



مجلة كلية التربية

استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات كمنبئات بالصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

إعداد

د. دعاء عبد الفتاح شهدة

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية- جامعة دمياط

استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات كمنبئات بالصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وكلا من الصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً، والكشف عن مستوى استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين طلاب الجامعة في متغيرات البحث الثلاثة وفقاً للنوع (ذكور- إناث)، وتكونت عينة البحث من (١٨٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمياط، وتمثلت أدوات البحث في مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً (إعداد/ الباحثة)، ومقياس الصمود الأكاديمي (اعداد نورة الحارثي، ٢٠٢١)، مقياس فعالية الذات الأكاديمية إعداد (محمد الزهراني، ٢٠٢٠)، وتوصلت نتائج البحث إلى أن استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات تختلف بين أفراد عينة البحث كالتالي: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات التالية (الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية- التنفيس الانفعالي- إعادة التقييم- إعادة التركيز الإيجابي- القبول) والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات التالية (الاجترار- الإلهاء- الكبت- الكوارثية) والدرجة الكلية للصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، (وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى بين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات التالية (الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية- التنفيس الانفعالي- إعادة التقييم- إعادة التركيز الإيجابي- القبول) والدرجة الكلية لفعالية الذات الأكاديمية، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات التالية (الاجترار- الإلهاء- الكبت- الكوارثية) والدرجة الكلية لفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للصمود الأكاديمي وأبعاده التالية (المثابرة- التأمل التكيفي) والدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية وأبعاده الفرعية، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين بعد الاستجابة الانفعالية والدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية وأبعاده الفرعية لدى طلاب الجامعة.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات - الصمود الأكاديمي- فعالية الذات الأكاديمية- طلاب الجامعة.

Strategies of the Cognitive Regulation for Emotions As a predictor of Academic Resilience and Academic self-Efficacy among university students

Abstract:

The research aimed to reveal the correlation between strategies for Regulating emotion cognitively and both academic resilience and academic self-efficacy among university students, and to identify the possibility of predicting academic resilience and academic self-efficacy through strategies for regulating emotion cognitively, and to reveal the level of strategies for regulating emotion cognitively, academic resilience and self-efficacy. Academic study among university students, and identifying the differences between university students in the three research variables according to gender (males - females). The research sample consisted of (180) male and female fourth-year students at the Faculty of Education, Damietta University. The research tools were a scale of strategies for regulating emotions cognitively (prepared by the researcher), The Academic Resilience Scale (prepared by Noura Al-Harithi, 2021), and the Academic Self-Efficacy Scale prepared by (Mohammed Al-Zahrani, 2020), and the research results concluded that cognitive-emotional regulation strategies differ among individuals in the research sample as follows: There is a statistically significant positive correlation at the level (0, 01) between the following cognitive-emotional regulation strategies (social support for emotional reasons - emotional venting - re-evaluation - positive refocusing - acceptance) and the total degree of academic resilience, while a statistically significant negative correlation was found at the level (0.01) between the cognitive-emotional regulation strategies. The following (rumination, distraction, repression, catastrophizing) and the total degree of academic resilience among university students,) There is a statistically significant positive correlation at the level of (0.01) between the following cognitive-emotional regulation strategies (social support for emotional reasons - emotional venting - re-evaluation - positive refocusing - acceptance) and the total degree of academic self-efficacy, while a statistically significant negative correlation was found. At the level of (0.01) between the following cognitive-emotional regulation strategies (rumination - distraction - repression - catastrophizing) and the total degree of academic self-efficacy among university students, There is a statistically significant positive correlation at the level of (0.01) between the total score of academic resilience and its following dimensions (perseverance - adaptive reflection) and the total score of academic self-efficacy and its sub-dimensions, while a statistically significant negative correlation was found at the level of (0.01) between the dimensions Emotional response and the total degree of academic self-efficacy and its sub-dimensions among university students.

Keywords: Strategies of the Cognitive Regulation for Emotions - academic resilience - academic self-efficacy - university students.

مقدمة

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل التعليمية المهمة في حياة الطالب، تتقل خلالها شخصية الفرد، حيث تزداد خبراته، وتتسع آفاقه، ويكتمل نموه ونضجه خلال دراسته الجامعية، ولكن ما يتعرض له من ضغوط أكاديميه - تتأتي من الامتحانات المستمرة والقلق المصاحب لها وتوقعات الأداء المستقبلي وتوقعات الوالدين والتطلعات المستقبلية للطالب - يستنزف طاقته العقلية والانفعالية والجسدية. (ميهان حمدي، ٢٠٢٣، ص ٩٣).

وفي ضوء النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضعها باندورا - تعد فعالية الذات من أهم ميكانيزمات القوي الشخصية لدي الأفراد ؛ إذا تساعد الأفراد علي مواجهة تلك الضغوط (محمد الزهراني، ٢٠٢٠، ص ١٨٢) .

وتعد فعالية الذات بشكل عام وفعالية الذات الأكاديمية بشكل خاص أحد محددات التعلم التي حظيت باهتمام واسع في مجال البحوث التربوية والنفسية، حيث تمثل أقوى عمليات التنظيم الذاتي، فعندما تكون عالية المستوي فإن الطالب يكتسب الثقة في قدراته علي أداء السلوكيات التي تتيح السيطرة علي الظروف الصعبة ويمكن اعتبارها في هذه الحالة شكلاً من أشكال الثقة بالنفس ففعالية الذات لا تحدد فقط ما إذا كان الطالب سوف يحاول القيام بسلوك ما، بل تحدد أيضا نوعية الأداء عندما تتم المحاولة بالقيام بهذا السلوك، فالمستوي العالي من الكفاءة الذي يتبعه توقعات بتحقيق النجاح إنما يولد المثابرة في وجه العوائق والإحباطات التي تعد إحدى موجهاً السلوك في المواقف المختلفة. (محمود عبد الرازق، ٢٠٢٢، ص ٣١٨).

ولقد حظي مفهوم الفعالية الذاتية باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علم النفس، فتعتبر الفعالية الذاتية أحد محددات السلوك المهمة والتي تعبر عن مجموعة من الأحكام والتي لا تتصل بما ينجزه الفرد فقط، ولكن أيضا بالحكم علي ما يستطيع إنجازه وانها نتاج للمقدرة الشخصية، وتقاس بوصفها توقعات مرتبطة بسلوك محدد،

هذا فضلا عن أنها قابلة للتعميم عبر السلوكيات والمواقف المختلفة. (محمد الزهراني، ٢٠٢٠، ص ٧٩٠).

وتسعي مختلف الاتجاهات التربوية الحديثة في التربية ووسائل التعليم جاهدة بمساعدة المؤسسات في تأدية رسالتها من أجل تحقيق توافق نفسي واجتماعي للطلاب وليكون في المستقبل فرداً نافعاً لوطنه يتحلي بالقيم والاتجاهات المرغوبة؛ بحيث يكتسب الطالب من خلال تواجده وتفاعله داخل الوسط الجامعي سلوكيات رشيدة تسهم في تكوين وصقل شخصيته، ولعل من أهم مكونات الشخصية الهامة فعالية الذات الاكاديمية ، حيث تعتبر متغيراً فاعلاً في تحديد وتفسير القوة الإنسانية ومن أهم مكونات الشخصية التي تحدد للفرد متي ولماذا وكيف يقوم بالعمل (أحمد الفواعير، ٢٠٢١، ص ٤٩٠).

ومع طموح وتطلعات مرحلة الشباب لا يتوقف الأمر عند مواجهة التحديات والتصدي لها فحسب، بل المضي قدماً لتحقيق ما ترنو إليه النفس من آمال وأهداف، فالطالب الذي يستطيع تحقيق النجاح في دراسته على الرغم من المشكلات والتحديات التي تواجهه في عملية التعلم يتميز بصمود أكاديمي Academic Resilience (عادل المنشاوي، ٢٠١٦، ص ٢٣٥).

إذ يعتبر الصمود الأكاديمي أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الذي يركز على جوانب القوة في الطالب لجعله قادراً على مواجهة الأحداث الضاغطة ومواكبة سرعة التغيير والشدة التنافسية التي يتميز بها عالمنا المعاصر، فقد أصبح تمتع الطلبة بالصمود الأكاديمي مطلباً أساسياً لتخطي كافة المعوقات التي تقف في طريق أدائهم الدراسي ونجاحهم (Abdul Gafoor, Kottalil, 2015, p.15).

وتبرز أهمية الصمود الأكاديمي تحديداً في إتاحة الفرصة أمام الطلبة لتعلم الاستراتيجيات الفعالة في التغلب على سلوكياتهم السلبية، وبناء عادات إيجابية تمكنهم من المثابرة على التعلم في الأوقات الصعبة ومواجهة التحديات وتحقيق

طموحاتهم وأهدافهم الدراسية المنشودة (Fong, 2011, p.44). وذلك بسبب إيمانهم الراسخ بأن التعلم الناجح يُعد بالضرورة محصلة بذل الجهد، والمثابرة في التعلم وليس فقط مجرد الاعتماد على قدراتهم واستعداداتهم الذاتية (Khalaf,2014, p.202). فقدرة الطالب على تنظيم انفعالاته في تلك المواقف تُمكنه من الصمود أمام التحديات، وذلك باعتبار أن تنظيم الانفعال أحد موارد الفرد الشخصية (Pendergast & et al, 2017, p.12).

وتعتبر الانفعالات Emotions أحد مكونات الشخصية، وترتبط بحياتنا ارتباطاً وثيقاً من خلال ما نواجهه من أحداث ومواقف يومية تتنوع على إثرها انفعالاتنا وتتابين؛ فشدّة الغضب التي نتابنا، وشعور الفرح الذي نبالغ فيه والحزن الذي يسيطر علينا؛ كل هذا يحتاج منا لضبط وتنظيم، ويستخدم لتنظيم الانفعال مجموعة واسعة من الاستراتيجيات Emotion Regulation Strategies والتي تُعد حجر الزاوية لمفهوم التنظيم الانفعالي (هناك سلوم، ٢٠١٥، ص١٥). ومن هذه الاستراتيجيات ما يعرف بـ استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات Strategies of the Cognitive Regulation for Emotions والتي تبرز أهميتها كونها تركز على الجانبين النفسي والعقلي، وأنها أول ما يستخدمه الفرد عند تعرضه لموقف ما من خلال ما يقوم به من تقييم للموقف كاعتباره مصدر تهديد أو لا، كما تعتبر استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات بمثابة عامل وقائي ضد المشكلات النفسية الناتجة عن التعرض للصعوبات والضغوطات المختلفة والتي لا يمتلك الفرد أمامها حصانة تمنعه منها. (Garnefski,et al,2002, 411-413).

ومن هنا برز دور استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات بعد اختبار الأحداث المجهدة بصفقتها مؤشراً مهماً عما يمكن أن يتعرض له الفرد من أعراض صحية نفسية وجسمية؛ فضلاً عن ذلك من الممكن أن توظف العمليات الانفعالية

آليات انتباه لتنظيم العمليات المعرفية والمفاهيمية. وقد ركزت العديد من النظريات حول الظواهر المتعلقة بالانفعال وعلى التغيرات التي يمكن أن تحدثها في تركيز الانتباه بعد استقرار الحالات الانفعالية. (نورة الحارثي، ٢٠٢١، ص ٥٥)

ولهذا سعت الدراسة الحالية لدراسة تلك الاستراتيجيات كمنبئات بالصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

مشكلة البحث

يتطلب نجاح الطالب في حياته الدراسية قدرته علي تحقيق ما يصبو إليه من أهداف أكاديمية واكتشافه واستثماره لما لديه من قدرات ومهارات، وتوظيفها من أجل تحقيق هذه الأهداف، بالإضافة إلي وجود قدرة عالية علي التعامل بفعالية مع الضغوط التي قد تواجهه والمعوقات التي قد تعترض طريقه في سبيل تحقيق أهدافه الأكاديمية وتوقعه للنجاح فيما يقوم به من مهام وما يؤديه من تكاليفات وما يتعرض له من اختبارات. ومن هنا أكدت الدراسات علي الفعالية الذاتية الأكاديمية والتي بدورها تلعب دوراً هاماً في الأداء الدراسي للطلاب، وتؤثر علي قدرتهم في إكمال المهام الدراسية التي يتم تكليفهم بها، فمعتقدات الفعالية الذاتية تتوسط العلاقة بين المعارف والمهارات الموجودة لدي الطالب وبين أدائه الفعلي في المواقف التعليمية المختلفة (Putwain, D., Sander, P. & Larkin, D. 2013, p.640)

فالفعالية الذاتية تدفع الطلاب إلي مواجهة الضغوط الأكاديمية التي قد تواجههم في الحياة الدراسية، وأن التدريب علي ممارسة الأنشطة الأكاديمية يسهم في تحسين مستوى الفعالية الذاتية الأكاديمية لديهم، وترجع أهمية معتقدات الفعالية الذاتية إلي كونها تعد من المساعدات الذاتية للتعلم التي تؤثر علي دافعية الطالب وانجازه للمهام الأكاديمية، كما تسهم في تحديد مقدار ما يبذله من جهد في إتمام هذه المهام. (في: عمرو سليمان، ٢٠١٨، ص ٦٧)

وتري ميهان مصطفى (٢٠٢٣، ص ٩٤-٩٥) أن الصمود الأكاديمي يرتبط بانفعالات الانجاز الايجابية حيث أن الطلاب حينما يشعرون بانفعالات انجاز ايجابية يكونوا في المقابل مرتفعي الصمود الاكاديمي, حيث تلعب انفعالات الانجاز الايجابية لديهم دورا يمكنهم من التعامل بفاعلية مع الخبرات السلبية او التحديات والأزمات التي قد يواجهونها في فترة الدراسة مما يجعلهم قادرين علي تخطي الصعاب وإعادة التوازن.

وقد حظي الجانب الانفعالي للعمليات المعرفية في الوقت الراهن باهتمام بعض علماء النفس أكثر من اهتمامهم بالجوانب الأخرى، والمستقرئ لحركة علم النفس يجد أنه قد سادت أفكار المدرسة المعرفية التي أعطت للعقل أهمية كبرى في نجاح الفرد في حياته وأهملت الجانب الانفعالي ودوره في حياة الأفراد والشعوب، والمتأمل للتراث السيكولوجي يجد أنه قد تم تناول الانفعالات على أنها استجابات أولية يصدرها الفرد نتيجة استثارته فسيولوجيا وليس لها علاقة بالعمليات المعرفية ولكن اعترفت النظريات الحديثة بأهمية الانفعالات ودورها في تنشيط قدرات الأفراد على التفكير والإبداع وحل المشكلات، فالانفعالات السلبية تعمل على جعل تفكير الأفراد أكثر تحليلا ومنطقية وتقلل من الوقوع في أخطاء كثيرة، والانفعالات الإيجابية تنشط إبداعات الأفراد وتساعدهم على تنظيم معلوماتهم وتنمي لديهم المقدرة على حل المشكلات. (عبدالعزيز حيدر، ونهله مسير، ٢٠١٩، ص ٩٣)

والمنتبع للدراسات التي أجريت في استراتيجيات تنظيم الانفعال يجد أن فيها ندرة ولم تحظ بالكثير من الدراسة بعد، بالرغم من دورها البارز في تنظيم الانفعال والذي تظهر أهميته في مجالات الحياة المختلفة فتتنظيم الانفعال يُمكن الفرد من النجاح في الحياة بصفة عامة؛ في مقابل أن القصور في التنظيم الانفعالي يجعل الفرد أكثر عزلة ولامبالاة، وأقل فعالية في المجتمع ويجعله يستخدم أساليب هروبية في مواجهته للمشكلات والضغط، كما أنه يؤدي إلى اضطرابات ومشكلات نفسية

مختلفة، حيث وجد أن قلق الاختبار يرتفع لدى الطالبات اللاتي يستخدمن استراتيجيات القبول والاجترار ولوم الآخرين، في حين ينخفض لدى الطالبات اللاتي يستخدمن استراتيجيات إعادة التركيز الايجابي وإعادة التقييم، مما يدل على اختلاف مستوى قلق الاختبار باختلاف الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الموقف (محمود، ٢٠١٦).

