

مهارة التنظيم الذاتي الأكاديمي

وعلاقته باستراتيجيات التحكم في الانفعالات لدى طلبة كلية التربية

م.د يسرى رضا عبد الرزاق عبد الوهاب القزاز // كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم - جامعة بغداد
yosra.reda1106b@coeduw.uobaghdad.edu.iq

مستخلص:

يهدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين مهارات التنظيم الذاتي الأكاديمي واستراتيجيات التحكم في الانفعالات لدى طلبة الجامعة، وتحليل هذه العلاقة في ضوء الفروق النوعية بين الجنسين. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي للملاءمة لطبيعة البحث. تكونت العينة من طلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الأساسية بجامعة بغداد، وتم اختيارها قصدياً. استخدمت الدراسة مقياسين: مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي الذي أعده الباحث، ويتكون من (24) فقرة تغطي أبعاد تحديد الأهداف، التخطيط، المراقبة الذاتية، التقييم الذاتي، وضبط السلوك الأكاديمي؛ ومقياس التحكم في الانفعالات المتبنى من نموذج غروس (1998) ترجمة الشهري وآخرين (2025)، ويتكون من (10) فقرات تقيس استراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي وكبت الانفعال. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين المتغيرين، مع وجود فروق نوعية دالة في التنظيم الذاتي لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في التحكم الانفعالي تبعاً للجنس.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي الأكاديمي، التحكم في الانفعالات، إعادة التقييم المعرفي، كبت الانفعال، الفروق النوعية، طلبة الجامعة.

The Relationship Between Academic Self-Regulation Skills and Emotion Control Strategies Among University Students: An Analytical Study in Light of Gender Differences

Lecturer Dr. Yusra Ridha Abdul-Razzaq Abdul-Wahab Al-Qazzaz
Faculty of Education for Pure Sciences Ibn Al-Haytham / University of Baghdad
yosra.reda1106b@coeduw.uobaghdad.edu.iq.

Abstract:

This study aims to investigate the relationship between academic self-regulation skills and emotion control strategies among university students, and to analyze this relationship in light of gender differences. The descriptive correlational method was employed due to its suitability for examining relationships between variables. The study sample consisted of second-year students from the College of Basic Education at the University of Baghdad, selected purposively to represent the target population. Two instruments were used: a researcher-developed Academic Self-Regulation Scale consisting of 24 items covering goal setting, planning, self-monitoring, self-evaluation, and academic behavioral control; and an Emotion Control Scale adopted from James Gross's model (1998), translated by Al-Shahri et al. (2025), comprising 10 items that measure two main strategies: cognitive reappraisal and expressive suppression. The results revealed a statistically significant positive correlation between academic self-regulation and emotion control strategies. Significant gender differences were found in academic self-regulation in favor of females, while no significant gender differences were found in emotion control. The study recommends integrating training programs in university settings to enhance students' self-regulatory and emotional competencies.

Keywords: Academic self-regulation, emotion regulation, cognitive reappraisal, expressive suppression, gender differences, university students.

وعواطفه والتحكم بها أثناء التعلم تُعد عاملاً رئيسياً في النجاح الأكاديمي والاستعداد لمواجهة التحديات المستقبلية. كما أن هذه المهارات لا تتطور بمعزل عن السياق، بل تتأثر بعوامل داخلية مثل النضج الشخصي، وخارجية مثل بيئة المدرسة والعلاقات مع المعلمين. ويبرز التنظيم العاطفي (ER) كعنصر محوري في هذه العملية، إذ أن القدرة على إدارة المشاعر تُعد شرطاً أساسياً لفعالية التعلم، خاصة لدى المراهقين الذين يمرون بمرحلة من النمو العاطفي المكثف ويواجهون تعقيدات التعلم الأكاديمي (Lourenço, A., Paiva, M. O., & Valente, S، 2025: p632).

وأشار غولمان (Goleman، 2005: p12) إلى أن تنظيم الانفعالات يُعد أحد المكونات الأساسية للذكاء العاطفي، وهو ما يُميز الأفراد القادرين على التعامل مع الضغوط النفسية والمواقف الصعبة بكفاءة. كما يرى باندورا (Bandura، 2016: p461) أن الفرد قادر على تنظيم سلوكه بطريقة تصور النتائج وتفسر المتغيرات المصاحبة بطريقة عملية ضمن مفهوم التنظيم الذاتي. وأكد زيمرمان (Zimmerman، 2005: p14) أن التنظيم الذاتي من أبرز السمات الإنسانية التي تمنح الفرد قدرة عالية على التكيف، وتشكل جوهر شعوره بالفاعلية الذاتية، كما أن تنمية هذه المهارة تتطلب تدريباً مستمراً وممارسات تعليمية منظمة، مع التركيز على التخطيط، ضبط الذات، تقييم الأداء، والدافعية لتحقيق الأهداف التعليمية (Valenzuela et al، 2020: p2).

إن الانتقال من التعليم الثانوي إلى التعليم العالي يُعد مرحلة مرهقة للطلبة، تتطلب منهم التكيف مع بيئة أكاديمية جديدة مليئة بالتحديات النفسية والانفعالية فالتعليم الجامعي في العصر الحديث

الفصل الأول : التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث :

يتحدد سلوك الإنسان من خلال تفاعل قوة العقل وقوة العاطفة، حيث تتشكل ميوله واتجاهاته تبعاً لقدرة العقل على التحكم في المشاعر المختلفة في حياته اليومية، وهو ما يتيح للفرد أن يكون فاعلاً ومنتجاً (حمدي، 2017: ص7). وتُعد المشاعر أدوات فعالة في حياة الإنسان، إذ تساعد على توجيه الانتباه، وتعزيز الإدراك، ودعم اتخاذ القرار، وتحفيز السلوك، وتقوية التفاعل الاجتماعي، وتحسين الذاكرة. ومع ذلك، قد تصبح المشاعر غير ملائمة إذا كانت من نوع أو شدة أو مدة لا تتناسب مع الموقف، مما يستدعي تنظيمها (Gross، 2007: p3). وفي البيئات التعليمية، تُعد المشاعر الأكاديمية مثل المتعة، القلق، والملل من أكثر المشاعر شيوعاً بين الطلبة في التعليم العالي. فالمتعة تُحفز الانخراط المعرفي والدافعية الداخلية، بينما يُعيق القلق والملل استخدام الاستراتيجيات الفعالة ويُضعف الأداء الأكاديمي، مما يؤكد على أهمية التكامل بين المشاعر الأكاديمية، وتنظيم الانفعالات، والدافعية الذاتية في تشكيل أنماط التعلم لدى طلبة الجامعة (Rent-zios et al، 2025: p2).

تلعب الانفعالات دوراً محورياً، إذ تُعد البيئات التعليمية محفزاً لمجموعة متنوعة من الانفعالات المرتبطة بالأداء، مثل: متعة التعلم، الأمل، الرضا، الفخر، الراحة، الامتنان، الغضب، القلق، الخجل، الملل، الإحباط، واليأس، وهذه الانفعالات تؤثر بشكل مباشر على الأداء الأكاديمي، سواء إيجابياً أو سلبياً (Di Leo & Muis، 2020: p2).

إن قدرة الطالب على مراقبة سلوكه وأفكاره

كلية التربية أن العديد من الطلبة يواجهون صعوبة في إدارة تعلمهم وتحقيق أهدافهم الأكاديمية بسبب ضعف مهارات التنظيم الذاتي وصعوبة التحكم في انفعالاتهم في المواقف الضاغطة. ورغم أهمية كل من التنظيم الذاتي والتحكم الانفعالي، إلا أن العلاقة بينهما لم تحظَ بالاهتمام الكافي في البيئة الجامعية العربية، خصوصاً عند تحليلها في ضوء الفروق النوعية مثل الجنس. مما دفع الباحث بطرح التساؤل الآتي: ما العلاقة بين مهارات التنظيم الذاتي واستراتيجيات التحكم في الانفعالات لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً: أهمية البحث :

تُعد دراسة مهارات التنظيم الذاتي الأكاديمي واستراتيجيات التحكم في الانفعالات من الموضوعات الحيوية في علم النفس التربوي، لما لها من تأثير مباشر على الأداء الأكاديمي والتكيف النفسي للطلبة الجامعيين. فقد أظهرت دراسة فوكس وكالكنز (Fox, N. A., & Calkins, S. D., 2003: p7) أن القدرة على التحكم في التعبير عن المشاعر، وخاصة المشاعر السلبية، تُعد عنصراً أساسياً في نمو السلوك الاجتماعي المتكيف، وأن القصور في تنمية هذه القدرة أو الإفراط في ضبطها قد يرتبط بظهور اضطرابات نفسية لاحقاً، مما يبرز أهمية التدخلات التربوية والنفسية لتعزيز هذه المهارات.

