



الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

# مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية والاجتماعية

مجلة علمية دورية محكمة

تصدر أربع مرات في العام خلال الأشهر:

(مارس، يونيو، سبتمبر، ديسمبر)

العدد الثامن عشر - الجزء الأول

ذو القعدة 1445 هـ - يونيو 2024 م

## معلومات الإيداع في مكتبة الملك فهد الوطنية

### النسخة الورقية :

رقم الإيداع: 1441/7131

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8509

### النسخة الإلكترونية :

رقم الإيداع: 1441/7129

تاريخ الإيداع: 1441/06/18

رقم ردمد : 1658-8495

### الموقع الإلكتروني للمجلة :

<https://journals.iu.edu.sa/ESS>



### البريد الإلكتروني للمجلة :

ترسل البحوث باسم رئيس تحرير المجلة

[iujournal4@iu.edu.sa](mailto:iujournal4@iu.edu.sa)

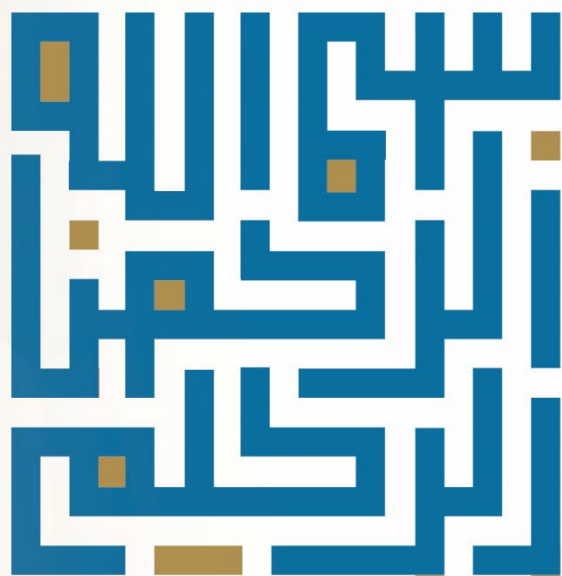




الجامعة الإسلامية بمكة المكرمة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

البحوث المنشورة في المجلة  
تعبر عن آراء الباحثين ولا تعبر  
بالضرورة عن رأي المجلة

جميع حقوق الطبع محفوظة  
للجامعة الإسلامية



## قواعد وضوابط النشر في المجلة

أن يتسم البحث بالأصالة والجدية والابتكار والإضافة المعرفية في التخصص.

لم يسبق للباحث نشر بحثه.

أن لا يكون مستلماً من أطروحة الدكتوراه أو الماجستير سواء بنظام الرسالة أو المشروع البحثي أو المقررات.

أن يلتزم الباحث بالأمانة العلمية.

أن تراعى فيه منهجية البحث العلمي وقواعده.

أن لا تتجاوز نسبة الاقتباس في البحوث التربوية (25%)، وفي غيرها من التخصصات الاجتماعية لا تتجاوز (40%).

أن لا يتجاوز مجموع كلمات البحث (12000) كلمة بما في ذلك الملخصين العربي والإنجليزي وقائمة المراجع.

لا يحق للباحث إعادة نشر بحثه المقبول للنشر في المجلة إلا بعد إذن كتابي من رئيس هيئة تحرير المجلة.

أسلوب التوثيق المعتمد في المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA) الإصدار السابع، وفي الدراسات التاريخية نظام شيكاغو.

أن يشتمل البحث على : صفحة عنوان البحث، ومستخلص باللغتين العربية والإنجليزية، ومقدمة، وطلب البحث، وخاتمة تتضمن النتائج والتوصيات، وثبت المصادر والمراجع، والملاحق اللازمة مثل: أدوات البحث، والموافقات للتطبيق على العينات وغيرها؛ إن وجدت.

أن يلتزم الباحث بترجمة المصادر العربية إلى اللغة الإنجليزية.

يرسل الباحث بحثه إلى المجلة إلكترونياً ، بصيغة (WORD) وبصيغة (PDF) ويرفق تعهداً خطياً بأن البحث لم يسبق نشره ، وأنه غير مقدم للنشر، ولن يقدم للنشر في جهة أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه في المجلة.

المجلة لا تفرض رسوماً للنشر.



## الهيئة الاستشارية :

**معالي أ.د : محمد بن عبدالله آل ناجي**

رئيس جامعة حفر الباطن سابقاً

**معالي أ.د : سعيد بن عمر آل عمر**

رئيس جامعة الحدود الشمالية سابقاً

**معالي د : حسام بن عبدالوهاب زمان**

رئيس هيئة تقويم التعليم والتدريب سابقاً

**أ. د : سليمان بن محمد البلوشي**

عميد كلية التربية بجامعة السلطان قابوس سابقاً

**أ. د : خالد بن حامد الحازمي**

أستاذ التربية الإسلامية بالجامعة الإسلامية سابقاً

**أ. د : سعيد بن فالح المغامسي**

أستاذ الإدارة التربوية بالجامعة الإسلامية سابقاً

**أ. د : عبدالله بن ناصر الوليعي**

أستاذ الجغرافيا بجامعة الملك سعود

**أ.د. محمد بن يوسف عفيفي**

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية سابقاً



## هيئة التحرير:

رئيس التحرير :

أ.د : عبدالرحمن بن علي الجهني

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة

مدير التحرير :

أ.د : محمد بن جزاء بجاد الحربي

أستاذ أصول التربية بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة

## أعضاء التحرير:

معالي أ.د : راتب بن سلامة السعود

وزير التعليم العالي الأردني سابقا  
وأستاذ السياسات والقيادة التربوية بالجامعة الأردنية

أ.د : محمد بن إبراهيم الدغيري

وكيل جامعة شقراء للدراسات العليا والبحث العلمي  
وأستاذ الجغرافيا الاقتصادية بجامعة القصيم

أ.د : علي بن حسن الأحمدي

أستاذ المناهج وطرق التدريس بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة

أ.د. أحمد بن محمد النشوان

أستاذ المناهج وتطوير العلوم بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

أ.د. صبحي بن سعيد الحارثي

أستاذ علم النفس بجامعة أم القرى

أ.د. حمدي أحمد بن عبدالعزيز أحمد

عميد كلية التعليم الإلكتروني  
وأستاذ المناهج وتصميم التعليم بجامعة حمدان الذكية بدبي

أ.د. أشرف بن محمد عبد الحميد

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بجامعة الزقازيق بمصر

د : رجاء بن عتيق المعيلي الحربي

أستاذ التاريخ الحديث والمعاصر المشارك بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة

د. منصور بن سعد فرغل

أستاذ الإدارة التربوية المشارك بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة

الإخراج والتنفيذ الفني:

م. محمد بن حسن الشريف

التسيق العلمي:

أ. محمد بن سعد الشال

سكرتارية التحرير:

أ. أحمد شفاق بن حامد

أ. علي بن صلاح المجبري

أ. أسامة بن خالد القماطي



الجامعة الإسلامية في المدينة المنورة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH





## فهرس المحتويات : \*

م	عنوان البحث	الصفحة
1	أثر استخدام ChatGPT كدعامة تعليمية في تنمية مهارات إدارة قواعد البيانات لطلاب المرحلة الجامعية د. علي بن سويعد علي القرني	11
2	المتطلبات التنظيمية لإدارة الأمن السيبراني بوزارة التعليم د. عبد الله بن عبد الرحمن الفتوح	47
3	صعوبات الإشراف الأكاديمي التي تواجه طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك سعود من وجهة نظرهن د. أمل بنت عبد الله بن راشد الكليب	95
4	The Utilization of ChatGPT in Education: Opportunities and Challenges د. سلطان بن حماد الشمري	143
5	بناء مقياس لتقييم مؤشرات الابتكار المؤسسي في الجامعات السعودية د. منال بنت أحمد عبد الرحمن الغامدي	159
6	التشارك المعرفي لدى طالبات الدراسات العليا بكلية التربية بجامعة الملك سعود من وجهة نظرهن د. ابتسام بنت عبد الكريم العودة	207
7	الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي والاتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم د. أمل بنت صالح سليمان الشريدة	255
8	واقع أبعاد التنمية المستدامة في كتاب الدراسات الاجتماعية للصف الثالث المتوسط وتصور مقترح لتضمينها د. محمد بن حارب مليفي الشريف	295
9	الاحتفالات في مكة المكرمة خلال عهد الملك عبد العزيز 1373-1343هـ / 1924-1953م دراسة تاريخية حضارية د. سحر بنت علي محمد ددع	339
10	العلاقات السياسية السعودية العُمانية في عهد الدولة السعودية الثانية 1291-1244هـ/ 1828-1874م د. أحمد بن عبد الله العرف	379

\* ترتيب الأبحاث حسب تاريخ ورودها للمجلة مع مراعاة تنوع التخصصات



الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتنظيم  
الذاتي والاتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة  
الابتدائية بمنطقة القصيم

Perceived Self-Efficacy and Its Relationship  
to Self-Regulation and Emotional Balance  
Among Primary School Female Teachers in  
the Al Qassim Region

إعداد

د. أمل بنت صالح سليمان الشريدة

أستاذ علم النفس التربوي المشارك  
قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة القصيم

**Dr. Amal Saleh Sulaiman Al Sherida**

Associate Professor of Educational Psychology  
Department of Psychology - College of Education  
Al Qassim University

**Email: [As2662@hotmail.com](mailto:As2662@hotmail.com)**

DOI:10.36046/2162-000-018-007

## المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الكفاءة الذاتية المدركة، والتنظيم الذاتي، والالتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، تكونت عينة الدراسة من (١٨٤) معلمة، تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة: المعد من قبل القواسمي (٢٠١٩) والمكوّن من (٢٦) فقرة، ومقياس التنظيم الذاتي، والمكوّن من (٢٦) فقرة، ومقياس الالتزان الانفعالي، والمكوّن من (٣٩) فقرة، وهما من إعداد الباحثة. وأشارت نتائج الدراسة إلى حصول المعلمات في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ككل على مستوى مرتفع جداً، وكذلك على مقياس التنظيم الذاتي، بينما حصلت المعلمات في مقياس الالتزان الانفعالي ككل على درجة متوسطة. وتبين أن هناك علاقة ارتباط موجبة قوية بين التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية المدركة، وعلاقة ارتباط موجبة صغيرة بين الكفاءة الذاتية المدركة والالتزان الانفعالي لمعلمات المرحلة الابتدائية في منطقة القصيم. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين كل من (التنظيم الذاتي - الكفاءة الذاتية المدركة - الالتزان الانفعالي) تبعاً للتخصص (علمي - أدبي). وبناء على نتائج الدراسة فقد أوصت الدراسة بعدد من التوصيات. من أهمها: الاهتمام بالالتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية في منطقة القصيم، والعمل على تشجيع المعلمات من أجل الوصول إلى علاقة إيجابية عالية بين الكفاءة الذاتية المدركة والالتزان الانفعالي.

**الكلمات المفتاحية:** الكفاءة الذاتية المدركة - التنظيم الذاتي - الالتزان الانفعالي - معلمات المرحلة الابتدائية.

## Abstract

The current study aimed to revealing of The relationship between perceived self-efficacy, self-regulation, and emotional balance among primary school teachers in the Qassim region, and to achieve the objectives of the study were used Descriptive method Comparative correlation, the study sample consisted of(184)female teacher, was used Self-efficacy scale Perceived: Prepared before Al-Qawasmi (2019)and the component of (26) paragraphs, and Self-regulation scale, and the component It consists of (26) items and a scale Emotional balance, and the component of (39) paragraphs, they are of Preparation the researcher. The results of the study indicated that the parameters in the perceived self-efficacy scale as a whole are at a very high level, as well as the self-regulation scale, while the parameters in the emotional balance scale as a whole obtained a moderate degree. It turns out that there is a correlation positive Strong relationship between self-regulation and perceived self-efficacy, and Correlation Small positive between perceived self-efficacy and emotional balance for primary school teachers in the Qassim region. The results showed no Differences between (self-regulation - perceived self-efficacy - emotional balance) according to specialization (scientific - literary). Based on the results of the study, the study recommended a number of recommendations. Among the most important of them: paying attention to the emotional balance of primary school teachers in the Qassim region, and working to encourage teachers in order to reach a high positive relationship between perceived self-efficacy and self-efficacy. and emotional balance.

