

## "تنظيم الذات كمنبئ بالسعادة لدى عينة من المعلمين الكويتيين والبحرينيين"

إعداد الباحثان:

د. خديجة السيد عباس خميس

د. فاطمة خلف السعدون

أخصائية نفسية

اختصاصي نفسي

وزارة التربية والتعليم - دولة الكويت

الأمانة العامة للأوقاف - دولة الكويت

2024



## المخلص:

هدفت الدراسة الراهنة إلى فحص العلاقة الارتباطية بين تنظيم الذات والسعادة، وتحديد مدى مساهمة تنظيم الذات في التنبؤ بالسعادة لدى عيني الدراسة البحرينية والكويتية، والكشف عن الفروق بين عيني الدراسة في مدى مساهمة تنظيم الذات في التنبؤ بالسعادة وفقاً للتفاعل بين النوع والجنسية. وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من المدرسين بلغت (200) من مملكة البحرين، والعدد نفسه من دولة الكويت، بواقع (160) مشارك و(240) مشاركة تراوحت أعمارهم بين (20-60) عاماً. وتكونت أدوات الدراسة من مقياس تنظيم الذات من تأليف "أيمن أكرم زيان"، ومقياس السعادة من تأليف "أرجايل مارتن ولو" وترجمة وتقنين أحمد عبد الخالق. وقد اتسمت هذه الأدوات بصدق وثبات مرتفع. وأسفرت النتائج عن: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الذات والسعادة. كما كشفت نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي عن: عن قدرة تنظيم الذات وبعد (التخطيط) على التنبؤ بالسعادة لدى العينتين. وتوصلت النتائج أيضاً إلى وجود فروق جوهرية بين عيني الدراسة الكويتية والبحرينية في متوسطات الأداء على مقياس الدراسة (تنظيم الذات، السعادة) لصالح الكويتيين (الاناث فقط).

**الكلمات المفتاحية:** تنظيم الذات، السعادة.

## المقدمة:

يعتبر مفهوم تنظيم الذات جهداً منظماً لتوجيه الأفكار، والمشاعر، والأفعال لتحقيق الأهداف من خلال تفاعل العمليات الشخصية، والسلوكية، والبيئية، للوصول إلى عملية من التوجيه الذاتي الذي يستطيع الفرد من خلاله تحويل قدراته العقلية إلى مهارات تؤدي إلى تحسين مستوى الرضا الذاتي لديه، مما يحسن من طرق الأداء وإنجاز الأهداف، فيرتب عليه النظر بطريقة متقابلة إلى الأداء الذاتي، مما يقلل من المشاعر السلبية المتمثلة في الخوف من الفشل والقلق (Zimmerman, 2000:65).

ويمثل تنظيم الذات إدارة الفرد لحالته الداخلية ليصبح من الأشخاص الأذكى عاطفياً الذين يمتلكون عدداً من السمات مثل الصراحة، والمرح، والقدرة على التعبير عن المشاعر، وعلاقات ناجحة مع الآخرين، وتحديد سلوكيات بديلة (من خلال: مريم الطائي 2010، ص551)

ويستخدم مفهوم تنظيم الذات للإشارة إلى الجهود التي يبذلها الأفراد لتعديل أفكارهم، ومشاعرهم، وسلوكهم، ورغباتهم للوصول إلى أهدافهم المستقبلية، من خلال القدرة على بدء الأنشطة وإيقافها وفقاً للمتطلبات الظرفية، وتأجيل الأنشطة غير المرغوب فيها أو بعض الأهداف غير المهمة، مما يشعره بالاسترخاء من خلال التحكم في مواقف الحياة المختلفة، مما يشعره بالسعادة، نتيجة لاشتمال مفهوم تنظيم الذات على مجموعة من القدرات التي تساعد الفرد في تحديد أهدافه والسعي إلى تحقيقها، وتوجيه الذات، وصنع القرارات، والتحكم في الدوافع، ليتعامل الأفراد تعاملًا سليماً مع التحديات أثناء السعي للإنجاز وتحقيق الأمور المهمة (Hamimi, 2018، هبه محمود، 2020، ص376).

ويعد تحقيق السعادة الهدف الأسمى الذي يسعى له المفكرون والعلماء؛ سواء للفرد، أو للجماعة، أو للبشرية إجمالاً. واختلف علماء النفس على تحديد الطرق والوسائل المؤدية للسعادة والتوافق؛ فبعضهم يرى أن السعادة تتحقق عندما يمارس الفرد قواه المميزة، في حين يرى آخرون أنها تتحقق عند اندماج الفرد في أنشطة تحقق له احتياجاته النفسية الأساسية (موضي القاسم، 2011، ص39). وبينت الدراسات أن السعداء لديهم لمحات مميزة في شخصياتهم؛ كالضبط الداخلي، وغياب الصراعات الداخلية، والاندماج في العمل،

وملاء وقت الفراغ بأنشطة مفيدة، والقدرة على تنظيم الوقت، وتنمية المشاعر الإيجابية، والأفكار التفاوضية الجالبة للرضا (زينب النقي، 2016، ص10، p16, Carr, 2004).

ويسود اعتقاد بأن الفرد السعيد يعيش حياته ويتخذ قراراته بشأن أهدافه التي يبذل الكثير من الجهد لتحقيقها من خلال تجنب إضاعة الوقت والأمل في النجاح، فيكون أكثر نجاحا في حياته ووظائفه، وذلك لكونها شعورا داخليا مستمد من الفرد نفسه (Shoakazemi, M., Momeni Javid, M., Keramati, R., & Ebrahimi Tazekand, F, 2013)، وتؤكد الأبحاث أن الأفراد السعداء يتمتعون بإحساس أقوى بضبط النفس، وأداء المهام، ويكونون أكثر وعيا بمزاياهم، وأكثر انتباها ونشاطا وانجازا ليقوموا بمهامهم اليومية بفاعلية، ليضعوا حياتهم على الطريق الصحيح لتصبح في نهاية المطاف أكثر نجاحا وفائدة، وتزيد لديهم الحصيلة المعرفية والسلوكية، على عكس الحزن والاكتئاب (Naderi; NeshatDoost & Talebi 2021; Hamimi, 2018).

وأظهرت الدراسات أن التنظيم الذاتي يقلل من أعراض الاكتئاب، ويزيد من التكيف، ويحسن من الرفاه النفسي، حيث أنه لا يقتصر على مجال العواطف بل يمتد إلى جميع مجالات الحياة المختلفة (Mousavi & Moghtader, 2015)، ومن ضمنها مجال العمل الذي يشمل على الضغوط المهنية، بحيث يساعد تنظيم الذات في التعامل مع تلك الضغوط في المهن المختلفة؛ ومنها مهنة التعليم، فنجد أن المعلمين ذوي الكفاءة العالية في التنظيم الذاتي يشعرون بقدر أقل في الإرهاق العاطفي وينجحون في مواجهة أعباء العمل من خلال الاستراتيجيات التي تساعدهم للوصول إلى أهدافهم المهنية (Mattern, J. & Bauer, 2014).

وانطلاقا مما سبق، يتضح وجود علاقات ارتباطية تبادلية أحيانا وسببية أحيانا أخرى، بين تنظيم الذات والسعادة، وبالتالي ستحاول هذه الدراسة أن تكشف عن مدى مساهمة تنظيم الذات في التنبؤ بالسعادة لدى عينة الدراسة من المعلمين الكويتيين.

