كلية التربية
قسم علم النفس

فعالية التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تخفيف الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية

بحث مشتق من رسالة مقدمه استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية "تخصص صحة نفسية"

إعداد الباحث

ناصر خالد حسن شعفه

إشـراف

الأستاذ الدكتور
لطفي عبد الباسط إبراهيم
أستاذ علم النفس التربوي وعميد
كلية التربية جامعة المنوفية السابق

الدكتور
صبحي عبدالفتاح الكافوري
أستاذ الصحة النفسية
والعميد الأسبق لكلية التربية –
جامعة كفر الشيخ

الأستاذ الدكتور
أحمد ثابت فضل
أستاذ ورئيس قسم علم النفس
ووكيل كلية التربية جامعة مدينة السادات

١٤٤٤هـ – ٢٠٢٣م

مستخلص الدراسة باللغة العربية:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فعالية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تخفيف الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وشارك في هذه الدراسة (٦٠) طالب من طلاب الصف الأول الثانوي تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (٣٠) طالب ، ومجموعة ضابطة قوامها (٣٠) طالب ، متوسط عمرهم الزمني (١٥.٨) عام وانحراف معياري قدره (٨) شهور ، وتم استخدام مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية (إعداد/ علاء الدرس وايمان فيود، ٢٠٢٣)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى بالنسبة للانفعالات الأكاديمية السلبية لصالح القياس القبلي، ووجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى بالنسبة للانفعالات الأكاديمية السلبية لصالح المجموعة الضابطة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعي في الدرجة الكلية لمقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية.

الكلمات المفتاحية: (استراتيجيات التنظيم الانفعالي – الانفعالات الأكاديمية السلبية).

مستخلص البحث باللغة الانجليزية:

The current study aimed to identify the effectiveness of a program based on emotional regulation strategies in reducing reduce negative academic emotions among secondary school students. And a control group consisting of (30) students, with a mean age of (15.8) years and a standard deviation of (8) months, author used The Academic Negative Emotions Scale (prepared by Alaa El-Dors and Eman Feud, 2023), this results indicated that There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group at the level (0.01) in the pre and post measurements for negative academic emotions in favor of the post measurement, There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group at the level of (0.01) in the post-measurement for negative academic emotions in favor of the control group and There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up measurements in the total score of the negative academic emotions scale.

Keywords : (Emotional regulation strategies - negative academic emotions).

مقدمة الدراسة:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التي يمر بها الطلاب لما لها من أثر واضح في تشكيل حياة الطالب في هذه الفترة، وللدور الخطير الذي تلعبه في تنشئة المواطن الصالح وإعداده للحياة ، ولا شك أن هذه المرحلة من المراحل المميزة في حياة الطالب الدراسية؛ حيث إنها تعده لأن يكون مواطناً صالحاً في مجتمعه، وشخصاً مستقيماً في سلوكه، ونجاح الطالب في اجتياز هذه المرحلة بسلام يعني أنه سوف يكمل حياته متزناً في تصرفاته وانفعالاته، أما إذا لم ينجح في اجتيازها فإن ذلك ينعكس على سلوكه الاجتماعي وتكوينه النفسي فيما بعد، وتظهر على الطالب في هذه المرحلة عدة مشاكل في النمو النفسي والنمو الاجتماعي، وهذا أمراً طبيعياً نظراً للنمو البيولوجي الذي يطرأ على جسم الطالب في تلك المرحلة، فهناك عدة تغيرات بيولوجية تطرأ على وظائف الجسم بالنسبة للطالب في هذه المرحلة والتي تؤثر على فسيولوجيا الجسم كالتغيرات التي تطرأ على جهاز الغدد الصماء والتي تبدأ في إفراز هرمونات النمو، ولقد تبين وجود علاقة بين الجهاز الغددي والجهاز العصبي المركزي، ونتيجة لذلك نجد أن العمليات العقلية للطالب تتأثر مثل: التذكر والانتباه وقدرته على حل المشكلات الاجتماعية والمشكلات غير الاجتماعية.

وتعد الانفعالات بشكل عام ضرورية للتعلم الانسانى والنمو، فالتعلم الجيد يعنى أن نعترف بمشاعر وانفعالات ومعتقدات ورغبات ومشكلات وتوجهات الطلاب، فالتعلم يحدث بمشاركة كاملة من المشاعر والانفعالات والعقل والجسم. وتزودنا المواقف التربوية بمصدر ميم من الخبرات الانفعالية المتنوعة، فالحضور للقاعة الدراسية، والمذاكرة، وتناول الاختبارات تستثير الانفعالات والتي تؤثر بشكل فعال عمى تعمم الطلاب وتحصيلهم الدراسى. فالطلاب يشعرون بانفعالات متنوعة في البيئة التعليمية، فبعضهم يستمتع بتعلم المواد الجديدة بينما يشعر اخرون بالممل من دروسهم، والبعض يفخر بإنجازاته الأكاديمية، كما يشعر اخرون بالقلق اثناء اداء اختبار ميم أو الاستعداد لو، فى حين يشعر آخرون بالخجل من فشلهم هذه الانفعالات التى يشعر بها الطلاب فى البيئة التعليمية يطلق عليها الانفعالات التحصيلية Achievement Emotionsأو الانفعالات الاكاديمية(Pekrun, et al., 2009, 358) .

وأشار كيم وهودجز (Kim & Hodges, 2012, 59) أن الوعى بالانفعالات الأكاديمية السلبية يعد أساس التحكم والحد منها، كما أن الاعتماد على الدعم الانفعالي للطلاب، وتكامله مع الدعم المعرفي يضمن استمرارية التعلم، لذا يجب أن تركز برامج الحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية على أنشطة لتحفيز تقييمات الطلاب للقيمة والتحكم، بجانب التأكيدات على قدرات الطلاب وإمكاناتهم، وتحفيز مهارات تعلمهم واستذكارهم، وبنيتهم المعرفية المنشطة والمتحدية لمهام التعلم، وربط محتوى التعلم باحتياجاتهم، واهتماماتهم، ومستقبلهم المهني، وإشراكهم في مهام تعلم تعاوني، والذي يشمل التركيز على

التقييمات المحددة لتلك الانفعالات، وإعادة التدريب العزوي لتنمية التحكم والدافعية، بالإضافة إلى التركيز على الانفعالات السلبية المستهدفة بصورة مستقلة، مما يؤدي لمشاركة الطلاب الفعالة وتأكيد معتقداتهم حول فاعليتهم الذاتية.

وأشار مصطفى مظلوم في دراسته (٢٠١٧) أن التنظيم الانفعالي له دور كبير في مجالات الحياة والنجاح بصفة عامة، والنجاح في الحياة الاجتماعية بصفة خاصة، وقصور التنظيم الانفعالي يجعل الأفراد أكثر عزلة ولا مبالاة وأقل فاعلية في المجتمع ويجعل الأفراد يستخدمون أساليب لا تكيفية هروبية في حل المشكلات، والضغوط التي تواجههم ويسبب القصور في التنظيم الانفعالي العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية ومنها الانفعالات الأكاديمية السلبية والتي تعد من المشكلات الراهنة.

وانطلاقًا من الأدبيات السابقة، ونظرًا لأهمية هذا الموضوع إلا أنه لا يوجد دراسة– في حدود علم الباحث– تناولت فعالية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تخفيف الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، لذلك تعتبر هذه الدراسة إضافة جديدة إلى رصيد الدراسات التي تبحث في استراتيجيات التنظيم الانفعالي والانفعالات الأكاديمية السلبية ، وسيتم تناول هذه الدراسة وفقاً للترتيب التالي:

أولاً: مشكلة الدراسة:

يجب أن يكون الحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية أحد الأهداف التربوية لتأثيرها السلبي على التعلم والتحصيل، كما أشارت إلى ذلك نتائج العديد من البحوث (Veotemean, 2013; Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014)، وللحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية يجب التأكيد على الأهداف المرتبطة بالمهمة، والتوقعات الايجابية للنتائج (King & Gaerlan, 2014) بالإضافة إلى جودة مهام التعلم، حيث البنية، والوضوح، والتنشيط المعرفي، ومستوى الصعوبة، بجانب تقديم أنشطة تحدي لقدرات الطلاب تدعم ثقتهم بأنفسهم، ومعتقداتهم حول فاعلية الذات ، والتي تؤثر إيجابياً على تقييماتهم اللاحقة والحد من شعورهم بانفعالات سلبية، فالمهام بالغة السهولة تشعر الطلاب بالملل، وفي المقابل تعف المهام بالغة الصعوبة من مشاركتهم الفعالة(Paoloni, 2014).

