





# المرجع في التنظيم الذاتي

بحث، ونظرية، وتطبيقات

تحرير

**Kathleen D. Vohs**  
**Roy F. Baumeister**

ترجمة

د. وليد شوقي شفيق سحلول

أستاذ علم النفس التربوي المساعد - عمادة شؤون الطلاب - جامعة الملك سعود

دار جامعة  
الملك سعود للنشر  
KING SAUD UNIVERSITY PRESS



ص.ب. ٦٨٩٥٣ - الرياض ١١٥٣٧ المملكة العربية السعودية

ح) دار جامعة الملك سعود للنشر، ١٤٣٨هـ (٢٠١٧م)

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

فوهس، كاثلين د.

المرجع في التنظيم الذاتي: بحث، ونظرية، وتطبيقات / كاثلين د. فوهس؛ روي ف. بوميستر؛ وليد شوقي شفيق سحلول - الرياض، ١٤٣٧هـ.

٧٧٧ ص؛ ٢١ سم × ٢٨ سم

ردمك: ٩ - ٥٢٩ - ٥٠٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- الشخصية ٢- الأنا (علم نفس) أ. بوميستر، روي ف. (مؤلف مشارك) ب. سحلول، وليد شوقي شفيق (مترجم) ج. العنوان

١٤٣٧/١٠٢٢٦

ديوي ٢٢، ١٥٤

رقم الإيداع: ١٤٣٧/١٠٢٢٦

ردمك: ٩ - ٥٢٩ - ٥٠٧ - ٦٠٣ - ٩٧٨

هذه ترجمة عربية محكمة صادرة عن مركز الترجمة بالجامعة لكتاب:

Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications.

By: Kathleen D. Vohs & Roy F. Baumeister (Eds.)

© New York: Guilford Press. 2011

وقد وافق المجلس العلمي على نشرها في اجتماعه السادس عشر للعام الدراسي ١٤٣٦/١٤٣٧هـ، المعقود

بتاريخ ١١/٧/١٤٣٧هـ، الموافق ١٨/٤/٢٠١٦م.

جميع حقوق النشر محفوظة. لا يسمح بإعادة نشر أي جزء من الكتاب بأي شكل وبأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو آلية بما في ذلك التصوير والتسجيل أو الإدخال في أي نظام حفظ معلومات أو استعادتها بدون الحصول على موافقة كتابية من دار جامعة الملك سعود للنشر.

## مقدمة المترجم

لقد اهتم التربويون وعلماء النفس اهتمامًا متزايدًا في السنوات الأخيرة بموضوع التنظيم الذاتي self-regulation؛ لأنه يفيدنا على المستوى العام في حياتنا، وعلى مستوى التعليم أن نكون منظمين ذاتيًا؛ منظمين في التعليم والإنفاق والنشاط والرياضة وتناول الطعام وغيرها من الجوانب الحياتية المهمة التي يحقق تنظيمنا الذاتي لها النجاح والسعادة والرضا والصحة، وكلها أمور نسعى لها جميعًا.

وجاء هذا الكتاب ليعكس أهمية التنظيم الذاتي في فهم السلوك الإنساني، وذلك في ستة أبواب، على النحو التالي:

الباب الأول: العمليات التنظيمية الأساسية؛ ويتناول تنظيم الفعل والعاطفة، وتنظيم الانفعال، والقوة التنظيمية الذاتية، وتأجيل الإشباع، والتنظيم الذاتي وتغير السلوك.

الباب الثاني: الأبعاد المعرفية والفسولوجية والعصبية للتنظيم الذاتي؛ ويناقش التنظيم الذاتي اللاشعوري، ونظامي الارتقاء والوقاية، والتخطيط، وسبب العاطفة، والذاكرة العاملة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي، والاتجاهات كمؤجّهات للتنظيم الذاتي، وتحديات ومحاربة الإغراء.

الباب الثالث: تطور التنظيم الذاتي؛ ويشتمل على الضبط المُجهد، والضبط الانتباهي، والوظائف التنفيذية، والشيخوخة وعلاقتهم بالتنظيم الذاتي.

