

التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبوظبي في دولة الإمارات العربية المتحدة*

د. سامر عدنان شوقي عبد الهادي**

* تاريخ التسليم: 13 / 11 / 2016 م، تاريخ القبول: 4 / 2 / 2017 م.
** أستاذ مساعد/ جامعة الفلاح/ دبي/ الإمارات العربية المتحدة.

مُلخَص:

faculty members who speak Arabic at the Abu Dhabi University. It also showed that short - term self - regulation was average and long - term self - regulation was high. The study also found statistically significant differences between faculty members due to the variables gender, qualification in favor to Ph. D holders and Females. The results showed that there were no statistically significant differences between faculty members due to the variables: experience and specialization. The researcher recommended the importance of the academic community to be aware of self - regulation skill and to carry out more studies on self - regulation in the light of other variables such as self - awareness, self - efficacy, social and emotional competence.

Key Words: Self - Regulation, Faculty Members, Self - Control.

مُقَدِّمَةٌ

يُعَدُّ التَّنْظِيمُ الذَّاتِيُّ مَلْمَحًا مُهِمًّا لِسُلُوكِ المَعْرِفِيِّ والجَسَدِيِّ، وطريقة فاعلة لإدارة السُّلُوكِ نحو تحقيق هدف دون الاستناد إلى دافعية أو توجيهات خارجية. ويُعَدُّ التَّنْظِيمُ الذَّاتِيُّ الأَسَاسَ لِمِتْلَاقِ الفِرْدِ الضَّبْطِ الذَّاتِيِّ والقدرة على كبح الأفعال؛ أي أن التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ ما هو إلا قدرة الفرد على فهم وضبط سلوكه وانفعالاته وأفكاره (Eniola, 2007). ويرى «ايفسي» (Avci, 2013) أن الفرد يستخدم قدراته المعرفية في أداء عمله، وأن الفرد المنظم ذاتياً لديه معرفة واضحة بغاياته ونقاط قوته وضعفه، وبناء على أهدافه يحدد سلوكه ويتقدم إلى الأمام بدافعية مرتفعة، وعندما ينجح الفرد في تحقيق النهايات المطلوبة أو يفشل في ذلك فإنه يقيم أداءه وينظم سلوكه نحو تحقيق الهدف التالي، ويعمل على تأجيل الإرضاء وتأخير الرضا اللحظي من أجل هدف أبعد، لكنه أكثر تفضيلاً، ويعمل الفرد على تأجيل الفرص الفورية المتوافرة للدفاع؛ بهدف الوصول إلى مكافآت مهمة وأهداف أكثر أهمية تكون بعيدة، ولكنها أكثر أهمية. إن التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ الفَعَالُ هو حجر الأساس للتكيف النفسي؛ فالأفراد الذين ينجحون في التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ يشعرون بالثبات والاستقرار النفسي والتحكم الشخصي الذي يسمح لهم بإدارة إدراكهم لأنفسهم وإدراكهم للآخرين، وبالمقابل؛ فإن الأفراد الذين يفشلون في تحقيق التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ لا يستفيدون من الفوائد النفسية الناتجة عن الإحساس بالثبات والتحكم، ويعانون من مستويات متوسطة إلى شديدة من الأمراض النفسية (Hoyle, 2010). وتشير نتائج الأبحاث المستندة إلى العديد من الأطر النظرية إلى أهمية التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ في نجاح الفرد المهني والاجتماعي، وإن كان الميدان النفسي التربوي يواجه صعوبة في إيجاد تعريف متفق عليه للتَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ مُتَعَدِّدِ الأبعاد حتى هذه اللحظة (Charles, Raver, Lowenstein & Strayer, 2011).

التَّنْظِيمُ الذَّاتِيُّ Self - Regulation

يُعَدُّ التَّنْظِيمُ الذَّاتِيُّ قدرة إنسانية أساسية لتنظيم وضبط الأفكار والسلوك، وعملية يبذل فيها الفرد الجهد لإيجاد بديل لحالاته

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى درجة التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس في جامعة (أبو ظبي) ممن يتحدثون اللغة العربية. وقد تألفت عينة الدراسة من (99) عضواً من أعضاء هيئة التدريس من حملة شهادتي: (الدكتوراة والماجستير)، في التخصصات العلمية والاجتماعية والتربوية والإدارة والعلوم الإنسانية في فرعي الجامعة: (أبو ظبي والعين). وطبقت الصورة المعربة والمقننة على البيئة الإماراتية لمقياس التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ الذي يتألف من (26) فقرة تتوزع على مجالين: هما: (التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ قصير المدى، والتَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ طويل المدى).

وللكشف عن درجة التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ؛ حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء أعضاء هيئة التدريس على مقياس التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ، وقد بينت النتائج مستوى مرتفعاً من التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ لدى أعضاء هيئة التدريس ممن يتحدثون اللغة العربية في جامعة (أبو ظبي)، وأظهرت كذلك أن التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ قصير المدى كان متوسطاً، بينما كان التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ طويل المدى مرتفعاً. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي؛ لصالح حملة درجة الدكتوراة، ولصالح الإناث. وبينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغيرات الخبرة والتخصص. وأوصى الباحث بأهمية توعية المجتمع الأكاديمي بمهارة التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ، وتنفيذ المزيد من الدراسات حول التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ في ضوء المتغيرات الأخرى، مثل: الوعي بالذات والفاعلية الذاتية والكفاية الانفعالية الاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: التَّنْظِيمَ الذَّاتِيَّ، أعضاء هيئة التدريس، الضبط الذاتي.

Self - Regulation among the Faculty Members in Abu Dhabi University in United Arab Emirates

ABSTRACT:

The present study aimed to identify the degree of self - regulation among a sample of faculty members who speak Arabic at the Abu Dhabi University. The study sample consisted of (99) faculty members Ph. D. and master's holders from scientific, social and education, management and humanities disciplines in University branches: Abu Dhabi and AlAin. The Arabian version of self - regulation scale standardized on the Emirati environment was applied, which consists of (26) items distributed on two areas: (a short - term self - regulation, a long - term self - regulation).

To detect the degree of self - regulation; the researcher calculated the arithmetic means, and standard deviations from the faculty member's performance on the self - regulation scale. The results showed a high level of self - regulation with

تتحكّم به أو تضبطه فقط؛ وإنما تكون مسؤولة عن الاختيار من بين مجموعة من البدائل المتوفرة. أمّا «كارولي» (Karoly, 1993) المشار إليه في (Eniola, 2007: 73)، فيذكر أنّ التنظيم الذاتي: هو عمليات داخلية تتيح للفرد توجيه الأنشطة نحو الهدف مع مراعاة الوقت، وتعديل الأفكار والانفعال والسلوك، والانتباه المقصود واستخدام بعض الاستراتيجيات والمهارات الداعمة.

ويَعتمدُ التنظيمُ الذاتيُّ على ثلاثة عناصر رئيسية، هي: الالتزام بالمعايير، ومراقبة الذات والسلوك، والقدرة على عمل التغييرات (التي نحتاج إليها لتغيير استجابات الذات). فالتنظيم الذاتي لا يمكن أن يتحقق دون معيار، والفرد يبذل الجهد والمحاولات الجادة لتعديل وتعديل سلوكه على المدى البعيد، ليتناسب والمعيار الذي يتضمّن المثاليّة والتوقعات والأهداف والقيم. إنّ التنظيم الذاتي هو أمرٌ تغيير الذات، ولكن هذا التغيير قد يكون عشوائياً، أو بلا تحديد للذات بشكلها المثالي، وقد تظهر المشكلات حول المعايير، ممّا قد يسبّبهم في الفشل في التنظيم الذاتي. أمّا العنصر الثاني: (المراقبة للذات والسلوك)؛ فالهدف الرئيسيّ منه هو الوعي بالذات، ممّا يسهّل التنظيم الذاتي، فمن الصعب تغيير السلوك ما لم يكن الفرد على وعي بهذا السلوك، فالمراقبة عنصر رئيس وهام لتنظيم السلوك. والعنصر الثالث للتنظيم الذاتي: (القدرة على عمل التغييرات) حيث القدرة على إحداث تغييرات تظهر على شكل سلوكيات يمكن أن تقلل الفجوة بين الذات والمعايير (Baumister et al., 2007).

وبالمقابل أشار «ديان» وآخرون. Diaz et al المشار إليهم في «كراندويل» (Crundwell, 2001: 63) إلى أنّ التنظيم الذاتي: هو ما يعكس قدرة الفرد على التخطيط والتوجيه ومراقبة السلوك والمرونة في تغيير الخطط بناء على الظروف. والافتراض في هذا التعريف أنّ سلوك الفرد يتبع خطة وأهدافاً يحددها الفرد، ويمكن تعديل السلوك بمرونة لتحقيق الأهداف المحددة ذاتياً. ويعرّف «باركلي» (Barkley, 1997: 1) التنظيم الذاتي: بأنه استجابة أو سلسلة من الاستجابات تخدم تغيير وتعديل استجابات لاحقة لحدث ما، وللقيام بوظيفة التغيير والتعديل لنتائج لاحقة مرتبطة بالحدث. وأشار «باركلي» إلى المكونات الأساسية التي يراها مرتبطة بمفهوم التنظيم الذاتي، وهي على النحو الآتي (Crundwell, 2001):

◆ التنظيم الذاتي هو استجابات الفرد التي يتم توجيهها ذاتياً بدلاً من الأحداث البيئية التي يمكن أن تكون قد سببت هذه الاستجابات.