**Keywords:** Perceived Self-efficiency, Self-regulation, Emotional Balance, Primary School Female Teachers.

## المقدمة

يُعد إعداد المعلمة من المعايير الهامة للحكم على مستوى نُهضة الأمم؛ لأنها المحرك الرئيس للعملية التعليمية والتربوية؛ فهي المسؤول الأول عن إكساب المهارات والخبرات والمعارف للطالبات، فاستخدام المعلمات للأساليب والاستراتيجيات الحديثة وتطبيق مهارات إدارة الصف يساعد الطالبات على التجريب، والتفكير، ومواجهة مطالب الحياة المختلفة، ولذلك أصبحت المعلمة مطالبة بتحقيق أفضل مستوى للكفاءة الذاتية المدركة من أجل تحسين عملية التعلم والتعليم والارتقاء بها.

لقد ظهر مفهوم الكفاءة الذاتية (Self-efficacy) على يد ألبرت باندورا في نظرية التعلم الاجتماعية المعرفية؛ حيث تؤكد أن الفرد من خلال ما لديه من معتقدات شخصية يكون قادراً على ضبط سلوكه، وتوجيه مشاعره وأفكاره، وبذل جهد في المهام المطلوبة منه (حكيمي، ٢٠١٩).

وإذا كانت فاعلية الذات تتحدد بالإجابة عن السؤال الآتي: هل أستطيع أن أؤدي هذا العمل بكفاءة واقتدار؟ فإن الكفاءة الذاتية المدركة تتحدد أولاً بالسؤال عن الكينونة في كل مجال من المجالات المتنوعة؛ وعليه تكون الكفاءة الذاتية المدركة بمثابة إحدى موجّهات السلوك وسابقة على مرحلة تحديد الفاعلية الذاتية، فإن الفرد يدرك قدراته وكفاءته بدرجة حقيقية وإيجابية تكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته، ويكون لديه مرآة معرفية لذاته وإمكانياته، وهذا يشعره بقدرته على التفاعل بشكل إيجابي مع البيئة المحيطة به، كما أنها تزوده بالثقة بالنفس في مواجهة المشكلات والضغوط الحياتية اليومية مما يجعله متفاعلاً ومتوافقاً معها (أحمد، أبو دنيا، عبد المعطي، ٢٠١٦).

ولهذا فإن للكفاءة الذاتية المدركة العديد من المصادر منها: المعلومات القوية عن الأداء السابق، والتمكن من التجارب التي تم خوضها؛ فالأفراد منخفضي الكفاءة الذاتية يتجنبون المحاولة في المهام المستقبلية التي تتشابه مع خبرات الفشل السابقة، بينما الأفراد الأكثر كفاءة يبذلون جهداً عندما تكون المهام مصحوبة بصعوبات كبيرة، لذلك تزيد كفاءتهم الذاتية وخاصة عندما ينجحون في هذه التجارب، كذلك من مصادر الكفاءة الذاتية هو مراقبة الآخرين والتعلم منهم، حيث تسمح هذه التجارب غير المباشرة في تقويم قدرات الفرد الذاتية وهي التي يدعوها

باندورا بالخبرات البديلة، والتي أشار بأن لها الأثر في رفع الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأفراد، ويضيف باندورا مصدراً رئيسياً آخر وهو الظروف المحيطة، فطبيعة المواقف المحيطة بالفرد تجبره على التصرف بنمط أو أسلوب معين، لذا فإن تعرض الفرد لمواقف محببة تقدم تهديداً لتوقع كفاءة الذات لديه (السهلي، ٢٠١٤).

كما أن التنظيم الذاتي (Self-organization) يتضمن عدداً من المكونات المتفاعلة؛ تشمل على معرفة المفاهيم الهامة، ومعرفة كيفية التعامل مع المهام الصعبة، ومعرفة ما وراء المعرفة حول متى؟ وكيف؟ تستخدم الأنماط المختلفة من المعرفة الإجرائية والمعتقدات الدافعية، فالفرد المنظم ذاتياً ينظر إلى الاكتساب كعملية آلية قابلة للتحكم فيها كما أنه يتحمل مسؤولية مخرجات التعليم (إبراهيم، ١٩٩٦).

كما أشار (Baumeister and Vohs, 2004, Baumeister, 2014) إلى أن هناك ثلاث مكونات رئيسية للتنظيم الذاتي؛ وهي المعايير والأهداف التي تركز على السلوكيات الفردية والتي تمثل المكون الأول، أما المكون الثاني فيتمثل بالمرقبة التي تشير إلى مدى الاتساق بين مستوى أداء الأفراد الحالي وأهدافهم، وأخيراً التقييم والتصحيح والذي يتمثل بتقييم الفرد الشخصي بما حققه من إنجازات وصولاً إلى هدفه.

فالتنظيم الذاتي يُعد قدرة إنسانية أساسية لتنظيم وضبط الأفكار والسلوك، وعملية يبذل فيه الفرد جهداً لإيجاد بدائل لحالاته الداخلية أو استجاباته، بهدف تنظيم أفكاره، وانفعالاته، واندفاعته، فهو بمثابة القدرة على مرونة التنشيط والمراقبة، والمثابرة، وتكييف السلوك والانتباه، كما انه يعكس قدرة الفرد على التخطيط والتوجيه مراقبة السلوك (عبد الهادي، ٢٠١٨).

ولأهمية سمة الاتزان الانفعالي (Emotional Stability) فإن كل النظريات في علم النفس تناولته واعتبرته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد؛ حيث تأتي أهمية دراسة الاتزان الانفعالي من خلال مواجهة الفرد لمشكلات الحياة، ولهذا اشارت بعض الدراسات إلى أهمية الاتزان الانفعالي كدراسة كفاية (١٩٨٧، ١١١) والتي توصلت إلى أن الاتزان الانفعالي له أهمية كبيرة كونه صفة لأولئك الذين يتسمون بالقدرة والكفاءة على التعامل

مع البيئة الاجتماعية والمادية، والاستفادة من قدراتهم وطاقاتهم، ولديهم تقدير عال للذات. كما توصلت دراسة أبو زيد (١٩٨٧) إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقبل الذات والاتزان الانفعالي.

ويتضح مفهوم الاتزان الانفعالي من خلال مفهومين من مفاهيم علم النفس وهما: الاتزان، والانفعال، فمفهوم الاتزان تشير إليه الكلمة (Stability) والتي تعني أن الفرد لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي، وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي، وهي عملية الاتزان، أما الانفعالات فهي أحد المنظومات المكونة لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي، وتعبّر عن مجموعة حدود النشاط المنظم السوي، وهذا يدل عليه لفظ (Emotion) أي الحركة التي تتعدى الحدود، وتكوّن أهم المظاهر الانفعالية في سلوكيات الفرد (الربيع، عطية، ٢٠١٦).

وفي ضوء ما سبق من أهمية المتغيرات الثلاثة في مجال علم النفس عامة، وتأثيرها الكبير على المعلمات بشكل خاص، ونظرًا لعدم وجود دراسات تناولت العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات الثلاثة بشكل عام، ولدى المعلمات بشكل خاص، لذلك جاءت هذه الدراسة، لمعرفة العلاقة التي تربط بين هذه المتغيرات ودلالة هذه العلاقة.

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

نتيجة للتغيرات السريعة التي يشهدها العالم في الجانب المعرفي، والتطورات المتسارعة في الجانب التكنولوجي، والتي شملت كل مناحي الحياة الاجتماعية والمعرفية والتكنولوجية والثقافية، مما أدى إلى تزايد الضغوط والمشاكل التي تواجهها المعلمات في تنظيم المعلومات والمعارف، وفي ادراك هذه الكمية الهائلة من المعلومات، والتي أوجدت لديهن القلق والتوتر، وهذا يتطلب من المعلمة ان تتمتع بالذات المدركة والتنظيم الذاتي من أجل عدم فقدان اتزانها الانفعالي، فالتنظيم الذاتي أحد العوامل الهامة التي تؤثر في سير العملية التعليمية، وهو مرتبط بالعديد من المتغيرات المعرفية والوجدانية التي تؤثر على أداء المعلمات وعلى شخصيتهن، وعلى الرغم من ذلك فقد ندرت الدراسات-على حد علم الباحثة- التي تبحث في العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الذاتي، والاتزان الانفعالي، لذلك وُجد الدافع لدى الباحثة لتناول هذه المتغيرات نتيجة للآثار السلبية التي تلحق بالمعلمات نتيجة ضعف الذات المدركة وضعف التنظيم الذاتي، وكذلك الاتزان

الانفعالي، حيث قد يمتد تأثيرها على أداء المعلمات، بما ينعكس على الطالبات في قلة التحصيل، وزيادة المشكلات السلوكية؛ مما يعطي مؤشرات سلبية تسهم في ذلك، وبالتالي فإن مشكلة الدراسة تكمن في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: ما العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وكل من التنظيم الذاتي والاتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم؟ ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمات بمنطقة القصيم؟
٢. ما مستوى التنظيم الذاتي لدى المعلمات بمنطقة القصيم؟
٣. ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى المعلمات بمنطقة القصيم؟
٤. هل توجد علاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الذاتي لدى المعلمات بمنطقة القصيم؟
٥. هل توجد علاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والاتزان الانفعالي لدى المعلمات بمنطقة القصيم؟
٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة، والتنظيم الذاتي، والاتزان الانفعالي لدى المعلمات بمنطقة القصيم باختلاف متغير التخصص (علمي/أدبي).

#### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى تحقيق الآتي:

١. تحديد مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمات بمنطقة القصيم.
٢. تحديد مستوى التنظيم الذاتي لدى المعلمات بمنطقة القصيم.
٣. تحديد مستوى الاتزان الانفعالي لدى المعلمات بمنطقة القصيم.
٤. الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الذاتي.
٥. الكشف عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والاتزان الانفعالي.
٦. التعرف على الفروق بين الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الذاتي والاتزان الانفعالي باختلاف متغير التخصص (علمي/أدبي).



## أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في جانبين هما:

أولاً: الأهمية النظرية:

١. تعد الكفاءة الذاتية من أهم ما يجب أن تتمتع به المعلمة؛ لذا فإن معرفة الدرجة التي تمتلكها من الكفاءة الذاتية هو أحد المحكات التي تبنى عليها حاجات المعلمات لجوانب التطوير المختلفة.

٢. قد تسهم هذه الدراسة في التعرف على بُعد مهم من أبعاد الصحة النفسية لمعلمة المرحلة الابتدائية وهو الاتزان الانفعالي.

٣. ربما توفر الدراسة - في الجانب النظري - المعلومات والبيانات حول الكفاءة الذاتية المدركة، والاتزان الانفعالي، والتنظيم الذاتي، التي قد يستفيد منها المعلمون والتربويون.

٤. توفر الدراسة ثلاثة مقاييس قد يستفيد منها الباحثون.

ثانياً: الأهمية التطبيقية: تتمثل الأهمية التطبيقية في الآتي:

١. النتائج التي ستوصل لها الدراسة قد تسهم في إيجاد برامج ارشادية تسهم في تطوير القدرة على الكفاءة الذاتية المدركة، والتنظيم الذاتي، والقدرة على الاتزان الانفعالي.

٢. ربما تسهم في لفت اهتمام القائمين على العملية التعليمية إلى ضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية للمعلمة.

٣. تسليط الضوء على ما تحتاج له المعلمات من دعم ذاتي لتطوير قدراتهن ومهاراتهن المعرفية والمهنية.

٤. قد تُسهم نتائج الدراسة الحالية في إرشاد الجهات التدريبية بإدارات التعليم إلى تكييف البرامج التي تطور وتنمي الكفاءة الذاتية للمعلمات.

### حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة بالآتي:

- الحدود الموضوعية: تتمثل الدراسة في الكشف عن العلاقة بين المتغيرات الآتية: الذات المدركة - التنظيم الذاتي - الاتزان الانفعالي.
- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم.
- الحدود المكانية: القصيم - المملكة العربية السعودية.
- الحدود الزمنية: أجريت الدراسة في العام ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤م، في الفصل الدراسي الثاني.

### مصطلحات الدراسة:

الكفاءة الذاتية المدركة (Self-Efficacy):

تُعرف بأنها: "مجموعة الأحكام التي تتصل بما ينجزه الفرد، وبما يستطيع إنجازه، كما أنها تمثل مرآة معرفية للفرد تحرك سلوكه، وتنشطه وتوجهه، وتحافظ على استمرارته إلى حين تحقيق الهدف" (خضير، ٢٠١٦، ١٧).

ويُعرف بأنه: معرفة الفرد لتوقعاته الذاتية في قدرته على التغلب على المهام المختلفة بصورة ناجحة، وتتمثل بقناعته الذاتية في قدرته على السيطرة والتغلب على المشكلات الصعبة التي تواجهه (علوان، ٢٠١٢، ٢٢٧).

وتُعرفها الباحثة إجرائيًا بأنها: معرفة المعلمة لتوقعاتها الذاتية، وقدرتها على التغلب على المهام المختلفة وبصورة ناجحة، وكفاءتها في إدارة الصف بصورة ناجحة، والقدرة على إثارة دافعية الطالبات، وتقاس بالدرجة الكلية التي تعطي للمعلمة في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة المعد من قبل القواسمي.

التنظيم الذاتي (Self-Regulation):

يُعرف بأنه: القدرة على إدارة الأفعال والأفكار والمشاعر بطرق مرنة وتكيفية في السياقات الاجتماعية المختلفة، مما يعود على الفرد بالإحساس بالسعادة والفاعلية الذاتية، والثقة والارتباط بالآخرين، والعمليات التي يستخدمها الفرد لملاحظة حالاته الانفعالية والمعرفية ومراقبتها وضبطها،

والتعبير عن هذه الحالات بشكل يحقق له التكيف مع متطلبات المواقف الاجتماعية المختلفة (Lafreniere, 2000).

ويعرّف بأنه: مجموعة من الوظائف النفسية، التي يجب أن تُطور وتُنظّم لتغيير توجيه الذات (Avcı, 2013, 526).

ويعرّف بأنها: "معتقدات الفرد حول قدراته على تنظيم وتنفيذ الإجراءات لتحقيق نتائج معينة". (Bandura A, 1997, 123)

ويعرفها الباحثة إجرائياً بأنه: قدرة المعلمة على تحديد الأهداف، وصياغتها، وقدرتها على رد الفعل الذاتي؛ من خلال مراعاة الخصائص النمائية للطلّابات وغيرها، وقدرتها على التقييم والحكم الذاتي؛ من خلال الاستفادة من الأخطاء السابقة، ويقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة في مقياس التنظيم الذاتي المعد من قبل الباحثة.

الاتزان الانفعالي (Emotional Stability):

يُعرّف بأنه: "قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة وأن تكون لديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات" (Benson & Gloria, 2016, 190).

ويعرفها الباحثة إجرائياً بأنه: قدرة المعلمة على ضبط انفعالاتها، وقدرتها على تكوين علاقات اجتماعية كالصدّاقة وغيرها، ويقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المعلمة في مقياس الاتزان الانفعالي المعد من قبل الباحثة.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت علاقة الكفاءة الذاتية بالتنظيم الذاتي:

هدفت دراسة (Wang, Shannon and Ross, 2013) إلى معرفة العلاقة بين التعلم المنظم ذاتياً والكفاءة الذاتية التكنولوجية وخصائص الطلاب والمخرجات التدريسية في نظام التعلم عبر الإنترنت، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٥٦) طالباً، كما استخدمت مقياس الاستراتيجيات الدفاعية للتعلم، ومقياس الكفاءة الذاتية التكنولوجية، ومقياس الرضا على الدورات التدريسية والدرجات النهائية، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها: ميل الطلاب الذين

يتعلمون عبر الانترنت إلى استخدام استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً عندما يتعرضون لدورات عبر الانترنت ، كما زادت لديهم الكفاءة الذاتية التكنولوجية والرضا عن مثل هذه الدورات، وكذلك حصل الطلاب ذوي الكفاءة الذاتية التكنولوجية على درجات أفضل في الاختبار النهائي.

وهدف الدراسة التي قام بها أحمد، وآخرون (٢٠١٦) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود، ولتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٨) من طلاب السنة التحضيرية، كما استخدم الباحث مقياس استراتيجيات التعلم المنظم، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب السنة التحضيرية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طلاب السنة التحضيرية في استراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، والكفاءة الذاتية المدركة وفقاً لاختلاف التخصص (إنساني- علمي)، وأوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات حول الكفاءة الذاتية المدركة.

وسعت دراسة جواد (٢٠١٩) إلى معرفة التعلم المنظم ذاتياً وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الأساسية، بالجامعة المستنصرية، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٠٠ طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس التعلم المنظم ذاتياً الذي أعده أحمد (٢٠٠٧)، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة الذي أعده علوان (٢٠١٢)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة يتمتعون بمستوى عال من التعلم المنظم ذاتياً، وبمستوى متوسط من الكفاءة الذاتية المدركة. ولا توجد علاقة بين التعلم المنظم ذاتياً وكل من الكفاءة الذاتية، والتحصيل الأكاديمي. وأوصت الدراسة بضرورة إقامة ورش عمل للتدريسيين لتبيان أهمية ودور الكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة، وتعزيزها.

وكشفت دراسة كليفيخ (٢٠١٩) عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتعلم المنظم ذاتياً لدى الطالبات الموهوبات والعاديات بمنطقة الباحة، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، كما قامت الباحثة بتطوير مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والتعلم المنظم ذاتياً، وتكونت عينة الدراسة من ٢١٩ طالبة موهوبة وعادية مقسمة إلى ١٠٨ طالبة موهوبة تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية، و١١١ طالبة عادية تم اختيارهن بالطريقة الطبقيّة العشوائية،

من طالبات المرحلة المتوسطة بمنطقة الباحة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ودرجة التعلم المنظم ذاتيًا، لدى الطالبات الموهوبات والعاديات كانت مرتفعة في جميع الأبعاد ماعدا الكفاءة الاجتماعية والتي أظهرت درجة متوسطة مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الموهوبات، وقد أوصت الدراسة بتنمية مهارات الكفاءة الاجتماعية في البيئة الصفية من خلال توظيفها في طرق التدريس التي تتبعها المعلمات لدى كل من الطالبات الموهوبات أو العاديات.

### ثانيا: الدراسات التي تناولت علاقة الكفاءة الذاتية بالانتران الانفعالي:

هدفت دراسة (Gholami, Samer, 2015) إلى معرفة العلاقة بين الانتران الانفعالي وحل أساليب حل المشكلات، ولتحقيق هذا الهدف المنهج الارتباطي، كما استخدم مقياس الانتران الانفعالي، ومقياس أساليب حل المشكلات، وأظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين أسلوب حل المشكلات العقلاني والانتران الانفعالي، وتبين أنه توجد فروق لصالح الذكور في الانتران الانفعالي وأن الذكور أكثر قدرة على السيطرة على المواقف التي يتعرضون لها.

كما أجرى حلاوة (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الانتران الانفعالي وتقدير الذات، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٨) طالبًا وطالبة، حيث بلغ عدد الطلاب (٢١٥)، وبلغ عدد الطالبات (١١٧)، واستخدم مقياس للانتران الانفعالي، ومقياس لتقدير الذات، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الانتران الانفعالي وتقدير الذات، وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث على مقياس الانتران الانفعالي وأبعاده، كما وجدت فروق بين تقدير الذات تبعًا لمتغير التحصيل الدراسي.

وكشفت دراسة الري، عطية (٢٠١٦) عن الانتران الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، ولتحقيق هذا الهدف استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، واستخدم مقياس الانتران الانفعالي، ومقياس ضبط الذات، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الانتران الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، وأن مستوى ضبط الذات جاء بدرجة متوسطة، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الانتران الانفعالي ككل وفي مجال

المرونة تعزى لاختلاف الجنس لصالح الذكور، كذلك ظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي والتخصص.

**ثالثاً: الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة في ضوء متغير التخصص (علمي/أدبي):**

قامت الحجر (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج مقترح قائم على عادات العقل لتحسين الكفاءة الذاتية والاتزان الانفعالي لدى المعلمات المحترقات نفسياً بدولة الكويت، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا المجموعتين (الضابطة - التجريبية)، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) معلمة، واستخدم مقياس الاحتراق النفسي، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس للاتزان الانفعالي، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق على مقياس الاتزان الانفعالي لدى المعلمات، و على مقياس الكفاءة الذاتية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

كما كشفت دراسة عبد الحميد (٢٠١٧) عن العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة وجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا، واستخدم مقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس جودة الحياة، كما تكونت عينة الدراسة من ٣٣٨ طالب وطالبة من طلبة الدراسات العليا، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً لبعض المتغيرات كالتخصص الأكاديمي (علمي - أدبي) والدرجة العلمية (دبلومات - ماجستير).

وسعت دراسة السهلي (٢٠١٤) إلى الكشف عن الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمات أطفال التوحد في المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، كما استخدمت الاستبانة كأداة لجمع المعلومات وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها: توفر مستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية الشخصية والعامة لدى المعلمات، كما تبين وجود فروق في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة تعزى إلى متغيرات (التخصص والمؤهل العلمي)، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

وهدف دراسة (Landine and Stewart, 2000) إلى الكشف عن العلاقة بين القدرات فوق المعرفية والكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي، تكونت عينتها من (١٠٨) طالباً من الصف الثاني عشر، واستخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها: توجد علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الأكاديمي.

## تعقيب على الدراسات السابقة:

تنوعت الدراسات السابقة في أهدافها فبعضها هدفت إلى معرفة العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا والكفاءة الذاتية التكنولوجية وخصائص الطلاب والمخرجات التدريبية في نظام التعلم عبر الانترنت كدراسة (Wang, Shannon and Ross, 2013)، وبعضها هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا والكفاءة الذاتية المدركة كدراسة أحمد، وآخرون (٢٠١٦)، ودراسة جواد (٢٠١٩)، ودراسة كليفيخ (٢٠١٩)، بينما بعضها هدفت إلى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي وتقدير الذات كدراسة حلاوة (٢٠١٦)، ودراسة الربيع، عطية (٢٠١٦)، بينما هدفت دراسة الحجرف (٢٠٢٠) إلى الكشف عن فاعلية برنامج مقترح قائم على عادات العقل لتحسين الكفاءة الذاتية والاتزان الانفعالي لدى المعلمات، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع كل الدراسات في جزئيات من الهدف، بينما اختلفت مع جميع الدراسات السابقة بأنها شملت العلاقة بين الثلاثة المتغيرات: الكفاءة الذاتية المدركة، والتنظيم الذاتي، والاتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية، وقد اعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفي المسحي ماعدا دراسة الحجرف (٢٠٢٠) على المنهج التجريبي، كما استخدمت كل الدراسات السابقة مقاييس جاهزة للدراسة مع بعض التكيف ليتناسب مع البيئة التي أجريت فيها الدراسة، ماعدا دراسة (Landine and Stewart, 2000) التي استخدمت أداة من إعداد الباحثان، بينما تميزت الدراسة الحالية بأن الباحثة قامت بالاطلاع على مقاييس متعددة وقامت ببناء مقياس التنظيم الذاتي ومقياس الاتزان الانفعالي بينما اعتمدت على مقياس القواسمي (٢٠١٩) في الكفاءة الذاتية المدركة.