ولقد كشفت نتائج دراسة نيليس وكيوبيتش وهينسيني وميكولاجكازي (Nelis, Quoidbach, Hansenne, Mikolajczak, 2011) أن الأفراد الغير قادرين على إدارة انفعالاتهم أكثر عرضة للاضطرابات والأمراض النفسية ، كما أنهم يعانون من تصدع في علاقاتهم الاجتماعية، فالتنظيم الانفعالي له أهمية كبيرة في مجالات الحياة المختلفة.

والحاجة إلى برامج تدريبية للطلاب عموماً وطلاب المرحلة الثانوية خصوصا بات مسألة ملحة، وخاصة التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي لأنه من خلالها يستطيع الطالب التواصل مع أقرانه

ومعلميه وجميع من حوله، وانطلاقاً ؛مما سبق قد تبين – في حدود علم الباحث– عدم وجود دراسة تناولت إعداد برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي يساعد في تخفيف الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، من أجل ذلك قام الباحث بهذه الدراسة محاولة منه في تخفيف الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية في ضوء استراتيجيات التنظيم الانفعالي، **وتتلخص مشكلة الدراسة الراهنة في محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:**

- هل تختلف الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى المجموعة التجريبية باختلاف القياسين القبلي والبعدي على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

- هل تختلف الانفعالات الأكاديمية السلبية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

- هل تختلف الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى المجموعة التجريبية باختلاف القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟

ثانيًا: هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى فعالية التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تخفيف الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية

ثالثًا: أهمية الدراسة: تم تناول هذه الأهمية من الناحية النظرية والناحية التطبيقية وذلك كما يلي:

أ – الأهمية النظرية: تكمن الأهمية النظرية فيما يلي:

- ندرة الدراسات التي تناولت موضوع الدراسة الراهنة– مهارات الانفعالات الأكاديمية السلبية لتخفيف الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية – في البيئة العربية عموماً والبيئة المصرية خصوصاً حسب ما أطلع عليه الباحث؛ مما يفتح الباب أمام القيام بمزيد من الأبحاث حول هذا الموضوع.
- توفير بعض الحقائق والمعلومات عن طلاب المرحلة الثانوية، وكيفية وضع حلول علمية للمشكلات المختلفة التي تواجههم.

- قد تسهم في توفير بعض المعلومات عن استراتيجيات التنظيم الذاتي كمدخل معرفي لتخفيف الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- توضيح الآثار السلبية للانفعالات الأكاديمية السلبية على الجوانب المختلفة لنمو طالب المرحلة الثانوية وعلى تفاعله مع جميع المحيطين به.

ب- الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية فيما يلي:

- يمكن الاستفادة من الدراسة الراهنة في التعرف على الخصائص النفسية وهى: استراتيجيات التنظيم الانفعالي والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتعرف على جوانب القوة والضعف في شخصياتهم لمحاولة تنمية جوانب القوة وخفض أوجه القصور لديهم.
- يمكن الاستعانة بأدوات الدراسة الراهنة في دراسات أخرى لقياس هذه الخصائص النفسية بأدوات تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة إلى حد ما.

رابعاً: المصطلحات الإجرائية للدراسة: تتحدد المصطلحات الإجرائية للدراسة الراهنة في استراتيجيات التنظيم الذاتي ،، والانفعالات الأكاديمية السلبية، والتي تم تناولهم فيما يلي:

١- استراتيجيات التنظيم الانفعالي: Emotional regulation strategies

يعرف الباحث استراتيجيات التنظيم الانفعالى بأنها "استجابة الطالب المعرفية والتي يصدرها للتحكم في انفعالاته خلال المواقف الانفعالية، وقدرة الطالب على التحكم في انفعالاته بشكل إيجابي خلال المواقف الدراسية الضاغطة والأحداث السلبية، وتحديد ما يفكر فيه الطالب بعد مروره بخبرة أو حدث أو موقف ضاغط أثناء حياته الجامعية".

٢- الانفعالات الاكاديمية السلبية Negative academic emotions

يرى علاء الدرس وايمان فيود (٢٠٢٣، ٩٤) أن الانفعالات الاكاديمية السلبية: مجموعة من الانفعالات السلبية أو غير السارة التي ترتبط مباشرة بالتعلم الأكاديمي وأداء الأنشطة التحصيلية داخل وخارج القاعة الدراسية، وتتحد الانفعالات الاكاديمية السلبية في الدراسة الراهنة بالدرجة التي يحصل عليها طلاب المرحلة الثانوية في المقياس المستخدم لقياسها في الدراسة الراهنة.

خامساً: محددات الدراسة: تتحدد محددات الدراسة الراهنة في ضوء ما يلي:

١- **المحددات المنهجية:** فرضت طبيعة مشكلة الدراسة الراهنة اتباع المنهج شبه التجريبي وقد تم استخدام تصميم القياس القبلي – البعدي – التتبعي، والقائم على استخدام مجموعتين متكافئتين من طلاب الصف الأول الثانوي.

٢- **المحددات البشرية:**

اعتمد الباحث في بحثه الراهن على مجموعتين من طلاب المرحلة الثانوية وتتمثل في:

- **مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:** قوامها (١٥٠) طالب من طلاب الصف الأول الثانوي.

- **مجموعة الدراسة الأساسية:**

تتكون مجموعة الدراسة الأساسية من(٦٠) طالب من طلاب الصف الأول الثانوي ، وقد قسمت إلى مجموعتين هما: المجموعة التجريبية: وتتكون من (٣٠) طالب، والمجموعة الضابطة: وتتكون من (٣٠) طالب.

٣- **المحددات الزمنية:** تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م.

سادساً: الإطار النظري للدراسة : تناولت الدراسة الراهنة في هذا الجزء الإطار النظري لكل من: استراتيجيات التنظيم الانفعالي والانفعالات الأكاديمية السلبية ؛ وفيما يلي تفصيل ما ذلك:

المحور الأول استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

يُعد فهم الانفعالات والسيطرة عليها ابرز مؤشرين من مؤشرات التنظيم الانفعالي والذي يُعبر عن مدى إمكانية السيطرة على التعبيرات الانفعالية وتوجيهها للحصول على سلوك منظم عند التعرض لمواقف انفعالية شديدة (Diener & Do-young, 2004; Gilliom, Shaw, Beck, Schonberg & Lukon, 2002)، وتتفاعل الانفعالات مع المعرفة عندما تؤدي الحالات المزاجية الجيدة بالفرد إلى التفكير إيجابياً، وهذا التفاعل بين المعرفة والانفعال قد يؤدي إلى التنظيم الانفعالي، وتعتمد قدرة الفرد على التكيف ومواجهة الحياة بنجاح على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية ، ويعتمد نجاح الفرد في علاقاته الشخصية على قدرته على التفكير في خبراته الانفعالية والمعلومات الانفعالية، والاستجابة بوسائل متوافقة انفعاليًا (سهاد المللي، ٢٠١٠، ١٣٨).

ويؤدى تنظيم الانفعال دورًا مهمًا فى تحقيق الرفاهة النفسية (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006 1-25) ومن ناحية أخرى فإن قصور تنظيم الانفعال يؤدى دورًا جوهريًا فى تشكيل الاضطرابات والمشكلات النفسية (Walker, O'Connor & Schaefer, 2011, 463-475).

ويرى بيركنجا ووبرمان (Berkinga & Wupperman, 2012, 128) أن التنظيم الانفعالي يُعني: العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن رصد وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية، وترى حنان محمود (٢٠١٦ ، ٧٨) أن التنظيم الانفعالي يتمثل في : جهود الفرد للسيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها حتى يتمكن الفرد من الأداء المتكيف الذي يساعده على

تحقيق أهدافه ، وفي سبيل ذلك يستخدم مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات المعرفية عند التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة.