إن ما تثيره الاستراتيجيات السلبية من انفعالات تؤثر على عمليات تعلم الطلبة ويظهر ذلك من خلال تقليل سعة الذاكرة وتداخل المعلومات الأمر الذي يؤدي إلى فقدانها (ريوان عيفي، ٢٠١٦). مما ينعكس ذلك على المستوى التحصيلي؛ فالطلبة الذين يستخدمون استراتيجية اللوم أو الاجترار يكون تحصيلهم الدراسي منخفض في حين يكون التحصيل أعلى لدى الطلبة الذين يستخدمون استراتيجيات إيجابية مثل إعادة التقييم الإيجابي (Al-badareen, 2016, p.681).

وبذلك يظهر أثر الانفعالات السلبية إذا لم يتم تنظيمها بشكل جيد وذلك عن طريق الاستراتيجيات الإيجابية والتي تؤدي إلى انفعالات إيجابية تساعد في تعزيز خصائص الطالب مثل التفاؤل ومهارة حل المشكلات التي تؤدي إلى صموده أمام التحديات وتحقيق نجاحاته التعليمية (هناء سلوم، ٢٠١٥؛ (Fredrickson, 2003)، ويساعد الصمود الأكاديمي في تحقيق النجاح فهو يمكن أن يحد من العديد من المشكلات، مثل مشكلة الهدر التعليمي والتي تعتبر من المشكلات المعقدة والمؤثرة في فعالية وكفاءة النظام التعليمي من خلال ظاهرتي الرسوب والتسرب، حيث بلغ عدد الطلبة المنذرين أكاديمياً بسبب تدني معدلاتهم الأكاديمية وفقاً لدراسة نورة الحارثي (٢٠٢١)، الأمر الذي يجعل تعزيز الصمود الأكاديمي يأتي كأحد الحلول المقترحة للحد من الهدر التعليمي، حيث يعمل الصمود على تشجيع الطلبة على التفوق ودفعهم نحو تحقيق أهدافهم الدراسية، ويمكنهم من التقدم رغم الضغوط الدراسية والنكسات ويساعدهم على التخطيط واستغلال وقتهم بالشكل الصحيح.

وخفض مستوى القلق لديهم مما يساعد ذلك من رفع مستوى الإنجاز لديهم(Khalaf,2014,p.209).

لذا سعت تلك الدراسة إلي إبراز أهمية العلاقة بين المتغيرات ومدى الكشف عن العلاقة بين المتغيرات واستخدام استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات كمنبئات بالصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

ويمكن بلورة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

وفي ضوء هذا الطرح لمشكلة البحث ومبرراتها العلمية والمنطقية يمكن

صياغتها في الأسئلة التالية:

- ١- ما استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات السائدة لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- ما مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- ما مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة؟
- ٤- هل تختلف استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات لدى طلاب الجامعة باختلاف النوع (ذكور - إناث)؟
- ٥- هل يختلف الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة باختلاف النوع (ذكور - إناث)؟
- ٦- هل تختلف فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة باختلاف النوع (ذكور - إناث)؟
- ٧- ما العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة؟
- ٨- ما العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة؟
- ٩- ما العلاقة بين الصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة؟

١٠- هل يمكن التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة من خلال استراتيجيات

التنظيم المعرفي للانفعالات؟

١١- هل يمكن التنبؤ بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من خلال

استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

١. الكشف عن استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات السائدة لدى طلاب الجامعة.

٢. الكشف عن مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

٣. الكشف عن مستوى فعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

٤. الكشف عن الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة في استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات .

٥. الكشف عن الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة في الصمود الأكاديمي.

٦. الكشف عن الفروق بين طلاب وطالبات الجامعة في فعالية الذات الأكاديمية.

٧. التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

٨. التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

٩. التعرف على طبيعة العلاقة بين الصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

١٠. الكشف عن إمكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة من خلال استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات .

١١. الكشف عن إمكانية التنبؤ بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من خلال استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات .

أهمية البحث

١. تعتبر تمهيدا لأبحاث آخري بنتائجها وتوصياتها في هذا المجال الخصب لعلم النفس.

٢. يعكس صورة موضوعية تساعد سواء الممارسين في الميدان او المشرفيين والإداريين لرصد نقاط الضعف والعمل علي تطويرها.

٣. ندرة البحوث التربوية في البيئة العربية التي تناولت العلاقة بين استراتيجيات لتنظيم المعرفي للانفعالات والصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لطلاب الجامعة ،وتأتي أهمية دراسة هذه المتغيرات لما لهما من أثر في تعلم الفرد وأدائه.

٤. يمكن للباحثين من الاستفادة من الإطار النظري وتطبيق أدوات البحث التي تعتمد عليها الدراسة.

٥. زيادة الحاجة إلى البحوث التي تركز على مواطن القوة في الطالب مثل الصمود الأكاديمي وتعزز من أدائه الدراسي، بدلاً من التركيز على جوانب القصور.

٦. ندرة الدراسات العربية والأجنبية في حدود- علم الباحثة- التي تناولت العلاقة بين تلك المتغيرات موضع الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

١. استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات Strategies of the Cognitive

:Regulation for Emotions

تُشير استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات إلى الوسيلة المعرفية الواعية في معالجة المعلومات المستتارة انفعالياً، ويمكن اعتباره جزءاً من مفهوم أوسع للتنظيم الانفعالي الذي يعرف بأنه "جميع العمليات الخارجية extrinsic والداخلية intrinsic المسؤولة عن مراقبة، وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية، وخاصة الميزات الحادة والمؤقتة (هلا عبدالقادر، ووسام بريك، ٢٠١٨، ص ١٤)، وتعرفه كلاً هلا عبد القادر ووسام بريك (٢٠١٨، ص ١٤) هي مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط تحدد بشكل مبدئي الأساليب الثابتة والمستقرة نسبياً التي يتعامل بها الفرد مع الأحداث السلبية معرفياً.

وتعرف استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات .

٢. الصمود الأكاديمي (Academic Resilience):

عرفته (نورة الحارثي ، ٢٠٢١) بأنه قدرة الطالب على تخطي المحن والشدائد المرتبطة بالجانب الأكاديمي مع قدرته على التعامل بفاعلية معها واعتبارها تحدي يمكن مواجهته بإيجابية والتغلب عليه بغرض تحسين الأداء الأكاديمي.

وتعرف الباحثة الصمود الأكاديمي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي المستخدم .

٣. فعالية الذات الأكاديمية Academic selfd -Efficacy:

يعرفها محمد الزهراني (٢٠٢٠، ص ١٤٣) بأنها معتقدات الطالب بشأن قدرته ع تحديد أهدافه الأكاديمية، واكتشاف مآلديه من قدرات ومهارات وتوظيفها من أجل الوصول إلى هذه الأهداف، وثقة الطالب في قدرته على إنجاز المهام

الأكاديمية المطلوبة منه، ومثابرتة في مواجهة الصعوبات والضغوط التي قد تعترض مسيرته الأكاديمية وتوقعه للنجاح فيما يقوم به من مهام تتعلق بدراسته. وتعرفها الباحثة اجرائياً: بأنها الدرجة الكلية الاستجابات الطلاب على أبعاد مقياس فعالية الذات الأكاديمية المستخدم.

الإطار النظري:

أولاً: استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات Strategies of the Cognitive Regulation for Emotions

تلعب استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً دور المعزز للصحة النفسية، ودوراً وقائياً للعديد من المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب والانتحار. (Garnefski, et al, 2002)، كما أنها تعمل على تسهيل الدور التكيفي للانفعالات، ويقصد به الطريقة التي يعادل بها الفرد انفعالاته ليستجيب بطريقة ذات مقبولة ومتوافقة مع محيطه (وردة بلحسيني، سعاد بوسعيد، ٢٠١٧، ص ١٩٠)، كما أن لاستراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً التنبؤ بالمشاكل الانفعالية على المدى الطويل (Garnefski, Kraaij, 2007, p. 147).

(١) مفهوم استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات :

ويعرف أباطة والسمان ومعوض: استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بأنها مجموعة الاستراتيجيات التكيفية واللاتكيفية التي يستخدمها الفرد عند مواجهة المواقف الحياتية، والتي تتضمن الوعي بالانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وتقييمها وإدارتها بصورة معرفية إيجابية في إطار موقفي، والاستجابة في ضوء التركيز على الاستجابة المناسبة وكبت الاستجابة التلقائية الاندفاعية. ومن الضروري ملاحظة أن مهارات التنظيم المعرفي الانفعالي تتطور عبر مراحل النمو، إلى أن تتضج خلال مرحلة المراهقة، ولتلك المهارات تأثير قوي على

الصحة العقلية والعلاقات الاجتماعية حيث أن نقصها يؤدي إلى مشاكل انفعالية عديدة مثل الاكتئاب والعدوان والادمان وسوء الأداء.

وأشار ولترس أن التنظيم المعرفي الانفعالي يتضمن جميع العمليات الخارجية والداخلية المسؤولة عن مراقبة وتقويم وتعديل ردود الفعل الانفعالية ويشمل التنظيم المعرفي الانفعالي مدى واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية النفسية الشعورية واللاشعورية التي تستخدم للتحكم في الانفعال بالزيادة أو النقصان أو ثباته.

كما يعرفها كوول (Kooole) بأنها مجموعة من الاستراتيجيات والعمليات التي يستخدمها الفرد لإعادة توجيه وضبط تدفق الانفعالات، والتأثير على الاستجابة الانفعالية بما تتضمنه من مكونات كالسلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر، من أجل تحقيق الأهداف أي أن التنظيم المعرفي الانفعالي يعتمد على الإدارة الناجحة المصادر الانتباه والادراك.(في: سالى قاسم، ٢٠٢٠، ص ٤٥)

وتوضح الشيماء سالمان (٢٠١٨، ص١٤) أن استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً تعتمد على النجاح في التحكم في مصادر الانتباه والادراك والتحكم المعرفي والإبدال السلوكي والسيطرة الوجدانية، ويقصد بالتحكم المعرفي قدرة الفرد على تغيير وتعديل الأفكار المعرفية عن استجاباته الانفعالية والاحتفاظ بها على مستوى يمكن التحكم فيه، والإبدال السلوكي هو تغيير الاستجابة الانفعالية إلى استجابة أخرى يتمكن الفرد من التحكم فيها وتنظيمها، وتعتبر السيطرة الوجدانية عن إدارة الاستجابة الانفعالية سواء السلبية أو الإيجابية.

كما أوضح كل من لاتفي، أميني، فتحي، كارامي وجياسي: أن التنظيم المعرفية الانفعالي يتم من خلال الأفكار والمعارف التي تساعد الفرد على إدارة الانفعالات وخصوصاً بعد خبرة الأحداث الضاغطة شعوريا ولا شعوريا بوعي أو

بدون وعي). تلك الإدارة للانفعالات تتضمن مكونات متعددة معرفية وثقافية واجتماعية وانفعالية وسلوكية مسئولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية لتحقيق أهداف الفرد. (في: ناء الكواز، ٢٠١٩، ص ٣٩٠)

كما تعرفها حنان عبد الرسول بأنها بأنها الطريقة المعرفية التي يتعامل بها الفرد مع الاستثارة الانفعالية الناتجة عن المواقف الضاغطة، وليس قمع الانفعالات بل مراقبة وتقييم وتغيير الخبرات الانفعالية أي أنه جهد الفرد للسيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية وتحسينها وتعديلها وإعادة توجيهها لكي يتمكن الفرد من تحقيق الأهداف بشكل مناسب ومقبول. (في: سالى قاسم، ٢٠٢٠، ص ٤٧)

وتعرفها منى فرغلي (٢٠١٩، ص ٤٦) بأنها عملية يتم بها القياس والتحكم وتعديل الاستجابة الانفعالية في ضوء استراتيجيات عديدة مثل إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري بغرض تحقيق الأهداف، والتعبير عن السلوك الانفعالي بطريقة ملائمة اجتماعيا، هذا التنظيم للمشاعر والاحاسيس وتوجيهها بغرض تحقيق الأمن النفسي وصناعة القرارات دون ضغط والتكيف الاجتماعي والتواصل الفعال مع الآخرين الذي يساعد الفرد في التعامل مع الضغوط النفسية بإيجابية.

ويحدد والس أن التنظيم المعرفي الانفعالي يتضمن مجموعة من المؤثرات الداخلية والخارجية، وتتمثل المؤثرات الداخلية في تنظيم الأفراد لانفعالاتهم باستخدام استراتيجيات معرفية لتعديل الخبرات ومن ثم تعديل الاستجابة للانفعالات والمؤثرات الخارجية تؤدي دور مهم وحيوي في قدرات التنظيم المعرفي الانفعالي، فالدعم الاجتماعي والتعاطف واللفظ أثناء المواقف ذات الانفعال الشديد تؤدي دور كبير في رفع قدرة الفرد للتحكم في انفعالاته. (في: سناء الكواز، ٢٠١٩، ص ٣٩١)

(٢) أبعاد استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات :

١- إستراتيجية لوم الذات - Self Blame:

يقصد بها توجيه وإلقاء اللوم على الذات ، وتحميلها المسؤولية كاملة حول ما يمر به الفرد من حدث سلبي أو موقف ضاغط ، وعدم إدارة الموقف بصورة جيدة أثناء حدوث الموقف الانفعالي.

٢- إستراتيجية القبول (التقبل) - Acceptance:

يقصد بها قيام الفرد بتوليد الأفكار المتعلقة بقبول حقيقة الموقف الانفعالي الذي حدث ولا يمكن تغييره، ومحاولة التكيف والتأقلم مع الحدث السلبي.

٣- إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي - Cognitive Reappraisal:

يقصد بها إعادة تقدير الحدث بشكل إيجابي من حيث انعكاسه على نمو الفرد الشخصي، بمعنى تغيير طريقة تفكير الفرد معرفياً حول الموقف الضاغط داخلياً وخارجياً، والتركيز على ما يمكن أن يتعلمه الفرد من خلال هذا الحدث السلبي الذي يمر به، والسيطرة على الانفعالات السلبية واستدعاء الانفعالات الإيجابية للتعامل مع متطلبات الحدث الانفعالي.

٤- إستراتيجية التهويل - Catastrophizing:

ويقصد بها التفكير دائماً في الحدث السلبي على أنه أزمة لا يمكن معالجتها، والنظر إليه على أنه مصدر تهديد أو أذى، والعجز دائماً عن إيجاد حلول لمواجهة الموقف و توليد افكار ترتبط بشكل واضح بالخوف من الخبرة السلبية وتهويل الآثار الناتجة عنها.

٥- إستراتيجية التهوين Putting into Perspective :

ويقصد بها توليد أفكار تتعلق بتجاهل خطورة الحدث السلبي عند مقارنته مع غيره من المواقف الضاغطة والأحداث السلبية.

