



كلية التربية

كلية معتمدة من الهيئة القومية لضمان جودة التعليم

إدارة: البحوث والنشر العلمي (المجلة العلمية)

=====

استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف

إعداد

الطالبة / نورة دخيل الله علي الحارثي

إشراف

أ. د/ خديجة ضيف الله ابراهيم القرشي

أستاذ القياس والتقويم

قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة الطائف

﴿ المجلد السابع والثلاثون - العدد الأول - يناير ٢٠٢١ م ﴾

http://www.aun.edu.eg/faculty_education/arabic

ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى التعرف على أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى طالبات جامعة الطائف، والتعرف على درجة الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، والكشف عن العلاقة بين الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، والكشف عن العلاقة بين الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، والتعرف على الفروق بين متوسطات درجات مقياس الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية (السكن، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري)، ولمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني - السابع، الثامن)، ولمتغير المعدل الدراسي (ممتاز، جيد جداً، جيد، مقبول).

وتكونت العينة من (٤٠٣) من طالبات جامعة الطائف، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وقامت الباحثة بتقنين مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً (Garnefski, Kraaij, 2007) تعريب (عفانة، ١٤٣٩)، وأعدت مقياس الصمود الأكاديمي، وللاجابة على فروض البحث تم الاستعانة بتحليل التباين الأحادي، ومعامل الارتباط بيرسون، واختبار شيفيه. وقد توصلت النتائج إلى أن أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى عينة البحث على التوالي هي إعادة التقييم الإيجابي، التركيز على التخطيط، الاجترار، التقبل، إعادة التركيز الإيجابي، وضع الأمور في منظورها الصحيح، لوم النفس، التصور الكارثي، لوم الآخرين، وكانت درجة الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث مرتفعة، كما أظهرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجات الصمود الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجات الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث، في حين تظهر نتائج البحث عن عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات مقياس الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية (السكن، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري)، ولمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني - السابع، الثامن)، بينما وجدت فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات مقياس الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث تبعاً لمتغير المعدل الدراسي وذلك لصالح من معدلهن أعلى، وقد خلصت الباحثة بعده توصيات كان من أبرزها عقد الدورات وورش العمل والندوات لطالبات الجامعة لتنمية التنظيم الانفعالي لديهن في المواقف التي يتعرضن لها.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً، الصمود الأكاديمي، طالبات جامعة الطائف

Abstract

The current research aimed to identify the most common cognitive emotion regulation strategies in female students of Taif University, to identify degree of the academic resilience in female students of Taif University, to disclose the relationship between the positive cognitive emotion regulation strategy and academic resilience in female students of Taif University, to disclose the relationship between the negative cognitive emotion regulation strategy and academic resilience in female students of Taif University and to identify the differences between the average measuring degrees of the academic resilience in female students of Taif University depending on socioeconomic situation variable (residence, marital status, monthly income), study level variable (first, second - seventh, eighth), and grade point average variable (Excellent, Very Good, Good, Pass)

The sample consisted of (403) female students from Taif University. The Descriptive Correlative Approach was used and the researcher standardize a scale for the Cognitive Emotion Regulation Strategies (Garnefski, Kraaiji, 2007), arabized by (Afana 1439). The researcher also prepared the academic resilience scale, To answer to research hypotheses, One Way Analysis of Variance, Pearson's Correlation Coefficient and Scheffe Test were used.

The results have concluded that the most common cognitive emotion regulation strategies in the research sample are represented respectively as follow; positive reappraisal, refocus on planning, rumination, acceptance, positive refocusing, putting into perspective, self blame, catastrophizing and others blame, and degree of the academic resilience was in high in the research sample. Results of the research also demonstrated that there is positive statistically significant

correlational relationship between degrees of the positive cognitive emotion regulation strategies and degrees of the academic resilience in the research sample, that there is positive statistically significant correlational relationship between degrees of the negative cognitive emotion regulation strategies and degrees of the academic resilience in the research sample , while results of the research show that there are not statistically significant differences between average degrees of criterion of the academic resilience in the research sample depending on socioeconomic situation variable (residence, marital status, monthly income) and study level variable (first, second – seventh, eighth), while there were statistically significant differences between average degrees of criterion of the academic resilience in the research sample depending on grade point average in favor of the persons, who has higher grade point average. The researcher concluded to many recommendations and proposals, holding the workshops, seminars for students of the University to develop the emotional regulation in them in the situation that they pass through.

Key Words

Cognitive Emotion Regulation Strategies, Academic Resilience, Female Students Of Taif University.

مقدمة:

تعتبر الانفعالات Emotions أحد مكونات الشخصية، وترتبط بحياتنا ارتباطاً وثيقاً من خلال ما نواجه من أحداث ومواقف يومية تتنوع على إثرها انفعالنا 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 (سلوم، ٢٠١٥، ١٥). ومن هذه الاستراتيجيات ما يعرف بـ استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً Cognitive Emotion Regulation Strategies 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 تنظيم الانفعال معرفياً بمثابة عامل وقائي ضد المشكلات النفسية الناتجة عن التعرض للصعوبات والضغط (Garnefski, et al, 2002). والتي لا يمتلك الفرد أمامها حصانة تمنعه منها، وذلك مصداقاً لقولة تعالى ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ ﴿٤﴾ سورة البلد. إذ أن تصور الحياة بأنها سهلة وميسره دائماً أمراً يجانبه الصواب.

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 (المنشاوي، ٢٠١٦).

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

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

وفي ضوء ما سبق يتضح أن هناك علاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي وهو ما يحاول البحث الحالي الكشف عنه.

مشكلة البحث وتساؤلاته:

إن المنتبج 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 فاعلية 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 (عفيفي، 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).

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 (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 فاعلية وكفاءة النظام التعليمي من خلال ظاهرتي الرسوب والتسرب، حيث بلغ عدد الطلبة المنزّرين أكاديمياً بسبب تدني معدلاتهم الأكاديمية في جامعة الطائف (٣,٨٢٩) وعدد الطلبة المنقطعين عن الدراسة (١,٥٥٧) لعام ١٤٣٨هـ - ١٤٣٩هـ وذلك وفقاً للبيانات الصادرة من عمادة القبول والتسجيل بجامعة الطائف، الأمر الذي يجعل تعزيز الصمود الأكاديمي يأتي كأحد الحلول المقترحة لحد 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, 209).

وبالرغم من أهمية الصمود الأكاديمي إلا أننا نلاحظ محدودية دراسته بشكل عام (Fong, 2011, 14). خصوصاً على مستوى بيئتنا العربية، وذلك في حدود بحث واطلاع الباحثة.

مما سبق يتضح لنا بأن هناك جوانب تحتاج إلى بحث ودراسة يحاول البحث الحالي الاسهام فيها من خلال تحديد مشكلة البحث في الاجابة عن السؤال الرئيس: ما علاقة استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف؟ ويتفرع منه الأسئلة الفرعية التالية:

- ١- ماهي أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى طالبات جامعة الطائف؟
- ٢- ما درجة الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف؟
- ٣- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف؟
- ٤- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف؟

- ٥- هل توجد فروق بين متوسطات درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية (السكن- الحالة الاجتماعية- الدخل الشهري)؟
- ٦- هل توجد فروق بين متوسطات درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني - السابع، الثامن)؟
- ٧- هل توجد فروق بين متوسطات درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي (ممتاز - جيد جداً - جيد - مقبول)؟

أهداف البحث:

- ١- التعرف على أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى طالبات جامعة الطائف.
- ٢- التعرف على درجة الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف.
- ٣- الكشف عن العلاقة بين الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف.
- ٤- الكشف عن العلاقة بين الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف.
- ٥- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية (السكن- الحالة الاجتماعية- الدخل الشهري).
- ٦- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني - السابع، الثامن).
- ٧- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي (ممتاز - جيد جداً - جيد - مقبول).

أهمية البحث:

- حداثة مفهومي استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي في البيئة العربية، وندرة الدراسات العربية - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة.

- تقنين مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً إعداد (Garnefski, Kraaij, 2007) وتعريب (عفانة، ١٤٣٩) وجعله أكثر ملاءمة للبيئة السعودية.
- بناء أداة لقياس الصمود الأكاديمي في مرحلة الجامعة والتي تعتبر إضافة للتراث السيكومتري وأثراء للمكتبة النفسية العربية.
- زيادة الحاجة إلى البحوث التي تركز على مكامن القوة في الطالب مثل الصمود الأكاديمي وتعزز من ادائه الدراسي، بدلاً من التركيز على جوانب القصور.

مصطلحات البحث:

• استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً Cognitive Emotion Regulation Strategies

هي الطرق المعرفية الواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية (Garnefski, Kraaij, 2007). وتتمثل في الاستراتيجيات التالية:

لوم النفس Self-Blame: هي الأفكار التي تشير إلى انتقاد الفرد لذاته وتأنيبه لها مثل المحاسبة والمعاقبة والتوبيخ. **لوم الآخرين Others Blame:** في إشارة إلى الأفكار التي يلقي اللوم فيها على الآخرين من قبل الفرد في محاولة لعدم تعرضه للوم من قبل الذات. **التقبل Acceptance:** هي الأفكار التي تؤدي لقبول الوضع والاستسلام لما حدث والتعايش الإيجابي معه. **إعادة التركيز على التخطيط Refocus On planning:** هي التفكير في الخطوات الواجب اتخاذها للتعامل مع الحدث السلبي بشكل أفضل. **إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing:** هي القدرة على التفكير في خبرات إيجابية غير مرتبطة بالحدث، وذلك بدلاً من التفكير في الحدث السلبي الذي مر به الفرد. **الاجترار Rumination:** هو تكرار التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالحدث السلبي والأسباب والتبعات المتعلقة. **إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal:** هي توليد تفسيرات إيجابية تعطي الموقف السلبي معنى إيجابي للنمو الشخصي. **وضع الامور في منظورها الصحيح Putting Into Perspective:** هي أفكار تقلل من أهمية الحدث عند مقارنته بأحداث أخرى أو أحداث حصلت للآخرين. **التصور الكارثي Catastrophizing:** هي أفكار تضخم من خطورة وأثر الحدث السلبي وتؤكد بوضوح هول ما مر به الفرد.

وتعرف استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً من إعداد (Gamefski,Kraaij,2007) وتقنين الباحثة وتقاس بالدرجة الكلية والتي تنحصر بين (٣٦-١٨٠) درجة.

• الصمود الأكاديمي Academic Resilience

هو قدرة الطالبة على تحقيق النجاح الدراسي بالرغم من التحديات المختلفة التي تواجهها والتي تحول دون غيرها في ظروف مماثلة من تحقيق النجاح وفيما يلي تعريف أبعاد الصمود الأكاديمي التي اشتمل عليها البحث الحالي

تقدير الذات Self Esteem: هي معرفة الطالبة بنفسها وبقدراتها، ويشتمل على (مستوى الثقة - القدرات والامكانيات - معرفة نقاط القوة والضعف). **الضبط الداخلي The Locus Of Internal Control:** هو قدرة الطالبة في السيطرة على انفعالاتها وافكارها عند التعرض لموقف ما مثل ضبط مستوى التوتر في أوقات الاختبار ويشتمل على (التحكم الذاتي- تحمل المسؤولية- التفكير قبل اتخاذ القرار- ضبط التوتر والقلق). **المثابرة Persistence:** هي الرغبة في الوصول لهدف ما، وحب الإنجاز وتشتمل على (الدافع- الإصرار - بذل الجهد - إنجاز المهام). **التخطيط planning:** يقصد به المهارات المعرفية المستخدمة للوصول للهدف سواء كان الهدف في مجال التعليم أو أي من مجالات الحياة، ويشتمل على (التخطيط - التقييم- الوعي التوجه نحو الهدف). **القيمة الأكاديمية Academic Value:** هي النتائج الإيجابية المتعلقة بالمجال الأكاديمي بالرغم مما قد تتعرض له الطالبة من عقبات وصعوبات، وتشتمل على (الاهتمام الدراسي- التوقعات العالية - الحرص على التخرج - النتائج الإيجابية مثل تحقيق درجات عالية). **أساليب المواجهة Coping Style:** هي المهارات المعرفية التي تستخدم عند وجود مشكلة وتشتمل على (التعامل الجيد مع المشكلة - الهروب- البحث عن الحل- القبول - كسب الخبرة والقوة من المواقف). **الوازع الديني Religious Conscience:** هي درجة التدين التي تكون عليها الطالبة والتي توظفها في سلوكياتها وفي علاقتها بالآخرين وعند التعرض لأحداث سلبية، وتشتمل على (القيم الدينية - تفاؤل - التوكل على الله - ادراك الهدف من الحياة - المحافظة على الصلاة). **العلاقة بالآخرين Relationships:** الأفراد المحيطين بالطالبة

سواء في المنزل أو الجامعة أو غيرها وتشتمل على (دعم اجتماعي- استقرار اسري- علاقات جيدة - العادات والتقاليد).

ويعرف الصمود الأكاديمي إجرائياً بأنه الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من مقياس الصمود الأكاديمي والذي أعدته الباحثة، وتقاس بالدرجة الكلية والتي تنحصر بين (٥١ - ٢٥٥) درجة.

ثانياً: الاطار النظري لمتغيرات البحث

• المحور الأول: استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً

أهميه استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً:

١- تلعب استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً دور المعزز للصحة النفسية، ودوراً وقائياً للعديد من المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب والانتحار (Garnefski,et al,2002).

٢- تعمل على تسهيل الدور التكيفي للانفعالات، ويقصد به الطريقة التي يعدل بها الفرد انفعالاته ليستجيب بطريقة ذات مقبولة ومتوافقة مع محيطه (بلحسيني، بوسعيد، ٢٠١٧، ١٩٠).

٣- يمكن لاستراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً التنبؤ بالمشاكل الانفعالية على المدى الطويل (Garnefski,Kraaij,2007,147).

تعريف استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً:

أوضح (الخولي، ٢٠١٥) بأنها تلك الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد لتغيير الخبرة التي يمرون بها أو يستخدمونها للتعبير عن انفعالاتهم من حيث القدرة والشدة، وتتضمن استراتيجيات إيجابية تهدف إلى زيادة أو الحفاظ على المشاعر الإيجابية كاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي

وأخرى سلبية تتمركز حول الاستجابة وترتبط بقلة الخبرة وضعف تعرف وتمييز المشاعر الإيجابية أو التعبير عنها. ويعرفها (السيد، ٢٠١٢) هي مجموعة من أساليب التفكير التي يستخدمها الفرد بعد التعرض لأحد الأحداث الحياتية الضاغطة وذلك للحد من التأثيرات الانفعالية السلبية الناتجة عن هذه الاحداث. كما تعرف بأنها الطرق المعرفية

الواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية (Garnefski, Kraaij, 2007).

وتعتمد فعالية استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً على عدة 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 ويقلل من احتمالات الحل الناجح لها (سلوم، ٢٠١٥، ٣٧). بل استخدام استراتيجية غير مناسبة للموقف تعتبر إحدى اسباب صعوبات تنظيم الانفعال (Gratz, Roemer, 2004, 6). ومثال ذلك استخدام إعادة التقييم في بعض المواقف التي تكون فيها الانفعالات قوية وفورية وذات أساس إدراكي أو في المواقف التي مازالت تحت السيطرة لا يكون هو الخيار الأفضل (بلحسيني، بوسعيد، ١٩٦، ٢٠١٧).

كما توجد فروق بين الأفراد عند استخدام هذه الاستراتيجيات والتي تعود إلى مجموعة من العوامل منها التكوين النفسي - الأبعاد الشخصية - الصلابة والتقاؤل - التقييمات - نوع ومستوى الخبرة الانفعالية - نضج الفرد وعمره (سلوم، ١٠٢، ٢٠١٥).

فيما تعود الفروق التي تكون داخل الفرد نفسه عند اختياره للاستراتيجية إلى عدة أمور منها:

١- سهولة استخدام الاستراتيجية والذي يرتبط بمستويات الانفعال؛ فبعض المواقف يكون من الأسهل استخدام استراتيجية الإلهاء بالمقارنة مع إعادة التقييم بتأثير من الشدة الانفعالية.

٢- درجة تناسب الاستراتيجيات مع السياق والموقف الذي تطبق فيه والذي يحدد درجة فعاليتها فمن المعلوم أن استراتيجية الكبت تترك آثاراً سلبية على الصحة النفسية وتؤدي إلى زيادة الاضطراب الانفعالي، ومع ذلك نجد أنها فعالة في الظروف الطارئة.