◆ الأفعال مُصمّمة لتغيير وتعديل احتمالية استجابة لاحقة للفرد.

◆ السلوكات التي تُصنّف بأنها منظمّة ذاتياً تُوظف لتغيير مخرجات لاحقة بدلاً من المخرجات الحالية المباشرة.

◆ ليظهر الضبط الذاتي: يجب أن يطور الفرد نفسه للخروج بسلوكات طويلة المدى بدلاً من السلوكات قصيرة المدى.

◆ يجب توفير بعض العمليات العقلية العصبية التي تسمح بالقدرة على الإحساس بالوقت والمستقبل، وأخذهما في الحسبان لتنظيم السلوك.

◆ الأفعال المنظمّة ذاتياً من قبل الفرد لها الأولوية.

يُستخلص من تعريفات التنظيم الذاتي السابقة أنّ التنظيم

الداخلية أو استجاباته؛ وذلك بهدف تنظيم أفكاره وانفعالاته واندفاعاته. ويوصف التنظيم الذاتي بأنه ضبط العمليات العليا للعمليات الدنيا (Pin Chang, 2008). فالتنظيم الذاتي فئة تنسيق عليا تتألف من عدة عمليات من مستويات دنيا، وتظهر نتائج هذا التنسيق عن طريق التنظيم الذاتي الفعال، وأداء المهام بشكل فعال، والدافعية للأداء في مهام فيها تحد، لكنها تتضمن احتمال المكافأة بدلاً من المهام السهلة، بالإضافة إلى كبح النزعات السلوكية غير المناسبة مع توفر قوة الإرادة. ويستخدم مصطلح التنظيم الذاتي للإشارة إلى الوظيفة التنفيذية Executive Function فهو بعد الذات الذي يتخذ القرارات ويبادر بالأفعال، وبتعبير آخر فهو يمارس الضغط على الذات (Finkel, Campbell & Brunell, 2006).

ويرى كلٌّ من «ايسينبرج»، و«ايجوم»، و«سالكويس»، و«ادواردن»، Eisenberg, Eggum, Sallquist & Edwards (2010)، و«ايسينبرج»، و«هوفر»، و«سوليك»، و«سباينراد»، Eisenberg, Hofer, Sulik & Spinrad (2014) أنّ التنظيم الذاتي بمثابة عملية تحكّم فعال وتوجيه يؤدي إلى ردة الفعل كاستجابة للتغيرات في البيئة الداخلية والخارجية، وتشتمل على استجابات انفعالية، وردود فعل فسيولوجية. أمّا التحكّم الفعال فيشار إليه بفاعلية الانتباه الوظيفي، من حيث القدرة على كبح استجابة مُسيطرَة (مهيمنة)، أو تنشيط استجابة مع القدرة على تحديد الأخطاء. ويتضمّن التحكّم الفعال القدرة على تحويل الانتباه وتركيزه باتجاه معين عند الحاجة، كما يتضمّن تنشيط السلوك أو كبحه عند الحاجة، وخاصة عندما يشعر الفرد بأنه لا يرغب بالقيام بهذا السلوك؛ إضافة إلى التخطيط وتنظيم الانفعالات. فالتنظيم الذاتي عملية نفسية عندما ينشط الفرد للقيام بسلوك غير مفضل، بدلاً من القيام بسلوك مفضل، أو عندما يرغب نفسه على الانتباه لمهمة صعبة في وقت يكون تفكيره في اتجاه آخر، وهذا يتطلب جهداً ذاتياً لتغيير الحالة الداخلية أو الاستجابة بطريقة محددة لتحقيق أهداف معينة، فتكون استجابات الفرد موجهة نحو تحقيق تلك الأهداف (Finkel et al., 2006).

ويعرّف «مويلانين» (Moilanen, 2007: 835) التنظيم الذاتي: بأنه القدرة على مرونة التنشيط والمراقبة والمثابرة وتكييف السلوك والانتباه والانفعالات والاستراتيجيات المعرفية، كاستجابة إلى توجيهات من مؤشرات داخلية، أو إثارة بيئية أو تغذية راجعة من الآخرين كمحاولة لتحقيق أهداف شخصية. ويرى «كوب» (Kopp, 1982) المشار إليه في «كراندويل» (Crundwell, 2001: 63) أنّ التنظيم الذاتي: بناءً مركب يمثل القدرة على الامتثال مع المطالب الموقفية والعمل على تعديل شدة أفعال لفظية وحركية وتكرارها واستمراريتها في المواقف المهنية والاجتماعية، والعمل على تأجيل التصرف والفعل بناء على هدف مرغوب به، مع القدرة على توليد سلوك مقبول اجتماعياً في غياب الرقابة الخارجية. كما يعرف كلٌّ من «بومستر»، و«سشميشيل»، و«فوج» (Baumeister, Schmeichel, & Voh, 2007: 517-518) التنظيم الذاتي: بتغيير الذات لاستجاباتها أحوالاتها الداخلية، وهذا التغيير يأخذ شكل سلوك أو استجابة أقل شيوعاً، ولكنها مرغوبة بشكل أفضل. وهذا التعريف للتنظيم الذاتي يتضمن التحكّم بالاندفاعية والقدرة على تأجيل الإشباع، مع اعتبار التنظيم الذاتي وظيفة تنفيذية، وهو الجزء المسؤول عن أفعال الفرد، إضافة إلى أنّ الذات (ضمن هذا التعريف) لا تقوم بالسلوك أو

ثالثاً: التنظيم الذاتي السلوكي

يتضمن هذا المجال اتباع القوانين، وتأخير الإرضاء والمقاومة وضبط الاندفاع وحل النزاعات وتنشيط الاستجابات، والسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف (Murra et al. , 2015). وبالاستناد إلى نظرية «باركلي» (Barkley, 1997) فإن الملمح الأساسي في التنظيم السلوكي هو الكبح وما يتضمنه من مهارات قيمة للسلوك المقبول اجتماعياً. ويضيف «باركلي»: «إن القدرة على كبح الاستجابات مرتبطة بالقدرة على التعامل مع الإحباط وخفض التعبيرات الانفعالية خلال ردة الفعل للأحداث، والموضوعية في اختيار الاستجابة لحدث ما، مع الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر، والقدرة على حث الدافع المرتبط بالسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف. وربط «باركلي» بين كبح السلوك والتنظيم الذاتي للانفعالات؛ إذ أن القدرة على ضبط الكبح يترافق مع زيادة في التمثل العاطفي ونقصان الاستجابة الانفعالية للمواقف، وتوقع ردة الفعل الانفعالية لأحداث مستقبلية، وتنظيم الحالات الانفعالية أثناء القيام بالسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف، واعتماد أكبر على المثبرات الداخلية للاستمرار في السلوك الموجه نحو تحقيق الهدف (Crundwell, 2005). فالفرد لديه القوة لكبح أو تغيير الاستجابة لحدث ما، ويجب عليه أن يمتلك القوة لتأخير التعبير عن ردة الفعل الانفعالية التي تمت إثارتها في الموقف أو الأحداث، وذلك عن طريق تأخير الاستجابة الانفعالية المباشرة لحدث ما، فيتوفر الوقت للفرد ليفكر في الحدث ويعدل استجابته الفعلية، كما ويسمح له بالتأخير لتحديد تعبيره الانفعالي الفعلي، إنها القدرة على تنظيم الشحنة الداخلية لأحداث خارجية (Crundwell, 2005).