كما أشارت دراسة لورينسو وآخرون (Lourenço, A., Paiva, M. O., & Valente, S., 2025: p632) إلى أن التنظيم الذاتي الأكاديمي والتحكم في الانفعالات مرتبطان ارتباطاً وثيقاً بفاعلية التعلم الجامعي، حيث تُسهم القدرة على تنظيم المشاعر مثل القلق أو الإحباط في تحسين التركيز، وضبط

يشهد تحولات متسارعة، لا تقتصر على المحتوى الأكاديمي فحسب، بل تمتد لتشمل الجوانب النفسية والسلوكية التي تؤثر في أداء الطلبة وتفاعلهم مع البيئة التعليمية. ومن بين هذه الجوانب، يُعد التنظيم الذاتي الأكاديمي أحد أهم المهارات التي تُمكن الطالب من إدارة تعلمه بفاعلية، من خلال التخطيط، وضبط الذات، وتقييم الأداء. وتُشير العديد من الدراسات إلى أن الطلبة الذين يمتلكون مهارات تنظيم ذاتي مرتفعة يكونون أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات الدراسة الجامعية، وأكثر إنجازاً واستقلالية في التعلم.

في المقابل، يُعد التحكم في الانفعالات عنصراً محورياً في الصحة النفسية للطلبة، خاصة في ظل الضغوط الأكاديمية المتزايدة. وتُعد استراتيجيات مثل إعادة التقييم المعرفي وكبت التعبير الانفعالي من أبرز الأساليب التي يستخدمها الأفراد لتنظيم استجاباتهم الانفعالية في المواقف الصعبة. وقد أظهرت أبحاث علم النفس الإيجابي أن القدرة على تنظيم الانفعالات ترتبط بمستويات أعلى من الكفاءة الذاتية والرضا الأكاديمي.

وقد أشارت الدراسات السابقة إلى أن التنظيم الذاتي الأكاديمي يعد مهارة محورية تمكن الطالب من التخطيط، وضبط الذات، ومراقبة الأداء الأكاديمي، مما يعزز الإنجاز والقدرة على مواجهة متطلبات التعليم العالي (Zimmerman, 2005). كما أظهرت أبحاث علم النفس الانفعالي (Blair & Raver, 2012). أن استراتيجيات التحكم في الانفعالات، مثل إعادة التقييم المعرفي وكبت التعبير الانفعالي، تؤثر بشكل مباشر على قدرة الطالب على التركيز والنجاح الأكاديمي فقد لاحظ الباحث خلال تجربته الميدانية وملاحظاته في

• تُقدم نموذجاً تحليلياً يمكن استخدامه في دراسات لاحقة لفحص تأثير هذه المهارات على التحصيل الأكاديمي أو الصحة النفسية. الأهمية العملية:

• تُساعد نتائج الدراسة في تصميم برامج تدريبية أو إرشادية تستهدف تعزيز التنظيم الذاتي والتحكم الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين.

• تُفيد المرشدين الأكاديميين والنفسيين في تحديد الفروق النوعية بين الطلبة (مما يُمكنهم من تقديم دعم مخصص).

• تُسهم في تحسين جودة الحياة الجامعية من خلال فهم العوامل النفسية المؤثرة في الأداء الأكاديمي.

• تُتيح للمؤسسات التعليمية تطوير سياسات دعم نفسي وتربوي تستند إلى بيانات علمية دقيقة.

ثالثاً : أهداف البحث :

يهدف البحث التعرف على:

1. مهارة التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة
2. استراتيجيات التحكم الانفعالي لدى طلبة الجامعة
3. العلاقة بين التنظيم الذاتي واستراتيجيات التحكم الانفعالي
4. الفروق في مهارة التنظيم الذاتي حسب الجنس (ذكور-إناث)
5. الفروق في استراتيجيات التحكم الانفعالي حسب الجنس (ذكور-إناث)

رابعاً : حدود البحث :

- شملت الحدود الزمانية العام 2024-2025.
- الحدود المكانية شملت جامعة بغداد .
- الحدود البشرية: طلبة جامعة بغداد كلية التربية الأساسية في الأقسام العلمية والانسانية

النفس، والانخراط الفعال في المهام التعليمية، مما يعزز الأداء الأكاديمي العام للطلبة. ويظهر دور التنظيم الذاتي بوضوح في قدرة الطالب على التخطيط، وتحديد الأهداف، ومراقبة تقدمه، وتقييم الأداء الأكاديمي بشكل مستمر، كما أظهرت دراسة لوبوس وآخرون (Lobos, K., et al., 2024: p2) أن تعزيز التنظيم الذاتي يقلل من التسرب الأكاديمي ويرفع معدلات الاستبقاء الأكاديمي.

ويؤكد جروس (Gross, J. J., 2007: p4) أن العاطفة استجابة متعددة الأوجه تتطلب التنظيم المناسب لضمان التكيف النفسي والوظيفي للفرد، إذ أن تنظيم الانفعالات يعد عملية تهدف إلى تعديل توقيت العاطفة، شدتها، أو طريقة التعبير عنها بما يعزز الأداء والسلوك الإيجابي في البيئة التعليمية.

أهمية البحث النظرية :

• تنبع أهمية البحث من التحديات الانفعالية التي يواجهها الطلبة الجامعيون نتيجة لضغوط الحياة المتزايدة، والتي قد تؤثر سلباً على تحصيلهم الأكاديمي، مثل القلق والتوتر والتقلبات المزاجية. وتشير الأدبيات إلى أن الجامعات غالباً ما تهمل الجوانب الانفعالية للطلبة، مما يستدعي تعزيز مهارات إدارة الانفعالات لديهم لتحقيق أهدافهم الأكاديمية بالتحصيل الدراسي، حيث يُعد ارتفاع الدافعية مؤشراً على التفوق الأكاديمي.

• يسهم البحث في إثراء الأدبيات النفسية والتربوية من خلال الربط بين بُعدين أساسيين في حياة الطالب الجامعي: التنظيم الذاتي والتحكم الانفعالي.

• تُعد من الدراسات القليلة التي تتناول العلاقة بين هذين المتغيرين في البيئة الجامعية العربية، مما يمنحها أصالة وندرة.

الانفعالي والسلوكي، حيث وصفنا التنظيم الذاتي بأنه «القدرة على كبح الاستجابات، ووقف النزعات السلوكية غير المرغوبة، ومقاومة الإغراءات»، وهو ما يظهر أهمية هذه المهارة في المواقف التي تتطلب ضبط النفس وتأجيل الإشباع.

كما قدم زيمرمان (Zimmerman, 2005: p.14) تعريفاً للتنظيم الذاتي باعتباره «مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي يُتجهها الفرد ذاتياً، وتُخطط وتُعدّل بشكل دوري من أجل بلوغ أهدافه الشخصية»، وهو تعريف يُبرز الطابع الديناميكي لهذه المهارة بوصفها عملية مستمرة تشمل التخطيط والمراقبة والتقييم.

اجرائياً: يُعبّر عن التنظيم الذاتي من خلال مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في هذا المقياس، حيث تشير الدرجة الأعلى إلى مستوى أعلى من التنظيم الذاتي الأكاديمي.

الفصل الثاني :

الإطار النظري ودراسات سابقة

أولاً: الإطار النظري:

إن تنظيم الانفعالات التكاملية لا يقتصر على تقبّل التجربة العاطفية بشكل غير نقدي، بل يشمل أيضاً استكشافاً واعياً وإرادياً لتلك التجربة، مما يعكس نمطاً صحيحاً من التنظيم الانفعالي وقد تم تصنيف تنظيم الانفعالات إلى ثلاثة أنماط رئيسية: التنظيم التكاملية، والتنظيم المتحكم، والخلل التنظيمي، حيث يُعد التنظيم التكاملية الأكثر ارتباطاً بالرفاهية النفسية، ويُسهّم في إشباع الاحتياجات النفسية الأساسية (Kritikou, M., & Giovazolias, T (2022) (p.2)

وتتضمن عملية التنظيم الانفعالي ثلاث مراحل

الحدود الموضوعية: شملت التنظيم الذاتي واستراتيجيات التحكم في الانفعالات.

خامساً: تحديد المصطلحات :

التحكم بالانفعالات ((Emotional control)

عرفه (غولمان، 2006، ص12) التحكم بالانفعالات: بأنه «القدرة على تهدئة النفس، والتخلص من القلق، والتحكم في الاندفاعات»، وهي مهارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح الأكاديمي والاجتماعي. ويؤكد غولمان أن الطلاب الذين يمتلكون هذه المهارات يكونون أكثر قدرة على التركيز، وأكثر دافعية، وأقل عرضة للقلق الأكاديمي، مما يعزز من فاعلية التنظيم الذاتي الأكاديمي لديهم.

ويُعرفه غروس (Gross, 1998: p. 271) تنظيم الانفعالات بأنه محاولات الفرد للتأثير على نوعية المشاعر التي يختبرها، وتوقيت حدوثها، وطريقة التعبير عنها.