الباب الرابع: البُعد الاجتماعي للتنظيم الذاتي؛ ويتضمن القياس الاجتماعي، وتقدير الذات، وتنظيم السلوك بين الأفراد، وعمليات التعلُّق المبكر، وأهداف إيذاء الذات، وتأثير العلاقات الاجتماعية على التنظيم الذاتي والعكس، ودعم تطور الدين لقدرات الضبط الذاتي.

الباب الخامس: الشخصية والتنظيم الذاتي؛ ويتناول الحالة المزاجية والتنظيم الذاتي، ومعتقدات فعالية الذات وبنية الشخصية، والاندفاعية كسمة شخصية.

الباب السادس والأخير: مشكلات عامة مع التنظيم الذاتي؛ ويشمل فشل التنظيم الذاتي والإدمان، وعلاقة التنظيم الذاتي بتناول الطعام، وبالإنفاق، واضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة. وأرجو أن يستفيد القارئ ويستمتع بهذا الكتاب، وأن يكون مرجعاً مفيداً لكل من يريد أن ينظم حياته؛ سواء الفرد العادي أو المعلم، أو الطالب، وكذلك الباحثين في مجال التربية وعلم النفس.

المترجم

## المحرران

**Kathleen D. Vohs**

كاثلين د. فوهس

أستاذ التسويق المشارك بكلية كارلسون للإدارة Carlson School of Management بجامعة مينيسوتا University of Minnesota. وهي حاصلة على زمالة ماكنات الرئاسية McKnight Presidential Fellowship، وتم تعيينها مؤخرًا أستاذ التسويق بهيئة المشرفين. ولدى د. فوهس أكثر من ١٢٠ من المنشورات المهنية، بما فيها ستة كتب. وتهتم بحوثها بالتنظيم الذاتي، لا سيما فيما يتعلق بالإنفاق وتناول الطعام باندفاع، واتخاذ القرار، وتقدير الذات، والخوف والشعور بالانخداع، وسلوكيات الهروب الذاتي، وعلم نفس المال.

**Roy F. Baumeister**

روي ف. بوميستر

حاصل على أستاذية إيبس Eppes Professorship في قسم علم النفس بجامعة ولاية فلوريدا Florida State University. وهو أيضًا يدرس ويجري أبحاث في جامعة كاليفورنيا، بيركلي؛ وجامعة كيس وسترن ريسرف؛ وجامعة تكساس؛ وجامعة فيرجينيا؛ ومعهد ماكس بلانك في ميونخ (ألمانيا)؛ ومركز جامعة ستانفورد للدراسات المتقدمة في العلوم السلوكية. وقد كتب د. بوميستر حوالي ٥٠٠ من المنشورات المهنية (بما في ذلك ٢٧ كتاب). وبحوثه على التنظيم الذاتي تتناول موضوعات مثل العدوان، وتناول الطعام، والجنس، والانفعال، والمصادر المحدودة، والإدمان، والإرادة الحرة، وعلم النفسولوجي، وأداء المهمة.





## المشاركون

**Henk Aarts**

هنك آرتس

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة أوترخت، أوترخت، هولندا

**Ozlem Ayduk**

أوزلم أيدوك

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة كاليفورنيا بيركلي، بيركلي، كاليفورنيا

**Alan D. Baddeley**

آلان د. باديلي

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة يورك، يورك، المملكة المتحدة

**Austin S. Baldwin**

أوستين س. بالدوين

دكتوراه، قسم علم النفس، الجامعة الميثودية الجنوبية، دالاس، تكساس

**Russell A. Barkley**

روسيل أ. باركلي

دكتوراه، قسم الطب النفسي، جامعة ولاية نيويورك - جامعة أبستيت الطبية، سايراكيوز، نيويورك

**Isabelle M. Bauer**

إيزابيل م. بور

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة ولاية فلوريدا، تالاهاسي، فلوريدا

**Roy F. Baumeister**

روي ف. بوميستر

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة ولاية فلوريدا، تالاهاسي، فلوريدا

**Clancy Blair**

كلانسي بلير

دكتوراه، قسم علم النفس التطبيقي، كلية ستينهاردت للثقافة والتعليم والتنمية البشرية، جامعة نيويورك، نيويورك، نيويورك

