

## الأنظفم الذاتي الأكادفمف وعلاقته بالإرهاق العاطفف لدف طلبة جامعة الفرموك

د. مف أحمد مهفدات<sup>أ</sup>

تارفخ القبول  
2024/8/12

تارفخ الاستلام  
2024/6/15

### الملخص

هذفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بفن الأنظفم الذاتي الأكادفمف والإرهاق العاطفف لدف طلبة جامعة الفرموك، ولتحقق أهداف الدراسة، تم استخدام مفساس الأنظفم الذاتي الأكادفمف، ومفساس الإرهاق العاطفف. وقد تكونت عفة الدراسة من (958) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة الفرموك. وأظهرت النتائج أن الأنظفم الذاتي الأكادفمف، والإرهاق العاطفف لدف طلبة جامعة الفرموك جاءا بمستوى تقفم متوسط، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطفة سالبة بفن مجالات الأنظفم الذاتي الأكادفمف، والأنظفم الذاتي الأكادفمف ككل، وبفن الإرهاق العاطفف. وأوصت الدراسة بضرورة تعلم مهارات الأنظفم الذاتي من خلال دمجها فف عملفات التعلم الخاصة بالطلبة.

الكلمات المفتاحفة: الأنظفم الذاتي الأكادفمف، الإرهاق العاطفف.

## Academic Self-Regulation and its Relationship to Emotional Exhaustion Among Yarmouk University Students

### Abstract

This study aimed to reveal the relationship between academic self-regulation and emotional exhaustion among students at Yarmouk University. To achieve the objectives of the study, the Academic Self-Regulation Scale and the Emotional Exhaustion Scale were used. The study sample consisted of (958) male and female students at Yarmouk University. The results showed that academic self-regulation and emotional exhaustion among Yarmouk University students were average. The results also indicated that there was a negative correlation between the areas of academic self-regulation, academic self-regulation as a whole, and emotional exhaustion. The study recommended the necessity of learning self-regulation skills by integrating them into student's learning processes .

**Keywords:** Academic self-regulation, Emotional exhaustion.

## مقدمة

يُعدُّ الانتقال إلى الجامعة حدثًا مهمًا في حياة الطلبة، كما تُعدُّ البيئة الجامعية مكانًا خصبًا بالأحداث والتحديات التي تتطلب ضرورة التعايش معها ومجاراتها بشكل منطقي، ويرافق هذا الانتقال العديد من التحديات التي تتطلب ضرورة التنظيم والتخطيط للسيطرة على سلوك الطلبة ودوافعهم وعواطفهم والتفكير بشكل ينسجم مع متطلبات هذه المرحلة الهامة؛ لذا فإنه لا بد من إكساب الطلاب مهارات تجعلهم قادرين على التوافق مع التحديات المستجدة من أجل مساعدتهم للوصول إلى أهدافهم وإدارتها بشكل فعال وناجح.

أكد (Poos & Cassidy) أن الأشخاص ذوي الموارد الإيجابية يتمكنون من مواجهة التحديات والصعوبات، كما أن وبإمكانهم تجنب مشاعر الإجهاد والمحافظة على الرفاهية الجسدية والنفسية بشكل أفضل (مهيدات والعنقرة، 2024).

وتتطلب الجامعة مستوى عالٍ من الإنجاز يتوافق مع ما يضعه الطلاب على أنفسهم من متطلبات متنوعة، الأمر الذي يتنبأ بحصول الإرهاق لديهم؛ لذا فإن التنظيم الذاتي أو التحكم ما وراء المعرفي في الإدراك والسلوك يعدُّ واحدًا من الجوانب الهامة في حياتهم، وقد تم اقتراح التعلم النشط المنظم ذاتيًا كواحدًا من أهم الأهداف في السيناريوهات في الأوساط التعليمية المتنوعة (Dickson & Dickinson, 2015).

ويعدُّ التنظيم الذاتي حالة داخلية فريدة أو سمة أو مرحلة موهوبة وراثيًا أو مكتشفة شخصيًا، ويمكن تعريفه من خلال ارتباطه بالسياق المستخدم فيه، والذي يتجاوز فيها المعرفة والمهارة ما وراء المعرفية وصولًا إلى "العمليات العاطفية والسلوكية" والشعور المرن بـ "الكفاءة الذاتية" للسيطرة على هذه العمليات، كما ويرتبط مع ردود الفعل والمعتقدات من خلال ثلاث مراحل متسلسلة هي التفكير والأداء أو التحكم الإرادي والتأمل الذاتي (Zimmerman, 2000).

ويُنظر للتنظيم الذاتي بأنه مهارة أساسية تعزز فاعلية الطلبة؛ الأمر الذي يعزز توجههم للحياة ودراساتهم الأكاديمية، حيث إن هنالك عدة مجالات تحتاج إلى تنظيم ذاتي أبرزها الإدراك والتحفيز والتأثير والسلوك، ففي مرحلة التفكير المدروس يتم مناقشة أدوار اللغة، والأهداف، والكفاءة الذاتية، وتصورات الكفاءة والمهام في تفكير الطلبة بشأن أنشطتهم الأكاديمية. وفي مرحلة مراقبة الأداء يتم مناقشة تطور استخدام الاستراتيجية المعرفية وتأخير الإشباع والمثابرة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي، وفي مرحلة رد الفعل والتفكير وردود الأفعال العاطفية تجاه الأداء وخياراتهم التي يتخذونها والمتعلقة بالأنشطة الأكاديمية المستقبلية التي يتوجب عليهم القيام بها (Beno, Lapina, Birida, Ekore & Adan, 2021).

ويُعدُّ التنظيم الذاتي من أهم الأمور التي تساعد الطالب على تحسين المستوى الأكاديمي، كونه يُعنى بتحسين الذات وتقديرها وتنمية الدافعية الموجهة للسلوك وتبني أهداف محددة وصولًا إلى أفضل مستويات الأداء الأكاديمي، واكتساب معلومات ومهارات ضمن التنظيم الذاتي الأكاديمي (Swalhaf & Zoubi, 2020).

