



كلية التربية
المجلة التربوية



جامعة سوهاج

**برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم
الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى
عينة من طالبات جامعة الأزهر**

إعداد

د/ سهيلة عبد البديع سعيد شريف
مدرس الصحة النفسية - كلية التربية للبنات
بالقاهرة- جامعة الأزهر

تاريخ استلام البحث: ٢ مارس ٢٠٢٢ م - تاريخ قبول النشر: ٢٣ مارس ٢٠٢٢ م

DOI: 10.12816/EDUSOHAG.2022.228164

ملخص البحث:

هدف البحث إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في دعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) طالبة (كمجموعة تجريبية) مقيدات بالفرقة الأولى (كلية التربية للبنات، جامعة الأزهر بالقاهرة) وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ١٩) عاما بمتوسط عمري (١٨,٩) وانحراف معياري (٠,١٢٢). تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم. وقد استخدم البحث مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة). ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (إعداد الباحثة). وتم تطبيق البرنامج التدريبي المبني على الاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال على المجموعة التجريبية. وأظهرت النتائج: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على كل من مقياس المناعة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح القياس البعدي. "وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

الكلمات المفتاحية: الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال - المناعة النفسية - الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

A Training Program Based on Cognitive Emotional Regulation Strategies in psychological immunity and academic self-efficacy among a sample of Al-Azhar University students

Abstract:

The study aimed to examine the effectiveness of a training program based on cognitive strategies for emotional regulation in psychological immunity and academic self-efficacy among a sample of Al-Azhar University students.

The study sample consisted of (25) female students (as an experimental group) enrolled in the first year (College of Education for Girls, Al-Azhar University in Cairo). Their ages ranged between (18-19) years, with a mean age of (18.9) and a standard deviation of (0.122). The training program was applied to them. The research used the measure of psychological immunity (prepared by the researcher). And the academic self-efficacy scale (prepared by the researcher). The training program based on adaptive cognitive strategies for emotion regulation was applied to the experimental group.

The results indicated there are statistically significant differences between average grades of the experimental group members in pre and post measurements on both the psychological immunity scale, and the academic self-efficacy scale in favor of the post measurement. And there were no statistically significant differences between average grades of the experimental group members in the post and follow-up measurements on the psychological immunity scale and the academic self-efficacy scale.

Keywords: Cognitive emotional regulation strategies, psychological immunity, academic self-efficacy.

مقدمة:

تعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية، حيث أنها مرحلة انتقال من البيئة المدرسية إلى البيئة الجامعية، وهي بيئة جديدة للنمو المعرفي وتطور القيم الاجتماعية، يسعى الفرد فيها لتحقيق أهدافه في الحياة. ويحدد شكل حياته المستقبلية، ولكي يجتاز هذه المرحلة بنجاح وحب عليه الجد والمثابرة والقيام بالمهام الدراسية والاجتماعية، ولا تخلو هذه المرحلة من التحديات والضغوط النفسية والدراسية التي قد تؤثر سلباً على صحته النفسية، وقد يستطيع بعض الأفراد التغلب على هذه الأزمات بينما لا يستطيع البعض الآخر تحملها، وبالتالي يتطلب الأمر تشجيعهم على اللجوء إلى آليات دفاع نفسية لمواجهة الأزمات، والمعوقات لضمان الصحة النفسية السليمة، بالإضافة إلى تحقيق الأهداف المنشودة من المؤسسات التربوية الجامعية.

وتعد المناعة النفسية أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وتبدو في قدرة الفرد على مقاومة الأحداث المؤلمة والضاغطة والكوارث والأزمات والصدمات، وهي بمثابة القوة التي تجعل الفرد يتغلب على التحديات وتساعده في التعامل مع الضغوط المحيطة به، وهي مؤشراً للصحة النفسية، ولها أهمية كبيرة في حياة الفرد العادي، وتعد أكثر أهمية لدى طلبة الجامعة نظراً للضغوط الأكاديمية والنفسية التي يعانون منها (Kaur & Sim, 2020).

وتزايد الاهتمام مؤخراً نحو دراسة ما يسمى بنظام المناعة النفسية (Psychological Immune System) وهو الجهاز المناعي الذي يعمل بالتوازي مع جهاز المناعة البيولوجي ويتفاعل معه ولا يقل أهمية عنه لحياة الإنسان، فكلهما له وظائف دفاعية وقائية، إذا عمل جهاز المناعة البيولوجي على مواجهة الفيروسات والأجسام المضادة التي تهاجم جسم الإنسان وتهدد صحته، فإن جهاز المناعة النفسي يحمي الإنسان من الإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية، ويوفر له قوة دفاعية لمواجهة الأفكار السلبية والإحباطات والضغوط والقلق والتوتر، والتي تعد بمثابة الفيروسات والأجسام المضادة النفسية التي تهدد صحة الفرد النفسية (Albert-Lorincz, 2011; Ackerman, Hill., and Murray, 2018).

وتعتبر المناعة النفسية بمثابة القوة التي تسمح للفرد بالتغلب على التحديات وتجاوز العثرات لتحقيق النجاحات، وتعمل على توجيه الفرد إلى حسن التعامل مع الضغوط والمشكلات في بيئته، وتنمية التفكير الإيجابي ليصبح أكثر كفاءة في التعامل مع صعوبات الحياة وتحقيق أهداف واقعية للتخلص من القلق وحل المشكلات وممارسة الحياة بتفاؤل وسعادة وروح إيجابية. وهناك علاقة وثيقة بين تفكير الفرد ودرجة مواجهته للمصاعب والتحديات، ورغبته في تحقيق أهدافه، وتؤثر المناعة النفسية على اعتقاد الفرد حول قدراته، ودرجة صموده أمام التحديات، فالفرد ذو المناعة النفسية القوية يستفيد من الخبرات الصعبة ويبحث عن الطرق التي تحسن الأمور المقلقة. (Al hamadi, Alawadi, Altamimi,) (2021).

وتعتبر المناعة النفسية من السمات الشخصية المسئولة عن مواجهة الأحداث الضاغطة وحماية الأفراد من المشاعر السلبية ووقايتهم من الإصابة بالاضطرابات النفسية. ففي دراسة أجراها عصام محمد زيدان (٢٠١٣) بهدف تحديد مفهوم المناعة النفسية ومكوناتها ذكر أنها نظام موازي للمناعة العضوية، ووظيفته حماية الذات من الاضطرابات النفسية والعقلية، حيث أن الأفكار والمشاعر والمعتقدات السلبية إنما هي من مسببات الأمراض النفسية والتي من مؤشرات التوتّر والشعور بالذنب والضغط وعدم التوازن والإنهاك ويعد مصطلح الكفاءة الذاتية الأكاديمية من المفاهيم الحديثة التي أشار إليها باندورا عام (١٩٩٧) في نظرية التعلم الاجتماعي والمعرفي، حيث لاقت أهمية كبيرة في مجال علم النفس المعاصر، لإسهامها كعامل رئيسي في تعديل سلوك الفرد، فإدراك الفرد لمستوى كفاءته الذاتية أحد أهم متغيرات إدراك الذات، فتصورات الفرد لكفاءته الذاتية أكثر التصورات تأثيراً في حياته اليومية (وسام نجم التميمي، نداء محمد الياسري، ٢٠١٩) .