الاستفادة من الدراسات السابقة: استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الاتي:

- التعرف على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وتنظيم الذات، والاتزان الانفعالي.
- التعرف على الوسائل والأساليب الإحصائية المستخدمة.
- تحديد الفجوة المعرفية التي وجدت في الدراسات السابقة.

## منهجية الدراسة وإجراءاتها:

### أولاً: منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن الذي تم من خلاله الإجابة عن أسئلة الدراسة والتحقق من صحة الفروض.

### ثانياً: عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة بلغت (١٨٤) معلمة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، من إجمالي (٥٠٩٠) معلمة. هن مجتمع معلمات مدارس منطقة القصيم الابتدائية بالمملكة العربية السعودية.

### ثالثاً: أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة الأدوات الآتية:

١- مقياس الكفاءة الذاتية المدركة: إعداد: القواسمي (٢٠١٩).

٢- مقياس التنظيم الذاتي: إعداد: الباحثة؛ بعد الاطلاع على عدد من المقاييس.

٣- مقياس الاتزان الانفعالي: إعداد: الباحثة؛ بعد الاطلاع على عدد من المقاييس.

العرض التفصيلي لأدوات الدراسة على النحو التالي:

١. وصف مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

تم الاعتماد على المقياس المعد من القواسمي (٢٠١٩) حيث تكوّن المقياس من (٢٦) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: الكفاءة الذاتية الشخصية (١٢) فقرة، الكفاءة الذاتية في إدارة الصف (٨) فقرات، الكفاءة الذاتية في إثارة دافعية الطالبات (٦) فقرات، ويطلب من المفحوص الإجابة على عبارات المقياس من خلال تدرج خماسي، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٦-١٣٠) درجة، ويجب المفحوص على التدرج الخماسي على النحو التالي: (غير موافق بشدة- غير موافق- محايد - موافق - موافق بشدة)، حيث أخذت الدرجات التالية (١-٢-٣-٤-٥) بالترتيب.



## الخصائص السيكو مترية للمقياس:

أ. صدق المقياس: أعدت القواسمي (٢٠١٩) المقياس وقامت بالتأكد من صدقه عن طريق المحكمين حيث تم عرض المقياس على (٨) أساتذة في تخصص علم النفس، وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين (٨٣٪)، كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس، حيث أشارت النتائج إلى ارتباطات المقاييس الفرعية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة مع المقياس ككل بدرجات تراوحت بين (٠,٧٨ - ٠,٨٨)، مما يدل على تمتع المقياس بدلالات صدق جيدة تسمح باستخدامه، وقد استخدمته الباحثة في البحث الحالي على البيئة السعودية؛ نظراً لاتفاق الأساتذة المتخصصين بنسبة اتفاق عالية بالإضافة إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

ب. ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس على عينة مكونة من (٣٠) معلمة، حيث تم التحقق من ثبات المقياس من خلال معامل الفاكرونباخ حيث بلغ معامل الثبات للمجال الأول: الكفاءة الذاتية الشخصية (٠,٨٩٩)، وللمجال الثاني: الكفاءة الذاتية في إدارة الصف (٠,٨٣٤)، وللمجال الثالث: الكفاءة الذاتية في إثارة الدافعية للطالبات (٠,٨٦٠)، كما بلغ الثبات للمقياس ككل (٠,٨٥٧)، مما يدل على أن المقياس يتمتع بقدر مرتفع من الثبات يمكن الاعتماد عليه.

## ٢. مقياس التنظيم الذاتي:

تم الرجوع إلى مقاييس متعددة في التنظيم الذاتي: كمقياس الربيع، وعطية (٢٠١٦) حيث بلغت فقراته (٣٦) فقرة، كما تم الرجوع إلى مقياس الرويني (٢٠١٨) حيث تكون المقياس من ثلاثة مجالات هي: (الملاحظة الذاتية، التقويم الذاتي، الاستجابة الذاتية)، وبلغت فقراته (٤٦) فقرة، وقد استفادت الباحثة من المقاييس السابقة وقامت ببناء مقياس مكون من (٢٦) فقرة تقيس أربعة أبعاد للتنظيم الذاتي هي: تحديد الأهداف (٥) فقرات، رد الفعل الذاتي (٧) فقرات، التقييم والحكم الذاتي (٧) فقرات، الملاحظة والتعلم الذاتي (٧) فقرات. وتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٢٦-١٣٠) درجة، وتتم الإجابة على المقياس عبر متصل خماسي متدرج على النحو التالي (أعراض بشدة، أعراض، متردد، موافق، موافق بشدة) والدرجات موزعة على النحو التالي (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

الخصائص السيكو مترية للمقياس:

أ. صدق المقياس: تم حساب صدق الاتساق الداخلي حيث تراوحت قيم الصدق كالتالي (٠.٤٩٧ - ٠.٨٥٤). وهذا يعني أن فقرات المقياس تتمتع بصدق يمكن الوثوق به والتطبيق بناء عليها.

ب. ثبات المقياس: تم حساب الثبات عن طريق معادلة "الفاكرونباخ" وقد بلغ معامل الثبات للمجالات (تحديد الأهداف، رد الفعل الذاتي، التقييم والحكم الذاتي، الملاحظة والتعلم الذاتي) بالترتيب الآتي (٠.٦٦٤، ٠.٨٧٨، ٠.٨٢٥، ٠.٧٢٣)، بينما بلغ الثبات للأداة ككل (٠.٨٥٦)، وهو ثبات مرتفع يمكن الوثوق به والاعتماد عليه.

٣. مقياس الاتزان الانفعالي:

تم الاطلاع على بعض مقاييس الاتزان الانفعالي كمقياس الربيع، وعطية (٢٠١٦) المكون من (٥٤) فقرة، ومقياس غياض (٢٠١٧) والمكون من (٦٠) فقرة، وقد استفادت منها الباحثة في بناء مقياس هذه الدراسة، والذي تكوّن من (٢٦) فقرة، يجيب المفحوص على كل فقرة بإحدى الخيارات الآتية: (لا، إلى حد ما، نعم)، والدرجات موزعة على النحو التالي (١، ٢، ٣). وتتراوح الدرجة النهائية على المقياس بين (٢٦ - ٧٨)، والدرجة المرتفعة تدل على الاتزان الانفعالي المرتفع.

الخصائص السيكو مترية للمقياس:

أ. صدق المقياس: تم حساب صدق الاتساق الداخلي والذي تراوحت صدق فقراته بين (٠.٣٧٨ - ٠.٧١٠) وهذا يعني أن المقياس كان صادقاً فيما وضع لأجله.

ب. ثبات المقياس: تم حساب الثبات باستخدام معامل الفاكرونباخ والذي بلغ (٠.٦٢). لمقياس الاتزان الانفعالي ككل وهي نسبة ثبات مقبولة.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة:

وهي: معامل "ألفا كرونباخ"، واختبار (T-test) لعينتين مستقلتين، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل ارتباط "بيرسون"؛ باستخدام برنامج (SPSS) الإصدار (٢١).

خامساً: حددت الباحثة معياراً للحكم على مستوى الدرجات وهو كالتالي:

- أ. من ١ إلى ١,٧٩ مستوى ضعيف.  
 ب. من ١,٨٠ إلى ٢,٥٩ مستوى مقبول.  
 ت. من ٢,٦٠ إلى ٣,٣٩ مستوى متوسط.  
 ث. من ٣,٤٠ إلى ٤,١٩ مستوى مرتفع.  
 ج. من ٤,٢٠ إلى ٥ مستوى مرتفع جداً.

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

السؤال الأول: وينص على الآتي: "ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمات بمنطقة القصيم؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجالات وللأداة ككل ولكل مجال من مجالات الكفاءة الذاتية المدركة على حدة كما يوضحه الجداول التالية:

جدول (١) يوضح مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم للمجالات والأداة ككل

م	الرتبة	المجالات	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١.	٢	الكفاءة الذاتية الشخصية	١٢	٤,١٩	٠,٤٦٤	مرتفع
٢.	٢	الكفاءة الذاتية في إدارة الصف.	٨	٤,١٩	٠,٥١٢	مرتفع
٣.	١	الكفاءة الذاتية في إثارة دافعية الطالبات.	٦	٤,٢٦	٠,٥٠٨	مرتفع جداً
		الأداة ككل	٢٦	٤,٢١	٠,٤٤٩	مرتفع جداً

من الجدول (١) يتبين أن أعلى متوسط حسابي كان في المجال الثالث بمتوسط حسابي (٤,٢٦) وانحراف معياري (٠,٥٠٨) وبمستوى مرتفع جداً؛ بينما تساوي المجال الأول والمجال الثاني

بحصولهما على نفس المتوسط الحسابي (٤,١٩) وبمستوى مرتفع، كما حصل المقياس ككل على مستوى مرتفع جدا بمتوسط حسابي (٤,٢١) وانحراف معياري (٠,٤٤٩).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة ذات المستوى المرتفع في جميع المجالات مع فارق بسيط لصالح المجال الأول إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة بمجالاتها الثلاثة مترابطة فالمعلمة التي تمتلك التنوع في الأساليب التدريسية المختلفة تكون قادرة على ضبط وإدارة الصف، كما أنها بلا شك تكون قادرة على تقديم الدعم العاطفي للطالبات، وبالتالي فالثلاثة المجالات متداخلة ومترابطة وهذا ما جعل كل المجالات متقاربة فلو حدث اختلال في أحد المجالات فإنه يؤدي بلا شك إلى الاختلال في بقية المجالات الأخرى.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة علوان (٢٠١٢) التي توصلت إلى أن عينة البحث تتمتع بكفاءة ذاتية مدركة.

جدول (٢) يوضح المجال الأول (مستوى الكفاءة الذاتية الشخصية) لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم

م	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	٤	يمكنني تحسين مستوى فهم الطالبة ذي المستوى المتدني.	4.23	.646	مرتفع جدًا
٢	٢	أمتلك بعض الأساليب التي تمكنني من توجيه الطالبات مصدر الإزعاج أو الفوضى داخل الصف.	4.34	.570	مرتفع جدًا
٣	١	يمكنني التنوع في الأساليب لتحسين أداء طالباتي.	4.41	.556	مرتفع جدًا
٤	٣	أستطيع تقدير مدى مناسبة الواجبات المدرسية لمستويات طالباتي.	4.30	.612	مرتفع جدًا
٥	٧	يمكنني التعامل مع جميع فئات الطالبات.	4.07	.776	مرتفع
٦	٨	يمكنني معالجة أية مشكلة تعليمية في مواقف التعلم.	3.93	.881	مرتفع
٧	٣	أستطيع الاحتفاظ بعلاقات إيجابية مع الطالبات، حتى لو حدث توتر بيني وبينهن.	4.30	.711	مرتفع جدًا

م	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
٨	٥	أستطيع الاحتفاظ بتوازي، والاستمرار في أداء عملي عندما أتعرض للاستفزاز أثناء قيامي بالتدريس.	4.20	.795	مرتفع جدًا
٩	٦	يمكنني الاهتمام بحاجات طالباتي، حتى لو كان مزاجي معكراً.	4.13	.742	مرتفع
١٠	٥	لدي إمكانيات عالية لإقناع الطالبات بقدرتهن على الأداء الجيد في المدرسة.	4.20	.735	مرتفع جدًا
١١	٢	أساعد الطالبات على تقدير قيمة التعلم.	4.34	.579	مرتفع جدًا
١٢	٩	يمكنني التغلب على آثار الخبرات التي تعرضت لها الطالبة في البيت أو الأسرة عن طريق التعلم الجيد.	3.91	.752	مرتفع
		المجال الأول ككل	4.19	٤٦٤.	مرتفع