٣- درجة التنوع في استخدام الاستراتيجيات؛ يميل الأفراد إلى استخدام مجموعة واسعة من الاستراتيجيات في نفس الوقت عندما يواجهون الأحداث الضاغطة (سلوم، ٢٠١٥).

استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وفقاً لمقياس (Garnefski, Kraaij, 2007)

١- استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي: تتطلب استراتيجية إعادة التقييم قدرات عقلية حيث وجد أن التوجه لحل المشكلات يؤدي لتقييم معرفي إيجابي يثير انفعالات إيجابية تساعد على حل المشكلة (سلوم، ٢٠١٥، ٣٨) ومن معاني التقييم الإيجابي معنى التحدي فإذا اتسم الفرد بقوة التحدي فسيكون اعتقاده بأن ما يطرأ من تغيرات على حياته هو أمر مثير وضروري ويشكل فرصة للنمو والنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد ولذلك نجده يستمر في التعلم من تجاربه السابقة ويساعده على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ويخلق مشاعر التفاؤل لديه في تقبل الخبرات الجديدة (حلوم، ٢٠، ٢٠١٧).

٢- استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي: تعتبر شكل من اشكال فك الارتباط العقلي والتي تهدف إلى التقليل من التفكير في الحدث الفعلي للتقليل من الانفعالات السلبية ويمكن اعتبارها استجابة مفيدة على المدى القصير، إلا أنها على المدى الطويل قد تعوق من مسألة التكيف (Garnefski, et al, 2001, 1315).

٣- استراتيجية الاجترار: ترى الباحثة ان استراتيجية الاجترار تتعارض مع استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي والتي يوجه فيها تركيز الفرد نحو الخبرات الإيجابية، كما أنها تؤدي إلى هدر واستنزاف لفكر الفرد وطاقاته التي قد تستثمر في نواحي تنمية عده. وذلك لأن استراتيجية الاجترار من استراتيجيات الانخراط المعرفية التي تركز على الخبرة الانفعالية وتأخذ شكل الانهماك في المثير الانفعالي (Parkinson, Totterdell, 1999). مما يؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات النفسية المرتبطة بالاجترار (السيد، ٢٠١٢) وللتقليل من تأثير هذه الاستراتيجية يتم اضافة معاني إيجابية للموقف الذي يستخدم فيه تكرار للأفكار السلبية (Hasking, et al, 2017, 8).

٤- استراتيجية لوم النفس: عندما يحصل الفرد على درجة عالية من لوم النفس يعني ذلك ارتفاع مستوى إحساسه بالذنب والذي يمكن أن يرتبط بالعديد من المشكلات النفسية، وعند انخفاض درجة اللوم ينخفض إحساس الفرد بالذنب (Garnefski, et al, 2002, 32). وترى الباحثة أن انخفاض لوم النفس يؤدي أيضاً لمشكلات كتمادي الفرد في ارتكابه للأخطاء التي تُلحق ضرراً بنفسه وبالآخرين، فالاعتدال في استخدامها هي طريقة فعالة للاستفادة منها كاستراتيجية.

٥- استراتيجية لوم الآخرين: ان تكرار استخدام هذه الاستراتيجية قد يتعارض مع الخصائص الاجتماعية التي تربطنا بالآخرين مثل التسامح والذي نجده ارتبط إيجابياً بالاستراتيجيات الإيجابية معرفياً بينما ارتبط سلبياً باستراتيجية لوم الآخرين كما في دراسة (المنشاوي، ٢٠١٥).

٦- استراتيجية التصور الكارثي: ان تقييم الموقف كمصدر تهديد يتضمن احتمالية وقوع الضرر أو حدوث الخسارة في المستقبل، الأمر الذي يجعل الموقف مصدر خطر، وأن الجهد المطلوب للتعامل مع الموقف يفوق مستوى قدرات ومعرفة الفرد ويولد مشاعر سلبية مثل القلق، بينما تقييم الموقف كتحدي للفرد يتضمن توقع حصول الفائدة والنمو من خلال الموقف، الأمر الذي يعود بالفائدة على الفرد سواء من الناحية السلوكية مثل الزيادة في بذل الجهد، أو الناحية النفسية كالشعور بالأمل والتفاؤل (Putwain, et al, 2017). وبهذا يتضح أن استراتيجية التصور الكارثي تتعارض مع استراتيجية إعادة التقييم والتي تقيم الموقف باعتباره تحدياً.

٧- استراتيجية وضع الامور في منظورها الصحيح: هو النظر بموضوعية في حقيقة التجارب السلبية واعتبارها صغيرة وغير مهمة يؤدي إلى زيادة الانفعالات الإيجابية، في مقابل التقليل من استخدام استراتيجيات السلبية يؤدي إلى خفض تجربة الانفعالات السلبية، وهذا يعتبر أساس التكيف الناجح الذي يميز الصامدون في ظل الظروف والتحديات التي تواجههم (Teimourpour, et al, 2015; Valadan, Hashemi, 2016).

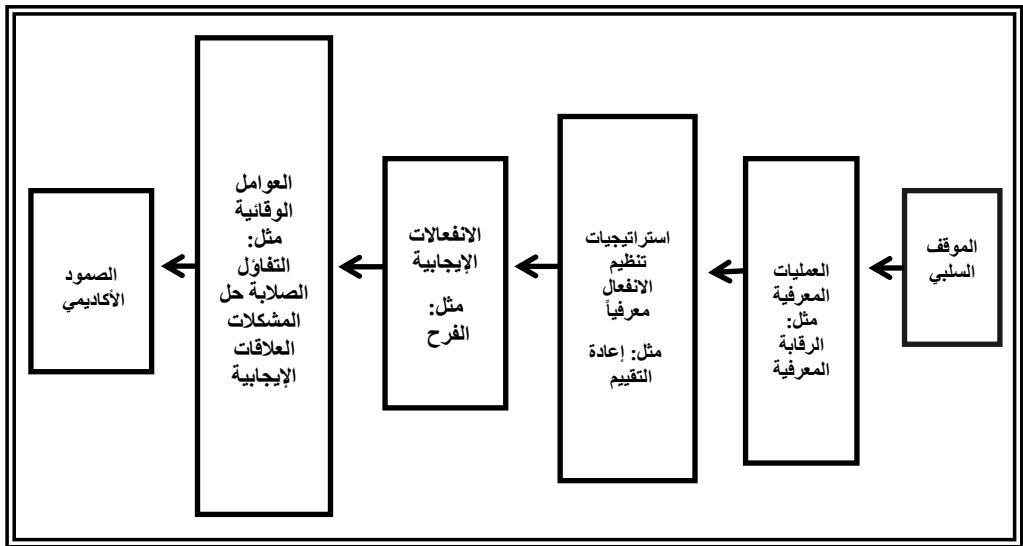
٨- استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط: تتطلب هذه الاستراتيجية قدرات عقلية مختلفة من فهم وتفكير واتخاذ القرار، وتتشابه هذا الاستراتيجية مع استراتيجية حل المشكلات في اتباع كل منها خطوات منظمة لحل المشكلة. إلا أن مهارة حل المشكلات لا تتضمن تنظيم للانفعال كما هو الحال في استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط (سلوم، ٢٠١٥، ٨٨). ومن المفارقات التي تراها الباحثة بين الاستراتيجيتين هو

ان استراتيجية حل المشكلات تشتمل على الجانب المعرفي والسلوكي من وضع للإجراءات وتنفيذها، كما أنها تستخدم على نطاق واسع من المواقف، مثل المواقف التعليمية لإكساب الطالب هذه المهارة، بينما تقتصر استراتيجية إعادة التخطيط على الجانب المعرفي والمواقف التي بها إثارة للانفعالات.

٩- استراتيجية القبول: على الرغم من اعتبارها عملية جيدة في حد ذاتها، إلا أن الدرجة المرتفعة أو المنخفضة منها كعدم قدرة الفرد على تغيير الوضع أو عدم تقبله له يمكن أن يرتبط في كلا الحالتين بعلم النفس المرضي (Garnefski, et al, 2002, 32) الأمر الذي يشير إلى مزيد من البحث والحذر عند تفسيرنا لهذه الاستراتيجية (Backus, 2013, 18).

نموذج (معرفي - نفسي)

قامت الباحثة بتصميم نموذج في ضوء الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بالبحث الحالي حول علاقة استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً بالصمود الأكاديمي



الشكل (٢) نموذج (معرفي - نفسي)

وفيما يلي شرح لهذا النموذج

١/ العمليات المعرفية واستراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً:

تكمن أهمية العمليات المعرفية في كل مرحلة من مراحل تعاملنا مع المواقف المجهدة وكيفية التفاعل معها وذلك من عدة نواحي:

أولاً: يمكن اعتبار الموقف سلبي من خلال تقييم الفرد له.

ثانياً: في الموقف السلبي فإن التحيزات التلقائية السلبية تميل إلى التزايد وفي الوقت نفسه يتم تجاهل الجوانب الإيجابية للموقف، ففي حالات القلق يميل الأفراد تلقائياً إلى تخصيص انتباههم إلى الإشارات السلبية والتي تعتبر خاصة إدراكية أساسية للقلق.

ثالثاً: إذا تزايدت التحيزات السلبية فإن الوظائف التنفيذية التي تساعد في تطوير استجابات تكيفية يتم تثبيطها بشكل انتقائي (Parsons, et al, 2016, 298). ومن أمثلة العمليات المعرفية:

الرقابة المعرفية Cognitive Control إن العمل على رفع كفاءة الرقابة والتي تستهدف الذاكرة العاملة يؤدي إلى زيادة تنظيم الانفعالات الإيجابية، حيث ارتبطت الرقابة المعرفية باستراتيجية إعادة التقييم بينما ارتبطت سلبياً باستراتيجية الاجترار كما في نتائج دراسة (Hoorelbeke, et al, 2016).

٢/ الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً والانفعالات الإيجابية:

إن استراتيجية إعادة التقييم وإعادة التركيز الإيجابي ذات آثار جيدة على حل المشكلات لما تتميز به هاتان الاستراتيجيتان من قدرة على إثارة الانفعالات الإيجابية (سلوم، ٣٧، ٢٠١٥) الأمر الذي يجعل منها وسيلة فعالة لتنظيم الانفعال وذلك للأسباب التالية: تُنظم الانفعالات السلبية الغير مرغوب فيها مثل القلق- الانفعالات الإيجابية لا ترتبط بآثار الانفعالات السلبية مثل المشاكل الفسيولوجية أو السلوكية - الانفعالات الإيجابية عامل وقائي في المواقف المجهدة والاحداث الضاغطة وذلك لارتباطها الإيجابي بالصحة النفسية (Troy, 2012).

٣/ الانفعالات الإيجابية والعوامل الوقائية:

وفقاً لنظرية التوسع والبناء لـ (Fredrickson,1998) والتي تنص على عدة فرضيات خاصة بالانفعالات الإيجابية منها:

أ) الانفعالات الإيجابية تعمل على توسيع انتباه الأفراد وتفكيرهم، مثل تحسين مستوى الأداء في اختبارات التفكير الإبداعي (Fredrickson,1998).

ب) 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).

ج) 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). وتعرف هذه الموارد في دراسات الصمود الأكاديمي "بالعوامل الوقائية".

٤/ العوامل الوقائية والصمود الأكاديمي:

في هذا المجال أشارت دراسات عديدة إلى مجموعة متنوعة ومتفاوتة من العوامل الوقائية مثل تقدير الذات والتفاؤل والدعم الاجتماعي وغيرها من العوامل التي تعتبر جزءاً من عملية الصمود ومن هذه الدراسات (Martin,Marsh,2003 ; Banatao, 2011;Rojas, 2015).

وبهذا يتضح ومن خلال النموذج ان الاستراتيجيات الإيجابية كيف لها أن تؤدي إلى تعزيز الصمود الأكاديمي وكيف تحول تلك المواقف إلى مصادر تعزيز لقوة وإيجابية الفرد.

• المحور الثاني: الصمود الأكاديمي

تعريف الصمود الأكاديمي:

- يعرفه (عطية، ٢٠١١) هو التحصيل التعليمي المرتفع للفرد بالرغم من وجود عوامل المخاطرة التي تدل عادة على الاداء الأكاديمي المنخفض

- عرفه (Fallon,2010) بأنه قدرة الطلبة على التعامل بفعالية مع النكسات والتحديات والضغوط في البيئة الدراسية مع مرور الوقت

- عُرف ايضا بأنه الخصائص النفسية والاجتماعية المتعلقة بالتقدم الدراسي مثل التفاؤل، والثبات والتصميم، والمهارات الاجتماعية، والثقة، والحيلة (Cordero,2015).
- هو التحصيل الدراسي الجيد على الرغم من المحن في العملية التعليمية مثل الدرجات المنخفضة، ضغط الاختبار، والإجهاد (Mallick, kaur,2016).
- القدرة على التعافي من الأداء الأكاديمي المنخفض والاعتراب (Jowkar,et al,2011).
- هو قدرة المتعلم على تحقيق النجاح في دراسته الجامعية على الرغم من المشكلات والتحديات التي تواجهه في عملية التعلم (المنشأوي، ٢٠١٦).

ومن العرض السابق لتعريفات الصمود الأكاديمي نلاحظ ما يلي:

- ١- اختلاف الزوايا التي تناولتها التعريفات السابقة إلا أنها تنص على الجوانب الأكاديمية الإيجابية بالرغم من الشدائد مثل (التحصيل الجيد، والخصائص النفسية والاجتماعية الإيجابية).
- ٢- ارتباط الصمود الأكاديمي تارة بالتحصيل الجيد وأخرى بالتحصيل العالي.
- ٣- يرى البعض الصمود بأنه التكيف الجيد رغم التحديات والضغوط الدراسية، ويراه البعض الآخر بأنه الارتداد مرة أخرى من وراء، فيما يعتبر التكيف الجيد والارتداد من وراء نوعين من أنواع الصمود الثلاثة وهي: النتائج الجيدة رغم التهديدات، التعامل الجيد مع الشدة، الانتعاش من الصدمة والارتداد من المحن.

عوامل الخطر Risks Factors:

يرى البعض أنه من المفيد التعرض لعوامل الخطر شرط التحكم بها، لأن هذا النوع من المخاطر يعمل على زيادة صمود الفرد ويمكنه من التعامل الجيد مع الشدائد في المستقبل، وأن تجنب جميع المخاطر قد يكون له آثار سلبية باعتبار أن مسألة التجنب ليست هي الحل الأفضل دائماً (Shean,2015 ؛ Edwards, Catling, Parry,2016).

وتجدر الإشارة عند الحديث عن عوامل الخطر إلى أهمية معرفة التقدير الشخصي للموقف من جانب من هو في وضع الخطر نفسه، لأن معرفة تقديره يعكس جزءاً من مدى تأثره به وطريقة تعامله معه حيث قُدمت أدلة على أن القدرة على الصمود ليست محددة بنوعية الفرد أو سياقه بل يمكن أن تكون أيضاً نتيجة لتفسيراته عن المحن التي يواجهها (Yeage, 2012, Dweck, 2012) فما يعتبره شخص بأنه موقف صعب قد لا يكون كذلك بالنسبة لآخر (Anderson, 2015, 19).

- **المستوى الاجتماعي والاقتصادي:** إن الفروق الاجتماعية والاقتصادية والثقافية تعتبر من أكثر عوامل الخطر انتشاراً ضمن السياق التعليمي والتي تعمل على تطور العديد من الصراعات والتحديات بالنسبة للطلبة الذين هم في مستوى اقتصادي منخفض حيث أنهم أكثر عرضه للرسوب أو التسرب مقارنة بالأسر المستقرة اقتصادياً (Alva, Padilla, 1995, 1;8). وذلك يظهر من خلال زيادة عوامل المخاطر ومحدودية عوامل الحماية والفرص التحفيزية (Engle, Black, 2008, 245). وبالرغم من هذا فهناك طلبة يكونون في وضع اقتصادي منخفض، ويحققوا نجاحاً أكاديمياً حتى في ظل وجود عوامل الخطر الأخرى والتي تحدث نتيجة لتدني حالتهم الاقتصادية فهؤلاء لديهم صمود أكاديمي، وقد يبرر ذلك ما ذكرته لوثر Luthar بأن عوامل الخطر وعوامل الحماية ليست هي الأضداد للمتغير نفسه فالذكاء المرتفع أو الوضع الاقتصادي والاجتماعي المرتفع قد يعملان كعوامل خطر وليس كعوامل وقاية فالأفراد الذين يتمتعون بذكاء مرتفع قد يكونون أكثر حساسية لقضايا مجتمعهم وبالتالي هم أكثر عرضة للمشكلات والصعوبات (Shean, 2015, 14;15). أما عن علاقة الوضع الاقتصادي والاجتماعي بالصمود فهي في تباين فقد ذكرت نتائج دراسة (Koban Koç, 2016) بعدم وجود علاقة بين المستوى الاقتصادي والاجتماعي والمعدل التراكمي. لأن الأفراد الذين يأتون من خلفيات اجتماعية واقتصادية منخفضة يتعلمون في وقت مبكر كيفية التعامل مع التحديات، بالتالي يصبحون أكثر خبرة ويتعلمون كيفية تجنب المخاطر بشكل أفضل (Mokoena, 2010).