اجرائياً: يُعبّر عن مستوى التحكم الانفعالي من خلال مجموع الدرجات في المقياس، حيث تشير الدرجة الأعلى إلى قدرة أكبر على تنظيم الانفعالات.

التنظيم الذاتي (Self-Regulation – SR):

عرفه بليير ورافير (Blair & Raver, 2012:p.932). إلى قدرة الفرد على ضبط أفكاره وانفعالاته وسلوكياته وتوجيهها نحو تحقيق أهداف محددة بطريقة واعية ومنظمة. ولا ينمو التنظيم الذاتي بمعزل عن السياق المحيط، بل يتأثر بمجموعة من العوامل البيولوجية والاجتماعية والتربوية، حيث تلعب البرامج التعليمية المبكرة دوراً محورياً في تعزيز هذه المهارة وتنميتها.

وأما باومستر وفوس (Baumeister & Vohs (2007: p. 115) فقد ركّزا في تعريفهما على الجانب

اقترح العالم غروس (Gross,2018,p.273).
خمسة الأساليب التي تعمل على ضبط الانفعال
واقترح أساليب:

اختيار الموقف: ويتضمن اختيار الأشياء أو
الموقف الذي يساعد على تجنب الأشياء المحزنة
وعيش التجارب الانفعالية السارة .

تشيت الانتباه: تركيز الانتباه على غير الموقف
المحفز للانفعال (عبادي، 2020، ص 119)

قمع المشاعر: نمطاً تنظيمياً أكثر صرامة، حيث
يُقلل الأفراد من شدة مشاعرهم أو يُخفونها عن
الآخرين، مما يؤدي إلى تثبيط التعبير العاطفي .

إعادة التقييم غالباً في حالات الانفعال المعتدل،
بينما يُستخدم القمع في حالات الانفعال الشديد
وتُفسر هذه الأنماط التنظيمية في ضوء نظرية تقرير
المصير (SDT)، التي تربط بين تنظيم الانفعالات
 وأنواع الدافعية، حيث يُظهر الأفراد ذوو الدافع
المستقل قدرة أعلى على التنظيم التكاملي للمشاعر،
بينما يربط الدافع المتحكم بأنماط أكثر صرامة أو
قمعاً في التنظيم الانفعالي. (Rentzios, C. et al., p.3, 2025)

كما إعادة التقييم أكثر فعالية من الكبت؛ فهي
تقلل من الشعور بالمشاعر ومن التعبير عنها، دون
أن تؤثر سلباً على الذاكرة. أما الكبت، فرغم تقليله
للتعبير السلوكي، إلا أنه لا يخفف من الشعور
الداخلي، بل يضعف الذاكرة ويزيد من الاستجابات
الفسولوجية لدى الفرد ومحيطه الاجتماعي وتعود
جذور دراسة تنظيم المشاعر إلى نظريات التحليل
النفسي المبكرة، مثل أعمال فرويد وبروير، بالإضافة
إلى أبحاث التكيف والضغط النفسي. وقد ساهمت
هذه الأسس النظرية في تطوير الدراسات التجريبية
الحديثة حول التنظيم العاطفي لدى الأطفال

أساسية: التعرف على الانفعال، اختيار الاستراتيجية
المناسبة، ثم تنفيذها. ويُعد تقييم الحالة الانفعالية
الحالية وتحديد الهدف الانفعالي المرغوب فيه دافعاً
أساسياً لبدء عملية التنظيم يُعد تنظيم المشاعر من
أبرز التحديات التي يواجهها الإنسان في حياته
اليومية.

نظرية غروس:

وفقاً لنموذج غروس (Gross, J. J. 1998)،
، فإن توقيت استخدام الاستراتيجية داخل
عملية توليد المشاعر يؤثر على نتائجها. فهناك
استراتيجيات تُستخدم مبكراً مثل «إعادة التقييم»،
وأخرى تُستخدم لاحقاً مثل «الكبت».

- إعادة التقييم: تتضمن تعديل تفسير الموقف
بهدف تقليل تأثيره العاطفي. وتتعدد استراتيجيات
تنظيم الانفعالات، وتختلف في فعاليتها على المدى
القصير والطويل، وتشمل إجراءات واعية أو
غير واعية تهدف إلى تعديل أو تعزيز أو تقليل
أحد مكونات الاستجابة الانفعالية). وتُستخدم
هذه الاستراتيجيات في مراحل مختلفة من العملية
الانفعالية، سواء في بدايتها أو نهايتها، بهدف الحفاظ
على الرفاه النفسي والتكيف مع المواقف المختلفة.
كما يمكن تعلم هذه الاستراتيجيات وتطويرها
عبر مراحل الحياة، مما يسهم في تحسين قدرة الفرد
على التعامل مع التحديات الانفعالية في السياقات
التعليمية والاجتماعية. (Di Leo, I., & Muis, K. R. 2020, p. 3)

استراتيجيات التحكم في الانفعالات:

إن ضبط المشاعر تشمل القدرة على إدارة
الانفعال من خلال التحكم بالانفعالات السلبية
وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات
إيجابية دون منع المشاعر (مراد، 2021، ص 269)

في السياقات التربوية. فقد طوّر باندورا نموذجاً يوضح كيف يكتسب الأفراد المعرفة والمعتقدات من خلال التفاعل مع البيئة الاجتماعية، مؤكداً أن التعلم ليس مجرد استجابة شرطية، بل هو عملية معرفية تحدث ضمن سياقات الحياة اليومية مثل الأسرة والمدرسة والعمل.

وقد ساهم هذا النموذج في تطوير مفاهيم مثل التعلم بالملاحظة والتنظيم الذاتي، متجاوزاً النظريات السلوكية التقليدية. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن التنظيم الذاتي يُعد سلوكاً مكتسباً يتأثر بالشخصية والقدرات المعرفية، ويعكس قدرة الفرد على التخطيط والمراقبة والتقييم الذاتي (Ban-1991, A, 249.dura).

ويستند النموذج إلى ثلاث فرضيات أساسية:

1. التنظيم الذاتي متغير شخصي يتأثر بعوامل معرفية مثل الضمير والعصاوية.
2. البيئة تؤثر بشكل غير مباشر على مستوى التنظيم الذاتي.

3. الأفراد يختلفون في درجة التنظيم الذاتي دون تصنيفهم في فئات ثابتة (De la Fuente et al:2022 (e:p.2

نموذج زيمرمان (Zimmerman:2000) يعرض زيمرمان نموذجاً معرفياً اجتماعياً للتنظيم الذاتي، يُقسّم فيه العملية إلى ثلاث مراحل مترابطة:

1. مرحلة التفكير المسبق: تتضمن تحديد الأهداف ووضع الخطط.
2. مرحلة التحكم في الأداء: تشمل تنفيذ الاستراتيجيات ومراقبة السلوك.
3. مرحلة التأمل الذاتي: تتضمن تقييم الأداء والتعلم من النتائج (Zimmerman, B. J.)

وبالبعين (Gross, J. J. 2002:p. 283).

نظرية لازاروس :

يرى لازاروس (Lazarus) أن الانفعال لا ينشأ عن المثيرات الخارجية بذاتها، وإنما عن التقييم المعرفي الذي يجريه الفرد لهذه المثيرات في ضوء أهدافه وموارده وقدرته على التكيف. ووفقاً لهذه النظرية، فإن الفرد يقوم أولاً بتقييم أولي يحدد فيه ما إذا كان الموقف يمثل تهديداً أو ضرراً أو تحدياً، ثم يتبعه تقييم ثانوي يقدر فيه قدرته على التحكم في الموقف أو مواجهته. وبناءً على هذين التقييمين تتشكل الاستجابة الانفعالية، كما يتحدد نوع استراتيجيات المواجهة المستخدمة. وعليه، فإن التحكم في الانفعالات يعتمد بدرجة كبيرة على إعادة تفسير الموقف وتعديل التقييم المعرفي له، مما يجعل الانفعال عملية ديناميكية مرتبطة بالتكيف النفسي وليس استجابة آلية ثابتة (Smith, C. A., & Lazarus, R. S. 1990,p609).

التنظيم الذاتي:

يُعرّف التنظيم الذاتي بأنه عملية نفسية معقدة تشمل التحكم في الانتباه والانفعالات والسلوك، وتُمارس من خلال نوعين من العمليات:

- العمليات من أعلى إلى أسفل، وهي ترتبط بالوظائف التنفيذية مثل المرونة المعرفية، والذاكرة العاملة، والتحكم المثبط.

- العمليات من أسفل إلى أعلى، وهي تتعلق بتنظيم الانفعالات والدوافع والسلوكيات التلقائية (McClelland, M et al. ,2019:p. 473).

نظريات التنظيم الذاتي :

نموذج باندورا (Bandura, A. 1991): تُعد النظرية المعرفية الاجتماعية لألبرت باندورا من أبرز الإسهامات في فهم العمليات النفسية

(2005,p.14).