٦- إستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي - Positive Refocusing:

وتشير إلى توجيه الفرد إلى التفكير بطريقة إيجابية، والتركيز على الأفكار الإيجابية بدلاً من التفكير في الأحداث السلبية للتعامل مع الحدث السلبي، وتعد إعادة النظر أو التفكير في أحداث أخرى سارة أو إيجابية شكلاً من أشكال الانسحاب العقلي Mental Disengagement.

٧- إستراتيجية لوم الآخرين - Other Blame:

ويقصد بها التفكير في توجيه وإلقاء اللوم على البيئة أو الأشخاص المحيطين وتحميلهم المسؤولية كاملة حول ما يمر به الفرد من حدث سلبي أو موقف ضاغط.

٨- إستراتيجية التأمل - Rumination:

وتشير إستراتيجية التأمل أو التركيز على التفكير Focus on thought إلى التركيز المستمر على الانفعال السلبي الذي يشعر به الفرد والتفكير كثيراً، بمعنى توجيه انتباه الفرد نحو الموقف الضاغط وما يشعر به حول المشكلة.

٩- إستراتيجية التخطيط - Planning:

وتشير هذه الإستراتيجية إلى التفكير في الخطوات التي يجب اتباعها لمعالجة الموقف أو الحدث الضاغط، وإدارة وتوجيه الانفعالات بصورة جيدة لمواجهة الموقف، وتقديم حلول إبداعية للحدث السلبي واتخاذ القرارات للتعامل مع الحدث (هاله مصطفى، ونبيل الزهار، وزينب بدوى، ٢٠١٨، ص ص ١٧٦-١٧٧)

(٣) أهمية التنظيم المعرفي الانفعالي والآثار السلبية لافتقاده:

يؤدي افتقاد التنظيم المعرفي الانفعالي إلى عدم قدرة الفرد على تنظيم مشاعر الإحباط والغضب وخيبة الأمل حتى مشاعر الفرح، مما يؤدي بالفرد إلى صعوبات في القيام بالمهام المطلوبة منه سواء اجتماعياً أو شخصياً أو مهنياً، بل وقد تدفع بهم إلى التورط في المعارك والصراعات مع الآخرين، وافتقاد القدرة على التنظيم

المعرفي الانفعالي يؤدي إلى الاحباطات والاضطرابات النفسية، حيث يمكن تلخيص أهمية التنظيم المعرفي الانفعالي فيما يلي:

١. للانفعالات وظيفة تكيفية لترجمة المعلومات الشعورية واللاشعورية إلى خبرة شخصية تساعد في تحقيق التكيف والتفاعل مع البيئة.
٢. له دور إيجابي في التكيف حسب متطلبات الموقف، وتسهل اتخاذ القرار، وتعزز تعلم الفرد.
٣. مقاومة الضغوط النفسية حيث يسيطر التنظيم المعرفي الانفعالي على السلوك التكيفي وينظمه ويمنع المستويات المجهدة والشديدة للضغوط النفسية من إظهار الانفعالات السلبية وسلوك سوء التكيف.
٤. له وظيفة اجتماعية مهمة، حيث يحول السلوك الاجتماعي المعقد لشكل مرن قابل للتكيف مع المواقف الاجتماعية.
٥. له دور مهم في النمو السوي للفرد سواء بالجانب الوجداني أو الاجتماعي أو الصحي أو النفسي، وإحداث حالة من التوافق بين الفرد والآخرين (منى فرغلى، ٢٠١٩).
٦. يمنع تكرار عملية الكبت الانفعالي المتكرر الذي يلجأ إليه بعض الأفراد وبتكراره ينغمس الفرد في المشاعر السلبية، ويمنع من الوصول للوعي بانفعالاته، ويولد انفعالات سلبية أكثر كالحزن والغضب، كما يصعب عليه تقبل انفعالاته، وتجعله يتجاهلها مما يؤدي إلى مزيد من الانفعالات السلبية.
٧. التحكم في الانفعالات يؤدي إلى الاستجابة بمرونة تجاه الأحداث المؤلمة والضاغطة مما يؤدي إلى حالة من التوافق النفسي
٨. تعديل نظرة الفرد للحياة وجعله أكثر إيجابية وتزيد من ثقته بنفسه وتمنحه مرونة في معالجة المعلومات وتحديد الحلول والبدائل وتنظيم المعلومات ورفع قدرة التعلم ومن ثم تحقيق النجاح الأكاديمي والمهني من خلال مواجهة

الضغوط والتحكم في الاندفاعات القوية.(عائشة راف الله، وسالي عطاء، ٢٠٢١، ص١٨٨).

ثانياً: الصمود الأكاديمي:

يُعد الصمود الأكاديمي من الأمور المهمة التي يجب أن يتحلى بها الطلاب في مختلف المراحل الدراسية حتى يتمكنوا من مواجهة الصعوبات واجتياز المحن الدراسية دون أن يتأثر مستواهم الدراسي أو يفقدوا القدرة على مواصلة السعي نحو تحقيق أهدافهم الأكاديمية .

(١) مفهوم الصمود الأكاديمي:

يعرف بأنه قدرة الطالب على مواصلة تحقيق أهدافه الأكاديمية رغم التحديات وظروف الحياة الضاغطة التي تمثل تهديداً رئيسياً للتقدم التعليمي ، والتعامل بفاعلية مع هذه الضغوط والمكسرات لتحقيق التوافق والنجاح الأكاديمي. (نصره جلجل وآخرون، ٢٠٢٢، ص٧)

عرفه (Masten & Gewirtz, 2006) بأنه قدرة الطالب على مواجهة التحديات من أجل النجاح في الدراسة على الرغم من وجود عقبات أو صعوبات. (في: نورة الحارثي، ٢٠٢١)

ويعرفه (Martin,2013) بأنه قدرة الطالب على التغلب على الأزمات الأكاديمية القوية التي يكون لها تأثير قوي على تقدم الطالب دراسياً.

وتعرفه (منال مصطفى، ٢٠١٨) بأنه الاستجابات الإيجابية التي يستخدمها الطالب لتحسين وضعه أثناء المواقف الضاغطة ، بما يتضمنه من مثابرة والمحاولة أكثر من مره والتكيف لطلب المساعدة ومراقبة الجهد والانجازات.

ويعرفه (يوسف شلبي ، ٢٠٢٠ ، ١٢٠) بأنه قدرة المتعلم على تحقيق النجاح في دراسته من خلال عملية المثابرة بالرغم من وجود أحداث ضاغطة

وعوامل خطورة تعيقه عن مواصلة تحصيله الأكاديمي حيث يرجع المتعلم مرة أخرى إلى حالة التوازن التي كان عليها قبل المحنة.

ويعرف الصمود الأكاديمي بأنه قدرة الطالب على التكيف الإيجابي والمثابرة والإصرار والاستمرار على النجاح في الدراسة رغم ظروف الحياة الصعبة والضاغطة والعوائق التي تواجهه وتعليقه عن مواصلة تحصيله وأهدافه الأكاديمية. (لمياء سعد ابراهيم ، ٢٠٢٠ ، ص ٣٨٦)

(٢) عوامل تعزيز الصمود :

ذكر (Alvord and Grados,2005) ستة عوامل لتعزيز الصمود :

١. المبادرة والمواجهة: والتي تشمل مفاهيم (تقدير الذات، فاعلية الذات ، مواجهة حل المشكلات ، الحدث، وجهة الضبط الداخلية ، الصلابة المعرفية، التفاوض ، الواقعية، المزاج الهادئ).

٢. التنظيم الذاتي: وهو القدرة على ضبط الانفعالات والسلوك، وتهئية الذات ، والاهتمام الإيجابي بالآخرين.

٣. المبادرة الوالدية: تكيف الأفراد بشكل جيد مع المحن في ظل وجود المساندة.

٤. المساندة والتدعيم : يعد أكبر مؤشر للصمود وهو وجود مساندة إجتماعية.

٥. الانجازات المدرسية والبيئة: وتتمثل في الإمكانيات الخاصة والقدرات المعرفية مثل الصلابة النفسية ، والكفاءة الأكاديمية.

٦. المجتمع: حيث يمثل بيئة مدرسية مساندة. (في: محمد حميدة، وليد الخطيب،

٢٠١٩، ص ٣١٧)

(٣) عوامل الصمود الأكاديمي

يرى (Morales,2008) أنه يمكن فهم الصمود الأكاديمي كعملية ونتاج والذي

يعد جزءاً من حياة المتعلم الذي حقق نجاحاً أكاديمياً على الرغم من تعرضه العقبات وذلك في مقابل الأفراد الذين لم يتعرضوا للمشكلات أو التحديات ، وتوجد

أربعة عناصر ينبغي فهمها عند دراسة الصمود الأكاديمي وهي: عوامل المخاطرة والعوامل الوقائية، ومجالات استهداف الخطر، والاستراتيجيات التعويضية.

١. **عوامل المخاطرة:** تشير إلى المتغيرات البيئية التي من تعرض الفرد للخطر، وتشمل هذه العوامل -من الناحية الأكاديمية - المدارس المتدنية، والعنف، ونقص الرعاية الوالدية، وغيرها من العقبات البيئية المماثلة التي تعرض الفرد للخطر .

٢. **العوامل الوقائية:** تشير إلى القدرات والامكانيات التي توجد لدى الفرد وتعمل على تخفيف تأثير عوامل الخطر، مثل وجود أحد الأقارب التي يقدم رعاية للفرد، أو الأخلاقيات المهنية، وموضع الضبط الداخلي .

٣. **مجالات استهداف الخطر:** تشير إلى جوانب محددة لدى الفرد تمثل له مشكلة في موقف معين، ومنها مجالات خاصة بالجنس والطبقة الاجتماعية والانتماءات العرقية.

٤. **الاستراتيجيات التعويضية:** تشير إلى الفنيات التي يستخدمها الأفراد لحماية أنفسهم من أن يكونوا مستهدفين للخطر. وتمثل عملية الصمود التفاعل بين العناصر الأربعة. (هناء محمد، ٢٠١٩، ص٤٢٣)

ومن العرض السابق لاستراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً في حدود اطلاع الباحثة علي الدراسات السابقة التي تناولت تلك الاستراتيجيات وعلاقتها بمتغير الصمود الأكاديمي فقد تناولت بعض الدراسات تلك العلاقة ومن هذه الدراسات دراسة (Troy,2012) والتي هدفت إلي معرفة قدرة استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي في التكيف على المدى الطويل للإجهاد، وبلغ حجم العينة (١٨١) من الرجال والنساء الذين تعرضوا مؤخراً لحدث مجهد (كالوفاة أو الطلاق أو الفصل من الوظيفة) وتوصلت الدراسة إلى ان استراتيجيات إعادة التقييم تساعد في التكيف على المدى الطويل للإجهاد، مع الاخذ بعين الاعتبار نوع الظرف الذي يتعرض له

الفرد. ودراسة (Rizki, 2016) والتي بحثت في أثر استراتيجية إعادة التقييم والقمع على صمود السجينات، والبالغ عددهن (١٣٢) فيما توصلت النتائج إلى ان استراتيجية إعادة التقييم يميل إلى استخدامها السجينات اللاتي لديهن صمود مرتفع، بينما تستخدم استراتيجية القمع من قبل السجينات اللواتي لديهن قدرة منخفضة على الصمود، ويمكن تحديد أثر الاستراتيجيات على الصمود بما نسبته (٣١%)، وان استراتيجية إعادة التقييم والجانب الديني واحترام الذات عوامل تؤثر على قدرة صمود السجينات. فيما قامت دراسة (Valadan, Hashemi, 2016) بتحديد العوامل المؤثرة على صمود اليتيمات، ودور وساطة تنظيم الانفعال معرفيا فيما بين أنماط الأبوة والأمومة والصمود، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٠) فتاة يتيمة في إيران، وقد اوضحت نتائج الدراسة ان استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال الإيجابية والتقليل من استخدام الاستراتيجيات السلبية في الظروف المعيشية الصعبة يؤدي إلى زيادة مستوى الصمود، كذلك اوضحت النتائج عن إمكانية تفسير ما نسبته ٤٠% من التباين في مستوى صمود اليتيمات من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال وأساليب تعامل الوالدين.

ودراسة (Mestre, Núñez-Lozano, Gómez-Molinero, Zayas, Guil, 2017) والتي استهدفت معرفة العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً والصمود، وتكونت العينة من (١٦٤) مراهقاً فيما تراوحت أعمارهم ما بين ١٣ - ١٦ سنة، وجاءت أبرز النتائج ان القدرة على التنظيم الانفعالي مؤثر هام على صمود المراهقين، حيث يمكن تعزيز مستوى صمودهم من خلال تنمية قدرتهم على إعادة تقييم المواقف بصورة إيجابية، فيما لا توجد علاقة بين الصمود والعمر.

كذلك أوضحت دراسة (Pendergast, 2017) العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والصمود والأداء الأكاديمي والتوتر، حيث أجريت الدراسة على

(١٢٥) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الصمود (Connor-Davidson,2003)، وذكرت أبرز النتائج إمكانية التنبؤ بالصمود عن طريق استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، بينما ارتبط الصمود سلبياً باستراتيجية القمع، فيما وجدت علاقة ارتباطية بين مستوى الصمود والمعدل التراكمي. ودراسة (Zhu,2017) التي كان الهدف منها معرفة ما إذا كان الصمود كسمة يتنبأ بالقدرة على التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم والقمع) في ضوء العمر والنوع والعرق والحالة الاجتماعية والاقتصادية وتكونت العينة من (٢٣٤) طالب جامعي تتراوح أعمارهم ما بين ١٧-٣٠ سنة، فيما أوضحت النتائج إلى أن الصمود كسمة يتنبأ باستراتيجية إعادة التقييم بما نسبته ٢٨%، بينما لم يتنبأ الصمود كسمة باستراتيجية القمع.

ثالثاً: فاعلية الذات الأكاديمية self-efficacy academic:

تعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية التي حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين في مجال علم النفس، وذلك لمساعدة الفرد لكي يسعى ويبذل كل ما لديه من إمكانيات وقدرات لتحقيق ما يصبو إليه من أهداف، حتي يتمكن من التغلب علي الاحباطات والضغوط التي تواجهه في مواقف الحياة المختلفة (شيخة المطيري، ٢٠١٧، ص٥١٥).

فاعلية الذات الاكاديمية هي متعقدات الطلاب حول قدراتهم علي إنجاز وأداء المهام والتكليفات ، واعتقادهم بأداء السلوك علي النحو المطلوب، وإيمانهم بقدرتهم علي أداء المهام الأكاديمية والتعلم الناجح للمواد . (مصطفى جبار ، ٢٠٢١، ص٥).

(١) مفهوم فعالية الذات الاكاديمية:

يعرفها بخيطة زين (٢٠٢٣) بأنها الإدراك الذاتى لقدرة الطالب المعرفية والعلمية بناء على أداء السلوك الذى يحقق له مستوى تحصيل مرتفع ونتائج مرغوبة فى أى موقف سواي كان موقف علمى أو مدروس أو أكاديمى ، ومدى توقعاته عن كيفية الأداء الحسن فى سبيل تحصيل المعارف والعلوم النظرية والعملية، ومقدار الجهد والنشاط والمثابرة المطلوبة عند تعامله مع المواقف العلمية ، والتنبؤ بمدى النجاح الذى يمكن أن يحققه.

ويشير (عمر عواد، وأن كاظم، ٢٠٢٢، ص٤٧٢) إلي أن اعتقاد الناس في قدراتهم علي أداء الأعمال تزيد من فرصة اندماجهم في هذه الأعمال أو أنماط السلوك ، وأيضا في التحصيل يميل الطلاب الذين لديهم فاعلية ذاتية مرتفعة لأن يتعلموا أكثر من غيرهم ذوي الفاعلية المنخفضة .