العوامل الوقائية :Protective Factors

- تقدير الذات: وهو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، متضمناً الإيجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته، والسلبيات التي لا تقلل من شأنه بين الآخرين (عطية، ٢٠١١) وفي هذا الخصوص ذكر ٩٢٪ من الطلبة بأن اعتقادهم الإيجابي في قدراتهم على إحداث التغيير كان عنصراً أساسياً في نجاحهم (Morales,2014,95).
- **وجهة الضبط الداخلي:** هي سيطرة الفرد وتحكمه في أفعاله، فيرى أن نتائج أفعاله تعود إلى قدرته وإرادته وليست على الصدفة أو على الآخرين "ضبط خارجي" (العفاري، ١٧، ١٤٣٢، ١٩٤) فوجود ضبط داخلي لدى الطالب قد يؤثر على تحصيلية وذلك عن طريق مواصلته للدراسة وأن ما يبذله من مجهود سيؤدي لنتائج إيجابية (Driscoll, 2006,5).
- **المثابرة:** تعني الانضباط الذاتي والاستعداد لمواصلة الكفاح من أجل إعادة التوازن في حياة الفرد بعد المحنة، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالالتزام في أداء العمل واستمرارية التوجه نحو الهدف والقدرة على رؤية الوضع كتحدٍ (Ryan, Caltabiano,2009, 42). حيث تعتبر دافعية الإنجاز أقوى منبئاً للمعدل التراكمي GPA (Herrero,2014).
- **القيمة الأكاديمية:** هي مقدار ما يعتقد الطالب بأن ما يتعلمه في المدرسة مفيد ومهم بالنسبة له حيث وجد أن القيمة الأكاديمية والتركيز على التعلم من معززات الصمود الأكاديمي (Marsh, Martin,2003). وأن الاهتمام بالتعليم العالي هو أفضل مؤشر على التحصيل فهؤلاء الطلبة لديهم حافظ داخلي ويكون أدائهم التعليمي ذا مغزى للوصول لأهدافهم وحرصهم على حضور المحاضرات لتحقيق الأداء الجيد في الاختبار (Fayombo, 2011).

- تقديم الدعم والرعاية: يشمل الرعاية من قبل الوالدين أو الأقران أو المعلمين فالتألم الذي تُقدم له الرعاية يشعر بأن لديه شخصاً يهتم به ويستمتع له ويتحدث إليه (Hashim,et al,2016) حيث يعتبر الدعم الأسري هو أهم عامل وقائي يؤثر على الصمود وأن عوامل الخطر التي مصدرها الأسرة تؤثر تأثيراً مباشراً في تنمية القدرة على الصمود (Rojas,2015,65). وأن الطلبة الذين يعيشون مع كلا الوالدين أكثر صموداً من الطلبة الذين يعيشون مع أحد الوالدين (Lee,2009).

- الوازع الديني: أوضحت دراسة (الحواس، ٢٠١٦، ٣٥) ان البعد الديني من أكثر الأساليب استخداماً في التعامل مع الضغوط ويمكن تفسير ذلك هو لما تحويه الثقافة العربية من تمسك بالقيم الدينية والإيمان بقضاء الله وقدره، حيث يتم اللجوء إلى الله طلباً للرحمة والعون والصبر على الشدائد، وفي نتائج دراسة (Parinyaphol,Chongruksa,2008) فقد أظهر الطلبة المسلمون في كلية الدراسات الإسلامية مستوى متوسطاً في الصمود عند مقارنتهم بالتخصصات الأخرى، وذلك لأن الطلبة الذين تخصصوا في قسم الدراسات الإسلامية شعروا بالالتزام الديني ووجدوا معنى للحياة والذي أعطاهم معنويات عالية عند مواجهتهم لأي محنة.

وتتضح مكانة العوامل الوقائية الشخصية، في نسبة عدد كبير من الطلبة نجاحهم إلى صفاتهم وسماتهم كمتعلمين والتي كانت الأساس في زيادة أدائهم للعمل الشاق والمثابرة والشعور بالسيطرة في ما إذا كانوا يحققون النجاح وينجحون أكاديمياً أم لا (Astudillo,2015,51) وما تراه الباحثة بأن الركيزة الأولى لصمود أي فرد هي العوامل الوقائية الشخصية وأن الصمود لا بد من أن ينبع من الفرد ذاته أولاً ثم من المحيطين به الذي يدعمون صموده، وفي ذلك يذكر (عبدالجواد، عبدالفتاح، ٢٠١٣، ٢٨٢) ان العنصر الأهم في الصمود هم الأشخاص المحيطون به، فوجود شخص واحد مستجيب ومهتم يمكن أن يحدث فرقاً في إيجاد صفات الصمود أو غيابها.

نموذج (Bonanno,2004)

فيما يلي عرض لأبرز النقاط المهمة حول القدرة على الصمود:

- الصمود أمر شائع: تشير البحوث الخاصة بأحداث الفقد والعنف والتعرض لأحداث تهدد حياة الفرد إلى أن الغالبية العظمى من هؤلاء الأفراد لم تظهر لديهم أعراض مزمنة للاضطرابات، في مقابل أن في بعض الحالات يظهر نوع من الأداء الصحي الذي يدل على الصمود، حيث وجد أن حالات الاكتئاب المزمن تميل إلى أن تحدث في (١٠٪) إلى (١٥٪) من الأفراد الذين تعرضوا للفقد، في حين مثلت (٥٠٪) أو أكثر من أفراد العينة تعرضهم لمستويات منخفضة نسبياً من الاكتئاب وانخفاض في مستوى الأداء (Bonanno,2004).
- التنظيم الانفعالي من الخصائص الهامة للصمود: كاستراتيجية إعادة التقييم للحدث السلبي من خلال تفسيرات إيجابية للتقليل من تأثيره السلبي (Mancini,Bonanno,2006).

الصمود النفسي والعمر:

إن الصمود عملية ديناميكية وقد أظهر كبار السن تأثيراً سلبياً أقل للإجهاد اليومي مقارنة بمن هم أصغر منهم سناً وبذلك ويمكن اعتبار العمر عامل وقائي (Diehl, Hay,2010,1143).

الصمود الأكاديمي والتحصيل الدراسي:

إن العلاقة بين الصمود الأكاديمي والتحصيل الدراسي هي علاقة تبادلية حيث يؤدي الصمود إلى مستوى تحصيلي جيد والذي أشارت إليه دراسة (جابر،علي،٢٠١٦) ومن جهة أخرى يمكن اعتبار التحصيل المرتفع بمثابة عامل وقائي ضد الشدائد وبالتالي فهو يساعد في بناء القدرة على الصمود

https://fingertips.phe.org.uk//Resilience_in_schools_health_inequali

• المحور الثالث: المرحلة الجامعية (مرحلة الشباب)

(١) النمو العقلي: يتبلور في هذه المرحلة التخصص ويتضح ويسير نحو الاستقرار في المهنة، فقدره اتخاذ القرارات والتفكير لنفسه بنفسه تزداد. ويتضح ذلك من خلال الاختيار والحكم والثقة في النفس واستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف دون الرجوع كثيراً إلى الآخرين، والتفريق بين المرغوب والمعقول وبين الواقعي والمثالي (العمرية،١٤٢٥).

(٢) **النمو الانفعالي:** هناك مجموعة من ديناميات تحقيق النضج الانفعالي مثل الواقعية والتي تعني تقليل التشوية الانفعالي في الإدراك والتفسير وردود الفعل للواقع، تقبل المسؤولية وهي تقوية مفهوم الذات وزيادة الفعالية عن طريق العمل المنظم، تحمل الاحباط والفشل والظروف غير المواتية والاستمرار في بذل الجهد للوصول إلى الهدف، التدرج في رد الفعل وهو التحكم في شدة المشاعر والسلوك بما يتفق مع كل ظرف على حدة (العمرية، ٢٦٣، ١٤٢٥) ومن علامات النضج الانفعالي: القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال، والبعد عن التهور والاندفاع - النظرة الواقعية إلى الذات فلا يبالغ في تقدير نفسه ولا يغمطها حقها حتى يصل بذلك إلى درجة النضج من شأنها والتهوين بها- القدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات دون الاعتماد على غيره- امتلاك فلسفة للحياة ترشد السلوك وتوجه الاحكام (الشيباني، ٦١، ١٣٩٣).

ثالثاً: البحوث والدراسات السابقة

• المحور الأول: البحوث والدراسات التي تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقته ببعض المتغيرات:

هدفت دراسة (Martin, Dahlen, 2005) إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والاكتئاب والقلق، وطبقت على عينة بلغت (٣٦٢) من طلبة المرحلة الجامعية، استخدم فيها مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي (Garnefski, et al, 2001) وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط ايجابي بين كلاً من الغضب، والتوتر، والقلق، والاكتئاب باستراتيجيات لوم الذات والتصور الكارثي والاجترار ولوم الاخرين، فيما ارتبطت استراتيجية القبول ايجابياً بالاكتئاب والتوتر ويمكن التنبؤ بالانفعالات السلبية من خلال انخفاض في مستوى استراتيجية اعادة التقييم.

فيما قام (السيد، ٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى الكشف عن أكثر الاستراتيجيات المعرفية استخداماً في تنظيم الانفعال لدى المراهقين والراشدين، ومعرفة العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والقلق والاكتئاب، استخدم فيها الباحث استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (Garnefski, et al, 2001) تعريب الباحث، فيما توصلت الدراسة إلى النتائج التالية أكثر

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم شيوعاً بين المراهقين هي على النحو التالي: إعادة التقييم، التقليل من أهمية الأحداث السلبية، الاجترار، التعايش، التخطيط، إعادة التركيز الإيجابي، لوم الذات، لوم الآخرين، التصور الكارثي للأحداث السلبية، أما أكثر الاستراتيجيات المعرفية شيوعاً بين الراشدين فهي وفق الترتيب التالي: التخطيط، التقليل من أهمية الأحداث، التعايش، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقييم، لوم الذات، التصور الكارثي للأحداث السلبية، لوم الآخرين، كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين الاستراتيجيات السلبية وكلاً من القلق والاكتئاب، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الاستراتيجيات الإيجابية وكلاً من القلق والاكتئاب، بينما لا توجد علاقة بين التعايش والقلق والاكتئاب.

دراسة (محمود، ٢٠١٦) التي هدفت للكشف عن الفروق في قلق الامتحان تبعاً لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، والكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق الامتحان من خلال استراتيجيات الطالبات في التنظيم الانفعالي وبلغ عدد الطالبات (١٥٠) وتحددت الاداة باستبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي (Garnefski, et al, 2001)، فيما كشفت النتائج ان الطالبات ذوات المستوى المرتفع من قلق الامتحان يملن إلى استخدام استراتيجيات (القبول، الاجترار، التصور الكارثي، لوم الآخرين)، في حين ان الطالبات ذوات المستوى المنخفض من قلق الامتحان يملن إلى استخدام استراتيجيات (لوم الذات، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقييم، ووضع منظور)، مما يدل على اختلاف مستوى قلق الامتحان باختلاف استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدمة في مواجهة موقف قلق الامتحان، ويمكن التنبؤ بقلق الامتحان من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

• المحور الثاني: البحوث والدراسات التي تناولت الصمود الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات:

واستهدفت دراسة (Barend, 2004) التعرف على دور الصمود في العلاقة بين العوامل الديموغرافية والتكيف الأكاديمي لدى (١٦٤) من طلاب السنة الثالثة بقسم علم النفس في جامعة ويسترن كيب، استخدمت الدراسة مقياس الصمود (Pretorius, 1998) فيما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين كل من الدخل الشهري والعمر بالصمود، وبين العمر والتكيف الأكاديمي، فالطلاب الأكبر سناً أكثر انضباط ذاتي ولديهم توجه نحو أهدافهم فيما يتعلق بالتعليم

العالي، كما وجدت علاقة ارتباطية بين كلاً من المعدل التراكمي والتكيف الأكاديمي بالدخل الشهري.

وتناولت دراسة (Parinyaphol, Chongruksa, 2008) الكشف عن عوامل الصمود وعوامل الوقاية المتعلقة بالهوية العرقية، والتحصيل، والتخصص الدراسي، والترتيب بين أفراد الأسرة لدى (1148) طالباً وطالبة من جامعة الامير سونقكلا واستخدم مقياس الصمود (grotberg, 2000) وجاءت النتائج كما يلي: تمتع أفراد العينة بدرجة جيدة من الصمود، توجد فروق على مقياس الصمود يعزى لمتغير التحصيل لصالح الطلبة الأعلى تحصيلاً، وتوجد فروق على مقياس الصمود يعزى لمتغير التخصص حيث تم تصنيف الصمود إلى مرتفع، متوسط، منخفض، وجاءت في المستوى المتوسط كلية الدراسات الإسلامية. فيما فحصت دراسة (lee, 2009) العلاقة بين الصمود والتحصيل الدراسي لدى الطلاب المعرضين للخطر كإنخفاض الدخل، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة، فيما كشفت النتائج ان الطلبة كانوا على درجة عالية من الصمود، وارتبط الصمود إيجابياً بالمعدل، وان الطلبة الذين يعيشون مع والديهم أكثر صموداً من الطلبة الذين يعيشون مع أحد الوالدين.

وقد تناول (Mokoena, 2010) في دراسته التعرف على العلاقة بين التعرض للعنف والصمود بالنوع والحالة الاجتماعية والاقتصادية (SES) لدى (281) من طلبة الجامعة، وتمثلت الأداة في مقياس الصمود للبالغين (Friborg, et al, 2001) وتوصلت الدراسة إلى أن انخفاض المستوى الاقتصادي والاجتماعي يقترن بزيادة التعرض للعنف، فيما لم تكن هناك علاقة بين انخفاض المستوى الاقتصادي والاجتماعي بالصمود. وعن دراسة (Solomon, 2013) التي سعت للكشف عن العلاقة بين الصمود والاجهاد المتصور والتحصيل، وبلغت العينة (162) من طلبة الجامعة، والأداة المستخدمة مقياس الصمود (IPIP)، وأشارت ابرز النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الصمود والتحصيل الدراسي، وانه كلما زاد عمر الطالب كلما اصبح اكثر صموداً و أقل تصور للإجهاد.

فيما استهدفت دراسة (جابر، علي، 2016) التعرف على العلاقة بين المرونة الإيجابية وكلاً من قلق الاختبار، والتحصيل الأكاديمي لدى (54) طالب بقسم التربية الخاصة مسار إعاقة عقلية، من المستوى الثالث إلى المستوى السابع، استخدم فيها مقياس المرونة الإيجابية للشباب الجامعي (محمد عثمان، 2010)، وأشارت ابرز النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين

المرونة والتحصيـل الأكاديمي، في حين تبين عدم وجود فروق في المرونة والتحصيـل تبعاً للمستوى الدراسي، مع امكانية التنبؤ بدرجة التحصيل من خلال المرونة الإيجابية.

كما أجرى (الطلاع، ٢٠١٦) دراسة تهدف إلى معرفة مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، والكشف عن الفروق في الصمود تبعاً لمتغير النوع والتخصص والمستوى الدراسي، وتكونت العينة من (٤٦٦) في المستوى الأول والرابع ومقياس الصمود النفسي (Connor, Davidson, 2003) ترجمة الباحث، وقد اسفرت النتائج عن تمتع طلبة الجامعة بدرجة مرتفعة من الصمود النفسي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في الصمود تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

وأجرى (سالم، ٢٠١٧) دراسة هدفت إلى التعرف على علاقة الكفاءة الاجتماعية بالصمود الأكاديمي لدى الطلاب الصم وضعاف السمع، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً وطالبة صم وضعاف سمع بجامعة الملك سعود، واستخدم فيها مقياس الصمود الأكاديمي (من إعداد الباحث)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الاجتماعية والصمود الأكاديمي، لا توجد فروق في الصمود الأكاديمي تعزى للمعدل التراكمي. وعن دراسة (مسير، ٢٠١٨) والتي استهدفت الكشف عن مستوى الصمود الجامعي والكشف عن الفروق تبعاً لمتغير (التخصص، النوع، الصف الدراسي)، وتألفت العينة من (٢٠٥) من الطلبة بجامعة القادسية، استخدم فيها مقياس الصمود الجامعي (إعداد الباحثة)، وأشارت ابرز النتائج إلى تمتع طلبة الكلية بالصمود، مع وجود فروق بين متوسطات درجات الصمود الجامعي تبعاً للصف الدراسي لصالح طلاب الصف الرابع.