ويتضمن التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب مكونات تتعلق بالتخطيط والمراقبة الذاتية، والتعليمات الذاتية، والتقييم الذاتي وردود الفعل الذاتية، وعليه فإن التنظيم الذاتي الأكاديمي يزيد من درجة المرونة والقدرة على التكيف في بيئة الدراسة، وتشير المراقبة الذاتية إلى تعديل النفس من موقف إلى آخر على الميل لاستخدام الإشارات في المراقبة الذاتية حيث يتم تسجيل السلوك مع الزمان والمكان والتكرار لحادثة ما (Martinez-Pons & Zimmerman, 1990).

ويقوم التنظيم الذاتي على تعديل أنظمة العاطفة والانتباه والسلوك استجابة لأمر أو لموقف معين، ومع ذلك فإنه لا يستطيع بعض الطلبة اجتياز سنوات الدراسة ومتطلبات الجامعة بنجاح، فتجدهم

مثقلون بالأنشطة ويعانون من الحمل المعرفي والعاطفي الزائد؛ مما يؤدي إلى إصابتهم بالقلق والاكتئاب وعدم اليقين ومشاعر الإحباط والفشل، والإرهاق العاطفي والجسدي، الأمر الذي قد يؤثر في تصورهم الإيجابي حول تلبية توقعاتهم واحتياجاتهم الأكاديمية (Hoyt, Cohen, Dull, Malee Castro & Yazdani, 2021).

ويُعدُّ الإرهاق وصفاً كنتيجة للإجهاد المزمن الذي لم يتم حله بسبب عدم التوافق بين المتطلبات والموارد المتاحة لدى الفرد، كما ويرتبط الإرهاق بشكل وثيق بالإرهاق العاطفي الذي يتم وصفه على أنه الشعور بالاستنزاف العاطفي والإرهاق الجسدي والعقلي ونقص الطاقة والحيوية وما يرافقه من مشكلات نفسية وجسدية (Maslach & Leiter, 2016). وترتبط متطلبات الدراسة بعلاقة مباشرة بين انخفاض الأداء الأكاديمي والإرهاق العاطفي، وبالتالي فإن هنالك علاقة إيجابية بين الإرهاق العاطفي وانخفاض الأداء الأكاديمي (Reynoso Gonzalez, Ibarra Aguirre & Portillo Penuelas, 2023).

وفي حياة الطلبة الأكاديمية تتعدد المواقف التي من الممكن أن تؤدي إلى الإرهاق العاطفي، ومن أبرزها الأحداث، وساعات العمل، أو الدراسة الطويلة، والقيام بإجراءات وتنفيذ قرارات تؤثر في رفاية الفرد، فضلاً عن قضاياهم "النفسية والاجتماعية" التي قد تحدث في الجامعة (Barreto Osmá & Salazar Blanco, 2021).

ويُعدُّ الإرهاق العاطفي أحد مكونات متلازمة الإرهاق؛ إذ يعاني الطالب "المسافة العاطفية والمعرفية" عن الأنشطة الأكاديمية وبالتالي وجود حالة نفسية يسود فيها انخفاض الطاقة، والشعور بالإرهاق العاطفي، والجسدي، وتصور الإحباط والفشل (Barreto Osmá & Salazar Blanco, 2021; Lara, 2013).

ومن الممكن أن يعاني طلبة الجامعات من مستوى مرتفع من الإرهاق العاطفي الذي قد ينتج عن الدراسة والامتحانات والاستجابة للضغوط الدينية والأكاديمية؛ لذا فهم بحاجة إلى إستراتيجيات فعالة تمكنهم من إدارة مشاعرهم السلبية؛ لذلك فإن تحسين مهارات التنظيم الذاتي يمكن أن يساعد الطلبة في زيادة مستوى رضاهم الأكاديمي عن الدراسة (Pietrzak & Tokarz, 2016).

وبعد التحري والبحث وجدت الباحثة العديد من الدراسات كدراسة دورا وبلقيس (Duru & Balkis, 2014) التي أجريت في تركيا، فقد هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الإرهاق العاطفي للطلبة وتحصيلهم الأكاديمي والتنظيم الذاتي، تكونت "عينة الدراسة" من (383) طالباً جامعياً. بيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التحصيل الدراسي والإرهاق العاطفي، وعلاقة ارتباطية إيجابية بين التحصيل الدراسي والتنظيم الذاتي، وأكدت النتائج تأثير الإرهاق العاطفي على التحصيل الأكاديمي وتقليل الكفاءة الأكاديمية، وأن مهارات التنظيم الذاتي كان لها دور وسيط في العلاقة بين الإرهاق والتحصيل الأكاديمي.

وأجرت عسكر وكريم (Askar & Karim, 2018) دراسة في العراق بهدف التعرف إلى تنظيم الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعات. اشتملت "عينة الدراسة" على (400) طالب وطالبة، أكدت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم مستوى معقول من "تنظيم الذات الأكاديمي" ووجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث، ووجود فروق في تنظيم الذات الأكاديمية تعزى للتخصص الأكاديمي لصالح التخصصات الإنسانية.

وأجرى جونزاليز-سالزار وآخرون (Gonzales Salazar et al., 2019) دراسة في المكسيك، هدفت الكشف عن مدى انتشار الإرهاق العاطفي والإرهاق والضغط النفسي بين طلاب الجامعة، اشتملت "عينة الدراسة" على (73) طالباً من طلبة طب الأسنان، أظهرت النتائج ارتفاع نسبة الإرهاق العاطفي، والضغط العالي الملحوظ والإرهاق، وأن جميع الطلبة الذين عانوا من

التوتر المتصور كانوا قد عانوا أيضاً من الإرهاق، وأن نسبة كبيرة من الطلبة لديهم معاناة من الإرهاق العاطفي والضغط النفسي.

وأجرى صوالحة والزعبي (Sawallah & Al Zoubi, 2020) دراسة في الأردن هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من التنظيم الذاتي الأكاديمي، وتقدير الذات، والتوجه نحو الهدف، وتحديد العلاقة بينهم. تكونت عينة الدراسة من (463) طالباً جامعياً، أكدت النتائج أن كلاً من التنظيم الذاتي الأكاديمي واحترام الذات، والتوجه نحو الهدف كانوا ضمن المستوى المتوسط، ووجود فروق بين الجنسين في مقياسي التنظيم الذاتي الأكاديمي، وتقدير الذات لصالح الإناث، كما أكدت النتائج وجود علاقة بين التنظيم الذاتي الأكاديمي وتقدير الذات، والتوجه نحو الهدف.