من الجدول (٢) حصل المجال الأول على متوسط حسابي (٤,١٩)، وانحراف معياري (٤٦٤). في مستوى مرتفع، كما أن أعلى فقرة كانت تلك التي تنص على "يمكنني التنوع في الأساليب لتحسين أداء طالباتي". بمتوسط حسابي (٤,٤١)، وانحراف معياري (٥٥٦٠)، بينما كانت أقل فقرة هي التي تنص على "يمكنني التغلب على آثار الخبرات التي تعرضت لها الطالبة في البيت أو الأسرة عن طريق التعلم الجيد". بمتوسط حسابي (٣,٩١)، وانحراف معياري (٧٥٢٠)، بينما بقية الفقرات تراوحت متوسطاتها بين (٤,٤١ - ٣,٩١).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى قدرة المعلمات على تنوع الأساليب التدريسية التي تساعد على تحسين أداء الطالبات وتعمل على ضبط وتوجيه الطالبات مصدر الإزعاج والفوضى في غرفة الصف، كما أن هذا التنوع يساعد على تحسين مستوى فهم الطالبات ذوي المستوى المتدني، كما يعود ذلك إلى جودة انتقاء الواجبات المدرسية التي تتناسب مع مستوى الطالبات، وهذا يجعل الطالبات يحترمن المعلمة مما يساهم في إقامة علاقات إيجابية مع الطالبات، هذه العلاقات تساهم في حفظ توازن المعلمات والاستمرار بالعتاء بشكل أفضل، ويعود إلى قدرة المعلمة وامتلاكها القدرة على إقناع الطالبات بتقدير قيمة التعلم، وهذا يولد محبة من الطالبات للمنهج المدرسي وللمدرسة، وينعكس على المعلمة بالكفاءة الشخصية الذاتية وقوة الشخصية والحضور. كما

بالإضافة إلى ظروف مهنية واجتماعية هي المسؤولة عن تشكيل هذه النتيجة خصوصاً في المرحلة الابتدائية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الحجرف (٢٠٢٠) والتي توصلت إلى زيادة قدرة المعلمات على الشعور بكفاءتهن الذاتية والتعامل مع الضغوط المهنية والحياتية.

جدول (٣) يوضح المجال الثاني (مستوى الكفاءة الذاتية في إدارة الصف) لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم

م	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	٨	يمكنني التعامل مع الطالبات مثيري المشكلات.	4.10	.694	مرتفع
٢	٦	لدي القدرة على جعل الطالبات يلتزمون بالقوانين والأنظمة.	4.14	.660	مرتفع
٣	٧	أضع نظاماً لإدارة الصف لكل مجموعة من الطالبات.	4.12	.744	مرتفع
٤	٤	لدي القدرة على جعل الطالبات يمتثلن لضوابط الصف الدراسي.	4.21	.637	مرتفع جداً
٥	٣	أمتلك القدرة على تهدئة الطالبة المرعج أو متعمد الفوضى.	4.22	.641	مرتفع جداً
٦	٢	أستطيع منع مشكلات الطالبات التي يمكن أن تفسد الحصة.	4.24	.625	مرتفع جداً
٧	١	أقدم الدعم العاطفي المناسب للطالبات.	4.35	.694	مرتفع جداً
٨	٥	لدي القدرة على التعامل مع الطالبات مثيري الفوضى وتوجيههن.	4.20	.648	مرتفع جداً
		المجال الثاني ككل	4.19	.٥١٢	مرتفع

من الجدول (٣) حصل المجال الثاني على متوسط حسابي (٤,١٩)، وانحراف معياري (٠,٥١٢) في مستوى مرتفع، كما أن أعلى فقرة كانت تلك التي تنص على "أقدم الدعم العاطفي المناسب للطلبة." بمتوسط حسابي (٤,٣٥)، وانحراف معياري (٠,٦٤٨)، بينما كانت أقل فقرة هي التي تنص على "يمكنني التعامل مع الطلبة مثيري المشكلات." بمتوسط حسابي (٤,١٠)، وانحراف معياري (٠,٦٩٤) وبمستوى مرتفع، بينما بقية الفقرات تراوحت متوسطاتها بين (٤,١٠ - ٤,١٩)، وبمستويات مرتفعة ومرتفعة جداً.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى قدرة المعلمات على منح الطالبات الدعم العاطفي والذي يمكن المعلمة من منع المشكلات التي قد تحدث من بعض الطالبات، فقد أظهرت النتائج أن المعلمات قادرات على تهدئة الطالبة المزعجة، وأيضاً إلى قيام المعلمات بوضع ضوابط لكل مجموعة من الطالبات كنظام لإدارة الصف، مع اقتدار المعلمات على جعل الطالبات يلتزم بهذه اللوائح والأنظمة والقوانين التي تُنظم الصف الدراسي كما أظهر المعلمات بشكل مرتفع على مستوى الكفاءة الذاتية في إدارة الصف بشكل ممتاز.

يضاف لذلك امتلاك معلمات المرحلة الابتدائية في منطقة القصيم إلى الأساليب المتنوعة في إدارة الصف، وأنهن يمتلكن الوسائل المناسبة لذلك، كما أن المعلمات قادرات على صياغة القوانين واللوائح المنظمة لإدارة الصف والتي تتميز بالمرونة وعدم الملل والدليل على ذلك ارتفاع مستوى فقرات هذا المحور بشكل كبير.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة كليفيخ (٢٠١٩) التي أشارت إلى مستوى مرتفعاً في جميع أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، كما اتفقت مع دراسة الحجرف (٢٠٢٠) التي توصلت إلى زيادة قدرة المعلمات على الشعور بكفاءتهم الذاتية والتعامل مع الضغوط المهنية والحياتية.

جدول (٤) يوضح المجال الثالث (الكفاءة الذاتية في إثارة دافعية الطالبات) لدى معلمات المرحلة

#### الابتدائية بمنطقة القصيم

م	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	٣	أستطيع تحفيز الطلبة للمشاركة في مشاريع مختلفة.	4.28	.641	مرتفع جداً
٢	٢	أدفع الطلبة إلى تحقيق المزيد من التقدم	4.34	.606	مرتفع جداً
٣	٥	أستطيع تقديم التحدي المناسب لذوي القدرة العالية	4.22	.731	مرتفع جداً
٤	١	استثير دافعية طلبتي نحو التعلم	4.37	.537	مرتفع جداً
٥	٤	أحفز الطلبة منخفضي الدافعية نحو العمل المدرسي	4.24	.642	مرتفع جداً
٦	٦	أستطيع غرس الدافعية لدى الطلبة منخفضي الدافعية	4.20	.631	مرتفع جداً
		المجال الثالث ككل	4.26	.٥٠٨	مرتفع جداً

من الجدول (٤) حصل المجال الثالث على متوسط حسابي (٤,٢٦)، وانحراف معياري (٠.٥٠٨) في مستوى مرتفع جداً، كما أن أعلى فقرة كانت تلك التي تنص على "استثير دافعية طلبتي نحو التعلم." بمتوسط حسابي (٤,٣٧)، وانحراف معياري (٠.٥٣٧)، بينما كانت أقل فقرة هي التي تنص على "أستطيع غرس الدافعية لدى الطلبة منخفضي الدافعية." بمتوسط حسابي (٤,٢٠)، وانحراف معياري (٦٣١٠) وبمستوى مرتفع جداً، بينما بقيت الفقرات تراوحت متوسطاتها بين (٤,٢٠ - ٤,٢٦) وكلها بمستوى مرتفع جداً.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المعلمات يمتلكن من طرق التدريس والأساليب التربوية، والمهارات المتعددة، ويظهر ذلك من خلال تكليف الطالبات بمشاريع متنوعة، تستثير دافعيتهن، وتشعرهن بالتحدي المناسب لمرحلتهن الدراسية، كما أن المعلمات يقدمن أنشطة متنوعة تراعي الفروق الفردية وتستطيع من خلالها الطالبات منخفضات الدافعية الانخراط في المشاركة بالأنشطة والمشاريع التعليمية التي تعطيهن المعلمات للطالبات، وهذا يعني أن معلمات المرحلة الابتدائية بالقصيم يستخدمن التعزيز المناسب، ويقدمن التغذية الراجعة للطالبات اللائي أخفقن في بعض الأنشطة والتكاليف الصفية، كما أن المعلمات قادرات على استخدام أساليب متعددة لتشجيع الطالبات ومساعدتهن، فهذه السلوكيات من قبل المعلمات كفيلة برفع مستوى الدافعية للتعليم من قبل الطالبات..

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة وانج، وشانون، وروس (Wang, Shannon and Ross, 2013)، التي أشارت إلى ارتفاع الكفاءة الذاتية لدى عينة الدراسة.

السؤال الثاني: وينص على الآتي: "ما مستوى التنظيم الذاتي لدى المعلمات بمنطقة القصيم؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة لكل مجال من مجالات التنظيم الذاتي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم كما يوضحه الجدول (٥):



جدول (٥) يوضح المجال الأول (مستوى تحديد الأهداف) لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم

م	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	٥	عدم النجاح لا يزعجني ولا يمنعني من متابعة عملي.	3.96	.957	مرتفع
2	١	تزيد ثقتي بنفسي عندما يتحقق ما أخطط له.	4.69	.509	مرتفع جدًا
3	٤	أشعر بالانزعاج عندما يقيم أدائي سلباً.	4.16	.978	مرتفع
3	٢	يدفعني النجاح إلى تحقيق مزيد من الأهداف.	4.66	.485	مرتفع جدًا
4	٣	أميل إلى الربط بين الأهداف التعليمية هرمية البناء.	4.26	.699	مرتفع جدًا
		المجال الأول ككل	٤,٣٤٦	.٤٣٣	مرتفع جدًا

من الجدول (٥) حصل المجال الأول على متوسط حسابي (٤,٣٤٦)، وانحراف معياري (٠.٤٣٣) في مستوى مرتفع جدًا، كما أن أعلى فقرة كانت تلك التي تنص على "تزيد ثقتي بنفسي عندما يتحقق ما أخطط له". (٤,٦٩)، وانحراف معياري (٠.٥٠٩). بمستوى مرتفع جدًا، بينما كانت أقل فقرة هي التي تنص على "عدم النجاح لا يزعجني ولا يمنعني من متابعة عملي". بمتوسط حسابي (٣,٩٦)، وانحراف معياري (٠.٩٥٧). بمستوى مرتفع، بينما بقية الفقرات تراوحت متوسطاتها بين (٣,٩٦ - ٤,٦٩).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى اعتزاز المعلمات بأنفسهن وقدرتهن على الإنجاز، ويبدو أنهن يقمن بعملية تحديد الأهداف بشكل جيد مما يؤدي إلى انزعاجهن من التقييم السلبي، إضافة إلى قبولهن بعدم النجاح مع عدم الامتناع عن متابعة العمل، وتعود هذه النتيجة إلى ميل المعلمات للربط بين الأهداف التعليمية بصورة هرمية ابتداءً من الأهم فالمهم، في تدرج هرمي يعمل على تحقيق الأهداف الأساسية ثم الثانوية، كما أن المهارة التي تمتلكها المعلمات وقوة الإرادة فكلما حصلن على النجاح اندفعن لتحقيق المزيد من الأهداف، وهذا يعني ان المعلمات يستندن إلى براعة في تخطيط الأهداف، والمثابرة، والثقة بالنفس.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة جواد (٢٠١٩) التي أشارت إلى حصول عينة الدراسة على مستوى عالٍ من التعلم المنظم ذاتياً. جدول (٦) يوضح المجال الثاني (رد الفعل الذاتي) لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم

م	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	٥	أمتلك القدرة على وضع الخطة المناسبة للعمل المدرسي واختبارها.	4.34	.641	مرتفع جداً
٢	٣	أحدد أهدافي وأحافظ على مسار التقدم نحو هذه الأهداف.	4.37	.548	مرتفع جداً
٣	٧	أوفق بين الأهداف وحاجات الطالبات قبل البدء بالتدريس.	4.31	.579	مرتفع جداً
٤	٦	أراعي الخصائص النمائية للطالبات عند التخطيط للحصة.	4.33	.612	مرتفع جداً
٥	١	أحرص على الاستفادة من المصادر التعليمية المتاحة عند التخطيط للحصة.	4.48	.553	مرتفع جداً
٦	٢	أحدد الاستراتيجيات التعليمية المناسبة لموضوع التعلم الجديد.	4.39	.591	مرتفع جداً
٧	٤	أعتبر حاجات الطالبات هي الأساس في عملية التخطيط ووضع الأهداف.	4.36	.629	مرتفع جداً
		المجال الثاني ككل	٤,٣٦٨	.٤٥٧	مرتفع جداً