**Susan D. Calkins**

سوزان د. كالكينز

دكتوراه، قسم التنمية البشرية ودراسات الأسرة، ودكتوراه، قسم علم النفس، جامعة كارولينا الشمالية في

جرينسبورو، جرينسبورو، كارولينا الشمالية

**Evan C. Carter**

إيفان س. كارتر

ماجستير في العلوم، قسم علم النفس، جامعة ميامي، كورال غيبلز، فلوريدا

**Charles S. Carver**

تشارلز س. كارفر

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة ميامي، كورال غيبلز، فلوريدا

**Daniel Cervone**

دانييل سيرفون

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة الينوي في شيكاغو، شيكاغو، الينوي

**Benjamin A. Converse**

بنجامين أ. كونفرس

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة فرجينيا، شارلوتسفيل، فرجينيا

**Colin G. DeYoung**

كولين ج. دي يونج

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة مينيسوتا، مينيابولس، مينيسوتا

**Nancy Eisenberg**

نانسي ايزنبرج

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة ولاية أريزونا، تيمبي، أريزونا

**Lesla K. Ellis**

ليزا ك. إليس

دكتوراه، قسم علم النفس، كلية وستمنستر، سولت ليك سيتي، يوتا

**Ronald J. Faber**

رونالد ج. فابر

دكتوراه، كلية الصحافة والاتصال الجماهيري، جامعة مينيسوتا، مينيابولس، مينيسوتا

**Eli J. Finkel**

إيلي ج. فنكيل

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة نورث وسترن، إيفانستون، الينوي

**Ayelet Fishbach**

أيليت فيشباك

دكتوراه، كلية بوث لإدارة الأعمال، جامعة شيكاغو، شيكاغو، الينوي

**Grainne M. Fitzsimons**

جرايني م. فترزيمونز

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة واترلو، واترلو، أونتاريو، كندا

**Malte Friese**

مالتي فريز

دكتوراه، معهد علم النفس، جامعة بازل، بازل، سويسرا

**Paul T. Fuglestad**

بول ت. فوجلستاد

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة مينيسوتا، مينيابولس، مينيسوتا

**Peter M. Gollwitzer**

بيتر م. جولويتزر

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة نيويورك، نيويورك، نيويورك، وكنية علم النفس، جامعة كونستانز، كونستانز،

ألمانيا

**Kasey M. Griffin**

كاسي م. جريفين

ماجستير في العلوم، قسم علم النفس، جامعة بيتسبرغ، بيتسبرغ، بنسلفانيا

**James J. Gross**

جيمس ج. جروس

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة ستانفورد، ستانفورد، كاليفورنيا

**Jennifer Guadagno**

جينيفر جواداجنو

بكالوريوس، قسم علم النفس وعلم الأعصاب، جامعة ديوك، دورهام، كارولينا الشمالية

**Todd F. Heatherton**

تود ف. هيثرتون

دكتوراه، قسم العلوم النفسية وعلوم الدماغ، كلية دارتموث، هانوفر، نيوهامبشير

**Julie D. Henry**

جولي د. هنري

دكتوراه، كلية علم النفس، جامعة نيو ساوث ويلز، سيدني، نيو ساوث ويلز، أستراليا

**C. Peter Herman**

س. بيتر هرمان

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة تورنتو، تورنتو، أونتاريو، كندا

**Andrew W. Hertel**

أندرو و. هرتل

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة مينيسوتا، مينيابولس، مينيسوتا

**E. Tory Higgins**

إي. توري هيجنز

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة كولومبيا، نيويورك، نيويورك

**Wilhelm Hofmann**

ويلهيلم هوفمان

دكتوراه، مركز أبحاث اتخاذ القرار، جامعة شيكاغو، شيكاغو، إلينوي

**Sander L. Koole**

ساندر ل. كويل

دكتوراه، كلية علم النفس والتربية، جامعة فو أمستردام، أمستردام، هولندا

**Mark R. Leary**

مارك ر. ليري

دكتوراه، قسم علم النفس وعلم الأعصاب، جامعة ديوك، دورهام، كارولينا الشمالية

**Alison Ledgerwood**

اليسون ليدجيروود

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة كاليفورنيا، دافيس، دافيس، كاليفورنيا