• المحور الثالث: البحوث والدراسات التي تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود النفسي والأكاديمي:

هدفت دراسة (Subramanian, Nithyanandan, 2007) إلى فحص العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً والصلابة والتقاؤل، ومعرفة الفروق في استخدام الاستراتيجيات واشتملت العينة على (١٦٠) مما رسبوا في اختبارات الثانوية إلا انهم واصلوا تعليمهم بعد ذلك واستخدم فيها استبيان تنظيم الانفعال معرفياً (Garnefski, et al, 2002) كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الاستراتيجيات الإيجابية بالصلابة والتقاؤل، بينما توجد

علاقة سلبية بين استراتيجية السلبية بالصلابة والتقاؤل، مما يعني ان المراهقين ذوو الصلابة المنخفضة اعتمدوا بشكل كبير على الاستراتيجيات السلبية، بينما ذوو الصلابة المرتفعة من المراهقين يميلوا إلى استخدام استراتيجيات إيجابية.

وهدف دراسة (Troy, 2012) لمعرفة قدرة استراتيجية إعادة التقييم المعرفي في التكيف على المدى الطويل للإجهاد، وبلغ حجم العينة (181) من الرجال والنساء الذين تعرضوا مؤخراً لحدث مجهد (كالوفاة أو الطلاق أو الفصل من الوظيفة) وتوصلت الدراسة إلى ان استراتيجية إعادة التقييم تساعد في التكيف على المدى الطويل للإجهاد، مع الأخذ بعين الاعتبار نوع الظرف الذي يتعرض له الفرد. ودراسة (Rizki, 2016) والتي بحثت في أثر استراتيجية إعادة التقييم والقمع على صمود السجينات، والبالغ عددهن (132) 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 (31%)، 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 (210) 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 40% 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 (164) مراهقاً فيما تراوحت أعمارهم ما بين 13- 16 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 (125) 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.

تعقيب عام على البحوث والدراسات السابقة:

- لا توجد دراسة عربية تناولت العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي وذلك في حدود اطلاع الباحثة.
- ندرة الدراسات الاجنبية التي جمعت بين استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي.
- عدد أفراد العينة في الدراسات التي تناولت فئة الطلبة تحديداً لم يتجاوز (٢٠٠) طالباً وطالبة، ماعدا دراسة (Zhu,2017) والتي تكونت من (٢٣٤) طالب جامعي، في حين تكونت عينة الدراسة الحالية من (٤٠٣) طالبة، مما يعطي مزيد من الدقة في نتائج الدراسة الحالية
- اتفقت نتائج الدراسات على وجود علاقة إيجابية بين الصمود والاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً مثل دراسة (Mestres,et al,2017; Pendergast,2017;) (Zhu,2017). كما اتفقت معظم نتائج الدراسات على وجود علاقة سلبية بين الصمود والاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً مثل دراسة (Rizki,2016).

فروض البحث:

١. لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي.

٢. لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي.
٣. لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية(السكن - الحالة الاجتماعية - الدخل الشهري).
٤. لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني - السابع، الثامن).
٥. لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي (ممتاز - جيد جداً - جيد - مقبول).

رابعاً: منهج البحث واجراءته

- **منهج البحث:** استخدم المنهج الوصفي والذي يتناسب مع أسئلة و فروض البحث الحالي.
- **مجتمع وعينة البحث:** يتكون من طالبات جامعة الطائف بمرحلة البكالوريوس للعام الجامعي ١٤٣٨ - ١٤٣٩ هـ. وتم اختيار نوع العينة العشوائية واشتملت على: العينة الاستطلاعية: التي تكونت من (٣٠) طالبة في السنة الأولى بكلية العلوم للتعرف على الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، العينة الأساسية: بلغت اجمالاً (٤٠٣) طالبة، بواقع (٢٠٣) من طالبات السنة الأولى بالمستوى (الأول، الثاني) و(٢٠٠) طالبة من طالبات السنة الرابعة بالمستوى (السابع، الثامن).

▪ توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الديموغرافية كما يلي:

جدول(١): توزيع العينة الأساسية حسب السكن مع

م	السكن مع	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الوالدين (الأب و الأم معاً)	٣٤٤	%٨٥.٤	٤.٠٦٢٨	٠.٣٨٥٥١
٢	الأب	١٠	%٢.٥	٣.٩٤٧١	٠.٣٣٨٤٩
٣	الأم	٣١	%٧.٧	٤.٠٦٢٦	٠.٣٥٢٣٤
٤	غيرهم	١٨	%٤.٤	٤.٠٢٢٩	٠.٤٥٢٥٧
	المجموع	٤٠٣	% ١٠٠	٤.٠٥٨١	٠.٣٨٤٢٩

استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً
أ/ نورة دخيل الله علي الحارثي
أ. د/ خديجة ضيف الله ابراهيم القرشي

جدول(٢): توزيع العينة الأساسية حسب الحالة الاجتماعية

م	الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عزباء	٣٧٢	%٩٢.٣	٤.٠٦٦٣	٠.٣٨٠٩٥
٢	متزوجة	٣١	%٧.٧	٣.٩٦٠٢	٠.٤١٦٤٢
٣	أرملة	٠	%٠.٠	٠	٠
٤	مطلقة	٠	%٠.٠	٠	٠
	المجموع	٤٠٣	%١٠٠	٤.٠٥٨١	٠.٣٨٤٢٩

جدول(٣): توزيع العينة الأساسية حسب الدخل الشهري

م	الدخل الشهري	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	أقل من ٣,٠٠٠ ريال	٨٩	%٢٢.١	٤.٠١٧٤	٠.٣٧٧٢٣
٢	من ٣,٠٠٠ ريال إلى أقل من ٧,٠٠٠ ريال	٩٦	%٢٣.٨	٤.٠٦١٩	٠.٣٧٥٥٣
٣	من ٧,٠٠٠ ريال إلى أقل من ١٠,٠٠٠ ريال	٧٤	%١٨.٤	٤.٠٤١٣	٠.٤٢٢١٥
٤	من ١٠,٠٠٠ ريال إلى أقل من ١٤,٠٠٠ ريال	٦١	%١٥.١	٤.٠٧١٠	٠.٣٧٣٦٢
٥	من ١٤,٠٠٠ ريال فأكثر	٨٣	%٢٠.٦	٤.١٠٢٨	٠.٣٧٧٩٩
	المجموع	٤٠٣	%١٠٠	٤.٠٥٨١	٠.٣٨٤٢٩

جدول(٤): توزيع العينة الأساسية حسب المستوى الدراسي

م	المستوى الدراسي	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	الأول	٣٩	%٩.٧	٣.٦٨٠٢	٠.٣٧٩٤٢
٢	الثاني	١٦٤	%٤٠.٦	٣.٥٢٨٣	٠.٤٥٥٢٦
٣	السابع	١٨	%٤.٥	٣.٤٦٤٥	٠.٣٢٠١١
٤	الثامن	١٨٢	%٤٥.٢	٣.٥٤١٤	٠.٤٠٣٨٧
	المجموع	٤٠٣	%١٠٠	٣.٥٤٦٠	٠.٤٢١٤٣

جدول(٥): توزيع العينة الأساسية حسب المعدل الدراسي

م	المعدل الدراسي	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	من ١.٠٠ إلى ١.٧٤	٣٤	%٨.٤	٤.٠٢٨٨	٠.٣٩٧٣٦
٢	من ١.٧٥ إلى ٢.٧٤	٩٧	%٢٤.١	٣.٩٥٢٥	٠.٣٦٧٧٨
٣	من ٢.٧٥ إلى ٣.٤٩	١٨٧	%٤٦.٤	٤.٠٥٥٧	٠.٤٠٠٠٧
٤	من ٣.٥٠ إلى ٤.٠٠	٨٥	%٢١.١	٤.١٩٥٦	٠.٣٢١٤٨
	المجموع	٤٠٣	% ١٠٠	٤.٠٥٨١	٠.٣٨٤٢٩

جدول(٦): توزيع العينة الأساسية حسب العمر

م	العمر	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	١٩ - ٢٠ سنة	١٨٩	%٤٦.٩	٤.٠٥٧٥	٠.٤٠٤٤٩
٢	٢١ - ٢٢ سنة	١٢٠	%٢٩.٨	٤.٠٤٩٣	٠.٣٤٢٧١
٣	٢٣ - ٢٤ سنة	٧٩	%١٩.٦	٤.٠٤٦٤	٠.٣٩٠٧٢
٤	٢٥ - ٢٦ سنة	١٤	%٣.٥	٤.١٦٣٩	٠.٤٠٨٩٦
٥	٢٧ سنة فأكثر	١	%٠.٢	٤.٦٦٦٧	.
	المجموع	٤٠٣	%١٠٠	٤.٠٥٨١	٠.٣٨٤٢٩

▪ أدوات البحث:

أولاً / تقنين مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً (CERS) Scale Cognitive
Emotion Regulation Strategies: إعداد (Garnefski, Kraaij, 2007)

وتعريب (عفانة، ١٤٣٩).

- الهدف من المقياس ووصفه: هو معرفة ما تفكر فيه الطالبة بعد المرور بموقف سلبي، يتكون المقياس من (٣٦) عبارة تم صياغتها جميعاً بصورة إيجابية، موزعة على (٩) أبعاد (استراتيجيات) يتضمن كل بُعد (٤) عبارات منها (٥) استراتيجيات إيجابية (إعادة التقييم الإيجابي - إعادة التركيز الإيجابي - التركيز على التخطيط - وضع الأمور في

منظورها الصحيح - التقبل)، و(٤) استراتيجيات سلبية (لوم الآخرين - الاجترار -
التصور الكارثي - لوم النفس).

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً:

أولاً: الصدق **Validity**:

- قام (عفانة، ١٤٣٩) بحساب صدق الاختبار من خلال عرضه على (٩) من المتخصصين في علم النفس، كما استخدم الاتساق الداخلي ووجد أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠١ - ٠,٠٥)، استخدم أيضاً صدق المقارنات الطرفية حيث بلغت قيمة (Z) لاختبار مان ويتني (٤,٩١٣) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٥).

- صدق المقياس في البحث الحالي بما يلي:

(أ) صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولى على (١٤) عضواً من أعضاء هيئة التدريس والمتخصص في علم النفس من (٥) جامعات سعودية وذلك للتأكد من: مدى انتماء العبارة للبعد وصياغتها اللغوية وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم تم إجراء بعض التعديلات على صياغة بعض العبارات.

(ب) الصدق العاملي: الصدق العاملي للاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً: للتحقق من ذلك تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية ومن ثم تدوير العوامل باستخدام طريقة (Varimax) والجدول التالي يوضح قيم الجذور الكامنة ونسبة التباين المفسر لمقياس الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً (ن=٣٠).

جدول(٧): قيم الجذور الكامنة ونسبة التباين المفسر لمقياس الاستراتيجيات الإيجابية

لتنظيم الانفعال معرفياً (ن = ٣٠)

العوامل	الجذور الكامنة الأولية		الجذور المستخلصة من عملية التحليل	
	القيمة	نسبة التباين المفسر %	القيمة	نسبة التباين المفسر التراكمي %
١	١.٨٢٣	٣٦.٤٥٤	١.٨٢٣	٣٦.٤٥٤
٢	١.٤٧٠	٢٩.٣٩٧	١.٤٧٠	٦٥.٨٥٢
٣	٠.٧٢٨	١٤.٥٥٦	٠.٧٢٨	٨٠.٤٠٧
٤	٠.٥٤٥	١٠.٩٠٨	٠.٥٤٥	٩١.٣١٥
٥	٠.٤٣٤	٨.٦٨٥	٠.٤٣٤	١٠٠.٠٠٠

يلاحظ من الجدول السابق أن ناتج قسمة الجذر الكامن للعامل الأول على العامل الثاني أكبر من (٢)، مما يشير إلى وجود سمة سائدة للمقياس وهذا يعني تحقق افتراض أحادية البعد لمقياس الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً.

- الصدق العملي للاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً: للتحقق من ذلك تم استخدام التحليل العملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية ومن ثم تدوير العوامل باستخدام طريقة (Varimax) والجدول التالي يوضح قيم الجذور الكامنة ونسبة التباين المفسر لمقياس الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً (ن = ٣٠).

جدول(٨): قيم الجذور الكامنة ونسبة التباين المفسر لمقياس الاستراتيجيات السلبية

لتنظيم الانفعال معرفياً (ن = ٣٠)

العوامل	الجذور الكامنة الأولية		الجذور المستخلصة من عملية التحليل	
	القيمة	نسبة التباين المفسر %	القيمة	نسبة التباين المفسر التراكمي %
١	١.٨٢٠	٤٥.٥٠٧	١.٨٢٠	٤٥.٥٠٧
٢	١.١٢٩	٢٨.٢٣٥	١.١٢٩	٧٣.٧٤٢
٣	٠.٦١١	١٥.٢٧٩	٠.٦١١	٨٩.٠٢١
٤	٠.٤٣٩	١٠.٩٧٩	٠.٤٣٩	١٠٠.٠٠٠

يلاحظ من الجدول السابق أن ناتج قسمة الجذر الكامن للعامل الأول على العامل الثاني أكبر من (٢)، مما يشير إلى وجود سمة سائدة للمقياس؛ وهذا يعني تحقق افتراض أحادية البعد لمقياس الاستراتيجيات السلبيه لتنظيم الانفعال معرفياً.

ثانياً: الثبات Reliability:

- قام (عفانة، ١٤٣٩) بحساب الثبات للمقياس من خلال التجزئة النصفية وتبين ان قيم معاملات ثبات ابعاد المقياس تراوحت بين (٠,٤٠٣ - ٠,٧٩٢)، كما استخدم معامل الفا كرونباخ حيث تراوحت قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس بين (٠,٣١٩ - ٠,٧٨٩). وبهذا يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة وأن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات.

- ثبات المقياس في البحث الحالي : تم حساب الثبات بطريقتي الفاكرونباخ والتجزئة النصفية، والجدول (٩) يوضح ذلك

جدول (٩): المجموع الكلي لثبات الأداة

الأداة	المجموع الكلي للمقياس
معامل الثبات الفاكرونباخ	٠.٧٠٤
التجزئة النصفية	٠.٦٢٨

ويلاحظ أن أداة البحث تتمتع بقيمة ثبات جيدة ومقبولة، مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي سيتم التوصل إليها.

ثالثاً: الاتساق الداخلي Internal Consistency: بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (ن=٣٠)، تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وجدول (١٠) يبين ذلك

جدول (١٠): معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

٢٨	١٩	١٠	١	العبارة	البعد الأول
**٠.٤٧	**٠.٤٦	**٠.٤٩	**٠.٤٦	معامل الارتباط	
٢٩	٢٠	١١	٢	العبارة	البعد الثاني
**٠.٤٦	**٠.٣٦	**٠.٤١	**٠.٤٠	معامل الارتباط	
٣٠	٢١	١٢	٣	العبارة	البعد الثالث
**٠.٤٧	**٠.٤٤	**٠.٤٣	**٠.٤٢	معامل الارتباط	
٣١	٢٢	١٣	٤	العبارة	البعد الرابع
**٠.٤١	**٠.٤٦	**٠.٣٦	**٠.٣٢	معامل الارتباط	
٣٢	٢٣	١٤	٥	العبارة	البعد الخامس
**٠.٤٦	**٠.٤٤	**٠.٤١	**٠.٤٩	معامل الارتباط	
٣٣	٢٤	١٥	٦	العبارة	البعد السادس
**٠.٣٤	**٠.٤٥	**٠.٤٢	**٠.٤١	معامل الارتباط	
٣٤	٢٥	١٦	٧	العبارة	البعد السابع
**٠.٤٦	**٠.٤٣	**٠.٤٩	**٠.٣٧	معامل الارتباط	
٣٥	٢٦	١٧	٨	العبارة	البعد الثامن
**٠.٤٧	**٠.٤٢	**٠.٤٥	**٠.٤٨	معامل الارتباط	
٣٦	٢٧	١٨	٩	العبارة	البعد التاسع
**٠.٤٤	**٠.٥٢	**٠.٤٨	**٠.٣٦	معامل الارتباط	

** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = ٠.٠١$

وبالنظر في الجدول السابق نجد أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تراوحت بين (٠.٣٢ - ٠.٥٢) ومستوى الدلالة (٠.٠١) ومن ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وجدول (١١) يبين ذلك

جدول(١١): معامل الارتباط بين درجة أبعاد المقياس والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	التاسع	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	التباعد
٠.٦٠٩	٠.٤١٧	٠.٤١٥	٠.٣٤٨	٠.٣٤٨	٠.٣٢٩	٠.٠٤٩	٠.٤٢٧	٠.٣٤٣		١
٠.٥٣٢	٠.٠٦٩	٠.٣١٢	٠.٣١٩	٠.٢٣٧	٠.٣١٤	٠.٣٨٩	٠.٢٢٤			٢
٠.٥٧٧	٠.٣٩٠	٠.٥٤٠	٠.٣٦٢	٠.٣٦٥	٠.٣٦٢	٠.٣٧٢				٣
٠.٤٩٨	٠.٣٥٥	٠.٣٥٣	٠.٣٢٣	٠.٤١٢	٠.٥٥٨					٤
٠.٥٢١	٠.٣٧٦	٠.٣٩٨	٠.٣٧٧	٠.٧٣٥						٥
٠.٤٣٨	٠.٣٦٥	٠.٣٤٥	٠.٣٢٨							٦
٠.٦٤٠	٠.٣٣٦	٠.٤٢٩								٧
٠.٥٢٠	٠.٤٦٢									٨
٠.٥٧٥										٩

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٠٤٩ - ٠.٧٣٥) وهذا يشير على صدق المقياس.