ويعرفها محمد الزهراني (٢٠٢٠، ص١٤٣) بأنها معتقدات الطالب بشأن قدرته علي تحديد أهدافه الأكاديمية ، واكتشاف مآلديه من قدرات ومهارات وتوظيفها من أجل الوصول إلى هذه الأهداف ، وثقة الطالب فى قدرته على إنجاز المهام الأكاديمية المطلوبة منه، ومثابرتة فى مواجهة الصعوبات والضغط التى قد تعترض مسيرته الأكاديمية وتوقعه للنجاح فيما يقوم به من مهام تتعلق بدراسته.

(٢) مجالات فعالية الذات الاكاديمية:

● **معتقدات التحصيل الدراسي:** وهي ما يعتقدده الطالب عن قدراته فى الإنجاز التحصيلي العام فى مادة دراسية، أو مجموعة من المواد الدراسية مقدراً بالدرجات (شيخة المطيري، ٢٠١٧، ص٥٢٠).

● **معتقدات تنظيم الذات الاكاديمية:** تعني التمتع بخبرات أكاديمية مشرفة، وتمثل رصيد داعم للتعلم ، ويمد المتعلمين بالثقة والتمكن من تحقيق ذواتهم الأكاديمية (Al-Jubouri, M., 2018)

• **معتقدات الأداء في مواقف الامتحان:** وهي معتقدات الطالب عن قدراته المعرفية للأداء في مواقف الامتحانات ، والسيطرة علي أفكاره، وتنظيمه الإجابة عن الأسئلة، والثقة أثناء أداء الاختبارات ، والقدرة علي الأستعداد بشكل جيد للامتحان (شيخة المطيري، ٢٠١٧، ص٥٢١).

• **معتقدات الاختصاص الدراسي:** هي جملة معتقدات الفرد ، وثقته في امتلاكه لأنماط سلوكية لمعالجة مواقف التعلم الأكاديمي، وحل المشكلات الأكاديمية (أماني سعيدة، ٢٠١٢، ص٦٩٧).

٣) خصائص فعالية الذات المرتفعة والمنخفضة:

أشارت أسماء لشهب (٢٠٢١، ص١٣٥) أن هناك خصائص عدة لذوي فاعلية الذات المرتفعة وهي: الثقة بالنفس وبالقدرات، والمثابرة، وقادرون علي انشاء علاقات سليمة مع الاخرين ، والقدرة علي تقبل وتحمل المسؤولية ، والبراعة في التعامل مع المواقف التقليدية، بينما تتميز خصائص ذوي فاعلية الذات المنخفضة بأنهم يخلون من المهام الصعبة، ويستسلمون بسرعة، وطموحاتهم منخفضة، ويركزون علي النتائج الفاشلة ، ويصعب عليهم النهوض بعد النكسات، ويقعون بسهولة ضحايا للإجهاد، والاكئاب، ويهولون المهام المطلوبة مما يجعلهم عرضة للقلق والضغط نتيجة تراكم الدروس وضيق الوقت.

من خلال ما تم عرضه من أدبيات في هذا البحث، وبالاطلاع علي الدراسات السابقة المتضمنة لمتغيرات الدراسة توصلت الباحثة لما يلي:

١. ندرة الدراسات التي استهدفت الكشف عن إمكانية التنبؤ باستراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً بالصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

٢. أثبتت الدراسات ارتباط التنظيم المعرفي الانفعالي بالعديد من المتغيرات لدى طلاب الجامعة منها: كالصمود- والأداء الأكاديمي- مستويات الاكتئاب والقلق

والضغط النفسي- عمليات التفكير- الضجر الأكاديمي- اليقظة العقلية- الكفاءة الذاتية- الاستثارة الفائقة- الذكاء الروحي- التحيزات المعرفية- التحصيل الدراسي- الكمالية العصابية- السلوك الاجتماعي الايجابي- الهناء الذاتي- ماوراء الانفعال- دافعية الانجاز- ماوراء الانفعال- الابتكارية الانفعالية- التفكير المنفتح- التفكير الإيجابي- التفاعل الاجتماعي- التسويق الأكاديمي، كما أن تناولت الدراسات متغير استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي مع عينات مختلفة منها طلاب الجامعة ومنها المرحلة الثانوية ومنها الصم والمعاقين سمعياً ومنها مؤسسات الايواء.

٣. كما تناولت الدراسات علاقة الصمود الأكاديمي ببعض المتغيرات منها الانفعالات الأكاديمية- انفعالات الانجاز- التحصيل الدراسي- الاندماج الأكاديمي- التكيف الأكاديمي- المرونة الأكاديمية- الكفاءة الاجتماعية.

٤. وتناولت الدراسات السابقة علاقة فعالية الذات الأكاديمية ببعض المتغيرات منها الذكاء الأخلاقي- أنماط الشخصية- الذكاء المنطومي- التنظيم الذاتي للتعلم- الدافعية العقلية- النهوض الأكاديمي- الدافعية الأكاديمية - ماوراء المعرفة- الكفاءة الذاتية- الاستهواء.

٥. دعت الضرورة إلي دراسة تلك المتغيرات لما لها من أهمية لدراستها في تلك المرحلة لما لها من تأثير مع تبيان نتائج تلك العلاقة.

فروض البحث:

- في ضوء مشكلة البحث وأسئلته والإطار المفاهيمي للبحث، ومن خلال نتائج الدراسات والبحوث السابقة يمكن صياغة فروض البحث التالية:
١. تتباين استراتيجيات المعرفي للانفعالات لدى طلاب الجامعة.
 ٢. لا توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات عينة البحث على مقياس الصمود الأكاديمي.
 ٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات عينة البحث على مقياس فعالية الذات الأكاديمية.
 ٤. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات تعزي إلى النوع (ذكور - إناث).
 ٥. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الصمود الأكاديمي تعزي إلى النوع (ذكور - إناث).
 ٦. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية تعزي إلى النوع (ذكور - إناث).
 ٧. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات ودرجاتهم على مقياس الصمود الأكاديمي.
 ٨. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات ودرجاتهم على مقياس فعالية الذات الأكاديمية.
 ٩. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الصمود الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس فعالية الذات الأكاديمية.

١٠. يمكن التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة من خلال استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات .

١١. يمكن التنبؤ بفعالية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة من خلال استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة في البحث على المنهج الوصفي الارتباطي لكونه المنهج المناسب لطبيعة البحث ومتغيراته.

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث الحالي في طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمياط بالتخصصات العلمية والأدبية خلال العام الجامعي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م.

عينة البحث:

اعتمد البحث الحالي على عينة أساسية بلغ قوامها (١٨٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، ويبين جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث على متغيري النوع، والتخصص الدراسي:

جدول (١) توزيع أفراد عينة البحث الأساسية وفقًا لمتغيري النوع

والتخصص الدراسي (ن = ١٨٠)

المتغير	العدد	النسبة المئوية
النوع	٨٢	%٤٥,٥٦
	٩٨	%٥٤,٤٤
التخصص	٦٥	%٣٦,١١
	١١٥	%٦٣,٨٩

أدوات البحث:

لجمع المعلومات والبيانات اللازمة لاختبار فروض البحث، تم الاستفادة من

الأدوات التالية:

١- مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال / إعداد الباحثة

أ. وصف المقياس:

تم إعداده بالرجوع إلى ثلاث أدوات بصورتها الانجليزية، وتتحدد هذه الأدوات ب: استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي (لغارنيفسكي وآخرون، ٢٠٠٢) وتتألف من (٩) استراتيجيات معرفية لتنظيم الانفعال موزعة على (٣٨) عبارة بمعدل أربع عبارات لكل استراتيجية. أستخدم منها في البحث الحالي أربع استراتيجيات هي: القبول (٤) عبارات، والاجترار وعددها (٤) عبارات، و التركيز الايجابي، والتي حذفت منها عبارتان و أضيفت إليها عبارة من استراتيجية إعادة التقييم الايجابي للتقليل من التكرار، و بذلك يصبح (٤) عبارات، واستراتيجية الكوارثية عدد عباراتها (٤).

وايضا تم الاستفادة من استبانة التنظيم الانفعالي (الكروس وجون، ٢٠٠٣) المستخدمة في دراسة (يعقوب، ٢٠١١)، والتي تتكون من (١٠) عبارات تقيس استراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي و كبت التعبير (يعقوب، ٢٠١١، ص ٤٥٩)، تضمن البحث الحالي استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، والتي تألفت من (٤) عبارات أضيف إليها عبارتين من استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي المتضمنة في استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية، ليصبح عددها (٦) عبارات. واستراتيجية الكبت وتضمنت (٤) عبارات.

وأخيراً مقياس استراتيجيات المواجهة والذي أعده (كارفر وآخرون، ١٩٨٩) ويتألف من (٥٢) عبارة موزعة على (١٣) استراتيجية لكل منها أربع بنود (كارفر و آخرون، ١٩٨٩، ص ٢٦٧) تضمنت الأداة في البحث الحالي استراتيجيتي

مواجهة إحداهما استراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية وتتألف من (٤) عبارات. أما الاستراتيجية الأخرى فهي فك الارتباط العقلي والتي سميت في أدبيات استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات بالإلهاء ولذلك سميت بذلك في البحث الحالي. كما تضمن هذا المقياس استراتيجية التنفيس الإنفعالي وعدد عباراته (٤) عبارات. (سلوم، ٢٠١٥)

جدول (٢) يوضح عدد وأرقام بنود كل بعد من أبعاد المقياس:

الأبعاد	أرقام البنود	عدد البنود
الاجترار	١، ٢، ٣، ٤	٤ بنود
الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية	٥، ٦، ٧، ٨	٤ بنود
التنفيس الانفعالي	٩، ١٠، ١١، ١٢	٤ بنود
الإلهاء	١٣، ١٤، ١٥، ١٦	٤ بنود
إعادة التقييم	١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢	٦ بنود
الكتب	٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦	٤ بنود
إعادة التركيز الايجابي	٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠	٤ بنود
الكوارثية	٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٤	٤ بنود
القبول	٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨	٤ بنود
المقياس الكلي	من البند ١ إلى البند ٣٨	٣٨ بنداً

تصحيح استبانة التنظيم المعرفي للانفعالات :

تكونت استراتيجيات الاجترار، الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية، التنفيس الانفعالي، الإلهاء، الكتب، إعادة التركيز الايجابي، الكوارثية، القبول من (٤) عبارات تعطى درجات تتراوح بين ١-٤ درجة، في حين تكونت استراتيجية إعادة التقييم من (٦) عبارات، وتعطى درجات تتراوح بين ١-٤ درجة. جميع هذه العبارات ايجابية وتتراوح احتمالات الإجابة عنها بين (لا تنطبق أبداً، تنطبق بدرجة بسيطة، تنطبق أحياناً، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة).

وتتراوح الدرجات للاستراتيجيات البالغ عدد عباراتها (٤) عبارات بين ٤-١٦ درجة، وتعطى درجة كلية تبلغ (٦٤)، في حين تتراوح الدرجات للاستراتيجيات التي بلغ عدد عباراتها (٦) بين ٦-٢٠ درجة، و تعطى درجة كلية تبلغ (١٢٠)، وبذلك تتحدد الدرجة الكلية للأداة بـ (١٨٤) درجة.

صدق وثبات الصورة الأصلية لاستبانة التنظيم المعرفي للانفعالات

(١) الصدق:

﴿ صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

ويعرف بأنه "مفهوم كمي وإحصائي يعبر عن درجة الحساسية و مدى قدرة البند على التمييز أو التفريق بين الأفراد في ذلك الجانب أو المظهر من السمة التي يتصدى لقياسها، وذلك من خلال مقارنة الفئات المتطرفة في القياس نفسه. (ميخائيل، ٢٠٠٦، ص٨٦)

ولتحديد أي نوع من اختبار (test-T) للعينات المستقلة الملائم للمعالجة الإحصائية للفرضية الثانية، يجب تطبيق اختبار (Levene) للتجانس، لكشف مدى تجانس المجموعتين.

واتضح أن قيمة (F) دالة إحصائياً وبالتالي فالمجموعتان غير متجانستان و لهذا فالاختبار الملائم تطبيقه هو اختبار (test-T) للعينات المستقلة غير المتجانسة، ومن خلال النتائج يظهر لنا أن مجموعة الأفراد الأعلى درجة بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتها ١١٤.٤٦ بانحراف معياري قدره ٩.٢٧، أما المتوسط الحسابي لمجموعة الأفراد الأدنى درجة فقد بلغ ٦٨.٤٦ بانحراف معياري قدره ١٦.٣٥.

كما بلغت قيمة T للفروق بين متوسطات المجموعتين (١٢.٩٤) عند مستوى الدلالة ٠.٠١ و درجة الحرية (٥٤)، هذا ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين، إذن نقول أن المقياس صادق فيما يقيس.

ومن خلال هذه النتائج يمكن القول أن أفراد العينة توزعوا على طرفي السمة التي يقيسها المقياس بشكل يجعلنا نطمئن أن المقياس له القدرة على التمييز بين طرفي السمة، على هذا الأساس يمكن أن نعتبر الاستبيان يتمتع بصدق تمييزي.

صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي ندرس معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس مع درجة البعد الذي ينتمي إليه باستخدام معامل الارتباط بيرسون و باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS واتضح لنا أن كل الأبعاد وعددها (٩) قد حققت ارتباطات دالة إحصائياً مع الدرجة الكلية عند مستوى الدلالة أقل من ٠.٠١

الثبات:

لاستقصاء ثبات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي سنقوم بحساب ثباته بطريقة ألفا كرونباخ".

لوحظ أن قيمة ألفا كرونباخ تراوحت بلغت ٠,٩١ و هي قيمة مقبولة تؤكد تمتع مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي بالثبات.