وتلعب الكفاءة الذاتية دوراً هاماً في مواجهة المواقف الضاغطة، ويرى باندورا (Bandura, 1997) أن الكفاءة تحدد مرونة الفرد في الشدائد وعند التعرض للضغوط والاكنتاب، حيث تعمل بفاعلية مع المواقف الضاغطة المتنوعة، فتعمل معتقدات الكفاءة على تنظيم الأداء وطيب الحياة الانفعالية من خلال العمليات المعرفية والوجدانية والانتقائية عند مواجهة الأحداث السلبية، فأولئك الذين يمتلكون معتقد الكفاءة الذاتية يكونون قادرين على

السيطرة على أفكارهم، ويكونوا أكثر مثابرة في جهودهم، وهم أكثر احتمالاً لرفض الأفكار السلبية حول ذواتهم أو قدراتهم أكثر من الأفراد الذين لا يمتلكون مشاعر الكفاءة الذاتية (Bandura, 2013).

كما تؤدي دوراً بارزاً في التأثير في الأداء الأكاديمي للطالب، وتتبلور في شكل أفكار ومعتقدات حول الذات ومدى كفاءتها، حيث تتوسط هذه الأفكار ما لديه من معرفة ومهارات، وبين أدائه الفعلي في المواقف التعليمية، فقد ينظر الفرد إلى ذاته على أنه يمتلك كفاءة عالية وقادر على وضع وتحقيق الأهداف، وقادر على التأثير في البيئة المحيطة، أو ينظر إلى ذاته على أنه عاجز عن وضع وتحقيق الأهداف، فهذه المعتقدات تؤثر في السلوك (Azar, 2013: 625). حيث يرى باندورا (Bandura, 1999) أن مفهوم الكفاءة يتصف بكونه ذو طبيعة تأثيرية وقادر على تفسير السلوك الضروري لفهم تعامل الأفراد مع بيئاتهم، وأن الكفاءة الذاتية تساعد على المواظبة في أداء العمل حتى يتحقق النجاح، وتؤثر في اختيار السلوك الفعال والجهد المبذول والمداومة في التصدي للصعاب والقيام بالعمل.

ونظراً لما يشهده العالم اليوم من تقدم في شتى المجالات، وخاصة في المجال العلمي والأكاديمي، وكل ما يرتبط بالطلبة الجامعيين، كونهم بناء المستقبل الذين يعتمد عليهم المجتمع في تطوره وتقدمه، لذا عليهم امتلاك القدرات والمهارات التي تمكنهم من مواجهة الصعاب، والنجاح في تحقيق أهدافهم، حيث تعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية من أهم أبعاد الشخصية التي تؤثر على الطالب الجامعي، حيث تلعب دوراً رئيسياً في تحديد سلوكياته وتطوير مهاراته وقدراته مما تجعله قادراً على الحد من انفعالاته السلبية، وتنظيم انفعالاته بشكل إيجابي.

وتشير دراسة (Christopher, Koofreh, Uduak & Nyebuk, 2011) إلى أن البيئة الأكاديمية الجامعية تشكل ظروفاً تنطوي على مجموعة من الضغوط النفسية التي تتطلب التعامل معها، وعدم القدرة على مواجهة الأزمات النفسية والدراسية سواء في الجامعة أو المنزل قد تدفعه إلى الضيق والتوتر. وأوضحت دراسة (Kour & Som, 2021) أن النجاح يعتمد في إدارة الضغوط ومواجهتها على امتلاك المناعة النفسية، التي تعد مصدراً مهماً لمواجهة الصعوبات والأزمات، وتظهر أهميتها في الظروف التي تتحدى الطالب الجامعي في التعامل مع المواقف السلبية التي تعيق تحقيق أهدافه الشخصية والأكاديمية.

وقد أبرزت بعض الدراسات أهمية المناعة النفسية في التغلب على المشكلات الأكاديمية كدراسة (ناهد أحمد فتحي، ٢٠١٩) حيث توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وحل المشكلات والتوجه نحو الهدف والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعة، ووجدت أن ذوي المناعة النفسية المرتفعة لديهم رضا عن الذات وتأكيد الذات.

وتستخدم استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتنظيم الانفعالات بمرونة، وتعديل الاستجابات للانفعالات المرغوب فيها، من أجل تحقيق الأهداف الفردية، وتشمل وعي الفرد بخبراته الانفعالية، وقدرته على المواجهة الإيجابية للتأقلم مع السياقات الضاغطة، ومواجهة الانفعالات السلبية، وفهم وقبول الانفعالات والتعبير عنها، والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية، والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عندما يعاني الفرد من المشاعر السلبية.

وأوضح (López, Ruiz & Simón, 2021) أن الفرد الذي يستخدم استراتيجيات إيجابية لتنظيم انفعالاته، يستطيع التغلب على الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه، ولكن الفرد الذي يستخدم استراتيجيات سلبية لتنظيم انفعالاته مثل لوم الذات والآخرين والاجترار يواجه صراع داخلي وضغوط نفسية كما يكون عرضة للعديد من المشكلات كالشعور بالقلق والتوتر والإحباط.

ويتضمن التنظيم الانفعالي استراتيجيات عدة تساعد الفرد في تكوين الانطباعات الإيجابية عن الفرد، فكلما كان الفرد أكثر انسجاماً مع ذاته ومنظماً لانفعالاته، استطاع التغلب على الانفعالات السلبية أو خفض آثارها. وعند ينظم الفرد انفعالاته معرفياً ينبغي القيام بإعادة التقييم الإيجابي للموقف، وإعادة تفسير مواقف الحياة الضاغطة على أنها مفيدة، ويدرك أن المواقف الصعبة يستطيع أن يكتسب منها خبرات جديدة (Katana, (Rocke, Spain & Allemand, 2019)

وأوضح (Ivana & Krista, 2020) أن التنظيم الانفعالي يجعل الطلاب أكثر قدرة على تنظيم وحل مشكلاتهم، مما يسهم في زيادة الانفعالات الإيجابية وخفض المشاعر السلبية، وأن استراتيجيات التنظيم المعرفي الإيجابية تؤثر بشكل كبير في تفاعل الطلاب مع ما يواجهونه من مشكلات وضغوط نفسية وأكاديمية، وتسهم بشكل إيجابي في تحسين الحالة الانفعالية. لذا لا بد من تدريب الطلاب على استراتيجيات التنظيم المعرفي الإيجابية لزيادة المرونة النفسية واليقظة والرضا والتفاؤل والسعادة والطمأنينة، وذلك حتى يكون الفرد قادراً

على مواجهة أي موقف ضاغط أثناء الدراسة (خاصة في ظل تداعيات أزمة كورونا وما يواجهه الأشخاص من قلق وتوتر واضطرابات نفسية) والتعامل معه بطريقة إيجابية فعالة.