● التنظيم الذاتي قصير المدى والتنظيم الذاتي طويل المدى

تتناول الدراسة الحالية التنظيم الذاتي بناءً على معيار الإطار الزمني، أي التنظيم الذاتي في المدى القصير المباشر وفي المدى البعيد، فالأفراد ينظمون أفعالهم وانفعالاتهم في اللحظة الراهنة (في الحاضر)، أو ما يقصد به المدى القصير من أجل تحقيق أهداف طويلة المدى. فتكون للفرد قدرة على التخطيط والإعداد للأحداث القريبة والبعيدة في الوقت نفسه، مع القدرة على تقييم الأفعال الماضية وتطوير خطط جديدة. وينظر إلى التنظيم الذاتي قصير المدى بأنه: ضبط الاندفاع في السلوك، وضبط الانتباه والانفعالات في اللحظة الراهنة وفي السياق المباشر الحالي، وفي المقابل فالتنظيم الذاتي طويل المدى يتضمن ضبط الاندفاعات وتوجيه الجهود على مدى فترة أطول من الزمن، وهذه المدة الزمنية قد تستمر لعدة أسابيع أو أشهر أو سنوات؛ فالتنظيم الذاتي طويل المدى يمكن أن يتضمن التخطيط المستمر والواسع. وبالإضافة إلى الأخذ في الحسبان السياق الزمني للتنظيم الذاتي، فإن فقرات المقياس المستخدم في هذه الدراسة الذي طوره «مويلانين» (Moilanen, 2007) بالاستناد إلى افتراضات نموذج العالم «باركلي» (Barkley, 1997)، الذي يرى أن أفعال التنظيم الذاتي يشار إليها بأنها أنظمة ضبط حركية، وبمعنى آخر؛ إن كبح فعل أو ردة فعل لمدة زمنية يسمح للفرد فيها بالتفكير بالبدائل المحتملة للأفعال بشكل هادف وفقاً للإدراك المتأخر والتروي، والاستدلال من معطيات الموقف قبل القيام بالفعل بناءً على خبراته السابقة ومعتقداته وأهدافه. والأنظمة التي تمت الإشارة إليها ضمن فقرات المقياس

الذاتي عملية فاعلة؛ فالفرد يقود سلوكه بناءً على خطة يشكّلها ذاتياً بحيث تكون هذه الخطة مستندة إلى مخرجات طويلة المدى، ويمكن تغيير الخطط وتعديلها وفق تغير المواقف والأهداف. كما وتؤكد تلك التعريفات على أن التنظيم الذاتي نظاماً وظيفياً أساسياً يستخدم الفرد فيه عناصر البيئة وأبعادها كأدوات، ويعمل فيه على تحقيق الأهداف وتغيير السلوك بناءً على أهداف طويلة المدى، وليس بالاستجابة المباشرة للمخرجات البيئية الحالية (الراهنة) (Crundwell, 2001).

مجالات التنظيم الذاتي

يشتمل مفهوم التنظيم الذاتي على ثلاثة مجالات، هي: المجال المعرفي والمجال الانفعالي والمجال السلوكي. ويتم الفصل بين تلك المجالات مفاهيمياً بالرغم من أنها مرتبطة داخلياً بعدة طرق ويصعب الفصل بينها. وفيما يأتي تعريف بتلك المجالات:

أولاً: التنظيم الذاتي المعرفي

يتضمن هذا المجال القدرة على تركيز الانتباه والمرونة المعرفية وإعداد الأهداف والمراقبة الذاتية والعزو السببي وحل المشكلات والأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر والتقييم واتخاذ القرارات، والتوجه نحو المستقبل، والقدرة على الانتقال بالانتباه (Grestsdottir, Suchodoletz, Wanless, Guimard, Birgisdottir, Hauser & McClelland, 2014; Murray, Rosan-balm, Christopoulos & Hamaoudi, 2015).

ثانياً: التنظيم الذاتي للانفعالات

ويظهر بالإدارة الفاعلة للمشاعر القوية غير السارة والوصول إلى التكيف في المواقف المثيرة انفعالياً، ويتطلب هذا التنظيم الوعي والفهم والتقبل للمشاعر والتهدئة الذاتية وإدارة الضيق الداخلي، ودعم التمثل العاطفي والرفقة بالذات وبالأخرين (Murra et al. , 2015). ويرى «إيسينبرج» وآخرون (Eisenberg et al. , 2014) أن تنظيم الانفعالات يعني بتحديد زمن ظهور الانفعالات، وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات وقت الشدة؛ وذلك عندما يتعرض الفرد لاستثارة انفعالية. ويعني بكيفية التعبير عن الانفعالات سلوكياً والعمليات التي تستخدم لتغيير الحالة الانفعالية. أما «تشارلين» و«كارستينسن» (Charles & Carstensen, 2014) فيعرفان التنظيم الذاتي للانفعالات بأنه: جهود الفرد لتجربة مستويات منخفضة من الأثر السلبي (الانفعالات السلبية)، وانتزاع مستويات مرتفعة للأثر الإيجابي (الانفعالات الإيجابية)، وتجنب استجابة ما، أو البدء باستجابة انفعالية، وتعديل التعبير السلوكي للانفعال (من خلال المؤشرات اللفظية أو غير اللفظية). وكل ذلك يتضمن الموقف وتعديل ونشر الانتباه والتغيير المعرفي وتعديل الاستجابة. ويظهر التكامل بين العمليات المعرفية والعمليات الانفعالية لتحقيق التنظيم الذاتي؛ إذ يساعد هذا التكامل على وضع الأهداف والقيام بالسلوك بطريقة مقبولة اجتماعياً؛ إضافة إلى إتاحة الفرصة للتنظيم المعرفي بإدارة الانفعالات بطريقة فاعلة وتحقيق التكيف الفعال.

بيّنت نتائج الدراسة أنّ استراتيجيات الأفكار الدينية احتلت المرتبة الأولى باعتبارها أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل طلبة الجامعات، وتليها استراتيجيات تحليل الانفعالات والموقف، ثمّ النمو وإعادة التشكيل، وأقلّ الاستراتيجيات استخداماً هي استراتيجيات التقليل من أهمية الموضوع. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والجامعة والتخصّص. فالإناث أكثر استخداماً لاستراتيجياتي: الأفكار الدينية والمقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع. وطلبة المستوى الدراسي الأول يستخدمون استراتيجيات لوم الذات ونقدها بشكل مرتفع مقارنة مع طلبة المستوى الثاني، وكان استخدام طلبة المستوى الثالث لهذه الاستراتيجيات أكثر من طلبة المستوى الرابع. أمّا عن تقبل الموقف فقد أظهر طلبة المستوى الأول تقبلاً مرتفعاً للموقف مقارنة مع طلبة المستوى الثالث والرابع. وأظهر طلبة جامعة عمّان الأهلية مستوى مرتفعاً من لوم الذات مقارنة بطلبة الجامعة الأردنية والجامعة العربية المفتوحة الذين أظهروا بدورهم مستوى مرتفعاً من الأفكار الدينية لتنظيم انفعالاتهم السلبية. في حين أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين الطلبة في استراتيجيات تنظيم الانفعالات تبعاً لمتغير التخصّص.

في دراسة أجراها «توسي»، و«جانيزاده» (Toussi & Ghazadeh, 2012)، فقد حاول الباحثان فحص العلاقة بين مركز الضبط لدى معلمي اللغة الإنجليزية، كلغة أجنبية، والتنظيم الذاتي والفاعلية الذاتية التي تتوسط تلك العلاقة. حيث تألفت عينة الدراسة من (63) معلماً ومعلمة من تخصص اللغة الإنجليزية. (43) إناث و (20) ذكور، تراوحت أعمارهم من (21) إلى (42) سنة، وكانت سنوات الخبرة لديهم من سنة إلى (19) سنة. وأشارت النتائج إلى الارتباط بين التنظيم الذاتي ومركز الضبط. وبيّنت النتائج أيضاً علاقة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي ومركز الضبط الداخلي: إذ إنّ حوالي (48%) من الاختلاف في التنظيم الذاتي للمعلمين يمكن تفسيره بالأخذ في الحسبان مركز الضبط الداخلي لديهم. وأظهر تحليل النتائج أنّ المجالات الفرعية للتنظيم الذاتي: (مجال إتقان التوجّه نحو الهدف، ومجال الاهتمام الجوهري) كانت الأعلى ارتباطاً مع مركز الضبط لدى المعلمين. وأنّ الفاعلية الذاتية لدى المعلمين ليس لها تأثير دالّ إحصائياً على العلاقة بين التنظيم الذاتي ومركز الضبط، وبصرف النظر عن مستوى الفاعلية الذاتية لدى المعلم فيرتبط التنظيم الذاتي للمعلم مع مركز الضبط الداخلي.

وأجرى «توسي»، و«بوري» (Toussi & Boori, 2011) دراسة للكشف عن العلاقة بين التنظيم الذاتي لدى مدرسي اللغة الإنجليزية، كلغة أجنبية، وبين التدريس الفعّال. وقد تألفت عينة الدراسة من (76) معلماً ومعلمة من تخصص اللغة الإنجليزية. (48) إناثاً، و (28) ذكوراً، وتراوحت أعمارهم من (21) إلى (42) سنة، وقد اختيروا بطريقة عشوائية من (6) مؤسسات تربوية خاصة في مدينة مشهد. وأظهرت نتائج الدراسة علاقة دالة إحصائياً بين التنظيم الذاتي للمعلمين والمعلمات وفاعلية التدريس، وظهر الارتباط الأعلى بين التدريس الفعّال والمجالات الفرعية للتنظيم الذاتي: إتقان التوجّه نحو الهدف، والضبّط الانفعالي والاهتمام الجوهري.

وبيّنت دراسة «جونسولي»، و«جانيزاده» (Ghonsooly &

المستخدم في الدراسة الحالية؛ هي: التنشيط (تنفيذ الاستجابات الموجهة نحو تحقيق الهدف وسلسلة من الحركات الجديدة المركبة)، والتكيف (المرونة السلوكية وإعادة الانخراط بعد الاضطراب)، والكبح (كبح الاستجابات غير المرتبطة بالمهمة وضبط السلوك عن طريق المعلومات المقدمة داخلياً) وكلّ تلك الأنظمة ضمن المجال الانفعالي والسلوكي والمعرفي. وتحاول الدراسة الحالية الإشارة إلى مدى نجاح أعضاء هيئة التدريس في التنظيم الذاتي في المدى القصير وال المدى البعيد (Moilanen, 2007).

