



جامعة البغيلة بونعمامة - خميس مليانة -

كلية العلوم الاجتماعية و العلوم الانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية



أثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى الطالب الجامعي

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر علوم التربية

تخصص إرشاد وتوجيه

من إعداد الطالبتين:

تحت إشراف الأستاذة:

- شيباح لامية

د. لوزاني فاطمة الزهراء

- بصال منار

لجنة المناقشة:

رئيسا ومناقشا	د.نصر الله بوحמידة
ممتحنا	د.أمينة عطاء الله
مشرفا	د. فاطمة الزهراء لوزاني

كلمة شكر

قال تعالى: (ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه) سورة لقمان 12

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه ملئ السماوات والأرض على ما أكرمنا به لإتمام هذا العمل المتواضع.

نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة المشرفة الدكتورة لوزاني فاطمة الزهراء التي خصصت من وقتها الكثير، مدعمة بذلك مذكرتنا بتوجيهاتها الصائبة واقتراحاتها البناءة ونصائحها القيمة وتشجيعها الدائم فشكرا وألف شكر.

ونشكر كل أساتذة وعمال قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة على كل ما قدموه لنا خلال مسيرة الخمس سنوات.

وكذلك نشكر اللجنة المناقشة لقبول مراجعة هذه المذكرة والمشاركة في مناقشتها وإبداء ملاحظاتهم ومقترحاتهم التي من شأنها أن تثري هذا العمل.

وفي الأخير نتقدم بالشكر إلى كل من قدم لنا يد العون من قريب أو من بعيد لإتمام هذه المذكرة.

شكرا لكم جميعا.

إهداء

لم تكن الرحلة قصيرة ولا الطريق محفوفًا بالتسهيلات لكنني فعلتها فالحمد لله شكرا وحبا وامتنانا الذي يسر البدايات وبلغنا النهايات.

إلى اليد الخفية التي أزالته عن طريقي الأشواك، ومن تحملت كل لحظة ألم مررت بها وساندتني في كل خطوة خطوتها، واستيقظت فجرا للدعاء لي..... "أمي حبيبي عائشة"

إلى النور الذي أضاء دربي، ورمز الشموخ والعز والكبرياء، إلى من دعمني بلا حدود وأعطاني دون مقابل... "أبي الغالي طيب"

إلى المتكأ والسند، رفقاء الدرب، إلى العون في تزام الخطب، إخواني الأعزاء:

"محمد، إسماعيل، جيلالي"

إلى من آمنوا بقدراتي وأمان أيامي إلى من يذكرونني بقوتي ويقفون خلفي كظلي أخواتي الغاليات: "فتيحة، غنية، عقيلة، نادية، فدوى" وأخواتي اللواتي لم تلهن أمي، الغاليات: "حورية، فلة، زهيرة".

إلى كل براعم البيت وسعاده كل باسمه.

إلى أستاذتي الغالية "د. لوزاني فاطمة الزهراء" التي منحتنا من جهدها ووقتها وفكرها وإرشاداتها طوال السنة فشكرا وألف شكر لكي.

إلى كل أستاذتي من المرحلة الابتدائية إلى يومنا هذا.

إلى كل من ساندني خلال مسيرتي الدراسية، إلى صديقاتي كل واحدة باسمها. وأخص بالذكر صديقتي التي تقاسمت معي هذا العمل بكل مراحله "منار"، إلى الزهرة التي ساندتني منذ بداية العمل حتى آخر لحظة ولم تبخل عليا بشيء غاليتي "زهرة".

أهدي لكم جميعا عملي المتواضع

لامية

إهداء

الحمد لله الذي بنعمه تتم الصالحات، والصلاة والسلام على سيدنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم وآله وصحبه أجمعين.

الحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل المتواضع "يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات" سورة المجادلة الآية 11.

أهدي ثمرة عملي ومشاركة فرحتي مع أمي وأبي، لكن الكلمات لا تكفي للتعبير عن مدى امتناني لكم

ودعمكم اللامحدود طوال هذه السنوات، لقد كنتم الأعمدة

التي استندت عليها في أصعب الأوقات، كنتم دائما مصدر الدعم والحب والإلهام، شكرا على التضحيات التي قدمتموها من أجل تحقيق أحلامي.

إلى أختي هديل وماريا، كنتم دائما بجانبني، شاركني الفرح والحزن، ولكل من مد

يد العون وساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد.

*****منار*****

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الذي يتناسب مع طبيعة الموضوع، بحيث تم الاعتماد على مقياس الضبط العاطفي لجروس وجون Gross et Jhon (2003)، وقد تمت ترجمته للغة العربية من قبل الباحثتين، ومقياس الأداء الأكاديمي لخديم وبكراوة (2023).

بلغت عينة الدراسة (120) طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة الجيلالي بونعامة. وبعد التأكد من الخصائص السيكمومترية لأدوات الدراسة، تم التحقق من الفرضية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS).

توصلت نتائج الدراسة إلى مايلي:

- يؤثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.

الكلمات المفتاحية: الضبط العاطفي، الأداء الأكاديمي، الطالب الجامعي.

Abstract:

The study aims to identify the impact of emotional regulation on academic performance among students first-year students in the faculty of social sciences at Djilali bounaama khemise Miliana University, To achieve the objectives of the study, the two researchers used the descriptive approach that is appropriate to the nature of the subject, so that the emotional regulation scale of Gross and John (2003) was relied upon, and it was translated by the two researchers, and the Khedim and Bakrawa Academic Performance scale (2023).

The study sample consisted of 120 male and female students from the first year of social sciences at DjilaliBounaama University, was selected after confirming the psychometric properties of the study tools, the hypothesis was verified using the statistical package program the results of the study reached the following:

The effect of emotional control on the academic performance of first year social sciences at DjilaliBounaama University in KhemisMiliana.

Keywords: emotional regulation, academic performance, university student.

الصفحة	فهرس المحتويات
ب	كلمة شكر
ت	الإهداء
ج	الملخص باللغة العربية
ح	الملخص باللغة الإنجليزية
خ	فهرس المحتويات
ذ	فهرس الجداول
ذ	فهرس الأشكال
02	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	1/ إشكالية الدراسة
06	2/ فرضيات الدراسة
07	3/ أهداف الدراسة
07	4/ أهمية الدراسة
07	5/ المفاهيم الإجرائية للدراسة
07	6/ حدود الدراسة
08	7/ الدراسات السابقة
12	8/ التعقيب على الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة	
أولاً: الضبط العاطفي	
16	تمهيد
17	1/ مفهوم الضبط العاطفي
18	2/ أهداف الضبط العاطفي
19	3/ تأثير العاطفة على السلوك
20	4/ إستراتيجيات الضبط العاطفي
21	خلاصة الفصل
ثانياً: الأداء الأكاديمي	
24	تمهيد
24	1/ مفهوم الأداء الأكاديمي
25	2/ أهمية الأداء الأكاديمي

25	3/ العوامل المؤثرة في الأداء الأكاديمي للطالب
27	4/ عناصر الأداء الأكاديمي
27	5/ أبعاد الأداء الأكاديمي
28	6/ مجالات الأداء الأكاديمي
29	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة	
30	تمهيد
31	أولاً: منهج الدراسة
31	ثانياً: الدراسة الاستطلاعية
31	1/ أهداف الدراسة الاستطلاعية
31	2/ عينة الدراسة الاستطلاعية
31	ثالثاً: الدراسة الأساسية
31	1/ مجتمع الدراسة
31	2/ عينة الدراسة
32	3/ أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية
36	4/ الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة
الفصل الرابع: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
39	أولاً: عرض نتائج الدراسة
39	1/ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
42	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
42	1/ مناقشة نتائج الفرضية العامة
44	استنتاج عام
46	خاتمة
46	اقتراحات
48	قائمة المراجع
52	الملاحق

قائمة الجداول:

الرقم	فهرس الجداول	الصفحة
01	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	31
02	أبعاد مقياس الضبط العاطفي وفقراته	32
03	نسبة اتفاق المحكمين	33
04	بنود المقياس قبل التعديل وبعده.	33
05	أبعاد مقياس الأداء الأكاديمي وفقراته	34
06	قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الأداء الأكاديمي والدرجة الكلية له.	36
07	معامل ثبات ألفا لكرومباخ لمقياس الأداء الأكاديمي	36
08	توزيع البيانات لمتغيرات الدراسة	39
09	نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لإسهام الضبط العاطفي في التأثير على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية	41
10	معاملات إسهام المتغير المستقل (الضبط العاطفي) في التأثير على المتغير التابع (الأداء الأكاديمي)	42

قائمة الأشكال:

الرقم	فهرس الأشكال	الصفحة
01	نموذج عملية الضبط العاطفي	18
02	أهداف الضبط العاطفي	19
03	مثلث العاطفة	20
04	العوامل المؤثرة في الأداء الأكاديمي للطلاب	26
05	لوحة الانتشار	40
06	مخطط التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية	41

قائمة الملاحق:

الصفحة	عنوان الملحق	رقم
52	مقياس الضبط العاطفي في صورته الأولى	01
53	تحكيم مقياس الضبط العاطفي	02
54	مقياس الضبط العاطفي في صورته النهائية	03
55	قائمة الأساتذة المحكمين	04
55	مقياس الأداء الأكاديمي	05
57	الخصائص السيكومترية	06

مقدمة

مقدمة:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المفصلية في حياة الطالب، التي تحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية. كما يعد الطالب الجامعي في المجتمعات الإنسانية البنية الأساسية في تطوير الحضارة وبناء المستقبل، لذا ظلت هذه المجتمعات تعتني به وتولي له اهتماما كبيرا من خلال تحسين ظروفه، وتوفير كافة الشروط حتى يتكيف مع البيئة المحيطة به، فيعمل ويجتهد وينتج ويبذل ليقدّم أفضل ما لديه، وبالتالي يحقق رضا عن نفسه ويتعرف على المشاعر الخاصة به.

فالطلاب الجامعيين الذين يمتلكون القدرة على ضبط عواطفهم غالبا ما نجدهم يتميزون بالقدرة على الاستقلالية وتنظيم وتوضيح مشاعرهم لأنفسهم وللآخرين، ومحاولة استخدامها في حل مشكلاتهم، كما أنهم يمتازون بالقدرة على السيطرة على انفعالاتهم وكبحهم لغضبهم والتعاون فيما بينهم، إذ يعد ضبط العاطفي عاملا مهما في حياة الطالب، فيعتبر القدرة على التحكم في المشاعر والانفعالات وإمكانية ضبطها خلال تعرضه لمختلف المواقف ومواجهة التحديات التي يتعرضون لها خلال مسارهم الأكاديمي.

كما يمكن أن يكون للضبط العاطفي تأثير مهم على طريقة تعامل الطلاب مع المواقف، حيث بفضل قد يكون للطلاب مهارات أفضل في التعرف على مشاعره وتحليلها، مما يمكنه من اختيار الإستراتيجية المناسبة التي تؤثر على أدائهم الأكاديمي، إذ يعتبر هذا الأخير عنصرا مهما في المسار الجامعي، والذي يمكن التعرف عليه من خلال حياة الطالب الاجتماعية داخل البيئة الجامعية والمتمثلة في علاقاته مع أساتذته وزملائه، وكذلك يظهر من خلال مهاراته وعاداته الدراسية كالجد والاجتهاد وتنظيم الوقت والاتجاه نحو الدراسة. وعليه فإن الطالب الجامعي يسعى من خلال أدائه الأكاديمي إلى أن يبني علاقات تفاعلية بينه وبين بيئته الاجتماعية بما فيها من خصائص ومتطلبات، كما يمتلك القدرة على إشباع حاجاته ودوافعه بشكل أفضل، وهذا ما يترتب عليه الاطمئنان والارتياح والراحة النفسية التي تساعد على الشعور بالرضا من ناحية تحصيله الدراسي وعن نوعية حياته الجامعية والاندماج مع الزملاء وشعوره بالمودّة والاحترام نحو الأساتذة. وعليه جاءت الدراسة الحالية محاولة معرفة أثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

وقد تم تقسيم الدراسة الحالية إلى جانبين أساسيين هما : الجانب النظري والجانب التطبيقي، تضمنتهما الباحثتان في فصول أساسية، بخصوص الفصل الأول فقد تضمن الإطار العام للدراسة تمثل في الإشكالية وفرضيات الدراسة، الأهمية والأهداف وكذلك التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة حدود الدراسة ثم الدراسات السابقة متبوعة بالتعقيب عليها.

أما الفصل الثاني فقد خصص لمتغيرات الدراسة بداية بالضبط العاطفي من حيث: مفهومه وأهدافه وكيفية تأثير العاطفة على السلوك وأخيرا استراتيجيات الضبط العاطفي. أما متغير الأداء الأكاديمي فقد تضمن المفهوم والأهمية والعوامل المؤثرة فيه وعناصره وأبعاده.

أما الجانب الميداني للدراسة فقد احتوى على فصلين وهما: الفصل الثالث والمتعلق بمنهجية الدراسة وإجراءاتها تضمن كل من المنهج المتبع في الدراسة، والدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية ثم مجتمع الدراسة والأدوات المستخدمة وخصائصها السيكمترية ومختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، أما الفصل الرابع فيتعلق بعرض نتائج الدراسة ومناقشتها ويتضمن شقين: الأول يتمحور حول نتائج الدراسة والثاني حول مناقشة النتائج حسب الفرضيات، وفي الأخير نعرض الاستنتاج العام وأهم الاقتراحات وخاتمة وقائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول: مدخل الدراسة

إشكالية الدراسة:

ميز الله الإنسان عن بقية المخلوقات في قدرته على التعامل مع المثيرات والمواقف المختلفة بأشكال متعددة من ردود الأفعال بين ردة فعل إيجابية أو سلبية أو إهمال لتلك المثيرات، ولذا حظي موضوع دراسة الانفعالات البشرية باهتمام كبير من طرف علماء النفس في محاولة لتفسير هذا النوع من ردود الأفعال. ويعد الضبط العاطفي واحدة من أهم وأحدث المصطلحات في هذا المجال والذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع الموقف الذي يحدث فيه الانفعال، و كذلك يرتبط مع البنى المعرفية للإنسان عبر الأجيال، كما أن الإنسان أصبح يعيش في عصر التقدم الحضاري والتكنولوجي، إذ يبدو أنه تطور بشكل لافت في العديد من المجالات إلا أنه في المقابل لم يحقق التقدم المطلوب في فهم النفس البشرية وتطويرها بشكل كاف، وذلك يظهر من خلال تصرفاته التي تنعكس على شخصيته وبالتالي زادت مشاكله وتفاقت فأصبح في صراع مع ذاته بسبب عدم ملائمة وتيرة و نمط الحياة العصرية المليئة بالمتطلبات الطارئة.