ثانياً / مقياس الصمود الأكاديمي (ARS) Academic Resilience Scale: (إعداد الباحثة).

- الهدف من المقياس: قياس درجة الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف.
- وصف المقياس: توصلت الباحثة بعد المراجعة والإطلاع إلى ثمانية من الأبعاد يبنى عليها المقياس هي: تقدير الذات - الضبط الداخلي - المثابرة - التخطيط - القيمة الأكاديمية - أساليب المواجهة - الوازع الديني - العلاقة بالآخرين. بلغ عدد العبارات (٧٧) عبارة، بعضها مُصاغة بصورة إيجابية والأخرى بصورة سلبية، ثم عرضه على سعادة المشرفة، ومن ثم على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة والبالغ عددهم (١٤) محكماً من خمس جامعات سعودية، تم توزيع المقياس فيها بالطريقتين الورقية والبريد الإلكتروني.

إعداد المقياس في صورته النهائية: بعد عرضه على السادة المحكمين، أصبح عدد فقرات المقياس (٥١) عبارة موزعة على الأبعاد الثمانية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود الأكاديمي:

أولاً: الصدق **Validity**: تم حساب صدق المقياس بما يلي:

(أ) صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على (١٤) عضواً من أعضاء هيئة التدريس والمتخصصين في علم النفس، وذلك للتأكد من مدى انتماء العبارة للبعد وصياغتها اللغوية، وتم قبول كل عبارة أخذت نسبة اتفاق (٨٦%) فأكثر من المحكمين، وفي ضوء آراء المحكمين تم إعادة صياغة بعض العبارات، وحذف بعضاً منها، وإضافة عبارات أخرى.

(ب) الصدق العاملي: للتحقق من ذلك تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية ومن ثم تدوير العوامل باستخدام طريقة (Varimax) والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (١٢): قيم الجذور الكامنة ونسبة التباين المفسر لمقياس الصمود الأكاديمي (ن=٣٠)

العوامل	الجذور الكامنة الأولية		الجذور المستخلصة من عملية التحليل	
	القيمة	نسبة التباين المفسر %	القيمة	نسبة التباين المفسر التراكمي %
١	٤.٣٠٩	٥٣.٨٦٤	٤.٣٠٩	٥٣.٨٦٤
٢	٠.٨٧١	١٠.٨٨٩	٠.٨٧١	٦٤.٧٥٣
٣	٠.٧٢٨	٩.١٠٤	٠.٧٢٨	٧٣.٨٥٧
٤	٠.٥٥٥	٦.٩٣٦	٠.٥٥٥	٨٠.٧٩٣
٥	٠.٥٠٠	٦.٢٤٩	٠.٥٠٠	٨٧.٠٤٣
٦	٠.٣٧٣	٤.٦٦١	٠.٣٧٣	٩١.٧٠٣
٧	٠.٣٥٧	٤.٤٥٨	٠.٣٥٧	٩٦.١٦١
٨	٠.٣٠٧	٣.٨٣٩	٠.٣٠٧	١٠٠.٠٠٠

يتضح من النتائج الواردة في الجدول السابق أن ناتج قسمة الجذر الكامن للعامل الأول على العامل الثاني أكبر من (٢) مما يشير إلى وجود سمة سائدة للمقياس؛ وهذا يعني تحقق افتراض أحادية البعد لمقياس الصمود الأكاديمي.

استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً
أ/ نورة دخيل الله علي الحارثي
أ. د/ خديجة ضيف الله ابراهيم القرشي

ثانياً: الثبات Reliability: تم حساب ثبات مقياس الصمود بطريقة الفاكرونباخ والتجزئة النصفية، والجدول (١٢) يوضح ذلك

جدول (١٢): المجموع الكلي لثبات الأداة

الأداة	المجموع الكلي
معامل الثبات الفاكرونباخ	٠.٨٣٧
التجزئة النصفية	٠.٨٠٩

يستنتج من الجدول السابق تمتع المقياس بقيمة ثبات جيدة ويمكن الاعتماد على نتائجه.

ثالثاً: الاتساق الداخلي Internal Consistency:

بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (ن=٣٠) تم حساب الاتساق الداخلي باستخدام معامل الارتباط بيرسون لقياس درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وفيما يلي بيان ذلك:

جدول (١٤): معامل الارتباط لمقياس الصمود الأكاديمي بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

تقدير الذات	العبارة	١	٧	١٢	٤٠	٥٠			
معامل الارتباط	٠.٤٨٨	٠.٥٢٦	٠.٥٦٢	٠.٤٠٧	٠.٤٥٢				
الضبط الداخلي	٠.٤٧٣	٠.٥١٦	٠.٥٨٥	٠.٥٣١	٠.٤٤٩				
المثابرة	٠.٤٤٥	٠.٦٠٦	٠.٦٠٨	٠.٥٠١	٠.٥٣٢				
التخطيط	٠.٥٧١	٠.٥١٠	٠.٥٧٦	٠.٥٩٤	٠.٤٩٨				
القيمة الأكاديمية	٠.٤١٧	٠.٤٥٩	٠.٥٥٩	٠.٤٣٣	٠.٤٩٧				
أساليب المواجهة	٠.٤٢٣	٠.٤١٠	٠.٤٨٥	٠.٤٩٦	٠.٥٧٩				
الوازع الدني	٠.٥٣٦	٠.٤١١	٠.٤٨٤	٠.٤٤٤	٠.٤٦٥				
العلاقة بالآخرين	٠.٤٩٦	٠.٤٠١	٠.٣٨٩	٠.٤٣٣	٠.٤٣٧				

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha=0.01$

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تراوحت بين (0.348 - 0.608)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) ومستوى (0.05)، ومن ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية وفيما يلي بيان ذلك:

جدول (١٥): معامل الارتباط بيرسون بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	العدد
0.712	0.298	0.477	0.540	0.363	0.588	0.512	0.505		١
0.732	0.271	0.475	0.550	0.494	0.550	0.530			٢
0.810	0.263	0.523	0.549	0.657	0.635				٣
0.812	0.304	0.520	0.553	0.538					٤
0.718	0.231	0.419	0.441						٥
0.782	0.278	0.616							٦
0.730	0.205								٧
0.507									٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.205 - 0.812) وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق

• وقامت الباحثة بتقسيم درجات الصمود الأكاديمي إلى (ضعيف - متوسط - مرتفع) على

النحو التالي: $1-5 = 4$

$1.3 = 3 \div 4$

استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً
أ/ نورة دخيل الله علي الحارثي
أ. د/ خديجة ضيف الله ابراهيم القرشي

وبذلك يصبح مستوى الصمود الأكاديمي ضعيف إذا كان المتوسط (من ١ إلى ٢.٣) وإذا المتوسط (من ٢.٣٤ إلى ٣.٦٧) يكون مستوى الصمود متوسط، وإذا المتوسط (من ٣.٦٨ إلى ٥) يكون مستوى الصمود مرتفع.

- كما قامت الباحثة بتقسيم الدخل الشهري وفق فارق ٣٠٠٠ ريال تقريباً باعتباره أقل راتب يتلقاه الفرد في سلم الرواتب، وجدول (١٦) يظهر ذلك

جدول (١٦): تقسيم الدخل الشهري

التقدير	الراتب
منخفض	أقل من ٣,٠٠٠ ريال
أقل من المتوسط	من ٣,٠٠٠ ريال إلى أقل من ٧,٠٠٠ ريال
متوسط	من ٧,٠٠٠ ريال إلى أقل من ١٠,٠٠٠ ريال
أعلى من المتوسط	من ١٠,٠٠٠ ريال إلى أقل من ٤,٠٠٠ ريال
مرتفع	من ٤,٠٠٠ ريال فأكثر

- فيما اعتمدت الباحثة في تقسيم المعدل وفق كُتيب لائحة الدراسة والاختبارات للمرحلة الجامعية والقواعد التنفيذية لجامعة الطائف

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث: التكرار، النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، صدق العاملي، معامل الفاكرونباخ، التجزئة النصفية، المتوسط المرجح، معامل الارتباط بيرسون، اختبار التباين الأحادي والتباين المتعدد، اختبار شيفيه.

خامساً: نتائج البحث وتفسيرها

نتائج التساؤل الأول وتفسيرها:

ينص التساؤل الأول ماهي أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى عينة البحث. وللإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسط المرجح والانحرافات المعيارية لمعرفة ماهي أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى عينة البحث، والجدول (١٧) يوضح ذلك حيث تم ترتيب العبارات حسب قيمة المتوسط المرجح تنازلياً.

جدول (١٧): المتوسط المرجح والانحراف المعياري لتحديد أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى عينة البحث (ن = ٤٠٣)

م	رقم العبارة في المقياس	العبارة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الدرجة	البُعد الذي تنتمي إليه
١	١٥	المواقف التي تحدث لي تجعلني شخصاً أقوى.	٤.٣٧	٠.٨٩٠	دائماً	إعادة التقييم
٢	٦	اتعلم دروس مستفادة من الأحداث والمواقف.	٤.١٦	١.٠٠٢	غالباً	إعادة التقييم
٣	١٤	افكر في كيفية امكاني التعامل مع الموقف بشكل أفضل.	٤.١٠	٠.٩٢٧	غالباً	إعادة التركيز على التخطيط
٤	٣	أفكر بكيفية الاحساس بما مرني من أحداث.	٤.٠٦	٠.٩٩٠	غالباً	الاجترار
٥	١٦	اعتقد أن الآخرين يمرون بتجارب أكثر سوءاً.	٤.٠٤	١.٠٨١	غالباً	وضع الامور في منظورها الصحيح
٦	٣٤	اقنع نفسي بأن هناك اشياء أكثر سوءاً في الحياة	٤.٠٠	١.١٤٨	غالباً	وضع الامور في منظورها الصحيح
٧	٤	أفكر في أشياء أجمل من تلك التي مررت بها.	٣.٩٩	١.٠٨٥	غالباً	إعادة التركيز الإيجابي
	٣٢	اخطط لما اقوم به ليكون بشكل أفضل.	٣.٩٩	١.٠٠٢	غالباً	إعادة التركيز على التخطيط
٨	٥	افكر بطرق افضل لعلاج الموقف الذي مررت به	٣.٩٨	٠.٩٧٣	غالباً	إعادة التركيز على التخطيط
	٢٩	اتعلم أن اتعايش مع الوضع بصورته الراهنة.	٣.٩٨	١.٠٠٦	غالباً	التقبل
٩	٢٣	افكر في كيفية إحداث تغيير للموقف الذي يواجهنني.	٣.٩٢	٠.٩٧٨	غالباً	إعادة التركيز على التخطيط

استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً
أ/ نورة دخيل الله علي الحارثي
أ. د/ خديجة ضيف الله ابراهيم القرشي

م	رقم العبارة في المقياس	العبارة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الدرجة	البُعد الذي تنتمي إليه
١٠	١١	اعتقد انه يجب علي أن اتقبل الموقف.	٣.٨٨	١.٠١٢	غالباً	التقبل
١١	٣٠	أطيل التفكير بالمشاعر التي أثارها الموقف في نفسي.	٣.٨٦	١.١٥٣	غالباً	الاجترار
١٢	٣٣	ابحث عن الجوانب الإيجابية للموقف.	٣.٨٣	١.١٤٩	غالباً	إعادة التقييم
١٣	١٩	أفكر بالأخطاء التي ارتكبتها بخصوص ما حدث.	٣.٨١	١.٠٥١	غالباً	لوم النفس
١٤	١٢	يستحوذ علي مشاعري وتفكيري ما عايشته خلال الموقف.	٣.٧٩	١.٠٥٥	غالباً	الاجترار
	٢٤	ارى ان المواقف التي مررت بها لها جوانب إيجابية.	٣.٧٩	١.١٨٩	غالباً	إعادة التقييم
١٥	٢	اعتقد انه يجب علي اقبل أن هذا ما قد حدث.	٣.٦٧	١.٠٨٧	غالباً	التقبل
١٦	٢٢	اميل إلى التفكير في امور أكثر إيجابية بدلاً من التفكير بما حدث.	٣.٦٣	١.١٣٧	غالباً	إعادة التركيز الايجابي
	٣١	احاول تذكر الخبرات السارة التي مرت بي في حياتي	٣.٦٣	١.٠٧٧	غالباً	إعادة التركيز الايجابي
١٧	٢٥	اعتقد ان الموقف لم يكن سيئاً جداً مقارنة بأشياء أخرى.	٣.٦٠	١.٠٩٨	غالباً	وضع الامور في منظورها الصحيح
١٨	١٣	افكر في أشياء ممتعة ليس لها علاقة بما حدث.	٣.٥١	١.٢٣٧	غالباً	إعادة التركيز الايجابي
١٩	١٧	يلازمني التفكير فيما عايشته من احداث مرعية خلال الموقف.	٣.٣٨	١.٢٥٥	أحياناً	التصور الكارثي
٢٠	٢٠	أعتقد اني لا أستطيع تغيير أي شيء حول الموقف الذي حدث.	٣.٣٤	١.٢١٢	أحياناً	التقبل
٢١	٣٥	افكر كم كان شنيعاً هذا الموقف.	٣.٣١	١.٣٠٧	أحياناً	التصور الكارثي
٢٢	٢١	اعجز عن تفسير السلوك الصادر مني.	٣.٢٤	١.١٥٠	أحياناً	الاجترار
٢٣	٢٧	افكر في الاخطاء التي ارتكبتها الاخرين في هذا الموضوع.	٣.٢٢	١.١٣٧	أحياناً	لوم الآخرين
٢٤	٢٨	أعزو مسببات الاحداث إلى عوامل شخصية.	٣.١٧	١.١٠٨	أحياناً	لوم النفس
٢٥	٧	اعتقد انه كان من الممكن أن تسير الأمور بصورة أسوأ مما قد حدث.	٣.١٠	١.١٩٢	أحياناً	وضع الامور في منظورها الصحيح

م	رقم العبارة في المقياس	العبارة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الدرجة	البعد الذي تنتمي إليه
٢٦	٣٦	ارى أن السبب للأحداث يكمن اساسا في الاخرين.	٢.٩٠	١.٢٤٧	أحياناً	لوم الآخرين
٢٧	١٠	اشعر اني انا المسؤول عما حدث.	٢.٨٨	١.٢١٩	أحياناً	لوم النفس
٢٨	١	اشعر اني الشخص الذي يجب ان يلام على ما حصل.	٢.٨٥	١.١٤١	أحياناً	لوم النفس
٢٩	١٨	اشعر ان الاخرين مسؤولين عما حدث.	٢.٧٤	١.١٤٠	أحياناً	لوم الآخرين
٣٠	٩	ارى أن للاخرين دوراً فيما حدث لي.	٢.٦٩	١.٠٨٨	أحياناً	لوم الآخرين
٣١	٨	اعتقد ان ما مررت به هو اسوء بكثير مما مر به الاخرين.	٢.٦٨	١.٣٢٣	أحياناً	التصور الكارثي
٣٢	٢٦	اعتقد بأن ما مررت به هو اسوء شيء قد يحصل لشخص ما في هذه الحياة.	٢.٥٥	١.٣١٨	نادراً	التصور الكارثي
المجموع			٣,٥٥	١,١١٦		

يتضح من الجدول السابق أن البديل (غالباً) كان هو الغالب على إجابات عينة البحث حول أكثر الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال شيوعاً وذلك بمتوسط حسابي يبلغ (٣,٥٥) وانحراف معياري (١,١١٦).