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين التجول العقلي والتنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي لدى طالبات جامعة القصيم، بالإضافة إلى اختبار مدى إمكانية التنبؤ بالتجول العقلي من خلال هذين المتغيرين. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة مكونة من (580) طالبة. استخدمت الباحثان أدوات مقننة لقياس التنظيم الذاتي المعرفي، وانفعالات التحصيل الأكاديمي، والتجول العقلي. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الطالبات في المتغيرات الثلاثة مقارنة بالمتوسط الفرضي، كما كشفت عن قدرة التنظيم الذاتي المعرفي والانفعالات الأكاديمية على التنبؤ بمستوى التجول العقلي. وأوصت الدراسة بضرورة تطوير برامج تعليمية وتربوية تُعزز التنظيم الذاتي وتُمد من التجول العقلي، مع التركيز على توظيف الانفعالات الإيجابية لدعم التحصيل الدراسي.

كاظم، (2025) إدارة الانفعالات وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة جامعة واسط. يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين إدارة الانفعالات والدافعية الأكاديمية لدى طلبة جامعة واسط، مع الأخذ بعين الاعتبار متغيري الجنس والتخصص. تكونت عينة البحث من 300 طالب تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية. لتحقيق أهداف الدراسة، تم اعتماد مقياس إدارة الانفعالات لسكر والبيضان (2013)، المبني على نظرية ماير وسالوفي، ويتضمن 28 فقرة بخمسة بدائل، وقد تم التأكد من صدقه وثباته. كما تم استخدام مقياس الدافعية الأكاديمية لقيطان (2011)، الذي يتكون من 40 فقرة موزعة

يركز هذا النموذج على دور العمليات المعرفية والانفعالية، ويُبرز أهمية الفعالية الذاتية والدافعية الداخلية في تعزيز التنظيم الذاتي

طرح طرح باوميستر وفوهس Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007, p. 115) نموذج «القوة» أو «الموارد المحدودة» لضبط النفس، والذي يفترض أن التنظيم الذاتي يعتمد على موارد نفسية قابلة للاستنزاف تُعرف بـ «موارد الأنا».

وفقاً لهذا النموذج، فإن ممارسة التنظيم الذاتي تستهلك هذه الموارد، مما يؤدي إلى حالة تُعرف بـ «استنزاف الأنا»، حيث تنخفض قدرة الفرد مؤقتاً على ضبط السلوك أو اتخاذ قرارات فعالة.

ويُعد التنظيم الذاتي ضرورياً لتعديل السلوك بما يتماشى مع الأهداف أو المعايير الاجتماعية، وغالباً ما يُستخدم لكبح الدوافع غير المرغوب فيها. ومع ذلك، فإن الدافع نحو التنظيم الذاتي ذاته يُعد عاملاً حاسماً في نجاح هذه العملية.

يرى الباحث أنه بالرغم من اختلاف الأسس النظرية لكل نموذج، فإنها تتكامل في تفسير التنظيم الذاتي بوصفه عملية ديناميكية تتأثر بالعمليات المعرفية والانفعالية، والدافعية، والموارد النفسية. فنموذج زيمرمان يوضح مراحل التنظيم الذاتي، بينما يسلط نموذج باوميستر الضوء على القيود النفسية التي قد تعيق هذه العملية، مما يوفر فهماً أكثر شمولاً للتحديات والفرص في تطوير التنظيم الذاتي لدى الأفراد.

دراسات سابقة :

الحري (2025). التنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي كمنبئات بالتجول العقلي لدى طالبات جامعة القصيم.

الإيجابي، وضع الأمور في منظورها الصحيح، لوم النفس، التصور الكارثي، ولوم الآخرين. كما تبين أن مستوى الصمود الأكاديمي لدى الطالبات كان مرتفعاً، وظهرت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية لتنظيم الانفعال والصمود الأكاديمي.

الجابر (2021) العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

إلى استكشاف العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، من خلال بناء نموذج سببي يوضح التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين هذه المتغيرات. تكونت عينة الدراسة من (389) طالباً وطالبة من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، موزعين على 155 طالباً و234 طالبة.

أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين الأداء الأكاديمي وبعض الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعالات مثل: الاجترار، التفكير الكارثي، ولوم الآخرين. ووجود علاقة موجبة بين الأداء الأكاديمي وجميع الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعالات، مثل إعادة التقييم المعرفي والتركيز الإيجابي. وقد خلصت الدراسة إلى نموذج سببي يفسر العلاقات بين المتغيرات الثلاثة، مما يعزز أهمية تنمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابي لدعم الأداء الأكاديمي والرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

(Kritikou, M., & Giovazolias, T). (2022).

مراجعة منهجية شاملة للبحوث التي تناولت تنظيم الانفعالات، الطفو الأكاديمي، والتكيف

على خمسة مجالات، وتم التحقق من خصائصه السيكومترية.

تم تطبيق الأدوات على العينة، وتحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS. أظهرت النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من إدارة الانفعالات والدافعية الأكاديمية، كما تبين وجود علاقة طردية إيجابية بين المتغيرين. ولم تُسجل فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى الجنس أو التخصص.

الحارثي، والقرشي، (2021). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف.

هدف هذا البحث إلى دراسة أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى طالبات جامعة الطائف، بالإضافة إلى قياس مستوى الصمود الأكاديمي لديهن، وتحليل العلاقة بين نوعي الاستراتيجيات (الإيجابية والسلبية) لتنظيم الانفعال والصمود الأكاديمي. كما سعى إلى الكشف عن الفروق في درجات الصمود الأكاديمي وفقاً لمتغيرات اقتصادية واجتماعية (مثل السكن، الحالة الاجتماعية، والدخل الشهري)، والمستوى الدراسي، والمعدل الأكاديمي.

شملت العينة 403 طالبة من جامعة الطائف، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي. استعانت الباحثة بمقياس تنظيم الانفعال المعرفي (Gamets-) (Kraail & ki, 2007) بعد تعريبه بواسطة عفانة (1439هـ)، كما قامت بإعداد مقياس خاص بالصمود الأكاديمي.

أظهرت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات شيوعاً كانت: إعادة التقييم الإيجابي، التركيز على التخطيط، الاجترار، التقبل، إعادة التركيز

عمليات تنظيم ذاتي تشمل الدافع الداخلي والإرادة السلوكية.. استخدمت الدراسة التحليل العنقودي لتحديد ملفات تعريف التنظيم الذاتي الأكاديمي، وكشفت عن وجود علاقة سلبية بين التنظيم الذاتي والتسويق. كما شددت على أهمية التمييز بين الجوانب التحفيزية والإرادية للتنظيم الذاتي، واقترحت أن تحليل هذه الملفات يمكن أن يسهم في تطوير مناهج تربوية تستهدف الحد من التسويق وتعزيز التنظيم الذاتي. شملت العينة 994 طالباً وطالبة من جامعتين في كاتالونيا، تراوحت أعمارهم بين 18 و24 عاماً، وتم استخدام استبيان التنظيم الذاتي الإسباني القصير (SSSRQ) الذي يقيس أربعة أبعاد رئيسية: المثابرة، التعلم من الأخطاء، اتخاذ القرار، وضبط السلوك.

الفصل الثالث :

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً منهج البحث :

المنهج الوصفي هو وصف الظاهرة وتحديد طبيعتها والبحث في العلاقات الداخلة في حدوث الظاهرة من اجل معرفة تأثير العوامل المفترضة على أحداث الظاهرة محل الدراسة (سليمان، 2022: 98) لتحقيق أهداف البحث تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لمعرفة وتوصيف العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

ثانياً مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث هو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة وإن اختيار العينة تعد خطوه مهمة من خطوات البحث لأنها ممثلة لجزء من المجتمع وعرفت العينة هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث ومثله لعناصر المجتمع

الأكاديمي لدى طلاب الجامعات. هدفت الدراسة التي أجراها إلى مراجعة منهجية شاملة للبحوث التي تناولت تنظيم الانفعالات، الطفو الأكاديمي، والتكيف الأكاديمي لدى طلاب الجامعات، وذلك ضمن إطار نظرية تقرير المصير (Self-Determination Theory) والموجة الثالثة من علم النفس الإيجابي استعرض الباحثان 4285 مقالة علمية، واختارا منها 41 دراسة استوفت معايير الجودة، حيث تم تصنيفها على أنها جيدة أو متوسطة الجودة. وقد كشفت نتائج المراجعة أن العوامل الفردية مثل الكفاءة الذاتية والدافع الجوهري، إلى جانب العوامل الأكاديمية كنية التسرب ومناخ التعلم، والعوامل الاجتماعية مثل دعم استقلالية الطالب من قبل أعضاء هيئة التدريس والأقران والوالدين، تلعب دوراً مهماً في تنظيم الانفعالات والتكيف الأكاديمي.