و يعد الطلبة الجامعيين من بين الفئات التي تتأثر بهذه الانفعالات وذلك لعدم معرفتهم بذاتهم وإدراكهم لمشاعرهم، وعدم قدرتهم على التكيف مع البيئة المحيطة بهم. كما أفرزت التطورات التي تشهدها الحياة بكافة مستوياتها التعليمية والمهنية والاجتماعية والنفسية الكثير من التغيرات نتيجة اختلاف أساليب الحياة والعلاقات الإنسانية التي تربط الطلبة الجامعيين مع بعضهم البعض، مما أثر ذلك على طريقة تعبيرهم عن ذاتهم سواء بالتعبير اللفظي أو التعبير غير اللفظي، وعلى حياتهم وتوازهم النفسي وضبطهم العاطفي (البراهمة، 2017)، ومن هنا اختلفت الدراسات والأبحاث حول قدرة الطلبة الجامعيين على ضبط عواطفهم واختيارهم للإستراتيجية المناسبة التي يتخذونها خلال تعرضهم لمختلف المواقف.

فقد جاء في دراسة إيري Urry (2009) التي تهدف إلى التعرف على مستوى الضبط العاطفي لدى طلبة الجامعة أن مستوى ضبطهم العاطفي يتراوح بين المنخفض إلى المتوسط، بينما توصل سلوم (2015) في دراسته التي تهدف إلى التعرف على مستويات استخدام إستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية أن المستوى السائد لاستخدام إستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية و المرحلة الجامعية هو المستوى المتوسط، وجاء أيضاً في دراسة عفانة (2018) التي تهدف إلى التعرف على درجة التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة والتعرف على التنظيم الانفعالي وفق الإستراتيجيات لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة أن طلبة الجامعات في غزة لديهم درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة. في حين أن دراسة اسليم (2017) التي تهدف إلى التعرف على مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية، أظهرت نتائجها أن 70% من عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من الضبط العاطفي. وقد اختلفت مستويات الضبط العاطفي لدى الطلبة الجامعيين مما قد يؤثر على حياتهم بشكل عام وكذلك على

تحصيلهم الأكاديمي إما بالسلب أو بالإيجاب، فمنهم من يجيد التعامل مع المواقف الأكاديمية التي يتعرض لها ومنهم من يجد صعوبة في التعامل معها وهذا يمكن ملاحظته في أدائهم الأكاديمي.

فقد توصل AbdHalim & Hafizah bt (2015) في دراسته التي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين إستراتيجيات الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي لدى طلاب علم النفس في جامعة الإسلام الدولية بجامعة ماليزيا، حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن إعادة التقييم المعرفي وكبت التعبير لم تكن تتنبأ بأداء الطلاب أكاديميا ولكن إعادة التقييم المعرفي قد لا تكون لها تأثير كبير في هذه المجموعة خاصة من طلاب علم النفس.

كما يعتبر الأداء الأكاديمي مدى تحقيق الطالب أو المعلم أو المؤسسة لأهدافها التعليمية، حيث شهدت العقود الثلاثة الأخيرة اهتماما متزايدا بتقويم الأداء الأكاديمي في ظل الأخذ بنظام الاعتماد وضمان الجودة والتميز في مجال التعليم. فيعتبر الأداء الأكاديمي تقييما للمعرفة المكتسبة من خلال العملية التكوينية ويعتبر مقياسا لقدرات الطالب على الاستجابة للمحفزات التعليمية التي من خلالها يبدأ مشواره حول الحياة المهنية، فهو نظام مخطط له يؤدي إلى تعلم الطلبة وينطوي على مجموعة من الأنشطة الهادفة المقصودة من قبل الأستاذ وطلابه، حيث يحتوي هذا النظام على ثلاثة عناصر أساسية (الأستاذ، الطالب و المادة) تتضمن هذه العناصر نشاطا لغويا كوسيلة اتصال أساسية بين أطراف هذه العملية إذ يستهدف هذا النظام إكساب الطلبة المعارف والمهارات والقيم والاتجاهات المناسبة.

إلى جانب ذلك دعمت هورت Hort (1988) بتقويم الأداء الأكاديمي من أجل تطوير دور الجامعات في تحقيق التنمية، ومادام نجاح الفرد وتفوقه مرتبط بأدائه الأكاديمي الذي يصل إليه من خلال حصوله على درجات تؤهله للنجاح وتزيد من مكانته الاجتماعية التي يستحقها ويرغب في الوصول إليها، ونظرت له لذاته ومستوى طموحه مما يشعره بذاته الإيجابية وتعزيز الثقة بالنفس والافتخار بإمكانياته، كما يعد النجاح الأكاديمي مؤشرا لإنتاج الطالب في سوق العمل ودليل على تعلمه الأكاديمي المرتبط بتقدير الذات وترسيخ مبادئ المسؤولية الأخلاقية اتجاه نفسه والمحيطين به وتحقيق التميز الأكاديمي الذي يلقي بظلاله الشعور بالسعادة والرضا عن الذات التي تجعل الطالب راق أكاديميا وصولا به إلى أعلى المراتب، كما يرتبط الأداء الأكاديمي ارتباطا وثيقا بالضبط العاطفي للطلاب، لأن الطالب المتحكم في عواطفه ومشاعره وإدارتها بطرق إيجابية لتخفيف التوتر والقلق والتواصل بصورة فعالة وتعاطف مع الآخرين والتغلب على التحديات والصراعات، يكون لديه أداء أكاديمي مختلف عن أقرانه يتمتعه بقدرات ملائمة في مواجهة الانفعالات والقدرة على توظيف هذا الفهم.

ومما سبق نحاول إلقاء الضوء من خلال الدراسة الحالية على أثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى الطالب الجامعي ومنه نطرح التساؤل التالي:

- هل يؤثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى الطالب الجامعي؟

2/فرضيات الدراسة:

- يؤثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى الطالب الجامعي.

3/أهداف الدراسة:

- معرفة أثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى الطالب الجامعي.

4/أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا فيما يلي:

ب/الأهمية النظرية(العلمية):

-إثراء التراث النظري والبحثي بمعلومات علمية حول الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي لدى الطالب الجامعي.

أ/الأهمية التطبيقية(العملية):

-الاستفادة من نتائج الدراسة في خدمة الأفراد المهمة بالموضوع كالأساتذة والطلاب.

-يمكن أن تمهد الدراسة الحالية لدراسات مستقبلية للتعرف على بعض المتغيرات النفسية التي تساعد الطالب الجامعي في تحقيق أداء أكاديمي أفضل.

5/ المفاهيم الإجرائية للدراسة:

الضبط العاطفي: "هو العملية التي يعدل الأفراد من خلالها انفعالاتهم الحالية أو المتوقعة، بحيث تستجيب للمشاعر أو المواقف التي تثير الانفعال من أجل الاستجابة على نحو مناسب للمطالب البيئية" (عساف والسعدي، 2023، ص. 257).

ويعرف إجرائياً: هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب عند الإجابة على بنود مقياس الضبط العاطفي لجروس وجون Gross et Jhon (2003).

الأداء الأكاديمي: هو ذلك السلوك الذي يتسم بالمهارات في مجال معين ويتطلب قدرات مناسبة من التدريب والاستعداد والتهيؤ حتى يصل إلى مرحلة التمكن أو الكفاءة وهذا يقتضي ضرورة سيطرة الفرد على الأدوات والأساليب والوسائل والمهارات التي يصل خلالها إلى أداء أكاديمي جيد (حسين وآخرون، 2015، ص.355).

ويعرف إجرائياً: هو الدرجة التي يتحصل عليها الطالب عند الإجابة على بنود مقياس الأداء الأكاديمي ل خديم وبكراوة (2023).

6/حدود الدراسة:

1/6_ الحدود الموضوعية: اقتصرت هذه الدراسة على معرفة أثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى الطالب الجامعي.

2/6- الحدود البشرية: طبقت هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة خميس مليانة والمتمثلة في طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية.

3/6_ الحدود الزمنية: أجريت الدراسة الحالية خلال الموسم الجامعي (2023/2024)، وذلك خلال الفترة الممتدة من 22نوفمبر إلى غاية 22 فيفري.

4/6_ الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة ولاية عين الدفلى.

7/ الدراسات السابقة:

1/7_ الدراسات المتعلقة بالضبط العاطفي:

أولاً:دراسات عربية

-دراسة عياش وفائق(2016) بعنوان: "التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفق الإستراتيجيات والتعرف على دلالة الفروق الإحصائية للتنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيرات الجنس(ذكور، إناث)، والتخصص(العلمي، الإنساني)، والصف الدراسي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع). ودلالة الفروق الإحصائية لإستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية). وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي 2012/2015م، وقد استخدم في البحث مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد (Szwedo 2012) ، وتوصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي في (الجنس، والتخصص، والصف الدراسي).

-دراسة البراهمة (2017) بعنوان: "التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى قلق الاختبار ومدى اختلافهما باختلاف الجنس ونوع الكلية والمستوى الدراسي. واستقصاء العلاقة الارتباطية بين كل من التنظيم الانفعالي وقلق الاختبار إن وجدت. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي المعد من قبل جروس وجون (Gross, 2003 & John)، بعد أن تم ترجمته، ومقياس قلق الاختبار لسارسون (Sarson, 1978)، وتكونت عينة الدراسة من (507) طالب وطالبة من جامعة اليرموك تم اختيارها بالطريقة العشوائية، بما نسبته (2%) من مجتمع الدراسة الكلي. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى بعدي التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم والكتمان) كان متوسطاً، إذ جاء بعد إعادة التقييم في المرتبة الأولى، وجاء بعد الكتمان في المرتبة الثانية. كما أظهرت النتائج وجود فروق في التنظيم الانفعالي في بعد إعادة التقييم تعزى لأثر الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في بعدي إعادة التقييم والكتمان الانفعالي تعزى للمستوى الدراسي ونوع الكلية. بينت النتائج أن مستوى قلق الاختبار على فقرات المقياس مجتمعة وفي جميع الأبعاد جاء بدرجة متوسطة. ووجود فروق في مستوى قلق الاختبار على فقرات المقياس مجتمعة وفي جميع الأبعاد تعزى لأثر الكلية، وجاءت الفروق لصالح التخصصات العلمية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم) والدرجة الكلية لقلق الاختبار بلغت (-0,16) وكذلك كانت العلاقة بين بعد الكتمان وقلق الاختبار (-0,16)، أما فيما يتعلق بعلاقة بعدي التنظيم الانفعالي بأبعاد قلق الاختبار جميعها فقد كانت دالة إحصائية، باستثناء العلاقة بين إعادة التقييم والتوتر، فقد كانت غير دالة إحصائية.

-دراسة عفانة (2018) بعنوان: "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة".

هدفت الدراسة للتعرف على درجة التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، والتعرف على التنظيم الانفعالي وفق الاستراتيجيات، ودراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، ودلالة الفروق في التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لديهم تبعاً للمتغيرات التالية: (نوع الجنس، الحالة الاجتماعية، الجامعة، التخصص، التحصيل الأكاديمي، الدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين)، وتكونت عينة الدراسة من (612) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية المتمثلة في (الإسلامية، الأزهر، الأقصى) بمحافظات غزة، وقد اختيروا بطريقة العينة العشوائية التطبيقية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسته، ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد "جارجنسكي وكرايج" ترجمة الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد لمطالب إعداد "هيوبنز وزملائه" ترجمة الباحث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن طلبة الجامعات بمحافظة غزة لديهم درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، كما أن هناك علاقة موجبة دالة إحصائية بين أبعاد التنظيم الانفعالي (التقبل، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز

على الخطط، إعادة التقييم الايجابي، وضع الأمور في نصابها) والدرجة الكمية لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، بينما توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد التنظيم الانفعالي (لوم النفس، الاجترار، التهويل، لوم الآخرين) والدرجة الكمية على مقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، وان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي تعزى للمتغيرات الديموغرافية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات الرضا عن الحياة والدرجة الكمية تعزى للمتغيرات الديموغرافية باستثناء متغير الجنس وذلك لصالح الإناث، كما أن طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة لديهم درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي.

ثانياً: دراسات أجنبية

-دراسة (Zhang, 2014) بعنوان: "استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين سمات الشخصية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة في الصين، وتكونت عينة الدراسة من (426) طالب وطالبة وتراوح أعمارهم ما بين (17-22) عاماً، حيث استخدمت الدراسة مقياس لسمات الشخصية ومقياس التنظيم الانفعالي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التقييم المعرفي وجميع سمات الشخصية الصينية، ووجود ارتباط إحصائي بين إستراتيجية الكبت وسمة الطيبة والانفعالية والانبساط.

-دراسة دولارز وآخرون (Drollers et al , 2015) بعنوان: "تنظيم الانفعالات في ضوء متغيري العمر والجنس".

هدفت الدراسة للتعرف على تنظيم الانفعالات في ضوء متغيري العمر والجنس. تكونت عينة الدراسة من (129) من الأفراد بالفئة العمرية (19-31) تم اختيارهم عشوائياً في فرنسا. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مجموعة من المشاهد الدرامية لأحداث حزينة وسعيدة ومراقبة استجابات أفراد العينة نحوها.

وأظهرت النتائج الدراسة أن مستوى تنظيم الانفعالات حسب المشاهد المقدمة كان متوسطاً، كما بينت النتائج كذلك عدم وجود اختلاف يعزى إلى العمر في مستوى تنظيم الانفعالات، ووجود اختلاف يعزى إلى الجنس ولصالح الذكور.

2/7_ الدراسات المتعلقة بالأداء الأكاديمي:

-دراسة بنيان باني دغش الرشيد (2020) بعنوان: "الأداء الأكاديمي وعلاقته بكل من التوجيه الأسري والتوافق الانفعالي والاجتماعي لدى طلبة جامعة حائل".