وقام يومانس ومارتينيز - ليبانو وسيلفا (Ycomans, Martinez- Libano & Silva, 2021) بدراسة في تشيلي هدفت إلى تحديد مدى حدوث وشدة الإرهاق العاطفي لدى طلبة التعليم العالي في سياق انتشار فيروس كورونا، احتوت عينة الدراسة على (1308) طالباً، أكدت النتائج أن الإرهاق العاطفي يؤثر بشدة في طلبة الجامعة في سياق الوباء، والنساء أكثر تأثراً من الرجال.

وأجرى ايستيبان وآخرون (Esteban et al., 2022) دراسة في البيرو هدفت للكشف عن تأثير الإرهاق العاطفي على الرضا عن الدراسة والتسويق الأكاديمي لدى الطلاب في الجامعات، تكونت "عينة الدراسة" على (1011) طالباً، جاءت النتائج لتؤكد أن الإرهاق العاطفي يؤثر سلباً في الرضا عن الدراسة ويؤثر بشكل إيجابي على التسويق الأكاديمي.

#### التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح مما سبق بأن بعض الدراسات ألفت الضوء على تأثير التنظيم الذاتي الأكاديمي على التسويق الأكاديمي، وتقدير الذات، والتوجه نحو الهدف وغيرها من المتغيرات، كما فحصت العلاقة بين الإرهاق العاطفي والرضا عن الدراسة ومدى انتشار الإرهاق العاطفي لدى طلبة الجامعات، إلا أن الإطار العام للمقارنة بين هذه الدراسات تؤكد وجود تقارباً بين التنظيم الذاتي الأكاديمي في خفض الإرهاق العاطفي، وعلى الرغم من الاهتمام البحثي بقضايا التنظيم الذاتي الأكاديمي والإرهاق العاطفي، إلا أنه من الملاحظ أن الاهتمام البحثي لم يتناول العلاقة بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والإرهاق العاطفي -على حد علم الباحثة-، وعليه فإن هذه الدراسة تهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين "التنظيم الذاتي الأكاديمي، والإرهاق العاطفي لدى طلبة جامعة اليرموك".

#### مشكلة الدراسة وأسئلتها

ينتشر في البيئات الجامعية العديد من المظاهر النفسية والتي ترتبط بمستوى المطالب الأكاديمية التي يعيشونها في الجامعة، وقد يكون للإرهاق الذي يواجهونه دوراً كبيراً في الحالة العاطفية غير المستقرة لديهم، وهذه الحالة يمكن تحديدها عن طريق الوعي الذاتي في الجانب الأكاديمي والعاطفي؛ نظراً لأهمية الوعي في فهم وإدارة كافة مجالات الحياة، والتكيف مع مختلف التحديات التي يمكن معاشتها، ونظراً لتعدد الدراسات التي تم إجراءها حول التنظيم الذاتي الأكاديمي وربطه بعدة متغيرات وكذلك الإرهاق العاطفي، إلا أنه وفق علم الباحثة لم يتم دراسة العلاقة بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والإرهاق العاطفي لدى طلبة الجامعات؛ لذا حاولت هذه الدراسة تناول هذه المتغيرات بشكل دقيق، بناءً ما سبق فقد تمثلت مشكلة هذه الدراسة بالتحديد في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- "ما مستوى التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن؟"
- "ما مستوى الإرهاق العاطفي لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن؟"
- "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والإرهاق العاطفي لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن؟"

#### أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يأتي:

- "التعرف إلى مستوى كل من التنظيم الذاتي الأكاديمي، والإرهاق العاطفي لدى طلبة جامعة اليرموك".
- "الكشف عن العلاقة بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والإرهاق العاطفي لدى طلبة جامعة اليرموك".

#### أهمية الدراسة

تظهر الأهمية النظرية للدراسة الحالية من خلال إسهامها في إثراء جوانب "المعرفة العلمية" في موضوعي التنظيم الذاتي الأكاديمي والإرهاق العاطفي، كما تتمثل أهميتها في محاولة اطلاع الجهات الرسمية؛ كالمسؤولين وأصحاب القرار والمدرسين في الجامعات إلى ضرورة الانتباه لهذه المتغيرات، وبالتالي تحقيق فهم متعمق لها، وتحديد السعي إلى تنظيمها لدى الطلبة، كما وتكمن أهمية هذه الدراسة من الناحية العملية بتحقيق الفائدة للقائمين على تأهيل وتطوير أداء الطلاب في الجامعات من خلال تصميم البرامج الإرشادية والعلاجية المهمة بتطوير كفاءتهم والتدريب على تنميتها، كما يؤمل منها مساعدة الجهات المعنية بتطوير الطلبة ووضع البرامج المعنية بمواجهة الضغوط، وتصميم طرق وأساليب من شأنها مساعدة الطلاب على رفع مستوى التنظيم الذاتي الأكاديمي والسيطرة على الإرهاق العاطفي.

#### "التعريفات الاصطلاحية والإجرائية"

- **التنظيم الذاتي الأكاديمي:** هي الأفكار والمشاعر والأفعال المولدة ذاتياً لتحقيق الأهداف الأكاديمية، والتي تُعد ذات أهمية بالغة أثناء تطوير المهارات الأكاديمية وأثناء أدائها (Zimmerman, 2000). "ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي المُعد لهذه الدراسة".

- **الإرهاق العاطفي:** هو حالة مزمنة من الاستنزاف العاطفي والجسدي، يظهر على شكل تعب جسدي وشعور بالاستنزاف نفسياً وعاطفياً، ومجموعة من الاستجابات السلبية؛ كالتجنب والمراوغة والانسحاب الذاتي (Demerouti et al., 2001). "ويُعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الإرهاق العاطفي المُعد لهذه الدراسة".