ولتحديد أكثر أبعاد استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى عينة البحث، تم حساب متوسطات درجات افراد العينة على أبعاد مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وانحرافات المعيارية وترتيب متوسطات الأبعاد تنازلياً والجدول (١٨) يبين ذلك.

جدول (١٨): المتوسط المرجح والانحراف المعياري لأبعاد مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً

م	ترتيب الأبعاد تنازلياً	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري
١	إعادة التقييم الإيجابي	٤.٠٤	١.٠٥٨
٢	التركيز على التخطيط	٣.٩٩	١.٩٧٠
٣	الاجترار	٣.٧٤	١.٠٨٧
٤	التقبل	٣.٧٢	١.٠٧٩
٥	إعادة التركيز الإيجابي	٣.٦٩	١.١٣٤
٥	وضع الأمور في منظورها الصحيح	٣.٦٩	١.١٢٩
٧	لوم النفس	٣.١٨	١.١٢٩
٨	التصور الكارثي	٢.٩٨	١.٣٠١
٩	لوم الآخرين	٢.٨٩	١.١٥٣

ويتضح من الجدول السابق أن أكثر الاستراتيجيات شيوعاً بين عينة البحث وفقاً للترتيب التنازلي جاءت على النحو التالي: إعادة التقييم الإيجابي - التركيز على التخطيط - الاجترار - النقل - إعادة التركيز الإيجابي - وضع الأمور في منظورها الصحيح - لوم النفس - التصور الكارثي - لوم الآخرين، وهذا يدل على ميل الطالبات أكثر إلى استخدام الاستراتيجيات الإيجابية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الطالبات في مرحلة الجامعة يتمتعن بنضج في جميع جوانب الشخصية، حيث يظهر جانب النضج الانفعالي في القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال، والبعد عن التهور والاندفاع، والقدرة على حل المشكلات واتخاذ القرارات دون الاعتماد الكلي على الغير، وامتلاك فلسفة للحياة ترشد السلوك وتوجه الاحكام (الشيباني، ١٣٩٣). كما أن تعرض الطالبة لمواقف مختلفة وبصورة مستمرة في حياتها الجامعية تنمي لديها القدرة على حل المشكلات والتركيز على وضع الخطط والحرص على تطبيقها لتصل إلى ما تسعى إليه الأمر الذي يساعدها في تخطي الصعوبات، ويُمكنها من التعامل الجيد مع معطيات الموقف بصورة واقعية ومنطقية.

كما تتميز هذه المرحلة بنضج في الجانب العقلي مثل شعور الاستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف، والتفريق بين المرغوب والمعقول وبين الواقعي والمثالي (العمرية، ١٤٢٥) ويلاحظ أيضاً استخدام الطالبات للاستراتيجيات الإيجابية بشكل أكبر يستلزم مستوى من النضج العقلي حيث نجد في استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط هي التفكير في الخطوات الواجب اتخاذها للتعامل مع الحدث السلبي بشكل أفضل، الأمر الذي يتطلب قدرات عقلية مختلفة من فهم وتحليل وتقييم لاتخاذ القرار المناسب، واستراتيجية إعادة التقييم تعني القدرة على توليد تفسيرات إيجابية والتي تقتضي طلاقة في عدد الأفكار ومرونة في توجيهها نحو موقف معين، وتتطلب استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي قدرة على إعادة تنظيم البناء المعرفي عن الموقف بالبحث عن الفوائد والايجابيات التي فيه (عبد الهادي، ابوجدي، ٢٠١٢، ٣١٢) وبذلك يتضح ان سبب استخدام الطالبات للاستراتيجيات الإيجابية أكثر هو لما يتصفن به من نضج في جوانب الشخصية.

فيما جاءت استراتيجية الاجترار في المرتبة الثالثة رغم انها من الاستراتيجيات السلبية ولهذا ما يبرره إذ تعتبر استراتيجية الاجترار صورة من صور حديث النفس التي يبادر لها اي فرد وبصورة تلقائية عند تعرضه لموقف سلبي فهي أمر طبيعي، ثم يبدأ انخفاض هذه الاستراتيجية مع مرور فترة من الزمن على الموقف، وقد يتم استبدالها باستراتيجيات اخرى مثل التقليل من أهمية الموقف أو توجيه التركيز نحو جوانب قد عُقل عنها بتالي يتم إعادة تقييم الموقف وإعطائه تفسيرات ومبررات أخرى، الأمر الذي يعني أن الفرد قد يستخدم مجموعة واسعة من الاستراتيجيات في نفس الوقت عندما يواجه احداث سلبية (سلوم، ٢٠١٥) وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (السيد، ٢٠١٢) والتي ذكرت أن استراتيجية الاجترار تأتي في بدايات ترتيب

الاستراتيجيات وبين الاستراتيجيات الإيجابية أيضاً حيث وجد أن أكثر الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال شيوعاً بين المراهقين (السنة الثانية من المرحلة الجامعية) هي على النحو التالي: إعادة التقييم الإيجابي، التقليل من أهمية الأحداث السلبية، الاجترار، التعايش، التخطيط، إعادة التركيز الإيجابي، لوم الذات، لوم الآخرين، التصور الكارثي للأحداث السلبية، أما أكثر الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال شيوعاً بين الراشدين (الملتحقين بالدبلوم بعد المرحلة الجامعية) هي: التخطيط، التقليل من أهمية الأحداث السلبية، التعايش، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقييم الإيجابي، لوم الذات، التصور الكارثي للأحداث السلبية، لوم الآخرين.

نتائج التساؤل الثاني وتفسيرها:

ينص التساؤل الثاني " ما درجة الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث "

وللاجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسط المرجح والانحراف المعياري لمعرفة ما درجة الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث، والجدول (١٩) يوضح ذلك حيث تم ترتيب عبارات المقياس تبعاً لدرجة المتوسط المرجح تنازلياً.

استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً
أ/ نورة دخيل الله علي الحارثي
أ. د/ خديجة ضيف الله ابراهيم القرشي

جدول (١٩): المتوسط المرجح والانحرافات المعيارية لمعرفة درجة الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث (ن = ٤٠٣)

م	رقم العيار في المقياس	العبارة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الدرجة	التبؤ الذي تنتمي إليه
١	٤٤	الشهادة الجامعية هدف أسعى لتحقيقه.	٤.٦٧	٠.٧٣٢	دائماً	القيمة الأكاديمية
٢	٢٩	أحرص على التخرج في السنة المقررة لي.	٤.٥٥	٠.٨٥٨	دائماً	القيمة الأكاديمية
٣	٣٧	عند وجود مشكلة تصعب علي اجتهد لحلها ثم أفوض أمري إلى الله.	٤.٥٤	٠.٧٨٩	دائماً	الوازع الديني
٤	٤٢	أحافظ على أداء الصلوات الخمس.	٤.٥٣	٠.٨٦٢	دائماً	الوازع الديني
٥	٨	لدي قيم ومبادئ دينية توجه سلوكي في الحياة.	٤.٥٠	٠.٨٣٦	دائماً	الوازع الديني
	٣١	عندما تطلب مني اي طالبة المساعدة أبادر بتقديم يد العون لها.	٤.٥٠	٠.٧٤١	دائماً	العلاقة بالآخرين
٦	٤٩	أشعر بمسؤوليتي تجاه ما أقوم به من أعمال.	٤.٤٨	٠.٨١٧	دائماً	الضبط الداخلي
٧	٥	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله.	٤.٤٦	٠.٩٠١	دائماً	الوازع الديني
٨	٢٤	أحرص على رفع معدلي حتى وإن كانت المواد صعبة بالنسبة لي.	٤.٤٥	٠.٨١٦	دائماً	القيمة الأكاديمية
٩	١	أثق بنفسي.	٤.٤٤	٠.٧٤٥	دائماً	تقدير الذات
١٠	٢٦	مررت بمواقف زادتني قوة وخبرة.	٤.٤٣	٠.٧٦٨	دائماً	أساليب المواجهة
١١	١٢	قدراتي ستوصلني لتحقيق أهدافي.	٤.٤٠	٠.٨١٢	دائماً	تقدير الذات
	٤٦	لدي دافع للنجاح في مجالات عديدة بالحياة.	٤.٤٠	٠.٨٥١	دائماً	المثابرة
١٢	٢٧	أحاول التقيد بأنظمة وقوانين الجامعة.	٤.٣٨	٠.٨٠٦	دائماً	الضبط الداخلي
١٣	٣٩	عند اخفاقي في مادة سرعان ما أتخذ اجراءات لتحسين مستوي في نفس المادة.	٤.٣٦	٠.٨٨٧	دائماً	المثابرة
١٤	١٧	أسير في الطريق الذي أعتقد انه سيوصلني لهدفي.	٤.٣٣	٠.٩٠٤	دائماً	التخطيط
	٤٧	لدي طموحاتي التعليمية وأنا أسير الآن في الطريق الصحيح لتحقيقها.	٤.٣٣	٠.٩٣٠	دائماً	التخطيط
١٥	٥١	الطالبات اللاتي تعرفت عليهن يشعرن نحوي بالمودة.	٤.٣٣	٠.٨٨٩	دائماً	العلاقة بالآخرين
	٤	اعيش استقرار أسري جيد.	٤.٣٢	١.٠٠٢	دائماً	العلاقة بالآخرين
١٦	١١	اجتهادي ومثابرتي لها دور كبير في نجاحي.	٤.٣١	٠.٩٣٣	دائماً	المثابرة
١٧	٥٠	أنا على دراية بنقاط القوة والضعف لدي.	٤.٣٠	٠.٩٢٨	دائماً	تقدير الذات
١٨	٢٨	هناك أشخاص أثق بصدق مشاركتهم لي في افراحي واحزاني.	٤.٢٩	١.٠٥٥	دائماً	العلاقة بالآخرين
١٩	٧	أتمتع بقدرات وامكانيات جيدة.	٤.٢٥	٠.٨١١	دائماً	تقدير الذات
٢٠	١٥	أرغب بإكمال مسيرتي التعليمية بعد شهادة البكالوريوس.	٤.٢٤	١.١٣٠	دائماً	القيمة الأكاديمية
	٣٣	أتوقع حدوث الأشياء الجميلة لي أكثر من حدوث الأشياء السيئة.	٤.٢٤	٠.٩٥٦	دائماً	الوازع الديني

المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة اسيوط

م	رقم العبارة في المقياس	العبارة	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	الدرجة	النوع الذي تنتمي إليه
٢١	١٣	أحاول تقبل الأشياء والتكيف معها	٤.٢١	٠.٩٢٢	دائماً	أساليب المواجهة
	٢٢	أنا على علاقة جيدة بأساتنتي.	٤.٢١	١.٠١٢	دائماً	العلاقة بالآخرين
٢٢	٢٠	أعرف جيداً ما أريد الوصول إليه.	٤.٢٠	٠.٩٥٣	دائماً	التخطيط
٢٣	٢	أخطط جيداً لمستقبلي الدراسي.	٤.١٥	٠.٩٢٦	غالباً	التخطيط
٢٤	٢١	عند حدوث مشكلة ما ابحث عن حل مناسب لها.	٤.١٣	٠.٩١٧	غالباً	أساليب المواجهة
٢٥	٣٠	أحسب المكسب والخسارة قبل اتخاذ اي قرار في حياتي.	٤.١١	٠.٩٨١	غالباً	الضبط الداخلي
٢٦	١٩	أحرص على حضورتي للمحاضرات حتى وإن كنت لا أرتغب بالحضور.	٤.١٠	١.٠٩٢	غالباً	القيمة الأكاديمية
٢٧	٣٥	عندما أخفق في شيء ما أبحث عن طريقة أخرى للنجاح فيه.	٤.٠٩	٠.٩٧٤	غالباً	المثابرة
٢٨	١٦	أحرص على انجاز المهام الدراسية على أكمل وجه.	٤.٠٦	١.٠١٠	غالباً	المثابرة
٢٩	٣٦	أمتلك مهارات لتخطي أي من العقبات الأكاديمية.	٤.٠٢	٠.٩٢١	غالباً	أساليب المواجهة
٣٠	٣٢	أستعيد تركيزي في الدراسة حتى بعد المرور بموقف سلبي داخل الجامعة.	٣.٩٧	١.٠٥٤	غالباً	أساليب المواجهة
٣١	٢٥	توجد في المجتمع عادات وتقاليد تفرض علينا أمور قد لا نرغب بفعلها.	٣.٩٣	١.١٤٨	غالباً	العلاقة بالآخرين
٣٢	٤١	أشعر برضا لطريقته تعاملي مع المشكلات التي مررت بها سابقاً.	٣.٨٨	١.٠١١	غالباً	أساليب المواجهة
٣٣	٤٨	أعيد تلخيص الدرس بطريقي الخاصة لكي أفهمه.	٣.٨٦	١.٢٢٧	غالباً	المثابرة
٣٤	٩	أصل إلى ما أخطط له.	٣.٧٦	٠.٩٥٣	غالباً	التخطيط
٣٥	١٤	عند وقوعي في مشكلة ما أحافظ على روحي المعنوية مرتفعة.	٣.٧٥	١.١٢٨	غالباً	الوازع الديني
	٣٤	أنظم وقتي قبل وقت الاختبارات.	٣.٧٥	١.٢١٨	غالباً	القيمة الأكاديمية
٣٦	٣٨	أتردد في المبادرة بالحديث مع من أقابلهم لأول مرة.	٣.٧١	١.٢٤٥	غالباً	العلاقة بالآخرين
٣٧	٦	أسيطر جيداً على قلقي وتوترتي عند تعرضي للضغوط الدراسية.	٣.٥٠	١.٢٠٤	غالباً	الضبط الداخلي
٣٨	٤٥	أضع الخطط لكي لا أسير وفقها.	٣.٤٦	١.٢٦٢	غالباً	التخطيط
٣٩	٣	أحاول نسيان مشاكل وتأجيل حلها.	٣.٤٢	١.٢١٤	غالباً	أساليب المواجهة
٤٠	٢٣	أجيد شغل وقت فراغي بشكل جيد.	٣.٣٤	١.٢٤٦	أحياناً	التخطيط
٤١	٤٠	إذا حصلت على درجة منخفضة تؤثر على مستوى ثقتي بنفسي.	٣.١٩	١.٣٣٦	أحياناً	تقدير الذات
٤٢	٤٣	أود تكوين صداقات مع الآخرين لكن يصعب على فعل ذلك.	٣.٠١	١.٤٨٤	أحياناً	العلاقة بالآخرين
٤٣	١٠	أصاب بقلق شديد وقت الاختبار للدرجة يمنعي من المذاكرة أو استرجاع المعلومات.	٢.٩٨	١.٣١٥	أحياناً	الضبط الداخلي
٤٤	١٨	لدي العديد من الخلافات مع أسرتي.	٢.١٥	١.٣١٥	نادراً	العلاقة بالآخرين
المجموع			٤.٠٦	٠.٩٩٧		

يتضح من الجدول السابق ان البديل (دائماً) هو السائد على عبارات مقياس الصمود الأكاديمي وذلك بمتوسط حسابي (٤,٠٦) وبهذا يظهر أن درجة الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث مرتفعة ثم تم الترتيب تنازلياً للأبعاد وفق حساب المتوسطات وجدول (٢٠) يوضح ذلك

جدول (٢٠): المتوسط المرجح والانحراف المعياري لأبعاد مقياس الصمود الأكاديمي

م	ترتيب الأبعاد تنازلياً	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري	م	ترتيب الأبعاد تنازلياً	المتوسط المرجح	الانحراف المعياري
١	الوازع الديني	٤.٣٤	٠.٩١٢	٥	أساليب المواجهة	٤.٠١	٠.٩٧٢
٢	القيمة الأكاديمية	٤.٢٩	٠.٩٧٤	٦	التخطيط	٣.٩٤	١.٠٢٥
٣	المثابرة	٤.١٨	٠.٩٨٠	٧	الضبط الداخلي	٣.٨٩	١.٠٢٥
٤	تقدير الذات	٤.١١	٠.٩٢٦	٨	العلاقة بالآخرين	٣.٨٣	١.٠٩٩

وجاء ترتيب الأبعاد وفق الجدول السابق كما يلي: الوازع الديني - القيمة الأكاديمية - المثابرة - تقدير الذات - أساليب المواجهة - التخطيط - الضبط الداخلي - العلاقة بالآخرين.