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الأداء الأكاديمي وكل من التوجيه الأسري والتوافق الانفعالي والاجتماعي على عينة مكونة من 240 طالب وطالبة من طلبة كليات (التربية والآداب والعلوم) بجامعة حائل، استخدم الباحث أداة التوجيه الأسري والتوافق الانفعالي والاجتماعي من إعدادة لتحقيق أغراض الدراسة، واستخدم التحليل الإحصائي عبر معاملات الارتباط واختبار (T.test) وأظهرت النتائج ما يلي: ارتبط التوجيه الأسري والتوافق الانفعالي والاجتماعي بمعاملات ارتباط عالية عند مستوى دلالة إحصائية 0,01 مع الأداء الأكاديمي المرتفع لدى طلبة جامعة حائل، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين مستويات التوجيه الأسري في الأداء الأكاديمي، وكانت الفروق لصالح الطلبة الذين تلقوا توجيهًا أسريًا مرتفعًا، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0,05 بين مستويات التوافق الاجتماعي في الأداء الأكاديمي.

_دراسة سرى أسعد جميل وأزهار محمد مجيد السبان (2020) بعنوان: "الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة".

استهدف البحث الحالي التعرف على مستوى الصمود النفسي والأداء الأكاديمي وكذلك عرفة العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة تكريت وفقا لمتغير الجنس (ذكور، إناث) وقد بلغت عينة البحث (300) طالبا وطالبة بواقع (150) طالبا و(150) طالبة من كليات جامعة تكريت وقد قامت الباحثتان ببناء مقياس للصمود النفسي والذي تكون من (36) فقرة ومقياس الأداء الأكاديمي تكون من (38) فقرة واتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، وبعد القيام بالعمليات الحسابية اللازمة توصل الباحثان إلى أن مستوى الصمود النفسي مرتفع لدى طلاب الجامعة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور كما أوضحت أيضا بان مستوى الأداء الأكاديمي مرتفع لدى طلاب الجامعة وبوجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلاب الجامعة في مستوى الأداء الأكاديمي لصالح الذكور.

_دراسة هبة محمد أوسمعان (2021) بعنوان: "مستوى الأداء الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس في الجامعة الفلسطينية في ضوء معايير الجودة وسبل تحسينه".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الأداء الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية في ضوء معايير الجودة وسبل تحسينه، ولتحقيق أهداف الدراسة فقد اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي في أسلوبه التحليلي، وقد تكونت عينة الدراسة الفعلية من (323) طالب وطالبة، أي نسبة تقريبا (1%) من مجموع مجتمع الدراسة البالغ عددهم (32393) طالب و طالبة، تم اختيارها بطريقة العينة العشوائية، واستخدمت الاستبيان لقياس مستوى الأداء الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس مكونا من (41) فقرة موزعة على 4 مجالات، كما استخدمت أداة المقابلة لتقديم السبل المقترحة لتحسين مستوى الأداء الأكاديمي، ولتحليل البيانات تم استخدام برنامج التحليل الإحصائي spss، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الأداء الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية في ضوء معايير الجودة كانت كبيرة وبوزن نسبي (68,28%) وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسطات درجات تقدير أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي لجميع مجالات مستوى الأداء الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية في ضوء معايير الجودة ومتغير الجنس باستثناء مجال التدريس يوجد فروق لصالح الإناث.

-دراسة ربعة مانع زياد الحميدان (2021) بعنوان: "التنمر وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الإعدادية".

استهدف البحث الحالي التعرف على مستوى التنمر المدرسي والأداء الأكاديمي، وكذلك معرفة العلاقة بينهما لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث). وقد قامت الباحثة بإعداد مقياس التنمر المكون من أربع مجالات و(38) فقرة، ومقياس الأداء الأكاديمي المكون من خمس مجالات و(40) فقرة، وتبنت المنهج الوصفي الارتباطي، وبعد التأكد من صلاحية استخدامهما للمقياسين قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة البحث الأساسية، التي قوامها(150) طالبا وطالبة.

وقد أظهرت النتائج بأن عينة البحث ليس لديهم سلوك التنمر، وأن هناك مستوى جيد من الأداء الأكاديمي وهناك علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين التنمر والأداء الأكاديمي.

-دراسة عثمان صالح البياتي، عامر مهدي صالح(2022) بعنوان: "الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور، إناث)، والتخصص (علمي، إنساني)، وتكونت عينة الدراسة من 300 طالبا وطالبة من جامعة تكريت، استخدم الباحث مقياس الأداء الأكاديمي للرفاعي (2019)، واستخدم برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss، وعدداً من الوسائل الإحصائية مثل: الاختبار التائي لعينة واحدة، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون، وتوصلت نتائج البحث إلى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى عالٍ من الأداء الأكاديمي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الأداء الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الأداء الأكاديمي تبعاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي.

دراسة تجمع المتغيرين:

_دراسة NurHafizah & AbdHalim Hafiz (2015) بعنوان: "الضبط العاطفي وعلاقته بالأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعة الإسلامية الدولية ماليزيا".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي لدى طلاب علم النفس في جامعة الإسلام الدولية بماليزيا، حيث شملت الدراسة (127) طالبا في علم النفس، وتم تطبيق مقياس الضبط العاطفي لجروس (2011) ومقياس الأداء الأكاديمي من إعداد الباحثان، واستخدمت الدراسة نموذج انحدار لتحليل العلاقة بين استراتيجيات الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي، وأشارت النتائج إلى أن إعادة التقييم المعرفي وكبت التعبير لم تكن تنبأ بأداء الطلاب الأكاديمي حيث تشير هذه النتائج إلى أن كبت التعبير قد يكون مرتبطا بفروق في الأداء الأكاديمي، ولكن إعادة التقييم المعرفي قد لا تكون لها تأثير كبير في هذه المجموعة الخاصة من طلاب علم النفس.

8/ التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات السابقة المتعلقة بالضبط العاطفي والأداء الأكاديمي، والتي تنوعت بين دراسات منشورة باللغة العربية وأخرى منشورة باللغة الانجليزية يمكن التعليق عليها من خلال:

1/ من حيث الهدف:

هدفت معظم هذه الدراسات إلى دراسة موضوع الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي مع العديد من المتغيرات، فقد هدفت دراسة كل من Drollers (2015) ودراسة عياش وفائق (2016) إلى دراسة التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة والتنظيم الانفعالي في ضوء متغيري العمر والجنس، أما دراسة Zhang (2014) ودراسة البراهمة (2017)، ودراسة عفانة (2018) فقد هدفت إلى دراسة علاقة الضبط العاطفي مع مجموعة من المتغيرات المختلفة، وكذلك دراسة Hafizah & AbdHalim (2015) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي لدى طلاب علم النفس في جامعة الإسلام الدولية بماليزيا، أما الدراسات المتعلقة بالأداء الأكاديمي فقد هدفت إلى معرفة العلاقة بين الأداء الأكاديمي وبعض المتغيرات، كدراسة الرشيد (2018) ودراسة أسعد جميل والسباب (2020) ودراسة مانع زياد الحميدان (2021)، أما دراسة الباياتي وصالح (2022) فقد هدفت إلى معرفة مستوى الأداء الأكاديمي.

2/ من حيث العينة:

اختلفت هذه الدراسات فيما بينها من حيث عينة الدراسة، فمنها من طبقت على الطلبة الجامعيين كدراسة البراهمة (2017)، وأخرى طبقت على أفراد من الفئة العمرية (19-31) سنة، كدراسة Drollers (2015)، وطبقت دراسة أوسمعان (2021) على عينة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة الفلسطينية، أما دراسة مانع زياد الحميدان (2021) فقد طبقت على طلبة المرحلة الإعدادية.

3/ من حيث المنهج:

تم استخدام المنهج الوصفي في معظم الدراسات باختلاف أساليبه (الوصفي التحليلي، الوصفي الارتباطي).

4/ من حيث الأدوات:

استخدمت معظم الدراسات السابقة أداة الضبط العاطفي وأداة الأداء الأكاديمي، في حين أن دراسة Drollers (2015) فقد استخدمت مجموعة من المشاهد الدرامية لأحداث حزينة وسعيدة.

5/ من حيث النتائج:

لقد توصلت كل الدراسات التي درست متغير الضبط العاطفي في ضوء متغيرات أخرى إلى ظهور نتائج متعددة، ومن بين الدراسات التي توصلت إلى مستوى متوسط من الضبط العاطفي نجد دراسة البراهمة (2017) ودراسة عفانة (2018) ودراسة (2015) Drollers ، أما دراسة عياش وفائق (2016) فقد توصلت إلى وجود مستوى جيد من الضبط العاطفي.

أما الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية نجد دراسة Zhng (2014) التي وجدت أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التقييم المعرفي وجميع سمات الشخصية الصينية، في حين نجد دراسات توصلت إلى أنه توجد فروق ولا توجد فروق، فنجد دراسة كل من دراسة عياش وفائق (2016) على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي في (الجنس، التخصص و الصف الدراسي)، و دراسة البراهمة (2017) على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي في بعد إعادة التقييم لتعزى لأثر الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي إعادة التقييم والكتمان الانفعالي تعزى للمستوى الدراسي ونوع الكلية، ودراسة Drollers (2015) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى العمر في مستوى تنظيم الانفعالات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى الجنس ولصالح الذكور.

أما الدراسات التي درست متغير الأداء الأكاديمي في ضوء متغيرات أخرى، نجد دراسة اسعد جميل والسباب (2020) ودراسة محمد أوسمعان (2020) ودراسة البياتي وصالح (2022) فقد توصلت كلهم إلى وجود مستوى مرتفع من الأداء الأكاديمي لدى عينة الدراسة، أما دراسة مانع زياد الحميدان (2021) فقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين التنمر والأداء الأكاديمي، وقد أظهرت نتائج دراسة اسعد جميل والسباب (2020) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصمود النفسي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وكذا دراسة محمد أوسمعان (2021) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير أفراد عينة الدراسة تعزى إلى متغير المستوى الدراسي لجميع مجالات مستوى الأداء الأكاديمي، وكذلك دراسة البياتي وصالح (2022) التي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الأداء الأكاديمي تبعاً لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الأداء الأكاديمي تبعاً لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي.

-أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:

-أوجه التشابه:

أغلب الدراسات استخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة عياش وفائق (2016) ودراسة عفانة (2018) ودراسة مانع زياد الحميدان (2021)، وهو نفس المنهج المعتمد في الدراسة الحالية.

-اعتمدت أغلب الدراسات على مقياس الضبط العاطفي ومقياس الأداء الأكاديمي ، مثل دراسة البراهمة (2017) ودراسة Zhang (2014) ودراسة أسعد جميل والسباب (2020) وهما نفس المقياسين المستخدمين في الدراسة الحالية.

-أغلب الدراسات طبقت على عينة من طلبة الجامعة مثل دراسة محمد أوسمعان (2021) ودراسة Drollers (2015) ودراسة عفانة (2018) ودراسة Hafizah & AbdHalim (2015) هي نفس عينة الدراسة الحالية.

-أوجه الاختلاف:

اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في عينة الدراسة مثل دراسة Drollers (2015) ودراسة مانع زياد الحميدان (2021) لم تعتمد نفس العينة.

-اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في الأدوات المستخدمة مثل دراسة

Drollers (2015) التي استخدمت مجموعة من المشاهد الدرامية لأحداث حزينة وسعيدة ومراقبة استجابات الأفراد نحوها، ودراسة محمد أوسمعان (2021) التي استخدمت المقابلة على عكس أدوات الدراسة الحالية المتمثلة في مقياس الضبط العاطفي ومقياس الأداء الأكاديمي.

-أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفادت الباحثتان من الدراسات السابقة في عدة أمور أهمها:

-بناء إشكالية البحث من خلال إطلاع الباحثتان على العديد من الدراسات المشابهة للدراسات السابقة بشكل ملائم.

-تدعيم الإطار النظري بنتائج دراسات وأبحاث حول الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي.

-اختيار مقاييس الدراسة والاعتماد عليها في تفسير النتائج المتوصل إليها.

الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

أولاً: الضبط العاطفي

تمهيد:

تختلف الانفعالات التي تحدث لدى الأفراد باختلاف المواقف التي يتعرضون لها خلال حياتهم اليومية، الأمر الذي يستلزم المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً لتلك المواقف، وحتى يكون الفرد قادراً على الاستمرار في حياته اليومية فإنه يسعى لفهم كيفية تعامله مع المواقف الانفعالية التي يواجهها وإيصال مشاعره من خلال عملية ضبط الانفعالات التي يشعر بها، ويحاول التأثير في تلك الخبرات الانفعالية وتوقيت حدوثها وطرق معاشتها والتعبير عنها.

1/ مفهوم الضبط العاطفي:

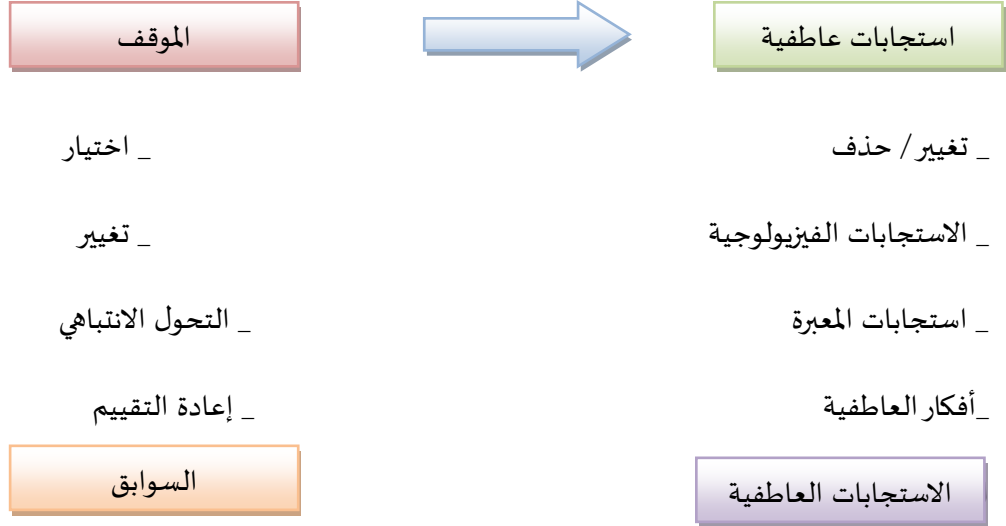
-تعرف المشاعر بشكل شائع على أنها عمليات ديناميكية عن تقييم الحالة فيما يتعلق بالفرد، هذا التقييم يسبب مجموعة منسقة من الاستجابات الفيزيولوجية والتعبيرية والسلوكية. (Grauber, 2009)

-يشير مفهوم الضبط العاطفي إلى: "العملية التي يعدل بها الأفراد من خلالها انفعالاتهم الحالية أو المتوقعة، بحيث تستجيب للمشاعر أو المواقف التي تثير الانفعال من أجل الاستجابة على نحو مناسب للمطالب البيئية". (السعدي وعساف، 2023 ، ص. 257).