**Esther M. Leerkes**

ايشر م. ليركز

دكتوراه، قسم التنمية البشرية ودراسات الأسرة، جامعة كارولينا الشمالية في جرينسبورو، جرينسبورو، كارولينا

الشمالية

**Michael E. McCullough**

مايكل اي. ماك كولوغ

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة ميامي، كورال غيبلز، فلوريدا

**Kateri McRae**

كاتيري ماك ري

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة دنفر، دنفر، كولورادو

**Walter Mischel**

والتر ميشيل

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة كولومبيا، نيويورك، نيويورك

**Nilly Mor**

نيللي مور

دكتوراه، كلية التربية، الجامعة العبرية في القدس، القدس، إسرائيل

**Kevin N. Ochsner**

كيفين ن. أوشنر

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة كولومبيا، نيويورك، نيويورك

**Gabriele Oettingen**

جابريل أوتنجن

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة نيويورك، نيويورك، نيويورك، وكلية علم النفس، جامعة هامبورغ، هامبورغ،

ألمانيا

**Heather Orom**

هيشر أوروم

دكتوراه، قسم السلوك الصحي، كلية الصحة العامة والمهن الصحية، جامعة بافالو، بافالو، نيويورك

**Esther K. Papies**

ايشرك. باييز

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة أوترخت، أوترخت، هولندا

**Janet Polivy**

جانيت بوليفي

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة تورنتو، ميسيساغا، أونتاريو، كندا

**Michael I. Posner**

مايكل أ. بوسنر

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة أوريغون، يوجين، أوريغون

**Catherine D. Rawn**

كاترين د. راون

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة كولومبيا البريطانية، فانكوفر، كولومبيا البريطانية، كندا

**Mary K. Rothbart**

ماري ك. روثبارت

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة أوريغون، يوجين، أوريغون

**Alexander J. Rothman**

الكسندر ج. روثمان

دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة مينيسوتا، مينيابولس، مينيسوتا

- M. Rosario Rueda** م. روساريو رويدا  
دكتوراه، قسم علم النفس التجريبي، جامعة غرناطة، غرناطة، أسبانيا
- Michael A. Sayette** مايكل أ. سايتي  
دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة بيتسبرغ، بيتسبرغ، بنسلفانيا
- Michael F. Scheier** مايكل ف. شير  
دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة كارنيغي ميلون، بيتسبرغ، بنسلفانيا
- Brandon J. Schmeichel** براندون ج. شمياكل  
دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة تكساس ايه اند إم، كوليج ستیشن، تكساس
- Abigail A. Scholer** أبيجيل أ. سكولار  
دكتوراه، قسم علم النفس، كلية جيتسبرج، جيتسبرج، بنسلفانيا
- Walter D. Scott** والتر د. سكوت  
دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة وايومنغ، لارامي، وايومنغ
- William G. Shadel** ويليام ج. شاديل  
دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة بيتسبرغ، بيتسبرغ، بنسلفانيا
- Gal Sheppes** جال شيبينز  
دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة ستانفورد، ستانفورد، كاليفورنيا
- Cynthia L. Smith** سثيا ل. سميث  
دكتوراه، قسم التنمية البشرية، الجامعة والمعهد التقني لولاية فيرجينيا، بلاكسبرغ، فرجينيا
- Tracy L. Spinrad** تراسي ل. سبينراد  
دكتوراه، قسم الأسرة والتنمية البشرية، جامعة ولاية أريزونا، تيمبي، أريزونا
- Yaacov Trope** ياكوف تروب  
دكتوراه، قسم علم النفس، جامعة نيويورك، نيويورك، نيويورك
- Alexandra Ursache** الكسندرا أورشاتشي  
ماجستير، قسم علم النفس التطبيقي، كلية ستينهاردت للثقافة والتعليم والتنمية البشرية، جامعة نيويورك، نيويورك
- Lotte F. van Dillen** لوت ف. فان ديلين  
دكتوراه، قسم علم النفس الاجتماعي والتنظيمي، جامعة أوترخت، أوترخت، هولندا