ونظراً لأن تبني الأفراد لاستراتيجيات تكيفية إيجابية لتنظيم الانفعال وإعادة التقييمات المعرفية والواقعية من الممكن أن تؤثر في نمو ودعم الوظائف الوقائية والعلاجية لجهاز المناعة النفسية، ونظراً لأهمية الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في علاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، فالحالة الانفعالية تؤثر على معارف الفرد وسلوكه وتفسيره للموقف وتكيفه مع المطالب البيئية، بجانب إحساس الباحثة بالمشكلة من خلال عملها في الجامعة بوجود اختلافات بين الطلاب ذوي الكفاءة الذاتية الأكاديمية سواءً المرتفعة أو المنخفضة في التعامل مع المواقف الضاغطة التي تؤثر على تقدمهم الأكاديمي، مما دفع الباحثة إلى تصميم برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات تنظيم الانفعال وتطبيقه على طلاب الجامعة لدعم وتقوية المناعة النفسية ورفع الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وتستند فكرة البحث على اعتبار أن الانفعالات من المحركات الأساسية للأنشطة اليومية في حياة الطلاب الجامعيين، حيث يواجهون تحدياً كبيراً في كيفية تنظيم انفعالاتهم باستراتيجيات إيجابية تساعدهم في تقوية مناعتهم النفسية خاصة في ظل تداعيات فيروس كورونا وما يثيره من قلق وتوتر للطلاب في الجامعة والتغلب على بعض المشكلات التي يواجهونها في أداء المهام التعليمية سواء أثناء حضورهم الجامعة أو التعليم عبر المنصات الإلكترونية، فهم بحاجة إلى دعم المناعة النفسية وتهيئة الجو العاطفي والانفعالي السليم، وإتاحة الفرصة للتعبير عن انفعالاتهم والتدريب على ضبطها بما يتناسب مع الموقف المثير، فتعبيرهم عن انفعالاتهم بصورة طبيعية يكون دليلاً على الاتزان النفسي.

ومع تعرض الطلاب للعديد من أنواع الضغوط والمشكلات التكيفية خاصة في ظل تداعيات أزمة كورونا وما حدث في العام الماضي والحالي من عدم استقرار الطلاب وتوترهم بشأن أداء مهامهم الدراسية والتي من شأنها أن تزيد القلق وتضعف المناعة النفسية مما يؤثر سلباً في سلوكهم وطريقة تعاملهم مع الآخرين في المواقف المختلفة، فضعف المناعة يولد خطراً كبيراً على صحة الطالب النفسية والانفعالية وضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للدراسة.

فالعوامل الانفعالية تؤدي دوراً رئيسياً في حياة الطالب الجامعي لأداء مهامه بصورة تتسم بالمرونة والإيجابية، وبما أن واقع الحياة العملية لطلاب الجامعة يشير إلى ضعف ممارسة عدد كبير منهم لاستراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات بالإضافة إلى شعورهم بخفض مستوى المناعة النفسية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية خاصة طلاب الفرقة الأولى، لذا يهتم البحث الحالي ببناء برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في دعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة الأزهر.

وظلاب الجامعة من أكثر الفئات التي تتعرض للضغوط التعليمية والاجتماعية ومن المتوقع أن يؤثر ذلك على انفعالاتهم وعلى مناعتهم النفسية، مما يتوجب البحث عن الأساليب المناسبة للتعامل مع هذه المرحلة، ويكمن الحل في تدريب هؤلاء الطلاب من خلال برنامج قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعال، مما قد يسهم في تغيير حالة الطلاب الذين يعانون من ضعف المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية.

مشكلة الدراسة:

تعد المناعة النفسية عاملاً وقائياً لمواجهة التحديات والضغوط النفسية للفرد لتحقيق التوازن النفسي، حيث تعد من العوامل المهمة في بناء الشخصية والوصول بالفرد للصحة النفسية الجيدة، وتشكل المناعة حائط الصد ودفع الضغوط النفسية، ومن بينها الضغوط التي تواجه طلبة الجامعة مثل الضغوط الدراسية وضغوط عناصر البيئة الجامعية وغيرها، والطلبة في الجامعة فئة تحتاج إلى دراسة خصائصها النفسية والاجتماعية والأكاديمية، وخاصة طلبة السنة الجامعية الأولى، إذ أنه من الممكن أن يواجهوا صعوبة في التكيف مع البيئة الجامعية الجديدة ومشكلات في الكفاءة الذاتية الأكاديمية. حيث يرى (Bardwaj & Agrawal 2015) أن المناعة النفسية تساعد الأفراد على التعايش مع الصراعات الانفعالية وتحمل الضغوط دون صراعات، والتكيف مع التغيرات البيئية، وتقوية وتعزيز الأنا والعيش بدون خوف وقلق.

وتساعد الكفاءة الذاتية الأكاديمية الأشخاص على مواجهة العقبات والضغوط النفسية، حيث أظهرت نتائج الدراسات مدى تأثيرها على التغلب على ضغوطات الحياة والقلق لدى الأفراد، حيث يرى (Dale, Schunk, Maria & DiBenedetto, 2016) أنه كلما ارتفعت الكفاءة الذاتية لدى الفرد زادت دافعيته للنجاح والمثابرة، وكلما زادت ثقة الطلاب في

كفائتهم الذاتية كلما زادت جهودهم وإصرارهم على تخطي العقبات والصعوبات وزاد اعتقادهم بقدراتهم على إحراز النجاح، وبالتالي يكون لديهم نظام ذاتي يمكنهم من ممارسة السيطرة على أفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم، كما أنها منبئ قوي بالإنجاز والأداء الدراسي.

كما تبرز أهمية الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالكفاءة الذاتية الأكاديمية، أن الحالة الانفعالية تؤثر على معارف الفرد وسلوكه وتفسيره للمواقف وتكيفه مع المطالب البيئية، كما جاء إحساس الباحثة بالمشكلة من خلال عملها في الجامعة، حيث تبين أن هناك اختلافات بين الطلبة ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة أو المنخفضة في التعامل مع المواقف الضاغطة التي تؤثر على تقدمهم الأكاديمي.