-كما يعرف على أنه "سلسلة من العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الأفعال الانفعالية لتحقيق الأهداف الشخصية، حيث يقوم الفرد بإدارة وضبط حالاتها الانفعالية، وذلك من خلال سلسلة من العمليات التي تقود إلى الضبط العاطفي من خلال الحفاظ أو التعديل أو تغيير حدوث شدة أو المدة الزمنية لحالات الشعور الداخلية والعمليات الفيزيولوجية المتعلقة بالانفعال والسلوك" (حماد، 2022 ، ص. 1124).

-ويشير كذلك مفهوم الضبط العاطفي إلى المحاولات المبذولة من قبل الأفراد للتأثير على طبيعة المشاعر، الطريقة التي يشعرون بها ويعبرون عنها، بحيث يمكن أن تكون تلقائية أو خاضعة للرقابة، ويشار إلى العملية عموماً بمحاولة الفرد لتغيير مشاعره وعملياته الخارجية عند السعي للتأثير، بالإضافة إلى ذلك فإن الضبط العاطفي لا يتعلق فقط بتخفيف المشاعر أي الضبط المنخفض، فقد ينطوي أيضاً على إبرازها ورفعها (Christophe et autre, 2008).

-ومنه نستنتج أن الضبط العاطفي هو عملية يقوم بها الفرد لتعديل مشاعره والتعبير عنها والتحكم فيها، وذلك يتم في الاتجاه الذي يرغب فيه الفرد إما بخفضها أو رفعها حسب حالته.



الشكل رقم(01): نموذج عملية الضبط العاطفي (Gross, 1999, 2007)

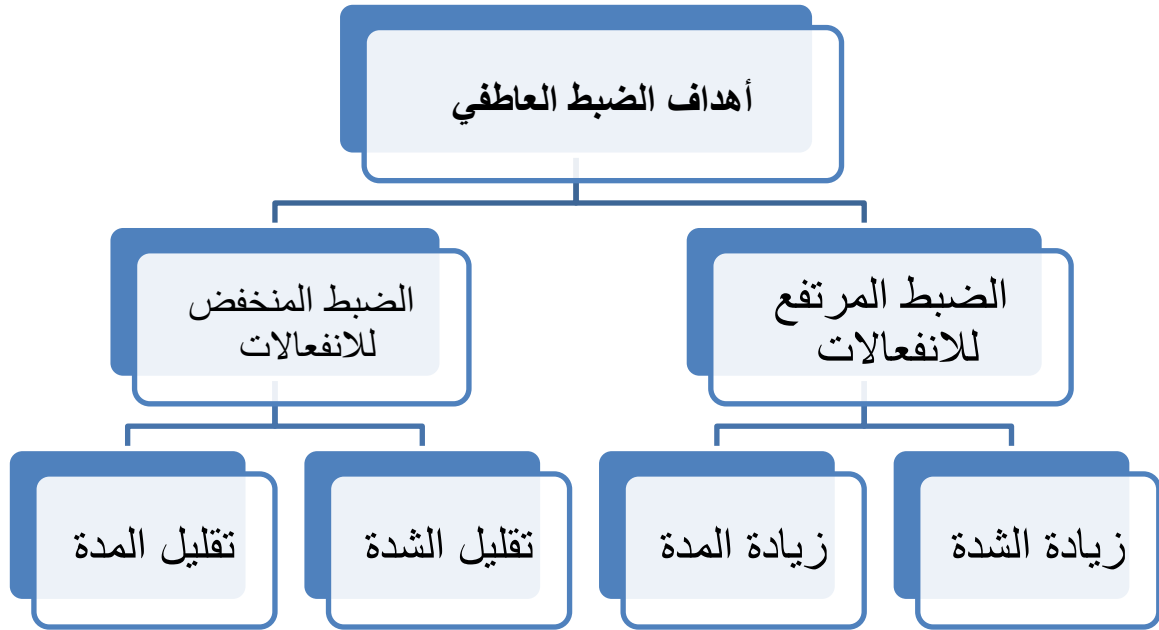
يعرض هذا الشكل نموذجا لعملية ضبط العواطف بحيث يحدث الموقف نتيجة للسوابق التي يتعرض لها الفرد يقوم باختيار الموقف الذي يضع نفسه فيه لتجنب المواقف السلبية أو تغيير وتعديل الموقف الحالي لتحسين النتائج العاطفية أو إعادة تقييم الموقف وإعادة تفسيره لتقليل الاستجابة العاطفية السلبية، وكذلك التحول الانتباهي من خلال تحويل الانتباه بعيدا عن الجوانب السلبية في الموقف أو السلوك عن طريق الإجراءات التي يقوم بها لمواجهة الموقف، فبعد حدوث الاستجابات العاطفية تكون إما على شكل تغيير أو حذف للعواطف غير المرغوب فيها أو استجابات فيزيولوجية تشمل التعابير الجسمية، أو التغيرات والسلوكيات المرتبطة بالعواطف أو الأفكار العاطفية التي تتمثل في الأفكار التي ترافق العواطف وتؤثر عليها.

2/ أهداف الضبط العاطفي:

إن الفرد يحاول ضبط عواطفه من خلال نوعين من الضبط وهما: الضبط المنخفض للانفعالات والضبط المرتفع للانفعالات، والهدف منهما هو محاولة مساعدة الفرد على خفض أو زيادة إما حجم أو مدة سلبية أو إيجابية المشاعر (جروس، 2014).

يتم الضبط المنخفض للانفعالات من خلال تقليل الشدة أو المدة الزمنية لها كما هو الحال في حالة الغضب والحزن والقلق، وذلك بالتركيز على خفض النواحي التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية (أسليم، 2017).

"بينما يحاول الفرد استخدام الضبط العاطفي المرتفع للانفعالات من خلال مشاركة الخبرات الإيجابية مثل: زيادة شدتها أو مدتها الزمنية وخاصة في الحب والاهتمام والمرح غالباً من خلال مشاركة الخبرات الإيجابية مع الآخرين". (عفانة، 2018، ص. 23).



الشكل رقم(02):أهداف الضبط العاطفي.

يهدف الضبط العاطفي إلى ضبط الانفعالات إما برفعها أو خفضها وذلك بالتحكم في شدة ومدة الانفعالات من خلال زيادتها أو التقليل منها.

3/ تأثير العاطفة على السلوك:

لأن التحكم في المشاعر يتمثل في قدرة الفرد على ضبط نفسه وكبح جماحها، فالإنسان يمتلك العديد من المشاعر الموجودة داخله لكنه لا يعرف كيفية إخراجها، خاصة وأن الإنسان يستدعي مشاعره من خلال التفكير فيها، بحيث تظهر هذه المشاعر في ثلاث مستويات مختلفة من خلال:

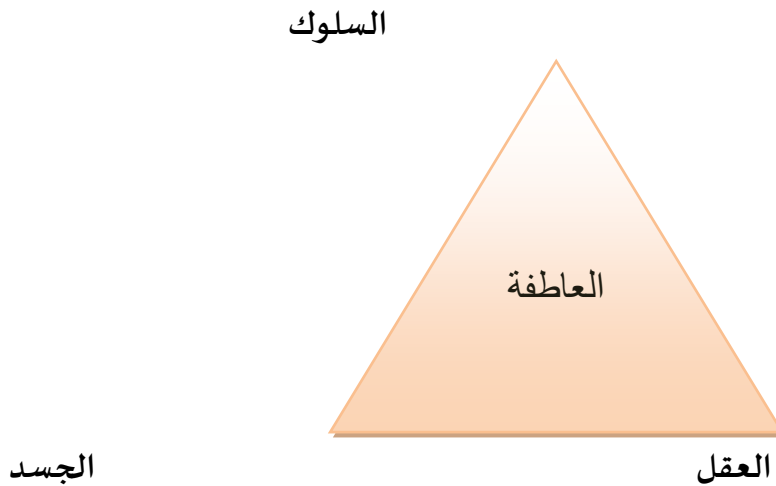
-جسدنا (الأحاسيس الجسدية).

-عقولنا (أفكار، ذكريات، خيال).

-سلوكنا (الحوافز والأفعال).

فعلى سبيل المثال: عندما نشعر بالغضب من شخص ما:

- أفكارنا قد تتعلق بما يفعله الشخص (العقل).
- نشعر بزيادة معدل ضربات القلب (الجسم)
- نشعر بالرغبة في مواجهة الوضع (سلوك) (Evansm, 2014).



الشكل رقم(03):مثلث العاطفة

يوضح الشكل رقم(03) بأن السلوك والعقل والجسد يعمل معا بشكل متكامل، وكلها تتأثر ببعضها البعض وتتفاعل مع بعضها، فمن خلال ضبط هذه المجموعات الثلاث من القرائن يمكننا فهم عواطفنا بشكل أفضل.

4/ إستراتيجيات الضبط العاطفي:

من بين مختلف الإستراتيجيات الممكنة للضبط العاطفي لفت انتباهنا بشأن إستراتيجيتين محددتين:

إعادة التقييم المعرفي، القمع التعبيري.

هذه الإستراتيجيتان شائعتا الاستخدام في الحياة اليومية ويمكن التعامل معهما وتحديدتهما من حيث الاختلافات الفردية في الاستجابة.

أ. إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي (التركيز المسبق):

"وهي الخطوات التي يستخدمها الفرد عند الاستعداد إلى الاستجابة قبل أن يتفاعل مع الموقف الانفعالي، وفيما يقوم الفرد بإعادة تقييم الموقف الانفعالي معرفيا، من خلال تغيير صياغة طريقة تفكيره حول الموقف وإعادته لتقليل تأثير الانفعالات السلبية" (بن داي، 2020، ص. 412).

-بحيث تعتبر هذه الإستراتيجية طريقة لتغيير تفكير الفرد في الموقف المثير للانفعال، من أجل تعديل أثره الانفعالي وتغيير معنى الموقف.

ب. إستراتيجية القمع التعبيري (التركيز على الاستجابة):

وهي إستراتيجية لتخفيض أو قمع شكل أو أكثر من أشكال الانفعال كتخفيض المشاعر، أو نشاط بدني أو التعابير الوجهية.

"-وهي الخطوات التي يستخدمها الفرد بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، وفيما يكبت الفرد انفعالاته ويقمعها في الموقف ولا يعبر عنها سلوكيا بهدف المسيرة الاجتماعية، فيستحضر هذا الموقف لاحقا ويقيمه تقييما سلبيا، ويحدث إثارة في استجاباته الانفعالية، والأفراد الذين يستخدمون هذه الإستراتيجية عادة ما يعبرون عن انفعالاتهم الإيجابية" (بن داي، 2020، ص. 112).

- "ويرى جروس و ليفنسون (1993) " أن القمع التعبيري هو كف واعي أثناء حالة تنشيط انفعالي للاستجابة الانفعالية، فهو يحمل أكثر من غياب للانفعال وتعبيره، لكن يعبر عن مجهود هدفه التحكم في التعبير الانفعالي" (قرجاج واليازيدي، 2022، ص. 844).

- " كما أن هذه الإستراتيجية لها القدرة على الحد من السلوك الانفعالي فقط، إلأنها ترفع من تفعيل الاستجابة الفيزيولوجية والجهاز العصبي " (الحارثية، بن سلطان، ص. 2021).

خلاصة الفصل:

إن الضبط العاطفي عبارة عن قدرة الفرد على الاستجابة للمطالب المستمرة للخبرة من خلال العواطف بطريقة متزنة، ومرنة بما فيه الكفاية حتى تكون مقبولة اجتماعيا، ومن المرجح أن تكون المستويات العالية للضبط العاطفي مرتبطة بمستويات عالية من الكفاءة الاجتماعية والتعبير عن المشاعر المناسبة اجتماعيا. بحيث يمثل الضبط العاطفي جزءا أساسيا من التنمية الشخصية العلاقات الإنسانية، فهو يساعد على تنظيم العواطف والتعامل معها بشكل صحيح، مما يؤدي إلى تعزيز الرفاهية النفسية والاجتماعية للفرد. كما يمكن للأفراد تحسين جودة علاقاتهم الشخصية والمهنية وبالتالي تحقيق النجاح والسعادة في حياتهم.

ثانياً: الأداء الأكاديمي

تمهيد:

الأداء الأكاديمي هو مصطلح يستخدم حصريا في المجال التربوي للإشارة إلى التقييم الذي يتم في المؤسسات التعليمية المختلفة وعلى المستويات المقابلة، الابتدائي والمتوسط والثانوي والجامعي، من قبل المهنيين المثاليين بدقة تقييم المعرفة التي تعلمها الطلاب. سيتم اعتبار أداء الطالب الأكاديمي جيدا عندما تكون درجاته جيدة ومرضية بعد التقييمات التي خضع لها خلال الدورة الدراسية.

1/ مفهوم الأداء الأكاديمي:

ذكر العلماء والباحثين العديد من التعريفات التي تهتم بالأداء الأكاديمي، لكل واحد منهم وجهة نظره والتعريف الخاص به:

عرفه حسين رشا عويس وآخرون (2015، ص.98) بأنه "ما يقوم به عضو هيئة التدريس بإنجاز الأعمال والمهارات المكلف بها في القسم الذي يعمل فيه، والذي تعكسه الدرجة النهائية التي يحصل عليها عند تقييمه سنويا".

أما عواجي (2012) فيعرف الأداء الأكاديمي بأنه: "نظام مخطط يؤدي إلى تعلم الطلبة، وينطوي على مجموعة من الأنشطة الهادفة المقصودة من قبل الأستاذ وطلابه، ويحتوي هذا النظام على ثلاثة عناصر هي: (الأستاذ، الطالب، والمادة الدراسية)، بحيث يستهدف هذا النظام إكساب الطلبة المعارف والمهارات والقيم والاتجاهات المناسبة" (ص.194).