**Kathleen D. Vohs**

كاثلين د. فوهس

دكتوراه، قسم التسويق، كلية كارلسون للإدارة، جامعة مينيسوتا، مينيابولس، مينيسوتا

**William von Hippel**

ويليام فون هيپيل

دكتوراه، كلية علم النفس، جامعة كوينزلاند، سانت لوسيا، كوينزلاند، أستراليا

**Dylan D. Wagner**

ديلان د. واجنر

بكالوريوس، قسم العلوم النفسية والدماغ، كلية دارتموث، هانوفر، نيوهامبشير

## التمهيد PREFACE

ظهر التنظيم الذاتي من بدايات غامضة وغير مؤكدة، ليصبح واحدًا من أهم المفاهيم الرئيسة في علم النفس. وأصدرت الطبعة الأولى من كتاب *المرجع في التنظيم الذاتي* لتعكس مكانة التنظيم الذاتي في فهم السلوك الإنساني. وقد حققت نجاحًا كبيرًا، وبعد الانتشار المستمر لأثر التنظيم الذاتي أصبحت الطبعة الأولى قديمة وعفا عليها الزمن. وبالتالي وجهنا الدعوة لمعظم المؤلفين الأصليين، ومجموعة أخرى رائعة من المؤلفين لإصدار الطبعة الثانية من كتاب *المرجع في التنظيم الذاتي*. وتم إضافة تعديلات على جميع الفصول في الطبعة الثانية، وبالتأكيد اختلف حجم التغيير من فصلٍ إلى آخر، وقد حدث بعض المؤلفين تغطيتهم للموضوعات بأحدث المستجدات، بينما أجرى آخرون تغييرات جوهرية في ضوء البحوث والتوجهات الحديثة في المجال.

ومما لاشك فيه أن التغييرات الأكثر دراماتيكية من الطبعة الأولى إلى الطبعة الثانية هي التي حدثت في الموضوعات والفصول الجديدة، فهناك فصل عن التلقائية automaticity ليعكس الوعي المتزايد بأنه ليس كل التنظيم الذاتي قاصرًا على العمليات المضبوطة controlled processes. وهناك فصل جديد آخر مثير يربط التنظيم الذاتي بالذاكرة العاملة working memory، وبذلك يدمج اثنين من أدبيات البحث قد ظهرا بشكلٍ مستقلٍ إلى حد ما، ولكنها تعاملتا بشكلٍ كبيرٍ مع العديد من نفس القضايا والاهتمامات. ونحن سعداء بالفصل الذي يربط التنظيم الذاتي بمستوى التفسير construal level الذي يلي التطورات الحديثة التي تربط مستوى تجرد الفكر abstraction of thought بعمليات التنظيم الذاتي. وفصل جديد خاص بالضبط الذاتي المضاد counteractive self-control يستكشف العمليات التكميلية للحد من الإغراءات temptations، وتعزيز الأهداف. كما أننا أضفنا فصلين مثيرين حول النمو خلال دورة الحياة lifespan. أحدهما يقدم تصورات حول دور الأداء التنفيذي executive functioning في نمو الأطفال، والآخر يدور حول العمليات المتماثلة في البالغين الأكبر سنًا.

ومن الأشياء الجديدة التي ركزت عليها هذه الطبعة هي التغطية القوية للأساس الاجتماعي social basis للتنظيم الذاتي في الباب الرابع. وأحد الفصول يظهر أن الناس غالبًا ما يُخضعون الرفاهية الشخصية personal well-being للقبول الشخصي، إلى درجة أن فشل التنظيم الذاتي self-regulation failure ربما يكون تنظيمًا ذاتيًا يهدف إلى القبول الاجتماعي social acceptance. ويناقد فصلان آخران التأثيرات ثنائية الاتجاه للعلاقات البيئشخصية والتنظيم الذاتي. ويظهر تأثير الدين على التنظيم الذاتي في جزء من الفصل من خلال توجيه القوى المؤسسية الثقافية لخدمة تعزيز التنظيم الذاتي.

وهناك اتجاه آخر حديث للتنظيم الذاتي، وهو الأهمية المتزايدة بالفروق الفردية، وفصلنا الجديد الخاص بالاندفاع (التهور) impulsivity (متضمن العوامل الخمس الكبرى للشخصية) يظهر التباين الواسع في الميول المزمنا للانخراط في الاستجابة المنظمة regulated responding.