أبرزت الدراسة أن بيئة التعلم الداعمة تُعد عاملاً حاسماً في تعزيز التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي، وأن نوع الدافع وجودته أكثر أهمية من كميته في التنبؤ بالأداء الأكاديمي والصحة النفسية. كما أكدت أن المؤسسات التعليمية يجب أن تركز على خلق بيئات إيجابية تُراعي الاحتياجات النفسية للطلبة، وتدعم استقلاليتهم، مما يسهم في تحسين قدرتهم على التكيف وتنظيم مشاعرهم في السياق الأكاديمي.

(Valenzuela, R et al: 2020) العلاقة بين التنظيم

الذاتي الأكاديمي والتسويق لدى طلبة الجامعات الشباب

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والتسويق لدى طلبة الجامعات الشباب، مؤكدة أن الأداء الأكاديمي المستقل يتطلب

الطلبة في مواجهة تحديات أكاديمية أكثر تعقيداً تتطلب مهارات تنظيم ذاتي وانفعالي متقدمة. كما أن طلبة المرحلة الثانية يكونون قد تجاوزوا مرحلة التكيف الأولي مع البيئة الجامعية، مما يجعلهم أكثر استقراراً في التعبير عن أنماطهم التنظيمية والانفعالية. وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية لضمان تمثيل واضح للفئة المستهدفة، مع مراعاة التوازن بين الجنسين بما يتيح تحليل الفروق النوعية بدقة كما في الجدول (1):

الجدول (1) عينة البحث

المجموع	الجنس		التخصص
	إناث	ذكور	
75	35	40	علمي
75	40	35	إنساني
300	75	75	المجموع

ليكرت الثلاثي وفق الأوزان (1) لا أوافق - (2) محايد - (3) أوافق والمتوسط الفرضي (48).
صلاحية الفقرات:
قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء للتعرف على مدى صلاحية الفقرات وآرائهم حول أي تعديل حول المقياس وكنت جميع الفقرات صالحة.
اعداد تعليمات المقياس:

تم إنشاء فقرات موجزة وغير غامضة وتركز على فكرة واحدة وصدرت تعليمات للمشاركين بالامتناع عن الكشف عن هوياتهم من أجل التخفيف من التحيز المحتمل للمحسوبة ومنع أي إحراج محتمل. وقد تم تصميم المقياس خصيصاً

بأكمله (ابو حويج، 2002، 45).

يتضمن مجتمع البحث طلبة كلية التربية الأساسية في جامعة بغداد التخصص العلمي والانساني البالغ عددهم (3520) للعام الدراسي (2024-2025) وتم الحصول على البيانات من شعبة التسجيل في كلية التربية.

عينة البحث: وقد اختار الباحث عينة من 150 طالباً وطالبة من كلية التربية الأساسية المرحلة الثانية ويعود اختيار هذه الفئة تحدياً إلى كونها تمثل مرحلة انتقالية مهمة في الحياة الجامعية، حيث يبدأ

ثالثاً: أداة البحث :

اعتمد البحث على أداتين لقياس متغيري البحث، وهما: التنظيم الذاتي الأكاديمي واستراتيجيات التحكم في الانفعالات.

مقياس التنظيم الذاتي:

التنظيم الذاتي الأكاديمي، فقد تم إعداد مقياس خاص بالبحث مكون من (24) فقرة، صيغت بناءً على الإطار النظري لنموذج Zimmer-man في التنظيم الذاتي، والذي يتضمن أبعاداً مثل: التخطيط الأكاديمي (6 بنود) - البعد الثاني: ضبط الذات أثناء التعلم (6 بنود) - البعد الثالث: تقييم الأداء الأكاديمي (6 بنود) - البعد الرابع: الدافعية الذاتية (6 بنود). وقد تم بناء الفقرات وفق مقياس

لغايات البحث العلمي. وقدمت التعليمات إرشادات حول استخدام ورقة الإجابة وأعطت مثلاً توضيحياً.

التطبيق الاستطلاعي للمقياس وتصحيح المقياس:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية تتكون من (20) طالباً وطالبة اختيرت عشوائياً، لمعرفة مدى وضوح تعليمات المقياس ومعرفة الوقت المستغرق في الإجابة، ولقد تبين إن جميع فقرات المقياس وبدائله كانت واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة، كما تبين أن متوسط وقت الإجابة على فقرات المقياس (20) دقيقة.

الخصائص السيكومترية للمقياس: لضمان صلاحية المقياس، قام الباحث بالتحقق من الصدق والثبات السيكومتري للأداة، وذلك وفقاً للمعايير العلمية المتبعة في بناء أدوات القياس التربوي والنفسي.

أولاً: صدق المقياس:

1. الصدق والثبات:

للتأكد من الصدق والثبات قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من 20 طالباً من خارج عينة البحث

2. الصدق الظاهري: يشير إلى مدى وضوح الفقرات وسلامة صياغتها من حيث اللغة

والمحتوى (الزهيري، 2017: 226). على (5) من المحكمين المتخصصين من أعضاء هيئة التدريس في مجال التربية والقياس النفسي، وتم الحصول على موافقة 70% منهم على فقرات المقياس وتم الأخذ بملاحظاتهم حول الصياغة اللغوية، خلو الفقرات من الغموض، ومدى ملاءمتها للفئة العمرية

المستهدفة.

3. صدق الاتساق:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من 20 طالباً من خارج العينة الأصلية، ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية باستخدام معامل ارتباط بيرسون « كما هو في الجدول (2):

الجدول (2) معاملات الارتباط بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمؤشرات السلوكية

ت	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.650	دالة
2	0.626	دالة
3	0.685	دالة
3	0.641	دالة
5	0.721	دالة
6	0.745	دالة
7	0.811	دالة
8	0.670	دالة
9	0.685	دالة
10	0.799	دالة
11	0.689	دالة
12	0.725	دالة
13	0.687	دالة
14	0.653	دالة
15	0.712	دالة
16	0.643	دالة
17	0.628	دالة
18	0.677	دالة
19	0.649	دالة
20	0.674	دالة
21	0.732	دالة
22	0.642	دالة
23	0.648	دالة
24	0.645	دالة

وجود ارتباطات قوية وإيجابية بين المؤشرات والدرجة الكلية، مما يدل على أن الأداة تقيس ما وضعت لقياسه، ويؤكد صدق البناء والجدول التالي يبين نتائجها:

يظهر من الجدول (2) أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن الفقرات تقيس نفس البعد الذي تقيسه الدرجة الكلية، ويؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

صدق البناء :

تم احتساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وقد أظهرت النتائج

الجدول (3) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
التخطيط الأكاديمي	0.688	دالة
ضبط الذات أثناء التعلم	0.675	دالة
تقييم الأداء الأكاديمي	0.655	دالة
الدافعية الذاتية	0.711	دالة

وقد تم استخدام النسخة المترجمة والمعربة من قبل الشهري وآخرون (2025)، والتي أثبتت صلاحيتها في البيئة العربية من حيث الصدق والثبات. وقد تم التأكد من ملاءمة المقياس لأهداف الدراسة الحالية من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي..

التنظيم الذاتي الأكاديمي، فقد تم إعداد مقياس خاص بالبحث مكون من (24) فقرة، صيغت بناءً على الإطار النظري لنموذج Zimmer-man في التنظيم الذاتي، والذي يتضمن أبعاداً مثل: التخطيط الأكاديمي (6 بنود) - البعد الثاني: ضبط الذات أثناء التعلم (6 بنود) - البعد الثالث: تقييم الأداء الأكاديمي (6 بنود) - البعد الرابع: الدافعية الذاتية (6 بنود). وقد تم بناء الفقرات وفق مقياس ليكرت الثلاثي وفق الأوزان (1) لا أوافق - (2) محايد - (3) أوافق والمتوسط الفرضي (48)

التطبيق الاستطلاعي للمقياس وتصحيح المقياس قام الباحث بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية التي طبق عليها المقياس السابق من والبالغة (20) طالباً وطالبة، لمعرفة مدى وضوح تعليمات المقياس ومعرفة الوقت المستغرق في الإجابة، ولقد تبين إن جميع فقرات المقياس وبدائله كانت واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة، كما تبين أن متوسط وقت الإجابة على فقرات المقياس (20) دقيقة.

من الجدول (3) يلاحظ أن المؤشرات تتمتع بمعاملات ارتباط قوية وإيجابية وهذا يدل على صدق بناء المقياس.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، على عينة استطلاعية مكونة من (20) طالباً من خارج عينة البحث وبلغت قيمة معامل الثبات (0.797)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى درجة عالية من الاتساق الداخلي.