ووضح أحمد (2019) أن الأداء الأكاديمي "يتمثل في جميع الأعمال والمهام والأنشطة التي يقوم بها المعلمون لتنمية قدراتهم ومهاراتهم وممارساتهم المهنية لتحقيق الأهداف العملية التعليمية، والارتقاء بالمستوى التحصيلي للطلاب". (ص85)

بينما يرى الرفاعي (2019): "بأن الأداء الأكاديمي هو مستوى من النشاط يمكن الفرد من إنجاز المهام وتحقيق الأهداف المحددة له بنجاح باستخدام قدراته المختلفة" (ص.10).

وعرفه (Long et al (2014 بأنه التنفيذ الفعلي للأعمال المدرسية سواء داخل السياق المدرسي أو خارجه، كما يقاس من خلال تقديرات المعلمين، والاختبارات والعروض الصفية والعمل الجماعي.

ومنه فإن الأداء الأكاديمي هو تحقيق للأهداف المعرفية والتطوير الشخصي، والتفوق في الامتحانات والاختبارات، والمشاركة الفعالة في الأنشطة الأكاديمية والثقافية، وتطوير المهارات البحثية والتحليلية.

2/ أهمية الأداء الأكاديمي:

تتمثل أهمية الأداء الأكاديمي حسب ما أشار إليه الناشري (2021) فيما يلي:

- تشجيع الفرد على تحسين الأداء في العمل على تحقيق التقدم المطلوب.
- التعرف على أن الطالب قد تعلم بطريقة تتوافق مع المحتوى الذي تم تدريسه.
- يعد مقياسا لقدرات الطالب التي توصل إليها.
- يساعد في تحديد أهداف الطالب التي يريد الوصول إليها.
- يفيد في قياس مدى تحقيق الطالب للأهداف التعليمية.
- تفترض قدرة الطالب على الاستجابة للمحفزات التعليمية (ص.56).

3/العوامل المؤثرة في الأداء الأكاديمي:

هناك العديد من العوامل التي يمكنها التأثير في الأداء الأكاديمي، والتي يمكن تصنيفها إلى ما يلي:

العامل الأول: العوامل الذاتية:

ترجع إلى الطالب نفسه، وتتمثل في: النضج العقلي والاستعدادات العقلية والحالة الجسمية والحالة النفسية، بالإضافة إلى مدى اتساع الخبرات المتعلقة مع مستوى نضج الطالب في كل مرحلة، الدافعية ومستوى الطموح، والرضا عن الدراسة بشكل عام، ووضوح الغاية من التحصيل وتكامل شخصية المتعلم وشعوره بالأمن الذي يعطيه

قدرا من المثابرة والتركيز، واتجاهات الطالب الايجابية نحو المؤسسة التربوية أو التعليمية (أبو ناشي، 2010، ص. 389).

العامل الثاني: مستوى الأسرة الثقافي:

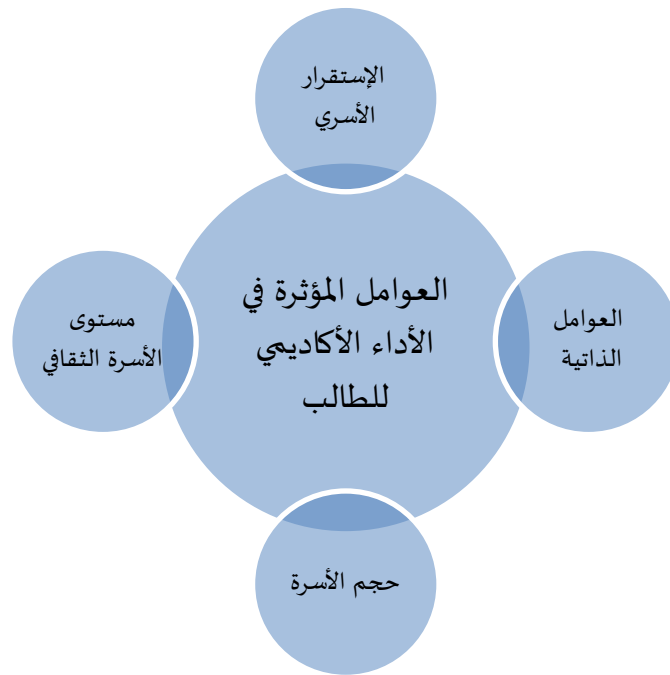
الأسرة غير المتعلمة لا تهتم بالطالب من حيث واجباته أو مواظبته ولا توفر له جوا صالحا للمذاكرة، أو توفر له المصادر الخارجية غير الكتب المقررة في المنهج الدراسي.

العامل الثالث: الاستقرار الأسري:

أحد العوامل التي تؤثر في أداء الطالب أكاديميا، فنلاحظ أن العديد من الطلبة الذين يعانون من انخفاض مستوى الأداء الأكاديمي ينتمون إلى أسر تعاني من مشاكل عائلية، ومفككة اجتماعيا، مما ينعكس على مستوى الطالب أكاديميا (البтал، 2001، ص. 189، 191).

العامل الرابع: حجم الأسرة:

حجم الأسرة يعد من العوامل المهمة التي تؤثر على الطالب وأدائه الأكاديمي، فكلما زاد حجم الأسرة أثر ذلك على تحصيل الطالب (الكندي، 1993).



الشكل رقم(04): العوامل المؤثرة في الأداء الأكاديمي للطالب.

يوضح الشكل رقم (05): العوامل المؤثرة في الأداء الأكاديمي للطالب في العوامل الذاتية والاستقرار الأسري ومستوى الأسرة الثقافي وكذلك حجم الأسرة باعتبارها عاملاً أساسياً في الأداء الأكاديمي.

4/ عناصر الأداء الأكاديمي:

أشار إليها ويطاح (2008، ص.194)، وتتمثل فيما يلي:

كفايات الموظف: وتعني ما لدى الموظف من معلومات ومهارات وقيم، وهي تمثل خصائصه الأساسية التي تنتج أداءً فعالاً يقوم به الموظف.

متطلبات العمل: وتشمل المهارات والمسؤوليات والخبرات التي يطلبها عمل من الأعمال أو وظيفة من الوظائف.

بيئة التنظيم: وتتضمن العوامل الداخلية التي تؤثر في الأداء الفعال كالتنظيم وهيكله وأهدافه وموارده ومركزه الإستراتيجي والإجراءات المستخدمة، والعوامل الخارجية مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية والحضارية والسياسية والقانونية.

5/ أبعاد الأداء الأكاديمي:

أبعاد الأداء الأكاديمي للناشري (2021) هي:

1- كمية الجهد المبذولة: تعبر عن مقدار الطاقة الجسمانية أو العقلية التي يبذلها الطالب خلال فترة معينة.

2- الجهد المبذول: لا يهتم كثيرا بسرعة الأداء بقدر ما يهتم بنوعية الأداء الأكاديمي.

3- نمط الأداء: هو الأسلوب الذي يؤدي به أنشطة العمل، ويكون العمل جسمانيا بالدرجة الأولى، كما يمكن أيضا قياس الطريقة التي تم بها الوصول إلى حل قرار لمشكلة معينة والأسلوب الذي يتبع لأي إجراء بحث.

6/ مجالات الأداء الأكاديمي:

للأداء الأكاديمي عدة مجالات حسب ما أشار إليه الحمداني (2021) تتمثل فيما يلي:

- مجال المذاكرة والاختبارات: هو تعلم مقصود هدفه إدراك وفهم المادة الدراسية واسترجاعها بكفاءة عالية.

- مجال المهام الدراسية: الوسيلة التعليمية تعطى من طرف الأستاذ للطلبة حتى يتابع مستوياتهم وأدائهم لمساعدتهم على تحقيق الأهداف.

- مجال إدارة الوقت: توجه القدرات الشخصية للفرد لاتخاذ العمل المطلوب، يعني توجيه إدارة الفرد الداخلية.

- مجال الأستاذ: هو من يقود العملية التربوية وتعليم الأجيال وتهيئتهم للاندماج في المجتمع.

- مجال الأسرة: حيث يتم توزيع المسؤوليات والأدوار بين أفراد المجموعة وفقا للروابط والعلاقات بينهم.

خلاصة الفصل:

يعد الأداء الأكاديمي عنصرا مهما في العملية التربوية فهو بمثابة محصلة لجهود الطالب في مجال دراسته ، بحيث يعتبر كمعيار لقياس مدى كفاءة الطالب الجامعي، وقدرته على تنمية مختلف المواهب والقدرات المتوفرة في الطالب، فيعتبر مفهوما متعدد الأبعاد يغطي العمليات المعرفية وغير المعرفية، كما يجب أن يكون الطالب مستعدا لاستغلال الفرص التعليمية والموارد المتاحة لديه، والاستفادة من التوجيه الأكاديمي والدعم اللازم من قبل المجتمع الأكاديمي.

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية فقد تضمن كل من المنهج المتبع في هذه الدراسة، ومواصفات العينة الاستطلاعية والأساسية، وكذلك الأدوات المستعملة لجمع البيانات والأساليب الإحصائية التي تمت على أساسها عملية تحليل وتفسير نتائجها.

أولاً: منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي الذي يسعى إلى الوصف المنظم للحقائق وتحليلها وتفسير نتائجها، وكذلك من أجل معرفة أثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى الطلبة بجامعة خميس مليانة.

ثانياً: الدراسة الاستطلاعية

1/ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- .تمكن الباحثان من الإطلاع بعمق على جوانب وتفاصيل موضوعهما.
- .معاينة الواقع والتعرف المسبق على الظروف المحيطة بعملية التطبيق وبالتالي تجنب الوقوع في الأخطاء أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- .التحقق من صلاحية أداة جمع البيانات التي تستخدمها الباحثان في بحثهما.
- .معرفة مختلف الصعوبات والنقائص المسجلة أثناء التطبيق لتداركها فيما بعد.

2/ عينة الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثان بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (30) طالبا و طالبة من طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة ولاية عين الدفلى.

ثانياً: الدراسة الأساسية

1/ مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من (507) طالبا وطالبة سنة أولى علوم اجتماعية بجامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة ولاية عين الدفلى للموسم الجامعي 2024/2023.

2/ عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (120) طالبا وطالبة من طلبة السنة أولى علوم اجتماعية بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة ولاية عين الدفلى، تم اختيارها بطريقة عرضية يتوزعون على النحو التالي:

جدول رقم (01): توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية(%)
ذكور	18	15%
إناث	102	85%
المجموع	120	100%

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن عينة الدراسة أغلبها إناث حيث قدر عددهم (102) طالبة أي بنسبة 85% بينما عدد الذكور فقدر ب (18) طالب أي بنسبة 15% .

3/ أدوات الدراسة:

اعتمدت الباحثان في دراستهما على مقياسين هما:

-مقياس الضبط العاطفي لجروس و جون Gross & John (2003) وتمت ترجمته باللغة العربية من طرف الباحثان.

-مقياس الأداء الأكاديمي لخديم و بكرأوة (2023).

1.3. مقياس الضبط العاطفي:

تم استخدام مقياس الضبط العاطفي لجروس وجون (2003) Gross & John المعد لتقييم الفروق الفردية في استخدام إستراتيجيتي الضبط العاطفي بشكل عادي، وقد تمت ترجمته للغة العربية من قبل الباحثين، ويتكون من 10 بنود موزعة على بعدين وهما إعادة التقييم المعرفي قمع التعبير، حيث يتكون البعد الأول من 6 بنود وهي: 1,3,5,7,8,10 ، أما البعد الثاني فيتكون من 4 بنود وهي: 2,4,6,9. وكلها بنود إيجابية وتتكون من 3 بدائل وهي (موافق، محايد، غير موافق) وبوزن (3، 2، 1) على التوالي وكما هو موجود في المقياس الأصلي.

الجدول رقم (02): أبعاد مقياس الضبط العاطفي وفقراته

الأبعاد	رقم الفقرات	عدد الفقرات
إعادة التقييم المعرفي	6-1	6
القمع التعبيري	10-7	4

1.1.3 الخصائص السيكومترية لمقياس الضبط العاطفي في الدراسة الحالية:

حساب درجات صدق مقياس الضبط العاطفي:

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قامت الباحثتان بترجمة المقياس وتم عرضه في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين كما هو موجود في الملحق رقم (01)، حيث بلغ عددهم 03 محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس وعلوم التربية وفي مجال اللغات (اللغة الإنجليزية).

وقد تم التحقق من الصدق الظاهري بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين حيث نالت جميع بنود المقياس على ثقة المحكمين وحصلت على نسبة أكثر من 70% كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (03): نسبة اتفاق المحكمين

رقم البند	عدد المحكمين المتفقين	نسبة اتفاق المحكمين
1	3	100%
2	3	100%
3	3	100%
4	2	70%
5	2	70%
6	3	100%
7	3	100%
8	3	100%
9	3	100%
10	3	100%

يظهر الجدول رقم (03): أن نسب اتفاق المحكمين على ترجمة مقياس الضبط العاطفي تراوحت بين 70% و 100%، وهي تعتبر نسب مرتفعة تشير إلى أن الترجمة كانت دقيقة وصحيحة.

وبعد الإطلاع على نسبة اتفاق المحكمين تم إجراء التعديلات التالية:

جدول رقم(04): بنود المقياس قبل التعديل وبعده.

رقم البند	البعد الذي ينتمي إليه	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
04	قمع التعبير	عندما أشعر بالعواطف الإيجابية، أكون حذرا من التعبير عنها.	عندما أشعر بالمشاعر الإيجابية، أحرص على عدم التعبير عنها.
05	إعادة التقييم المعرفي	عندما أواجه موقفا محيرا، أجعل نفسي أكر ضاغطا، أحاول التفكير في فيه بطريقة تساعدني على البقاء هادئا.	عندما أواجه موقفا محيرا، أجعل نفسي أكر ضاغطا، أحاول التفكير في فيه بطريقة تساعدني على البقاء هادئا.

2.3. مقياس الأداء الأكاديمي:

استطاعت الباحثتان الحصول على مقياس الأداء الأكاديمي لخديم و بكرأوة(2023)، وهو مكون من 38 بند مقسم على 3 أبعاد وهي: الأداء الأكاديمي للطالب و الأداء الأكاديمي مع الزملاء و الأداء الأكاديمي مع الأساتذة، حيث احتوى كل بنود من بنود هذا المقياس على 5 بدائل وهي (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) ويتم تصحيح المقياس في ضوء المدرج الخماسي ليكرث أمام كل عبارة، بحيث تكون الدرجات على التوالي (1,2,3,4,5) في حالة العبارات الموجبة بينما تنعكس في حالة العبارات السالبة، حيث احتوى هذا المقياس على 37 عبارة موجبة وعبارة واحدة سالبة (رقم05).