من خلال عرض تعريفات التنظيم الانفعالي يعرف الباحث التنظيم الانفعالي في الدراسة الراهنة بأنه: قدرة الطالب على تنظيم مشاعره وأحاسيسه وتوجيهها نحو تحقيق الأمن النفسي، واستخدام الانفعالات والمشاعر في صنع القرارات والتكيف الاجتماعي ، والتواصل الفعال مع الآخرين بالانفعالات المختلفة.

ويرى كروس (Gross,2003, 11) أن كل فرد لديه إستراتيجيتين مختلفتين للتأثير في مستوى الاستجابة الانفعالية هما:

- **إستراتيجية التركيز المسبق:** وهي التي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلًا مع المثير للموقف الانفعالي بشكل كلي، والتي تتمثل في : اختيار الموقف، وتعديل الموقف، ونشر أو توزيع الانتباه، والتغيير المعرفي.
- **إستراتيجية التركيز** على الاستجابة : وهي التي يلجأ إليها الفرد لتطبيقها عندما يكون متفاعلًا في حالة استجابة انفعالية ويكون الانفعال عندها بشكل اعتيادي، والتي تتمثل في تعديل الاستجابة.

ويذكر جراتر ورمير (Gratz & Roemer, 2004) أن التنظيم الانفعالي يتضمن أربعة أبعاد رئيسة هى :

- الوعى الانفعالي : يتضمن القدرة على إدراك الانفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها أو إنكارها أو تجنبها.
- القبول الانفعالي : يتضح بنقص الاستجابة الانفعالية السلبية لشعورٍ ما (كالشعور بالذنب تجاه الشعور بالغضب).
- التسامح الانفعالي : يتضمن التصرف بأسلوب يقود إلى تحقيق الأهداف ومنع السلوكيات المندفعة والتسامح في الوقت نفسه.
- المرونة التنظيمية: وتتضمن المعالجة واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي المختلفة بطرائق مرنة.

المحور الثاني: الانفعالات الاكاديمية السلبية:

ازداد الاهتمام بدراسة الانفعالات الأكاديمية Academic Emotions المرتبطة بعملية التعلم لما لها من تاثيرات على نواتج التعلم وأداء المتعلم حيث ترتبط الانفعالات الأكاديمية بعملية التعلم والتحصيل الدراسي وقد ظل البحث في الانفعالات الأكاديمية مهملا لفترة طويلة من الزمن حيث كان التركيز منصب على الجانب المعرفى والتحصيل في مقابل المجال الانفعالي على الرغم من ان التحصيل يرتبط بانفعالات

كبهجة التعلم والامل والفخر والغضب والقلق والخجل، واليأس والملل وتلك الانفعالات هامة وضرورية الدافعية التلاميذ، وتعلمهم وسلوكهم بشكل عام، حيث تلعب الانفعالات دورا هاما في عملية التعلم والتحصيل الاكاديمي، والتفكير (Mills & Mello, 2013; Soric et al., 2013; Goetz et al., 2014).

وفي هذا الصدد العديد من الباحثين إلى أهمية الانفعالات الأكاديمية وارتباطها بكثير من نواتج التعلم، فيذكر بيكرون وايلتو ومايلر (Pekrun, Elliot & Maier, 2006) أن الانفعالات الأكاديمية تؤثر على العمليات المعرفية والدافعية والتنظيمية للمتعلم، ويشير سوريك وآخرين (Soric et al., 2013) إلى أن الانفعالات الأكاديمية الإيجابية مثل بهجة التعلم الثقة بالنفس والأمل والراحة لها تأثير ايجابي على التعلم والتحصيل الدراسي، بينما الانفعالات الأكاديمية السلبية مثل الملل والخجل واليأس والغضب لها تأثير سلبي على عملية التعلم.

ولقد أكد (Linnenbrink, 2011 ,307) على أن الانفعالات تعمق فهم نتائج التعلم والتعليم، ومن ثم جاء مصطلح الانفعالات الأكاديمية، والذي كان محوراً لاهتمام حيث أشار (Pekran, Gotz, Titz, & Perry, 2002, 92) إلى أن مفهوم الانفعالات الأكاديمية مثل انفعالات التمتع، الفخر، القلق، ترتبط مباشرة بكل من طريقة التدريس، والتعلم داخل الفصول الدراسية والتحصيل الدراسي، كما أكدوا على أهمية توجيه البحوث نحو دراسة الانفعالات وتقييمها في سياق العملية التعليمية.

وتنقسم الانفعالات الأكاديمية كما أوضحها (**Pekrun, Goetz, Titz & Perry**, 2017) إلى ما يلي:

١- **الانفعالات الإيجابية النشطة: Positive Activating Emotions** كالاستمتاع بالتعلم والبهجة والأمل والفخر، تساعد الفرد في تنويع مصادر المعرفة ويتمتع بتركيز انتباه مرتفع على مهام التعلم التي يقوم بها ولديه دافع داخلي قوي للتعلم مما يساعد على اكتساب المعلومات بشكل أفضل، مثل تلك الانفعالات لها تأثير إيجابي على التحصيل الأكاديمي للتلاميذ.

٢- **الانفعالات الإيجابية المعطلة : Deactivating Positive Emotions** كالاسترخاء والارتياح، تقلل من انتباه ومجهود الفرد أثناء أداء المهام التعليمية المختلفة ولكنها على الأمد البعيد تقوي الدافع الداخلي لزيادة الاندماج في التعلم.(Chang &Beilock, 2016)

٣- **الانفعالات السلبية النشطة Negative Activating Emotions:**

كالغضب والقلق والخزي والإحباط، لا يقوم فيها الفرد بتنويع مصادر المعرفة ، انخفاض التركيز أثناء المشاركة في الأنشطة المدرسية وضعف الدافع الداخلي للتعلم، مثل تلك الانفعالات تدفع التلميذ إلى

استخدام أنواع مختلفة من استراتيجيات التعلم والاستذكار الصارمة كالحفظ عن ظهر قلب دون فهم.

٤. الانفعالات السلبية المعطلة Deactivating Negative Emotion :

كالملل واليأس والحزن وخيبة الأمل، مثل تلك الانفعالات توقف الدافع الداخلي للتعلم مما تجعله ينسحب كليًا عن اكتساب المعلومات داخل الصف الدراسي أو خارجه والذي قد يتطور إلى ترك العملية التعليمية نهائيًا.

ويعرف الباحث الانفعالات الأكاديمية السلبية هي مجموعة من العمليات النفسية المتداخلة والمترابطة لحالات شعورية وخبرات انفعالية سلبية تتعلق بخبرة ذاتية يشعر بها الطلاب في السياق الأكاديمي، وتظهر بسبب طبيعة المهام المكلف بها، أو للنواتج المتوقعة، فنجدها أثناء المحاضرات، وأداء الاختبارات، وعند الاستذكار، وأثناء أداء التكليفات والمهام، فالطالب قد يشعر بالقلق، والملل، والغضب، والخجل. ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية المستخدم في البحث الحالي، والذي يشمل الانفعالات التالية:

١- القلق: هو انفعال سلبي يتضمن الشعور بعدم الارتياح، والخوف، أو التردد بسبب موقف أو نتيجة لحدث معين.

٢- الملل: هو انفعال سلبي يتضمن عدم الرغبة في المشاركة أو الاهتمام، نتيجة نقص الاستثارة أو التحفيز.

٣- الغضب: هو انفعال سلبي يتضمن عدم القدرة على السيطرة في الانفعالات، نتيجة التعرض لمشكلة ما.

٤- الخجل : هو انفعال سلبي يتضمن تقييم سلبي للذات والشعور بالنقص، أو الدونية كرد فعل لناتج أو سلوك غير مرغوب فيه.

ويجب أن يكون الحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية أحد الأهداف التربوية، لتأثيرها السلبي على التعلم والتحصيل، كما أشارت إلى ذلك نتائج العديد من البحوث (VeŞtemean, 2013; Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014).