مقياس استراتيجيات التحكم في الانفعالات:

ففيما يتعلق بقياس التحكم في الانفعالات، والذي يستند إلى النموذج النظري لـ Gross & John (2003). المكون من (10) فقرات، والذي يُعنى بقياس استراتيجيتين رئيسيتين في تنظيم الانفعالات، هما: إعادة التقييم المعرفي (-Cognitive Reappraisal) وإعادة التقييم المعرفي: وهي استراتيجية تسبق الاستجابة العاطفية، وتقوم على تفسير الموقف بطريقة محايدة أو غير عاطفية وتشمل الفقرات (1-3-5-7-8-10) والكبت التعبيري: (-Suppression) وهو استراتيجية لاحقة، تركز على كبح التعبير الظاهري عن المشاعر دون تغيير الشعور الداخلي ويتضمن الفقرات (2-4-9-6) وتتم الإجابة في سبعة مستويات (لا أوافق بشدة = 1) - (لا أوافق = 2) - (لا أوافق إلى حد ما = 3) - (محايد = 4) - (أوافق إلى حد ما = 5) - (أوافق = 6) - (أوافق تماماً = 7)

هيئة التدريس ذوي الخبرة في مجال التربية والقياس النفسي، حيث تم أخذ ملاحظاتهم بعين الاعتبار فيما يتعلق بصياغة الفقرات لغوياً، وخلوها من الغموض، ومدى ملاءمتها للفئة العمرية المستهدفة. 3. صدق الاتساق: تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال تطبيق المقياس على عينة الثبات مكونة من 20 طالباً من خارج العينة الأصلية، ثم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية باستخدام معامل ارتباط بيرسون» كما هو في الجدول (4):

الخصائص السيكومترية للمقياس: لضمان صلاحية المقياس، قام الباحث بالتحقق من الصدق والثبات السيكومتري للأداة، وذلك وفقاً للمعايير العلمية المتبعة في بناء أدوات القياس التربوي والنفسي

أولاً صدق المقياس:

1. الصدق والثبات: للتأكد من الصدق والثبات قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة ثبات مؤلفة من 20 طالباً من خارج عينة البحث
2. الصدق الظاهري عرض الباحث المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين من أعضاء

الجدول (4) معاملات الارتباط بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

ت	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.619	دالة
2	0.636	دالة
3	0.645	دالة
3	0.678	دالة
5	0.629	دالة
6	0.613	دالة
7	0.644	دالة
8	0.680	دالة
9	0.756	دالة
10	0.769	دالة

علاقات ارتباطية قوية وإيجابية بين الأبعاد المختلفة والدرجة الكلية للمقياس. وتشير هذه النتائج إلى أن المقياس يقيس فعلياً المفهوم الذي صُمم من أجله، مما يعكس مستوى جيداً من صدق البناء. ويعرض الجدول التالي نتائج معاملات الارتباط المحسوبة. والجدول التالي يبين نتائجها:

يظهر من الجدول (4) أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن الفقرات تقيس نفس البعد الذي تقيسه الدرجة الكلية، ويؤكد صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

صدق البناء:

تم احتساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وقد أظهرت النتائج وجود

الجدول (5) معاملات الارتباط بين بعدي المقياس والدرجة الكلية للمقياس

البعد	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
التقييم المعرفي	0.689	دالة
الكبت التعبيري	0.766	دالة

ثانياً: ثبات المقياس :

«ت» لعيتين مستقلتين لحساب الفروقات بين متغيرات البحث.

تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، بتطبيقها على العينة استطلاعية وبلغت قيمة معامل الثبات (0.756)، وهي قيمة مرتفعة .

الفصل الرابع :

تفسير نتائج البحث ومناقشتها

سيتم عرض النتائج التي توصل اليها الباحث وتفسيرها ومناقشتها مع نتائج الدراسات السابقة. النتائج المتعلقة بالهدف الأول: التعرف على مهارة التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات لدرجات الطلبة على مقياس التنظيم الذاتي.

الأساليب الإحصائية المعتمدة في البحث: تم الاعتماد على: معامل الارتباط بيرسون لحساب معاملات الصدق والثبات- معامل الف كرونباخ لحساب الثبات- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة موافقة إجابات أسئلة البحث- معاملات الارتباط بيرسون في اختبار الفرضيات لحساب العلاقة بين المتغيرين واختبار

الجدول رقم (6) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات على الطلبة على مقياس التنظيم الذاتي

التنظيم الذاتي	عدد الفقرات	عدد أفراد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة t الجدولية	قيمة t	الدلالة
الكل	24	150	2	2.52	0.264	149	1.98	24.501	دالة

الفعلي والفرضي ليس عشوائياً، بل يعكس مستوى مرتفعاً من التنظيم الذاتي لدى الطلبة. النتائج المتعلقة بالهدف الثاني: التعرف على استراتيجيات التحكم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تم احتساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابة الطلبة على مقياس استراتيجيات التحكم في الانفعالات .

يتضح من الجدول (6) يتضح من نتائج الجدول أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة على مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي بلغ (2.52)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي (2)، مما يشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الذاتي. كما أن القيمة التائية ($t = 24.501$) دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، مما يؤكد أن الفرق بين المتوسط

الجدول رقم (7) المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابة الطلبة على مقياس استراتيجيات التحكم في الانفعالات

التحكم الانفعالي	عدد الفقرات	عدد أفراد العينة	المتوسط الفرضي	درجات الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t الجدولية	القيمة التائية
التقييم المعرفي	6	150	4	149	5.811	0.800	1.98	27.725
الكبت	4				5.411	0.604		

هنا، إلا أن المتوسط يدل على ميل الطلبة لاستخدام الكبت بدرجة ملحوظة.

النتائج المتعلقة بالهدف الثالث : التعرف على العلاقة بين مهارة التنظيم الذاتي واستراتيجيات التحكم الانفعالي لدى طلبة الجامعة للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين مهارة التنظيم الذاتي واستراتيجيات التحكم في الانفعالات لدى طلبة الجامعة تم استخدام معامل الارتباط بيرسون .

في الجدول (7) تشير نتائج الجدول إلى أن متوسط استجابات الطلبة على استراتيجية «إعادة التقييم المعرفي» بلغ (5.811) بانحراف معياري (0.800)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي (4)، مما يدل على استخدام مرتفع لهذه الاستراتيجية. كما أن القيمة التائية ($t = 27.725$) دالة إحصائياً. أما استراتيجية «الكبت»، فقد بلغ متوسطها (5.411) بانحراف معياري (0.604)، مما يشير أيضاً إلى مستوى استخدام مرتفع، وإن لم تذكر القيمة التائية

الجدول (8) معامل الارتباط بيرسون ومعامل الانحدار

مستوى الدلالة الإحصائية	معامل التحديد	معامل الارتباط	التنظيم الذاتي
دالة	0.416	**0.644	التقييم المعرفي
	0.266	**0.516	الكبت

تعكس ترابطاً وظيفياً بين المتغيرين. النتائج المتعلقة بالهدف الرابع تعرف الفروق في مهارة التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة حسب الجنس (الذكور - الإناث) : للتحقق من صحة الفرضية تم احتساب الفروق بين متوسط درجات الطلبة على مقياس باستخدام اختبار t لعينتين مستقلتين كما في الجدول (8):

في الجدول (8) أظهر وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التنظيم الذاتي الأكاديمي واستراتيجيات التحكم في الانفعالات، حيث بلغ معامل الارتباط ($r = 0.644$)، وهو يشير إلى علاقة قوية نسبياً. كما بلغ معامل التحديد (0.416)، مما يعني أن التنظيم الذاتي يفسر حوالي 41.6% من التباين في التحكم الانفعالي، وهي نسبة معتبرة

الجدول (9) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس التنظيم الذاتي

المقياس	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة t الجدولية	قيمة t	القيمة الاحتمالية
الجنس	الإناث	75	2.63	0.228	148	1.98	3.58	دالة
	الذكور	75	2.48	0.243				

النتائج المتعلقة بالهدف الخامس: تعرف الفروق فاستراتيجيات التحكم في الانفعالات لدى طلبة الجامعة حسب متغير الجنس (ذكور-إناث) تم احتساب الفروق بين متوسط درجات الطلبة على مقياس استراتيجيات التحكم في الانفعالات باستخدام اختبار t لعينتين مستقلتين كما في الجدول (9):

من الجدول السابق (8) تشير نتائج الجدول إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في التنظيم الذاتي، حيث بلغ متوسط الذكور (2.48) مقابل (2.63) للإناث، الفرق دال إحصائياً ($t = 3.58$)، فقد ظهرت فروق دالة لصالح الإناث، مما يدل على أن الإناث يتمتعن بمستوى أعلى من السمات الإيجابية المرتبطة بالتنظيم الذاتي.