جدول رقم(05): أبعاد مقياس الأداء الأكاديمي وفقراته

الأبعاد	الفقرات	عدد الفقرات
الأداء الأكاديمي للطالب	19-1	19
الأداء الأكاديمي مع الزملاء	32-20	13
الأداء الأكاديمي مع الأساتذة	38-33	6

1.2.3 الخصائص السيكمومترية لمقياس الأداء الأكاديمي في بيئته الأصلية:

أولاً: صدق المقياس:

لقد قام الباحثان باستخدام الطرائق التالية لحساب صدق المقياس:

1. صدق المحكمين:

قام الباحثان بعرض المقياس في صورته المبدئية على (10) محكمين من أعضاء هيئة التدريس و المختصين في علم النفس و علوم التربية، وذلك للحكم على مدى مناسبة الفقرات للمجالات التي تندرج تحتها، ومدى سلامة الفقرات لغوياً، ومدى مناسبتها للتطبيق على عينة الدراسة، فبعد العرض أجمع الأساتذة المحكمين على أن المقياس و بدائله مناسبة، وأن عباراته واضحة وسليمة من حيث الصياغة وقليلة الأخطاء اللغوية والنحوية، ومناسبة لمقياس الأداء الأكاديمي لعينة الدراسة، وذلك بنسبة اتفاق تفوق 93%، مما يعني أن المقياس يتميز بصدق عال ومناسب لتطبيقه على أفراد عينة الدراسة.

2. صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد مقياس الأداء الأكاديمي ودرجاتهم الكلية على المقياس، كما تم حساب قيم معامل الارتباط بين أبعاد المقياس فيما بينها، علماً أن مستوى الدلالة 0,01، وقد اتضح أن قيم معامل الارتباط بين درجات الأفراد على أبعاد الأداء الأكاديمي ودرجاتهم الكلية على المقياس دالة إحصائية عند مستوى 0,01 وقد تراوحت ما بين 0,55 كأدنى قيمة و 0,89 كأعلى قيمة، كما أن قيم معامل ارتباط الأبعاد فيما بينها أيضاً دالة إحصائية عند مستوى 0,01، وقد تراوحت القيم ما بين 0,31 كأدنى قيمة و 0,42 كأعلى قيمة، وهذه الدلالة الإحصائية تعطي مؤشراً للاتساق الداخلي للمقياس، ما يعتبر دليلاً على أن بنود المقياس تقيس ما وضع لقياسه، ومنه ما يشير إلى صدق المقياس.

3. صدق المقارنة الطرفية:

بالإضافة إلى صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي قاموا بحساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية، وذلك بمقارنة متوسطات درجات أفراد العينة الاستطلاعية ممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات العليا وممن تمثل درجاتهم 27% من الدرجات الدنيا على المقياس، وهذا لاختبار قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة من السمة المقاسة لدى أفراد العينة، وقد تبين أن قيمة "ت" والتي بلغت 21,34 دالة إحصائية عند مستوى 0,01، مما يشير إلى أن المقياس له القدرة على التمييز بين المجموعتين الطرفيتين ما يعتبر مؤشراً على صدقه.

ثانيا: ثبات مقياس الأداء الأكاديمي:

تم حساب ثبات مقياس الأداء الأكاديمي باستخدام معامل ألفا (α) لكرونباخ، حيث بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0,79، وعليه يمكن القول أن المقياس على درجة جيدة من الثبات.

2.2.3. الخصائص السيكومترية لمقياس الأداء الأكاديمي في الدراسة الحالية:

أولا: صدق المقياس:

1. صدق الاتساق الداخلي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس علما أن مستوى الدلالة 0,01.

جدول رقم(06): قيم معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الأداء الأكاديمي والدرجة الكلية له.

البعد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
الدرجة الكلية	*0,833	*0,802	*0,593

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ارتباط الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند مستوى 0,01، وقد تراوحت ما بين 0,59 كأدنى قيمة و0,83 كأعلى قيمة، وهذه الدلالة الإحصائية تعطي مؤشرا للاتساق الداخلي للمقياس، ما يعتبر دليلا على أن بنود المقياس تقيس ما وضع لقياسه، وهو ما يشير إلى صدق المقياس.

ثانيا: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس الأداء الأكاديمي باستخدام ألفا (α) لكرونباخ، وجاءت قيمة معامل الثبات على النحو التالي:

جدول رقم(07): معامل ثبات ألفا لكرومباخ لمقياس الأداء الأكاديمي

الأداء الأكاديمي	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
	38	0,697

بلغت قيمة معامل ألفا لكرومباخ للمقياس ككل 0,69، وعليه يمكن القول أن المقياس على درجة جيدة من الثبات.

4. الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية SPSS النسخة 25 وهي كالتالي:

-معامل ارتباط بيرسون (Person) .

- معامل ألفا لكرونباخ.

- معامل جتمان.

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- اختبارت.

- معامل الالتواء و التفرطح.

- تحليل التباين (Anova).

- الانحدار الخطي البسيط.

الفصل الرابع:

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

تمهيد:

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال استعمال معامل الانحدار الخطي البسيط للتحقق من فرضية الدراسة، يلي ذلك تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

وقبل البدء في مرحلة معالجة فرضيات الدراسة باستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة وجب التحقق من توزيع البيانات بالنسبة لمتغيرات الدراسة المتمثلة في الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي.

أولاً سنقوم بالتحقق من توزيع البيانات لمتغيرات الدراسة لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة خميس مليانة.

الجدول رقم (08): توزيع البيانات لمتغيرات الدراسة.

معامل الالتواء	الخطأ المعياري	معامل التفرطح	الخطأ المعياري
0.43	0.22	0.46	0.43
0.14	0.22	0.46	0.43

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم معامل الالتواء ومعامل التفرطح كانت ضمن المدى $[-3/3+]$ وعليه يمكن القول بأن بيانات كل من الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي تتوزع توزيعاً طبيعياً، وبالتالي فإننا نستخدم الأساليب الإحصائية البارامترية في معالجة فرضية الدراسة.

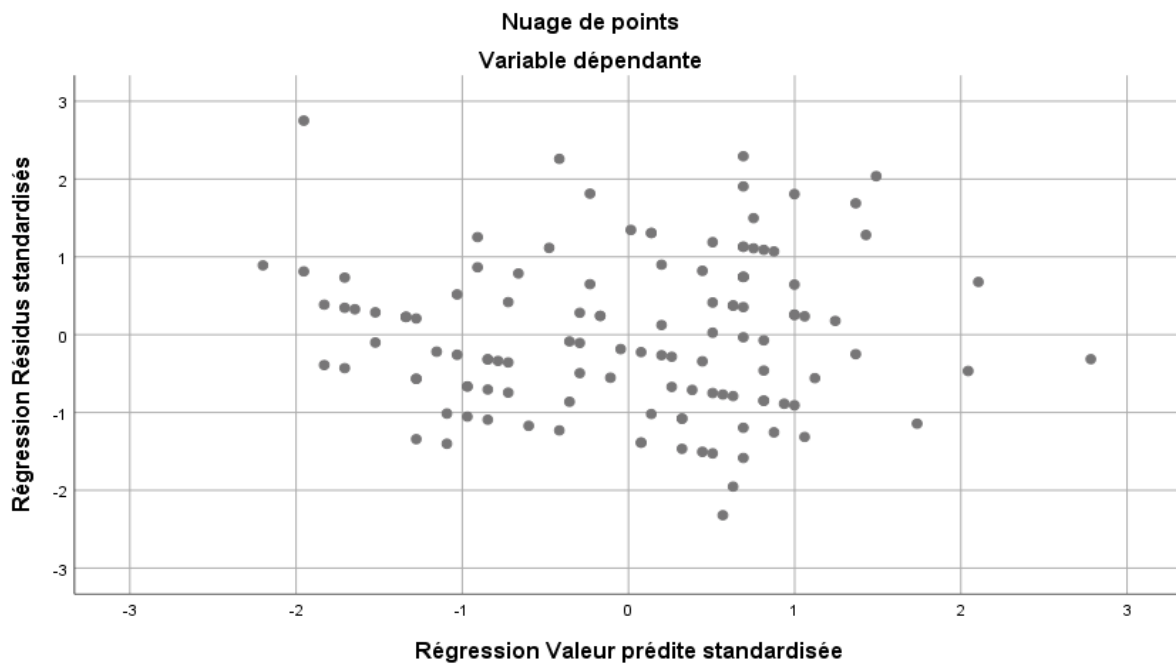
أولاً: عرض نتائج الدراسة

1/ نتائج الفرضية العامة: "يؤثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة خميس مليانة". لفحص الفرضية العامة تم حساب الانحدار الخطي البسيط عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية spss 25، وذلك وفق الخطوات التالية:

• التحقق من شروط تطبيق الانحدار الخطي البسيط:

1- تجانس تباين الخطأ العشوائي Homoscedasticity:

لتحليل الأخطاء العشوائية بيانياً لوحة الانتشار Scatterplots بتمثيل القيم التقديرية $\hat{Y}$ على المحور الأفقي والأخطاء المعيارية es على المحور العمودي.

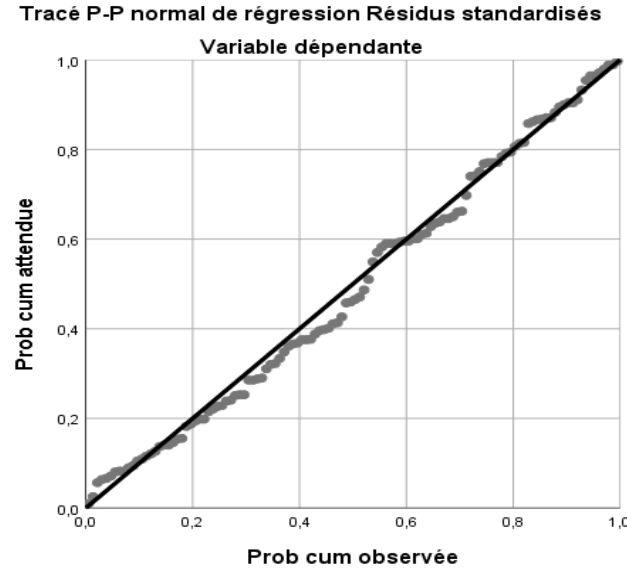


الشكل رقم(05): لوحة الانتشار

من خلال الشكل السابق نلاحظ أن النقاط تتوزع بشكل شريط أفقي متساو حول الصفر، مما يدل على أن النموذج لا يعاني من مشكلة عدم تجانس تباين الخطأ العشوائي.

2- التوزيع الطبيعي للأخطاء:

لاختبار التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية تم اعتماد مخطط Normal probability plot.



الشكل رقم (06): مخطط التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية

من خلال الشكل رقم (06) نلاحظ أن معظم النقاط تتجمع قرب الخط المستقيم وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية.

ويمثل الجدول التالي نتائج المعالجة الإحصائية:

الجدول رقم (09): نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لإسهام الضبط العاطفي في التأثير على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية.

النموذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	القيمة الاحتمالية Sig	الدلالة الإحصائية
الضبط العاطفي	الانحدار	81.00	1	81.00	12.17	0.001	دال إحصائياً sig <0.005
	البواقي	784.97	118	6.65			
	المجموع	865.90	119				

من خلال قراءة الجدول نلاحظ أنه توجد دلالة إحصائية لقيمة "ف" بالنسبة للمتغير المستقل الضبط العاطفي على المتغير التابع المتمثل في الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة خميس مليانة.

الجدول رقم (10): معاملات إسهام المتغير المستقل (الضبط العاطفي) في التأثير على المتغير التابع (الأداء الأكاديمي).

النموذج	قيمة B	الخطأ المعياري	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط المعدل R ²	قيمة بيتا Beta	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الثابت	15.93	1.90	0.30	0.09	0.30	0.000	دال إحصائيا
الأداء الأكاديمي	0.05	0.015	0.30	0.09	0.30	0.001	دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول أن درجات الضبط العاطفي تصل إلى مستوى التنبؤ بدرجات الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة خميس مليانة، حيث أظهرت النتائج وجود معامل ارتباط دال إحصائيا بين الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي، وعليه يمكن صياغة المعادلة التنبؤية كما يلي:

$$\hat{Y}=15.93 + 0.05$$

نستنتج في الأخير أنه يمكن التنبؤ بالأداء الأكاديمي من خلال الضبط العاطفي، أو بعبارة أخرى يوجد أثر للضبط العاطفي في الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة خميس مليانة، وعليه فإن الفرضية محققة.

ثانيا: مناقشة فرضية الدراسة

1/ مناقشة نتائج الفرضية العامة:

بعد عرض وتحليل النتائج سنتطرق الآن إلى مناقشة فرضية الدراسة " يؤثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة خميس مليانة.

وقد تبين من خلال النتائج أن الضبط العاطفي يؤثر على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة. أي أن هناك أثرين القدرة على فهم وإدارة المشاعر وكيفية التعامل مع تجاربهم العاطفية ورفع التحصيل الدراسي خلال مساهمهم الجامعي، حيث أن الطلبة الذين يعانون من مشاكل عاطفية مثل: القلق، الاكتئاب، وضغوطات الحياة الشخصية قد يجدون صعوبة في التركيز والتفرغ للدراسة مما يؤثر سلبا على أدائهم الأكاديمي، وعلى عكس ذلك الطلبة الذين يتمتعون بالقدرة على إدارة مشاعرهم وضبطها فإنهم يكونون أكثر قدرة على إدارة ضغوط الدراسة ومتطلباتها بشكل فعال مما يساعدهم على تحقيق أداء أكاديمي أفضل. كما أن امتلاك المهارات الجيدة في إدارة المشاعر والتحكم في ردود الأفعال العاطفية تمكن الطلبة من القدرة على

التعامل مع التحديات الأكاديمية والحياتية وبالتالي تحقيق نتائج دراسية ممتازة. كما يلعب الضبط العاطفي دورا هاما في قدرة الطلبة على التفاعل فيما بينهم والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، لأن هذا بدوره يشعرهم بالانتماء والدعم الاجتماعي وبالتالي يؤثر على أدائهم الأكاديمي.