#### "حدود الدراسة"

اقتصرت الدراسة على الطلاب في جامعة اليرموك، خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2023-2024)، وتحددت نتائجها بمدى صدق وثبات أدوات الدراسة، وجمع البيانات والمعلومات المستخدمة لأغراض الدراسة، وبمدى جدية أفراد عينة الدراسة على الإجابة عنها.

### "منهجية الدراسة"

في هذه الدراسة استخدمت الباحثة "المنهج الوصفي الإرتباطي" نظرًا لمناسبته لأهداف الدراسة الراهنة، حيث تم توزيع أدوات الدراسة على الأفراد في العينة والمتمثلة بطلبة جامعة اليرموك في محافظة إربد في شمال الأردن والقيام بتحليل البيانات كميًا، ثم الإجابة عن أسئلة الدراسة المطروحة سابقًا.

### "مجتمع الدراسة وعينتها"

بالنسبة لمجتمع الدراسة الحالية، فقد تكوّن من جميع الطلاب في جامعة اليرموك في محافظة إربد للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (2023-2024)، والبالغ عددهم (35716) طالبًا وطالبة، أما عينة الدراسة فقد تكونت من (958) طالبًا وطالبة، بنسبة (2.68%) من المجتمع الكلي، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الطلبة الدارسين في جامعة اليرموك الأردنية.

### أداتا الدراسة

#### أولاً: مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي

لتحقيق الأهداف الخاصة بهذه الدراسة تم استخدام مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي والمُعد من قبل أختار ومحمود (Akaiter & Mahmood, 2013)، والمترجم من قبل مترجم مختص، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (30) فقرة، موزعة على الأبعاد الآتية: (بعد التخطيط الذاتي، بعد المراقبة الذاتية، بعد التعليم الذاتي، بعد التقييم الذاتي، بعد رد الفعل).

### صدق المقياس

#### أولاً: دلالات صدق المحتوى

لغايات التحقق من "دلالات صدق المحتوى" لمقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي، فقد عُرض على مجموعة من المحكمين في حقول الاختصاص في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي والترجمة في كليات العلوم التربوية في مختلف الجامعات والكليات، وطلب إليهم إبداء ملاحظاتهم حول مناسبة الفقرات للأبعاد التي أدرجت فيها، ومدى سلامتها لغويًا، ومدى وضوح معناها، ومدى صحة ترجمتها، وأية تعديلات يرونها مناسبة، وتم الأخذ بملاحظاتهم وتعديلات مجموعة المحكمين، وقد اعتمدت الباحثة ما نسبته (80%) من اتفاق المحكمين لقبول، أو حذف، أو تعديل أي من الفقرات، وبناءً على ذلك فقد تم إعادة صياغة (4) فقرات لغويًا، وعليه فقد تكوّن المقياس "بصورته النهائية" من (30) فقرة ضمن خمسة أبعاد.

#### ثانيًا: دلالات صدق البناء

تم استخراج "دلالات صدق البناء" لمقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي من خلال تطبيقه على عينة إستطلاعية تكونت من (50) طالبًا وطالبة من "خارج عينة الدراسة"، وباستخدام "معامل ارتباط بيرسون" تم الحصول على "معاملات الارتباط بين الفقرات والأبعاد المنتمية إليها"، وكذلك قيم "معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل"، وقد تراوحت قيم "معاملات الارتباط بين الفقرات والأبعاد التي تنتمي إليها" بين (0.47 - 0.87)، كما وتراوحت "قيم معاملات الارتباط بين

الفقرات والمقياس ككل" بين (0.79 - 0.42)، وهذه القيم تعطي مؤشرًا على -صدق البناء- لمقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي بما يسمح باستخدامه في هذه الدراسة.

#### ثبات المقياس

تمّ العمل على إيجاد ثبات مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي بإعادة تطبيقه على العينة السابقة نفسها والبالغة (50) طالبًا وطالبة، بعد مضي -أسبوعين- من التطبيق الأول، وذلك باستخدام طريقة "الاختبار وإعادة الاختبار (Test- Retest)"، وباستخدام "معادلة كرونباخ ألفا" تم استخراج قيم "معاملات الاتساق الداخلي"، كما تم استخراج "قيم معاملات الثبات" (ثبات الإعادة) باستخدام "معامل ارتباط بيرسون"، إذ تراوحت قيم "معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا" للأبعاد بين (0.85 - 0.94)، وللمقياس ككل (0.90)، في حين بلغت قيم "معاملات الثبات" للأبعاد باستخدام "معامل ارتباط بيرسون" بين (0.79 - 0.88)، وللمقياس ككل بلغ معامل الثبات (0.87)، وهذه القيم تُعدُّ مؤشرًا على ثبات المقياس ليستخدم في الدراسة الراهنة.

#### تصحيح المقياس

تكوّن مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي بصورته النهائية من (30) فقرة، وللإجابة عن هذه الفقرات يقوم المستجيب بوضع إشارة (x) أمام الفقرة التي تتفق واتجاهاته حول محتوى كل فقرة، وفق تدرّج "ليكرت" (Likert) السداسي وهي: "أوافق بشدة" (6) درجات، "أوافق إلى حد ما" (5) درجات، "أوافق قليلًا" (4) درجات، "لا أوافق قليلًا" (3) درجات، "لا أوافق إلى حد ما" (2) درجتان، "لا أوافق بشدة" (1) درجة واحدة، وذلك ضمن الموجب من الفقرات، أما في حالة الفقرات السالبة فيتم عكس الدرجة، وبناءً عليه فقد تراوحت الدرجات التي يحصل عليها الطالب المستجيب على المقياس بين (30) درجة و (180) درجة.

#### ثانيًا: مقياس الإرهاق العاطفي

لأغراض الدراسة الحالية، أستخدم مقياس الإرهاق العاطفي، المُعد من قبل مارتينز - ليبانو ويومانس وويانديل (Martinez- Libano, Yeomans & Oyanedel, 2022)، والمترجم من قبل مترجم مختص، ولقد تكوّن المقياس -بصورته الأولية- من (10) فقرات.