### مشكلة الدراسة.

تدور مشكلة الدراسة الراهنة حول العلاقة بين تنظيم الذات والسعادة، ومدى قدرة تنظيم الذات على التنبؤ بالسعادة، وبناء على ذلك، تم صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- 1- هل توجد علاقات ارتباطية سالبة بين تنظيم الذات والسعادة لدى عيني الدراسة البحرينية والكويتية؟
- 2- وهل يساهم تنظيم الذات في التنبؤ بالسعادة لدى عيني الدراسة البحرينية والكويتية؟
- 3- وهل توجد فروق جوهرية بين عيني الدراسة البحرينية والكويتية في متوسطات درجات الأداء على مقياسي تنظيم الذات والسعادة؟

### فروض الدراسة.

في ضوء الإطار النظري، والدراسات السابقة، يمكن صياغة الفروض التي تسعى الدراسة الراهنة التحقق من صحتها على النحو التالي:

- 1- توجد علاقات ارتباطية موجبة بين تنظيم الذات والسعادة لدى عيني الدراسة البحرينية والكويتية.
- 2- يساهم تنظيم الذات في التنبؤ بالسعادة لدى عيني الدراسة البحرينية والكويتية.

3- توجد فروق جوهرية بين عينتي الدراسة البحرينية والكويتية في متوسطات درجات الأداء على مقياسي تنظيم الذات والسعادة؟

#### أهداف الدراسة.

- دراسة العلاقة بين تنظيم الذات والسعادة لدى عينتي الدراسة البحرينية والكويتية.
- التحقق من القدرة التنبؤية لتنظيم الذات في السعادة.
- التعرف على الفروق في تنظيم الذات والسعادة لدى عينتي الدراسة وفقا للنوع والجنسية.

#### أهمية الدراسة.

##### (أ) الأهمية النظرية.

- ستحاول الدراسة الرهنة على المستوى النظري والدراسات السابقة أن تكشف عن العلاقة بين تنظيم الذات وكيف يساهم في التنبؤ بخطر الإصابة بالسعادة لدى المدرسين.
- التحقق من فروض الدراسة الرهنة ومعرفة ما إذا كانت هناك فروقا في القدرة التنبؤية لتنظيم الذات في السعادة بين مجتمعي الدراسة البحرينية والكويتية.
- وأخيرا، إثراء الثقافة العربية النفسية وذلك بإضافة مفاهيم نفسية جديدة تخص تنظيم الذات والسعادة والتي لها أهميتها، وخاصة إذا ما نظرنا إلى حداثة مفهوم تنظيم الذات لدى المعلمين والذي تم تناوله في مجالات عديدة منها علم النفس التنظيمي، والصحة النفسية.

##### (ب) الأهمية التطبيقية:

- تحسين أداء المعلمين الكويتيين والبحرينيين، وذلك من خلال قياس درجة السعادة لديهم ومنبأتها مما يتيح الفرصة في وضع برامج تدريبية في هذا الصدد مستقبلا.
- التعرف على طبيعة متغير تنظيم الذات وقدراته التنبؤية لما له من أهمية دلت عليها الدراسات السابقة والتوصيات في خلق فارق في حياة الفرد وبالأخص في المجال الوظيفي، مما يساهم في وضع برامج تنموية في هذا الجانب.

#### تعريف متغيرات الدراسة.

##### أولا: مفهوم تنظيم الذات.

فيما يراه جولمان (2000) Golman بأنه قدرة الفرد على إدارة حالته الداخلية من حيث مصادر دوافعها، وأن الأذكاء عاطفياً يتميزون بامتلاكهم عدداً من السمات مثل الصراحة، والمرح، والقدرة على التعبير عن المشاعر، وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين، وتحديد سلوكيات بديلة (من خلال: مريم الطائي، 2010، ص 551).

##### ثانياً: مفهوم السعادة.

هي الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، وبعبارة أخرى السعادة تشير إلى حب الشخص للحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها إجمالاً (زينب النقي، 2016، ص9).

## حدود الدراسة.

- **حدود موضوعية:** وتتمثل في متغيرات الدراسة وهي تنظيم الذات والسعادة.
- **حدود بشرية:** وهم الأفراد المشاركين في الدراسة من الأسوياء الذين تتراوح أعمارهم بين عامًا.
- **حدود مكانية:** تم تطبيق هذه الدراسة في كل من دولة الكويت ومملكة البحرين.
- **حدود زمنية:** استغرق تطبيق هذه الدراسة شهر (يناير 2024).

وقد اقتصر التطبيق على وسائل التواصل الاجتماعي عبر توزيع المقاييس بواسطة برنامج (قول فورم) في برنامج الواتساب.

## الدراسات السابقة.

فيما يلي سوف نعرض لأهم الدراسات التي تناولت متغيرات هذه الدراسة:

هدفت دراسة "شواكازمي، ومؤمني جاويد، وكراماتي، وإبراهيمي تازكند" Shoaakazemi, M., Momeni Javid, M., Keramati, R., & Ebrahimi Tazekand, F. (2013) إلى التعرف على العلاقة بين السعادة والمهارات ما وراء المعرفية (التنظيم الذاتي، وحل المشكلات)، لدى (100) طالب في الجامعات الحكومية في طهران من كلا الجنسين. وأوضحت النتائج قدرة السعادة على التنبؤ بالتنظيم الذاتي للطلاب.

وبحث "موسوي، ومقندر" Mousavi, A., & Moghtader, L. (2015) تأثير مهارات تنظيم الذات على كفاءة الذات والسعادة لدى (30) طالب من طلاب المدرسة الثانوية. وأوضحت النتائج أن زيادة اكتساب التنظيم الذاتي يزيد من دافعية الطلاب للنجاح والسعادة.

وقامت "تينا حميمي" Hamimi, T. (2018) بدراسة هدفت إلى التنبؤ بالسعادة على أساس التنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية لدى طالبات المدارس الثانوية في همدان، وتكونت العينة من (8143) طالبة. أظهرت البيانات أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين فعالية الذات والتنظيم الذاتي والسعادة لدى طالبات المدارس الثانوية العامة، وأظهرت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالسعادة على أساس التنظيم الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

وأجرى كل من "حسين، وواهر، محمدي" Hossein, K. A. A., Taher, M., & Mohammadi, H. (2016) دراسة للتعرف على دور ضبط النفس والتنظيم الذاتي في تفسير السعادة لدى طلاب جامعة قويلان، على عينة مكونة من (187) طالبًا. وأظهرت النتائج وجود ارتباطات إيجابية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للسعادة واستراتيجيات التنظيم الذاتي، وكشفت نتائج تحليل الانحدار أن القدرة على ضبط النفس وزيادة التأثيرات الإيجابية يمكن أن تفسر 17% من التباين في سعادة الطلاب، وأن ضبط النفس والتنظيم الذاتي يمكن أن يؤدي إلى السعادة. بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السعادة لدى الطلاب المتزوجين وغير المتزوجين.

وأجرى كل من "نادري، ونشأت دوست، وطالبي" Naderi, K., NeshatDoost, H. T., & Talebi, H. (2021) دراسة هدفت إلى تقييم فعالية التدريب على استراتيجية التنظيم الذاتي في المماثلة والتحصيل الدراسي والسعادة لدى طلاب وطالبات الصف

الأول الثانوي. على (60) طالب، وتلقت مجموعة الاختبار 8 جلسات تدريبية للتنظيم الذاتي مدة كل منها 45 دقيقة، وأظهرت النتائج أن التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي يمكن أن يكون فعالاً في تعزيز سعادة الطلاب.