ويمكن تفسير نتيجة درجة الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث بأنها مرتفعة باعتبار أن الصمود هو سمة فطرية متصلة يمتلكها كل شخص بدرجة ما، وعملية من الممكن تعزيزها أو محوها اعتماداً على أحداث الحياة (شاهين، ٦١٧، ٢٠١٣) إضافة إلى ما نكره (Bonanno, 2004) بأن القدرة على الصمود هو أمر شائع حتى بين الأفراد الذين تعرضوا لأحداث الفقد أو العنف فالغالبية العظمى من هؤلاء لا تظهر عليهم الاعراض المزمنة للاضطرابات، بل ان بعض الحالات تُظهر نوع من الأداء الصحي الذي يدل على الصمود.

ويحتوي الصمود على العديد من العوامل الوقائية الشخصية والأسرية والمجتمعية التي تكمن وراء الصمود المرتفع لطالبات، فعلى سبيل المثال عند التعرض لموقف أو ظرف سلبي نجد ان إحدى الطالبات تتلقى الدعم من احد والديها، بينما نجد مصدر دعم طالبة اخرى هي صديقتها، والاخرى قد تكون استاذتها بالجامعة فجميع صور الدعم هذه أدت في النهاية إلى نتيجة واحدة وهي القدرة على الصمود وتخطي ذلك الموقف بصورة جيدة، وهذا ما يميز به الصمود كمفهوم شامل، فكلما زاد عدد العوامل الوقائية لدى الطالبة مع قدرتها على توظيفها زاد ذلك من درجة صمودها الأكاديمي.

كما يتمتع المجتمع المسلم بخصائص نظراً لتطبيقه تعاليم الدين الاسلامي ويلاحظ هذا من خلال نتائج الدراسة الحالية حيث جاء الوازع الديني في المرتبة الأولى وترتيب عباراته على النحو التالي (٣-٤-٥-٧) وذلك وفق معاني التوكل على الله وتفويض الأمر كله له، والصلة الدائمة بالله من خلال أداء الصلوات الخمس المفروض في اليوم والليلة، كما يبرز اثر ديننا الاسلامي عبر مجموعة من القيم والمبادئ التي منها اللجوء إلى الله بالدعاء في تفريغ الهموم والكروب التي قد تعتري الفرد في الحياة مما يترك أثر إيجابي وبث روح الأمل والتفاؤل لديه، كذلك الرضا بالقضاء والقدر خيرة وشرة وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما اخطئه لم يكن ليصيبه فيطمئن لذلك ويسكن، ايضاً تشبيه المؤمنون في تراحمهم وتوادهم كمثل الجسد الواحد في دعمهم ومساندهم لبعضهم البعض وغيرها الكثير الكثير من قيمنا الاسلامية التي نشأنا عليها فاصبح لها الأثر الكبير في طريقة تعاملنا مع كل منواجهه من صعوبات وتحديات، وأشارت نتائج (Parinyaphol, Chongruksa, 2008) والتي هدفت إلى معرفة مستوى الصمود تبعاً للتخصص الدراسي حيث جاء طلاب كلية الدراسات الإسلامية من بين التخصصات الاخرى في المستوى المتوسط من الصمود، إذ ان الطلاب المتمسكين بقيم دينهم الاسلامي وجدوا معنى الحياة واعطاهم معنويات عالية.

فيما جاءت القيمة الأكاديمية والمثابرة في الترتيب الثاني والثالث ويشير ذلك إلى وجود العديد من الأهداف التعليمية التي تسعى الطالبة إلى تحقيقها، وبما أن وجود الأهداف وحده لا يكفي، فهي تعلم كيف تحقيقها وذلك من خلال مثابرتها واصرارها وتوجهها الدائم نحو تلك الاهداف حتى وإن واجهت الصعوبات والتحديات في سبيل ذلك.

ويظهر تحقيق النضج الانفعالي في هذه المرحلة من خلال الواقعية والتي تعني تقليل التشوية الانفعالي في الإدراك والتفسير وردود الفعل للواقع، تقبل المسؤولية وهي تقوية مفهوم الذات وزيادة الفعالية عن طريق العمل المنظم، تحمل الاحباط والفشل والظروف غير المواتية والاستمرار في بذل الجهد للوصول إلى الهدف، التدرج في رد الفعل وهو التحكم في شدة المشاعر والسلوك بما يتفق مع كل ظرف على حدة (العمرية، ٢٦٣، ١٤٢٥)، اذاً فالنضج الانفعالي يساعد على تحقيق مستوى جيد من تقدير الذات والضبط والداخلي والمثابرة التي تعد من العوامل المعززة لمفهوم الصمود الأكاديمي

استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً
أ/ نورة دخيل الله علي الحارثي
أ. د/ خديجة ضيف الله ابراهيم القرشي

إضافة لما يتميز به مجتمع الجامعة من تنوع ثقافي يُسهم في توسع آفاق الطالبة وإدراكها، وإكسابها للعديد من المهارات الاجتماعية والمعرفية التي تزيد من مستوى خبرتها، وبذلك فالجامعة لا تقتصر على اكتساب الجوانب التعليمية فقط بل مكان لتعلم المهارات الأساسية للتكيف مع الحياة.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (الطالع، ٢٠١٦؛ مسير، ٢٠١٨) ودراسة (lee,2009;Parinyaphol,Chongruksa,2008;) والتي تنص على تمتع أفراد العينة بدرجة مرتفعة من الصمود.

نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات عينة البحث في مقياس الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث في مقياس الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي"، والجدول (٢١) يوضح ذلك

جدول (٢١): قيم معامل الارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث في مقياس الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي (ن = ٤٠٣)

الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً						أبعاد الصمود الأكاديمي
الدرجة الكلية	وضع الأمور في منظورها الصحيح	إعادة التقييم الإيجابي	التركيز على التخطيط	إعادة التركيز الإيجابي	التقبل	
٠.٢٢٢	٠.١٤٢	٠.٣٣٠	٠.٣٥٣	٠.٢٠١	٠.٠٨٧	تقدير الذات
٠.٢٤٢	٠.١٥٥	٠.٣٣٥	٠.٣١٣	٠.٢٥٤	٠.٠١٥٥	ضبط داخلي
٠.٢٥٩	٠.٠٦٩	٠.٤٣٦	٠.٣٨٩	٠.٢٥٠	٠.١٥٢	المثابرة
٠.٢٣٤	٠.٠٦٠	٠.٤١٤	٠.٣٩٦	٠.٢٧٠	٠.٠٣٤	التخطيط
٠.١٨٩	٠.١٣٣	٠.٢٧٦	٠.٢٢٩	٠.١٥٩	٠.١٤٨	القيمة الأكاديمية
٠.٣٢٥	٣ ٠.١	٠.٥١٩	٠.٥٠٤	٠.٣٣٤	٠.١٥٧	أساليب المواجهة
٠.٣٠٦	٠.٠٠٦	٠.٤٥٤	٠.٥٥٢	٠.٤٠٦	٠.١١٥	الوازع الديني
٠.١٤٠	٠.١٩٦	٠.٠٦٧	٠.١٤٠	٠.١٦٦	٠.١٣٥	العلاقة بالآخرين
٠.٢٤٠	٠.١٠٩	٠.٣٥٤	٠.٣٥٩	٠.٢٥٥	٠.١٢٣	المجموع

يلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات عينة البحث في مقياس الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي ومن ثم يتم رفض الفرض الأول ونصه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات عينة البحث في مقياس الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي"، وقبول الفرض البديل ونصه " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات عينة البحث في مقياس الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي".

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 بالتقاول 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).

ويتميز الأفراد الصامدون بتفسيرهم المختلف للتجارب (Waxman,et al,2003,11) إذ كشفت نتيجة دراسة (Subramanian,Nithyanandan,2007) ان الأفراد الذين يتميزون بالصلابة والتقاول يميلون إلى استخدام الاستراتيجيات الإيجابية مثل إعادة التقييم والتي من صورها (إن تجاوزي لهذا الموقف سيجعلني شخص أقوى، أو لقد استطعت فيما سبق تجاوز العديد من المواقف المشابه).

ويرجح لنا من النتيجتين السابقتين لنتائج الدراسة الحالية أن من أسباب ارتفاع درجة الصمود الأكاديمي لدى الطالبات هو استخدامهن للاستراتيجيات الإيجابية عند تنظيم انفعالتهن وبهذه الصورة يتضح لنا مستوى هذه العلاقة ونوعها.

وتتفق نتيجة الدراسة الحاليه دراسة; (Pendergast,2017; Valadan,Hashemi,2016) (Rizki, 2016; Mestre, et al,2017)

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات عينة البحث في مقياس الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث في مقياس الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي"، والجدول (٢٢) يوضح ذلك

جدول (٢٢): قيم معامل الارتباط بيرسون بين درجات عينة البحث في مقياس الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي (ن = ٤٠٣)

الدرجة الكلية	الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً				أبعاد الصمود الأكاديمي
	لوم الآخرين	التصور الكارثي	الاجترار	لوم النفس	
٠.٠٥٧	٠.٠٧٨	٠.٠٤٤	٠.٠٤٦	٠.٠٦١	تقدير الذات
٠.٠٥٠	٠.٠٥٤	٠.٠٠٤	٠.٠٥٥	٠.٠٨٨	ضبط داخلي
٠.٠٤٦	٠.٠٣٥	٠.١٠٤	٠.٠٣٦	٠.٠٠٩	المثابرة
٠.٠٥٤	٠.٠١٢	٠.٠٦٤	٠.٠٩٤	٠.٠٤٧	التخطيط
٠.٠٢٥	٠.٠٠٤	٠.٠٧٢	٠.٠١٨	٠.٠٠٨	القيمة الأكاديمية
٠.٠٧١	٠.٠١٢	٠.١١٤	٠.١٠١	٠.٠٥٨	أساليب المواجهة
٠.١٥٠	٠.٠٩٨	٠.٢٥٦	٠.١٥٢	٠.٠٩٥	الوازع الديني
٠.٠٢٠٠	٠.١٩٤	٠.٢٠١	٠.٢١٣	٠.١٩٥	العلاقة بالآخرين
٠.٠٨١	٠.٠٠٦	٠.١٠٧	٠.٠٨٩	٠.٠٧٠	المجموع

يلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات أفراد العينة على درجات الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن على مقياس الصمود الأكاديمي، ومن ثم يتم رفض الفرض الثاني ونصه " لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات عينة البحث في مقياس الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي، وقبول الفرض البديل ونصه " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين درجات عينة البحث في مقياس الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجاتهن في مقياس الصمود الأكاديمي"

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مايلي: ان 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 ويقلل من احتمالات الحل الناجح لها (سلوم، ٢٠١٥، ٣٧) وفي هذا يذكر ان استراتيجية الكبت بالرغم من انها تترك آثارا سلبية على الصحة النفسية وتؤدي إلى زيادة الاضطراب الانفعالي، إلا أننا نجدها فعالة في الظروف الطارئة (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 (بلحسيني، بوسعيد، ١٩٦٦، ٢٠١٧) كما نجد أن استراتيجية القبول ارتبطت إيجابياً بالاكئاب والتوتر في دراسة (Martin,Dahlen,2005)، في حين أشارت دراسة (محمود، ٢٠١٦) إلى أن الطالبات الأقل استخدام لاستراتيجية لوم الذات كان لديهن مستوى مرتفع من قلق الاختبار وبهذا فإن درجة تناسب الاستراتيجية مع السياق والموقف الذي تطبق فيه هو الذي يحدد درجة فعاليتها(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 الافراط 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).

نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية (السكن - الحالة الاجتماعية - الدخل الشهري).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار التباين المتعدد للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية (السكن - الحالة الاجتماعية - الدخل الشهري)، والجدول (٢٣) يوضح ذلك

جدول (٢٣): اختبار التباين المتعدد للفروق بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية (السكن - الحالة الاجتماعية - الدخل الشهري) (ن = ٤٠٣)

المحور	الفروق	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الصمود الأكاديمي	السكن	١٣٥.	٣	٠.٤٥.	٣٠٩.	٠.٨١٩
	الحالة الاجتماعية	٢٥٦.	١	٢٥٦.	١.٧٥٨	٠.١٨٦
	الدخل الشهري	٥٤٦.	٤	١٣٧.	٩٣٨.	٠.٤٤٢
	الخطأ	٥٤.٧٢٣	٣٧٦	٠.١٤٦		
	المجموع	٦٦٩٦.٠٢٠	٤٠٢			

يلاحظ من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية (السكن - الحالة الاجتماعية - الدخل الشهري)، ومن ثم يتم قبول الفرض الثالث ونصه " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية (السكن - الحالة الاجتماعية - الدخل الشهري) ورفض الفرض البديل ونصه " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية (السكن - الحالة الاجتماعية - الدخل الشهري).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أنه بالرغم من أهمية الفروق الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والتي تعتبر من أكثر عوامل الخطر انتشاراً ضمن السياق التعليمي والتي تعمل على تطور العديد من الصراعات والتحديات بالنسبة للطلبة الذين هم في مستوى اقتصادي منخفض كونهم أكثر عرضة للرسوب أو التسرب مقارنة بالأسر المستقرة اقتصادياً (Alva, Padilla, 1995, 1:8)، أو في زيادة عوامل المخاطر في مقابل محدودية عوامل الحماية والفرص التحفيزية (Engle, et al, 2008).

نجد أن من الامور التي حدثت من تأثير الوضع الاقتصادي على التعليم هو ما يتمتع به نظام التعليم في البيئة السعودية من توفير التعليم مجاناً وإتاحته للجميع، وأن نظام القبول الجامعي يعطي الأولوية للطالبة التي تحقق درجات عالية في اختبارات التحصيل والقدرات، الأمر الذي يعود أولاً واخيراً على جهد واجتهاد الطالبة وحدها وليس وفق شروط أو اعتبارات أخرى، أيضاً وضع نظام صرف المكافآت لجميع الطلاب والطالبات، وذلك لمساعدتهم في التخفيف من الأعباء و الالتزامات المادية، كما تقوم المكتبة العامة بدور كبير في توفير المراجع والمصادر سواءً للمواد التي يدرسها الطالبات على اختلاف تخصصاتهن أو حتى عند القيام بعمل الأبحاث والمهام الأكاديمية المفروضة دون اللجوء لشراء الكتب من أجل ذلك، بالتالي نجد أن جميع ما سبق يسهم وبشكل واضح في تقليص الفوارق بين الطالبات على صعيد المستوى الاقتصادي.

وفي نتيجة الدراسة الحالية نجد أن الطالبات الغير متزوجات (عزباء) مثلت ما نسبته (٩٢.٣%) حيث بلغ عددهن (٣٧٢) طالبة، فيما جاءت نسبة الطالبات اللاتي يعشن مع والديهن (٨٥.٤%) وبلغ عددهن (٣٤٤) طالبة، فالنسبتين السابقتين تمثل الغالبية العظمى من الطالبات فعيشهن مع والديهن مع ما تقدمه الأسرة من دعم يعتبر من أهم عوامل الوقاية المؤثرة في الصمود (Rojas,2015,65)، ويؤكد ذلك نتائج دراسة (lee,2009) والتي توصلت إلى أن الطلاب الذين يعيشون مع والديهم هم أكثر صموداً من الطلاب الذين يعيشون مع أحد الوالدين.

وعلى مستوى الدخل الشهري نجد أن الطالبات اللاتي مستوى دخلهن أقل من المتوسط أي (من ٣,٠٠٠ ريال إلى أقل من ٧,٠٠٠ ريال) والاتي دخلهن منخفض أي (أقل من ٣,٠٠٠ ريال) يمثلن (٤٥%) من إجمالي أفراد العينة واللاتي يصنفن من مستويات اقتصادية منخفضة إلا أنهن وبالرغم من ذلك نجدهن يتمتعن بالصمود الأكاديمي، إذ يتعلم الأفراد في مثل هذه الظروف كيفية التعامل مع التحديات منذ وقت مبكر من حياتهم، بالتالي يصبحون أكثر خبرة ويتعلمون كيف يتجنبون المخاطر بشكل أفضل (Mokoena,2010) بل يرى البعض أنه قد يكون من المفيد التعرض لعوامل الخطر شريطه أن يمكن التحكم بها، لأن هذا النوع من المخاطر يعمل على زيادة مستوى الصمود ويُمكن الفرد من التعامل الجيد مع الشدائد في المستقبل كما أن تجنب جميع المخاطر قد يكون له اثاره السلبية باعتبار أن مسألة التجنب ليست هي الحل الأفضل دائماً (Shean,2015؛ Edwards,et al,2016).