#### صدق المقياس

##### أولاً: دلالات "صدق المحتوى"

للتحقق من "دلالات صدق محتوى" مقياس الإرهاق العاطفي، تم عرضه بصورته الأولية على العديد من المحكمين ذوي الاختصاص في الإرشاد والصحة النفسية وعلم النفس التربوي والترجمة، لإبداء مقترحاتهم حول مناسبة الفقرات للأبعاد التي أُدرجت فيها، ومدى سلامتها من الناحية اللغوية، ومدى وضوح معناها، ومدى صحة ترجمتها، ووضع التعديلات التي يجدونها مناسبة، وتم العمل بالملاحظات المقدمة من المحكمين، حيث اعتمدت الباحثة ما نسبته (80%) من إجماع المحكمين لقبول، أو حذف أو تعديل أي من الفقرات، حيث تم إعادة صياغة (3) فقرات من ناحية اللغة، وتعديل بعض المصطلحات بمصطلحات أخرى؛ لتتناسب مع أهداف الدراسة في (2) فقرتين، وبناءً على ما سبق فقد احتوى المقياس بصورته النهائية من (10) فقرات.



### ثانياً: "دلالات صدق البناء"

لاستخراج "دلالات صدق البناء" لمقياس الإرهاق العاطفي عمدت الباحثة الى تطبيقه على العينة الاستطلاعية المكونة من (50) طالباً وطالبة -من خارج عينة الدراسة- وباستخدام "معامل ارتباط بيرسون" تم استخراج قيم "معاملات الارتباط" بين الفقرات، وقيم معاملات ارتباطها بالمقياس ككل، وقد تراوحت قيم "معاملات الارتباط بين الفقرات" و"المقياس ككل" كانت (0.79-0.45)، وبالتالي فإن هذه القيم تعطي مؤشراً على صدق البناء لمقياس الإرهاق العاطفي الأمر الذي يتيح المجال لاستخدامه في الدراسة الحالية.

### "ثبات المقياس"

تم إيجاد "ثبات مقياس" الإرهاق العاطفي بالقيام بإعادة تطبيقه على العينة السابقة نفسها والبالغة (50) طالباً وطالبة، بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، وذلك باستخدام طريقة "الاختبار وإعادة الاختبار" (Test-Retest). وتم استخراج قيم معاملات "الاتساق الداخلي" باستخدام "معادلة كرونباخ ألفا"، وقيم "معاملات الثبات" (ثبات الإعادة) باستخدام "معامل ارتباط بيرسون"، إذ بلغت قيمة معامل "الاتساق الداخلي كرونباخ" للمقياس ككل (0.89)، في حين بلغت قيمة معامل "الثبات" للمقياس (0.87)، وبالتالي فإن هذه القيم تُقدم مؤشراً على ثبات المقياس وبالتالي إمكانية استخدامه في الدراسة الراهنة.

### "تصحيح المقياس"

تكوّن مقياس الإرهاق العاطفي بصورته النهائية من (10) فقرات، يضع المستجيب إشارة (x) أمام الفقرة التي تتفق وقناعته حول مدى انطباق مضمونها عليه، وفقاً لتدرج "ليكرت" (Likert) الخماسي وهي: "أوافق بشدة" (5) درجات، "أوافق" (4) درجات، "محايد" (3) درجات، "لا أوافق" (2) درجات، "لا أوافق بشدة" (1) درجة، وقد تراوحت درجات المستجيبين بين (10) و(50) درجة وهي أعلى درجة.

### إجراءات الدراسة

- تم إعداد أدوات الدراسة بصورتها النهائية لأهداف التطبيق بعد التيقن من دلالات صدق وثبات الأدوات.
- حصر أفراد مجتمع الدراسة الكلي بطلبة جامعة اليرموك في المملكة الأردنية الهاشمية، وتحديد عدد أفراد عينة الدراسة "بالطريقة العشوائية" من مجتمع الدراسة الكلي، والبالغ عددها (958) طالباً وطالبة.
- توزيع أدوات الدراسة على أفراد عينة الدراسة وشرح المعلومات المتعلقة باستجابتهم على الفقرات، وأن البيانات التي يتم الخروج بها في هذه الدراسة ستستخدم لغايات "البحث العلمي" فقط.
- جمع أدوات الدراسة بعد استجابة الطلبة على فقراتهما، والتأكد من استكمال المعلومات على الفقرات جميعها.
- أدخلت البيانات، وتم تفرغها، وتم استخدام التحليل الإحصائي المناسب والخروج بنتائج الدراسة ومناقشتها، وبالتالي تم وضع التوصيات المناسبة.

### "المعالجات الإحصائية"

تم حساب "المتوسطات الحسابية" و"الانحرافات المعيارية" و"تحليل التباين الثلاثي Three Way ANOVA" واستخراج "معامل ارتباط بيرسون".

### نتائج الدراسة

أولاً: "النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن؟"

لغايات الإجابة عن هذا السؤال، أستخرجت "المتوسطات الحسابية" و"الانحرافات المعيارية" لأبعاد مقياس التنظيم الذاتي الأكاديمي، والمقياس ككل لدى طلبة جامعة اليرموك، كما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1): "المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية" لمستوى التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك

الرتبة	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقييم
1	3	التعليم الذاتي	3.75	0.89	مرتفع
2	1	التخطيط الذاتي	3.61	0.74	متوسط
3	2	المراقبة الذاتية	3.53	0.90	متوسط
4	5	رد الفعل الذاتي	3.44	0.63	متوسط
5	4	التقييم الذاتي	3.29	0.81	متوسط
مستوى التنظيم الذاتي الأكاديمي ككل					
			3.52	0.65	متوسط

تدل البيانات الواردة في الجدول (1) أن مستوى التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة في جامعة اليرموك ككل جاء بمستوى تقييم متوسط، و"بمتوسط حسابي" مقداره (3.52)، وأن المتوسطات الحسابية للأبعاد تراوحت بين (3.29 - 3.75)، وبمستوى تقييم متوسط لجميع الأبعاد، باستثناء بُعد التعليم الذاتي، الذي جاء بمستوى تقييم مرتفع، حيث جاء في الدرجة الأولى "بمتوسط حسابي" مقداره (3.75)، وجاء في الدرجة الأخيرة بُعد التقييم الذاتي، و"بمتوسط حسابي" مقداره (3.29). من الممكن عزو هذه النتيجة إلى معرفة الطلبة بتقنيات التعلم المتنوعة، وقدرتهم على تحديد أهدافهم وتنظيم أنفسهم، ولديهم القدرة على مراقبة وتقييم أدائهم وتعديل إستراتيجياتهم من أجل التكيف مع مختلف المستجدات والظروف والأحداث المتنوعة والتخطيط للمستقبل.