وأجرت كل من "كابرار، وستيكا وحيربينو وباسيلو وفيسيكو" Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, (2006) M., & Vecchio, G. M. دراسة تهدف إلى فحص نموذج مفاهيمي يفترض أن معتقدات كفاءة التنظيم الذاتي العاطفية والاجتماعية تؤثر على المكونات المعرفية والعاطفية للرفاهية الذاتية، وهي التفكير الإيجابي والسعادة. وأجريت الدراسة على (683) بالغاً إيطالياً. وأكدت نتائج الدراسة وجود علاقة بين متغيرات المدرسة.

وأجرى كل من "البنّا" وزملائه، إلى نموذج بنائي يفسر سببية العلاقات التنظيم الذاتي للانفعالات والهناء النفسي والرضا الوظيفي لدى العاملين بإدارة جامعة الإسكندرية. وتكونت عينة الدراسة من (175) من العاملين بإدارة جامعة الإسكندرية، وأسفرت نتائج الدراسة عن إمكانية التنبؤ بالرضا الوظيفي لدى العاملين بإدارة جامعة الإسكندرية من خلال التنظيم الذاتي للانفعالات والهناء النفسي. **تعقيب على الدراسات السابقة.**

- ندرة الدراسات التي بحثت في مدى مساهمة تنظيم الذات في التنبؤ بالسعادة، كما أنها في (حدود علم الباحثين).
- وكذلك ندرة الدراسات العربية التي تناولت تنظيم الذات وعلاقتها بالسعادة (في حدود علم الباحثين).

**منهج الدراسة وإجراءاتها.**

**أولاً: منهج الدراسة.**

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وذلك أن متغيرات الدراسة سيتم تناولها بالوصف والتصنيف ولا يمكن أن تخضع للتحكم العمدي، وسوف تحاول التحقق من العلاقة بين المتغير المحكي (السعادة)، والمتغير التنبؤي (تنظيم الذات).

**ثالثاً: عينة الدراسة.**

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (400) معلم ومعلمة من الجنسين (ذكور/إناث) من الجنسية الكويتية والبحرينية، ويمكن توضيح عينة الدراسة كما بالجدول التالي:

جدول (1): توصيف عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

المتغيرات الدراسية	العينة	النسبة
العمر	72	18%
	146	36.5%
	141	35.5%
	41	10.4%

متغيرات الدراسة		العينة	النسبة
النوع	ذكر	160	40%
	أنثى	240	60%
الجنسية	الكويت	200	50%
	البحرين	200	50%
التخصص	مواد أدبية	181	45.3%
	مواد علمية	219	54.8%
المرحلة	رياض الأطفال	60	15%
	الابتدائية	144	36%
	المتوسطة	73	18.25%
	الثانوية	123	30.75%

### ثالثا: وصف أدوات الدراسة.

#### (1) قائمة أوكسفورد للسعادة "المنقحة":

القائمة من إعداد "أرجايل مارتن ولو" (Argyle, Martin & Lu) عام (1995)، واختصرت القائمة من قبل مؤلفيها إلى (8) بنود تقيس السعادة في الحياة بصفة عامة، وعربها أحمد عبد الخالق عام (2003)، وهي الصيغة المستخدمة في الدراسة الحالية. وتراوحت معاملات الثبات بين (0,91-0,94) وهي مرتفعة، وتراوح الصدق المرتبط بالمحك لدى كل العينات بين (0,65-0,70)، وقد قنن المقياس على البيئة الكويتية في عدة دراسات (أحمد عبد الخالق وآخرون، 2003). وقامت الباحثة أيضا بتقنين المقياس للتحقق من الكفاءة السيكومترية للاختبار عن طريق تطبيقه على العينة الاستطلاعية.

#### (2) قائمة تنظيم الذات:

من تأليف "أيمن أكرم زيان"، يتكون المقياس من (44) بندا يقيس الدرجة الكلية لسلوك تنظيم الذات من خلال أسلوب التقرير الذاتي للمفحوص، يجيب المشارك عن كل بند بأن يحدد درجة انطباق كل بند عليه باستخدام مقياس شدة ثلاثي. وتكونت من ثلاث مقاييس فرعية هي: مقياس التخطيط واشتمل على 13 بندا، ومقياس مراقبة الذات ويشتمل على 16 بندا، ومقياس الإنجاز ويشتمل على 15 بندا.

- طريقة التصحيح:
- أولاً: طريقة تصحيح مقياس تنظيم الذات:

يتكون المقياس من (44) بنداً، يجب المشارك عن كل بند بأن يحدد درجة انطباق كل بند عليه باستخدام مقياس شدة ثلاثي يتراوح بين (1) لا، و(2) أحياناً (3) أبداً. ثم تجمع درجات الاستجابات المختارة على المقياس للحصول على الدرجة الكلية، وأقصى درجة للأداء هي 27 درجة (أقصى درجة للبند × عدد البنود = 3 × 44 = 132).

ثانياً: طريقة تصحيح قائمة اوكسفورد للسعادة "المنقحة"

يجيب المشارك عن كل بند بأن يحدد درجة انطباق كل بند عليه باستخدام مقياس شدة رباعي يتراوح بين (صفر) أبداً، و(1) بعض الأيام، و(2) أكثر من نصف الأيام و (3) كل يوم تقريباً. ثم تجمع درجات الاستجابات المختارة على المقياس للحصول على الدرجة الكلية، وأقصى درجة للأداء هي 27 درجة (أقصى درجة للبند × عدد البنود = 3 × 9 = 27).

الكفاءة القياسية لأدوات الدراسة.

أولاً: مقياس تنظيم الذات.

### 1) صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمايزي):

تمت المقارنة بين الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة في تنظيم الذات وذوي الدرجات المرتفعة.

هذه الخطوة تعطينا مؤشراً لصدق المقياس، حيث تمت مقارنة الإرباعي الأعلى (8) طلاب، والإرباعي الأدنى (8) طلاب إحصائياً باستخدام اختبار مان وتي لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة ويمكن وتوضيح ذلك في الجدول الآتي:

جدول (2): يوضح قيمة U لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى في مقياس تنظيم الذات

المتغير	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوي الدلالة
المقياس ككل	الإرباعي الأعلى	13	20	260	صفر	4.342	0.01
	الإرباعي الأدنى	13	7	91			

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى أي بين مرتفعي تنظيم الذات ومنخفضي تنظيم الذات، مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الطلاب، وهو ما ينم عن تمتع المقياس بالصدق.



## (2) حساب الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس تنظيم الذات، وذلك من خلال:

- حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة للأبعاد: تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالية:

جدول (3): قيم معاملات ارتباط درجة كل مفردة من مفردات تنظيم الذات بالدرجة الكلية للأبعاد

الأبعاد	رقم المفردة	معامل الارتباط	الأبعاد	رقم المفردة	معامل الارتباط	الأبعاد	رقم المفردة	معامل الارتباط
التخطيط	1	**0.608	الانجاز	7	**0.729	مراقبة الذات	4	**0.462
	3	**0.713		11	**0.574		6	**0.584
	9	**0.737		12	**0.717		8	**0.624
	10	**0.772		14	**0.713		13	**0.685
	15	**0.743		18	**0.732		19	**0.7
	16	**0.77		20	**0.737		21	**0.658
	17	**0.417		22	**0.82		26	**0.59
	23	**0.598		27	**0.713		30	**0.653
	24	**0.492		28	**0.645		32	**0.745
	25	**0.885		29	**0.658		35	**0.557
	33	**0.791		31	**0.649		38	**0.719
	37	**0.78		34	**0.729		41	**0.603
	39	**0.407		36	**0.553		42	**0.701
	مراقبة الذات	2		**0.819	40		**0.725	43
5		**0.626	44		44	**0.619		

\*\* دال عند 0.01

من الجدول السابق: يتضح أن معاملات الارتباط جاءت دالة عند مستوى دلالة 0.01، مما يدل على قوة العلاقة بين درجة مفردات مقياس تنظيم الذات بالدرجة الكلية للأبعاد.

• حساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس تنظيم الذات

للتأكد من صدق التكوين الفرضي (الاتساق الفرضي) لمقياس تنظيم الذات، تم حساب معامل ارتباط درجة كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الارتباط ومستويات دلالتها:

**جدول (4): معاملات ارتباط أبعاد مقياس تنظيم الذات بالدرجة الكلية للمقياس**

أبعاد مقياس تنظيم الذات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التخطيط	0.514	0.01
مراقبة الذات	0.652	0.01
الإنجاز	0.567	0.01

من الجدول السابق: يتضح أن معاملات الارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01 مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس تنظيم الذات.

**(3) حساب ثبات المقياس بمعادلة ألفا كرونباخ:**

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث تقوم هذه الطريقة على حساب تباين مفردات المقياس، والتي يتم من خلالها بيان مدى ارتباط مفردات المقياس ببعضها البعض، وارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس وذلك من خلال المعادلة التالية:

$$\text{معامل } (\alpha) = \frac{n}{n-1} \left( \frac{\text{مج } ع_{ij}^2}{ع_{ij}^2} - 1 \right)$$

حيث ن: عدد بنود المقياس  $ع_{ij}^2$ : التباين الكلي لدرجات الطلاب في المقياس مج  $ع_{ij}^2$ : مجموع تباين درجات الطلاب على فقرة من فقرات المقياس. وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

**جدول (5) معاملات الثبات ألفا لأبعاد مقياس تنظيم الذات والمقياس ككل**

أبعاد مقياس تنظيم الذات	عدد المفردات	معامل الثبات ألفا
التخطيط	13	0.894
مراقبة الذات	16	0.925
الإنجاز	15	0.897

أبعاد مقياس تنظيم الذات	عدد المفردات	معامل الثبات ألفا
مقياس تنظيم الذات	44	0.835

من الجدول السابق يتضح: أن معامل الثبات للمقياس = 0.835، مما يدل على ملائمة المقياس لأغراض البحث.

ثانياً: مقياس السعادة:

### 1) صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمايزي):

تمت المقارنة بين الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة في السعادة وذوي الدرجات المرتفعة.

هذه الخطوة تعطينا مؤشراً لصدق المقياس، حيث تمت مقارنة الإرباعي الأعلى (13) طلاب، والإرباعي الأدنى (13) طلاب إحصائياً باستخدام اختبار مان وتي لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة ويمكن وتوضيح ذلك في الجدول الآتي:

جدول (6) يوضح قيمة U لدلالة الفروق بين متوسطي درجات الإرباعي الأعلى والأدنى في مقياس السعادة

المتغير	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوي الدلالة
المقياس ككل	الإرباعي الأعلى	13	20	260	صفر	4.384	0.01
	الإرباعي الأدنى	13	7	91			

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى أي بين مرتقي السعادة ومنخفضي السعادة، مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين الطلاب، وهو ما ينم عن تمتع المقياس بالصدق.

### 2) حساب الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس السعادة، وذلك من خلال:

- حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة للمقياس: تم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي مبينة بالجدول التالي:

جدول (7) قيم معاملات ارتباط درجة كل مفردة من مفردات السعادة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
1	**0.511	4	**0.454	7	**0.749

معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**0.905	8	**0.482	5	**0.866	2
		**0.792	6	**0.907	3

\*\* دال عند 0.01

من الجدول السابق: يتضح أن معاملات الارتباط جاءت دالة عند مستوى دلالة 0.01، مما يدل على قوة العلاقة بين درجة مفردات مقياس السعادة بالدرجة الكلية له.

### 3) حساب ثبات المقياس بمعادلة ألفا كرونباخ.

تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ حيث تقوم هذه الطريقة على حساب تباين مفردات المقياس، والتي يتم من خلالها بيان مدى ارتباط مفردات المقياس ببعضها البعض، وارتباط كل مفردة مع الدرجة الكلية للمقياس، وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول التالي:

### جدول (8) معاملات الثبات ألفا لمقياس السعادة

معامل الثبات ألفا	عدد المفردات	مقياس السعادة
0.858	8	

من الجدول السابق يتضح: أن معامل الثبات للمقياس = 0.858، مما يدل على ملائمة المقياس لأغراض البحث.

### خامسا: إجراءات التطبيق.

بعد تعيين المقاييس المناسبة للدراسة، تم إعداد أدوات الدراسة إلكترونياً من موقع (نماذج قوئل) مع إضافة البيانات الديموغرافية للمشاركين والتي احتوت على (النوع - العمر - الوظيفة - الجنسية - التخصص - المرحلة - المنطقة التعليمية)

### سادسا: وصف أساليب التحليل الإحصائي

استخدمت الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من تساؤلات وفروض الدراسة وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ومن بينها الآتي:

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحقق من صحة الفرض:

- 1- معامل الارتباط البسيط لبيرسون لحساب الارتباط بين متغيرات الدراسة تنظيم الذات والسعادة.
- 2- اختبار " ت " لحساب الفروق بين المتوسطات لعينة الدراسة حسب النوع والجنسية.

3- تحليل الانحدار المتعدد التدريجي<sup>1</sup> للكشف عن مساهمة أبعاد تنظيم الذات في التنبؤ بالسعادة لدى عينة الدراسة الكويتية.

• نتائج الدراسة ومناقشتها.

1) اختبار الفرض الأول "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الذات والسعادة لدى عيني الدراسة الكويتية والبحرينية". لاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط لبيرسون، وذلك لحساب مصفوفة معاملات الارتباط بين تنظيم الذات والسعادة لدى عيني الدراسة الكويتية والبحرينية، ويبين الجدول التالي قيم معاملات الارتباط ومستوى دلالتها.

جدول (9): مصفوفة معاملات الارتباط بين تنظيم الذات والسعادة لدى عينة الدراسة الكويتية (ن=200)

معاملات الارتباط	التخطيط	مراقبة الذات	الإنجاز	تنظيم الذات ككل	السعادة
التخطيط	1				
مراقبة الذات	**0.46	1			
الإنجاز	**0.417	**0.471	1		
تنظيم الذات ككل	**0.791	**0.825	**0.769	1	
السعادة	**0.719	**0.745	**0.674	**0.898	1

\*\* تعني أن معامل الارتباط دال عند 0.01.

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط طردي بين تنظيم الذات والسعادة لدى عينة الدراسة الكويتية، حيث جاءت قيم "ر"

موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (10): مصفوفة معاملات الارتباط بين تنظيم الذات والسعادة لدى عينة الدراسة البحرينية (ن=200)

معاملات الارتباط	التخطيط	مراقبة الذات	الإنجاز	تنظيم الذات ككل	السعادة
التخطيط	1				
مراقبة الذات	**0.305	1			
الإنجاز	**0.271	**0.525	1		
تنظيم الذات ككل	**0.632	**0.845	**0.795	1	
السعادة	**0.625	**0.257	**0.305	**0.487	1

\*\* تعني أن معامل الارتباط دال عند 0.01.