و تعرض الطالب الجامعي خلال السنة الأولى للضغوط النفسية والأكاديمية بحاجة إلى تطوير استراتيجيات مناسبة لمواجهة هذه الضغوط، بالإضافة إلى معاناته من انخفاض الرفاهية الذاتية (Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa, & Barkham, 2010;) (Conley, Shapiro, Huguenel, & Kirsch, 2018) وزيادة في المشكلات النفسية والانفعالية (Bowman, Jang, Jarratt & Bono, 2019) وغالبا ما يسعى إلى الحصول على خدمات إرشادية للمساعدة في التعامل مع هذه المشكلات (Lipson, Lattie) (& Eisenberg, 2019). وقد يكون الانتقال صعباً عندما يفتقر الطلاب إلى مهارات تنظيم الانفعال اللازمة لإدارة الصعوبات الانفعالية التي يواجهونها بشكل فعال، مما يزيد من مشكلاتهم النفسية، ونظراً لأن هذه الصعوبات تتجاوز بكثير خدمات مراكز الإرشاد بالجامعة مما يستدعي تقديم المزيد من برامج التدخل بين طلاب الجامعة. حيث أنها تعمل على تخفيف العبء المتزايد على الطلبة وتقديم برامج تدريبية للمهارات الاجتماعية والانفعالية لدى طلاب الفرقة الأولى (Auerbach, Mortier, Bruffaerts & Kessler, 2018: 627;) (LeViness, Bershada, Gorman, Braun, & Murray, 2018).

وأظهرت الدراسات التي تناولت علاقة الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال بمصطلحات علم النفس الإيجابي فقد توصلت دراسة (Brockman et al. (2016 إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال والرفاه الانفعالي، ووجود ارتباط موجب بين استراتيجية إعادة التقييم المعرفي والوجدان الموجب، كما توصلت دراسة (Gomez-Ortiz (2016 إلى وجود ارتباط موجب بين استراتيجية إعادة

التقييم المعرفي وتقدير الذات الإيجابي، والانفتاح على الخبرة، ووجود ارتباط موجب بين تثبيط التعبير الانفعالي وكلا من تقدير الذات السلبي والخوف من التقييم السلبي. كما توصلت دراسة (Manju & Basavarajappa, 2017) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين إعادة التقييم المعرفي وإعادة التركيز على التخطيط وجودة الحياة. وتوصلت دراسة (Canedo, 2019) إلى ارتباط إيجابي بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي التكيفية والرفاهية النفسية والذاتية لدى طلاب الجامعة، وأظهرت دراسة (Vally & Ahmed, 2022) العلاقة بين استراتيجيتي إعادة التقييم وكبت التعبير الانفعالي والإزدهار النفسي والانجاز الأكاديمي. وأظهرت دراسة (Pellisson & Boruchovitch, 2021) عن إسهام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في تحسين عملية التحصيل في السياق التعليمي الجامعي وتنظيم الانفعالات وتوجيهها بصورة إيجابية.

وتشير الدراسات إلى أن طلبة الفرقة الأولى يلتحقون بالجامعات مع عدم توفر المهارات المناسبة للالتحاق بالبرامج الأكاديمية الجامعية، بالإضافة إلى وجود نقص في المهارات اللازمة للنجاح في التعليم الجامعي، إذ أن العديد من الطلبة لديهم كفاءة ذاتية أكاديمية متدنية ونقص في استراتيجيات متنوعة، مما ينعكس على ثقتهم في تحصيلهم الدراسي (Doren, Shields, & Soto, 2020).

وعلى حد علم الباحثة وجدت ندرة في الدراسات التي تناولت استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال في دعم المناعة النفسية، مما دفع الباحثة بالاهتمام بتدعيم الجوانب الإيجابية للطلاب. وتقديراً من الباحثة لأهمية موضوع الكفاءة الذاتية الأكاديمية والمناعة النفسية لدى طالبات الفرقة الأولى، فإن مشكلة الدراسة تركزت في بحث فعالية برنامج تدريبي مبني على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في دعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات جامعة الأزهر. لذا فقد سعت الدراسة الحالية إلى بناء البرنامج التدريبي، وذلك من خلال تقديم استراتيجيات تكيفية تسهم في إعطائهم القدرة على التكيف مع الحياة وارتفاع مناعتهم النفسية مما يعد بمثابة جانب وقائي لرفع الكفاءة الذاتية الأكاديمية، مما يسهم في دعم المناعة النفسية ورفع الكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال بحث فعالية البرنامج التدريبي المبني على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال.

ويمكن بلورة مشكلة البحث العالي في التساؤلات التالية:

١. ما فعالية البرنامج التدريبي المبني على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر؟
٢. ما فعالية البرنامج التدريبي المبني على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر؟
٣. ما مدى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي المبني على استراتيجيات تنظيم الانفعال في دعم المناعة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر؟
٤. ما مدى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي المبني على استراتيجيات تنظيم الانفعال في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر؟

أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث الحالي فيما يلي:

١. التحقق من فعالية البرنامج التدريبي المبني على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في دعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية جامعة الأزهر.
٢. إعداد مقياسي المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وإعداد برنامج مبني على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى طالبات كلية التربية جامعة الأزهر.
٣. التحقق من مدى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي المستخدم في البحث في دعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة الدراسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج وخلال فترة المتابعة.

أهمية البحث

يحتاج الإنسان لكي يعيش في صحة نفسية جيدة أن يتمتع بمناعة نفسية ملائمة للتغيرات المعقدة في البيئة من حوله، وأن يكتسب استراتيجيات ملائمة لتنظيم انفعالاته حتى يستطيع التعامل مع المواقف الصعبة بمرونة وإيجابية، مما يحتاج إلى اكتساب المزيد من المناعة النفسية التي تساعد الطلاب على التعامل مع المجتمع والتعايش مع الأزمات

المختلفة، وبذلك يتم تقييم المواقف وإدارة الذات بقدر استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ولذا تتحدد أهمية البحث فيما يلي:

الأهمية النظرية:

١. تتناول الدراسة الحالية متغيرات هامة نظراً لتأثيرها البالغ في تطور الطلبة الجامعيين صحياً ونفسياً وثقافياً وتعليمياً واجتماعياً، وخاصة بأنهم بحاجة إلى دعم ومساندة في كافة المراحل الدراسية، وخاصة السنة الأولى من المرحلة الجامعية.
٢. المساهمة في زيادة الوعي بأهمية متغيري المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والعمل على تنمية مستوى كلا منهم لدى الطلبة الجامعيين بما يسهم في تحقيق النجاح والتفوق والارتقاء بالجانب النفسي والتعليمي.
٣. ونظراً لأهمية موضوع المناعة النفسية في تحقيق الصحة النفسية لطلاب الجامعة، تتحدد أهمية البحث النظرية في توفير قدر من المعلومات النظرية لموضوع المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، وانعكاس متغيرات البحث على توافق طلبة الجامعة مما يسهم في مجالات التنمية المجتمعية داخل الجامعة وخارجها.