ومن الممكن عزو هذه النتيجة إلى العوامل المعرفية والتحفيزية ودورها في تطوير التنظيم الذاتي الأكاديمي لدى الطلبة، حيث إن القدرة على التنظيم الذاتي للإدراك والتحفيز والتأثير والسلوك مهمة تنموية من أجل تنمية قدرات التصميم والتخطيط الذاتي لدى الطلبة وتحسينها، وامتلاكهم لمجموعة من السمات والخصائص المعرفية الشخصية والتحفيزية والتي تسهم بتطوير التنظيم الذاتي الأكاديمي.

ويمكن عزو النتيجة لدور المدرسين في الجامعة، ومحاولاتهم مساعدة الطلبة على إدارة جهود التعلم والانجاز المختلفة الخاصة بهم من خلال الأنشطة التي تؤثر في تحفيز تلك الجهود وتوجيهها.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى النضج التقليدي المتدرج حسب العمر والتقدم في السن، وبالتالي ازدياد الخبرة أو النهج الخاص بمجال الدراسة التي تتطلب التنظيم الذاتي الذي يتطور على مدار مراحل مختلفة يرافقها التقدم في سنوات الدراسة للقيام بمهمة أو إنجاز نشاط ما. ومن الممكن عزو النتيجة إلى الشعور المرافق للطلبة حول أهمية الانضباط الذاتي الذي يُفترض أن يرافقهم خلال سنوات دراستهم، علاوة على تآلف وتمائل الظروف الاجتماعية والثقافية في الأسر داخل المجتمع الأردني، وظروف التنشئة التي يحاط بها الطلبة في أسرهم من حيث التوعية بضرورة السعي إلى تحقيق الأهداف، وأن يكونوا أفرادًا منتجين في المجتمع، والسعي الدؤوب إلى تحقيق النجاح والتفوق والابتعاد عن الفشل، وإدارة الوقت بشكل فعّال.

ويمكن عزو النتيجة إلى توجه الطلبة نحو الكفاءة الذاتية في سعيهم نحو الهدف، وبالتالي وصولهم إلى مستوى من الراحة النفسية، حيث يقدرّون الأهداف وأهميتها في الحياة، ومن هنا يمكن استنتاج أن الطلبة يتمتعون بالكفاءة الأكاديمية والعاطفية والتنظيم أكثر راحة في حياتهم، وأنهم يشعرون بمزيد من الإيجابية، وتخلو حياتهم من العواطف السلبية إلى حد كبير. ويمكن عزو النتيجة إلى قدرة الطلبة في المحافظة على مستويات عالية من التحفيز؛ نظرًا لتنوع أساليب وتقنيات التعلم المناسبة، وقد أظهرت الأبحاث أنه لتحقيق التميز الأكاديمي فإنه يتوجب على الطلبة أن يتعلموا كيفية تنظيم أنفسهم ذاتيًا، من خلال الوعي بمعتقداتهم حول قدراتهم وتحصيلهم الأكاديمي.

أيضًا من الممكن عزو هذه النتيجة إلى امتلاك الطلبة للاستقلالية أو شعورهم بها، والتي تحتاج إلى الرضا في التعلم وتأييد الأفكار والمشاعر والتحفيز الذاتي والإرادة والتنظيم الذاتي للسلوك والإجراءات الموجهة نحو تحقيق الأهداف في التعلم الأكاديمي، وهذا ما أكده فالينزيلا وآخرون (Valenzuela et al., 2020).

**ثانيًا: "النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى الإرهاق العاطفي لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن؟"**

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب "المتوسطات الحسابية" و"الانحرافات المعيارية" لإستجابات طلبة جامعة اليرموك على فقرات مقياس الإرهاق العاطفي، والمقياس ككل، كما هو مبين في الشكل (2).

جدول (2): "المتوسطات الحسابية" و"الانحرافات المعيارية" لاستجابات طلبة جامعة اليرموك على فقرات مقياس الإرهاق العاطفي والمقياس ككل

الرتبة	الرقم	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى التقييم
1	8	أشعر بالتعب في نهاية اليوم الدراسي	3.62	0.90	متوسط
2	1	تسبب لي الامتحانات توترًا مبالغًا فيه	3.58	1.02	متوسط
3	4	أحيانًا لا أنام جيدًا بسبب الدراسة	3.52	0.88	متوسط
4	7	أشعر بالاستنزاف العاطفي بسبب دراستي	3.47	0.92	متوسط
5	10	ليس لدي الوقت الكافي لدراسة كافة المواد الدراسية لأنني أشعر بالإرهاق	3.47	1.04	متوسط
6	9	تجعلني تقييمات الدراسة أشعر بالتوتر	3.36	1.01	متوسط
7	5	أعاني من الصداع وبعض الأعراض التي تؤثر على أدائي الأكاديمي	3.22	1.07	متوسط
8	6	أشعر أحيانًا بالإرهاق الشديد وافتقر إلى الطاقة اللازمة للتركيز	3.19	0.81	متوسط
9	2	أعتقد أنني أحاول العمل كثيرًا مقابل القليل الذي أحصل عليه	3.14	0.89	متوسط
10	3	أشعر بالإحباط والحزن دون سبب واضح	3.05	0.94	متوسط
		الإرهاق العاطفي ككل	3.36	0.95	متوسط