٢- مقياس الصمود الأكاديمي: اعداد نورة الحارثي (٢٠٢١)

٣- مقياس فعالية الذات الأكاديمية إعداد محمد الزهراني (٢٠٢٠)

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الأول على أن: تتباين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات لدى طلاب الجامعة، ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات

الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات ، ويوضح جدول (٢) تلك القيم:

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات (ن=١٨٠)

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات
الثالث	٢,٥٣	١٢,٣٠	الاجترار
التاسع	٣,٣٠	٩,٩٥	الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية
الثامن	٢,٦٨	١٠,٥٥	التفيس الانفعالي
الخامس	٢,٣٦	١١,٣٨	الإلهاء
الأول	٣,٦١	١٧,٦٢	إعادة التقييم
السابع	٢,٨٤	١٠,٦١	الكبت
الثاني	٣,٣٠	١٢,٨١	إعادة التركيز الإيجابي
السادس	٣,١٢	١٠,٩٠	الكوارثية
الرابع	٢,٨٤	١٢,٢٧	القبول

يتبين من جدول (٢) أن الفرض الأول تحقق وذلك أن استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال تختلف بين أفراد عينة الدراسة كالتالي: نجد في أعلى ترتيب استراتيجية إعادة التقييم، ثم تليها استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ثم استراتيجية الاجترار، ثم استراتيجية القبول، ثم استراتيجية الإلهاء، ثم استراتيجية الكوارثية، ثم استراتيجية الكبت، ثم استراتيجية التفيس الانفعالي، ثم استراتيجية الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن طلاب الجامعة يتمتعون بنضج في جميع جوانب الشخصية، حيث يظهر جانب النضج الانفعالي في ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال؛ والبعد عن التهور والاندفاع والقدرة علي حل المشكلات واتخاذ القرارات دون الاعتماد الكلي علي الغير، وامتلاك فلسفة الحياة. كما

تتميز هذه المرحلة بالنضج في الجانب العقلي مثل الشعور بالاستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف؛ والتفريق بين المرغوب والمعقول والواقعي والمثالي، وكما يلاحظ في النتائج أن طلاب الجامعة استخدموا الاستراتيجيات الإيجابية بشكل أكبر يستلزم مستوي من النضج العقلي حيث نجد في استراتيجيات إعادة التقييم تعني القدرة علي توليد تفسيرات ايجابية والتي تقتضي طلاقة في عدد من الأفكار ومرونة في توجيهها نحو موقف معين، وتتطلب استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي قدرة علي إعادة تنظيم البناء المعرفي عن الموقف بالبحث عن الفوائد والايجابيات فيه (عبد الهادي، أبو جدي، ٢٠١٢، ص ٣١٢) ويتضح من استخدام طلاب الجامعة لتلك الاستراتيجيات الايجابية أكثر لما يتصف به تلك الفئة من نضج في جوانب الشخصية. فيما جاءت استراتيجيات الاجترار في المرتبة الثالثة رغم أنها من الاستراتيجيات السلبية ولهذا ما يبرره إذ تعتبر استراتيجيات الاجترار صورة من صور حديث النفس الذي يبادر لها أي فرد وبصورة تلقائية عند تعرضه لموقف سلبي فهي أمر طبيعي، ثم يبدأ بالانخفاض مع مرور فترة من الزمن علي الموقف، ويمكن استبدالها باستراتيجيات أخرى مثل التقليل من أهمية الموقف أو توجيه التركيز نحو جوانب قد غُفِل عنها وبالتالي إعادة تقييم الموقف وإعطائه تفسيرات ومبررات أخرى؛ الأمر الذي يعني أن الفرد قد يستخدم مجموعة واسعة من الاستراتيجيات في نفس الوقت عندما يواجه أحداث سلبية (هناء سلوم، ٢٠١٥) وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (عبد المنعم السيد، ٢٠١٢) والتي أكدت نتائجها أن أكثر استراتيجيات المعرفة لتنظيم الانفعال شيوعاً بين المراهقين (المرحلة الثانية من المرحلة الجامعية) هي علي النحو التالي: إعادة التقييم الإيجابي، التقليل من أهمية الأحداث السلبية، الاجترار، التعايش، التخطيط، إعادة التركيز الإيجابي، لوم الذات، لوم الآخرين، التصور الكارثي، كما تتفق هذه النتيجة ايضاً مع دراسة (نورة الحارثي، ٢٠٢١) والتي أكدت نتائجها أن أكثر الاستراتيجيات المعرفة لتنظيم الانفعال شيوعاً هي علي النحو التالي إعادة التقييم

الإيجابي، التركيز علي التخطيط، الاجترار، التقبل، إعادة التركيز الإيجابي، وضع الأمور في منظورها الصحيح، لوم النفس، التصور الكارثي، لوم الآخرين، ومن خلال الدراسات السابقة ونتائج تلك الدراسة يتضح ميل طلاب الجامعة بصورة كبيرة إلي استخدام الاستراتيجيات الإيجابية.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أن: لا توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات عينة البحث على مقياس الصمود الأكاديمي، ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي لمقياس الصمود الأكاديمي ومتوسط درجات عينة البحث، ويوضح جدول (٣) نتائج ذلك:

جدول (٣) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي

ومتوسط درجات العينة على مقياس الصمود الأكاديمي (ن=١٨٠)

المستوى	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط التجريبي	المتوسط الفرضي	أبعاد الصمود الأكاديمي
مرتفع	٠,٠٠١	١٣,٨٤٣	٤,٢٣	٣٢,٣٦	٢٨	المتابعة
مرتفع	٠,٠٠١	١٣,٠٦٣	٣,٤٠	٢١,٣١	١٨	التأمل التكيفي
مرتفع	٠,٠١	٢,٤٩٥	٢,٥٩	١٤,٤٨	١٤	الاستجابة الانفعالية
مرتفع	٠,٠٠١	١٤,١٦٦	٧,٧٣	٦٨,١٦	٦٠	المقياس ككل

يتبين من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات عينة البحث على مقياس الصمود الأكاديمي لصالح درجات عينة البحث، وتشير هذه النتائج إلى عدم تحقق الفرض الثاني للبحث الحالي وقبول الفرض البديل.

ومن العرض السابق لنتائج الفرض الثاني يتضح وجود مستوى مرتفع من الصمود الأكاديمي لدى أفراد العينة، كما يتضح أن أكثر أبعاد الصمود الأكاديمي شيوعاً هو المثابرة، يليه التأمل التكيفي، وأخيراً الاستجابة الانفعالية. ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن الصمود الأكاديمي هو سمة فطرية متأصلة يمتلكها كل فرد بدرجة ما، ومن الممكن تعزيزها أو محوها اعتماداً على أحداث الحياة (هيام شاهين، ٢٠١٨) وأن قدرة الطلاب على الصمود هو أمر شائع حتي بين الأفراد الذين تعرضوا لأحداث مختلفة، وتأتي المثابرة في المرتبة الأولى وفقاً لنتائج الدراسة فهذا يدل على وجود العديد من الأهداف التعليمية لدى طلاب الجامعة والتي يسعون إلي تحقيقها وذلك من خلال المثابرة والتوجيه الدائم نحو الأهداف من خلال التأمل التكيفي في الأهداف التي يسعون لتحقيقها وحتى أن وجهوا العديد من الصعوبات والتحديات في سبيل ذلك ومن خلال المثابرة والتأمل التكيفي تأتي الاستجابة الانفعالية حيث يظهر النضج الانفعالي في هذه المرحلة من خلال الواقعية وتقبل المسؤولية وبذل الجهد للوصول إلي الهدف، إضافة إلي ما يتمتع به المجتمع الجامعي من تنوع ثقافي يسهم في توسيع آفاق الطلاب وإكسابهم العديد من المهارات التي تزيد من مستوي خبراتهم، وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة (محمد الطلاع، ٢٠١٦، ومسير ٢٠١٨، Lee, D.,2009), Pariny, 2008

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أن: لا توجد فروق دالة إحصائية بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات عينة البحث على مقياس فعالية الذات الأكاديمية، ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب دلالة الفروق بين المتوسط الفرضي لمقياس فعالية الذات الأكاديمية ومتوسط درجات عينة البحث، ويوضح جدول (٤) نتائج ذلك:

جدول (٤) نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي ومتوسط

درجات العينة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية (ن=١٨٠)

المستوى	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط التجريبي	المتوسط الفرضي	أبعاد فعالية الذات الأكاديمية
مرتفع	٠,٠٠١	٢٠,٨٦٣	٥,٢٤	٣٥,١٥	٢٧	المعرفة
مرتفع	٠,٠٠١	١٧,٨٩٤	٥,١٨	٣٠,٩١	٢٤	النمذجة
مرتفع	٠,٠٠١	١٩,٤٩١	٥,٠٢	٣١,٣٠	٢٤	الإقناع
مرتفع	٠,٠٠١	١١,٠٢٨	٢,٨٣	١١,٣٢	٩	الاتجاه الإيجابي نحو الذات
مرتفع	٠,٠٠١	٢٢,٥٩٣	١٤,٦٦	١٠٨,٧٠	٨٤	المقياس ككل

يتبين من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٠١) بين المتوسط الفرضي ومتوسط درجات عينة البحث على مقياس فعالية الذات الأكاديمية لصالح درجات عينة البحث، وتشير هذه النتائج إلى عدم تحقق الفرض الثالث للبحث الحالي وقبول الفرض البديل.

ومن العرض السابق لنتائج الفرض الثالث يتضح وجود مستوى مرتفع من فعالية الذات الأكاديمية لدى أفراد العينة، كما يتضح أن أكثر أبعاد فعالية الذات الأكاديمية شيوعاً هو المعرفة، تلاه الإقناع، ثم النمذجة، وأخيراً الاتجاه الإيجابي نحو الذات. وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى أن فعالية الذات متغيراً هاماً في تحديد وتشكيل شخصية الفرد والتي تعد بدورها مفهوماً نفسياً يمكن التدريب عليها لقابليتها للتدريب والتنمية، كما تساعد الطلاب على المواجهة بطريقة ناجحة للظروف الصعبة والقاسية، كما تساعد الطلاب الضبط والتحكم في أفكارهم وأفعالهم، ومن خلال استخدام الطالب لفعالية الذات الأكاديمية نجد أنه ينبغي أن تكون معرفة الأمور المنحى الأول التي يتجه له الطالب لمواجهة أي مشكلة تواجهه ومن خلال استخدام أسالي التفكير المتنوعة والمتعددة الأوجه يبدأ بالإقناع ثم نمذجة الأحداث التي يقوده إلى أن يتجه اتجاهاً إيجابياً نحو حل المشكلة وبالتالي يحقق الأداء الناجح نحو تحقيق الأهداف التي هو الاتجاه

الأسمي لفعالية الذات الأكاديمية والإصرار علي المهمة ومستوي الإنجاز والتي تلعب دوراً مهماً في تشكيل السلوك والمخرجات الجديدة، والتي تؤثر بدورها علي الأداء في المجالات الأكاديمية متضمنة الإنجاز الأكاديمي والتوافق في المستوي الجامعي وهذه النتيجة تتفق مع دراسة محمد حميدة، وليد خطاب (٢٠١٩)

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أن: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال تعزي إلى النوع (ذكور - إناث)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق في متوسطات درجات استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات بين الطلاب الذكور والإناث، ويوضح جدول (٥) نتائج ذلك.

جدول (٥) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق في متوسطات

درجات استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال وفقاً لمتغير النوع (ن = ١٨٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	النوع	استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات
غير دال	٠,٨٠٣	٢,٥٢	١٢,١٤	٨٢	ذكور	الاجترار
		٢,٥٤	١٢,٤٣	٩٨	إناث	
غير دال	١,٦٣٢-	٣,٤٨	٩,٥١	٨٢	ذكور	الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية
		٣,١٢	١٠,٣١	٩٨	إناث	
٠,٠٥	٢,٠٣٣-	٢,٨١	١٠,١٠	٨٢	ذكور	التفيس الانفعالي
		٢,٥٢	١٠,٩١	٩٨	إناث	
غير دال	٠,٤٩٧-	٢,٥٢	١١,٢٩	٨٢	ذكور	الإلهاء
		٢,٢٣	١١,٤٦	٩٨	إناث	
غير دال	١,١٨٢	٣,٦٨	١٧,٩٧	٨٢	ذكور	إعادة التقييم

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	النوع	استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات
		٣,٥٤	١٧,٣٣	٩٨	إناث	الكتب
غير دال	٠,٩١٧	٣,٠٦	١٠,٨٢	٨٢	ذكور	
		٢,٦٤	١٠,٤٣	٩٨	إناث	إعادة التركيز الإيجابي
غير دال	٠,٧٠١	٤,١٣	١٣,٠٠	٨٢	ذكور	
		٢,٤٠	١٢,٦٥	٩٨	إناث	الكوارثية
غير دال	٠,٣٢٣	٣,٢٧	١٠,٩٨	٨٢	ذكور	
		٢,٩٩	١٠,٨٣	٩٨	إناث	القبول
غير دال	٠,٨٥٢	٢,٨١	١٢,٤٧	٨٢	ذكور	
		٢,٨٧	١٢,١١	٩٨	إناث	المقياس ككل
غير دال	٠,١٠٢-	١٢,٧٣	١٠,٨,٣١	٨٢	ذكور	
		١٣,٧٢	١٠,٨,٥٢	٩٨	إناث	

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال وجميع أبعاده تعزي إلى متغير النوع (ذكور - إناث) عدا بعد التنفيس الانفعالي حيث وجدت فروق داله احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) لصالح الإناث، وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض الرابع للبحث الحالي جزئياً. وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلي أن الإناث يميلون دائماً إلي التنفيس الانفعالي عن مجريات الحياة لما تقع عليهم من مسؤوليات شتي؛ وضغوط الحياة الناتجة عن دخول معترك الحياة؛ مما يؤهلها إلي التفكير فيما ينبغي القيام به من الأحداث الضاغطة وكيفية مواجهتها مما يجعل استخدامها لاستراتيجية التنفيس الانفعالي بصورة أكبر من الذكور، وتتفق تلك النتيجة مع دراسة كلا من عبد الله خالدي ٢٠٠٧، Huang, 2011، ودراسة نضال الموسي ٢٠١١، ودراسة Denise & Evely, 2013.

نتائج الفرض الخامس وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الخامس على أن: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الصمود الأكاديمي تعزي إلى النوع (ذكور- إناث)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق في متوسطات درجات الصمود الأكاديمي وأبعاده بين الطلاب الذكور والإناث، ويوضح جدول (٦) نتائج ذلك.

جدول (٦) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق في متوسطات درجات الصمود الأكاديمي وأبعاده وفقاً لمتغير النوع (ن = ١٨٠)

أبعاد الصمود الأكاديمي	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المثابرة	ذكور	٨٢	٣١,٩٦	٤,٤١	-١,١٧١	غير دال
	إناث	٩٨	٣٢,٧٠	٤,٠٦		
التأمل التكيفي	ذكور	٨٢	٢١,٣٠	٣,٥٦	-٠,٠٤٢	غير دال
	إناث	٩٨	٢١,٣٢	٣,٢٨		
الاستجابة الانفعالية	ذكور	٨٢	١٤,٣٠	٢,٧٩	-٠,٨٤٢	غير دال
	إناث	٩٨	١٤,٦٣	٢,٤٣		
المقياس ككل	ذكور	٨٢	٦٧,٥٧	٨,١٧	-٠,٩٤١	غير دال
	إناث	٩٨	٦٨,٦٦	٧,٣٥		

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الصمود الأكاديمي وجميع أبعاده تعزي لمتغير النوع (ذكور- إناث)، وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض الخامس للبحث الحالي. وتعزي الباحثة هذه النتيجة إلى أنه يواجه كل من الذكور والإناث علي حد سواء نفس الأحداث الضاغطة والأعباء الأكاديمية، كما يخضعون لنفس الأنظمة والتعليمات المعمول بها بالجامعة، وبالتالي فإن مدي صمودهم الأكاديمي يكون متقارباً جداً، كما أن التغير في

العادات والتقاليد السائدة في المجتمع والتي تسمح للإناث بالالتحاق بالجامعة وإثباتهن لأنفسهن في كافة التخصصات الأكاديمية ومواصلة مشوارهن التعليمي أدي أيضاً إلي تغيب الفروق بين الجنسين في الصمود الأكاديمي وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع زهران وزهران (٢٠١٤)، أسماء الصرايرة (٢٠٢٣) وتختلف مع نتائج عطيه (٢٠١١) ودراسة أحمد قرني (٢٠١٧)، مسير (٢٠١٨) التي أظهرت في نتائجها فروقاً لصالح الإناث.

نتائج الفرض السادس وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض السادس على أن: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية تعزي إلى النوع (ذكور- إناث)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتعرف على دلالة الفروق في متوسطات درجات فعالية الذات الأكاديمية وأبعاده بين الطلاب الذكور والإناث، ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.