وبين "كيم وهودجز (Kim & Hodges, 2012) أن الوعي بالانفعالات الأكاديمية السلبية يعد أساس التحكم بها والحد منها، كما أن الاعتماد على الدعم الانفعالي للطلاب، وتكامله مع الدعم المعرفي يضمن استمرارية التعلم. لذا يجب أن تركز برامج الحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية على أنشطة لتحفيز تقييمات الطلاب للقيمة والتحكم بجانب التأكيدات على قدرات الطلاب وإمكاناتهم، وتحفيز مهارات تعلمهم واستذكارهم، وبنيتهم المعرفية المنشطة والمتحدية لمهام التعلم، وربط محتوى التعلم باحتياجاتهم،

واهتماماتهم، ومستقبلهم المهني وإشراكهم في مهام تعلم تعاوني. والذي يشمل التركيز على التقييمات المحددة لتلك الانفعالات، وإعادة التدريب العزوي لتنمية التحكم والدافعية، بالإضافة إلى التركيز على الانفعالات السلبية المستهدفة بصورة مستقلة مما يؤدي لمشاركة الطلاب الفعالة وتأكيد معتقداتهم حول فاعليتهم الذاتية.

وللحد من الانفعالات الأكاديمية السلبية يجب التأكيد على الأهداف المرتبطة بالمهمة، والتوقعات الايجابية للنتائج (King & Gaerlan, 2014)، بالإضافة إلى جودة مهام التعلم ؛ من حيث البنية، والوضوح والتنشيط المعرفي، ومستوى الصعوبة. بجانب تقديم أنشطة بها تحدي لقدرات الطلاب تدعم ثقتهم بأنفسهم، ومعتقداتهم حول فاعلية الذات، والتي تؤثر ايجابياً على تقييماتهم اللاحقة والحد من شعورهم بانفعالات سلبية، فالمهام بالغة السهولة تُشعر الطلاب بالملل، وفي المقابل تُضعف المهام بالغة الصعوبة من مشاركتهم الفعالة (Paoloni, 2014).

دراسات سابقة:

لم يتوصل الباحث إلا إلى دراستين اثنتين ربطتا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والانفعالات الأكاديمية السلبية هما دراسة (Emily et al., 2020) والتي هدفت إلى التعرف أثر التفاعل بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي وضعف الذاكرة العاملة علي التنبؤ بالضجر الأكاديمي لدي طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٥) من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، ومقياس الذاكرة العاملة ومقياس الضجر، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والذاكرة العاملة وبين الضجر، كما توصلت النتائج إلي امكانية التنبؤ بالضجر الأكاديمي من التنظيم لمعرفي الانفعالي والذاكرة العاملة.

وهدفت دراسة رمضان على حسن (٢٠٢٠) إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الضجر الأكاديمي لدي طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، والتعرف على بقاء أثر فعالية البرنامج التدريبي. وتم استخدام المنهج شبه التجريبي؛ لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث، واشتملت عينة البحث على (٦٠) طالبا وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية وعددها (٣٠) طالبا وطالبة، ومجموعة ضابطة وعددها (٣٠) طالبا وطالبة، تم تطبيق الأدوات التالية عليهم: مقياس الضجر الأكاديمي إعداد "الباحث"، والبرنامج التدريبي إعداد "الباحث"، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الضجر الأكاديمي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، وتوصلت النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الضجر الاكاديمي لصالح القياس البعدي..

ثامناً : إجراءات الدراسة: سوف يتبع الباحث في الدراسة الراهنة الإجراءات التالية:

أ- **منهج الدراسة :** اعتمد الباحث في دراسته الراهنة على المنهج التجريبي.

ب- **المشاركين في الدراسة :** شارك في تلك الدراسة (٦٠) طالباً وطالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية قوامها (٣٠) طالباً وطالبة ، ومجموعة ضابطة قوامها (٣٠) طالباً وطالبة وللتأكد من التكافؤ بين المجموعتين " التجريبية والضابطة " على مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية، حيث إن الدراسات التجريبية التي تتكون من مجموعتين تجريبية وآخرى ضابطة يتطلب وجود تكافؤ بين مجموعتى الدراسة قبل تقديم المتغير المستقل – البرنامج الارشادي – وألا تكون هناك فروق داله بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات موضوع الدراسة ، وحتى يمكن تفسير الفروق بين المجموعتين إلى أثر المتغير التجريبي ، وليس متغيرات آخرى، والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلى لمقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية

الانفعالات الاكاديمية السلبية	المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٣٠)		المجموعة الضابطة في القياس القبلي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الغضب الأكاديمي	٣٠.٨٣	٥.٠٣	٣٠.٦٧	٥.١٢	٠.١٣	غير داله
الملل الأكاديمي	٢٧.٧٣	٣.٤٣	٢٧.٨٣	٣.٣٦	٠.١١	غير داله
القلق الأكاديمي	٣٠.٦٠	٤.٠٩	٣٠.٧٠	٣.٩٩	٠.١٠	غير داله
الخجل الأكاديمي	٢٤.٩٠	٤.١٩	٢٤.٨٧	٤.١٧	٠.٠٣	غير داله
اليأس الأكاديمي	٢٦.٧٣	٥.٥٨	٢٦.٥٧	٥.٥٣	٠.١٢	غير داله
الدرجة الكلية	١٤٠.٨٠	١١.٩٦	١٤٠.٦٣	١١.٩٣	٠.٠٥	غير داله

يتضح من جدول (١) السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلى فى جميع أبعاد مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على تحقق شرط تكافؤ المجموعتين في الانفعالات الأكاديمية السلبية.

ج- أدوات الدراسة :

مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية: إعداد: علاء الدرس وإيمان فيود (٢٠٢٣) .

أ- **الهدف من المقياس:** يهدف هذا المقياس إلى قياس الانفعالات الاكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أ- **وصف المقياس:** يتكون مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية من (٤٢) عبارة موزعة على خمسة أبعاد وذلك كالتالي:

١- الغضب الأكاديمي: ويتضمن (١٠) عبارات هي: (١،٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٣، ٣٨، ٤١) .

٢- الملل الأكاديمي: ويتضمن (٩) عبارات هي: (٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧، ٣٩).

٣- القلق الأكاديمي: ويتضمن (٩) عبارات هي: (٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٤٠، ٤٢).

٤- الخجل الأكاديمي: ويتضمن (٧) عبارات هي: (٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٥) .

٥- اليأس الأكاديمي: ويتضمن (٧) عبارات هي: (٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٦).

ب-الخصائص السيكومترية للمقياس: تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية من خلال الثبات والصدق والاتساق الداخلي، وذلك وفقا لما يلي:

أولاً: ثبات المقياس: تحقق معدا المقياس من ثبات المقياس من خلال طريقة الفا كرونباخ فتراوحت معاملات الفا كرونباخ ما بين (٠.٦٩٤) إلى (٠.٧٢١) وبلغ معامل ألفا للمقياس ككل (٠.٧٢١)، كما تحقق معدا المقياس من ثبات المقياس من خلال طريقة إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع؛ حيث بلغ معامل الثبات لبعد الغضب الأكاديمي (٠.٧٩٢)، وبعد الملل الأكاديمي (٠.٨٤١)، وبعد القلق الأكاديمي (٠.٨٠٧)، وبعد الخجل الأكاديمي (٠.٧٣٩)، وبعد اليأس الأكاديمي (٠.٩٠١)، وبلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٨٨٤).