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط طردي بين تنظيم الذات والسعادة لدى عينة الدراسة البحرينية، حيث جاءت قيم "ر" موجبة

دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (11): مصفوفة معاملات الارتباط بين تنظيم الذات والسعادة لدى عينة الدراسة الكويتية والبحرينية (ن=400)

معاملات الارتباط	التخطيط	مراقبة الذات	الإنجاز	تنظيم الذات ككل	السعادة
التخطيط	1				
مراقبة الذات	**0.359	1			
الإنجاز	**0.322	**0.529	1		
تنظيم الذات ككل	**0.684	**0.846	**0.794	1	
السعادة	**0.657	**0.394	**0.409	**0.609	1

\*\* تعنى أن معامل الارتباط دال عند 0.01.

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد ارتباط طردي بين تنظيم الذات والسعادة لدى عينة الدراسة الكويتية والبحرينية، حيث جاءت قيم "ر" موجبة دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

ومن ثم نقبل الفرض الأول "توجد علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الذات والسعادة لدى عيني الدراسة الكويتية والبحرينية". اتفقت النتيجة مع الاعتقاد السائد الذي يقوم على أن الفرد السعيد يعيش حياته ويتخذ قراراته بشأن أهدافه التي يبذل الكثير من الجهد لتحقيقها من خلال تجنب إضاعة الوقت والأمل في النجاح (Shoakazemi, M., Momeni Javid, M., Keramati, R., Ebrahimi Tazekand, F, 2013) ، حيث أكدت الأبحاث أن الأفراد السعداء يتمتعون بإحساس أقوى بضبط النفس، وأداء المهام اليومية بفاعلية (Naderi; NeshatDoost & Talebi 2021; Hamimi, 2018). وذلك من خلال التنظيم الذاتي الذي يقلل من أعراض الاكتئاب، ويزيد من التكيف، ويحسن من الرفاه النفسي، الذي يمتد إلى جميع مجالات الحياة (Mousavi & Moghtader, 2015)، ومن ضمنها مجال العمل، حيث يساعد تنظيم الذات في التعامل مع الضغوط المهنية المختلفة؛ وخاصة مهنة التعليم، حيث أظهرت الدراسات أن المعلمين ذوي الكفاءة العالية في التنظيم الذاتي يشعرون بقدر أقل في الإرهاق العاطفي وينجحون في مواجهة أعباء العمل من خلال الاستراتيجيات التي تساعدهم للوصول إلى أهدافهم المهنية (Mattern, J. & Bauer, 2014).

واتسقت نتيجة الدراسة الراهنة مع العديد من الدراسات، لكن على عينات من الطلبة مثل دراسة Afrooz Mousavi<sup>1</sup>, Leila Moghtader, 2015 التي أظهرت أن لمهارات التنظيم الذاتي أثر إيجابي على سعادة الأفراد، وأن زيادة التنظيم الذاتي تزيد من دافعية الطلاب للنجاح والسعادة. وكذلك دراسات كل من Ali Hossein Khanzadeh, Mahboobe Taher, Hatam "Abbas", 2016، و Tina Hamimi, (2006) ، و Mehrravar Momeni Javid ، و Mehrrangiz Shoaakazemi a\*، و Raziyyeh Keramati c, Fariba Ebrahimi Tazekand, 2013 التي أظهرت وجود ارتباطات إيجابية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للسعادة واستراتيجيات التنظيم الذاتي. واتسقت مع وضحته دراسة Gian Vittorio Caprara & Patrizia Steca, (2006) بأن التنظيم الذاتي يؤثر على المكونات المعرفية والعاطفية للرفاهية الذاتية والتي تعتبر السعادة أحدها وذلك على عينة من البالغين. ويمكن تفسير النتيجة في الدراسة الراهنة من خلال نظريات الرغبة التي ترى أن السعادة تتحقق عند إشباع رغبات الفرد؛ سواء البسيطة وصولاً إلى خطط الحياة طويلة المدى (سعاد الرباعي، 2014، ص42). وكذلك وفقاً للنظريات الهدافية (نظريات الحاجة والهدف) التي اقترحت أن بلوغ السعادة يتحقق عندما يتم الوصول إلى حالة معينة مثل اشباع الحاجات أو تحقيق الأهداف (عبد الله

لقمان، 2016). وهو ما أكدته الدراسات التي كشفت عن السمات التي تميز السعداء عن غيرهم، والتي يمكن لأي شخص أن ينميها في ذاته، ومن بين هذه السمات: الدافعية، والعمل المستمر، والتخطيط (فجر العدوانى، 2014، ص38)، وغيرها من السمات التي تتوفر لدى الأشخاص الذين يستخدمون استراتيجيات التنظيم الذاتي.

## 2) الفرض الثاني "توجد فروق جوهرية بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية في متوسطات الأداء على مقياسي تنظيم الذات والسعادة".

لاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار "ت" للمجموعات المستقلة لتحديد دلالة الفروق عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية في متوسطات الأداء على مقياسي تنظيم الذات والسعادة، وتم اختبار ذلك كما يلي:  
 جدول (12): قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية في متوسطات الأداء على مقياس تنظيم الذات

أبعاد مقياس تنظيم الذات	الجنسية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التخطيط	الكويتيين	200	32.48	2.639	2.02	394	0.05
	البحرينيين	200	31.85	3.535			
مراقبة الذات	الكويتيين	200	37.11	2.788	4.24	398	0.01
	البحرينيين	200	35.39	4.998			
الإنجاز	الكويتيين	200	35.56	2.348	3.503	398	0.01
	البحرينيين	200	34.36	4.214			
مقياس تنظيم الذات	الكويتيين	200	105.14	6.193	4.32	398	0.01
	البحرينيين	200	101.6	9.809			

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية في متوسطات الأداء على مقياس تنظيم الذات لصالح الكويتيين (المتوسط الأكبر = 32.48 - 37.11 - 35.56 - 105.14)، حيث جاءت قيم "ت" تساوي (2.02 - 4.24 - 3.503 - 4.32) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (13): قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية في متوسطات الأداء على مقياس السعادة

مقياس السعادة	الجنسية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
مقياس السعادة	الكويتيين	200	35.73	2.391	2.06	398	0.05
	البحرينيين	200	35.07	3.809			

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية في متوسطات الأداء على مقياس السعادة لصالح الكويتيين (المتوسط الأكبر = 35.73)، حيث جاءت قيمة "ت" تساوي (2.06) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

جدول (14): قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية للفروق بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية (الذكور) في متوسطات الأداء على مقياس تنظيم الذات

أبعاد مقياس تنظيم الذات	الجنسية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التخطيط	الكويتيين	80	32.25	2.588	0.092	158	غير دالة
	البحرينيين	80	32.29	2.581			
مراقبة الذات	الكويتيين	80	37.04	2.79	0.028	158	غير دالة
	البحرينيين	80	37.03	2.765			
الإنجاز	الكويتيين	80	35.54	2.392	0.199	158	غير دالة
	البحرينيين	80	35.61	2.373			
مقياس تنظيم الذات	الكويتيين	80	104.83	6.31	0.101	158	غير دالة
	البحرينيين	80	104.93	6.239			

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية (الذكور) في متوسطات الأداء على مقياس تنظيم الذات، حيث جاءت قيم "ت" تساوي (0.092 - 0.028 - 0.199 - 0.101) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01. جدول (15): قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية للفروق بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية (الذكور) في متوسطات الأداء على مقياس السعادة