الأهمية التطبيقية:

١. يمكن الاستفادة من برنامج البحث الحالي في حالة التحقق من نجاحه في رفع مستوى المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر مما يمنحهم القدرة على التكيف في المجتمع الجامعي.
٢. يمكن أن تسهم نتائج الدراسة في توجيه القائمين على العملية التعليمية والعمل على وضع برامج تدريبية لدعم المناعة النفسية من خلال التركيز على الاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال.
٣. تكمن أهمية البحث العملية في تصميم مقياسي المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، ووضع برنامج تدريبي قائم على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة.

مصطلحات البحث:**المناعة النفسية:**

يعرفها عصام محمد زيدان (٢٠١٣) بأنها: قدرة الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف، وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة.

تعريفها الباحثة إجرائياً: بأنها امتلاك الطالبة القدرة على التكيف الإيجابي مع المواقف التي تقف أمام تحقيق الأهداف، وإيجاد الحلول للمشكلات المتجددة، والتعامل مع المواقف الطارئة، والمواجهة الإيجابية للأزمات، والضغوط النفسية، ومقاومة الأفكار الانهزامية، والمحافظة على الاستقرار والاتزان النفسي، مما يؤدي إلى التوافق النفسي. وتقاس بالدرجة الي تحصل عليها الطالبة في مقياس المناعة النفسية.

وتوضح الباحثة مفهوم المناعة النفسية من خلال أبعادها الفرعية التالية:

البعد الأول: الجانب النمائي الوقائي: ويقاس امتلاك الطالبة للجوانب الإيجابية في حياتها، حيث يركز الجانب النمائي على جوانب القوة لديها، أما الوقائي يركز على التحصين النفسي.

البعد الثاني: الجانب النفسي الذاتي: يقاس الجانب النفسي للطالبة وآلية تنظيمها لذاتها وحياتها الشخصية والجامعية، وسعادتها وتفاؤلها وتمتعها باستقرار نفسي يساعدها في الوصول إلى المناعة النفسية.

البعد الثالث: الجانب الاجتماعي: البعد الذي يهتم بالعلاقات مع الآخرين، وإيجابية الطالبة في علاقتها مع الآخرين مما يحافظ على مناعتها النفسية.

البعد الرابع: الجانب الفكري المشاعري: ويقاس تمتع الطالبة بجانب إيجابي من الأفكار المناسبة، والمشاعر الإيجابية التي تعمل كسد منيع في مواجهة المشكلات والازمات وتحديات الحياة والمحافظة على مناعتها النفسية.

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات Cognitive Emotional Regulation Strategies:

تعريفها الباحثة إجرائياً: بأنها أساليب معرفية تكيفية تستخدمها الطالبات في مواجهة المواقف الانفعالية في الحياة اليومية والجامعية والتي تتضمن الوعي بالانفعالات الذاتية وانفعالات

الآخرين وتقييمها وإدارتها بصورة معرفية إيجابية في إطار موقفي والاستجابة في ضوء التركيز على الاستجابة المناسبة، والتحكم في الانفعالات بشكل إيجابي خلال المواقف الدراسية الضاغطة، وضبط الاستجابة الاندفاعية التلقائية لتحقيق التوافق المنشود. وتتمثل هذه الاستراتيجيات في البحث الحالي بما يلي:

إعادة التقييم Reappraisal: وهي عبارة عن توليد تفسيرات إيجابية حول المواقف الضاغطة نفسياً كطريقة لخفض التوتر.

إعادة التركيز الإيجابي Positive refocusing: وتعني التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلا من التفكير حول الموقف الحالي.

التقبل Acceptance: قبول وإذعان الفرد لما يحدث من مواقف في حياته اليومية.

المشاركة الاجتماعية Social sharing: الحديث إلى شخص آخر حول ظروف أو ردود فعل تتعلق بحدث أثار انفعالات معينة.

الكفاءة الذاتية الأكاديمية Academic Self - Efficacy

عرفها باندورا (Bandura, 1997:71) بأنها كل ما يعتقده الفرد حول قدراته على تنظيم وتنفيذ الإجراءات اللازمة لتحقيق وتنفيذ المهام الأكاديمية بكفاءة من أجل الوصول إلى نتائج جيدة.

تعريفها الباحثة إجرائياً: بأنها معتقدات الطالبة عما تمتلكه من مهارات وقدرات تسهم إلى حد كبير في حل المشكلات التي تتعرض لها، وإدراكها لأدائها الأكاديمي وقدرتها على إنجاز المهام والأنشطة المكلفة بها لتحقيق النجاح في كل ما يرتبط بمواقف الحياة الجامعية، والمثابرة والدافعية، وثقتها بقدراتها في تحقيق الإنجازات الدراسية ومهاراتها العملية وعمليات التفكير، والتنظيم الذاتي، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م. واستغرق تطبيق البرنامج سبع أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً ما عدا الأسبوع الأخير جليستين. ثم أعيد تطبيق مقياس المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية بعد شهرين من توقف تطبيق البرنامج.

الحدود البشرية: طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية للبنات بالقاهرة جامعة الأزهر.
الحدود الموضوعية: تحددت الدراسة في بحث فعالية برنامج تدريبي قائم على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر

الإطار النظري:

تم تناول الإطار النظري حسب مفاهيم الدراسة وذلك بعد مراجعة الأدب النظري ذي الصلة بموضوع الدراسة، وهي كالتالي:

المحور الأول: المناعة النفسية Psychological immunity:

تسير حياة الفرد بين مواقف نجاح وتفويق، ومواقف فشل وإحباط، وتشكل أفكاره ومشاعره في كل موقف وفق إدراكه له، وتفكيره فيه، إذا أدرك الموقف على حقيقته وفكر فيه بطريقة عقلانية كانت أفكاره ومشاعره إيجابية، فيرضى في مواقف النجاح، ويتحمل في مواقف الفشل والإحباط، ويصبر ويحتسب ويحاول من جديد من أجل النجاح ، والمؤمن بالله هو الذي يفكر في مواقف النجاح والفشل تفكيراً منطقياً عقلانياً، ويشعر نحوها بمشاعر إيجابية ليس فيها طمع ولا سخط ولا تشاؤم، فيظل على حالة من الصحة النفسية في السراء والضراء، ولا تتغير حالته النفسية بدرجة كبيرة في هذه المواقف، وكل هذا يعود إلى درجة ما يمتلكه الفرد من مناعة نفسية ضد الإحباط والضغط.