جدول (٧) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق في متوسطات درجات فعالية

الذات الأكاديمية وأبعاده وفقاً لمتغير النوع (ن = ١٨٠)

أبعاد فعالية الذات الأكاديمية	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المعرفة	ذكور	٨٢	٣٥,٦٩	٤,٦٠	١,٢٦٥	غير دال
	إناث	٩٨	٣٤,٧٠	٥,٧٠		
النمذجة	ذكور	٨٢	٣١,٦٣	٥,٢٦	١,٧٠٧	غير دال
	إناث	٩٨	٣٠,٣١	٥,٠٦		
الافتناع	ذكور	٨٢	٣١,٦٢	٥,٢٩	٠,٧٨٥	غير دال
	إناث	٩٨	٣١,٠٣	٤,٨٠		
الاتجاه الإيجابي نحو الذات	ذكور	٨٢	١١,٤١	٢,٩٨	٠,٣٧٥	غير دال
	إناث	٩٨	١١,٢٥	٢,٧١		

أبعاد فعالية الذات الأكاديمية	النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المقياس ككل	ذكور	٨٢	١١٠,٣٦	١٤,٤٦	١,٣٩٨	غير دال
	إناث	٩٨	١٠٧,٣٠	١٤,٧٦		

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس فعالية الذات الأكاديمية وجميع أبعاده تعزي لمتغير النوع (ذكور - إناث)، وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض السادس للبحث الحالي. وتعزي الباحثة تلك النتيجة إلي أن ما يبذل من جهد في الدراسة هو من يملك الفاعلية الذاتية الأكاديمية؛ وأن الإنجاز الأكاديمي يتفوق فيه من لديه القدرة علي مواجهة الضغوط الأكاديمية ودافعيته للإنجاز وإدارته وتنظيمه لوقته ومن يزعم أن الذكور أكثر تفوقاً وأكثر فاعلية من الإناث أو العكس فهو خاطئ، فكلاهما يشعر بالمسؤولية اتجاه الإنجاز الأكاديمي وتحقق الفعالية الذاتية الأكاديمية كما أن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في فعالية الذات الأكاديمية يمكن أن يكون نتيجة الخبرات المرتبطة ومواقف الاختبارات وتتفق تلك النتيجة مع دراسة أحمد الزق (٢٠٠٩) والتي أكد إلي عدم وجود علاقة بين الجنس وفاعلية الذات الأكاديمية، وكذلك دراسة فتحي الزيات (١٩٩٩)، واختلفت نتائج تلك الدراسة مع نتائج دراسة كلا من محمد عبد السلام غنيم (٢٠٠٢)، Anderman & Midgley, 1992 والتي اسفرت عن وجود فروق بين الجنسين في فعالية الذات الأكاديمية لصالح الإناث.

نتائج الفرض السابع وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض السابع على أن: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات ودرجاتهم على مقياس الصمود الأكاديمي، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط

بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال والسمود الأكاديمي، وجدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب عينة البحث على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات ودرجاتهم على مقياس السمود الأكاديمي (ن=١٨٠)

المتغيرات	المثابرة	التأمل التكيفي	الاستجابة الانفعالية	السمود الأكاديمي ككل
الاجترار	**٠,٤٧٢-	**٠,٤٥٣-	**٠,٤٤٥	**٠,٥٢٥-
الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية	**٠,٥٧٥	**٠,٥٤٩	**٠,٤٦٣-	**٠,٦١٥
التفيس الانفعالي	**٠,٥٩٢	**٠,٥٠٦	**٠,٤٨٩	**٠,٦١٥
الإلهاء	**٠,٤١٤-	**٠,٤٤٣-	**٠,٣٩٥	**٠,٤٧٩-
إعادة التقييم	**٠,٥٥٤	**٠,٣٩٢	**٠,٤٨٥-	**٠,٥٥٢
الكبت	**٠,٥٣٥-	**٠,٥٣٧-	**٠,٣٨٥	**٠,٥٦٩-
إعادة التركيز الإيجابي	**٠,٣٥٨	**٠,٢٩٠	**٠,٤٥٣-	**٠,٤١١
الكوارثية	**٠,٥٨٤-	**٠,٥٤٧-	**٠,٤٤٥	**٠,٦١٤-
القبول	**٠,٥٣٢	**٠,٤٦٤	**٠,٥٠٨-	**٠,٥٧٦
استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات	**٠,٥٢١	**٠,٣٩٦	**٠,٥٣٩-	**٠,٥٥٤
*دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥)		** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)		

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات التالية (الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية- التفيس الانفعالي- إعادة التقييم- إعادة التركيز

الإيجابي- القبول) والدرجة الكلية للسمود الأكاديمي، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً التالية (الاجترار- الإلهاء- الكبت- الكوارثية) والدرجة الكلية للسمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض السابع للبحث الحالي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مايلي أن استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً تعتمد علي أمور منها مناسبة الاستراتيجية للموقف أو المشكلة التي يتعرض لها الفرد؛ فكلما كانت الاستراتيجية مناسبة تمكن الفرد من التحكم في انفعالاته ويساعده ذلك علي حل المشكلة؛ بينما اختيار استراتيجية غير مناسبة يفاقم حجم المشكلة ويقلل من احتمالات الحل الناجح لها (هناء سلوم، ٢٠١٥) وفي هذا يذكر ان استراتيجيات الكبت بالرغم من أنها تترك آثاراً سلبية وتؤدي إلي زيادة الاضطراب الانفعالي إلا أننا نجدها فعالة في الظروف الطارئة (هناء سلوم ، ٢٠١٥)، ويستخدم الطلاب مجموعة واسعة في نفس الوقت عندما يواجهون الأحداث الضاغطة، كما تسهم الانفعالات الإيجابية في بناء الموارد الشخصية لدي الفرد مثل القدرة علي حل المشكلات وتكوين العلاقات والشعور بالتفاؤل والتوجه نحو الهدف وبهذه الموارد يستطيع الفرد مواجهة التحديات والتي تعرف في دراسات بالسمود الأكاديمي (العوامل الوقائية) وفيما تعتبر الانفعالات الايجابية عامل وقائي في المواقف المجهدة والأحداث الضاغطة وذلك لارتباطها الإيجابي بالصحة النفسية للطلاب، وبهذا يتضح أن من أسباب ارتفاع درجة الصمود الأكاديمي لدي طلاب الجامعة هو استخدامهم للاستراتيجيات المعرفية عند تنظيم انفعالاتهم، وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة

Valadan,Hashemi,2016;Pendergast,2017;Mestre,etal,2017; Rizki, 2016

نتائج الفرض الثامن وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الثامن على أن: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات ودرجاتهم على مقياس فعالية الذات الأكاديمية، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات وفعالية الذات الأكاديمية، وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب عينة البحث على مقياس

استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي ودرجاتهم على مقياس فعالية الذات

الأكاديمية (ن=١٨٠)

المتغيرات	المعرفة	النمذجة	الاقناع	الاتجاه الإيجابي نحو الذات	فعالية الذات الأكاديمية ككل
الاجترار	٠,٤١٤**	٠,٣٩٦**	٠,٣٧٢**	٠,٤٦٨**	٠,٤٤٦**
الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية	٠,٤٥٤**	٠,٤٦٥**	٠,٥٠٧**	٠,٥٧١**	٠,٥٣٩**
التفيس الانفعالي	٠,٤٥٠**	٠,٤٨٨**	٠,٤٩٤**	٠,٥١٥**	٠,٥٣٢**
الإلهاء	٠,٣٧٩**	٠,٣٨٢**	٠,٣٥١**	٠,٤١٧**	٠,٤١٦**
إعادة التقييم	٠,٤٥١**	٠,٤١٦**	٠,٤٥٧**	٠,٤٧٤**	٠,٤٩١**
الكبت	٠,٣٩٨**	٠,٣٨٣**	٠,٣٢٨**	٠,٤٧١**	٠,٤٢٥**
إعادة التركيز الإيجابي	٠,٣٣٥**	٠,٣٠٤**	٠,٣٥٦**	٠,٣٥٧**	٠,٣٦٩**

المتغيرات	المعرفة	النمذجة	الاقناع	الاتجاه الإيجابي نحو الذات	فعالية الذات الأكاديمية ككل
الكوارثية	***٠,٤٧١	***٠,٤٢٦	***٠,٤٤٨	***٠,٥٠٨-	***٠,٥٠٤-
القبول	***٠,٥٥٩	***٠,٥٧٥	***٠,٥٦٧	***٠,٥٦٤	***٠,٦٢٣
استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات	***٠,٤٦٢	***٠,٤٨٣	***٠,٥٢٥	***٠,٤٧٧	***٠,٥٣٧
*دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)			** دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)		

يتضح من جدول (٩):

١. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً التالية (الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية- التنفيس الانفعالي- إعادة التقييم- إعادة التركيز الإيجابي- القبول) والدرجة الكلية لفعالية الذات الأكاديمية وأبعادها الفرعية لدى طلاب الجامعة، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مع استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً التالية (الاجترار- الإلهاء- الكبت- الكوارثية).

٢. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية لاستراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً والدرجة الكلية لفعالية الذات الأكاديمية وأبعادها الفرعية لدى طلاب الجامعة. وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض الثامن للبحث الحالي. وتعزي الباحثة تلك النتيجة إلي عدم التنصل من المسؤولية الذاتية إذا حدث إخفاق أكاديمي والذي بدوره يعدل المسار من الإخفاق إلي الإنجاز، ويستخدمها بشكل إيجابي بهدف التخلص من عدم الإحساس بالافكار أو المشاعر الحزينة التي تتعلق بالتأخر الأكاديمي، وتتفق نتائج تلك الدراسة مع

دراسة Turner, 2008 التي هدفت إلي الكشف عن التنظيم الذاتي للانفعالات بعد مرور بخبرة فشل في التحصيل وأسفرت نتائج الدراسة أن الطلبة التي يفنقرون إلي التنظيم الذاتي ليهم أهداف متعارضة بينما يميل الطلبة الذين يظهرن مستويات مرتفعة من التنظيم الذاتي إلي تكيف السلوكيات لتجاوز الصعوبات المترتبة علي خبرة الفشل، لذا تؤكد نتائج الدراسة الحالية إلي أن استخدام استراتيجيات المعرفية الانفعالية تؤدي إلي قدرة الطالب علي الفعالية الذاتية بشكل عام وإلي زيادة الفعالية الذاتية بشكل خاص فكل استراتيجية من تلك الاستراتيجيات داعمة ومؤكدة لفعالية الذات لدي الطلاب وتوجههم بصورة جيدة إلي الانجاز الأكاديمي التي يساعدهم علي تحقيق ذواتهم أكاديميا، وتتفق تلك النتيجة أيضاً مع دراسة عمرو سليمان، (٢٠١٨)

نتائج الفرض التاسع وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض التاسع على أن: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات طلاب الجامعة على مقياس الصمود الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس فعالية الذات الأكاديمية، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية، وجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب عينة البحث على مقياس الصمود الأكاديمي ودرجاتهم على مقياس فعالية الذات الأكاديمية (ن=١٨٠)

المتغيرات	المثابرة	التأمل التكيفي	الاستجابة الانفعالية	الصمود الأكاديمي ككل
المعرفة	**٠,٥١٠	**٠,٥٠٨	**٠,٤٤٧-	**٠,٥٦٤
النمذجة	**٠,٥٢٣	**٠,٥١٥	**٠,٤٧٠-	**٠,٥٨٠
الاقناع	**٠,٥٤٠	**٠,٤٩٨	**٠,٥١٥-	**٠,٥٩٤
الاتجاه الإيجابي نحو الذات	**٠,٦٠٣	**٠,٥١٢	**٠,٤٠٩-	**٠,٥٩٩
فعالية الذات الأكاديمية ككل	**٠,٥٩٠	**٠,٥٥٩	**٠,٥١٣-	**٠,٦٤١
*دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥)		** دال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)		

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للصمود الأكاديمي وأبعاده التالية (المثابرة- التأمل التكيفي) والدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية وأبعاده الفرعية، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين بعد الاستجابة الانفعالية والدرجة الكلية لفاعلية الذات الأكاديمية وأبعاده الفرعية لدى طلاب الجامعة، وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض التاسع للبحث الحالي. ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن الصمود الأكاديمي مكون شخصي يتضمن الجوانب المعرفية والشخصية والعاطفية والسلوكية، والتي تتفاعل بشكل إيجابي في مواجهة المشكلات الأكاديمية التي تعترض الطالب وقدراته علي التغلب عليها وإيجاد الحلول المناسبة لها (عطيه، ٢٠١٧)، وهذا يتطلب من الطالب أن يكون قادرًا علي الثقة بنفسه واعتقاده نحو ذاته وقدراته علي الإنجاز (Bandura, 1997) وأن يكون لديه القدرة الفعلية علي أداء المهام وكيفية مواجهة الصعاب والتغلب عليها من خلال التحكم في السلوك فالطلاب ذوو الفعالية

الذاتية الأكاديمية المرتفعة هم من يؤدون المتطلبات التعليمية الموكلة إليهم بمثابرة عالية ويتكيفون معها بثقة ونجاح، كما تري الباحثة أن الصمود الأكاديمي هو ما يعود إلي فعالية الذات الأكاديمية التي لاتقف عند إدراك الطالب لقدراته وتصوراته لما يريد تحقيقه؛ بل كيفية ترجمة هذه التصورات إلي انجازات فعلية (Choi,2005)، كما تري الباحثة أن هناك أوجه اتفاق بين مكونات الصمود الأكاديمي والتي أوردتها (Roy,2017) في الثقة بالنفس والدافعية والقدرة علي وضع الأهداف وبين ما أوردته (Banadura,1997) من حيث أن الفعالية الذاتية الأكاديمية هي ما يتطلب إدراك المتعلم لطريقة تفكيره وماهية دافعه، وإدراك الذات في صورة إمكانات ذهنية واجتماعية كما تتطور بالإدراك السليم حيث إنها متغير نمائي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رسمية العتيبي (٢٠٢١)، كما أكدت محمد حميدة، وليد الخطيب (٢٠١٩) أن فاعلية الذات الأكاديمية تعد محوراً رئيسياً للصمود وهي منبأ مؤثراً رئيساً في التعلم الفعال، وذو تأثير هام علي قدرة الطلاب في التغلب علي المشكلات.

نتائج الفرض العاشر وتفسيره:

ينص الفرض العاشر على أن: يمكن التنبؤ بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة من خلال استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات ، وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام تحليل الانحدار التدريجي للكشف عن إمكانية التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات ، كما هو موضح بجدول (١١):

جدول (١١) نتائج التنبؤ بالصمود الأكاديمي من خلال استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي (ن = ١٨٠)

الأبعاد	مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	R ²
المثابرة	الثابت	٣٠,٣٨٠	٢,٠٨٧	
	التنفيس الانفعالي	٠,٤٤٢	٠,١١٧	٠,٣٥١
	الكوارثية	-٠,٣٦٧	٠,١٠٠	٠,٤٩٤
	إعادة التقييم	٠,٢٢٦	٠,٠٨٦	٠,٥٠٦
	الكبت	-٠,٢٥٠	٠,١٠٩	٠,٥٢٠
التأمل التكيفي	الثابت	٢٤,٠٦٨	١,٤٦٩	
	الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية	٠,٣١٨	٠,٠٧١	٠,٣٠١
	الكوارثية	-٠,٢٩٦	٠,٠٨٠	٠,٤٠٧
	الكبت	-٠,٢٥٣	٠,٠٩١	٠,٤٣٢
الاستجابة الانفعالية	الثابت	١٠,٨٤٧	١,٣٥٦	
	القبول	-٠,٢١٥	٠,٠٧٥	٠,٢٥٨
	الإلهاء	٠,٢٥٣	٠,٠٧٠	٠,٣٢٠
	إعادة التركيز الإيجابي	-٠,١٣٦	٠,٠٦٠	٠,٣٥٧
	إعادة التقييم	-٠,١٢٠	٠,٠٦١	٠,٣٧١
الصمود الأكاديمي	الثابت	٦٥,٣٢٨	٣,١٧٤	
	الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية	٠,٤٣١	٠,٢٤٤	٠,٣٧٨
	الكوارثية	-١,١٧٢	٠,١٦٦	٠,٥١١
	التنفيس الانفعالي	١,٠٧٥	٠,٢٨٩	٠,٥٤٧

يتضح من جدول (١١) أن:

١. نسبة إسهام استراتيجية التنفيس الانفعالي في التنبؤ بالمثابرة بلغت (٣٥,١%)، وبلغت نسبة إسهام استراتيجية الكوارثية (١٤,٣%) في الاتجاه السالب، بينما

بلغت نسبة إسهام استراتيجية إعادة التقييم (١,٢%)، في حين بلغت نسبة إسهام استراتيجية الكبت (١,٤%) في الاتجاه السالب.