وقام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ: وتعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة العبارة، وحساب معامل الفا للمقياس ككل, وجدول (٢) التالى يُبين قيم معاملات ألفا بعد حذف العبارة :

جدول (٢): قيم معامل ألفا لمقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية (ن = ١٥٠)

العبارة	قيمة معامل ألفا	العبارة	قيمة معامل ألفا	العبارة	قيمة معامل ألفا	العبارة	قيمة معامل ألفا
١	٠.٧٩٥	١٢	٠.٨٢١	٢٣	٠.٨٢٤	٣٣	٠.٨٠٩
٢	٠.٨٣١	١٣	٠.٨١٢	٢٤	٠.٨١٥	٣٤	٠.٨١٨
٣	٠.٨٢٩	١٤	٠.٧٩٥	٢٥	٠.٨١٣	٣٥	٠.٧٩٨
٤	٠.٧٩٩	١٥	٠.٧٩٧	٢٦	٠.٧٩٨	٣٦	٠.٧٩٤
٥	٠.٨٣١	١٦	٠.٨٠٠	٢٧	٠.٨٢٤	٣٧	٠.٨٠٨

٦	٠.٨٢٥	١٧	٠.٨١٨	٢٨	٠.٨٠١	٣٨	٠.٨٢٠
٧	٠.٨٢٠	١٨	٠.٨٠٣	٢٩	٠.٨١٢	٣٩	٠.٧٩٨
٨	٠.٨١٨	١٩	٠.٨٠٩	٣٠	٠.٨٢١	٤٠	٠.٨٢٤
٩	٠.٧٩٨	٢٠	٠.٧٩٨	٣١	٠.٧٩٩	٤١	٠.٨١٥
١٠	٠.٨١٣	٢١	٠.٨١٠	٣٢	٠.٨٣٣	٤٢	٠.٨١٨
١١	٠.٨١٥	٢٢	٠.٨١٠				

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠.٨٣٣

يتضح من جدول (٢) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع العبارات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف العبارة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتًا فى بعض العبارات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع عبارات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلبًا عليه، مما يُشير إلى أن عبارات المقياس تتسم بثبات ملائم.

ثانياً : صدق المقياس: تحقق معدا المقياس من صدقه عن طريق: التحليل العاملي الاستكشافي والذي أسفر عن تشبع عبارات المقياس على ثلاثة عوامل؛ حيث تشبعت (١٠) عبارات على العامل الأول هي: وتراوحت تلك التشبعات ما بين (٠.٤٦٢) إلى (٠.٨٣٩)، وتشبعت (٧) عبارات على العامل الثاني وتراوحت تلك التشبعات ما بين (٠.٤٠٦) إلى (٠.٨٢٨)، وتشبعت (٤) عبارات على العامل الثالث وتراوحت تلك التشبعات ما بين (٠.٤٢٩) إلى (٠.٧٨٢)، وتشبعت (٤) عبارات على العامل الرابع وتراوحت تلك التشبعات ما بين (٠.٤١٠) إلى (٠.٧٧٤)، وتشبعت (٤) عبارات على العامل الخامس وتراوحت تلك التشبعات ما بين (٠.٤٣٢) إلى (٠.٧٦٢).

كما قام معدا المقياس بالتحقق من صدق المقياس عن طريق التحليل العاملي التوكيدي لعبارات المقياس بطريقة الاحتمال الأقصى بعد التأكد من اعتدالية توزيع درجات المشاركون في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وتوصلت نتائج التحليل إلى نموذج مؤشرات جيدة حيث كانت قيمة Chi-square = 1012.570 بدرجات حرية ٥٤٢ وهى غير دالة وكانت النسبة بين قيمة Chi-square إلى درجات الحرية = ١.٨٦٨ <٣، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج، وبلغت قيمته مؤشرات حسن المطابقة (GFI=0.961) و (NFI= 0.945) و (IFI=0.990)، و (CFI= 0.987) ، و (RMSEA= 0.02)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية.

وقام البحث الراهن بالتحقق من صدق المقياس في الدراسة الراهنة عن طريق صدق المحك؛ حيث قام بتطبيق مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية إعداد عبدالمنعم الدردير (٢٠٢٢) باعتباره محكًا لمقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية المستخدم في الدراسة الراهنة على المشاركين في التحقق من الخصائص

السيكومترية لأدوات الدراسة(١٥٠) طالب من طلاب الصف الثاني الثانوي ، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٦) عام إلى (١٧.٤) عام ، فبلغ معامل الارتباط (٠,٧٥٤) بما يشير إلى صدق المقياس.

ثالثاً: الاتساق الداخلي : تحقق معدا المقياس من الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية؛ وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط عبارات كل بعد والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه ؛ وتراوحت قيم معاملات الارتباط على بعد الغضب الأكاديمي ما بين(٧٧٤, ٠ – ٠,٨٨٤)، وعلى بعد الملل الأكاديمي ما بين (٧٠٢, ٠– ٠,٩٠٠)، وعلى بعد القلق الأكاديمي ما بين (٠,٦٩٦– ٠,٨٧٣)، وعلى بعد الخجل الأكاديمي ما بين (٦٩٧, ٠– ٠,٨٦٨)، وعلى بعد اليأس الأكاديمي ما بين (٠,٦٩٨– ٠,٨٩٣)، كما تحقق معدا المقياس من الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٧٣٩– ٠,٩٠٠) وتشير هذه المعاملات إلى ارتفاع معاملات الارتباط، ومن ثم يمكن الوثوق في الاتساق الداخلي لمقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية وكونه مناسباً.

وقام الباحث في الدراسة الراهنة بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس: حيث اعتمدا في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والبُعد الذي تنتمي إليه؛ وجدول (٣) التالي يوضح ذلك:

جدول (٣): الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية (ن = ١٥٠)

البُعد الأول	معامل الارتباط	البُعد الثانى	معاملات الارتباط	البُعد الثالث	معاملات الارتباط	البُعد الرابع	معاملات الارتباط	البُعد الخامس	معاملات الارتباط
١	٠.٨٤١	٢	٠.٧٠٤	٣	٠.٨٩٧	٤	٠.٦٨٩	٥	٠.٧٠٩
٦	٠.٧٩٢	٧	٠.٦٩٩	٨	٠.٨٥٢	٩	٠.٧٥٤	١٠	٠.٦٩٧
١١	٠.٨٨٢	١٢	٠.٨١٤	١٣	٠.٧٣٨	١٤	٠.٨٧٢	١٥	٠.٧٧٤
١٦	٠.٦٩١	١٧	٠.٨٠٠	١٨	٠.٦٩٤	١٩	٠.٨٨٧	٢٠	٠.٨٤٧
٢١	٠.٧٠٢	٢٢	٠.٧٥٨	٢٣	٠.٧٧٢	٢٤	٠.٨٨٣	٢٥	٠.٨٠٥
٢٦	٠.٨٣٢	٢٧	٠.٧٠٠	٢٨	٠.٧١٩	٢٩	٠.٧١٨	٣٠	٠.٧٠٦
٣١	٠.٧٤٩	٣٢	٠.٧٢١	٣٤	٠.٨٤٣	٣٥	٠.٧٦٧	٣٦	٠.٧٢٥
٣٣	٠.٨٢٢	٣٧	٠.٨٢٩	٤٠	٠.٨١٢				
٣٨	٠.٨٧٥	٣٩	٠.٧٣٩	٤٢	٠.٧٦٤				
٤١	٧٧٤								

يتبين من جدول(٣) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده؛ مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

مما سبق يتبين تمتع مقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية بمعاملات ثبات وصدق واتساق داخلي عالية و دالة إحصائيًا ؛ مما يشير إلى صلاحية المقياس وإمكانية تطبيقه على المشاركين في البحث الراهن.

و- طريقة تقدير الدرجات: قاما معدا المقياس بوضع مفتاح لتقدير درجات المقياس على أساس أحد ثلاثة بدائل على كل عبارة وهى: (دائماً – أحياناً – أبداً)؛ وحيث إن المقياس به عبارات موجبة وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه ب (٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة، و (١، ٢، ٣) للعبارات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٢٦) كحد أقصى، و(٤٢) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على معاناة الطالب بدرجة مرتفعة من الانفعالات الاكاديمية السلبية.

برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي تخفيف الانفعالات الأكاديمية السلبية:

يقوم البرنامج الراهن على المنهج الانتقائي الذي يدمج بين المداخل النفسية التكاملية وذلك من خلال الدمج بين النظرية البنائية والنظرية الوظيفية.

أهداف البرنامج : لكل برنامج أهداف رئيسة وأهداف إجرائية ، وفيما يلي عرض لهذه الأهداف :

١. **الأهداف الرئيسة: يمكن تقسيم أهداف البرنامج في الدراسة الراهنة إلى:**

(أ) هدف وقائي : والذي من خلاله يكتسب أفراد المجموعة التجريبية بعض الفنيات التي تمكنهم من تخفيف الانفعالات الأكاديمية السلبية ، وذلك من خلال العمل على تبصريهم بإمكانيتهم وقدراتهم العقلية والنفسية والانفعالية وتدريبهم على ممارسات الفنيات العقلية والانفعالية والسلوكية.