وتتغير المناعة النفسية من فرد لآخر حسب المؤثرات الداخلية والخارجية، حيث تجعله يتكيف مع مجتمعه ويتعايش معه بصحة نفسية جيدة، خاصة مع التطورات السريعة في المجتمع ومتغيراته المعقدة وما يمر به الفرد من أزمات واضطرابات. ويرجع ضعف المناعة النفسية ليس إلى الضغوط والأزمات وشدتها، وإنما إلى كيفية نظرنا إلى هذه الضغوط والأزمات وتفسيرها وتقديرنا لكفائتنا في مواجهتها، فنظام المناعة النفسية يحافظ على الذات ويدافع عنها ضد تطور المشكلات النفسية إلى الأمراض النفسية والعقلية، ويزيد من الأثر العلاجي لاستراتيجيات وقدرات المواجهة التكيفية (Kaur & Som, 2009:1; Olah, 2020: 140).

وعرف (Rachman 2016: 3) المناعة النفسية بأنها: مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط والإنهاك النفسي،

ودمج كافة الخبرات لاستخدامها في المواقف المشابهة، حتى ينتج أجساماً مضادة نفسية تحمي الفرد من التأثيرات البيئية. وعرفها (Bhardwaj & Agrawal (2015 بأنها نظام الحماية العقلية الذي يمنح الشخص القدرة على مواجهة الضغوط والتوتر وعدم الأمان والشعور بانخفاض تقدير الذات ومقاومة الأفكار الاجترارية والوصول إلى الإتزان النفسي والثقة بالذات والتأقلم والنضج الانفعالي. ويعرفها عصام محمد زيدان (٢٠١٣ : ٨١٧) بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والإتزان، والصمود والصلابة والتحدي والمثابرة والفاعلية والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة. ويرى أولاه (Olah (2010: 104 أن المناعة النفسية هي: "نظام مركب يتكون من عدة أنظمة فرعية تتكون بدورها من مجموعة العوامل والأبعاد الفرعية تتفاعل جميعها معاً لحماية الذات ووقاية العقل من التأثيرات السلبية الحادة للضغوط النفسية، وذلك عن طريق التقويم المعرفي للمخاطر والتهديدات وتفعيل استجابات سلوكية من شأنها أن تقاوم الضغوط وتحقق التكيف مع ظروف البيئة، وزيادة الفاعلية والتكامل ونمو الشخصية من خلال تجميع ومزامنة الموارد والسمات المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية للتعامل الفعال مع الضغوط". كما عرفها (Kagan (2006 بأنها: "نظام وجداني دينامي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدراته في التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحايدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط وتقييم المخاطر والحماية والدفاع، وإدراك معززات الحياة وصياغة خطط العمل، من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع". كما عرفها (Dubey & Shah (2011:37 بأنها نظام متكامل لأبعاد الشخصية المعرفية والدافعية والسلوكية التي توفر مناعة ضد الضغوط وتنمية الموارد الشخصية لمقاومة الضغوط أو الأجسام المضادة النفسية. ويصف (Choochom, Sucaromana,) و (Chavanovanich, & Tellegen (2019 بأنها قدرة تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب الانفعالية وتعمل لا شعورياً، طبقاً لنظام معقد ومنظم لمواجهة الضغوط الوجدانية، وحماية الفرد من الاعتداءات النفسية الداخلية والبيئية الخارجية.

من هنا يتضح أن المناعة النفسية عامل أساسي في تحصين الفرد ووقايته من الضغوط والمخاوف ومشاعر النقص والتهديدات التي تواجهه، والتخلص من الأفكار والمعتقدات الخاطئة وصولاً إلى النمو الذاتي والالتزان الانفعالي، وأن المناعة النفسية تنمو من خلال وعي الفرد بذاته وتفهم احتياجاته الشخصية.

ويكتسب الفرد المناعة النفسية من خلال عملية التطبيع الاجتماعي وإشباع الحاجات الأولية والثانوية للطفل في مراحل العمر المختلفة، ويرى أولاه أنه ليس جهازاً مادياً وإنما هو منظومة سيكوفسيولوجية، ويتكون جهاز المناعة النفسية من أربع وحدات أساسية وهي:

١- وحدة تكوين أو إنتاج الأفكار المنطقية: وهي وحدة يمتلكها الفرد بالتدريب والتعلم في أي مرحلة عمرية يستطيع تكوين الأفكار المنطقية المضادة للأفكار الوسواسية والمدمرة لنفسه وللمجتمع.

٢- وحدة التحكم الذاتي: وحدة تشير إلى استخدام عمليات التقييم الذاتي والرؤية الذاتية والتدعيم الذاتي في تعديل وتغيير احتمال ظهور استجابة ما.

٣- وحدة الحث الذاتي ومقاومة الفشل: وهو مهارة الفرد في استيعاب موقف الفشل ودراسته وتحليله منطقياً لكي يقوم الفرد بإخراج نفسه من دوامة الدائرة الخبيثة المسيطرة عليه دون أن ينتظر مساعدة الآخرين له.

٤- وحدة التعبير عن الذات: وهي الوحدة التي تخرج من خلالها الطاقة النفسية في أشكال وصور تختلف تماماً عن طبيعة تكوينها داخل الفرد. (Olah, 2010).

أنواع المناعة النفسية:

يمكن تقسيم المناعة النفسية إلى:

١- مناعة نفسية طبيعية: وهي مناعة موجودة لدى الفرد في طبيعة تكوينه النفسي وتنمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة، وكلما كان الفرد متمتعاً بصحة نفسية جيدة يكون لديه قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الضغوطات وتنظيم الذات، وبالتالي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية.

٢- مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: حيث يكتسبها الفرد من التعلم والخبرات والمهارات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات فتكون بمثابة تحصين نفسي ينشط جهاز المناعة،

فتعرض الفرد للمصاعب مفيداً في تنمية قدرته على التحمل في الأزمات واكتسابه الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده.

٣- **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** يكتسبها الفرد من خلال تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للتوتر والغضب مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتدريبه على طرد وساوس القلق والغضب والتوتر واستبدالها بأفكار ومشاعر إيجابية.

مكونات المناعة النفسية؛

يشير بونا (2014) Bona إلى المناعة النفسية بأنها تمثل مجموعة من العوامل الكامنة لإثراء الشخصية ككل بحيث تساعد الفرد في الحصول على المعرفة والممارسة والتعقل في استخدام المصادر المتاحة خلال المواقف الضاغطة، مما يساعد الفرد على التعامل مع الضغوط والعوامل التي قد تهدد الشخصية.