إنّ الأبحاث التربوية والنفسية التي تطرقت إلى التنظيم الذاتي على المدى القصير والتنظيم الذاتي على المدى البعيد غير متوافرة، وذلك طبقاً لمسح الباحث للعديد من قواعد البيانات ومحركات البحث. ويمكن استعراض بعض الدراسات التي تناولت مهارة التنظيم الذاتي. كما تمّ تناول بعض الدراسات عن التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس. وتعدّ دراسة «جانيزاده»، و«محمد زاده» (Ghanizadeh & Mohammad zadeh, 2015) من الدراسات التي أجريت للتعرف إلى العلاقة بين التنظيم الذاتي لدى الطلبة وتحصيلهم الموجه نحو الهدف: (الإتقان والأداء والتجنب). ولتحقيق هدف الدراسة؛ لجأ الباحثان إلى الدراسة المسحية لثلاثة صفوف دراسية من مرحلة ما قبل الجامعة في مدينة «شيناران» Chenaran، وبلغ عدد أفراد الدراسة (71) طالباً وطالبة قاموا بملاء استبانة التحصيل الموجهة نحو الهدف، واستبانة سمات التنظيم الذاتي. وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين التنظيم الذاتي والإتقان، وبين التنظيم الذاتي والأداء، كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين التجنب والتنظيم الذاتي. وخلصت الدراسة إلى أنّ الطلبة الذين يبحثون عن تنمية الكفاية والمحافظة على صورة إيجابية عن كفايتهم يميلون إلى تنظيم أنفسهم وتخطيط أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم، بهدف تحقيق الأهداف الشخصية، وتكييف أفعالهم لتحقيق مخرجات مرغوب بها.

وهدفت دراسة «نجاري»، و«هيداري» (Negari & Heydari, 2014) إلى فحص العلاقة بين التنظيم الذاتي وفاعلية التدريس في اللغة الإنجليزية، كلغة أجنبية، وفحص العلاقة بين التنظيم الذاتي لدى أفراد العينة والجنس. واختار الباحثان (165) معلماً ومعلمة بطريقة عشوائية: (104) إناث و (61) ذكور، وتراوحت خبراتهم بين سنة و (24) سنة، والعمر من (20) إلى (48) سنة، ويعملون في المدارس الأجنبية الخاصة في (10) مدن مختلفة في إيران. وقد وُزِع مقياسان: الأول مقياس التنظيم الذاتي لدى المعلمين، والثاني مقياس صفات المعلم الفعّال في تدريس اللغة الإنجليزية. وأظهرت نتائج الدراسة ارتباطاً دالاً إحصائياً بين مقياس التنظيم الذاتي وفاعلية التدريس، وارتباطاً دالاً إحصائياً بين التنظيم الذاتي والجنس.

وحاول «عبد الهادي» و«أبو جدي» (2012) الكشف عن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية وجامعة عمّان الأهلية والجامعة العربية المفتوحة (فرع الأردن)، حيث تألفت عينة الدراسة من (383) طالباً وطالبة من تخصصات الإدارة والحاسب الآلي واللغة الإنجليزية والتربية. وطبق مقياس الاستراتيجيات المعرفية الذي يتألف من (56) فقرة تقيس الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعالات. وقد

مراقبة معتقداته والدافعية عنده، وعوامل التنظيم الأخرى المرتبطة بالتدريس والتعلم، والتنظيم الذاتي يدعم التعلم لدى عضو هيئة التدريس ويساعد على التكيف مع المطالب والأولويات التنافسية، ويمكن أن يساعده في زيادة معارفه والمحافظة على الدافعية، ويوصف عضو هيئة التدريس المنظم لذاته بأنه شريك فعال يمتلك العديد من المعتقدات التربوية الأكاديمية الإيجابية، ويقوم بالممارسات التعليمية بطريقة فاعلة مع القدرة على التحكم بالبيئة التدريسية والظروف، كما أنه يبني عمليات ما وراء المعرفة، ويضع أهدافاً للتدريس والتعلم، ويخطط لأفعال مناسبة، ويراقب ويقيم المخرجات، ويراجع طريقته في التدريس، ويتفاعل عند الحاجة (Negri & Heydari, 2014). والدراسة الحالية حاولت الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما درجة التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة (أبوظبي)؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي قصير المدى والتنظيم الذاتي طويل المدى لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة (أبوظبي)؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة (أبوظبي) تعزى لمتغيرات: الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي والتخصص؟

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة الحالية في مقدار الحاجة لمعرفة درجة التنظيم الذاتي لأعضاء هيئة التدريس، مما يمهّد السبيل لتوضيح أهمية توعية أعضاء هيئة التدريس في الجامعة على مهارة التنظيم الذاتي، تلك المهارة التي تؤدي دوراً مهماً في بناء علاقات اجتماعية إيجابية ودائمة، وتحقيق النجاح المهني. وقد تسهم النتائج في بناء برامج تدريبية في تنمية التنظيم الذاتي لأعضاء هيئة التدريس، وتنفيذ برامج إرشاد حول تنظيم الذات.

محددات الدراسة

هناك بعض المحددات التي يمكن أن تقلل من إمكانية تعميم نتائج الدراسة، وهي:

◆ اقتصرَت الدراسة على أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبوظبي (فرع العين، وفرع أبوظبي) الناطقين باللغة العربية في الفصل الأول للعام الدراسي (2015/2016).

◆ خصائص أداة الدراسة السيكمترية والمعدة لأغراض الدراسة الحالية، وهي مقياس التنظيم الذاتي Self - Regulatory Inventory (Moilanen, 2007).

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة

◀ التنظيم الذاتي: Self - Regulation وهو القدرة على إدارة الأفعال والأفكار والمشاعر بطرق مرنة وتكيفية في السياقات الاجتماعية المختلفة، مما يعود على الفرد بالإحساس بالسعادة والفاعلية الذاتية والثقة والارتباط بالآخرين. والعمليات التي

(Ghanizadeh, 2011) العلاقة بين إحساس معلمي اللغة الإنجليزية بالفاعلية الذاتية وبين التنظيم الذاتي. والكشف عن العلاقة بين التنظيم الذاتي وسنوات الخبرة والعمر والجنس. وقد تألفت عينة الدراسة من (92) معلماً ومعلمة يعملون في (6) مراكز خاصة لتدريس اللغة الإنجليزية في مدينة مشهد في صيف عام (2010)، وكان منهم (53) إناثاً، و (39) ذكوراً، وتتراوح أعمار أفراد العينة ما بين (20) إلى (41)، وسنوات الخبرة من سنة إلى (19) سنة. وطبق مقياس الإحساس بالفاعلية الذاتية الذي يتألف من (24) فقرة، ومقياس التنظيم الذاتي المؤلف من (40) فقرة: توزعت على (9) مجالات فرعية، هي: (تحديد الأهداف والفائدة الجوهرية وأداء التوجه نحو الهدف وإتقان التوجه نحو الهدف والتوجه الذاتي وضبط الانفعالات والتقييم الذاتي وردة الفعل الذاتية والبحث عن المساعدة). أشارت النتائج إلى علاقة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي لدى المعلمين ومعتقدات الفاعلية الذاتية. والمجالات الفرعية لمقياس التنظيم الذاتي: تحديد الأهداف وإتقان التوجه نحو الهدف الذي له الارتباط الأكبر مع إحساس المعلمين بالفاعلية الذاتية، كما بينت النتائج أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين التنظيم الذاتي وخبرة التدريس والعمر، وعدم وجود ارتباط بين التنظيم الذاتي والجنس.

وطبق «هارون»، و«مصطفى»، و«ألياس» (Haron, Mustafa & Alias, 2010) دراسة قصدوا من خلالها فحص أثر الجنس: (ذكر/ أنثى) في التنظيم الذاتي للانفعالات لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعات ماليزيا، ووصف استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدى أفراد العينة بهدف التكيف مع معايير مهنة التدريس الجامعي. وطبق الباحثون طرقاً مختلفة حيث أجروا مقابلات شبه منظمة مع (24) عضو هيئة تدريس، ووزعوا استبانة عبر الإنترنت، وقام بملئها (595) عضو هيئة تدريس. وأظهرت النتائج أن الأكاديميين ينظّمون انفعالاتهم باستخدام استراتيجيات تنمية الدافعية الذاتية، واستراتيجية المحافظة على التركيز لتحقيق الأهداف الشخصية، واستراتيجية تقييم الذات، واستراتيجية تمييز الحاجات الذاتية، واستراتيجية قبول الاختلافات لدى الآخرين حتى يتكيفوا مع نقص دعم بيئة العمل. وباستخدام الاستبانة تبين أن هناك ارتباطاً بين الجنس: (ذكر/ أنثى) والتنظيم الذاتي للانفعالات؛ إذ إن أعضاء الهيئة التدريسية الإناث أظهرن مستوى مرتفعاً من التنظيم الذاتي للانفعالات.