(ب) هدف نمائي: يتمثل من خلال إتاحة الفرصة أمام المجموعة التجريبية لتعزيز قدراتهم العقلية والنفسية والانفعالية.

٢. **الهدف العام للبرنامج** : يهدف البرنامج إلى ختخفيف الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣. **الأهداف الاجرائية** : تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل داخل الجلسات وتطبيق الفنيات المختلفة.

أولاً: أسس بناء البرنامج: يستند البرنامج الراهن على مجموعة من الأسس العامة والنظرية الفلسفية والنفسية والتربوية والاجتماعية التي من شأنها تدعيم البرنامج، ويمكن تلخيص الأسس التي يقوم عليها البرنامج الراهن فيما يلي:

١- الأسس العامة للبرنامج:

تتمثل الأسس العامة للبرنامج في قابلية السلوك الإنساني والاتجاهات والمشاعر للتعديل، والمهارات للنمو والتحسن، ويجب عند تصميم البرامج مراعاة الأسس العامة الآتية:

- وضوح الأهداف التي يتم تنفيذ البرنامج في ضوئها.
- توفر المشاركة التفاعلية من جانب جميع الأفراد المشاركين في البرنامج.
- تحديد المدى الزمني والأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج.
- التقييم الموضوعي للبرنامج (سميرة عبد السلام، ٢٠١٠ ، ٥١).

٢- **الأسس النظرية والفلسفية:** تشمل الأسس النظرية لهذا البرنامج بعض الأساليب المستمدة من نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا مثل المحاضرة والتعليمات وتقديم التوجيهات المباشرة والمناقشة والحوار، وكذلك النظريات المعرفية السلوكية مثل أساليب التعليم الفعال المباشر والاستبصار والعصف الذهني والتعزيز وتعديل الأفكار والنمذجة والمناقشة الجماعية والحوار والتعليمات والتوجيهات والتغذية الراجعة وتصحيح التفسيرات الخاطئة وإقامة العلاقات التعاونية بين الباحث والمشاركين التي تركز على حل المشكلات أكثر من تصحيح الأخطاء، كما راعى الباحث أيضاً الأسس الفلسفية العامة التي تتضمن العلاج وتغيير السلوك إلى ما هو أفضل خفض اضطراب العناد والتحدي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ومن ثم تحقيق الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي مع المجتمع وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين.

٣- **الأسس النفسية والتربوية:** أخذ الباحث في الاعتبار المظاهر المختلفة للنمو والفروق الفردية .

٤- **الأسس الاجتماعية:** استخدم الباحث الأسلوب الجماعي، وذلك لاهتمامه بالشخص ككائن اجتماعي يتأثر ويؤثر في البيئة التي يعيش فيها، ويحقق الأسلوب الجماعي المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الباحث والمشاركين، وبين المشاركين وبعضهم البعض.

ثانياً : مصادر بناء البرنامج: اعتمد الباحث في بناء البرنامج على عدد من المصادر ، والتي تتمثل في :

١- الاطلاع على التراث الثقافي في بحوث ودراسات سابقة لبناء تصور عام عن خصائص الظاهرة موضوع الدراسة.

٢- الاطلاع على بعض البرامج التدريبية والتي تناولت متغيرات هذه الدراسة لتكوين الهيكل العام للبرنامج المقترح وكذلك الاستفادة من الأنشطة والفنيات المستخدمة وعدد الجلسات ، ومدة كل جلسة ومن هذه البرامج:

-التدريب على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين(أحمد الروبي، وايهاب الببلاوي، ومحمد مصطفى، ٢٠٢٢).

-فعالية برنامج استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتحسين الطمأنينة النفسية لدى الأطفال ضعاف السمع (صبحى الكافوري، فاطمة الزهراء الدمرداش ،ومنى البدوي٢٠٢٢).

- **الأدبيات السيكولوجية:** اشتق الباحث الإطار العام للبرنامج ومادته العلمية والفنيات والاستراتيجيات التي استخدمت في كل جلسة من عدة مصادر منها:

- برامج التدريب : محكات بنائها وتقييمها (صفاء الأعسر، ١٩٩).

-تحسين مفهوم الذات – تنمية الوعى بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة (سناء سليمان، ٢٠٠٥).

-التدريب مفهومة وفعالياته في بناء البرامج التدريبية وتقويمها (حسن الطعاني، ٢٠٠٧).

ثالثاً: التجربة الاستطلاعية على البرنامج : تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين فى مجال علم النفس والصحة النفسية ، وعددهم (١٠) محكمين، وذلك للتأكد من مدى ملائمة البرنامج ومحتواه للتطبيق على المشاركين في الدراسة، وهل يحقق هذا المحتوى الهدف الموضوع من أجله أم لا؟ وإبداء الرأي فيما يلي :

- محتوى البرنامج عمومًا ومحتوى كل جلسة.
- الأساليب والفنيات والأنشطة المصاحبة والوسائل المستخدمة.
- مدى ملائمة محتوى البرنامج لطلاب المرحلة الثانوية.
- مدى ملائمة مدة البرنامج لتنفيذ محتواه، ومدى ملائمة المدة الزمنية للجلسة لمحتواها.
- أساليب تقييم الجلسات والبرنامج بأكمله؛ وذلك باستبانة ملحقة بخطاب موجه موضح فيه عنوان الدراسة والهدف منها والمفاهيم التي التزم بها الباحث.
- وتم تعديل البرنامج في ضوء آراء السادة المحكمين، وإعداد الصورة النهائية للبرنامج .

رابعاً : الفنيات المستخدمة في البرنامج:

استخدم الباحث العديد من الفنيات في البرنامج مثل: العصف الذهني، تغيير التركيز، الحوار والمناقشة، تعديل الأفكار، التأمل، التمرين الذهني، التحكم الذاتي، والتعزيز، والتغذية الراجعة، والواجبات المنزلية .

خامساً: أسس ومبادئ تنفيذ البرنامج:

فيما يلي عرض لأسس ومبادئ خفض اضطراب العناد والتحدي التى روعيت فى إعداده والتى تساعد فى تحقيق أهدافه.

١. أن يتم تهيئة الجو النفسى للمشاركين فى تنفيذ البرنامج الإرشادي الذي من خلاله يقبل المشاركين على المشاركة الإيجابية والتفاعل مع البرنامج الإرشادي.
٢. مرونة البرنامج وعدم التقيد بالتفاصيل الدقيقة وإنما يكون لمتطلبات الجلسة مع الالتزام بالمهام التدريبية المتضمنة بالبرنامج، ومراعاة التدرج فى جلسات البرنامج.
٣. الاهتمام بالتقويم فى كل جلسة من جلسات البرنامج وذلك لملاحظة مدى تقدم المسترشدين أثناء التدريب.
٤. عمل جلسة خاصة تقدم قبل جلسات البرنامج الإرشادي الحالى لمناقشة طلاب المجموعة التجريبية فى الهدف من البرنامج وأهميته، للتعرف على أستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأساسية والفرعية، وذلك بهدف إمداد طلاب المجموعة التجريبية بفكر واضح عما يتعرضون له من خبرات مختلفة، وهذا بدوره سوف يعمل على زيادة اهتمام المشاركين بما يقومون به.

سادساً: مراحل تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج على ثلاثة مراحل كالأتي:

١. **مرحلة التهيئة وبداية البرنامج:**

اهتم الباحث بتوفير قدراً من الألفة والمودة والتماسك منذ اللحظات الأولى في أول جلسة بين الباحث والمشاركين في البرنامج، وبين بعضهم البعض ، وزيادة التركيز على الاستراتيجيات التي يتم استخدامها في البرنامج لتخفيف الانفعالات الاكاديمية السلبية ، وقام الباحث بتطبيق مقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية على المشاركين في الدراسة النهائية في الجلسة الأولى التي تم فيها التعارف بين الباحث والمسترشدين ، والتعرف على بعضهم البعض.