ويعتبر (2010) Olah أن المناعة النفسية هي سمة وقائية دفاعية في الشخصية تضمن ستة عشر بعداً فهي بمثابة أجسام مضادة وتحصينات نفسية يستخدمها جهاز الحماية النفسية الوقائي Protective Apparatus من التأثيرات السلبية وهي (القدرة على المراقبة الاجتماعية - القدرة على حل المشكلات - فاعلية الذات - الإحساس بالتماسك - الإحساس بنمو الذات - التوجه نحو التغيير والتحدي - التوجه نحو الهدف - الصمود النفسي - المرونة النفسية - التحكم في الغضب)، وقد صاغ نموذجاً للمناعة النفسية متكاملًا من الموارد الوقائية للشخصية والاستجابة للضغوط البيئية والتوافق الفعال مع البيئة وفقاً لإمكانات الفرد الشخصية، والمناعة هي نظام متكامل من المكونات المعرفية والدافعية والسلوكية للشخصية التي تعطي تحصينات وقائية ضد الضغوط، وتدفعه إلى النمو الصحي، وأشار (2010) Olah، إلى أن نظام المناعة النفسية يتكون من (٣) أنظمة فرعية وهي:

أ) **النظام الفرعي الأول: الإقدام - الرصد - Monitoring - Approaching Subsystem**

وهو يوجه انتباه الفرد نحو بيئته المادية والاجتماعية، ويساعده على اكتشاف محيطه وفهمه والسيطرة عليه، ويوجه انتباهه نحو توقع نتائج إيجابية، ويشمل هذا النظام الفرعي على: التفكير الإيجابي Positive Thinking، والشعور بالتماسك Sense of Coherence، والشعور بالضبط Sense of Control، والشعور بالنمو الذاتي Sense of

Change and Challenge، والتوجه نحو التغيير والتحدي **Self-growth**، والرصد الاجتماعي **Social monitoring**، والتوجه نحو الهدف **Goal orientation**.

(ب) النظام الفرعي الثاني: التنفيذ - الإبداع Creating - Executing Subsystem:

وهو يتضمن إمكانات يمكن أن تساعد الفرد على تغيير أوضاعه في الظروف الضاغطة، أو في توليد الفرص في البيئة المحيطة، وهي تمثل قدرة الفرد على تعديل بيئته الداخلية أو الخارجية من أجل تحقيق أهدافه القيمة، ويتضمن هذا النظام الفرعي مفهوم الذات الإبداعية **Creative self- Concept**، حل المشكلات **Problem Solving**، الفعالية الذاتية **Self-efficiency**، والقدرة على التعبئة الاجتماعية وخلق القدرات الاجتماعية **Social mobilizing capacity and social Creating Capacity**.

(ج) النظام الفرعي الثالث: القدرة على التنظيم الذاتي Self - Regulation Subsystem:

ويتضمن هذا النظام إمكانات توفر للفرد القدرة على السيطرة على الإدراك، والاهتمامات، والانفعالات، والتي غالباً ما تنشأ نتيجة للفشل أو خيبة الأمل، وهو يعزز الأداء السليم للنظم الفرعية السابقة من خلال الحفاظ على استقرار واتزان انفعالات الفرد، ويتضمن هذا النظام الفرعي: الثبات **Synchronicity**، والتحكم في الاندفاعات **Impulse Control**، وضبط الاستثارة **Excitability control**، والضببط الانفعالي **Emotional Control** (Bredács, 2016, 119; Kour & Som, 2020: 140).

وتعمل النظم الفرعية الثلاثة معاً في تفاعل ديناميكي، وينظم كل منها عمل الآخر ويعملون معاً باستمرار في إطار عملية التكيف، وتوجيه الفرد لاستخدام استراتيجيات مرنة وتطوير الذات (Olah, Szabo, Meazaros & Papai, 2012).

وحددت دراسة (Kour & Som, 2021; Li, 2021) أبعاد المناعة النفسية في ثلاث مجموعات: **المجموعة الأولى**: وتشمل التفكير الإيجابي، والشعور بالتحكم، والشعور بالاتساق، والشعور بنمو الذات، وتشمل **المجموعة الثانية**: توجه التحدي، والمراقبة الاجتماعية، ومفهوم الذات الابتكارية، والتطبيع الاجتماعي، وحل المشكلات، والفعالية الذاتية،

وتوجه الأهداف، والإبداع الاجتماعي، وتشمل **المجموعة الثالثة**: ضبط الاندفاع، والثبات، والضبط الانفعالي، وضبط الاندفاعية.

وحدد عصام محمد زيدان (٢٠١٣) في دراسته أبعاد المناعة النفسية وهي التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فعالية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية، التكيف، التفاؤل، ووضعت دراسة محمد رفيق الأحمد (٢٠٢٠) أربعة أبعاد وهي: البعد النمائي الوقائي، والبعد النفسي الذاتي، والجانب الاجتماعي، والجانب الفكري المشاعري.

وحددت الدراسة الحالية أبعاد المناعة النفسية فيما يلي:

- ١- **البعد النمائي والوقائي**: ويقاس امتلاك الطالبة للجوانب الإيجابية في حياتها، والتركيز على جوانب القوة والتحصين النفسي ضد الضغوط.
- ٢- **الجانب النفسي الذاتي**: ويقاس الجانب النفسي والذاتي وحيات الطالبة الشخصية الخاصة وسعادتها وتمتعها باستقرار نفسي.
- ٣- **الجانب الاجتماعي**: ويهتم بالعلاقات مع الآخرين، والإيجابية في التعامل مع الآخرين.
- ٤- **الجانب المتعلق بالأفكار والمشاعر**: ويهتم بتمتع الفرد بجانب إيجابي من الأفكار والمشاعر الإيجابية والتي تعتبر بمثابة حصانة في مواجهة الضغوط والأزمات ومشكلات الحياة اليومية.

خصائص نظام المناعة النفسية :

من خلال النظر إلى الدراسات السابقة مثل دراسة (Kour & Som, 2021; Li, 2021) ودراسة أولاه (Olah et al, 2010)، وكيجان (Kagan, 2006) فقد تم تحديد خصائص المناعة النفسية التي تساعد على تقوية العمليات الانفعالية والتفاعلية بين الفرد والبيئة فيما يلي:

- ظهور سلوكيات واستجابات إيجابية عند توقع أحداث سلبية.
- التعامل مع الخبرات المؤلمة كخبرات جديدة.
- التصور الخطأ عن قدرات جهاز المناعة النفسية يحد من قوة استجاباته.
- تعزز التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة.
- تعمل بشكل أفضل عند تركها تمارس مهمتها الفطرية.