مشكلة الدراسة

يُعتبر مفهوم التنظيم الذاتي عن التوليد الذاتي للأفكار والمشاعر والأفعال التي خطط لها مسبقاً، وتكييفها لتحقيق الأهداف الشخصية، فالتنظيم يتضمن أبعاداً معرفية وانفعالية ودافعية وسلوكية تزود الفرد بالقدرة على تكييف أفعاله لظروف البيئة المتغيرة. إذ يعمل عضو هيئة التدريس في بيئة متغيرة ويحتاج إلى تطوير مهاراته في التدريس، وفي فترة التحاقه بالتدريس الجامعي يتعرض إلى خبرات التعلم والعمل، والانخراط في البيئة الاجتماعية، والتعامل مع حالات الارتباك، وتعلم الانخراط في المهام المعرفية، والبحث عن التغذية الراجعة والدعم، وتطوير المعرفة (Negri & Heydari, 2014). فلا يحتاج عضو هيئة التدريس إلى المعرفة في مجال تخصصه فقط، إنما يحتاج إلى

الجدول (1)

التكرارات والنسب المئوية حسب متغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة
الجنس	ذكر	80	80.8
	أنثى	19	19.2
الخبرة	أقل من 5 سنوات	20	20.2
	من 5 إلى 9 سنوات	28	28.3
	من 10 - 14 سنة	24	24.2
المؤهل العلمي	من 15 سنة فما فوق	27	27.3
	الماجستير	21	21.2
التخصص	الدكتوراة	78	78.8
	التخصصات العلمية	40	40.4
	التخصصات الاجتماعية والتربوية	8	8.1
	الإدارة والعلوم الإنسانية	51	51.5
	المجموع	99	100

أداة الدراسة

قام بتصميم هذا المقياس «مويلانين» (Moilanen, 2007)؛ وترجم الباحث المقياس، وعرضه بنسخته الإنجليزية والمترجمة على أستاذ مخصص في اللغة الإنجليزية وأستاذ متخصص في اللغة العربية. وعدلت صيغة بعض الفقرات؛ لتناسب وملاحظات المحكمين عليها. وبلغ عدد فقرات المقياس في صورته الأصلية (26) فقرة، تمثل وصفاً للتنظيم الذاتي؛ وتوزع الفقرات على مجالين، هما:

- للتنظيم الذاتي قصير المدى Short - Term Self - Regu- lation، ويشتمل الفقرات: (1، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 12، 13، 14، 15، 17، 18)

- للتنظيم الذاتي طويل المدى Long - Term Self - Regu- lation، ويشتمل الفقرات: (2، 3، 8، 11، 16، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26)

وتتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال مقياس متدرج من خمس نقاط؛ هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً). ويتألف المقياس من فقرات إيجابية وسلبية؛ وتأخذ التقديرات (1، 2، 3، 4، 5). وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (26) درجة، وأعلىها هي (130) درجة، وكلما كانت درجة المستجيب مرتفعة كان ذلك مؤشراً على ارتفاع درجة التنظيم الذاتي لديه، والعكس صحيح. والفقرات السلبية هي (4، 8، 9، 10، 11، 12، 14، 15، 17) التي يتم تحويلها بأن تعطي القيم العكسية.

الصدق

جرى تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مؤلفة من (32) عضو هيئة تدريس في جامعة العين

يستخدمها الفرد لملاحظة حالاته الانفعالية والمعرفية ومراقبتها وضبطها، والتعبير عن هذه الحالات بشكل يحقق له التكيف مع متطلبات المواقف الاجتماعية المختلفة (Saarni, 1997; Lafre- niere 2000). والمحسوب من خلال الدرجة التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس على مقياس التنظيم الذاتي المستخدم لأغراض هذه الدراسة.

◀ **التنظيم الذاتي طويل المدى: Long - Term Self Regulation** وهو القدرة على التخطيط المستمر والواسع، والإعداد للأحداث البعيدة مع تقييم الأفعال الماضية وتطوير خطط جديدة، وضبط الاندفاعات وتوجيه الجهود على مدى فترة طويلة من الزمن (Moilanen, 2007: 836). ويعرف التنظيم الذاتي طويل المدى إجرائياً في هذه الدراسة: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس الفرعي للتنظيم الذاتي طويل المدى المستخدم في هذه الدراسة، إذ تقيس فقرات المقياس درجة التخطيط وضبط الاندفاعات.

◀ **للتنظيم الذاتي قصير المدى: Short - Term Self - Regu- lation** وهو ضبط الاندفاع بالسلوك، وضبط الانتباه والانفعالات في اللحظة الراهنة وفي السياق المباشر الحالي (Moilanen, 2007: 836). ويعرف التنظيم الذاتي قصير المدى إجرائياً في هذه الدراسة: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس الفرعي للتنظيم الذاتي قصير المدى المستخدم في هذه الدراسة، إذ تقيس فقرات المقياس درجة ضبط الانتباه والانفعالات والسلوك.

منهج الدراسة

اعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملاءمته لأغراض الدراسة الحالية؛ إذ هدفت الدراسة إلى التعرف إلى درجة التنظيم الذاتي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس العاملين في جامعة أبو ظبي (فرع أبو ظبي، والعين) الذين يتحدثون اللغة العربية، ومدى الاختلاف في التنظيم الذاتي قصير المدى وطويل المدى باختلاف الجنس وسنوات الخبرة والتخصص والمؤهل العلمي.

مجتمع الدراسة وعينتها

تألف مجتمع الدراسة من جميع أعضاء هيئة التدريس الذين يتحدثون اللغة العربية في جامعة أبو ظبي (فرع أبو ظبي والعين) والبالغ عددهم (128)، وذلك حسب إحصاءات قسم الموارد البشرية في جامعة أبو ظبي في الفصل الأول للعام الدراسي (2015/2016). وتم اختيار أعضاء الهيئة التدريسية ممن يتحدثون اللغة العربية؛ لأن فقرات المقياس قد كتبت باللغة العربية. وشملت عينة الدراسة (99) عضواً من أعضاء هيئة التدريس، وهم فقط الذين استجابوا للبحث من ضمن أعضاء هيئة التدريس البالغ عددهم (128) من فرع الجامعة في أبو ظبي والعين. وقد تم توزيع وإرسال المقياس بالتسليم باليد أو عبر البريد الإلكتروني، وكان العدد النهائي الذي استلمه الباحث هو إجابات (99) عضو هيئة تدريس فقط، فشكّل هذا العدد عينة أفراد الدراسة النهائية. ويوضح الجدول (1) التكرارات والنسب المئوية لعينة الدراسة حسب الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي والتخصص.

الجدول (3)

معاملات الارتباط بين المجالين والدرجة الكلية

التنظيم الذاتي قصير المدى	التنظيم الذاتي طويل المدى	التنظيم الذاتي ككل
1		
0.764 (**)	1	
0.939 (**)	0.939 (**)	1

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

صدق المحكمين: قام الباحثان بعرض الأداة على (6)

محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد والصحة النفسية وعلم النفس التربوي في جامعة أوظبي وجامعة عمان الأهلية والجامعة العربية المفتوحة - فرع الأردن، وطُلب من كل مُحكم إبداء رأيه في وضوح الفقرات وقياسها للمفهوم الذي أعدت له، وأرتباطها بالمقياس الفرعي، وعُدلت صياغة بعض الفقرات لتتناسب وملاحظات المحكمين عليها.

النتائج

للتحقق من ثبات المقياس؛ حُسب معامل ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach - Alpha) على العينة الاستطلاعية المؤلفة من (32) عضو هيئة تدريس في جامعة العين وجامعة الجزيرة، وذلك لحساب قدرة فقرات المقياس على التمييز بناءً على ارتباطها مع الدرجة الكلية. والجدول (4) يبين هذه المعاملات، وعُدت هذه النسب مناسبة لغايات هذه الدراسة.