من الجدول (٦) حصل المجال الثاني على متوسط حسابي (٤,٣٦٨)، وانحراف معياري (٠,٦٢٩) في مستوى مرتفع جداً، كما أن أعلى فقرة كانت تلك التي تنص على "أحرص على الاستفادة من المصادر التعليمية المتاحة عند التخطيط." بمتوسط حسابي (٤,٤٨)، وانحراف معياري (٠,٥٥٣). بمستوى مرتفع جداً، بينما كانت أقل فقرة هي التي تنص على "أوفق بين

الأهداف وحاجات الطلبة قبل البدء بالتدريس. " بمتوسط حسابي (٤,٣١)، وانحراف معياري (٠,٥٧٩). وبمستوى مرتفع جداً، بينما بقية الفقرات تراوحت متوسطاتها بين (٤,٤٨ - ٤,٣١) بمستوى مرتفع جداً.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى قدرة المعلمات على التخطيط الدقيق والهادف والاستفادة من المصادر التعليمية المتاحة بمختلف أنواعها أثناء التخطيط، كما أن تحديد الأهداف من قبل المعلمات بشكل قابل للقياس والملاحظة، تجعل مسار الأهداف متقدماً ومتوازناً ويتحقق بسهولة، كما أن المعلمات يراعين الفروق الفردية بين الطالبات، من خلال تحديد الأساليب والاستراتيجيات المناسبة والمتنوعة التي تلي حاجات الطالبات وقدرتهن وتراعي الفروق الفردية بينهن، وهذا ما جعل رد الفعل الذاتي لدى المعلمات بالرضا والثقة بالنفس والعمل على التوفيق بين الأهداف المرسومة وحاجات الطالبات قبل البدء بالتدريس وفي أثناءه، وهذا يدفع المعلمات إلى المثابرة أكثر والوعي بما يقمن به والقدرة على أداء المهام بشكل متقن ودقيق.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الزويني (٢٠١٨) التي أشارت إلى أن تدريسي الجامعة يمتلكون مستوى عالٍ من التنظيم الذاتي عن طريق استعمالهم لاستراتيجيات وعمليات التنظيم الذاتي.

جدول (٧) يوضح المجال الثالث (التقييم والحكم الذاتي) لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم

م	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	١	أتعلم من أخطائي في المواقف التعليمية.	4.62	.519	مرتفع جداً
٢	٦	أحدد مستوى تحقق الأهداف في كل موقف تعليمي.	4.29	.678	مرتفع جداً
٣	٤	استفيد من التغذية الراجعة المقدمة لي من الطالبات لتحسين أدائي.	4.36	.711	مرتفع جداً

م	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
٤	٢	أقارن أدائي في نهاية الموقف التعليمي بأدائي في الأعوام السابقة.	4.47	.661	مرتفع جداً
٥	٣	أهم بملاحظة نتائج أعمالي مباشرة.	4.43	.606	مرتفع جداً
٦	٥	أقيم مستوى تفكيري في التخطيط والتنفيذ للمواقف التعليمية.	4.32	.590	مرتفع جداً
٧	٧	أشعر بالخوف والتردد إزاء المواقف التعليمية الجديدة.	2.99	1.176	مرتفع
		المجال الثالث ككل	٤,٢١	.٤١٧	مرتفع جداً

من الجدول (٧) حصل المجال الثالث على متوسط حسابي (٤,٢١)، وانحراف معياري (٠.٤١٧) في مستوى مرتفع جداً، كما أن أعلى فقرة كانت تلك التي تنص على "أتعلم من أخطائي في المواقف التعليمية." بمتوسط حسابي (٤,٦٢)، وانحراف معياري (٠.٥١٩)، بينما كانت أقل فقرة هي التي تنص على "أشعر بالخوف والتردد إزاء المواقف التعليمية الجديدة." بمتوسط حسابي (٢,٩٩)، وانحراف معياري (١,١٧٦)، بينما بقية الفقرات تراوحت متوسطاتها بين (٢,٩٩ - ٤,٦٢).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى مهارة التقييم الذاتي للمعلمات حيث يتعلمن من أخطائهن وبالتالي تقل الأخطاء بشكل تدريجي، وخاصة أن المعلمات حصلن على مستويات مرتفعة جداً في كل الفقرات ماعدا الفقرة السابعة حصلت على مستوى مرتفع، كما تعود هذه النتيجة وخاصة شعور المعلمات بالخوف والتردد إزاء المواقف التعليمية الجديدة؛ إلى المسؤولية التي تتمتع بها المعلمات والضمير الحي والقدرة على استشعار قدر المسؤولية المسندة لهن.

كما تعود تلك النتيجة إلى تقييم المعلمات لأنفسهن من خلال عمليات ومهارات التدريس الثلاث (التخطيط، التنفيذ، التقييم) وهذا بدوره يعمل على تلاشي الفجوات وجوانب الضعف لدى المعلمات؛ مما يعزز من مهارتهن، ويرفع من منسوب قدرتهن في التنظيم والتحكم الذاتي،

بالإضافة إلى أنهن يستفدن من التغذية الراجعة التي تقدمها الطالبات من خلال استفسارهن أو تساؤلن، مع اعتماد المعلمات أيضا على الملاحظة المباشرة لنتائج ما يقمن به. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة اليوسف (٢٠٢٠) التي أشارت إلى أن عينة الدراسة حصلت على مستوى مرتفع من التنظيم الذاتي.

جدول (٨) يوضح المجال الرابع (الملاحظة والتعلم الذاتي) لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم

م	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	١	أشعر بالسرور عندما أرى أن طالباتي قد تعلمن معارف وخبرات. جديدة.	4.78	.427	مرتفع جدًا
٢	٢	أفتخر بأبني معلمة ناجح.	4.73	.512	مرتفع جدًا
٣	٣	أوجه ذاتي نحو استغلال الوقت بفاعلية.	4.50	.601	مرتفع جدًا
٤	٧	استسلم بسرعة للمواقف الصعبة أو المفاجئة.	2.55	1.177	منخفض
٥	٦	أوظف استراتيجيات بديلة عند فشل الاستراتيجيات الحالية.	4.30	.587	مرتفع جدًا
٦	٥	أبدي اهتماماً وحساساً عاليين لما أقوم به أثناء الحصة.	4.42	.537	مرتفع جدًا
٧	٤	أهتم بتعبيرات طالباتي وردود أفعالهن في الموقف التعليمي.	4.49	.523	مرتفع جدًا
		المجال الرابع ككل	٤,٢٥	.٣٥٠	مرتفع جدًا

من الجدول (٨) حصل المجال الرابع على متوسط حسابي (٤,٢٥)، وانحراف معياري (٠,٣٥٠). بمستوى مرتفع جدًا، كما أن أعلى فقرة كانت تلك التي تنص على "أشعر بالسرور عندما أرى أن طالباتي قد تعلمن معارف وخبرات." بمتوسط حسابي (٤,٧٨)، وانحراف معياري (٠,٤٢٧). بمستوى مرتفع جدًا، بينما كانت أقل فقرة هي التي تنص على "استسلم بسرعة للمواقف

الصعبة أو المفاجئة. " بمتوسط حسابي (٢,٥٥)، وانحراف معياري (١,١٧٧) بمستوى منخفض، بينما بقية الفقرات تراوحت متوسطاتها بين (٢,٥٥ - ٤,٧٨).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الشعور والملاحظة للطالبات من قبل المعلمات بأنهن تعلمن وأنجزن الأهداف المرسومة، مما يُشعر المعلمات بالفخر كونهن ناجحات، حيث يعملن على تنظيم أنفسهن واستغلال الوقت في الحصة بفاعلية بما يعود على الطالبات بالأشياء المفيدة، مع الاهتمام بما يقمن به أثناء الحصة الدراسية وترديد ما تحدثن به الطالبات وهذا كنوع من التعزيز المعنوي تمارسه المعلمات تجاه طالباتهن، وهذه السلوكيات كلها تصب في اكتساب المعلمات للملاحظة المنظمة لسلوكهن وفي زيادة تعلمهن، عن طريق التعلم الذاتي الذي له دور كبير في عملية التنظيم الذاتي للمعلمات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة المبارك (٢٠٢٢) التي أشارت نتائجها إلى أن المعلمات حصلن على درجة مرتفعة على مقياس التنظيم الذاتي لجميع فقرات المقياس وقد اتفقت مع هذه النتيجة في معظم فقرات هذا المجال، كما تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة اليوسف (٢٠١٠) التي أشارت إلى أن عينة الدراسة حصلت على مستوى مرتفع من التنظيم الذاتي.

**السؤال الثالث: وينص على الآتي: "ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى المعلمات بمنطقة القصيم؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما يوضحه الجدول (٩):**

جدول (٩) يوضح مستوى الاتزان الانفعالي المدركة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بمنطقة القصيم

م	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
١	٢٢	أشعر أن بداخلي كثيراً من الصراعات.	1.68	.662	متوسط
٢	٢٨	أشعر كثيراً بالمعاناة في حياتي.	1.48	.618	ضعيف
٣	٢٦	أنا حساس جداً من سخريّة وتحكم الآخرين.	1.61	.693	ضعيف
٤	٢٣	أشعر كثيراً بالخوف والرهبّة من المواقف الجديدة.	1.66	.642	متوسط
٥	٣٢	يجب على الإنسان ألا ينسى الإساءة مهما طال الزمن.	1.38	.642	ضعيف
٦	١٣	أجد سهولة في التعرف على أصدقاء جدد.	2.32	.652	مرتفع
٧	٢٤	أعاني كثيراً من الصداع.	1.63	.735	ضعيف

م	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
٨	١٨	يمكنني أن أعيش في الضوضاء وفي المناطق المزدحمة.	1.86	.726	متوسط
٩	٣	أتمتع بصحة جيدة أغلب الأحيان.	2.67	.516	مرتفع
١٠	٩	أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي.	2.46	.541	مرتفع
١١	١٢	الحياة مليئة بالمتاعب.	2.37	.604	مرتفع
١٢	٢	أرحب بالمساعدة في الإصلاح بين المتخاصمين.	2.71	.500	مرتفع
١٣	٣٩	لو لم يكن الانتحار حراماً لفكرت فيه جدياً.	1.07	.307	ضعيف
١٤	٢١	أقبل النقد حتى ولو كان في غير محله.	1.77	.648	متوسط
١٥	٣٥	أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب.	1.12	.357	ضعيف
١٦	٧	بسهولة أعترف بخطي وأقدم الاعتذار المناسب.	2.56	.550	مرتفع
١٧	١٦	أضايق من كثرة المناقشة والجدل.	2.11	.693	متوسط
١٧	٥	أشعر بالرضا تماماً عن حياتي ونفسي.	2.63	.557	مرتفع
١٨	١٩	تنتابني كثيراً حالات الفتنور واللامبالاة.	1.81	.620	متوسط
١٩	١	أشعر أن الغد سيكون أفضل.	2.93	.248	مرتفع
٢٠	٣٨	أتناول كثيراً من العقاقير المهدئة والمنومة.	1.07	.331	ضعيف
٢١	٣٠	أعاني كثيراً من الأرق.	1.43	.666	ضعيف
٢٢	١٧	أنا الذي أبدأ غالباً بمصالحة من يخاصمني.	2.02	.623	متوسط
٢٣	١٠	أرى أنني أستطيع أن أتغلب على المصاعب مهما كانت.	2.41	.535	مرتفع
٢٤	٢٧	أثور بسهولة ولأسباب تافهة.	1.51	.653	ضعيف
٢٥	٢٩	أشعر بالجلج عند التحدث أمام الآخرين.	1.47	.661	ضعيف
٢٨	٢٥	أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به.	1.62	.699	ضعيف
٢٩	٨	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية.	2.46	.552	مرتفع
٣٠	١٥	أتحمل الإساءة من الآخرين وأساحمهم.	2.15	.608	متوسط
٣١	٣٦	كثيراً ما أشعر أن زملائي يسخرون مني.	1.11	.367	ضعيف
٣٢	٣٤	أعتقد أن الاعتراف بالخطأ أمر عسير بالنسبة لي.	1.24	.487	ضعيف
٣٣	١٤	أشعر بالارتياح في حلقات النقاش.	2.29	.635	متوسط
٣٤	١١	بسهولة أجد التعرف على أصدقاء جدد.	2.37	.681	مرتفع
٣٥	٤	أنا قادر على إنجاز ما أطمح إليه.	2.66	.520	مرتفع
٣٦	٣٣	عندما أنفعل وأثور أعاني من التأتأة والتلعثم.	1.26	.530	ضعيف