٢. **مرحلة التطبيق:**

قام الباحث بتطبيق البرنامج وبعد القيام بالتطبيق القبلي لمقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية على المشاركين في الدراسة ، كما قام الباحث بتطبيق تعليمات عامة على الطلاب لكى يلتزموا بها ، ويتبعوها أثناء الجلسات، كما قام الباحث في نهاية الجلسة بالاتفاق مع الطلاب على موعد الجلسة القادمة ، واستمر الباحث في تنفيذ جلسات البرنامج وسط تفاعل الطلاب وجديتهم التي أبهرت الباحث حتى الجلسة الختامية ، وفق ما ورد في الجلسات التي تضمنها البرنامج ، حيث تم في الجلسة قبل الختامية توزيع

استمارة تقييم البرنامج على الطلاب ، وكان يراجع جلسات البرنامج مع الطلاب بصفة عامة ، وتحديد الجلسة التي كانوا يجدون فيها صعوبة في نقلها للحياة الواقعية من الاستراتيجيات التي تم استخدامها وتوضيحها من قبل الطلاب بعضهم البعض والباحث، وفي الجلسة الختامية تم توزيع لمقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية على المشاركين في الدراسة "قياس بعدي" ، وفي نهاية الجلسة تم الاتفاق مع الطلاب على موعد القياس التتبعي، والجدول.

مرحلة تنفيذ التجربة: يشتمل البرنامج التدريبي على (٣٠) جلسة تدريبية – بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا، تم توزيعهم إلى ثلاثة أقسام كما يلي:

- **القسم الأول:** ويتكون من (١) جلسة يتم فيها التعارف بين الباحث والمجموعة التجريبية.

- **القسم الثاني:** ويتكون من (٢٨) جلسة يتم في الجلسات من الجلسة الثانية وحتى التاسعة والعشرين والتي يتم التدريب فيه على إستراتيجيات التنظيم الانفعالي بحيث يتم تخصيص (٤) جلسات لكل مهارة من مهارات الوظائف التنفيذية.

- **القسم الثالث:** ويتكون من (١) جلسة يتم فيها شكر الباحث للمشاركين في البحث التجريبي على تعاونهم معه وحضورهم جلسات البرنامج.

سادساً: نظم تقويم البرنامج: تم التقويم على النحو التالي:

- **التقويم القبلي:** تم تقييم الأداء السابق للطلاب الذين طبق عليهم البرنامج، باستخدام مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية.

- **التقويم البنائي:** تم ذلك من خلال تقييم أداء الطلاب في نهاية كل جلسة من الجلسات لقياس قدرة الطلاب على تنفيذهم للأداء المطلوب منه القيام به في نهاية الجلسة.

- **التقويم النهائي:** من خلال إجراء تقييم شامل في نهاية البرنامج، وبعد ذلك قام الباحث بكتابة التقرير النهائي لكل طالب عن الأداء في مجموعة الجلسات الخاصة بالبرنامج.

تاسعًا: نتائج الدراسة وتفسيرها: يعرض الباحث في هذا المحور نتائج التحليل الإحصائي، حيث يبدأ بعرض النتائج المتعلقة بفروض الدراسة.

- **اختبار الفرض الأول:**

ينص الفرض الأول على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية والدرجة الكلية للمقياس "، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة، وجدول (٤) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٤): دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية

الانفعالات الاكاديمية السلبية	المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٣٠)		المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى دلالة حجم الأثر
	م	ع	م	ع				
الغضب الأكاديمي	٣٠.٨٣	٥.٠٣	١٩.٧٠	٢.٧٩	١٠.٩٣	٠.٠١	٠,٨١	مرتفع
الملل الأكاديمي	٢٧.٧٣	٣.٤٣	١٦.٩٧	٢.٩٧	١٢.٧٢	٠.٠١	٠,٨٤	مرتفع
القلق الأكاديمي	٣٠.٦٠	٤.٠٩	١٦.١٧	٣.٣٧	١٦.٥٨	٠.٠١	٠,٨٩	مرتفع
الخجل الأكاديمي	٢٤.٩٠	٤.١٩	١٢.٣٧	٢.٥١	١٣.١٢	٠.٠١	٠.٨٥	مرتفع
اليأس الأكاديمي	٢٦.٧٣	٥.٥٨	١٣.٩٣	١.٨٧	١١.٦٤	٠.٠١	٠.٨٣	مرتفع
الدرجة الكلية	١٤٠.٨٠	١١.٩٦	٧٩.١٣	٧.٠١	٢٢.٠١	٠.٠١	٠,٩٠	مرتفع

يتضح من جدول (٤) السابق وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج علي الانفعالات الاكاديمية السلبية ، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٨١ – ٠.٠٩) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض الانفعالات الاكاديمية السلبية ذو كفاءة معقولة.

٢- اختبار الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية وفي كل بعد من أبعاده"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المستقلة ، وجدول (٥) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٥): دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى لمقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية

الانفعالات الاكاديمية السلبية	المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		المجموعة الضابطة في القياس البعدي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى دلالة حجم الأثر
	م	ع	م	ع				
الغضب الأكاديمي	١٩.٧٠	٢.٧٩	٣٠.٨٣	٥.٠٥	١٠.٥٧	٠.٠١	٠,٨٢	مرتفع
الملل الأكاديمي	١٦.٩٧	٢.٩٧	٢٧.٩٣	٣.٣٧	١٣.٣٨	٠.٠١	٠,٨٥	مرتفع
القلق الأكاديمي	١٦.١٧	٣.٣٧	٣٠.٥٣	٣.٧٢	١٥.٦٧	٠.٠١	٠.٨٨	مرتفع
الخجل الأكاديمي	١٢.٣٧	٢.٥١	٢٤.٩٧	٤.٠٩	١٤.٣٨	٠.٠١	٠.٨٧	مرتفع
اليأس الأكاديمي	١٣.٩٣	١.٨٧	٢٦.٣٣	٥.٨٨	١١.٠١	٠.٠١	٠,٨٣	مرتفع
الدرجة الكلية	٧٩.١٣	٧.٠١	١٤٠.٦٠	١٢.٤٦	٢٣.٥٦	٠.٠١	٠,٩١	مرتفع

يتضح من جدول (٥) السابق وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي فى جميع أبعاد مقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج علي الانفعالات الاكاديمية السلبية ، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٨٢ – ٠,٩١) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض الانفعالات الاكاديمية السلبية ذو كفاءة معقولة.

٣-اختبار الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية وفي كل بعد من أبعاده"، ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة ، وجدول (٦) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٦): دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية

الانفعالات الاكاديمية السلبية	المجموعة التجريبية في القياس البعدي	المجموعة التجريبية في القياس التتبعي	قيمة ت	مستوى الدلالة

	(ن=٣٠)		(ن=٣٠)			
	م	ع	م	ع		
الغضب الأكاديمي	١٩.٧٠	٢.٧٩	١٩.٥٧	٢.٥٧	١.٦٨	غير داله
الملل الأكاديمي	١٦.٩٧	٢.٩٧	١٧.٠٧	٢.٧٥	١.٣٦	غير داله
القلق الأكاديمي	١٦.١٧	٣.٣٧	١٦.٢٧	٣.٣٣	١.٨٠	غير داله
الخجل الأكاديمي	١٢.٣٧	٢.٥١	١٦.٣٠	٢.٤٨	١.٤٤	غير داله
اليأس الأكاديمي	١٣.٩٣	١.٨٧	١٣.٨٣	١.٧٦	١.٣٦	غير داله
الدرجة الكلية	٧٩.١٣	٧.٠١	٧٩.٠٠	٦.٧٤	٠.٥٩	غير داله

يتضح من جدول (٦) السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس الانفعالات الاكاديمية السلبية والدرجة الكلية للمقياس.

تفسير الفرض الأول والثاني والثالث:

يمكن إرجاع وجود فروقدالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس القبلي إلى أن البرنامج التدريبي ساعد طلاب الجموعة التجريبية على أن يكونوا جذابين لمن حولهم وحساسين نحو الآخرين ، وفهم انفعالات الآخرين، وتفضيل عرض أفكارهم وأراءهم أمام الآخرين ، كما أن البرنامج ساعدهم على أن يكونوا أكثر مرنونة ، واتسعت دائرة صداقاتهم ، كما أن البرنامج ساعدهم على خفض مشكلات كتابة الكلمات الدالة على مشاعرهم، ومتعهم بروح الدعابة ، وعدم الرتابة، وعدم وجود صعوبة في العثور على الكلمات المناسبة لوصف مشاعرهم، وقلت لديهم صعوبة القدرة على ترجمة الإشارات العاطفية المستقبلة من الأفراد المحيطين بهم، وتلاشى ضعف القدرات اللغوية التي تمكنهم من القدرة على وصف ما لديهم من مشاعر وأحاسيس إلى الآخرين لديه، وزادت القدرة لديهم على التخيل والتصور ووضع تصورات مستقبلية واتساع الخبرات الذاتية واهتمام بالأحلام ومرونة الفكر والتوجه السلوكي.