الجدول (4)

معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا

المجالات	الاتساق الداخلي
التنظيم الذاتي قصير المدى	0.70
التنظيم الذاتي طويل المدى	0.72
التنظيم الذاتي ككل	0.82

نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الأول: ما درجة التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أوظبي؟

للإجابة عن السؤال الأول، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أعضاء هيئة التدريس على مجالي مقياس التنظيم الذاتي، وحُسبت الدرجة لكل مجال. وتم الاستناد إلى القاعدة الحسابية الآتية في تحديد طول كل فئة من فئات التنظيم الذاتي (مرتفع ومتوسط ومنخفض) لكل مجال: (الحد الأعلى للتدرج المستخدم - الحد الأدنى للتدرج المستخدم) / عدد مستويات درجة الشبوع، وبذلك تكون (5 - 1) / 3 = 1.33، والتي تمثل طول الفئة الواحدة، وبعد ذلك يتم جمعها للحد الأدنى للتدرج، وبالتالي

وجامعة الجزيرة، وتم احتساب صدق الأداة بالطرق الآتية:

♦ البناء الداخلي: جرى التأكد من وجود ارتباط بين مجالي المقياس مع الدرجة الكلية؛ بهدف التحقق من صدق البناء الداخلي. واتضح وجود ارتباط بين المجالين من جهة والدرجة الكلية من جهة أخرى، ويبين الجدولان (2)، و (3) مصفوفة معاملات الارتباط بين مجالي المقياس، وبين مجالي المقياس والدرجة الكلية:

الجدول (2)

نتائج حساب صدق البناء الداخلي

معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	رقم الفقرة
0.75 (**)	0.72 (**)	19	0.51 (**)	0.66 (**)	10	0.51 (**)	0.45 (*)	1
0.58 (**)	0.60 (**)	20	0.50 (**)	0.45 (*)	11	0.58 (**)	0.59 (**)	2
0.72 (**)	0.80 (**)	21	0.39 (*)	0.52 (**)	12	0.65 (**)	0.64 (**)	3
0.63 (**)	0.67 (**)	22	0.74 (**)	0.66 (**)	13	0.49 (**)	0.63 (**)	4
0.63 (**)	0.55 (**)	23	0.66 (**)	0.74 (**)	14	0.42 (*)	0.50 (**)	5
0.53 (**)	0.64 (**)	24	0.59 (**)	0.77 (**)	15	0.82 (**)	0.84 (**)	6
0.81 (**)	0.91 (**)	25	0.54 (**)	0.52 (**)	16	0.59 (**)	0.73 (**)	7
0.52 (**)	0.65 (**)	26	0.56 (**)	0.63 (**)	17	0.54 (**)	0.61 (**)	8
0.57 (**)			0.39 (*)		18	0.78 (**)	0.77 (**)	9

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01).

وتجدر الإشارة إلى أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، ولذلك لم تُحذف أي من هذه الفقرات.

وفيما يأتي عرضٌ لكلِّ المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لفقرات كلِّ مجالٍ على حدة.

المجال الأول: التنظيم الذاتي طويل المدى

حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات هذا المجال، والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بالتنظيم الذاتي طويل المدى مرتبة تنازلياً

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة	المستوى
1	21	عندما أبدأ بعمل صعب، أعمل بكلِّ جهد وحرص.	4.53	0.660	90.6%	مرتفع
2	26	عندما يكون لدي مشروع كبير، أستطيع الاستمرار في العمل على هذا المشروع.	4.32	0.712	86.4%	مرتفع
3	22	أعتبر نفسي شخصاً يعني ما يُعبر عنه من مشاعر.	4.28	0.756	85.6%	مرتفع
4	20	عندما أكون غاضباً، أمتنع نفسي من القيام بسلوكيات سيئة مثل رمي الأشياء.	4.22	1.174	84.4%	مرتفع
5	25	يمكن أن أجد وسيلةً لتحقيق خططي وأهدافي حتى عندما يكون الأمر صعباً.	4.21	0.627	84.2%	مرتفع
6	23	أحافظ على تركيزي في القاعة الصفية، حتى لو كان هناك أشخاص يتحدثون حولي.	4.19	1.027	83.8%	مرتفع
7	24	عندما أكون متحمساً بشأن تحقيق هدف ما (مثل: الحصول على رخصة قيادة، أو إعداد دراسة علمية) فإن من السهل أن أبدأ العمل باتجاه تحقيق هذا الهدف.	4.17	0.833	83.4%	مرتفع
8	19	أستطيع المحافظة على التركيز في عمل ما أقوم به حتى لو كان هذا العمل مملاً.	3.96	0.868	79.2%	مرتفع

درجة شيوع التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس بناءً على المتوسطات الحسابية، وهي:

- أقل من 2.33 منخفض.
- 2.34 – 3.66 متوسط.
- 3.67 فأكثر مرتفع.

ويوضح الجدول (5) درجة التنظيم الذاتي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس من جامعة أبو ظبي.

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أعضاء هيئة التدريس على مجالي المقياس، والمقياس ككل

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	2	التنظيم الذاتي طويل المدى	4.02	0.444	80.4%	مرتفع
2	1	التنظيم الذاتي قصير المدى	3.63	0.488	72.6%	متوسط
		التنظيم الذاتي ككل	3.82	0.431	76.4%	مرتفع

يظهر من الجدول (5) أنَّ المتوسطات الحسابية لمجالي التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو ظبي تراوحت ما بين (3.63 – 4.02)، وأنَّ المتوسط الحسابي للأداة ككل بلغ (3.82). وهذا يشير إلى أنَّ أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو ظبي لديهم درجة مرتفعة من التنظيم الذاتي. ويرى الباحث أنَّ ظهور درجة مرتفعة من التنظيم الذاتي قد يكون بسبب التغيرات التي تحدث مع التقدّم في العمر، ومع تراكم الخبرات في مجال العمل والحياة الاجتماعية. والرّاشدون يمكن أن ينظّموا أفعالهم وانفعالاتهم، وتوقع «باركلي» (Barkley, 1997) أنَّ الرّاشدين لديهم القدرة على التخطيط والإعداد؛ فنمو قشرة الفص الجبهي في الدماغ يُعتقد أنه المسؤول عن نمو وتطور الإدراك والتروي وضبط الاندفاع، وهذه التغيرات تعكس قابلية الرّاشدين لتقييم أفعالهم الماضية. فالرّاشدون يمكنهم أن ينظّموا ذاتهم. وهذه النتائج تشير إلى ارتباط التقدّم في السن بالتنظيم الذاتي، حيث يرتبط التقدّم في العمر بوعي مرتفع للانفعالات والأفكار والسلوك والقدرة على التكيف مع المواقف الاجتماعية. فالنضج والخبرة التي تتشكل لدى أعضاء هيئة التدريس تسهم في التقليل من الاندفاع، والنمو المعرفي يتيح لهم الفرصة لإدراك أهمية تنظيم الذات وضبط الاندفاع في السلوك (Hartup, 1996; Moilanen, 2007). ويمكن إرجاع تلك النتائج إلى الإطار القيمي والأكاديمي الذي ينتمي إليه أعضاء هيئة التدريس في الجامعات، فالبينة الجامعية تُركّز على قيم تحمّل المسؤولية لدى أعضاء هيئة التدريس والإنجاز والنجاح وضبط الأفكار والانفعالات والسلوك، وهذا ما ظهر في الدرجة المرتفعة من التنظيم الذاتي.

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة	المستوى
9	3	أجبر نفسي على العمل وأقوم الإغراءات الأخرى (أصدقائي يريدون الخروج مثلاً).	3.91	0.822	78.2%	مرتفع
10	16	عندما أواجه خلافاً مع شخص ما، أحافظ على هدوئي وأضبط نفسي عند مناقشة الأمر معه.	3.79	0.961	75.8%	مرتفع
11	2	إذا كان هناك شيء لا يسير ضمن الخطط التي وضعتها، فإنه يمكنني تغيير أفعالي لمحاولة الوصول إلى أهدافي.	3.74	0.828	74.8%	مرتفع
12	8	أفقد السيطرة على انفعالاتي عندما لا أحصل على ما أريد.	3.66	0.894	73.2%	متوسط
13	11	إذا كنت أريد شيئاً ما حقاً، يجب أن أحصل عليه على الفور.	3.24	0.991	64.8%	متوسط
8	9	عندما أواجه مشكلات، حتى لو كانت بسيطة، فإنها تعيق في تنفيذ خططي القادمة.	3.60	1.049	72%	متوسط
9	1	عندما أكون في حالة حزن؛ أستطيع البدء بالقيام بشيء ما يجعلني أشعر بشكل أفضل.	3.45	0.993	69%	متوسط
10	17	أجد صعوبة في التخطيط لعمل مهم عندما أكون تحت ضغط.	3.30	0.897	66%	متوسط
11	12	أجد صعوبة في إجبار نفسي على الانتباه خلال محاضرة مملّة.	3.06	1.077	61.2%	متوسط
12	4	عندما أشعر بالملل؛ أتأمل ولا أستطيع الاستمرار في الجلوس.	3.05	1.137	61%	متوسط

تُشير النتائج الواردة في الجدول (6) إلى أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (3.24 - 4.53)، وأن أعلى متوسط حسابي هو للفقرة (21) «عندما أبدأ بعمل صعب، أعمل بكل جهد وحرص» والتي بلغ متوسطها الحسابي (4.53)، بينما كان أدنى متوسط حسابي هو للفقرة (11) «إذا كنت أريد شيئاً ما حقاً يجب أن أحصل عليه على الفور» بمتوسط حسابي (2.24). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.02).