وقد توصلت دراسة كل من إيزنبرغ وسبينراد(2005) بأن القدرة على ضبط العواطف يمكن أن يساهم في التحفيز والذي يرتبط بالأداء الأكاديمي للطلاب فعلى سبيل المثال: إذا قام الشخص بقمع المشاعر الإيجابية وإدارتها بداخله فإن هذا يزيد من دافعيته وهمته ومنه يزيد من مستواه الدراسي، وعلى العكس من ذلك إذا كان للشخص مشاعر سلبية فيقمعها فإنها ستؤثر في نفسيته دون أن يشعر بذلك فتثبط همته وتؤثر بذلك على نفسيته وبالتالي تؤثر سلبا على أدائه الأكاديمي. كما وجد جروس في البحث الذي أجراه سنة (2000) بأن القمع التعبيري له آثار سلبية على ذاكرة الطلاب، ولأنها واحدة من الجوانب الحاسمة في الأداء الأكاديمي حيث يحتاج الطلاب إلى أن يكونوا قادرين على الاحتفاظ بأنواع وكميات مختلفة ومتعددة من المعلومات. كما أن الطلبة الذين لا يجيدون التحكم في مشاعرهم لا يستطيعون ملائمة الوضع الدراسي الذي يواجهونه مما يؤدي إلى فقدانهم السيطرة على تركيزهم وبالتالي يؤدي إلى تدني تحصيلهم الدراسي. فمن الضروري أن يكون الطالب الجامعي قادرا على تغيير استجاباته تبعا للمواقف التي يتعرض لها باعتبارهم قد بلغوا حالة من النضج الوجداني الذي يمكنهم من ضبط عواطفهم والتعامل مع المواقف المختلفة. كما أن ضبط العواطف لدى الفرد يشعره بأنه قادر على أداء مهامه اليومية وتحفزه على إدارة نفسه والتعبير عنها، وتساعده على ضبط أمور حياته وتعزز قدرته على تحقيق أهدافه المرسومة وتشعره بالارتياح والرضا عنها وتمكنه من تحقيق أداء أكاديمي ممتاز. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن للضبط العاطفي تأثير كبير على الأداء الأكاديمي وذلك من خلال تحسين التركيز والانتباه بحيث يساعد الضبط العاطفي الجيد الطلاب على التحكم في تشتتهم والتركيز على مهامهم الدراسية، وزيادة التحفيز والشعور بالثقة والقدرة على التحكم في الانفعالات حيث يحفز الطلاب على بذل المزيد من الجهد والسعي للوصول إلى أهدافهم، كما يساعد على تحسين مهارات حل المشكلات من خلال التفكير بصبر واتخاذ قرارات صائبة في مواجهة التحديات الأكاديمية. كما يساعد الضبط العاطفي الطلبة على بناء علاقات إيجابية مع المعلمين زملاء الصف مما يساهم في خلق بيئة تعليمية داعمة.

كما أن عدم قدرة الطلاب على ضبط عواطفهم بشكل جيد سيؤدي إلى ضعف التركيز على مهامهم الدراسية، كما يمكن للإحباط والقلق أن يقلل من دافع الطلاب لبذل المزيد من الجهد في الدراسة.

استنتاج عام:

الهدف الأول من هذه الدراسة هو التعرف على أثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى عينة من طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة، وبناء على تحليل البيانات المحصل عليها

من خلال تطبيق مقياس الضبط العاطفي ومقياس الأداء الأكاديمي على (120) طالب وطالبة بجامعة خميس مليانة تم التوصل إلى النتائج التالية:

- يؤثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية.

فمن خلال الإطلاع على التراث النظري الخاص بالضبط العاطفي استنتجت الباحنتان أن قدرة الفرد على إدارة مشاعره والتحكم فيها خلال تعرضه لمختلف المواقف وخاصة المواقف التي يعيشها خلال مساره الدراسي تؤثر بشكل كبير على الأداء الذي يقدمه داخل الصف الدراسي، حيث أنه كلما تحكم في مشاعره وتمكن من ضبطها فإنه حتما سيقدم أداء أكاديميا جيدا، إذا فقد القدرة على السيطرة عليا فسيؤثر سلبا على مساره الدراسي وأدائه الأكاديمي.

خاتمة

خاتمة:

إن الجامعة كمؤسسة تعليمية تسعى دائما إلى إنتاج المعرفة وتنمية القدرات واكتساب المهارات، التي بدورها تصبح حصيلة من المؤهلات والكفاءات الكافية للطالب، حيث تعد إحدى المقومات الحضارية من حيث الدور الذي تضطلع به في المجتمع لكونها الجوهر الرئيسي التي تنتج إطارات ثرية علميا وعمليا، ومما لاشك فيه أن مكانة الجامعة وسمعتها مرتبطان بالأداء الأكاديمي، حيث يعتبر طلبتها المعيار الرئيسي في تقدم الجامعة بإحراز النجاح العلمي والتقني، وخاصة بمواكبة مختلف المؤثرات لتحقيق الأهداف التربوية .

كما يلعب الضبط العاطفي دورا حاسما في الأداء الأكاديمي حيث يؤثر على قدرة الفرد على التركيز والتعلم وتحقيق النجاح، وفقا للأبحاث فإن الطلاب الذين يمتلكون ضبطا عاطفيا جيدا يظهرون أداءا أكاديميا أفضل ويتفوقون في التحصيل الدراسي، على عكس الطلاب الذين يعانون من صعوبات في التحكم بعواطفهم قد يواجهون صعوبات في التعامل مع التحديات الأكاديمية وتحقيق أهدافهم الدراسية. لذا يظهر البحث العلمي أهمية تطوير مهارات الضبط العاطفي لدى الطلاب كجزء أساسي من تحسين أدائهم الأكاديمي وتعزيز نجاحهم المستقبلي في بيئة التعلم، لذا ينبغي على الجامعات والمؤسسات التعليمية توفير الدعم والتوجيه للطلاب لتعزيز مهارات الضبط العاطفي لديهم، وذلك لتحقيق بيئة تعليمية مشجعة ومثمرة تساهم في تطوير شخصيتهم وتحقيق نجاحهم الأكاديمي والشخصي.

اقتراحات:

- إقامة الدورات والبرامج التثقيفية حول مفهوم الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعات.
- ضرورة العمل على زيادة الجهود وتقديم الإرشادات النفسية للتدخل والتعرف على مسببات تدني مستوى الأداء الأكاديمي.
- ضرورة العمل على تطوير الأساليب والمناهج وتأمين التقنيات العلمية الملائمة، وكل ما يساعد الطالب على استثمار قدراتهم وإمكانياتهم في سبيل زيادة أدائهم الأكاديمي.
- إجراء المزيد من الدراسات حول متغيرات الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي

قائمة المراجع

أ. باللغة العربية:

- أبو ناشي، منى سعيد. (2010). فعالية بعض إستراتيجيات ما وراء المعرفة على أساليب التعلم والتحصيل الدراسي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 18(11)، 118-165.
- أحمد، ماهر. (2019). بناء مجتمعات التعلم المهنية كمدخل لتجويد الأداء الأكاديمي في مدارس التعليم العام في المملكة السعودية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 27 (06)، 62-92.
- أسليم، يوسف فهمي. (2017). التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية [رسالة ماجستير منشورة] جامعة تكريت، العراق.
- البتال، زيد محمد. (2001). استخدام أساليب التفاوت بين القدرات العقلية والتحصيل الأكاديمي. المجلة التربوية، جامعة الملك سعود، 15(18)، 177-213.
- البراهمة، نسرین خالد. (2017). التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبارات لدى طلبة جامعة اليرموك [رسالة ماجستير منشورة] كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.
- البياتي، عثمان صالح. (2022). التجول العقلي وعلاقته بالأداء الأكاديمي. مجلة آداب الفراهيدي، 14(48)، 579-554.
- الحارثية، أماني بنت سالم؛ الحارثي، إبراهيم بن سلطان؛ إمام، محمد محمود. (2023). أثر إستراتيجيات التنظيم الانفعالي في الانفعالات والقرارات العقلانية لدى معلمات الحلقة الأولى في سلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية، 21(2)، 117-141.
- الحميدان، ربيعة مانع زياد. (2021). التنمر وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى مرحلة الإعدادية. مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، 16(01)، 3-5.
- الرشيدى، بنيان باني دغش. (0). الأداء الأكاديمي وعلاقته بكل من التوجيه الأسري والتوافق الانفعالي والاجتماعي لدى طلبة جامعة حائل.
- الرفاعي، براق علي. (2019). صراع الهدف وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة [رسالة ماجستير غير منشورة] جامعة تكريت، العراق.
- الناشري، إبراهيم إسماعيل. (2021). تأثير نظم المعلومات في الأداء الأكاديمي بالتطبيق على الجامعات اليمنية. مجلة القلب العلمية للدراسات الاقتصادية والاجتماعية، 07(07)، 260-237.

- بن دايل بنت فهد، أفنان. (2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى طالبات الجامعات المقبلات على التخرج بمدينة الرياض. المجلة التربوية للدراسات التربوية والنفسية، 8(02)، 430-410.
- حسين، محمود. (2015). اتجاهات طلاب الجامعة الباحثة نحو الكلية وعلاقتها بمستوى الأداء الأكاديمي. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، 31(03)، 422-331.
- حماد، علا فؤاد عيسى. (2022). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتعلق بالرفاق لدى طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة في محافظة عمان. مجلة جرش للبحوث والدراسات، 23(01)، 1155-1119.
- خديم، إيمان، بكرأوة، بوعلام. (2023). الخداع الذاتي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى الطلبة الجامعيين [رسالة ماستر]. جامعة الجيلالي بونعامة، الجزائر.
- سرى، أسعد جميل، السبان، أزهار محمد مجيد. (2020). الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. دراسة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 47(02)، 355-344.
- سلوم، هناء. (2015). إستراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق [رسالة ماجستير] كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق.
- عارف السعدي، رحاب؛ عساف، محمد محي الدين، (2023). السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي بصفتهما منبئين بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. مجلة العلوم التربوية، 22(22)، 281-253.
- عفانة، محمد جاسر. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة [رسالة ماجستير منشورة] الجامعة الإسلامية، غزة.
- عواجي، أحمد. (2012). تقييم الأداء التدريسي للطلاب المعلمين الأجانب بمعهد تعليم اللغة العربية [رسالة ماجستير غير منشورة] السعودية.
- عون محيسن، أمل. (2022). إستراتيجيات الأداء الأكاديمي. مجلة جامعة الأقصى العلوم التربوية والنفسية، 05(01)، 294-259.
- عويس حسين أمين، رشا. (2016). التوجيه التربوي والأداء الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس [رسالة ماجستير] جامعة الفيوم، مصر.

غيطان، ميساء، ويطاح، أحمد. (2018). درجة جودة الأداء الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس في الجامعة الخاصة في الأردن من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس الجمعية الأردنية للعلوم التربوية. المجلة الأردنية، 05 (02)، 260-237 .

قرجاج، طاوس؛البازيدي، فاطمة الزهراء. (2022). التسيير الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي وجمع التعبيرات) لدى الطلبة الجامعيين. مجلة المعيار، 6(26)، 839 – 848.

محمد أبو سمعان، هبة. (2021). الأداء الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية في معايير الجودة وسبل تحسينه [رسالة ماجستير غير منشورة]. فلسطين.

جامعة بغداد، العراق.

ب. باللغة الأجنبية:

- Christophe , Vèronique, et autre. (2008). Evaluation de deux strategies de r gulation  motionnell: la suppression ewpressive et la r  valuation cognitive , Revue europ enne de psychologie appliqu e, 59, 59–67.

- Droller, O; Lacoste – Badie, S; Malek, F. (2015). AgeRelated Differences In Emotion Regulation Within The Context Of Sad and Happy TV Programs.

- Emotion Regulation: Managing Emotions.(June, 2016). <https://www.moodcafe.co.uk>.

- Evansm, Daniel. (2014). self-regulations in older adults, The prioritization of  motion regulation.

- Groos, James, John, Oliver .(2003). Individual Difference in Tow Emotion Regulation Processes: Implication for Affect, Relation Ships, and Well-being. Jornal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362.

- Gross, J, J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and Emirical Foundation. Handbook of Emotion regulation, 2, 3–20.

- Gruber, Silvia Krauth. (2009). La r gulation des  motions, Revue  lectronique de Psychologie Sociale, 4, 32–39.

- Hafizah bt, Nur; Hafiz, Abd Halim. (2015). Emotion Regulation and Academic Performance Among IIUM Students: A Preliminary Study, Jurnal Psikologi Malaysia,29(2), 81–92.

- Urry, H. (2009). Using reappraisal to regulate unpleasant emotional episodes: Goals and Timing Matter Emotion, 9(6), 782–797.
- Zhang, D. (2014). Relationship Between Personality Traits and Emotion Regulation Strategies For Chinese College Students, Asian Journal of Humanities and Social Studies, 2(5), 666–670.

—

الملاحق

الملحق رقم(01): مقياس الضبط العاطفي في صورته الأولى

الرقم	العبارات	موافق	محايد	غير موافق
1	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف الإيجابية(مثل الفرح أو المرح) أقوم بتغيير ما أفكر به.			
2	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف السلبية (مثل الحزن أو الغضب) أقوم بتغيير ما أفكر به.			
3	عندما أواجه موقفا محيرا، أجعل نفسي أفكر فيه بطريقة تساعدني على البقاء هادئا.			
4	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف الإيجابية، أقوم بتغيير الطريقة التي أفكر بها في الوضع.			
5	أتحكم في عواطفي من خلال تغيير الطريقة التي أفكر بها في الوضع الذي أتواجد فيه.			
6	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف السلبية، أقوم بتغيير الطريقة التي أفكر بها في الوضع.			
7	أحتفظ بعواطفي لنفسي.			
8	عندما أشعر بالعواطف الإيجابية، أكون حذرا من التعبير عنها.			
9	أتحكم في عواطفي من خلال عدم التعبير عنها.			
10	عندما أشعر بالعواطف السلبية، أتأكد من عدم التعبير عنها.			

الملحق رقم (02): تحكيم مقياس الضبط العاطفي

إلى الأستاذ الفاضل:.....

الرتبة العلمية:.....

التخصص:.....

بعد التحية الطيبة:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة ماستر إرشاد وتوجيه lmd تحت عنوان: أثر الضبط العاطفي على الأداء الأكاديمي لدى الطالب الجامعي، أتقدم لسيادتكم بهذا المقياس المتكون من 10 بنود موزعة موزعة على بعدين وهي كالتالي:

1- إعادة التقييم المعرفي.