م	الرتبة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
٣٧	٢٠	أشعر بالتردد عند اختيار القرار المناسب.	1.78	.641	متوسط
٣٨	٣٧	أنظر إلى نفسي على أنني فاشل.	1.09	.309	ضعيف
٣٩	٣١	أجد صعوبة في البقاء وحدي.	1.40	.636	ضعيف
٤٠	٦	أتعامل مع معظم المواقف بسهولة ويسر.	2.58	.516	مرتفع
		الأداة ككل	١,٨٩	.١٥١	متوسط

من الجدول (٩) حصل مقياس الاتزان الانفعالي ككل على متوسط حسابي (١,٨٩)، وانحراف معياري (٠.١٥١) في مستوى متوسط، كما أن أعلى فقرة كانت تلك التي تنص على "أشعر أن الغد سيكون أفضل." بمتوسط حسابي (٢,٩٣)، وانحراف معياري (٢٤٨٠) بمستوى مرتفع، بينما كانت أقل فقرة هي التي تنص على "لو لم يكن الانتحار حراماً لفكرت فيه جدياً." بمتوسط حسابي (١,٠٧)، وانحراف معياري (٣٠٧٠) بمستوى ضعيف، بينما بقية الفقرات تراوحت متوسطاتها بين (١,٠٧ - ٢,٩٣).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الظروف المالية وسهولة التنقل بين البيت والمدرسة، والتفاؤل التي تشعر بها المعلمات بالإضافة إلى قدرة المعلمات على إقامة صداقات جديدة، والتمتع بالصحة الجيدة، والشعور بالنجاح، والرضا، وعدم حمل الأحقاد على الآخرين من خلال الفقرة التي تنص على "أنا الذي أبدأ غالباً بمصالحة من يخاصمني" كل تلك الفقرات حصلت على مؤشرات مرتفعة، مما انعكس إيجاباً على ارتفاع منسوب الاتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية، كما ترى الباحثة بأن المعلمات أبدت حصيلة مرتفعة على الفقرة "أشعر بالارتياح في حلقات النقاش" بالإضافة إلى أن المعلمات يمتلكن مهارة في الحوار والنقاش ويمتلكن المعرفة وهذا ينعكس على زيادة في الاتزان الانفعالي لديهن، كما حصلت الفقرات التي تنص على "أنا قادر على إنجاز ما أطمح إليه" وكذلك الفقرة "أتعامل مع معظم المواقف بسهولة ويسر". كما يعود ذلك إلى وجود انسجام بين المعلمات والآخرين والحياة بشكل عام، هذا الانسجام انعكس عليهن بالاتزان الانفعالي والهدوء.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الربيع، وعطية (٢٠١٦)، التي أشارت نتائجها إلى حصول مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك على درجة متوسطة، وكذلك تتفق مع دراسة



الحجرف (٢٠٢٠) التي توصلت إلى تحسن الاتزان الانفعالي بأبعاده المختلفة لدى المعلمات المحترقات نفسياً بدولة الكويت.

**السؤال الرابع:** وينص على الآتي: "هل توجد علاقة دالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الذاتي؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون كما يوضحه الجدول (١٠):

جدول (١٠) يوضح العلاقة بين التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالقصيم

الكفاءة الذاتية المدركة	التنظيم الذاتي	المتغيرات	
.731**	1	معامل ارتباط بيرسون	التنظيم الذاتي
.000	-	مستوى الدلالة	
184	184	العدد	
1	.731**	معامل ارتباط بيرسون	الكفاءة الذاتية المدركة
-	.000	مستوى الدلالة	
184	184	العدد	

من الجدول (١٠) يتضح أن هناك علاقة ارتباط موجبة قوية بين التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية المدركة لمعلمات المرحلة الابتدائية في منطقة القصيم حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (٠.٧٣١) وهو دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) أي أن هناك علاقة بين هذين المتغيرين، فكلما زاد التنظيم الذاتي تزيد الكفاءة الذاتية المدركة والعكس صحيح.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المعلمات يعملن في بيئة مهنية واحدة، مع تواجدهن مع بعض لفترة طويلة في المدرسة مما شكل ترابط لديهن واندماج في تحديد الأهداف وتبادل الخبرات في كيفية إدارة الصف، وتوظيف الاستراتيجيات المختلفة، والعمل سويًا على التقييم لأعمالهن وتبادل الخبرات، مما جعلهن يمتلكن مستويات مرتفعة ومتماثلة بينهن من العلاقة الارتباطية بين القدرة الذاتية المدركة والتنظيم الذاتي. كما أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر على التنظيم الذاتي فكلما كانت المعلمة تدرك ما تمتلكه من مهارات وقدرات فإن ذلك يؤثر على تنظيمها الذاتي

وبالتالي تبذل المزيد من الجهد والتنظيم والتوظيف للاستراتيجيات المختلفة وتعمل على تقييم نفسها بشكل جيد.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد، وآخرون (٢٠١٦) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتعلم المنظم ذاتيًا.

**السؤال الخامس:** وينص على الآتي: "هل توجد علاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والاتزان الانفعالي؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون كما يوضحه الجدول (١١):

جدول (١١) يوضح العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والاتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالقصيم

المتغيرات	الكفاءة الذاتية المدركة	الاتزان الانفعالي
الكفاءة الذاتية المدركة	معامل ارتباط بيرسون	.149*
	مستوى الدلالة	.044
	العدد	184
الاتزان الانفعالي	معامل ارتباط بيرسون	.149*
	مستوى الدلالة	.044
	العدد	184

من الجدول (٥) يتضح أن هناك علاقة ارتباط موجبة صغيرة بين الكفاءة الذاتية المدركة والاتزان الانفعالي لمعلمات المرحلة الابتدائية في منطقة القصيم حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (٠.١٤٩) وهو دال عند مستوى دلالة (٠.٠٥) أي أن هناك علاقة بين هذين المتغيرين.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة بأن المعلمات الأكثر إدراكاً لذواتهن ويمتلكن الكفاءة الذاتية المدركة والقدرات على تحديد الأهداف وتقديم الدعم العاطفي للطالبات يمتلكن صحة نفسية جيدة ويشعرن بأنهن ناجحات وبالتالي يكون لديهن اتزان انفعالي؛ مما أدى إلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين المتغيرين.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حلاوة (٢٠١٦) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والاتزان الانفعالي. كما اتفقت دراسة مبارك (٢٠٠٨) التي توصلت إلى وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات.

السؤال السادس: وينص على الآتي: "هل توجد فروق ذات دلالة بين الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الذاتي والاتزان الانفعالي باختلاف متغير التخصص (علمي/أدي)؟ وللإجابة عنه تم اختبار الفرضية الإحصائية التي تنص على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الكفاءة الذاتية المدركة والتنظيم الذاتي والاتزان الانفعالي باختلاف متغير التخصص (علمي/أدي)" باستخدام اختبار T-test لعينتين مستقلتين كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (١٢) يوضح الفروق بين التنظيم الذاتي، الكفاءة الذاتية المدركة، الاتزان الانفعالي بحسب متغير التخصص (علمي - أدي) لدى معلمات المرحلة الابتدائية بالقصيم

المتغيرات	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة t	مستوى الدلالة
التنظيم الذاتي	علمي	67	112.43	8.525	١٨٢	.977	.330
	أدي	117	111.10	9.092			
الكفاءة الذاتية المدركة	علمي	67	108.75	11.898	١٨٢	-.723	.471
	أدي	117	110.04	11.595			
الاتزان الانفعالي	علمي	67	73.48	6.029	١٨٢	-.445	.657
	أدي	117	73.88	5.844			

من الجدول (١٢) لا يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين كل من (التنظيم الذاتي - الكفاءة الذاتية المدركة - الاتزان الانفعالي) تبعاً للتخصص (علمي - أدي).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن جميع المقومات العلمية والثقافية والمهنية التي اكتسبتها معلمات المرحلة الابتدائية أثناء تعليمهن أكسبتهم كفاءة ذاتية مدركة، وتنظيماً ذاتياً، واتزاناً انفعالياً متشابهاً إلى حد ما، فالمعلمات متمثلات في تنظيم أنفسهن التنظيم الذاتي الجيد، والقدرة

العالية على تحمل الضغوط النفسية، وكيفية التعامل معها باستخدام الأساليب الناجحة؛ وبالتالي أصبحت المعلمات في تدريسهن على حد سواء يتميزن بالكفاءة الذاتية المدركة بشكل مرتفع، مع التنظيم الذاتي الجيد، والاتزان الانفعالي بغض النظر عن تخصصاتهن (علمي - أدبي).  
وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الزويبي (٢٠١٨) التي توصلت إلى أن أعضاء هيئة تدريس الجامعة يمتلكون تنظيمًا ذاتيًا سواء في التخصصات العلمية أو الإنسانية. كما اتفقت مع دراسة أحمد، وآخرون (٢٠١٦) بعدم فروق دالة إحصائية بين طلاب السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود في الكفاءة الذاتية المدركة وفقًا لاختلاف التخصص (إنساني - علمي). واتفقت مع دراسة عبد الحميد (٢٠١٧) بأنه لا يوجد تأثير دال إحصائيًا لمتغير التخصص (علمي - أدبي) على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

#### نتائج الدراسة:

١. حصلت المعلمات في مقياس الكفاءة الذاتية المدركة ككل على مستوى مرتفع جدا بمتوسط حسابي (٤,٢١) وانحراف معياري (٠.٤٤٩).
٢. حصلت المعلمات على مستوى مرتفع في المجالات الثلاثة من مقياس الكفاءة الذاتية المدركة كالتالي: المجال الأول (مستوى الكفاءة الذاتية الشخصية) بمتوسط حسابي (٤,١٩)، وانحراف معياري (٠.٤٦٤)، وكذلك في المجال الثاني (مستوى الكفاءة الذاتية في إدارة الصف) بمتوسط حسابي (٤,١٩)، وانحراف معياري (٠.٥١٢)، وأيضًا المجال الثالث (الكفاءة الذاتية في إثارة دافعية الطالبات) بمتوسط حسابي (٤,٢٦)، وانحراف معياري (٠.٥٠٨).
٣. حصلت المعلمات على مستوى مرتفع جدًا في المجالات الأربعة من مقياس التنظيم الذاتي كالتالي: المجال الأول (مستوى تحديد الأهداف) بمتوسط حسابي (٤,٣٤٦)، وانحراف معياري (٠.٤٣٣)، والمجال الثاني (رد الفعل الذاتي) بمتوسط حسابي (٤,٣٦٨)، وانحراف معياري (٠.٦٢٩)، والمجال الثالث (التقييم والحكم الذاتي) بمتوسط حسابي (٤,٢١)، وانحراف معياري (٠.٤١٧)، والمجال الرابع (الملاحظة والتعلم الذاتي) بمتوسط حسابي (٤,٢٥)، وانحراف معياري (٠.٣٥٠).
٤. حصلت المعلمات في مقياس الاتزان الانفعالي على درجة متوسطة على المقياس ككل.