٢. نسبة إسهام استراتيجية الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية في التنبؤ بالتأمل التكيفي بلغت (٣٠,١%)، وبلغت نسبة إسهام استراتيجية الكوارثية (١٠,٦%) في الاتجاه السالب، بينما بلغت نسبة إسهام استراتيجية الكبت (٢,٥%) في الاتجاه السالب.

٣. نسبة إسهام استراتيجية القبول في التنبؤ بالاستجابة الانفعالية بلغت (٢٥,٨%) في الاتجاه السالب، وبلغت نسبة إسهام استراتيجية الإلهاء (٦,٢%)، بينما بلغت نسبة إسهام استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي (٣,٧%) في الاتجاه السالب، في حين بلغت نسبة إسهام استراتيجية إعادة التقييم (١,٤%) في الاتجاه السالب.

٤. نسبة إسهام استراتيجية الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية في التنبؤ بالصمود الأكاديمي بلغت (٣٧,٨%)، وبلغت نسبة إسهام استراتيجية الكوارثية (١٣,٣%) في الاتجاه السالب، بينما بلغت نسبة إسهام استراتيجية التنفيس الانفعالي (٣,٦%).

وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض العاشر للبحث الحالي.

ومن خلال النتائج السابقة، يمكن صياغة معادلات التنبؤ بالصمود الأكاديمي

وأبعاده الفرعية من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً على النحو التالي:

١. المثابرة = $٣٠,٣٨٠ + ٠,٤٤٢ \times$ التنفيس الانفعالي - $٠,٣٦٧ \times$ الكوارثية + $٠,٢٢٦ \times$ إعادة التقييم - $٠,٢٥٠ \times$ الكبت.

٢. التأمل التكيفي = $٢٤,٠٦٨ + ٠,٣١٨ \times$ الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية - $٠,٢٩٦ \times$ الكوارثية - $٠,٢٥٣ \times$ الكبت.

٣. الاستجابة الانفعالية = $١٠,٨٤٧ - ٠,٢١٥ \times$ القبول + $٠,٢٥٣ \times$ الإلهاء - $٠,١٣٦ \times$ إعادة التركيز الإيجابي - $٠,١٢٠ \times$ إعادة التقييم.

٤. الصمود الأكاديمي = ٦٥,٣٢٨ + ٠,٤٣١ × الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية-
١,١٧٢ × الكوارثية + ١,٠٧٥ × التنفيس الانفعالي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الاستراتيجيات الإيجابية تكمن أهميتها في قدرتها على إثارة الانفعالات الايجابية، والتي تقوم بدوراً بارزاً في جوانب عدة حيث تؤكد نظرية التوسع والبناء ان الانفعالات الإيجابية لها قدرة على تراجع أثر الانفعالات السلبية مثل (سرعة ضربات القلب وضغط الدم) بشكل أسرع وهو ما يسمى بالقدرة على الارتداد للوضع الطبيعي الذي كان عليه الفرد قبل التعرض للموقف السلبي (Fredrickson,2004,1371). كما تُسهم الانفعالات الإيجابية في بناء الموارد الشخصية لدى الفرد مثل القدرة على حل المشكلات، وتكوين علاقات جيدة، وتُوجد شعور بالتفاؤل والتوجه نحو الهدف (Fredrickson,2003)، وبهذه الموارد يستطيع الفرد مواجهه التحديات والتي تعرف في دراسات الصمود الأكاديمي بـ"العوامل الوقائية" وفيما تعتبر الانفعالات الإيجابية عامل وقائي في المواقف المجهدة والاحداث الضاغطة وذلك لارتباطها الإيجابي بالصحة النفسية (Troy,2012)). وفيما يتميز به الأفراد الصامدون هو تفسيرهم المختلف للتجارب (Waxman,et al,2003,11) إذ كشفت نتيجة دراسة (Subramanian,Nithyanandan,2007) ان الأفراد الذين يتميزون بالصلابة والتفاؤل يميلون إلى استخدام الاستراتيجيات الإيجابية مثل إعادة التقييم، وان فعالية استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً تعتمد على أمور منها مدى مناسبة الاستراتيجية للموقف أو المشكلة التي يتعرض لها الفرد؛ فكلما كانت الاستراتيجية مناسبة تمكن الفرد من التحكم بانفعالاته ويساعده ذلك على حل المشكلة، بينما اختيار استراتيجية غير مناسبة يفاقم من حجم المشكلة ويقال من احتمالات الحل الناجح لها (هناء سلوم, ٢٠١٥) ، ونجد أن استخدام

استراتيجية إعادة التقييم في بعض المواقف التي تكون فيها الانفعالات قوية وفورية وذات أساس إدراكي أو المواقف التي مازالت تحت السيطرة لا يكون هو الخيار الأفضل (وردة بلحسيني, سعاد بوسعيد, ٢٠١٧) كما نجد أن استراتيجية القبول ارتبطت إيجابياً بالاكنتاب والتوتر في دراسة (Martin,Dahlen,2005) ، في حين أشارت دراسة (محمود، ٢٠١٦) إلى أن الطلاب الأقل استخداماً لاستراتيجية لوم الذات كان لديهم مستوى مرتفع من قلق الاختبار وبهذا فإن درجة تناسب الاستراتيجية مع السياق والموقف الذي تطبق فيه هو الذي يحدد درجة فعاليتها (هناء سلوم، ٢٠١٥)، بل أن استخدام استراتيجية غير مناسبة للموقف هي من أحد الأسباب التي تؤدي لصعوبات تنظيم الانفعال (Gratz,Roemer,2004,6). كما نجد أن الانهماك في استخدام الاستراتيجية هو ما يؤدي للعديد من المشكلات وليست الاستراتيجية نفسها بغض النظر عن نوعها سواء كانت هذه الاستراتيجية إيجابية أو سلبية فعلى سبيل المثال على الرغم من اعتبار استراتيجية القبول عملية جيدة في حد ذاتها، إلا أن الدرجة المرتفعة أو المنخفضة منها مثل عدم قدرة الفرد على تغيير الوضع أو عدم تقبله له يمكن أن يرتبط في كلا الحالتين بعلم النفس المرضي (Garnefski,et al,2002,32)، بل إن الإفراط في تنظيم الانفعال بحد ذاته قد يؤدي إلى اضطرابات كاضطراب الشخصية الوسواسية القهرية (Asadi,et al,2014) . وإضافة إلى ما سبق فإن الأفراد يميلون إلى استخدام مجموعة واسعة من الاستراتيجيات في نفس الوقت عندما يواجهون الأحداث الضاغطة (سلوم، ٢٠١٥). ومن هنا يتضح أن من أسباب ارتفاع درجة الصمود الأكاديمي لدى الطلاب هو استخدامهم للاستراتيجيات الإيجابية عند تنظيم انفعالهم

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية دراسة

(Valadan,Hashemi,2016;Pendergast,2017; Mestre, et al,2017)

(Rizki, 2016 ;)، وفقاً لنظرية التوسع والبناء لـ (Fredrickson,1998) والتي

تنص على عدة فرضيات خاصة بالانفعالات الإيجابية منها: تعمل على تراجع أثر الانفعالات السلبية مثل سرعة ضربات القلب وضغط الدم بشكل

أسرع وهو ما يسمى بالقدرة على الارتداد للوضع الطبيعي

(Fredrickson,2004,1371). فالمشاعر الإيجابية تتوسط العلاقة

بين الصمود (القدرة على التعافي) وأحداث الحياة اليومية المرهقة Ong,et

(al,2009). كما تسهم الانفعالات الإيجابية في بناء الموارد الشخصية لدى الفرد

مثل القدرة على حل المشكلات، وتكوين علاقات جيدة، وتوجد شعور

بالتفؤل والتوجه نحو الهدف (Fredrickson,2003)

وتعرف هذه الموارد في دراسات الصمود

الأكاديمي "بالعوامل الوقائية". في هذا المجال أشارت دراسات عديدة إلى مجموعة

متنوعة ومتفاوتة من العوامل الوقائية مثل تقدير الذات والتفؤل والدعم الاجتماعي

وغيرها من العوامل التي تعتبر جزء من عملية الصمود ومن هذه الدراسات

(Martin,Marsh,2003 ; Banatao, 2011;Rojas, 2015). وبهذا يتضح

ايضاً ان الاستراتيجيات الإيجابية كيف لها أن تؤدي إلى تعزيز الصمود الأكاديمي

وكيف تحول تلك المواقف إلى مصادر تعزيز لقوة وإيجابية الفرد

نتائج الفرض الحادي عشر وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الحادي عشر على أن: يمكن التنبؤ بفعالية الذات الأكاديمية

لدى طلاب الجامعة من خلال استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات ، وللتحقق

من صحة الفرض تم استخدام تحليل الانحدار التدريجي للكشف عن إمكانية التنبؤ

بفعالية الذات الأكاديمية من خلال استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات ، كما هو موضح بجدول (١٢):

جدول (١٢) نتائج التنبؤ بفعالية الذات الأكاديمية من خلال استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي (ن = ١٨٠)

الأبعاد	مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	R ²
المعرفة	الثابت	٣٢,٤٧٢	٢,٧١٨	
	القبول	٠,٧٨٤	٠,١٢٦	٠,٣١٣
	الكوارثية	-٠,٢٩٧	٠,١٣٣	٠,٣٦٢
	الإلهاء	-٠,٣٢٥	٠,١٥٩	٠,٣٧٧
النمذجة	الثابت	٢٥,٢٦٦	٢,٤١٢	
	القبول	٠,٩١٨	٠,١١٤	٠,٣٣٠
	الإلهاء	-٠,٤٩٤	٠,١٣٧	٠,٣٧٦
الانفعال	الثابت	٢٣,٨٦٢	٢,٤١٥	
	القبول	٠,٦٢١	٠,١٤٢	٠,٣٢١
	الكوارثية	-٠,٢٨٩	٠,١١٣	٠,٣٥٨
	الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية	٠,٢٩٧	٠,١٢١	٠,٣٧٩
الاتجاه الإيجابي نحو الذات	الثابت	٨,٠٩٧	١,٢٩٩	
	الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية	٠,٢٤٩	٠,٠٦٥	٠,٣٢٦
	الكوارثية	-٠,٢١٩	٠,٠٦١	٠,٣٩٨
	القبول	٠,٢٥٦	٠,٠٧٧	٠,٤٣٤
فعالية الذات الأكاديمية	الثابت	٩٦,٩٩٣	٨,٠٢٧	
	القبول	٢,٨٤٩	٠,٣٧٣	٠,٣٨٩

الأبعاد	مصدر الانحدار	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	R ²
	الإلهاء	-١,٢٠٥	٠,٤٧١	٠,٤٤٣
	الكوارثية	-٠,٨٧٥	٠,٣٩١	٠,٤٥٩

يتضح من جدول (١١) أن:

١. نسبة إسهام استراتيجية القبول في التنبؤ ببعده المعرفة بلغت (٣١,٣%)، وبلغت نسبة إسهام استراتيجية الكوارثية (٤,٩%) في الاتجاه السالب، بينما بلغت نسبة إسهام استراتيجية الإلهاء (١,٥%) في الاتجاه السالب.
٢. نسبة إسهام استراتيجية القبول في التنبؤ ببعده النمذجة بلغت (٣٣%)، بينما بلغت نسبة إسهام استراتيجية الإلهاء (٤,٦%) في الاتجاه السالب.
٣. نسبة إسهام استراتيجية القبول في التنبؤ ببعده الإقناع بلغت (٣٢,١%)، وبلغت نسبة إسهام استراتيجية الكوارثية (٣,٧%) في الاتجاه السالب، بينما بلغت نسبة إسهام استراتيجية الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية (٢,١%).
٤. نسبة إسهام استراتيجية الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية في التنبؤ بالاتجاه الإيجابي نحو الذات بلغت (٣٢,٦%)، وبلغت نسبة إسهام استراتيجية الكوارثية (٧,٢%) في الاتجاه السالب، بينما بلغت نسبة إسهام استراتيجية القبول (٣,٦%).
٥. نسبة إسهام استراتيجية القبول في التنبؤ بفعالية الذات الأكاديمية بلغت (٣٨,٩%)، وبلغت نسبة إسهام استراتيجية الإلهاء (٥,٤%) في الاتجاه السالب، بينما بلغت نسبة إسهام استراتيجية الكوارثية (١,٦%) في الاتجاه السالب.

وتشير هذه النتائج إلى تحقق الفرض الحادي عشر للبحث الحالي.