مقياس السعادة	الجنسية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
مقياس السعادة	الكويتيين	80	35.28	2.458	1.422	158	غير دالة
	البحرينيين	80	35.8	2.133			

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية (الذكور) في متوسطات الأداء على مقياس السعادة، حيث جاءت قيمة "ت" تساوي (1.422) وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05. جدول (16): قيمة " ت " ودلالاتها الإحصائية للفروق بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية (الإناث) في متوسطات الأداء على مقياس تنظيم الذات

أبعاد مقياس تنظيم الذات	الجنسية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التخطيط	الكويتيين	120	32.63	2.673	2.44	238	0.05
	البحرينيين	120	31.55	4.031			
مراقبة الذات	الكويتيين	120	37.15	2.798	4.844	238	0.01



أبعاد مقياس تنظيم الذات	الجنسية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الإنجاز	البحرينيين	120	34.3	5.806	4.11	238	0.01
	الكويتيين	120	35.57	2.329			
مقياس تنظيم الذات	البحرينيين	120	33.53	4.919	5.164	238	0.01
	الكويتيين	120	105.34	6.131			
	البحرينيين	120	99.38	11.074			

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية (الإناث) في متوسطات الأداء على مقياس تنظيم الذات لصالح الكويتيين (المتوسط الأكبر =  $32.63 - 37.15 - 35.57 - 105.34$ )، حيث جاءت قيم "ت" تساوي  $(-4.844 - 2.44)$  -  $(4.11 - 5.164)$ ، وهي قيم دالة احصائية عند مستوي دلالة 0.01. جدول (17): قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية (الإناث) في متوسطات الأداء على مقياس السعادة

مقياس السعادة	الجنسية	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
	الكويتيين	120	36.03	2.308	3.09	238	0.01
	البحرينيين	120	34.59	4.544			

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية (الإناث) في متوسطات الأداء على مقياس السعادة لصالح الكويتيين (المتوسط الأكبر =  $36.03$ )، حيث جاءت قيمة "ت" تساوي  $(3.09)$  وهي قيمة دالة احصائية عند مستوي دلالة 0.05.

ملخص النتائج:

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية في متوسطات الأداء على مقياس الدراسة (تنظيم الذات، السعادة) لصالح الكويتيين (الإناث فقط)، حيث حصلت الإناث الكويتيات على متوسطات أداء على مقياس تنظيم الذات (المتوسط الأكبر =  $32.63 - 37.15 - 35.57 - 105.34$ )، حيث جاءت قيم "ت" تساوي  $(-4.844 - 2.44 - 4.11 - 5.164)$ ، وهي قيم دالة احصائية عند مستوي دلالة 0.01. كما حصلت الإناث الكويتيات في متوسطات الأداء على مقياس السعادة (المتوسط الأكبر =  $36.03$ )، حيث جاءت قيمة "ت" تساوي  $(3.09)$  وهي قيمة دالة احصائية عند مستوي دلالة 0.05. ومن ثم نقبل الفرض الثاني "توجد فروق جوهرية بين عينتي الدراسة الكويتية والبحرينية في متوسطات الأداء على مقياس تنظيم الذات والسعادة".

ويمكننا تفسير هذه النتيجة وفق نموذج الذات في ضوء نظرية باندورا Bandura حيث أفترض أن سلوك الأفراد والبيئة الاجتماعية تتداخل بدرجة كبيرة فالسلوك الانساني يتحدد بتفاعل ثلاث مؤثرات (العوامل الذاتية / العوامل السلوكية / العوامل البيئية)،

ويسمى هذا النموذج الحتمية التبادلية الذي يرى أن الأفراد يستجيبون معرفياً وانفعالياً وسلوكياً إلى الأحداث البيئية ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي والذي بدوره يؤثر على البيئة فتصبح عملية تبادلية بين الذات وبين المخرجات والمدخلات. (إيمان البنا، 2003).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التنشئة الاجتماعية والأساليب الوالدية في التربية، حيث سهولة التحدث عن المشاعر أو مبالغة في التقرير الذاتي الذي يعتمد بشكل كبير على الخبرات التربوية للطفل وصنف الوالدان ونموذجهما للتربية، فالأبوان يربيان على أساس التواصل الانفعالي والتشجيع للعب الأدوار الانفعالية والتعرف عليها وتفهمها مما يسهل عليهم التعبير والوعي بها ومن ثم الحصول على تقرير ذاتي موضوعي. وعلى العكس هناك من يربي على قمع تلك المشاعر وتجاهلها وكبحها (إيمان البنا، 2003) وبالتالي فالأبوان يؤثران بشكل كبير في النمو الانفعالي لدى الطفل إذ ينشأ الطفل على أن إخراج الانفعالات والتعبير عن المشاعر أمر طبيعي، أو أن معالجة وتنظيم الانفعالات أمر غير مقبول من هنا تأتي الفروق الدالة أو غير الدالة بين الجنسين، لأن النتائج ترتبط بالتربية وخبرات الفرد التي تعلمها، منذ أن كان طفلاً، وهنا لا يبقى للجنس (ذكر أو أنثى) دور مؤثر في هذا المتغير. فينظر للأسرة على أنها العامل الأقوى في تحديد قدرات الأفراد على تطوير مهارات الحياة (Mikulincer & Shaver, 2007).

ومن جهة أخرى تأتي السعادة بمفهوم تقييمي عاطفي للمشاعر العامة اليومية فهي تصور عام لنوعية عمل الفرد وخبراته اليومية بكل ما تحمل من متغيرات حددتها الدراسات السابقة من مثل (الارهاق، الرفاهية، محددات الشخصية، الشبكة الاجتماعية، والخصائص الوظيفية، المكافآت، العدالة التنظيمية، الخصائص الثقافية، الأمن الاقتصادي السياسي) تأتي نتائج الفروق لترسم اتجاهات منطقية. ومن خلال النظر إلى قدرات المرأة الكويتية على تنظيم ذاتها من خلال تنظيم أدوارها بالحياة اليومية باستعمال خطط تنظيمية ذاتية داخلية من مثل (التكيف والتنمية الذاتية)، حيث اعتبرت المرأة الكويتية من أوائل النساء الجامعيات والموظفات بالخليج، أو خطط تنظيمية خارجية من مثل (استخدام العاملات) حيث أثبتت الإحصائيات أن الأسر الكويتية أكثر استعمالاً للعمالة من الأسر البحرينية، وقد يكون التشابه وعدم وجود الفروق بين الذكور لدى العينتين لتشابه الأدوار والمهام والمجال الثقافي بينهم في البيئتين الكويتية والبحرينية كما يأتي الموروث الثقافي النفسي الاجتماعي مسانداً للرجل العربي بشكل عام يستمد منه محددات تنظيم ذاته وسعادته ويصد به عن تلك التأثيرات. أي يرجع إلى تشابه أساليب التربية والتنشئة الأسرية ضمن المجتمع الخليجي، ودور الأهل الموحد في الدعم في تربية الذكور مما يقلل من الفروق للذكور بين الدولتين.

الفرض الثالث: "يساهم تنظيم الذات في التنبؤ بالسعادة لدى عيني الدراسة الكويتية والبحرينية".