المجال الثاني: التنظيم الذاتي قصير المدى

حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات مجال التنظيم الذاتي قصير المدى، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة	المستوى
1	13	إذا قاطعتني شخص أثناء قيامي بعمل ما؛ فإنني أعود لإتمامه بعد ذلك.	4.36	0.646	87.2%	مرتفع

والتقدم في العمر تظهر الزيادة في التنظيم الذاتي في المدى البعيد، وما تتضمنه من ضبط للاندفاعات وتوجيه الجهود في فترة زمنية طويلة (Moilanen, 2007). وأعضاء هيئة التدريس يمكن أن ينظموا أفعالهم وانفعالاتهم من أجل تحصيل أهداف طويلة المدى، ولديهم القدرة على التخطيط والإعداد لأحداث طويلة المدى؛ ويكون لديهم توجه نحو المستقبل، ويمكنهم أن ينظموا ذاتهم لمدة زمنية طويلة بناءً على أهداف طويلة المدى (Hartup, 1996; Moilanen, 2007).

السؤال الثالث: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو ظبي تُعزى لمتغيرات: الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي والتخصص؟

للإجابة عن السؤال الثالث؛ استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس تبعاً للمتغيرات: (الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي والتخصص)، ويوضح الجدول (9) نتائج حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالي المقياس تبعاً لمتغيرات: (الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي والتخصص)

المتغيرات	التنظيم الذاتي قصير المدى	التنظيم الذاتي طويل المدى	التنظيم الذاتي ككل
ذكر	3.55	3.94	3.74
الجنس	الانحراف المعياري	0.509	0.435
	المتوسط الحسابي	3.96	4.16
أنثى	0.124	0.378	0.176
أقل من 5 سنوات	المتوسط الحسابي	3.69	3.87
	الانحراف المعياري	0.587	0.434
5 إلى 9 سنوات	المتوسط الحسابي	3.50	3.70
	الانحراف المعياري	0.600	0.569
10 - 14 سنة	المتوسط الحسابي	3.84	3.98
	الانحراف المعياري	0.351	0.352
15 سنة فما فوق	المتوسط الحسابي	3.54	3.78
	الانحراف المعياري	0.304	0.269
الماجستير	المتوسط الحسابي	3.26	3.56
	الانحراف المعياري	0.460	0.389
المؤهل العلمي	المتوسط الحسابي	3.73	3.89
	الانحراف المعياري	0.450	0.417

الرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة	المستوى
13	10	أنسى أي شيء آخر يجب أن أفعله عندما أقوم بشيء ممتع.	3.03	1.351	60.6%	متوسط
		التنظيم الذاتي قصير المدى	3.63	0.488	72.6%	متوسط

يُلاحظ من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية تراوحت ما بين (3.03 - 4.36)، وجاءت الفقرة (13) «إذا قاطعتني شخص أثناء قيامي بعمل ما، فإنني أعود لإتمامه بعد ذلك» في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (4.36)، بينما جاءت الفقرة (10) «أنسى أي شيء آخر يجب أن أفعله عندما أقوم بشيء ممتع» في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (3.03). وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (3.63).

السؤال الثاني: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التنظيم الذاتي قصير المدى والتنظيم الذاتي طويل المدى لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو ظبي؟

للإجابة عن السؤال الثاني؛ استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة التنظيم الذاتي قصير المدى، والتنظيم الذاتي طويل المدى لدى أعضاء هيئة التدريس. ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية استخدم اختبار «ت» للبيانات المترابطة. ويوضح الجدول (8) نتائج حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

الجدول (8)

المجال	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
التنظيم الذاتي قصير المدى	99	3.63	0.488	-10.976	98	0.000
التنظيم الذاتي طويل المدى	99	4.02	0.444			

يُلاحظ من الجدول (8) أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية للتنظيم الذاتي قصير المدى والتنظيم الذاتي طويل المدى لصالح التنظيم الذاتي طويل المدى. ويمكن تفسير تلك النتيجة؛ بنمو وتطور الإدراك لدى أعضاء هيئة التدريس، والتغيرات التي تعكس قابلية عضو هيئة التدريس على تقييم أفعاله الماضية وتطوير خطط قبل ظهور المخططات الجديدة. كما أن توجه عضو هيئة التدريس نحو المستقبل يظهر من خلال تنظيم انفعالاته وأفكاره وسلوكه على المدى البعيد. ويفترض الإطار النظري ارتباط التقدم في السن بالتنظيم الذاتي طويل المدى؛ إذ إنه مع الوقت

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
التخصّص	التنظيم الذاتي قصير المدى	0.422	2	0.211	1.178	0.313
	التنظيم الذاتي طويل المدى	0.036	2	0.018	0.107	0.899
	الخطأ	16.288	91	0.179		
الكلي	التنظيم الذاتي قصير المدى	15.532	91	0.171		
	التنظيم الذاتي طويل المدى	23.375	98			
	التنظيم الذاتي طويل المدى	19.332	98			

يُتَّصَحُّ من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لأثر الجنس في جميع مجالات درجة التنظيم الذاتي لصالح الإناث. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لأثر المؤهل العلمي في مجال التنظيم الذاتي قصير المدى، لصالح حملة درجة الدكتوراه. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الخبرة في مجالي التنظيم الذاتي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر التخصّص في مجالي التنظيم الذاتي. ولمعرفة الفروق والدلالة الإحصائية للأداة ككل؛ فقد طُبِقَ تحليل التباين الثلاثي (ANOVA) على الأداة ككل، ويوضّح الجدول (11) نتائج التحليل.

(الجدول 11)

نتائج اختبار تحليل التباين الثلاثي (ANOVA) على الأداة ككل تبعاً لمتغيرات: (الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي والتخصّص)

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس		1.520	1	1.520	10.278	0.002
الخبرة		0.472	3	0.157	1.064	0.368
الشهادة العلمية		0.851	1	0.851	5.758	0.018
التخصّص		0.063	2	0.032	0.215	0.807
الخطأ		13.456	91	0.148		
الكلي		18.225	98			

المتغيرات	التنظيم الذاتي قصير المدى	التنظيم الذاتي طويل المدى	التنظيم الذاتي ككل
التخصّصات العلمية	3.43	3.96	3.70
التخصّصات الاجتماعية والتربوية	0.527	0.469	0.458
الإدارة والعلوم الإنسانية	3.73	4.20	3.97
الانحراف المعياري	0.101	0.351	0.225
المتوسط الحسابي	3.77	4.03	3.90
الانحراف المعياري	0.442	0.435	0.414

يُلاحظ من الجدول (9) أنّ هناك فروقاً ظاهرية بين المتوسطات الحسابية في مجالي المقياس: (التنظيم الذاتي قصير المدى، والتنظيم الذاتي طويل المدى)، تبعاً لمتغيرات: (الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي والتخصّص). ومن أجل التحقّق من دلالة الفروق؛ استخدم تحليل التباين الرباعي (ANOVA)، ويوضّح الجدول (10) نتائج هذا التحليل.

(الجدول 10)

نتائج تحليل التباين الرباعي (ANOVA) على مجالي المقياس تبعاً لمتغيرات: (الجنس وسنوات الخبرة والمؤهل العلمي والتخصّص)

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	التنظيم الذاتي قصير المدى	1.097	1	1.097	6.126	0.015
	التنظيم الذاتي طويل المدى	2.026	1	2.026	11.869	0.001
	الخطأ	0.776	3	0.259	1.444	0.235
الخبرة	التنظيم الذاتي قصير المدى	0.530	3	0.177	1.036	0.381
	التنظيم الذاتي طويل المدى	1.401	1	1.401	7.828	0.006
المؤهل العلمي	التنظيم الذاتي قصير المدى	0.426	1	0.426	2.497	0.117
	التنظيم الذاتي طويل المدى					

المدى لدى عينة الدراسة من الجنسين كان متوسطاً، ولذلك فإن من الأهمية بمكان توعية أعضاء هيئة التدريس بأهمية ضبط الاندفاع في السلوك، وضبط الانتباه والانفعالات في اللحظة الراهنة وفي السياق المباشر الحالي لتحقيق النجاح الاجتماعي والأكاديمي.

2. أشارت نتائج الدراسة الحالية أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية بين المؤهل العلمي والجنس والتنظيم الذاتي لصالح حملة درجة الدكتوراة والإناث، ولذلك كان من الأهمية بمكان تنفيذ لقاءات علمية تهدف إلى نشر الوعي العلمي بمهارة التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس من حملة درجة الماجستير وأعضاء هيئة التدريس الذكور.

3. في ظل ندرة الدراسات التي بحثت في التنظيم الذاتي، وذلك على مستوى التراث النفسي والتربوي العربي؛ فإنه من الأهمية بمكان إجراء المزيد من الدراسات حول التنظيم الذاتي، وعلاقته بالعديد من المتغيرات النفسية؛ مثل: الوعي بالذات والفاعلية الذاتية والكفاية الانفعالية الاجتماعية.