وفي هذا التمهيد سلطنا الضوء على الفصول الجديدة، ولكن جميع الفصول قد تم تنقيحها، وبعضها نقحت بشكلٍ واسع جدًا، وهدفنا من هذا الكتاب هو أن يكون مصدرًا أكثر شمولًا وقيمة للباحثين والممارسين في شتى المجالات الذين يريدون فهم المفاتيح الأساسية للطبيعة الإنسانية والحياة الاجتماعية.

وقد نجح هذا المشروع بدعم من بعض الأشخاص الرئيسيين، ونحن ممتنون مرة أخرى للتشجيع الذي تلقيناه من سيمور وينجارتن Seymour Weingarten محررنا الفذ والخلاق بمطبعة جيلفورد Guilford Press، وكذلك كانت كارولين جراهام Carolyn Graham نعم المعين في المواقف الحاسمة. وفي النهاية نود أن نشكر جيسيكا الكيست Jessica Alquist لإعدادها فهرس هذا الكتاب.

استمتع بقراءة الكتاب!

Kathleen D. Vohs كاثلين د. فوهس

Roy F. Baumeister روي ف. بوميستر



## المحتويات

هـ	مقدمة المترجم
ز	المحرران
ط	المشاركون
س	التمهيد

### الباب الأول: العمليات التنظيمية الأساسية

٣	الفصل الأول: التنظيم الذاتي للفعل والعاطفة تشارلز س. كارفر و مايكل ف. شيبير
٢٧	الفصل الثاني: التنظيم الذاتي للانفعال ساندرل. كورول، ولوت ف. وفان ديلين، و جال شيبير
٥١	الفصل الثالث: الاستسلام للإغراء: علم الأعصاب المعرفي الناشئ فيما يتعلق بفشل التنظيم الذاتي ديلان د. واجنر و تود ف. هيرتون
٨١	الفصل الرابع: القوة التنظيمية الذاتية ايزابيل م. بور و روي ف. بوميستر
١٠٥	الفصل الخامس: قوة الإرادة في نظام المعالجة المعرفية العاطفية: ديناميكية تأجيل الإشباع والتر ميشيل و أوزلم أيدوك
١٣٥	الفصل السادس: التنظيم الذاتي وتغير السلوك: التمييز بين بدء السلوك والمحافظة على السلوك الكسندر ج. روثمان، و أوستين س. بالدوين، و أندرو و. هرتل، و بول ت. فوجلستاد

## الباب الثاني: الأبعاد المعرفية والسيولوجية والعصبية للتنظيم الذاتي

- الفصل السابع: التنظيم الذاتي اللاشعوري، أو الموجه التلقائي للسلوك الإنساني ..... ١٥٩  
ايشرك. باينز و هنك آرتس
- الفصل الثامن: نظامي الارتقاء والوقاية: ديناميات المركز التنظيمي داخل التسلسلات الهرمية للتنظيم الذاتي .... ١٨١  
أبيجيل أ. سكولار و إي. توري هيجنز
- الفصل التاسع: التخطيط يعزز الكفاح لتحقيق الهدف ..... ٢٠٥  
بيتر م. جولويتزر و جابرييل أوتنجن
- الفصل العاشر: سبب العاطفة: مدخل علم الأعصاب المعرفي الاجتماعي لتنظيم الانفعال ..... ٢٣٥  
كاتيري ماكري، وكيفين ن. أوشنر، و جيمس ج. جروس
- الفصل الحادي عشر: الذاكرة العاملة والتنظيم الذاتي ..... ٢٥٧  
ويلهيلم هوفمان، و مالتى فرينز، و براندون ج. و شياكل، و آلان د. باديلي
- الفصل الثاني عشر: التقييمات الموضوعية والشاملة: الاتجاهات كموجهات تنظيمية ذاتية للاستجابة القريبة والبعيدة .. ٢٨٣  
اليسون ليدجيرود و ياكوف تروب
- الفصل الثالث عشر: تحديد ومحاربة الإغراء ..... ٣٠٥  
أيليت فيشباك و بنجامين أ. كونفرس