ومن خلال النتائج السابقة، يمكن صياغة معادلات التنبؤ بفعالية الذات الأكاديمية وأبعادها الفرعية من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً على النحو التالي:

$$١. المعرفة = ٣٢,٤٧٢ + ٠,٧٨٤ \times \text{القبول} - ٠,٢٩٧ \times \text{الكوارثية} - ٠,٣٢٥ \times \text{الإلهاء}.$$

$$٢. النمذجة = ٢٥,٢٦٦ + ٠,٩١٨ \times \text{القبول} - ٠,٤٩٤ \times \text{الإلهاء}.$$

$$٣. الاقناع = ٢٣,٨٦٢ + ٠,٦٢١ \times \text{القبول} - ٠,٢٨٩ \times \text{الكوارثية} + ٠,٢٩٧ \times \text{الدعم}$$

الاجتماعي لأسباب انفعالية.

$$٤. الاتجاه الإيجابي نحو الذات = ٨,٠٩٧ + ٠,٢٤٩ \times \text{الدعم الاجتماعي لأسباب}$$

$$\text{انفعالية} - ٠,٢١٩ \times \text{الكوارثية} + ٠,٢٥٦ \times \text{القبول}.$$

$$\text{فعالية الذات الأكاديمية} = ٩٦,٩٩٣ + ٢,٨٤٩ \times \text{القبول} - ١,٢٠٥ \times \text{الإلهاء} -$$

$$\times ٠,٨٧٥$$

وتعزي الباحثة تلك النتيجة إلى أن الطلاب الذين يفتقرون للتنظيم المعرفي التكيفي للانفعال لديهم أهداف متعارضة، بينما يظهرون مستويات مرتفعة من التنظيم المعرفي التكيفي للانفعال إلى تكيف السلوكيات لتجاوز الصعوبات المترتبة علي خبرة الفشل الدراسي، وأن مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال تهدف إلى إدارة الانفعال الداخلي للمواجهة وقد تتضمن صرف الانتباه أو إعادة التقييم الإيجابي للموقف الضاغط (الإنجاز الأكاديمي)، وتساعد تلك الاستراتيجيات علي التحكم في ردود الأفعال الانفعالية ، والتغيرات في أدوار الحياة، والتقييم الإيجابي، ورؤية جوانب إيجابية للتعلم من خبرات الحيا، فضلاً عن بذل المزيد من الجهود لتحقيق الأهداف غير المحققة، كما تري الباحثة أن التغيرات الثقافية الحالية التي تشهدها المجتمعات والانخراط في تحقيق الذات مما ينعكس علي التوافق بين الفئات المختلفة، والاعتماد علي النفس وتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وبالتالي يكون جميع الأفراد علي قدر واحد

وقدرة واحدة من مواجهة المشكلات، وأكثر قدرة علي تحمل إحباطات الحياة وضغوطها، وبالتالي رفع مستوى الانجاز الأكاديمي ليهم وتحقيق فعالية ذواتهم أكاديمياً. وهذه النتيجة تتفق مع دراسة Turner & Hasman, 2008 ودراسة عمرو سليمان ٢٠١٨

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي تطرح الباحثة مجموعة من التوصيات من أهمها:

١. توفير البيئة التربوية الداعمة والمشجعة للطلبة على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً .
٢. إعداد برامج إرشادية لتنمية الصمود الأكاديمي لدى الطلبة.
٣. مساعدة الطلبة في معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم من خلال المحاضرات وورش العمل لما لذلك من أثر فعال في توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي والصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية.
٤. توظيف المعلمين للاستراتيجيات التدريسية التي تسهم في إكساب الطلاب الفعالية الذاتية الأكاديمية لما لها من مردود إيجابي علي تحصيل الطلاب وأدائهم الأكاديمي.
٥. الاهتمام ببرامج إعداد المعلمين وبرامج تنميتهم مهنيًا بتدريبهم علي أساليب تنمية الفعالية الذاتية الأكاديمية لدي الطلاب.
٦. تطوير المقررات الدراسية من الناحيتين الكمية والكيفية بما يتضمن تنمية استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدي الطلاب كأهداف يمكن تحقيقها من خلال دراسة الطلاب لهذه المناهج.

البحوث المقترحة:

١. فعالية برنامج قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً في تحسين مستوى التحصيل الدراسي.
٢. فعالية برنامج ارشادي قائم على أبعاد الصمود الأكاديمي في تحسين مستوى الرفاهية النفسية.
٣. الصمود الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية مثل النوع والتخصص الدراسي والحالة الاجتماعية (المطلقات، الارامل، المتزوجات).
٤. مستوى الصمود الأكاديمي لدى فئات تعليمية مختلفة (صعوبات تعلم ، صم وضعاف سمع، موهوبين).
٥. دراسة تتبعية لتطور معتقدات فعالية الذات الأكاديمية لدى الطلاب خلال المراحل الدراسية المختلفة.
٦. الفعالية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالرضا الدراسي والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع:

- أحمد عباس عباس (٢٠٢٢). تحديد درجة القطع في مقياس الاحتراق الأكاديمي باستخدام طريقة أنجوف الموسعة، والتنبؤ به في ضوء متغيرات الكمالية الأكاديمية والشغف الأكاديمي والصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، (٧١)، ٤٦٤-٤٨٥.
- أحمد محمد الفواعير (٢٠٢١). التوافق النفسي والاجتماعي لطلبة الصف الثاني عشر بمحافظة شمال الباطنة في ظل جائحة كورونا، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، (٤٥)، ٤٤، ٢٤١-٢٨٢.
- أحمد يحي الزرق (٢٠١١). أثر التدريب في العزو السببي ومستوي التحصيل في الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة للطلبة والمواظبة علي الدراسة. مجلة دراسات العلوم التربوية والنفسية، ٣٨ (٢)، ٢٤١٧-٢٤٣٢.

أسماء لشهب (٢٠٢١). علاقة التفكير الإيجابي بكل من الفاعلية الذاتية الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضي لدي التلاميذ الموهوبين، مجلة المرشد، ١١ (٢)، ١٣٠-١٤١.

أسماء نايف الصرايرة (٢٠٢٣). الصمود الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدي طلبة جامعة مؤتة. مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، (١)، ٣٦٥-٤٠٨.

اماني سعيدة (٢٠١٢). اثر التفاعل بين فعالية الذات الأكاديمية وكل من استراتيجيتي التساؤل الذاتي والتفكير بصوت مرتفع علي ما وراء معرفي والتحصيل الأكاديمي، مجلة دراسات عربية رابطة الاخصائيين النفسيين، ١١ (٤)، ٦٨٧-٧٥٥.

يناس محمد محمود (٢٠٢١). تأثير موقع اليقظة العقلية والذكاء الوجداني في الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية: دراسة مقارنة في ضوء النماذج البنائية للعلاقات السببية. المجلة التربوية، ج٨٦، ١١٤-١٤٢.

الشيما محمد سالم (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التنظيم الانفعالي والتنظيم المدرك للشريك والرضا المهني لدى الاخصائيين النفسيين بالمنيا. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس. ٥٥، ١-٥١.

بخيته محمد زين (٢٠٢٣). الذات الأكاديمية وعلاقتها بالامن النفسي لدي طلاب جامعة النيلين، مجلة جامعة الزيتونة الدولية، (٩) <https://journal.ziu-university.net/%D8%A7%D9%86%D9%8A-%D8%B9%D8%B4%D8%B1/page/30>

ريوان شكري عيفي (٢٠١٦). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً المنبئة بالتذكر طويل الأمد. مجلة الارشاد النفسي، (٤)، ٥٣٥-٥٦٩.

سالى صلاح قاسم (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات بين الضغوط النفسية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية المدركة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، (١٢٦)، ٢٣-٧٧.

سناء عبد الكريم الكواز (٢٠١٩). تطور استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال لدي طلبة الجامعة. مجلة آداب المستنصرية، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، (٨٥)، ٣٨٨-٤٤٥.

سري محمد سالم (٢٠١٧). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى الطلاب الصم وضعاف السمع في مرحلة التعليم العالي. مجلة التربية

الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، كلية التربية، جامعة الزقازيق،
١٩٥، (١٩)، ٩٢-١٤٤.

شيخة المطيري. (٢٠١٧). الكمالية العصابية وعلاقتها بفاعلية الذات الاكاديمية لدى عينة من
طالبات جامعة شقراء ، مجلة البحث العلمي في التربية جامعة عين شمس، ١٨، ج١١،
٥١٥-٥٥٥.

عائشة على راف الله، وسالى نبيل عطا. (٢٠٢١). تحليل مسار العلاقات السببية بين الضغوط
النفسية والتنظيم المعرفى الانفعالى ودافعية الإنجاز والانخراط في التعلم عن بعد لدى
طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا. مجلة البحث العلمي في التربية. كلية البنات
للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس، ٢٢(٢)، ١٨٨-٢٦٤.

عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من
الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية، ٢٦ (٥)، ٢١٠-
٢٥٥.

عبدالعزیز حيدر، ونهله عبدالهادى ميسر. (٢٠١٩). الإبداع الانفعالى لدى طلبة الجامعة. مجلة
آداب الكوفة. ١٠ (٣٨)، ٩٣-١١٦.

عمرو سلمان عواد، أوان كاظم عزيز. (٢٠٢٢). فاعلية الذات الاكاديمية وعلاقتها
ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، مجلة كلية التربية للعلوم الانسانية،
جامعة تكريت، ٢٩ (١)، ٤٦٣-٤٨٧.

عبد الله خالدي (٢٠٠٧). فاعلية الذات لدى طلبة المدارس الثانوية في مدينة الناصرة في ضوء
بعض المتغيرات. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، اريد.

عبدالمنعم عبدالله السيد (٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقتها بأعراض
القلق والاكنتاب لدى المراهقين والراشدين رؤية نقدية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر
(١٥١)، ٣، ٦٥٩ - ٦٩٣ .

عمرو محمد سليمان (٢٠١٨). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بفاعلية الذات
الأكاديمية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الاسماعيليه، (٤١)،
٦٦-١١٠.

- فتحي مصطفى الزيات (١٩٩٩). البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها. المؤتمر الدولي السادس " جودة الحياة: توجه قومي للقرن الحادي والعشرين"، جامعة عين شمس- مركز الإرشاد النفسي، المنعقد في القاهرة في الفترة ١٠-١٢ نوفمبر، ٤١٧-٣٧٣.
- لمياء سعد الغرباوي. (٢٠٢٠). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. مجلة الطفولة والتربية، (٤٢)، ٣٧٦-٣٩٠.
- محمد إسماعيل حميدة، وليد حسن الخطيب (٢٠١٩). الصمود الأكاديمي وعلاقته بالتفائل والرجاء وفعالية الذات الأكاديمية ودافعية المثابرة لدي طلاب الجامعة: دراسة في نمذجة العلاقات. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٩ (١٠٢)، ٣١٥-٣٨١.
- محمد رزق الله الزهراني (٢٠٢٠). الفاعلية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ام القري.
- محمد عبد السلام غنيم (٢٠٠٢). طبيعة فعالية الذات الأكاديمية لدي طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة حلوان، ج٢، ٣٨٥-٤٢١.
- محمد عصام الطلاع (٢٠١٦). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.
- محمود محمد عبد الرازق (٢٠٢٢). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالتفكير الناقد لدي الطلاب العاديين والموهوبين، المملكة العربية السعودية: مدارس جواثا الاهلية.
- مصطفى عامر جبار (٢٠٢١). القابلية للاستهواء وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدي طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، ٢٨، ١-١٥.
- منال محمود مصطفى (٢٠١٨). التحيز المعرفي والامتنان كمنبآت بالصمود الأكاديمي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة التربية، (١٨٠)، ج٢، ٦٤٨-٧٠٥.
- منى مصطفى فرغلى (٢٠١٩). إسهام التنظيم الانفعالي والتوجه الروحي نحو الحياة في التنبؤ بالانفصال العاطفي لدى عينة من السيدات المتزوجات (دراسة ارتباطية تنبؤية). المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية. ٣٤ (١٥). ٦٨-١٣٣.
- ميهان حمدي مصطفى. (٢٠٢٣). الدور الوسيط لانفعالات الإنجاز في العلاقة بين التنظيم الذاتي والصمود الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا. مجلة البحث العلمي في التربية، (٢٤)، ج٢، ٩١-١٥٢.

نصرة محمد جلجل. (٢٠٢٢). جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، (١٠٤)، ١-١٦.

نورة دخيل الله الحارثي (٢٠٢١). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، (٣٧)، ١-٤٥-٧٧.

هاله عبدالوهاب جاد مصطفى، ونبيل عيد رجب الزهار، وزينب عبد العليم بدوى (٢٠١٨). استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة بعملية التفكير لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام. مجلة القراءة والمعرفة، (٢٠٠)، ١٦٧-١٩١.

هلا جمال عبد القادر، ووسام درويش بريك. (٢٠١٨). استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي وعلاقتها بمستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي. رسالة ماجستير ، جامعة عمان الأهلية. السلط.

هناء محمد زكي (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٩ ، ٤٠٩-٤٦٨.

هناء عباس سلوم (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق. رسالة ماجستير ، كلية التربية، جامعة دمشق.

هيام صابر شاهين (٢٠١٣) الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (٤)١٤، ٦١٣-٦٥٣.

وردة رشيد بلحسيني، سعاد بوسعيد (٢٠١٧). استراتيجيات تنظيم الانفعالات. مجلة فكر وإبداع، ١١١، ١٨٣-٢٠٨.

يوسف محمد شلبي (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لكل من الصمود والاحترق الأكاديميين في التنبؤ بالرفاهية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (١)٧٧، ١-٨٠-١٢٥.

Abdul Gafoor, K Kottalil, N., (2015). Factors fostering academic resilience: A review of literature. **Endeavors in Education**, 61 (3), 1-20.

Al-badareen, G. (2016). The Cognitive Regulation for Emotions as Predictors of Academic Achievement among University Students. **Journal of Educational and Psychological Studies**, 10(4), 680-686.

- Al-Jubouri, Maher Muhammad (2018): Academic self-efficacy and its relationship to the level of ambition and personality type among university students. (**doctoral thesis**), College of Education, Tikrit University.
- Asadi, S., Asadi, P., Tohidifar, A., Isazadeh, S., Matinpour, A., Maghami, M. T., ... & Hashemzadeh, A. (2014). Examining relationship of difficulties in emotion regulation (DiER) with mental health in the first male high school students in Tabriz. **European Journal of Experimental Biology**, 4(2), 188-197
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. **Educational Psychologist**, 28, 117- 148.
- Bandura, A. (1994). **Self-efficacy**. In V. S. Ramachandran (ed.), **Encyclopedia of human behavior** (pp.71- 81). Academic press: NY.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, 84, 191-215.
- Beauregard, M.; Levesque, J., & Bourgouin, P. (2001). Neural correlates of conscious self-regulation of emotion. **Journal of Neuroscience**, 21, 6993-7000.
- Denise, Bortoletto. & Evely, Boruchovitch. (2013). Learning Strategies and Emotional Regulation of Pedagogy Students, Universidad Estadual de Campinas, **Campinas-SP, Brazil**. 23(55), 235-242
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. **Review of general psychology**, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. **Review of general psychology**, 2(3), 300-319.
- Fong, C. J. (2011). The relationship between academic resilience and sources of self-efficacy: investigation, intervention, and evaluation. **Master thesis**, University of Texas, Austin-TX
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. **European Journal of Psychological Assessment**, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E., (2002). The relationship between The Cognitive Regulation for Emotions and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. **European journal of personality**, 16(5), 403-420.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale.

- Journal of psychopathology and behavioral assessment**, 26(1), 41-54.
- Hashim, S., Kuldass, S., & Ismail, H. N. (2016). **A Review of Literature on At-Risk Adolescent Students in Malaysia: Needing an Academic Resilience Model**. SHS Web of Conferences , 23, 1-9.
- Huang, C. (2011). Self-concept and academic achievement: a metaanalysis of longitudinal relationships. **Journal of School Psychology**, 49, 505–528.
- Khalaf, M. A. (2014). Validity and reliability of the academic resilience scale in egyptian context .**US-China Education Review B**, 4(3), 202-210.
- Lee, D.-D. (2009). The impact of resilience on the academic achievement of at-risk students in the upward bounce programme. **Doctoral dissertation**, Georgia Southern University
- Martin, R. & Dahlen, E. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. **Personality and Individual Difference**, 39, 1249-1260.
- Putwain, D., Sander, P. & Larkin, D.(2013). Academic selfefficacy in study-related skills and behaviours: Relations with learning-related emotions and academic success. **British Journal of Educational Psychology**, 83 (4), 633–650.
- Roy F. Baumeister, Matthew, Gailliot, C. Nathan, De-Wall. Megan, Oaten. (2006) Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior. **Journal of Personalty**, 74 (6), 1773-1802.
- Turner, E., Chandker, M. & Heffer, R. (2009). The Influence of Parenting Styles, Achievement Motivation, and Self-Efficacy on Academic Performance in College Students. **Journal of College Student Development**, 50(3), 337-346.
- Turner, J. E & Husman, j. (2008). Emotional and cognitive self-regulation following academic shame. **Journal of Advanced Academics**. 29 (1), 138-173
- Valentine, J. C.; DuBois, D. L., & Cooper, H. (2004). The relations between self-beliefs and academic achievement: A systematic review. **Educational Psychologist**, 39, 111–133.