بينما يتضح من جدول (٦) السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية والدرجة الكلية للمقياس.

ويمكن تفسير ذلك بأن الطلاب الذين تلقوا التدريب على أنشطة عديدة ومتنوعة، وأشتمل البرنامج على عدد كاف من الجلسات وخصصت الباحثة مدة زمنية كافية لكل جلسة، بالإضافة إلي أنه تم استخدام فنيات متنوعة وطرق مختلفة أثناء التدريب، كما أن التقويم البنائي المستمر طوال جلسات

التدريب، والتقويم الذي كان يتم في نهاية كل جلسة، والتقويم الذي كان يتم في نهاية مجموعة الجلسات، فكان الهدف منه هو تحديد مدى استفادة الطلاب من التدريب الخاص بالبرنامج، وتحديد نقاط الضعف والتركيز عليها وبذل أقصى جهد للتخفيف من حدتها، وكذلك تحديد نقاط القوة لتدعيمها، ويمكن إرجاع ذلك إلى أن المتغير الذي تم إدخاله على المجموعة التجريبية وهو البرنامج التدريبي وإليه تعزى الفروق الناتجة بين التطبيق القبلى والتطبيق البعدى، وبين التطبيق البعدى والتتبعي لدى طلاب المجموعة التجريبية، وذلك في مقياس الانفعالات الأكاديمية السلبية، وهذا يدل علي استمرار فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية في خفض الانفعالات الأكاديمية السلبية.

توصيات الدراسة: يوصي الباحث فى ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بما يلي:

١- الاهتمام باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية لأنهم فى مرحلة حرجة وهى بداية المراهقة والتى يحتاجون فيها للعديد من التعامل التنظيم الانفعالي والتعامل مع الآخر .

٢- إعداد ملف لكل طالب يدون فيه كل البيانات عن حالته الصحية والانفعالية والاقتصادية والاجتماعية وبيانات عن سلوكه العام فى الفصل الدراسى وخارجه وما يعانيه من مشكلات.

٣- الاهتمام بالأنشطة والبرامج التدريبية التي تهتم بتخفيف الانفعالات الاكاديمية السلبية لدى الطلاب.

٤- تضمين استراتيجيات التنظيم الانفعالي في المقررات الدراسية.

٥- حث الباحثين والمعلمين وأولياء الأمور بأهمية تدريب الطلاب على ممارسة الأنشطة التى تعتمد على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لديهم.

خامساً : الدراسات المقترحة:

يقترح الباحث إجراء بعض الدراسات المرتبطة بدراستها فى المجالات التالية:

١- الإسهام النسبي لبعض العوامل البيئية والثقافية في التنبؤ الانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من بالتجول القلي والتنافر المعرفي والدوافع المعرفية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٣- دراسة لبعض المتغيرات النفسية والوجدانية المنبئة بالانفعالات الأكاديمية السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مراجع الدراسة:

جيهان أحمد حلمي (٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الألكسيثميا لدى التلاميذ ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الاعدادية، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٠ (٤)، ٨٣- ١٤٠.

حنان حسين محمود (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتهما بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. **مجلة العلوم التربوية– مصر**، ٢٤(٤)، ٦٩- ١١٧.

سهاد المللي (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين ، دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين والعاديين في مدينة دمشق . **مجلة جامعة دمشق** ، ٢٦ (٣)، ١٣٥-١٩١.

محمد عبدالرحمن، ومحمد سعفان (٢٠١٥). **مقياس المخططات المعرفية اللاتكيفية** . القاهرة: دار الكتاب الحديث.

مصطفى على مظلوم (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالألكسيثميا لدى عينة من طلاب الجامعة دراسة سيكومترية– كيلينيكية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربوين العرب، ١٤٣- ٢١٣.

Chiang, W., & Liu, C. (2016). Scale of academic emotion in science education: Development and validation. *International Journal of Science Education*, *36*(6), 1-21.

Diener, M., & De- Yeong, K. (2004). Maternal and child predictors of preschool children's social competence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(1), 3-24.

Gilliom, M., Shaw, D., Beck, J., Schonberg, M., & Lukon, J. (2002). Anger regulation in disadvantaged preschool boys: Strategies, antecedents and the development of self-control. *Developmental Psychology*, 38(2),222-235.

Gratz, K. & Romer , L. (2004). Multidimensional assessment emotion regulation and dysregulation: Development, factorstructure and initial validation of the difficulities in emotio regulation scale. Journal *of Psychological and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.

Gross, J. (2003). *Individual differences in two Emotion regulation processes*. Stanford university,U.S.A.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior research and Therapy*, 44(1), 1-25.

Hulette, A. (2011). Intergenerational relationships between truma, dissociation, and emotion. *PhD thesis*., University of Oregon.

Izard, C., Trentacosta, C., King, K. & Mostow, A. (2004). An emotion- based prevention program for Head Start children. *Early Education & Development*,15(4),407-422.

Kim, C., & Hodges, C. (2012). Effects of an emotion control treatment on academic emotions, motivation and achievement in an online mathematics course. *Instructional Science, 40*(1), 173-192.

King, R., & Gaerlan, M. (2014). How you perceive time matters for how you feel in school: investigating the link between time perspectives and academic emotions. *Current Psychology, 33*(3), 282-300.

Linnenbrink, E. (2011). The role of affect in student learning: A multi-dimensional approach to considering the interaction of affect, motivation and engagement. In P. A. Schutz & R. Pekrun (Eds.), *Emotion in education* (pp. 107−124). Amsterdam: Elsevier.

Miller, A., Gouley, K., Seifer, R., Dickstein, S., & Shields, A. (2004). Emotions and behaviors in the head start classroom: Associations Among Observed Disregulation social competence and preschool adjustment. *EarlyEducation & Development*, 15(2), 147-165.

Mills, C., & D'Mello, S. (2013). Emotions During Writing about Socially-Charged Issues: Effects of the (Mis)Alignment of Personal Positions with Instructed Positions. *Proceedings of the Twenty-Sixth International Florida Artificial Intelligence Research Society Conference*.

Paoloni, P. (2014). Emotions in Academic Contexts. Theoretical perspectives and implications for educational practice in college. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 12*(3), 567-596.

Pekrun, R., Elliot A., & Maier M. (2006). Achievement goals and discrete achievement emotions: A theoretical model and prospective test. *J Educ Psychol, 98*(3), 583–597.

Pekrun, R, Elliot A., & Maier, M. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *J Educ Psychol, 101*(1), 115–135.

Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). *International Handbook of Emotions in Education*. New York : Routledge, Taylor & Francis Group.

Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. (2002). Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational Psychologist, 37*(2), 91-106.

Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. (2017). Positive emotions in education. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond Coping Meeting Goals, Visions, And Challenges* (pp. 149-173). New York: Oxford University Press.

Pekrun, R.; Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2006). Achievement goals and discrete Emotions: A theoretical model and prospective test. Journal of Educational Psychology,98, 583–597.

Phillips, K. & Power, M. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14, 145–156.

Sorić, I., Penezić, Z., & Burić, I. (2013). Big Five Personality Traits, Cognitive Appraisals and Emotion Regulation Strategies as Predictors of Achievement Emotions. *Psychological Topics, 22*(2), 325-349.

Ullah, F.(2017).Personality factors as determinants of psychological well-being among university students . *International Journal of Indian Psychology*, 4(2) ,5-16.

VeȘtemean, I. (2013). *Achievement emotions and self-regulated learning. dynamics and effects on 8th graders performance*. Doctoral Dissertation. Babeș-Bolyai University, Cluj-napoca.

White , L. (2008).An Investigation of Emotion Regulation, Social Skills and Academic Readiness in Low-Income Preschool Children , degree, Ph.D. Of the Catholic University of America.