للتحقق من هذا الفرض، استخدمت الباحثة الانحدار المتعدد Multiple Regression، بطريقة الخطوات المتتالية أو طريقة التحليل المتتابع Stepwise Analysis وجاءت النتائج كما يوضحها الجداول التالية:

جدول (17): تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة أبعاد تنظيم الذات على المتغير التابع (السعادة) لدى عينة الدراسة الكويتية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	Adjusted R <sup>2</sup>	constant	قيمة ت	مستوى الدلالة
تنظيم الذات	0.347	0.012	0.898	0.805	-0.72	27.71	0.01

يتضح من الجدول السابق نجد أن متغير تنظيم الذات يفسر ما مقداره (80.5%) من التباين في المتغير التابع (السعادة)، ومن

ثم يمكن صياغة معادلة للتنبؤ على النحو الآتي: السعادة = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × تنظيم الذات)

$$\text{السعادة} = -0.72 + (0.898 \times \text{تنظيم الذات})$$

جدول (18): تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة أبعاد تنظيم الذات على المتغير التابع (السعادة) لدى عينة الدراسة البحرينية

المنبئات	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	Adjusted R <sup>2</sup>	constant	قيمة ت	مستوى الدلالة
المنبئ الأول	التخطيط	0.674	0.06	0.625	0.388	13.62	11.27	0.01
المنبئ الثاني	التخطيط	0.631	0.061	0.586	0.411	10.45	10.31	0.01
	الإنجاز	0.132	0.051	0.146			2.562	0.05

يتضح من الجدول السابق والذي يبين ترتيب دخول أبعاد المتغير المستقل في معادلة الانحدار، فنجد أن متغير التخطيط جاء في المرتبة الأولى وفسر ما مقداره (38.8%) من التباين في المتغير التابع (السعادة)، ومن ثم دخل متغير الإنجاز تجاه السعادة وفسراً معاً ما مقداره (41.1%) من التباين في المتغير التابع (السعادة).

ومن ثم يمكن صياغة معادلة للتنبؤ على النحو الآتي: السعادة = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × التخطيط)

$$\text{السعادة} = 13.62 + (0.625 \times \text{التخطيط})$$

$$\text{السعادة} = \text{ثابت الانحدار} + (\text{قيمة بيتا} \times \text{التخطيط}) + (\text{قيمة بيتا} \times \text{الإنجاز})$$

$$\text{السعادة} = 10.45 + (0.586 \times \text{التخطيط}) + (0.146 \times \text{الإنجاز})$$

جدول (19): تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة أبعاد تنظيم الذات على المتغير التابع (السعادة) لدى عينة الدراسة الكلية

المنبئات	المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري (S. R)	Beta بيتا	Adjusted R <sup>2</sup>	constant	قيمة ت	مستوى الدلالة
المنبئ الأول	التخطيط	0.67	0.039	0.657	0.43	13.86	17.34	0.01
المنبئ الثاني	التخطيط	0.461	0.051	0.452	0.477	8.784	9.11	0.01
	تنظيم الذات	0.114	0.019	0.3			6.04	0.01

يتضح من الجدول السابق والذي يبين ترتيب دخول أبعاد المتغير المستقل في معادلة الانحدار، فنجد أن متغير التخطيط جاء في المرتبة الأولى وفسر ما مقداره (43%) من التباين في المتغير التابع (السعادة)، ومن ثم دخل متغير تنظيم الذات تجاه السعادة وفسراً معاً ما مقداره (47.7%) من التباين في المتغير التابع (السعادة).

ومن ثم يمكن صياغة معادلة للتنبؤ على النحو الآتي: السعادة = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × التخطيط)

$$\text{السعادة} = 13.86 + (0.657 \times \text{التخطيط})$$

السعادة = ثابت الانحدار + (قيمة بيتا × التخطيط) + (قيمة بيتا × تنظيم الذات)

السعادة = 8.784 + (0.452 × التخطيط) + (0.3 × تنظيم الذات)

ومن ثم نقبل الفرض الثالث: "يساهم تنظيم الذات في التنبؤ بالسعادة لدى عيني الدراسة الكويتية والبحرينية".

وهذا ما فسره "بيك" (1976)، ونقلاً عن سليجمان (1983) يعزو منخفضو تنظيم الذات الفشل إلى عوامل داخلية (مثل عدم الكفاءة)، والنجاح إلى عوامل خارجية (مثل الحظ)، وبالتالي فإنهم أكثر استهدافاً لفقد السعادة والهناء الحياتي. ولكن ذلك لا يحدث في حالة ارتفاع تنظيم الذات، وبالتالي فهم أقل عرضة للكرب الانفعالي. وقد يؤدي سوء التنظيم إلى الأفكار السلبية وانخفاض فعالية الذات ومن ثم الحرمان من الهناء النفسي. (Grossman, 2008: 31)

وأنت لنتيجة الدراسة موافقة الأطر النظرية السابقة بنظرياتها ودراساتها السابقة على سبيل المثال وافقت نتيجة الفرض الثالث دراسة "تينا حميمي" التي أظهرت نتائجها أنه يمكن التنبؤ بالسعادة على أساس الكفاءة الذاتية والتنظيم الذاتي في مدارس الثانوية في همدان (Hamimi Tina, 2018). ودراسة كل من "عباس خانزاده، محبوبي طاهر، حاتم محمدي" دراسة بعنوان دور القدرة على ضبط النفس والتنظيم الذاتي في تفسير السعادة لدى الطلاب وكشفت نتائج تحليل الانحدار أن القدرة على ضبط الذات وزيادة التأثيرات الإيجابية يمكن أن تفسر 17% من التباين في سعادة الطلاب [Abbas Ali Hossein Khanzadeh](#) , [Mahboobe Taher](#), [Hatam Mohammadi](#), 2016).

وانتقلت نتيجة هذا الفرض مع دراسة دراسة "خيرونيسا نادري، حميد طاهر نشأت دوست، وهوشنگ طالبي" التي أجريت بهدف تقييم فعالية التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي في المماثلة والتحصيل الدراسي والسعادة، التي تم التوصل بها إلى أن التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي يمكن أن يكون فعالاً في تعزيز سعادة الطلاب [Kheironessa Naderi](#) , [Hamid Taher](#) (2021). [NeshatDoost](#), and [Hooshang Talebi](#) كما توافقت النتائج مع نتائج دراسة "البناء، عادل السعيد، حجازي، نجلاء فريد" (2021) حول إمكانية التنبؤ بالرضا الوظيفي لدى العاملين بإدارة جامعة الإسكندرية من خلال التنظيم الذاتي للأنفعالات والهناء النفسي، وتم التوصل إلى نموذج بنائي يفسر سببية العلاقات بين التنظيم الذاتي للأنفعالات والهناء النفسي والرضا الوظيفي لدى العاملين بإدارة جامعة الإسكندرية. وكذلك توافقت النتيجة مع دراسة [مهراجز شواكاظمي، مهرفار مؤمني جاويد، راضية كرامتي، فاريبا إبراهيمي تازكاند](#). تحت عنوان العلاقة بين السعادة والمهارات ما وراء المعرفية (التنظيم الذاتي، حل المشكلات) في طهران. حيث أوضح نتائج الدراسة عن قدرة السعادة على التنبؤ بالتحصيل الدراسي وحل المشكلات والتنظيم الذاتي.