الجدول (9) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس استراتيجيات التحكم في الانفعالات

المقياس	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة t	القيمة الاحتمالية
التقييم المعرفي	ذكور	75	5.35	0.507	148	8.407	دالة
	إناث	75	6.26	0.783			
الكبت	ذكور	75	5.83	0.396		11.750	
	إناث	75	4.99	0.472			

الأكاديمي، مع قدرة واضحة على التخطيط، وضبط الذات أثناء التعلم، وتقييم الأداء الأكاديمي، إضافة إلى دافعية ذاتية مرتفعة. يمكن تفسير هذا التمكن بأن طلبة المرحلة الثانية قد تجاوزوا مرحلة التكيف الأولى مع البيئة الجامعية، مما يمنحهم خبرة أولية في مواجهة التحديات الأكاديمية، ويحفزهم على استخدام مهارات التنظيم الذاتي بفعالية. ويتوافق هذا مع نموذج Zimmerman (2005) الذي يوضح أن التنظيم الذاتي عملية ديناميكية مستمرة، تعتمد على التخطيط والمراقبة والتقييم الذاتي لتحقيق الأهداف، كما يدعم مفهوم الكفاءة الذاتية لـ Bandura (1997)، إذ أن إدراك الطالب لقدراته على التحكم في سلوكه ومشاعره يعزز التزامه بالمهام الأكاديمية ويزيد احتمالية تحقيق النجاح. أما فيما يتعلق باستخدام استراتيجيات التحكم

من الجدول السابق (9) يتبين أن المتوسط الحسابي أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في التحكم الانفعالي، حيث بلغ متوسط الإناث (6.26) مقابل (5.35) للذكور، وقيمة تائية (8.407) وهي أكبر (1.98) للجدولية مما يدل على تفوق الإناث في استخدام استراتيجيات التقييم المعرفي كما بلغ متوسط إجابات الذكور في استراتيجية الكبت (5.83) مقابل (4.99) للإناث وبلغت القيمة التائية (11.750) وهي أكبر من الجدولية (1.98) مما يدل على تفوق الذكور في استراتيجية الكبت .

مناقشة النتائج:

تشير نتائج الهدف الأول إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الذاتي

فقد أظهرت نتائج الهدفين الرابع والخامس تفوق الإناث في التنظيم الذاتي والتحكم الانفعالي، مع ميل الإناث لاستخدام إعادة التقييم المعرفي، بينما يميل الذكور أكثر إلى الكبت الانفعالي. يمكن تفسير هذا التفوق بعدة عوامل: أولها، أن الإناث غالباً ما يمتلكون دافعية داخلية أعلى نحو الإنجاز، وثانيها، أنهم يميلون إلى اتباع استراتيجيات تنظيمية فعالة مثل التخطيط والمراقبة الذاتية، وثالثها التأثيرات الاجتماعية والثقافية التي تشجع الإناث على التعبير عن المشاعر وضبطها بطريقة مقبولة اجتماعياً، بينما يُتوقع من الذكور صلابة انفعالية أكبر تدفعهم للكبت. تتوافق هذه التفسيرات مع نظرية Gross التي تؤكد أن إعادة التقييم المعرفي أكثر فاعلية من الكبت في التكيف النفسي، كما تؤكدها الدراسات العربية الحديثة (الحربي، 2025؛ الشهري، 2025). وبشكل عام، تُشير هذه النتائج إلى وجود تكامل بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والتحكم الانفعالي، حيث يساهم التمكن من التخطيط والمراقبة الذاتية وتقييم الأداء في تحسين قدرة الطالب على إدارة الانفعالات والتفاعل الفعّال مع البيئة التعليمية، مما يعزز الأداء الأكاديمي والصحة النفسية للطلاب. ويمكن تفسير هذا التكامل بأن الطلاب الذين يتمتعون بوعي ذاتي عالٍ يكونون أكثر استعداداً لاستخدام استراتيجيات انفعالية ملائمة، ما يجعلهم أكثر نجاحاً في تحقيق أهدافهم التعليمية.

وهو ما يتفق مع عدد من الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن الإناث غالباً ما يتمتعون بدرجة أعلى من الانضباط الذاتي والوعي الأكاديمي. ويمكن تفسير هذا التفوق بعدة عوامل، من أبرزها أن الإناث يُظهرون دافعية داخلية أكبر نحو الإنجاز، ويعتمدون على استراتيجيات تنظيمية فعالة

في الانفعالات، فقد أظهرت نتائج الهدف الثاني استخداماً مرتفعاً خاصة استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، ما يعكس قدرة الطلبة على تعديل تفسيرهم للمواقف الصعبة والتعامل مع الضغوط الأكاديمية بشكل فعال. يمكن تفسير هذا التوجه المعرفي إلى أن الطلاب يدركون أن الكبت الانفعالي لا يزيل المشاعر السلبية بل قد يزيداً توتراً داخلياً، لذا يلجؤون إلى إعادة تقييم الموقف، وهو ما تؤكدته نظرية Gross (1998, 2007) التي ترى أن إعادة التقييم المعرفي أكثر تكيّفاً وفاعلية من الكبت، ويساعد على الحد من تأثير الانفعالات السلبية على الأداء الأكاديمي. كما يوضح هذا التفسير توافق النتائج مع نظرية Lazarus (1991)، التي تشير إلى أن الانفعال هو نتيجة التقييم المعرفي للفرد للموقف، وليس الموقف ذاته، مما يجعل التحكم الانفعالي مهارة ضرورية لتعزيز التكيف النفسي والأداء الأكاديمي.

أظهرت نتائج الهدف الثالث وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائياً بين التنظيم الذاتي الأكاديمي واستراتيجيات التحكم في الانفعالات، ما يشير إلى أن الطلبة الأكثر تنظيمياً في سلوكهم الدراسي هم الأكثر قدرة على ضبط مشاعرهم. يمكن تفسير هذا الارتباط بأن القدرة على التخطيط والمراقبة الذاتية والتقييم الذاتي تعزز من وعي الطالب بانفعالاته، مما يجعله يستخدم استراتيجيات مناسبة لإدارتها. يدعم هذا التفسير نموذج Bandura الذي يربط الكفاءة الذاتية والتحكم في السلوك الانفعالي، كما تتفق مع الدراسات العربية مثل كاظم (2025)، التي أكدت أن إدارة الانفعالات تساهم في تعزيز الدافعية الأكاديمية وتحسين الأداء التعليمي.

أما الفروق النوعية بين الذكور والإناث،

التحكم في الانفعالات.

المقترحات : استكمالاً للبحث نقترح اجراء

الدراسات التالية :

• بناء برامج تدريبية لتنمية مهارات التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وقياس أثرها في تحسين استراتيجيات التحكم في الانفعالات.

• دراسة العلاقة بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والتحكم في الانفعالات في ضوء متغيرات جديدة مثل الكفاءة الذاتية، الدافعية الأكاديمية، أو أساليب التعلم.

• دراسات مقارنة بين طلبة الجامعات الحكومية والأهلية في مستوى التنظيم الذاتي والتحكم في الانفعالات.

• العلاقة بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والتحكم في الانفعالات لدى فئات طلابية مختلفة، مثل طلبة الدراسات العليا أو طلبة الكليات العملية مقابل النظرية.

• الفروق الثقافية في العلاقة بين التنظيم الذاتي والتحكم في الانفعالات من خلال مقارنة عينات من دول عربية مختلفة.

• دراسة العلاقة بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والتحكم في الانفعالات في ضوء متغيرات ديموغرافية إضافية مثل العمر، الحالة الاجتماعية، أو الوضع الاقتصادي.

مثل التخطيط والمراقبة الذاتية وتقييم الأداء. كما أن التنشئة الاجتماعية في البيئة العربية تميل إلى تعزيز المسؤولية والانضباط لدى الإناث، مما ينعكس إيجاباً على سلوكياتهن الأكاديمية. إضافة إلى ذلك، فإن الإناث غالباً ما يمتلكن قدرة أعلى على إدارة الوقت والانفعالات، مما يسهم في تحسين أدائهن الأكاديمي وتنمية مهارات التنظيم الذاتي. وتنسجم هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة الشهري (2025) الحربي (2025) التي أكدت تفوق الإناث في استخدام استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي وضبط السلوك الأكاديمي.

التوصيات :

1. ضرورة إدراج مهارات التنظيم الذاتي الأكاديمي ضمن برامج الإعداد الجامعي، لما لها من أثر في تحسين الأداء الأكاديمي وتعزيز استقلالية الطالب في التعلم.

2. العمل على تطوير برامج إرشادية تستهدف تنمية استراتيجيات التحكم في الانفعالات لدى الطلبة، خاصة في ظل الضغوط النفسية المصاحبة للحياة الجامعية.

3. تدريب أعضاء هيئة التدريس على كيفية دعم التنظيم الذاتي والتحكم الانفعالي لدى الطلبة من خلال أساليب التدريس النشط والتغذية الراجعة البناءة.

4. إجراء دراسات تطبيقية لقياس أثر التدخلات النفسية والتربوية في تحسين التنظيم الذاتي والتحكم الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين.