2- القمع التعبيري.

وبحكم خبرتكم وتجربتكم فإننا نرجو منكم تحكيم هذا المقياس وإبداء رأيكم في ترجمته.

أبعاد Scoring	البنود (items)	موافق	غير موافق	تعديله
إعادة التقييم التعبيري Reappraisal	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف الإيجابية (مثل الفرح أو المرح) أقوم بتغيير ما أفكر به			
	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف السلبية (مثل الحزن أو الغضب) أقوم بتغيير ما أفكر به.			
	عندما أواجه موقفا محيرا، أجعل نفسي أفكر فيه بطريقة تساعدني على البقاء هادئا.			
	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف الإيجابية، أقوم بتغيير			

			situation.	الطريقة التي أفكر بها في الوضع.	
			I control my emotions by <i>changing the way I think</i> about the situation I'm in.	أتحكم في عواطف من خلال تغيير الطريقة التي أفكر بها في الوضع الذي أتواجد فيه	
			When I want to feel less <i>negative</i> emotion, I <i>change the way I'm thinking</i> about the situation.	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف السلبية، أقوم بتغيير الطريقة التي أفكر بها في الوضع.	
			I keep my emotions to myself.	أحتفظ بعواطف لنفسي.	القمع التعبيري suppression
			When I am feeling positive emotions, I am careful not to express them.	عندما أشعر بالعواطف الإيجابية، أكون حذرا من التعبير عنها.	
			I control my emotions by not expressing them.	أتحكم في عواطف من خلال عدم التعبير عنها.	
			When I am feeling <i>negative</i> emotions, I make sure not to express them.	عندما أشعر بالعواطف السلبية، أتأكد من عدم التعبير عنها.	

الملحق رقم(03): مقياس الضبط العاطفي في صورته النهائية

التعليمة:

في إطار إنجاز مذكرة نيل شهادة الماستر، نضع بين أيديكم هذا المقياس نرجو من سيادتكم الإجابة عنه بكل صدق وموضوعية وبوضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة علما أنه لا يوجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة وإنما إجابتك سوف تستغل لصالح البحث العلمي، وشكرا على مساهمتكم ومساعدتكم.

العبرة	دائما	أبدا	أحيانا	نادرا	غالبا

معلومات عامة:

- الجنس: ذكر () أنثى ()

- التخصص:

الرقم	العبارات	موافق	محايد	غير موافق
1	عندما أريد أن أشعر بمزيد من المشاعر الإيجابية (مثل الفرح أو التسلية) أقوم بتغيير ما أفكر به.			
2	أحتفظ بعواطف لنفسي.			
3	عندما أريد أن أشعر بمزيد من المشاعر السلبية (مثل الحزن أو الغضب) أقوم بتغيير ما أفكر به.			
4	عندما أشعر بالمشاعر الإيجابية، أحرص على عدم التعبير عنها.			
5	عندما أواجه موقفا ضاعطا، أحاول التفكير في حله بطريقة تساعدني على البقاء هادئا.			
6	أتحكم في مشاعري من خلال عدم التعبير عنها.			
7	عندما أريد أن أشعر بمشاعر أكثر إيجابية ، أقوم بتغيير الطريقة التي أفكر بها في الموقف.			
8	أتحكم في مشاعري من خلال تغيير الطريقة التي أفكر بها في الموقف الذي أتواجد فيه.			
9	عندما أشعر بالمشاعر السلبية، أتأكد من عدم التعبير عنها.			
10	عندما أريد أن أشعر بمزيد من المشاعر السلبية، أقوم بتغيير الطريقة التي أفكر بها في الموقف.			

الملحق رقم(04): قائمة الأساتذة المحكمين

الجامعة	التخصص	أسماء الأساتذة
جامعة خميس مليانة	القياس في علم النفس	د.ميزايني جيلالي
جامعة خميس مليانة	علوم التربية	د.بوحميده نصرالله
جامعة خميس مليانة	اللغة الإنجليزية	أ. بلخير مريم

الملحق رقم(05): مقياس الأداء الأكاديمي

العبارات	دائما	أبدا	أحيانا	نادرا	غالباً
1- أقوم بحل تماريناتي أكثر لاستيعاب الدرس					
2- أدمج بين الدروس النظرية والتطبيقية أثناء المراجعة					
3- أحرص على حضوري لجميع الحصص					
4- أؤدي واجباتي الدراسية باستمرار					
5- أؤجل حل التمارين والوظائف حتى وإن كانت سهلة					
6- أقوم بوظائفي الدراسية بتركيز					
7- أسعى للحضور باكرا للجامعة					
8- أنظم محتويات البحث بشكل مفهوم					
9- أعتد على نفسي في إنجاز مهامي الدراسية					
10- أحرص دوما على كسب معارف جديدة					
11- أضع مخططات وخرائط ذهنية لتلخيص الدروس					
12- أتبع خطة منظمة للإجابة عن تساؤلات البحث					
13- أحضر الدروس لتحقيق أفضل النتائج					
14- أحاول عدة مرات عند فشلي في حل التمارين					
15- أبذل مجهودات كثيرة لتحسين أدائي					
16- أصحح أخطائي الدراسية وأتجنب الوقوع فيها					
17- أنوع في أساليب إنجازاتي المتعلقة بالبحث العلمي					
18- أعتد على مراجع إلكترونية والكتب والقواميس في إنجاز الأعمال الدراسية					
19- أذاكر كثيرا ويوميا					
20- أطلع كثيرا عن موضوع بحثي مع الزملاء لنجلب معلومات جديدة					
21- أحرص على تكرار الدروس مع زملائي لتثبيت المعلومات					
22- أهيب نفسي للإجابة عن تساؤلات زملائي أثناء تقديمي					

					للبحث
					23- أشارك مع أعضاء المجموعة في إنجاز البحث
					24- أستمع لزميلي داخل غرفة الصف
					25- ألقى البحث مع زملائي بطريقة مشوقة
					26- أعمل مع زملائي في شكل مجموعات لتبادل ومشاركة الأفكار
					27- أنخرط في المشاركات الصفية مع الزملاء
					28- أحضر وظائف مع زملائي لفهم الدرس
					29- أشارك مع زملائي في مراجعة ما قدم لي من معلومات أثناء الدرس
					30- أتناقش مع زملائي حول موضوع الدرس
					31- أتناقش مع زملائي داخل الصف الدراسي
					32- أخلق وسيلة تواصل مع زملائي داخل الصف الدراسي
					33- أتجاوز مع أستاذتي في مواضيع متعلقة بالدرس خارج أوقات الدرس
					34- أتناقش مع الأستاذة للحصول على تقدير جيد
					35- أدون استنتاجاتي حول الدرس وأقدمها للأستاذة
					36- أفاعل مع الأستاذة وأتجاوز معهم حول موضوع الدرس
					37- أقدم بحثي للأستاذة في الوقت المحدد وفي أبهى حلة
					38- أهني نفسي للإجابة عن أسئلة الأستاذة خلال تقديمي للبحث

الملحق رقم(06): الخصائص السيكومترية

المتغير الأول: الضبط العاطفي

الصدق بطريقة المقارنة الطرفية:

→ Test T

[Jeu_de_données1]

Statistiques de groupe

المبحوثين	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الدرجات	10	18,80	,789	,249
الدرجة العليا	10	21,60	,699	,221

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
الدرجات	Hypothèse de variances égales	,156	,698	-8,400	18	,000	-2,800	,333	-3,500	-2,100
	Hypothèse de variances inégales			-8,400	17,744	,000	-2,800	,333	-3,501	-2,099

ثبات بطريقة التجزئة النصفية :

Statistiques de fiabilité

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,435
		Nombre d'éléments	6 ^a
	Partie 2	Valeur	,510
		Nombre d'éléments	5 ^b
	Nombre total d'éléments		11
Corrélation entre les sous-échelles			,721
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,838
	Longueur inégale		,839
Coefficient de Guttman			,737

a. Les éléments sont : VAR00003, VAR00005, VAR00007, VAR00009, VAR00011, VAR00002.

b. Les éléments sont : VAR00004, VAR00006, VAR00008, VAR00010, VAR00012.

المتغير الثاني : الأداء الأكاديمي

الصدق الاتساق الداخلي:

Corrélations

		المجموع الكلي	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
المجموع الكلي	Corrélation de Pearson	1	,593**	,802**	,833**
	Sig. (bilatérale)		,001	,000	,000
	N	30	30	30	30
البعد الأول	Corrélation de Pearson	,593**	1	,456*	,258
	Sig. (bilatérale)	,001		,011	,169
	N	30	30	30	30
البعد الثاني	Corrélation de Pearson	,802**	,456*	1	,396*
	Sig. (bilatérale)	,000	,011		,030
	N	30	30	30	30
البعد الثالث	Corrélation de Pearson	,833**	,258	,396*	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,169	,030	
	N	30	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

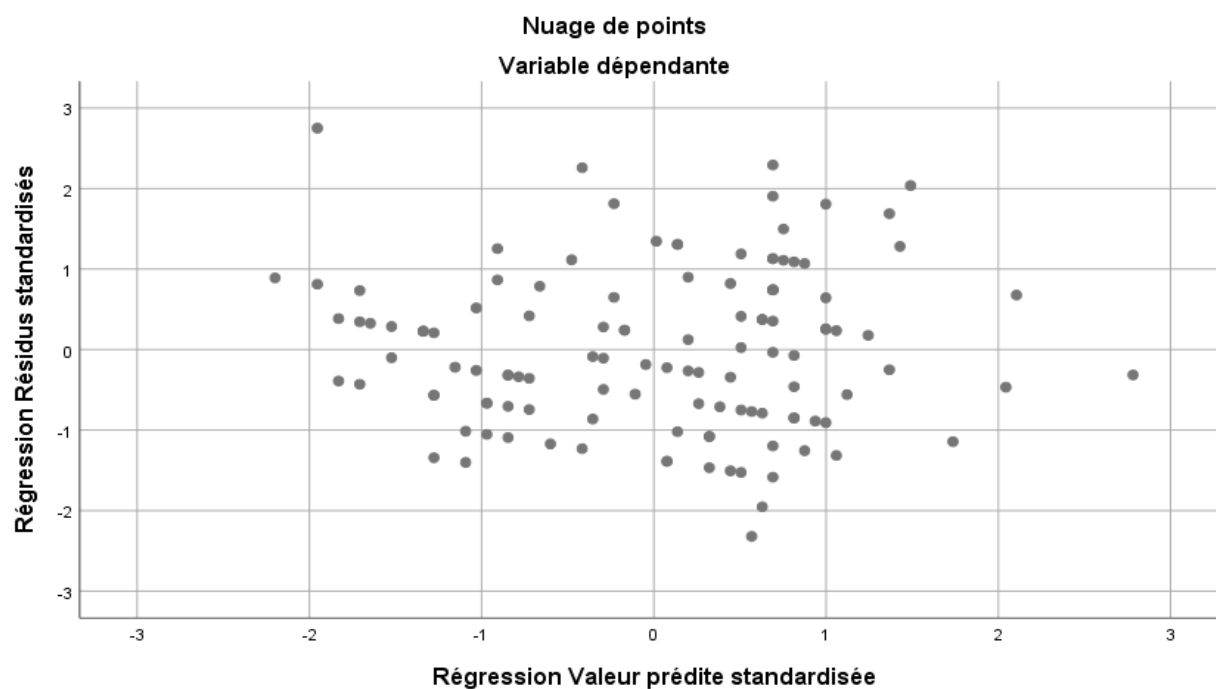
* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

ثبات ألفا لكرونباخ :

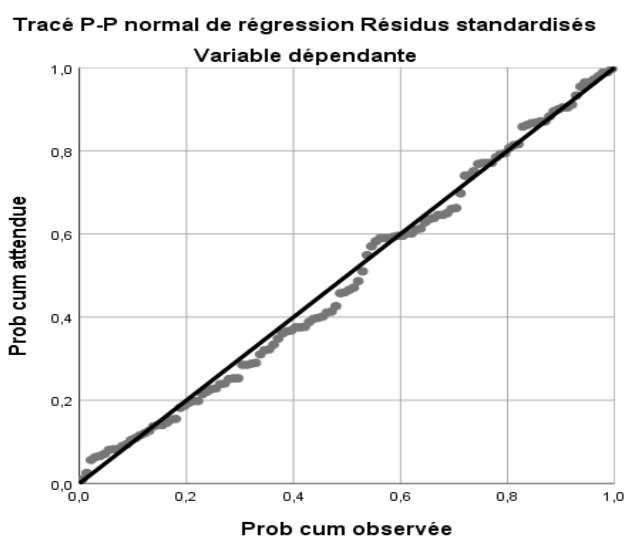
Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,697	38

الانحدار الخطي البسيط:

لوحة الانتشار:



مخطط التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية:



Régression

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الضغط العاطفي	22,52	2,698	120

الأداء الأكاديمي	129,77	16,260	120
------------------	--------	--------	-----

Corrélations

	الضبط العاطفي	الأداء الأكاديمي
Corrélacion de Pearson	الضبط العاطفي	1,000
	الأداء الأكاديمي	,306
Sig. (unilatéral)	الضبط العاطفي	.
	الأداء الأكاديمي	,000
N	الضبط العاطفي	120
	الأداء الأكاديمي	120

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	الأداء الأكاديمي ^b	.	Introduire

a. Variable dépendante : الضبط العاطفي.

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles^b

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,306 ^a	,094	,086	2,579

a. Prédicteurs : (Constante), الأداء الأكاديمي

b. Variable dépendante : الضبط العاطفي

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	81,005	1	81,005	12,177	,001 ^b
	de Student	784,961	118	6,652		
	Total	865,967	119			

a. Variable dépendante : الضبط العاطفي

b. Prédicteurs : (Constante), الأداء الأكاديمي

Coefficients^a

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	T	Sig.
		B	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	15,932	1,902		8,379	,000
	الأداء الأكاديمي	,051	,015	,306	3,490	,001

a. Variable dépendante : الضبط العاطفي

Statistiques des résidus^a

	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type	N
Valeur prédite	20,70	24,81	22,52	,825	120
de Student	-5,985	7,095	,000	2,568	120
Valeur prévue standard	-2,200	2,782	,000	1,000	120
Résidu standard	-2,321	2,751	,000	,996	120

a. Variable dépendante : الضبط العاطفي