اضافة إلى ما تقوم به الطالبة من إعادة تقييم إيجابي لوضعها الاقتصادي (في ضوء أنها أكثر الاستراتيجيات شيوعاً بين طالبات الجامعة) فتوجد لديها رغبة التغير والتطلع للعيش بصورة أفضل ودافعاً للحصول على درجات مرتفعة والتخرج بمعدل عالي بغية الحصول فيما بعد على وظيفة جيدة تتمكن من خلالها تحسين وضعها اقتصادياً، الأمر الذي يعزز من صمودها في سبيل تحقيق ذلك.

وعند النظر إلى الصمود كمفهوم نجد أن مصدره يأتي من داخل الفرد ليواجه به الخارج وليس العكس، ولهذا نجد عدم وضوح تأثير الوضع الاقتصادي والاجتماعي(عوامل خارجية) على الصمود الأكاديمي بالنسبة للطالبات. حيث نسب عدد كبير من الطلبة نجاحهم الأكاديمي إلى صفاتهم الشخصية، وسماتهم كمتعلمين، والتي كانت هي الأساس في زيادة حرصهم على التعلم والمثابرة، لأنهم يرون في أنفسهم القدرة في السيطرة على الوضع، وإحداث التغير ومعرفة ما إذا كانوا يستطيعون تحقيق النجاح الأكاديمي أم لا (Astudillo,2015).

وتتفق النتيجة الحالية مع نتيجة دراسة (Mokoena,2010) عن عدم وجود علاقة بين انخفاض المستوى الاقتصادي والاجتماعي والصمود، فيما تختلف النتيجة الحالية عن دراسة (Barend,2004) والتي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين الدخل الشهري وصمود الطلاب.

نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني - السابع، الثامن).

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار التباين الأحادي (ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني - السابع، الثامن)، والجدول (٢٤) يوضح ذلك

جدول (٢٤): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) للفروق بين متوسطات درجات العينة في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني - السابع، الثامن) (ن = ٤٠٣)

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الصمود الأكاديمي	بين المجموعات	٠,٣٨٥	٣	٠,١٢٩	٠,٨٦٨	٠,٤٥٨
	داخل المجموعات	٥٨,٩٨١	٣٩٩	٠,١٤٨		
	المجموع	٥٩,٣٦٦	٤٠٢			

يلاحظ من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني - السابع، الثامن)، حيث وجدت أن قيمة (ف) تساوي (٠,٨٦٨) ومستوى الدلالة تساوي (٠,٤٥٨) وهذه النتيجة معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ومن ثم يتم قبول الفرض الرابع ونصه " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني - السابع، الثامن) " ورفض الفرض البديل ونصه " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني - السابع، الثامن).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن أعمار أفراد العينة اقتصر على ما بين (١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢) سنة فقط، بما نسبته (٧٦%)، مما يعني تقارب اعمار الطالبات وتمائلهن، الأمر الذي أدى إلى تضائل الفروق فيما بينهن في الصمود الأكاديمي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتيجة دراسة (الطلاع، ٢٠١٦: جابر، علي، ٢٠١٦) بينما نجدتها تختلف مع دراسة (Barend, 2004; Solomon, 2013; مسير، ٢٠١٨)

نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:

ينص الفرض الخامس " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي (ممتاز - جيد جداً - جيد - مقبول)

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار التباين الأحادي (ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة البحث في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي (ممتاز - جيد جداً - جيد - مقبول)، وجدول (٢٥) يوضح ذلك

جدول (٢٥): نتائج اختبار التباين الأحادي (ANOVA) للفروق بين متوسطات درجات العينة في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي (ممتاز - جيد جداً - جيد - مقبول) (ن = ٤٠٣)

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الصمود الأكاديمي	بين المجموعات	٢,٧١٩	٣	٠,٩٠٦	٦,٣٨٥	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	٥٦,٦٤٦	٣٩٩	٠,١٤٢		
	المجموع	٥٩,٣٦٦	٤٠٢			

يلاحظ من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي (ممتاز - جيد جداً - جيد - مقبول). حيث وجدت أن قيمة (ف) تساوي (٦,٣٨٥) ومستوى الدلالة تساوي (٠,٠٠٠)، وهذه النتيجة معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ومن ثم يتم رفض الفرض الخامس ونصه " لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي (ممتاز - جيد جداً - جيد - مقبول)". وقبول الفرض البديل ونصه "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات طالبات جامعة الطائف في مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي (ممتاز - جيد جداً - جيد - مقبول). ولمعرفة

اتجاه الفروق تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث على مقياس الصمود الأكاديمي والمجموع الكلي كما في الجدول (٢٦).

جدول(٢٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية على مقياس الصمود الأكاديمي

تبعاً لمتغير المعدل الدراسي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المعدل الدراسي
٣.٩٧٣٦	٤.٠٢٨٨	٣٤	من ١,٠٠ إلى ١,٧٤
٣.٦٧٧٨	٣.٩٥٢٥	٩٧	من ٢,٧٥ إلى ٣,٤٩
٤.٠٠٠٧	٤.٠٥٥٧	١٨٧	من ١,٧٥ إلى ٢,٧٤
٣.٢١٤٨	٤.١٩٥٦	٨٥	من ٣,٥٠ إلى ٤,٠٠
٣.٨٤٢٩	٤.٠٥٨١	٤٠٣	المجموع الكلي

وبذلك يتضح انه كلما ارتفع المعدل التراكمي كلما زادت درجة الصمود الأكاديمي ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الصمود يعد وسيلة لتعزيز مجموعة من الصفات التي تساعد الطلبة على تحقيق أهدافهم ونجاحهم الدراسي مثل الضبط الداخلي وتقدير الذات الذي يضعه الفرد لنفسه وبنفسه متضمنا الإيجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته، والسلبيات التي لا تقلل من شأنه بين الآخرين(عطية، ٢٠١١)، وبذلك فإن امتلاك الطالبة لهذه الصفات وقدرتها على توظيفها الأمر الذي يساعدها على تحقيق معدل مرتفع. اذ يعتبر الحصول على معدل عالي هدف يوجد بسببه الرغبة والدافع، وكلما سعت الطالبة لتحقيق معدل أعلى زاد ذلك من رغبتها وبذلها للجهد بصورة أكبر، ولذلك وجدنا زيادة الصمود الأكاديمي لدى الطالبات الأعلى معدلاً.

وفيما يعرف الصمود الأكاديمي بأنه تحقيق للنتائج الإيجابية بالرغم من الظروف، نجد أن تحقيق المعدل العالي يأتي كأحد تلك النتائج، بل أن بعض الباحثين عرف الصمود الأكاديمي في ضوء التحصيل الدراسي واعتبره علامة على صمود الطالب حيث عرفه (Mallick,kaur,2016) بأنه التحصيل الدراسي الجيد على الرغم من المحن في

العملية التعليمية مثل الدرجات المنخفضة ضغط الاختبار، والإجهاد، وجاء في تعريف (عطية، ٢٠١١) هو التحصيل التعليمي المرتفع للطلاب بالرغم من وجود عوامل المخاطرة التي تدل عادة على الأداء الأكاديمي المنخفض، بل أن من طرق تحسين مستوى الصمود الأكاديمي لدى الطلبة هو عن طريق تحسين تحصيلهم الدراسي، باعتبار أن التحصيل العالي عامل وقائي ضد الشدائد ويساعد في بناء القدرة على الصمود وبهذا https://fingertips.phe.org.uk//Resilience_in_schools_health_inequali يتضح أن نوع العلاقة القائمة فيما بين الصمود الأكاديمي والتحصيل الدراسي في الأساس هي علاقة تبادلية يعزز كلاً منهما الآخر.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (Parinyaphol, chongruksa, 2008)
lee, 2009; Solomon, 2013; Pendergast, 2017 ; جابر، علي، ٢٠١٦) فيما تختلف
نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (سالم، ٢٠١٧) والتي أظهرت عدم وجود علاقة بين
الصمود الأكاديمي والتحصيل.

ملخص عام لنتائج البحث:

١- أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى طالبات جامعة الطائف هي (إعادة التقييم الإيجابي- التركيز على التخطيط - الاجترار - التقبل- إعادة التركيز الإيجابي - وضع الأمور في منظورها الصحيح- لوم النفس- التصور الكارثي- لوم الآخرين).

٢- درجة الصمود الأكاديمي مرتفعة لدى طالبات جامعة الطائف

٣- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي.

٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي.

٥- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية(السكن- الحالة الاجتماعية- الدخل الشهري).

٦- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف تبعاً لمتغير المستوى الدراسي (الأول، الثاني - السابع، الثامن).

٧- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف تبعاً لمتغير المعدل الدراسي(ممتاز - جيد جداً- جيد- مقبول) لصالح الطالبات اللاتي معدلهن ممتاز (من ٣, ٥٠ إلى ٤, ٠٠).

التوصيات:

- ٢- توفير البيئة التربوية الداعمة والمشجعة للطلبة على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً
- ٣- إعداد برامج إرشادية لتنمية الصمود الأكاديمي لدى الطلبة.
- ٤- مساعدة الطلبة في معرفة نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم من خلال المحاضرات وورش العمل لما لذلك من اثر فعال في توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي والصمود الأكاديمي.

البحوث المقترحة:

- ١- فعالية برنامج قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات جامعة الطائف.
- ٢- فعالية برنامج ارشادي قائم على ابعاد الصمود الأكاديمي في تحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة
- 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).

المراجع

أولاً: المصادر

القرآن الكريم

ثانياً: المراجع العربية

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

جابر، شريف عادل وعلي، سيد براهيم (٢٠١٦). المرونة الايجابية وعلاقتها بقلق الاختبار والتحصيل الاكاديمي لدى عينة من طلاب قسم التربية الخاصة بجامعة الملك فيصل. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء ٢، العدد ٦٩، ٤٠١ - ٤٣٤.

حلوم، ولاء بسام (٢٠١٧). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من الأمهات السوريات النازحات إلى محافظة اللاذقية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة تشرين، اللاذقية.

الحواس، أحمد صالح سليمان (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة حائل. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، الجزء ٤٥، ٢ - ٤١.

الخولي، عبدالله محمد عبد الظاهر (٢٠١٥). استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسمي لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة اسيوط، ٣١ (٤)، الجزء ١، ١ - ٨٧.

سالم، سري محمد رشدي (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، ٥(١٩)، ٩٢-١٤٤.

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

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

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

الشيبياني، عمر محمد التومي (١٣٩٣). الاسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب. طرابلس: الدار
العربية للكتاب.

الطلاع، محمد عصام محمد (٢٠١٦). النزكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة
الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية،
الجامعة الاسلامية بغزة، فلسطين.

عبدالجواد، وفاء محمد وعبدالفتاح، عزة خليل (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بطيب الحال
لدى عينة من امهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة
الارشاد النفسي، ع ٣٦، ٢٧٣ - ٣٣٢.

عبد الرازق، محمد مصطفى (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٢٤، ٤٩٩ - ٥٧٩.

عطية، أشرف محمد محمد (٢٠١١). الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح. مجلة دراسات نفسية، ٢١(٤)، ٥٧١ - ٦٢١.

العفاري، ابتسام بنت هادي بن أحمد (١٤٣٢). العلاقة بين وجهة الضبط والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

عفانة، محمد جاسر زكي (١٤٣٩). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين.

عفيفي، ريوان شكري عفيفي (٢٠١٦). استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة بالتفكير طويل الأمد. مجلة الإرشاد النفسي، ٤٤، ٥٣٥ - ٥٦٩.

ثالثاً: المراجع الأجنبية

- Abdul Gafoor, K., & Kottalil, N.K. (2015). Factors fostering academic resilience: A review of literature. *Endeavors in Education*, 61 (3), 1-20.
- Alva, S. A., & Padilla, A. M. (1995). Academic Invulnerability Among Mexican Americans: A Conceptual Framework. *The Journal of Educational Issues of Language Minority Students*, 15, 27-48.
- Anderson, K. (2015). Fostering academic and familial resiliency in African American middle school students: a grant proposal. Master thesis, California State University, Long Beach.
- 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.
- Astudillo, M. (2015). Latino academic resilience: Stories of high achieving middle School Ells And The Teachers And Families That Help Them Succeed. Doctoral dissertation, Rhode Island College ,Education University.

- Al-badareen, G. (2016). Cognitive Emotion Regulation Strategies as Predictors of Academic Achievement among University Students. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 10(4), 680-686.
- Backus ,F.R.(2013). The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation and Clinical Symptoms: A Gendered Analysis. Doctoral Dissertation, Boston College, Boston.
- Banatao, E. J. (2011). Educational Resilience: The Relationship between School Protective Factors and Student Achievement .Doctoral Dissertation , San Diego University, California, United States Of America.
- Benard, B.A. (2004). Resiliency: What we have learned. San Francisco, CA; West Ed.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1),20-28.
- Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma .*Annual review of clinical psychology*,7,115-535.
- Cordero, A. (2015). Academic resilience of Latino boys attending single-sex high schools in New York City: An examination of four school climate factors .Doctoral dissertation, New York University.

-
- Diehl, M., & Hay, E. L. (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: The role of age, self-concept incoherence, and personal control. *Developmental psychology*, 46(5), 1132–1146.
- Driscoll, A. K. (2006). Academic resilience among low SES high school students. In annual meeting of the Population Association of America, Los Angeles, California.
- Edwards, T., Catling, J. C., & Parry, E. (2016). Identifying Predictors of Resilience in Students. *Psychology Teaching Review*, 22(1), 26–34.
- Engle, P. L., & Black, M. M. (2008). The effect of poverty on child development and educational outcomes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1136(1), 243–256.
- Fallon, C. M. (2010). School factors that promote academic resilience in urban Latino high school students. Doctoral dissertation ,University Chicago.
- Fayombo, G. A. (2011). Student-Related Variables as Predictors of Academic Achievement among Some Undergraduate Psychology Students in Barbados. *Journal of US-China Education Review B* 2, 280–289.
- 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.

- Foster, T. A. (2013). An exploration of academic resilience among rural students living in poverty .Doctoral dissertation, Piedmont College, Georgia, United States.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. Review of general psychology, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. American scientist, 91(4), 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B: Biological Sciences, 359(1449), 1367-1377.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. European Journal of Psychological Assessment, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. Personality and Individual Differences, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies 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.
- Hasking, P., Whitlock, J., Voon, D., & Rose, A. (2017). A cognitive-emotional model of NSSI: Using emotion regulation and cognitive processes to explain why people self-injure. *Cognition and Emotion journal*, 31(8), 1543-1556.
- Herrero, D. M. (2014). The relationship among achievement motivation, hope, and resilience and their effects on academic achievement among first-year college students enrolled in a Hispanic-serving institution. Doctoral dissertation, Texas A&M University- Corpus Christi.
- Hoorelbeke, K., Koster, E. H., Demeyer, I., Loeys, T., & Vanderhasselt, M. A. (2016). Effects of cognitive control training on the dynamics of (mal) adaptive emotion regulation in daily life. *Emotion journal* , 16(7), 1-48.

- Hunter, C. (2012). Is resilience still a useful concept when working with children and young people?. Child Family Community Australia, No 2, 1-11.
- Jowkar, B., Kohoulat, N., & Zakeri, H. (2011). Family communication patterns and academic resilience. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 29, 87-90.
- Khalaf, M. A. (2014). Validity and reliability of the academic resilience scale in egyptian context .US-China Education Review B, 4(3), 202-210.
- Kaufman, J., Cook, A., Arny, L., Jones, B., & Pittinsky, T. (1994). Problems defining resiliency: Illustrations from the study of maltreated children. Development and psychopathology, 6(1), 215-229.
- Koban Koç, D. (2016). The Effects of Socio-Economic Status on Prospective English Language Teachers' Academic Achievement. Novitas-ROYAL (Research on Youth and Language), 10(2), 100-112.
- 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.

- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic Resilience among Senior Secondary School Students: Influence of Learning Environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 20-27.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2006). Resilience in the face of potential trauma: Clinical practices and illustrations. *Journal of clinical psychology*, 62(8), 971-985.
- Martin, A.J. (2002). Motivation and academic resilience: Developing a model of student enhancement. *Australian Journal of Education*, 46, 34-49.