5. الاستفادة من نتائج الدراسة في تطوير أدوات تشخيصية تساعد في التعرف على الطلبة الذين يعانون من ضعف في التنظيم الذاتي أو صعوبة في

- المحمدي، إيمان علي. (2025). ترجمة وتقنين مقياس التنظيم الانفعالي على عينة من البالغين في المجتمع السعودي. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 9(47)، 527-556.

عبادي، ايمان يونس ابراهيم. (2020). التقبل الاجتماعي والتنظيم الانفعالي لدى طفل الروضة، مركز الكتاب الأكاديمي
غولمان، دانيال. (2005). الذكاء العاطفي (ترجمة: ليلى الجهني). مكتبة جرير.

كاظم، حليم عبد الزهرة. (2025). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة جامعة واسط. مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، المجلد 17، العدد 2، الجزء 1، ص 4-663. جامعة واسط

مراد، إيمان نجدي عيد. (2021). العوامل المسهمة في إدارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الإعدادية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، دراسات تربوية واجتماعية. المجلد السابع والعشرون، العدد نوفمبر.

مومني، عبد اللطيف وعبد الكريم خزعلي. (2016). التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين وقدرته التنبؤية في تحصيلهم الدراسي، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، مجلة السلطان قابوس، مجلد 1، عدد 3.

ثانياً المراجع الأجنبية:

Blair, C., & Raver, C. C. (2012). Child development in the context of adversity: Experiential canalization of brain and behavior. *American Psychologist*, 67(4), 309-318.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior*

المصادر والمراجع:

أولاً المصادر العربية :

أبو حويج، مروان، (2002) البحث التربوي المعاصر، دار اليازوري للنشر والتوزيع، عمان الجابر، عبلة محمد. (2021). نمذجة العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناؤ النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، 22(10)، 125-161.

جودة، جيهان محمود. (2021). فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجية التنظيم الذاتي الانفعالي وأثره على خفض قلق التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال. مجلة كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة القاهرة، إدارة البحوث والنشر العلمي، العدد السابع عشر، أبريل، الصفحات 83-150.

الحارثي، ثورة دخيل الله علي، والقرشي، خديجة ضيف الله إبراهيم. (2021). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف. المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، المجلد 37، العدد الأول، يناير 2021

الحري، لينا ضيف الله ذعار، والأصقه، سمية سليمان. (2025). التنظيم الذاتي المعرفي وانفعالات التحصيل الأكاديمي كمنبئات بالتجول العقلي لدى طالبات جامعة القصيم. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، جامعة القصيم، العدد (48).

حمدي، عبير. (2017). أسرار التحكم الذاتي في المشاعر والعواطف، دار سما للنشر والتوزيع

سليمان، محمود جلال الدين، (2022) الكتابة الأكاديمية، وكالة الصحافة العربية الشهري، فاطمة محمد، الرحمان، أريج أحمد،

299.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>

Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: Guilford Press.

Kritikou, M., & Giovazolias, T. (2022). Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment in university students within the framework of self-determination theory: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1057697. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697>

Lobos, K., Cobo-Rendón, R., Bruna Jofré, D., & Santana, J. (2024). New challenges for higher education: Self-regulated learning in blended learning contexts. *Frontiers in Education*, 9, Article 1457367. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1457367>

Lourenço, A., Paiva, M. O., & Valente, S. (2025). Dynamics of self-regulated learning and emotional regulation in the educational pathway: A theoretical review. *Creative Education*, 16(5), 632–650. <https://doi.org/10.4236/ce.2025.165039>

McClelland, M. M., Cameron, C. E., & Dahlgren, J. (2019). The Development of Self-Regulation in Young Children. In D. Whitebread, V. Grau, K. Kumpulainen, M. M. McClelland, N. Perry, & D. Pino-Pasternak (Eds.), *The SAGE Handbook of Developmental Psychology and Early Childhood Education* (pp. 472–490). SAGE Publica-

tion and Human Decision Processes, 50(2), 248–287. Academic Press.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>

De La Fuente, J., Martinez-Vicente, J. M., Santos, F. H., Sander, P., Fadda, S., Karagiannopoulou, E., Boruchovitch, E., & Kauffman, D. F. (2022). Advances In Self-Regulation Models: A New Research Agenda Through The SR Vs. ER Behavior Theory In Different Psychology Contexts. *Frontiers In Psychology*, 13, Article 861493. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861493>

Di Leo, I., & Muis, K. R. (2020). Supporting self-regulation in classrooms: Examining the interplay between emotion regulation and self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101864. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101864>

(Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003

Głogowska-Grońska, A., & Włebich-Słowska, A. (2023). Emotional control and its distinguishing factors among adults in Poland during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1225698. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1225698>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–

tions Ltd.

Rentzios, C., Karagiannopoulou, E., & Ntritsos, G. (2025). Academic emotions, emotion regulation, academic motivation, and approaches to learning: A person-centered approach. *Behavioral Sciences*, 15(7), Article 900. <https://doi.org/10.3390/bs15070900>

Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609–637). New York: Guilford Press.

The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27(1), 7–26.

Valenzuela, R., Codina, N., Castillo, I., & Pestana, J. V. (2020). Young university students' academic self-regulation profiles and their related procrastination: Autonomous functional required self-regulated operations. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 354. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00354>

Zimmerman, B. J. (2005). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Academic Press. Retrieved from [ProQuest Ebook Central](<http://ebookcentral.proquest.com>).

. ملحق (1): مقياس التنظيم الذاتي (Self-Regulation – SR)

موافق	محايد	لا أوافق	البعد الأول: التخطيط الأكاديمي (6 بنود)
			1. أضع خطة دراسية أسبوعية لتنظيم وقتي بين المحاضرات والمذاكرة.
			2. أحدد أهدافاً واضحة قبل البدء في دراسة أي مادة.
			3. أخصص وقتاً محدداً لكل مهمة دراسية.
			4. أراجع الجدول الدراسي لأحدد أولوياتي.
			5. أحضر نفسي ذهنياً قبل حضور المحاضرات.
			6. أحدد المواد التي تحتاج إلى جهد أكبر وأبدأ بها أولاً.
			البعد الثاني: ضبط الذات أثناء التعلم (6 بنود)
			7. أحاول التركيز في الدراسة حتى عند وجود مشتتات.
			8. أراقب مدى تقدمي أثناء إنجاز المهام الدراسية.
			9. أغير طريقة دراستي إذا شعرت أنها غير فعالة.
			10. أقاوم الرغبة في تأجيل الدراسة إلى وقت لاحق.
			11. أحافظ على التزامي بخطتي الدراسية حتى عند الشعور بالملل.
			12. أقلل من استخدام الهاتف أو الإنترنت أثناء لدراسة.
			البعد الثالث: تقييم الأداء الأكاديمي (6 بنود)
			13. أقيم مدى فهمي للمادة بعد الانتهاء من الدراسة.
			14. أفكر في أسباب نجاحي أو فشلي في الاختبارات.
			15. أعدل خطتي الدراسية بناءً على نتائج الاختبارات.
			16. ألاحظ الأخطاء التي ارتكبتها لأتجنبها لاحقاً.
			17. أقارن بين أدائي الحالي وأدائي السابق لأعرف مدى تقدمي.
			18. أكافئ نفسي عندما أحقق أهدافي الدراسية.
			البعد الرابع: الدافعية الذاتية (6 بنود)
			19. أدرس لأنني أستمتع بتعلم أشياء جديدة.
			20. أذاكر لأنني أريد تحقيق أهدافي المستقبلية.
			21. أنجز واجباتي لأنني أشعر بالمسؤولية تجاه دراستي.
			22. أحاول التفوق لأثبت لنفسي أنني قادر على النجاح.
			23. أشعر بالرضا عندما أحقق إنجازاً دراسياً.
			24. أحافظ على دافعي للدراسة حتى في الأوقات الصعبة

الملحق (2) مقياس استراتيجيات التحكم في الانفعالات (Emotional control)

لا اوافق بشدة	لا اوافق	محايد	اوافق	موافق بشدة	
					1. أقوم بتغيير ما أفكر به عندما أريد أن أشعر بالمشاعر الإيجابية كالسعادة والمرح.
					2. أحتفظ بمشاعري لنفسي.
					3. أقوم بتغيير ما أفكر به عندما أريد أن أخفض المشاعر السلبية كالحزن والغضب.
					4. عندما أشعر بمشاعر إيجابية أحرص على عدم التعبير عنها.
					5. عندما أواجه موقفاً ضاعطاً أجعل نفسي تفكر به بطريقة تساعدني على البقاء هادئاً.
					6. أتحكم في مشاعري بعدم التعبير عنها.
					7. أقوم بتغيير طريقة تفكيري تجاه موقف ما عندما أريد أن أشعر بقدر أكبر من المشاعر الإيجابية.
					8. أتحكم في مشاعري من خلال تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أمر به.
					9. عندما أشعر بمشاعر سلبية، أحرص على عدم التعبير عنها.
					10. عندما أواجه موقفاً صعباً، أغير طريقة تفكيري فيه لأشعر بتحسن.