المصادر والمراجع:

أولاً - المراجع العربية:

1. عبد الهادي، سامر، أبو جدي، أمجد (2012). الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات الجنس والجامعة والتخصص. المجلة التربوية، 26 (2)، 305 - 355.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

1. Avci, S. (2013). *Relations Between Self - Regulation, Future Time Perspective & The Delay of Gratification in University Students. Education, 133 (4)*, 525 - 537.
2. Barkley, R. A. (1997). *Behavioral Inhibition, Sustained Attention, and Executive Functions: Constructing a Unifying Theory of ADHD. Psychological Bulletin, 121*, 65 - 94
3. Baumeister, B. , Shmeichel. , B. & Vohs, K. (2007). *Self - Regulation & The Executive Function: The Self As Controlling Agent. In A. kruglanski & T. Higger. Social Psychology: Handbook of Basic Principles (2n Edition)*. New York: Guilford press
4. Charles, D. , Raver, C. , Lowenstein, A. , & Strayer, N. (2011). *Assessing Self - Regulation in The Classroom: Validation of BIS - 11 & The Brief In Low - Income, Ethnic Minority School - Age children. Early Education & Development, 22 (6)*, 883 - 906.
5. Charles, S. , & Carstensen, L. (2014) *Emotion Regulation and Aging. In J. Gross. Handbook of Emotion Regulation. New York: The Guilford Press*
6. Crundwell, R. (2001). *The Relations of Regulation & Emotionality In Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: An Initial Investigation of Barkley's Theoretical - Model of ADHD. Unpublished Ph. D Dissertation. Wayne State University: Detroit, Michigan*
7. Crundwell, R. (2005). *An Initial Investigation of The Impact of Self - Regulation & Emotionality On Behavior Problems In Children with ADHD. Canadian Journal of School Psychology, 20 (1/2)*: 62 - 74

يُتَّخَذُ من الجدول (11) أن قيم الإحصائي «ف» لمتغيرات الخبرة والتخصص لم تبلغ مستوى الدلالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) وبالتالي عدم وجود فروق دالة بين أعضاء هيئة التدريس في درجة التنظيم الذاتي تبعاً للمتغيرات. في حين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لأثر الجنس، حيث بلغت قيمة ف (10.278) وبدلالة إحصائية بلغت (0.002)، لصالح الإناث. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لأثر الشهادة العلمية، حيث بلغت قيمة ف (5.758) وبدلالة إحصائية بلغت (0.018)، لصالح الدكتوراة. وفي هذا الصدد أشار «هارون» و«مصطفى» و«ألياس» (Haron, Mustafa & Alias, 2010) إلى أن الدور المتوقع من الإناث في التدريس الجامعي والمسؤوليات الملقاة على عاتقهن يجعلهن أكثر حرصاً على تنظيم الأفكار والانفعالات والسلوك، كما أن التنظيم الذاتي يرتبط بتحقيق الأهداف والقيم حيث يساعد تنظيم الأفكار والانفعالات والسلوك على نجاح أعضاء هيئة التدريس الإناث في تحقيق الأهداف التي يسعين لتحقيقها، والالتزام بالقيم والنجاح المهني. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة «نيجاري»، و«هيداري» (Negari & Heydari, 2014) التي فحصت العلاقة بين التنظيم الذاتي لدى أفراد العينة والجنس، إذ أشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين التنظيم الذاتي الجنس ودراسة «هارون» و«مصطفى» و«ألياس» (Haron, Mus- tafa & Alias, 2010) التي أجريت لفحص أثر الجنس في التنظيم الذاتي للانفعالات لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعات ماليزيا، وبيّنت ارتباط الجنس مع التنظيم الذاتي للانفعالات؛ إذ إن أعضاء الهيئة التدريسية الإناث أظهرن درجة مرتفعة من التنظيم الذاتي للانفعالات. وتختلف هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة «جونسولي»، و«جانيزاده» (Ghonsooly & Ghanizadeh, 2011) حيث بيّنت النتائج عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين التنظيم الذاتي والجنس. ويلعب المؤهل العلمي دوراً في درجة التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس؛ حيث تبين أن أعضاء هيئة التدريس الحاصلين على درجة الدكتوراة أظهروا درجة مرتفعة من التنظيم الذاتي مقارنة بأعضاء هيئة التدريس الحاصلين على درجة الماجستير؛ وقد ترجع نتائج الدراسة الحالية إلى ارتباط التقدم في المستوى التعليمي باستخدام الاستراتيجيات الأكثر فاعلية لتنظيم الذات مع وعي مرتفع للانفعالات والسلوك، والمعرفة والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة، فالنضج والخبرة التي تتشكل لدى أعضاء هيئة التدريس من حملة شهادة الدكتوراة تسهم في التقليل من الاندفاع عند التعرض لمواقف مؤثرة وضاعطة، والنمو المعرفي لأعضاء هيئة التدريس في هذه المرحلة يتيح لهم الفرصة لتنظيم الذات وضبط الاندفاع في السلوك.

توصيات الدراسة:

- في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج في الدراسة الحالية، فإنه يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:
1. توصلت الدراسة الحالية إلى أن درجة التنظيم الذاتي قصير

- . *Emotional Development and Emotional Intelligence* (pp. 35 - 66) . New York: Basic Books.
24. Toussi, M. & Ghanizadeh, A. (2012) . A study of EFL Teachers' Locus of Control and Self - Regulation and The Moderating Role of Self - Efficacy. *Theory and Practice in Language Studies*, 2 (11) , 2363 - 2371.
 25. Toussi, M. & Boori, A. (2011) . *The Role of EFL Teachers Self - Regulation in Effective Teaching*. *World Journal of Education*, 2 (1) , 39 - 48
 8. Eisenbery, N. , Eggum, N. , Sallquist, J. & Edwards, A. (2010) *Relations of Self - Regulatory, Control Capacities to Maladjustment, Social Competence & Emotionality In R. Hoyle, Hand Book of Personality and Self - Regulation*. New York: Wiley - Blackwell Press
 9. Eisenberg, N. , Hofer, C. , Sulik, M. & Spinrad, T. (2014) . *Self - Regulation, Effortful Control & their Socioemotional correlates In J. Gross. Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford press.
 10. Eniola , M. (2007) , *The Influence of Emotional Intelligence and Self - Regulation Strategies on Remediation of Aggressive Behaviors in Adolescent with Visual Impairment*. *Ethno - Med*, 1 (1) , 71 - 77.
 11. Finkel, E. , Compbell, W. , & Brunell, A. (2006) *High - Maintenance Interaction And Self - Regulation*. In K. Vohs&E. Finkel, *Self and Relationships: Connecting Intrapersonal and Interpersonal Processes*: New York: Guilford press.
 12. Ghanizadeh, A. & Mohammad zadeh, N. (2015) . A Study of Iranian Pre - University Students Self - Regulatory Skills and Achievement Goal - Orientation. *Social & Basic Sciences Research Review*, 3 (10) , 345 - 353
 13. Ghonsooly, B. , Ghanizadeh, A. (2011) . *Self - Efficacy and Self - Regulation and Their Relationship: A Study of Iranian EFL Teachers*. *The Language Learning Journal*, 1 (1) , 1 - 17
 14. Grestsdottir, S. , Suchodoletz, A. , Wanless, S. , Guimard, B. , Birgisdottir, F. , Hauser, C. & McClelland, M. (2014) . *Early Behavioral Self - Regulation, Academic Achievement, & Gender: Longitudinal Findings From France, Germany & Iceland*. *Applied Development Science*, 18 (2) , 90 - 109
 15. Haron, H. , Mustafa, S. & Alias, R. (2010) . *Gender Influences on Emotional Self - Regulation Among Malaysian Academicians*. *International Journal of Innovation*, 1 (1) , 20 - 24
 16. Hartup, W. (1996) . *Cooperation, Close Relationships, and Cognitive development*. In W. M. Bukowski, A. F. Newcomb and W. Hartup (Ed.) , *The Company They Keep: Friendship in Childhood and Adolescence* (pp. 213 - 237) . London: CambridgeUniversity Press.
 17. Hoyle, R. (2010) . *Personality & Self - Regulation In R. Hoyle, Hand Book of Personality and Self - Regulation*. New York: Wiley - Blackwell Press
 18. Lafreniere, P. J. (2000) . *Emotional Development: A Biosocial Perspective*. London: Wadsworth.
 19. Moilanen, K. (2007) . *The Adolescent Self - Regulatory Inventory: The Development & Validation of a Questionnaire of Short - Term and Long - Term self - Regulation*. *Youth Adolescence*, 36 (1) 835 - 848.
 20. Murray, D. , Rosanbalm K. , Christopoulos C. & Hamaoudi, A. (2015) . *Self - Regulation and Toxic Stress: Foundations for Understanding Self - Regulation from an Applied Developmental Perspective*. Retrieved March 20, 2016 from http://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/report_1_foundations_paper_final_012715_submitted_508.pdf
 21. Negari, G. , Heydari, J. (2014) . *An Investigation into the Relationship Between Iranian EFL Teachers Self - Regulation and Effective Teaching*. *International Journal of Language Learning and Applied Linguistics World*, 7 (2) , 288 - 299
 22. Pin Chang, W. (2008) . *The Relationship of Self - Regulation & Academic Achievement In College Students With and Without Attention Deficit Hyperactivity disorder, A Brain - Behavior Perspective*. Unpublished Ph. D Dissertation. Colorado State University: Colorado.
 23. Saarni, C. (1997) . *Emotional Competence and Self - regulation in childhood*. In P. Salovey, and D. Sluyter (Eds.)