٥. لدى المعلمات مستوى اتزان انفعالي متوسط.

٦. هناك علاقة ارتباط موجبة قوية بين التنظيم الذاتي، والكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في منطقة القصيم.

٧. هناك علاقة ارتباط موجبة صغيرة بين الكفاءة الذاتية المدركة، والاتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية في منطقة القصيم.

٨. لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين كل من (التنظيم الذاتي - الكفاءة الذاتية المدركة - الاتزان الانفعالي) تبعاً للتخصص (علمي - أدبي) لدى معلمات المرحلة الابتدائية في منطقة القصيم.

#### التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

١. الاهتمام بالاتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية في منطقة القصيم.
٢. العمل على تشجيع المعلمات من أجل الوصول إلى علاقة إيجابية عالية بين الكفاءة الذاتية المدركة، والاتزان الانفعالي.
٣. القيام بعمل دورات للمعلمات في كيفية التعامل مع ضغوط العمل، والتخلص من العادات التي تعمل على تقليل الاتزان الانفعالي لديهن.

#### المقترحات:

تواصلًا مع هذه الدراسة تقترح الباحثة الآتي:

١. إجراء دراسة حول "أثر الكفاءة الذاتية المدركة على الاتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية".
٢. إجراء دراسة حول "أثر التنظيم الذاتي على الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمات المرحلة الابتدائية". وعلى بقية المراحل.
٣. أثر المستوى التعليمي على الاتزان الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية.

## المراجع

### المراجع العربية:

- أبو زيد، إبراهيم أحمد. (١٩٨٧). سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة، جامعة الإسكندرية، مصر.
- أحمد، إبراهيم. (٢٠٠٧). التنظيم الذاتي للتعلم والدافعية الداخلية في علاقتهما بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية - دراسة تنبؤية- مجلة كلية التربية، ٣(٣١)، جامعة عين شمس.
- أحمد، هيثم محمد عبد الخالق، وأبو دنيا، نادية عبده عوض، وعبد المعطي، محمد السيد. (٢٠١٦). العلاقة بين استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيًا والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب السنة التحضيرية جامعة الملك سعود، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٣٣)، ٢١٩-٢٥٢.
- جواد، زهراء رؤوف. (٢٠١٩). التعلم المنظم ذاتيًا وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية الأساسية، مجلة أبحاث الذكاء، ١٣(٢٨)، ٣٠١-٣١٧.
- الحجرف، شبيخة بداح فلاح. (٢٠٢٠). أثر برنامج قائم على عادات العقل في تحسين الكفاءة الذاتية والالتزان الانفعالي لدى المعلمات المحترقات نفسيًا بدولة الكويت [رسالة دكتوراه غير منشورة]، قسم علم النفس، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.
- حكيمي، أحلام حسن. (٢٠١٩). مستوى الكفاءة الذاتية لدى معلمات العلوم، مجلة كلية التربية، (٢٥)، ٨٠٧-٨٢١.
- حلاوة، ياسمين عمر. (٢٠١٦). الالتزان الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية، جامعة دمشق.
- خضير، مرفت إبراهيم. (٢٠١٦). كفاءة الذات العامة المدركة وعلاقتها بالتدفق النفسي وإدارة الازمات لدى مدرء المدارس، مجلة كلية التربية، ٣(١٦٩)، ١٢-٦١، جامعة الأزهر.
- الربيع، فيصل خليل، وعطية، رمزي محمد. (٢٠١٦). الالتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك دراسات، العلوم التربوية، ٤٣(٣)، ١١١٧-١١٣٦.
- الزويني، عمار عبدالأمير. (٢٠١٨). الازدهار النفسي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى تدريسي الجامعة [رسالة ماجستير في علم النفس التربوي]، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء، العراق.
- السهلي، نوال فلاح. (٢٠١٤). الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمات أطفال التوحد في المملكة العربية السعودية في ضوء بعض المتغيرات [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

- عبد الحميد، عزة خضري. (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بجودة الحياة الأكاديمية لدى طلبة الدراسات العليا في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، ٣(١٤٧)، ٤٢٧-٤٩١. كلية التربية، جامعة حلوان.
- عبد الهادي، سامر عدنان شوقي. (٢٠١٨). التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو ظبي في دولة الامارات العربية المتحدة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٧(٢١)، ١٥٢-١٦٤.
- علوان، سالي طالب. (٢٠١٢). الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة بغداد، مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٣٣)، ٢٢٤-٢٤٨.
- غياض، حسين رشيد. (٢٠١٧). بناء وتطبيق مقياس الاتزان الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظة القادسية، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ١٧(١)، ١٣-٢٨.
- القواسمي، ملك حلمي أحمد. (٢٠١٩). أساليب التدريس المستندة لنظرية الذكاء الناجح كمتنبئات بالكفاءة الذاتية للمعلمين [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- كفافي، علاء الدين. (١٩٨٧). مدى قدرة مقياس بارون لقوة الأنا على التنبؤ بنجاح العلاج النفسي، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، (٢٦)، جامعة الكويت.
- كليفنخ، عفاف علي. (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتيًا لدى الطالبات الموهوبات والعاديات بمنطقة الباحة، المجلة العلمية لكلية التربية، ٣٥(٤)، ٥٥٢-٦٠٠.
- مبارك، سليمان سعيد. (٢٠٠٨). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزون وأقرانهم العاديين، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، ٧(٢)، ٦٥-٩١.
- المبارك، ورود عبد اللطيف. (٢٠٢٢). التنظيم الذاتي لدى معلمي الطلبة ذوي صعوبات التعلم وعلاقته بدرجة تطبيقهم للممارسات المبنية على الأدلة في تدريس هؤلاء الطلبة، مجلة جامعة عمان للبحوث- سلسلة البحوث التربوية والنفسية، ٧(١)، ٤٤١-٤٦٦.

ترجمة المراجع العربية:

- Abdel Hadi, Samer Adnan Shawqi. (2018). "Self-Regulation among Faculty Members at Abu Dhabi University in the United Arab Emirates." *Al-Quds Open University Journal for Educational and Psychological Studies*, 7(21), 152-164.
- Abdel Hamid, Azza Khudari. (2017). Perceived Self-Efficacy and Its Relationship to the Quality of Academic Life among Postgraduate Students in the Light of Some Variables. *Journal of the College of Education*, 3(147), 427- 491.
- Abu Zaid, Ibrahim Ahmed. (1987). *Psychology of the Self and Adjustment*. Alexandria University: Al-Ma'rifa Publishing House.
- Ahmed, Haitham Muhammad Abdel Khaleq, et al. (2016). "The Relationship between Self-Regulated Learning Strategies and Perceived Self-Efficacy among Preparatory Year Students At King Saud University." *Journal of Arab Studies in Education and Psychology*, (33), 219-252.
- Ahmed, Ibrahim. (2007). "Self-Regulation of Learning and Internal Motivation and Their Relationship to Academic Achievement among College of Education Students: A Predictive Study." *College of Education Journal*, 3(31).
- Al-Hajraf, Sheikha Baddah Falah. (2020). *The Effect of A Programme Based on the Habits of the Mind Improving Self-Efficacy and Emotional Balance of Psychologically Stricken Female Teachers In The State Of Kuwait*. Unpublished PH-D dissertation, Department of Psychology, Graduate Education College, Cairo University.
- Al-Mubarak, Ward Abdul Latif. (2022). *Self-Regulation among Teachers of Students with Learning Difficulties and Its Relationship to the Degree of Their Application of Evidence-Based Practices in Teaching Students*. Amman University Research Journal - Educational and Psychological Research Series, 7(1), 441-466.
- Al-Qawasmi, Mulk Hilmi Ahmed. (2019). *Teaching Methods Based on The Theory of Successful Intelligence as Predictors of Teachers' Self-Efficacy*. [Unpublished MA thesis], College of Education, Yarmouk University, Jordan.
- Al-Rabie, Faisal Khalil, and Attia, Ramzi Muhammad. (2016). Emotional Balance and Its Relationship to Self-Control among Students at Yarmouk University, *Journal of Science for Educational Studies*, 43(3), 1117-1136.
- Al-Sahli, Nawal Falah. (2014). *Perceived Self-Efficacy among Teachers of Autistic Children in the Kingdom of Saudi Arabia in Light of Some Variables*. [Unpublished MA Thesis], College of Education, Yarmouk University, Jordan.



- Alwan, Sally Taleb. (2012). Perceived Self-Efficacy among Students at the University of Baghdad. *Journal of Educational and Psychological Researches*, (33), 224-248.
- Al-Zwaini, Ammar Abdel-Amir. (2018). Psychological Prosperity and Its Relationship to Self-Regulation among University Teachers. [Unpublished MA thesis], College of Education for Human Sciences, Karbala University, Iraq.
- Cavafy, Aladdin. (1987). "The Extent to Which Barron's Ego Strength Scale Predicts the Success of Psychotherapy." *Arab Journal for the Human Sciences*, (26), Kuwait University.
- Ghayyad, Hussein Rashid. (2017). "Constructing and Applying an Emotional Balance Scale among Male and Female Physical Education Teachers in Al-Qadisiyah Governorate." *Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences*, 17(1), 13-28.
- Hakami, Ahlam Hassan. (2019). "The Level of Self-Efficacy among Science Teachers." *Journal of the College of Education*, (25), 807-821.
- Hallawa, Yasmine Omar. (2016). Emotional Balance and Its Relationship to Self-Esteem. [Unpublished MA thesis], Faculty of Education, University of Damascus.
- Jawad, Zahraa Raouf. (2019). "Self-Regulated Learning and Its Relationship to Perceived Self-Efficacy and Academic Achievement among the Students of the College of Basic Education." *Journal of Intelligence Research*, 13(28), 301- 317.
- Khudair, Mervat Ibrahim. (2016). "Perceived General Self-Efficacy and Its Relationship to Psychological Flow and Crisis Management among School Principals." *Journal of the College of Education*, 3(169), 12- 61.
- Kleefikh, Afaf Ali. (2019). "Perceived Self-Efficacy and Its Relationship to Self-Regulated Learning among Gifted and Ordinary Female Students in Al-Baha Region." *Scientific Journal of the College of Education*, 35(4), 552- 600.
- Mubarak, Suleiman Saeed. (2008). "Emotional Stability and Its Relationship to the Self-Concept of Outstanding Students and Their Ordinary Peers." *Journal of Basic Education College*, 7(2), 65-91.

المراجع الأجنبية:

- Avci, S. (2013). Relations Between Self-Regulation, Future Tim Perspective and The Delay of Gratification in university Student Education, 133(4), p525- 537.
- Baumeister, R. F. (2014). Self-regulation, ego depletion, and inhibition. *Neuropsychologic*, 65, 313-319.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Baumeister, R.F & Vohs, K.D. (2004). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. The Guild for Press. New York London.
- Benson, S. & Gloria, M. (2016). Emotional stability and its relationship with educational adjustment among adolescent females. *Journal of Aids and clinical research*, 12(10), 186-198.
- Gholami, Q & Samer, M. (2015). Emotional balance and Problem-Solving Styles regarding Gender. *Journal of Language Teaching and Research*, 12(6), 700-706.
- Landine, J. and Stewart, J. (2000): Relationship between metacognition, motivation, locus of, self-efficacy and academic achievement, *Canadian journal of counseling* vol 32.
- Lafreniere, p.j, p.j. (2000). *Emotional Development: A Biosocial Perspective*. London: Wadsworth.
- Wang, C. Shannon, D., & Ross, M. E (2013). Student's characteristics, self-regulated learnin, technology self-efficacy, and course outcomes in online learning. *Distance Education*, 3(34), pp 302-323.





الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH





الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة  
ISLAMIC UNIVERSITY OF MADINAH

# Islamic University Journal For

## Educational and Social Sciences

**A peer-reviewed scientific journal**

Published four times a year in:

(March, June, September and December)