كما وافقت دراسة "حاتم المحمدي" التي درست العلاقة بين القدرة على ضبط النفس، والتنظيم الذاتي مع السعادة، وتكون المجتمع الإحصائي من جميع طلاب جامعة قويلان في العام الدراسي 2011-2012، حيث كشفت نتائج تحليل الانحدار أن القدرة على ضبط النفس وزيادة التأثيرات الإيجابية يمكن أن تفسر 17% من التباين في سعادة الطلاب.. ووفقاً لهذه النتائج، فإن استخدام ضبط النفس والتنظيم الذاتي يمكن أن يؤدي إلى السعادة. كذلك اتفقت مع نتيجة دراسة "أفروز موسوي، ليلي مقتدر" تأثير مهارات تنظيم الذات على كفاءة الذات والسعادة لدى طلاب المدرسة الثانوية سياق نتائج البحث الحالي حيث وجدت الدافعية وهي إحدى مكونات لتنظيم الذات تأثر بشكل إيجابي على سعادة أفراد المجموعة التجريبية. وبالتالي، يمكن زيادة اكتساب التنظيم الذاتي بزيادة دافعية الطلاب للسعادة (Afrooz Mousavi1, Leila Moghtader, 2015).

### التوصيات.

- ضرورة عمل برامج لزيادة الوعي بتنظيم الذات لدى المعلمين والمعلمات.
- عمل برامج خاصة لرفع السعادة لدى المدرسين للتقليل من نسب التعرض للاحتراق الوظيفي.
- عمل برنامج تدريبية لزيادة مهارة التخطيط للمعلمين والمعلمات.

### قائمة المراجع.

#### المراجع العربية.

- أحمد محمد عبد الخالق؛ تغريد الشطي؛ سماح الذيب؛ سوسن عباس؛ شيما أحمد؛ نادية الثويني؛ نجاة السعدي (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية من المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، تصدر عن رابطة الأخصائيين المصريين (رانم). 13(4)، 581-612.
- أكرم فتحي زيدان (2017). سلوك المماثلة السلبية وعلاقته بالكمالية العصابية وتنظيم الذات لدى الجنسين. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، 5(1)، 47-71.
- إيمان عبد الله البنا. (2003). الألكسيثيميا (صعوبة تحديد ووصف المشاعر) وأنماط التعامل مع الضغوط لدى عينة من طلبة الجامعة. حوليات، آداب عين شمس، 31، 15-57.
- البنا، عادل السعيد، حجازي، & نجلاء فريد. (2021). النمذجة البنائية للعلاقات بين التنظيم الذاتي للانفعالات والهناء النفسي والرضا الوظيفي لدى العاملين بإدارة جامعة الإسكندرية. مجلة كلية التربية-جامعة الإسكندرية 31(3)، 63-99.
- حمد بن ناصر الصواغي، الجامعة الإسلامية العالمية، ماليزيا؛ وزارة التربية والتعليم، سلطنة عمان.
- زينب هشام النقي (2016). مكونات السعادة لدى شباب المجتمع الكويتي من الذكور والإناث، (أطروحة ماجستير غير منشورة)، جامعة الكويت، كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس.
- سعاد ياسين الرباعي (2014). الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، أطروحة ماجستير (غير منشورة)، جامعة دمشق، كلية التربية، قسم علم النفس.
- عبد الله يحيى حسين لقمان (2016). العلاقة بين تقدير وتقديم الذات والسعادة لدى طلبة جامعة زمار. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة زمار، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- فجر العدوانى (2014). إيمان العمل والاندماج الوظيفي وعلاقتهما بالرفاه النفسي لدى عينة من الموظفين الكويتيين العاملين في القطاع الخاص. رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الكويت كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس.
- مريم الطائي (2010). التمييز بين مرضى القلق ومرضى الاكتئاب بواسطة الأعراض الجسمية، مجلة دراسات نفسية، القاهرة، 14(1)، 305-333.

موضي بنت محمد القاسم (2011). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، أطروحة ماجستير (غير منشورة)، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس.

هبة سامي محمود (2002). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات والفاعلية الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية، كلية التربية-جامعة عين شمس مجلة الارشاد النفسي، ع(61)، ج(1)، 368-463.

#### • المراجع الأجنبية.

Carr, A. (2004). *Positive Psychology The science of happiness and human strengths*. London and New York, Routledge Taylor & France group.

Gian Vittorio Caprara & Patrizia Steca, (2006). *Affective and Social Self- Regulatory Efficacy Beliefs as Determinants of Positive Thinking and Happiness*, Published Online:1 Sep 2006 Doi:<https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.275>

Grossman, P. (2008). *Onmeasuringmindfulness in psychosomatic and psychological research*. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 405-408.

Hammi, T. (2018). *Prediction of Happiness Based on self-Regulation and Self-Efficacy among Female Students of Secondary High Schools in Hamedan*, *International Journal of School and Cognitive Psychology*, Vol5, Is4, 1-4.

Hossein Khanzadeh, A. A., Taher, M., & Mohammadi, H. (2016). *The role of self-control capacity and self-regulation in explaining of happiness in students*. *Journal of Psychological Studies*, 11(4), 97-118.

Mattern, J. & Bauer, J. (2014). *Does teachers' Cognitive Self-Regulation increase their Occupational Well-being? The structure and Role of Self-Regulation in the teaching context*, *Teaching and Teacher Education*, Volume 43 2014, 58-68.

Mikulincer, M. & Shaver, P (2007). *Attachment In adulthood*. London and New York, The Guilford press.

Mousavi, A & Moghtader, L (2015). *The Effect of Self-Regulation Skills on Self-Efficacy and Happiness of High-School Students*, *Journal of Applied Environmental*, 5(12s), 197-182.

Naderi, K., NeshatDoost, H., Talebi, H. (2021). *Evaluating the Effectiveness of Self-regulation Strategy Training on Procrastination, Hippieness and Academic Achievement*, *Clin Res Paramed Sci*. 10(1), 1-7.

Mehrangiz SHoaakazemi a\*, Mehravar Momeni Javid b, Raziye Keramati c, Fariba Ebrahimi Tazekand. (2013). *The relationship between Hippieness, Meta Cognitive Skills (Self-Regulation, Problem-Solving) and Academic Achievement of Students in Tehran*, *Life Science Journal*, 10(4s), 452-457.

Tina Hamimi, (2006). *rediction of Happiness Based on Self-Regulation and Self-Efficacy among Female Students of Secondary High-Schools in Hamedan*.

Zimmerman, B. (2000). *Attainment of self-Regulation: A cognitive Perspective*. In M. Bokaerts: P.R.Pintrich & M.Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulated*. Academic Press, 13-39.

## “Self-Organization as a Predictor of Happiness Among a Sample of Kuwaiti and Bahraini Teachers”

Prepared by:

Dr. Fatima Khalaf Al-Saadoun

Dr. Khadija Al-Sayed Abbas Khamis

### Abstract:

The current study aimed to examine the correlation between self-regulation and happiness, determine the extent to which self-regulation contributes to predicting happiness in the Bahraini and Kuwaiti study samples, and reveal the differences between the two study samples in the extent to which self-regulation contributes to predicting happiness according to the interaction between gender and nationality. This study was conducted on a sample of (200) teachers from the Kingdom of Bahrain, and the same number from Kuwait, with (160) male and female participants (240) whose ages ranged between (20-60) years. The study tools consisted of a self-regulation scale written by Ayman Akram Zayan, and a happiness scale written by Argyle Martin and Law, translated and codified by Ahmed Abdel Khaleq. These tools were characterized by high validity and reliability. The results concluded that: There is a positive correlation between self-regulation and happiness. The results of the stepwise multiple regression analysis also revealed: the ability of self-regulation and the (planning) dimension to predict happiness in the two samples. The results also found that there were significant differences between the Kuwaiti and Bahraini study samples in average performance on the study measures (self-regulation, happiness) in favor of the Kuwaitis (females only).

**Keywords:** Self-regulation, Happiness.