يتضح من الجدول (2) أن "المتوسطات الحسابية" لاستجابات طلبة جامعة اليرموك على فقرات المقياس تراوحت بين (3.05-3.62)، وكان أهمها للفقرة (8) التي تنص على "أشعر بالتعب في نهاية اليوم الدراسي"، بمتوسط حسابي بلغ (3.62)، وبمستوى تقييم متوسط بينما كان أدائها للفقرة (3)، التي تنص على "أشعر بالإحباط والحزن دون سبب واضح"، بمتوسط حسابي بلغ (3.05)، وبمستوى تقييم متوسط، وبلغ "المتوسط الحسابي" للإرهاق العاطفي ككل (3.36)، وبمستوى تقييم متوسط. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى عدة عوامل؛ منها: عدم وجود أوقات الفراغ، أو الإشراف الدقيق على أنشطة الطلبة الأكاديمية، أو الضغوط التي تصيبهم للحصول على نتائج جيدة في الامتحانات، ويُعدُّ الإرهاق العاطفي من أهم الاستجابات للمحفزات البيئية المسببة للضغط؛ كونه يؤدي إلى التباعد العاطفي والمعرفي؛ مما يؤثر سلبًا في تعلم الطلاب، وهذا ما أشار إليه سيلفيرستين وكريتز - سيلفيرستين (Silverstein & Kritz-Silverstein, 2010).

أيضًا من الممكن عزو النتيجة إلى أن طلبة جامعة اليرموك يتلقون منحًا ومكافآت متنوعة أثناء دراستهم، الأمر الذي يستدعي ارتفاع مستوى الإرهاق العاطفي لديهم؛ من أجل المحافظة عليها وعدم فقدانها.

ويمكن تفسير هذه النتيجة نظرًا لمسؤوليات الأبوة والأمومة التي يتحملونها تجاه أبنائهم، فهذه المسؤوليات معنية بارتفاع القلق والتوتر والشعور بالخوف المستمر، والانشغال عن الإنجاز الأكاديمي، والشعور بانخفاض الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس والإنتاجية، الأمر الذي يرفع مستوى الإرهاق العاطفي لدى الطلبة وأسرههم.

تلعب البيئة الجامعية دورًا كبيرًا في الإرهاق العاطفي لدى الطلبة، حيث إن مرحلة الدراسة الجامعية تعتبر من أصعب الفترات التي يمر بها الفرد، بما يرافقها من مجموعة من المستجدات والتبعات، ولكن قد يتناقص الإرهاق مع مرور الوقت؛ نظرًا لزيادة قدرة الطلبة على تطوير آليات

التكيف مع البيئة التعليمية، أيضاً الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والمدرسين من شأنه أن يسهم في خفض التوتر والإرهاق العاطفي.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى مدى مساهمة التنظيم الذاتي للطالب (الشخصي) ومستوى التنظيم الخارجي من عملية التدريس (السياق) في التنبؤ بشكل مشترك بعوامل التوتر وأعراضه لكافة الطلبة حيث أن الانخفاض التدريجي في مستوى التنظيم (الداخلي والخارجي) سيؤدي إلى زيادة متناسبة في عوامل الإجهاد وأعراضه، وعلى النقيض من ذلك، كلما ارتفع مستوى التنظيم الداخلي والخارجي، انخفض مستوى عوامل التوتر وأعراضه لدى طلبة الجامعة، وهذا ما أشار إليه بالوبي وفينديارتيني (Palupi & Findyartini, 2019).

أيضاً من الممكن تأويل النتيجة إلى عوامل شخصياتهم وكيفية تفاعلها مع الضغوط الأكاديمية في الجامعة، وفي الواقع يُعدُّ التنظيم الذاتي عامل حماية شخصي ضد الضغوط الأكاديمية في البيئة الجامعية، كما أن الافتقار إلى التنظيم الذاتي يُعدُّ عاملاً خطراً؛ لذلك فإن الافتقار إلى التنظيم الخارجي هو عامل مؤهل للإجهاد الأكاديمي، في حين أن التنظيم الخارجي هو عامل حماية سياقي للإجهاد لدى طلاب الجامعة.

من الممكن عزو النتيجة إلى شعورهم بعدم التوازن بين الجهد الذي يبذلونه في حياتهم مع ما يحصلون عليه من مكافآت كمقابل لهذه الجهود التي يبذلونها في المقابل، وهذا ما أكده ويليامز وديورابيس وهيريتاج (William, Dziurawiec & Heritage, 2018).

**ثالثاً: "النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والإرهاق العاطفي لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن"؟**

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج قيم "معاملات الارتباط بطريقة بيرسون" (Pearson Correlation) بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والإرهاق العاطفي، والجدول (3) يوضح ذلك.

**جدول (3): قيم "معاملات ارتباط بيرسون" بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والإرهاق العاطفي**

الإرهاق العاطفي ككل	التنظيم الذاتي الأكاديمي	
0.28*	معامل الارتباط	التعليم الذاتي
-0.03*	الدلالة الإحصائية	
0.31	معامل الارتباط	التخطيط الذاتي
-0.04*	الدلالة الإحصائية	
0.21	معامل الارتباط	رد الفعل الذاتي
-0.00*	الدلالة الإحصائية	
0.29	معامل الارتباط	التقييم الذاتي
-0.00*	الدلالة الإحصائية	
0.42	معامل الارتباط	المراقبة الذاتية
-0.00*	الدلالة الإحصائية	
0.37	معامل الارتباط	التنظيم الذاتي الأكاديمي ككل
-0.00*	الدلالة الإحصائية	

\* ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ )

بناءً على البيانات الواردة في الجدول (3) يتم الاستدلال على وجود "علاقة ارتباطية سالبة" ذات دلالة إحصائية بين مجالات التنظيم الذاتي الأكاديمي، والتنظيم الذاتي الأكاديمي ككل، وبين الإرهاق العاطفي. ويمكن عزو ذلك إلى أن مستويات التوتر والإرهاق العاطفي مردها وجود ظروف معينة لدى الطلبة تقلل من مستويات الالتزام الأكاديمي والرضا وكذلك إضعاف أدائهم. ومن الممكن تحليل هذه النتيجة إلى التأثير المتبادل ما بين التنظيم الذاتي الأكاديمي والإرهاق العاطفي، فمن الممكن أن يؤثر الإرهاق العاطفي في النجاح الأكاديمي أو على العكس من ذلك، وقد تسهل مستويات الأداء الضعيفة تصاعد الإرهاق العاطفي، وهذا ما أشار إليه بارادا كوتريراس وبيرييز وفيلالوبوس (Parada Contreras & Perez Villalobos, 2014). ويمكن تبرير هذه النتيجة إلى أن الإرهاق العاطفي من شأنه أن يضعف الأداء الشخصي والاجتماعي والتحفيز والإنجاز، وغالبًا ما يؤدي إلى الإضرار بصحتهم النفسية، وتشمل الآثار النفسية للإرهاق بين الطلاب الاكتئاب، ونقص التحصيل الأكاديمي، والتخلي عن تعليمهم وطموحاتهم المهنية. ومن الممكن عزو النتيجة إلى ارتفاع الوعي الذاتي لدى الطلاب في جامعة اليرموك، والذي يقود إلى التنظيم الذاتي الأكاديمي، إذ يشير الوعي الذاتي إلى القدرة على معرفة ما يشعر به الطالب لتوجيهه لاتخاذ القرار، فعندما يستطيع الطالب التحكم بعواطفه بوعي والتحكم في سلوكه، فإنه يمكنه تقليل الإرهاق؛ لذا فإن التنظيم الذاتي يسهم في خفض الإرهاق العاطفي.

#### التوصيات

- خلق جو للطلبة في الفصول الدراسية تحتوي على تحديات وأنشطة يرافقها توقعات صحيحة من الطلبة؛ ليكونوا قادرين على تجاوز مشاعر الإرهاق والتعاضب معها بشكل منطقي.
- تعلم مهارات التنظيم الذاتي وذلك بدمجها في عمليات التعلم الخاصة بهم؛ مما قد يساعدهم على أن يصبحوا مستقلين ومسؤولين في تعلمهم.
- إجراء أبحاث تركز على التحفيز الذاتي، وتكتيكات التعلم المنظم ذاتيًا لدى الطلبة.
- ضرورة تفعيل الأنشطة اللامنهجية في التعليم؛ نظرًا لارتباطها بشكل إيجابي بمستويات أعلى من التنظيم الذاتي الأكاديمي.
- إجراء أبحاث تركز على العوامل المسببة للإرهاق العاطفي لدى الطلبة؛ من أجل ضبط المتغيرات والعوامل المؤلدة للإجهاد العاطفي.

### المراجع

#### المراجع باللغة العربية

مهيدات، مي والعنقره، محمد. (2024). العلاقة بين رأس المال النفسي والتعاطف مع الذات لدى مدرسي جامعة اليرموك: An-Najah University Journal for Research, BHumanities, 38(3).

#### المراجع الأجنبية

- Akhtar, J. & Mahmood, N. (2013). Development and Validation of an Academic Self-Regulation Scale for University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(2), 38-48.
- Askar, S. & Karim, Y. (2018). Academic self-regulation among university students. *Nasaq*, (20).
- Barreto Osmá, D. & Salazar Blanco, H. (2021). Emotional exhaustion in university students within the health field. *Universidad y Salud*, 23(1), 30-39.
- Bene, K., Lapina, A., Birida, A., Ekore, J. & Adan, S. (2021). A Comparative Study of Self-Regulation Levels and Academic Performance among STEM and Non-STEM University Students Using Multivariate Analysis of Variance. *Journal of Turkish Science Education*, 18(3), 320-337.
- Demerouti, E., Bakker, A., Nachreiner, F. & Schaufeli, W. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499.
- Dickinson, M. J., & Dickinson, D. A. (2015). Practically perfect in every way: can reframing perfectionism for high-achieving undergraduates' impact academic resilience? *Studies in Higher Education*, 40(10), 1889-1903.
- Duru, S. & Balkis, M. (2014). Analysis of the relationship among burnout academic achievement and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(4), 1274-1284.
- Esteban, R., Mamani-Benito, O., Morales-García, W., Caycho-Rodríguez, T. & Mamani, P. (2022). Academic self-efficacy, self-esteem, satisfaction with studies, and virtual media use as depression and emotional exhaustion predictors among college students during COVID-19. *Heliyon*, 8(11).
- Hoyt, L., Cohen, A., Dull, B., Castro, E. & Yazdani, N. (2021). "Constant stress has become the new normal": Stress and anxiety inequalities among US college students in the time of COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 270-276.
- Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizarraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251-4259.
- Lara, S. (2013). Psychometric analysis of the Emotional Exhaustion Scale of private university students. *RIDU*, 7(1), 45-55.
- Martínez-Líbano, J., Yeomans, M. & Oyanedel, J. (2022). Psychometric properties of the emotional exhaustion scale (ECE) in Chilean higher education students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(1), 50-60.

- Martinez-Pons, M., & Zimmerman, B. J. (1990). Differences in home educational processes and academic achievement among three Hispanic groups in the US.
- Maslach, C. & Leiter, M. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
- Mohidat, M., & Al-Anqara, M. M. (2023). The Relationship between Psychological Capital and Self-compassion among Yarmouk University Teachers. *An-Najah University Journal for Research-B (Humanities)*, 38(3), 459-482.
- Palupi, R. & Findyartini, A. (2019). The relationship between gender and coping mechanisms with burnout events in first-year medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 31(4), 331.
- Parada Contreras, M. & Pérez Villalobos, C. (2014). Relación del engagement académico con características académicas y socioafectivas en estudiantes de Odontología. *Educación Médica Superior*, 28(2), 199-215.
- Pietrzak, A., & Tokarz, A. (2016). Procrastination as a Form of Misregulation in the Context of Affect and Self-Regulation. *Studia Humana*, 5(3), 70-82.
- Reynoso González, O., Ibarra Aguirre, E. & Portillo Peñuelas, S. (2023). Self-concept, school adjustment and emotional exhaustion in students attending an online high school program. *Ciencias Psicológicas*, 17(1).
- Sawalhah, A. & Al Zoubi, A. (2020). The Relationship of Academic Self-Regulation with Self-Esteem and Goal Orientations among University Students in Jordan. *International education studies*, 13(1), 111-122.
- Silverstein, S. & Kritz-Silverstein, D. (2010). A longitudinal study of stress in first-year dental students. *Journal of Dental Education*, 74(8), 836-848.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic press.