## الباب الثالث: تطور التنظيم الذاتي

- الفصل الرابع عشر: الضبط المُجهَد: العلاقات مع تنظيم الانفعال، والتوافق، والتنشئة الاجتماعية في  
مرحلة الطفولة ..... ٣٢٩  
نانسي ايزنبرج، و سنشال. سميث، و تراسي ل. سبينراد
- الفصل الخامس عشر: الضبط الانتباهي والتنظيم الذاتي ..... ٣٥٥  
م. روساريو رويدا، و مايكل أ. بوسنر، و ماري ك. روثبارت
- الفصل السادس عشر: نموذج ثنائي الاتجاه للوظائف التنفيذية والتنظيم الذاتي ..... ٣٧٥  
كلانسي بلير و الكسندرا أورشاتشي
- الفصل السابع عشر: الشيخوخة والتنظيم الذاتي ..... ٤٠١  
ويليام فون هيبيل و جولي د. هنري

## الباب الرابع: البُعد الاجتماعي للتنظيم الذاتي

- الفصل الثامن عشر: القياس الاجتماعي، وتقدير الذات، وتنظيم السلوك البيئشخصي ..... ٤٢٣  
 مارك ر. ليري و جينيفر جواد/جنو
- الفصل التاسع عشر: عمليات التعلُّق المبكر وتطور التنظيم الذاتي الانفعالي ..... ٤٤٣  
 سوزان د. كالكينز واثيرم. ليركنز
- الفصل العشرون: عندما يكافح الناس من أجل أهداف إيذاء الذات: التضحية بالصحة الشخصية من أجل  
 النجاح البيئشخصي ..... ٤٦٥  
 كاثرين د. راون وكاثليين د. فوهس
- الفصل الواحد والعشرون: تأثيرات العلاقات الاجتماعية على التنظيم الذاتي ..... ٤٨٥  
 إيلي ج. فنكيل و جرائني م. فترزسيمونز
- الفصل الثاني والعشرون: تأثيرات التنظيم الذاتي على العلاقات الاجتماعية ..... ٥٠٥  
 جرائني م. فترزسيمونز وإيلي ج. فنكيل
- الفصل الثالث والعشرون: الانتظار، والتحمل، والتعاون: هل يتطور الدين لدعم قدرات الضبط الذاتي  
 الإنساني؟ ..... ٥٢٣  
 مايكل اي. ماك كولوغ وايفان س. كارتر

## الباب الخامس: الشخصية والتنظيم الذاتي

- الفصل الرابع والعشرون: الحالة المزاجية والتنظيم الذاتي ..... ٥٤٥  
 ماري ك. روثنبارت، وليزاك. إليس، و مايكل أ. بوسنر
- الفصل الخامس والعشرون: معتقدات فعالية الذات وبنية الشخصية حول المعرفة، والتقييم، والتنظيم الذاتي ..... ٥٦٩  
 دانييل سيرفون، و نيللي مور، و هيثر أورووم، و ويليام ج. شاديل، و والتر د. سكوت
- الفصل السادس والعشرون: الاندفاعية كسمة شخصية ..... ٥٩٧  
 كولين ج. دي يونج

## الباب السادس: مشكلات عامة مع التنظيم الذاتي

- الفصل السابع والعشرون: فشل التنظيم الذاتي والإدمان ..... ٦٢١  
 مايكل أ. سايتي وكاسي م. جريفين

٦٤٣	الفصل الثامن والعشرون: التنظيم الذاتي لتناول الطعام: مشكلات نظرية وعملية
	س. بيتر هرمان و جانيت بوليفي
٦٦٣	الفصل التاسع والعشرون: التنظيم الذاتي والإنفاق: أدلة من الشراء المنقطع والقهري
	رونالد ج. فابر وكاثلين د. فوهس
٦٨١	الفصل الثلاثون: اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة، والتنظيم الذاتي والأداء التنفيذي
	روسيل أ. باركلي
٦٩٩	ثبت المصطلحات
٦٩٩	أولاً: عربي - إنجليزي
٧٢٩	ثانياً: إنجليزي - عربي
٧٥٩	كشاف الموضوعات