- تعمل على حدوث التكيف والموائمة مع الأحداث المؤلمة.
 - فهم نواتج السلوكيات وتفسيرها.
 - تفرغ الطاقة السلبية النفسية على شكل أعراض جسدية مما يخفف الألم النفسي.
 - تعزز استراتيجيات المواجهة التكيفية الواعية لرد الفعل على حساب ميكانزمات الدفاع اللاشعورية.
 - إجادة استخدام المعرفة وتوظيفها في إدراك النواتج الإيجابية الممكنة للوصول لحياة أكثر إيجابية.
 - تضمن اختيار استراتيجيات التكيف المناسبة مع خصائص الموقف وحالة الفرد ومزاجه.
 - مراقبة مصادر التكيف للفرد ودقة السلوك المناسب.
- في حين أن هناك عوامل تُضعف من المناعة النفسية ناتجة عن إدراك الفرد لذاته بطريقة سلبية، وانخفاض اليقظة العقلية، والإنهاك النفسي، وأن مرور الفرد بأزمات وخبرات صادمة مستمرة وخاصة في الطفولة، وإدراك الفرد للخبرات الشخصية التي يمر بها بصورة سلبية، تطور ميكانزمات دفاعية للأنا على حساب استراتيجيات المواجهة التكيفية، وإحباط الفرد وعدم إشباع حاجته للإنتماء والإكتفاء.

نظريات المفسرة للمناعة النفسية:

نظرية الهروب والواجهة: لصاحبها (ولتر كانون) تركز على مفهوم التوازن، إذ يقوم الفرد بالمحافظة على حالة التوازن الداخلي عند تعرضه للضغط، فيتولد الضغط نتيجة لمحاولاته المتكررة لإعادة التوازن، بحيث أن الأفراد عندما يتعرضون لمواقف ضاغطة فإن الجسم يستثار، وتستثار تبعاً لذلك دافعية الجهاز العصبي السمبثاوي، وجهاز الغدد الصماء بصورة تلقائية، ويظهر على الفرد مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية مما يؤدي إلى الاستجابة لذلك التهديد إما بالواجهة أو الهروب (محمد أحمد الرفوع، ٢٠٢١).

نظرية العوامل السبعة :

- افتترض أن المناعة النفسية تتكون من سبع عوامل، وتشمل البعد النفسي، والعقلي، والاجتماعي، والأكاديمي، والانفعالي، والديني، والخلقي. وعرفها بأنها السمات المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية، ومن هذه السمات ما يلي:
- ١- الاستبصار: وهي قدرة الفرد على معرفة المواقف، وترجمتها والتواصل مع الآخرين، وكيفية التعامل معهم، ومعرفة أفكارهم، ومعرفة كيف يسلك في المواقف المختلفة.
 - ٢- الاستقلال: معرفة الفرد ماله وما عليه، والفر المستقل يكون دائماً متفانياً وإيجابياً.
 - ٣- الإبداع: هو القدرة على إيجاد البديل للتكيف مع صعوبات الحياة، ويشمل الخيال الواسع للتابع الأحداث لديهم واتخاذ القرارات المناسبة بشأنها.
 - ٤- روح المرح والدعابة: وهو من الصفات الأساسية لتمتع الفرد بمناعة نفسية عالية، فالعابرة والمرح يدعم الفرد ويجعله أكثر قدرة على مواجهة التحديات، والظروف الصعبة، والتكيف معها.
 - ٥- المبادرة: قدرة الفرد على المبادرة، والبدء بالتحدي ومواجهة الصعاب.
 - ٦- تكوين العلاقات: قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، والتواصل مع نفسه ومع الآخرين نفسياً، واجتماعياً، وعقلياً.
 - ٧- القيم الروحانية: القدرة على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه (Kagan, 2006).
- نموذج (Gilbert 1998): والذي يشير إلى أنه عندما يتعرض الفرد لحدث ما سلبي حاد، فإنه تظهر لديه استجابات عالية ومتطرفة كأثر للحدث، ولكن مع مرور الوقت وبعد فهم الأحداث ومواصلة الحياة تبدأ عمليات لا واعية معاكسة لتقليل الاستجابات الشاذة والمنحرفة كاستجابة أولية، وهذا يسمى بالتجاهل المناعي للنزعة الثابتة السلبية لدى الفرد، والتي تعتبر إحدى ركائز عمل نظام المناعة النفسية ضمن الآليات المعرفية (تحويل - تجاهل - إعادة بناء المعلومات) لتحسين الخبرة أثناء مرورهم بالانفعالات السلبية (Gilbert, 2009:177).
- نموذج (Olah 2010): يرى أن نظام المناعة النفسية يتمثل عمله مع نظام المناعة الحيوي حيث يقوم على تقوية الذات بداية من عملية التكيف وضبطها من خلال التقييم المعرفي للتهديدات، من خلال اختيار وتفعيل الاستجابات السلوكية، وتحويلها لمساعدة الذات

ومقاومة التهديد والضغط والتعامل النشط والفعال معه، وحماية وتقوية عملية التوافق (Olah, 2010: 104).

ونشأت نظرية أولاه للمناعة النفسية من خلال الاعتماد على مجموعة من الأبعاد المعرفية والسلوكية والانفعالية والدافعية والبيئية والنفسية والشخصية في تزويد الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر وتعزيز النمو النفسي، ودمج هذه الأبعاد يجعلها منظومة نفسية وإيجابية متكاملة ومتفاعلة ومن الصعب الاعتماد على بعد أو بعدين وإهمال باقي الأبعاد، وهذا التكامل يسمى بنظام المناعة النفسية (Olah, 2006: 566).

وقد أشارت نظرية أولاه (Olah) أن المناعة النفسية تتكون من ثلاث مجالات رئيسية :

المجال الأول: محور الاعتقاد: يشير إلى مستوى ثقة الفرد في بيئته وقدرته على التأثير فيها، ويتألف من:

١. **التفكير الإيجابي:** وهو ميل الفرد إلى تقبل الأفكار والمعارف الجديدة، وتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح في ما يفكر به في المستقبل.

٢. **والإحساس بالسيطرة:** قدرة الفرد على ضبط سلوكه وانفعالاته والتأثير في البيئة المحيطة.

٣. **والإحساس بالتماسك:** وهو شعور الفرد بأنه يمتلك شخصية متماسكة وقوية لها تأثير وأهمية وقيمة في المجتمع.

٤. **الإحساس بالنمو الذاتي:** إحساس الفرد وشعوره بأن ذاته تنمو وتتطور يوماً بعد يوم.

المجال الثاني: المحور التنفيذي والرقابي: وهو قابلية الفرد وقدرته على العمل بصورة مؤثرة في بيئته التي يعيش فيها ويتألف من عدة مكونات فرعية هي:

١. **التوجه نحو التحدي والتغيير:** رغبة الفرد في تغيير ظروفه وأحواله نحو الأفضل واستثمار ذلك النمو الشخصي في مواجهة الحوادث والمواقف والقدرة على تحمل الضغوط والأزمات.

٢. **الرقابة الاجتماعية:** هي قدرة الفرد على مراقبة أو اكتشاف أدوار الناس في المجتمع والمكان الذي يتواجدون فيه. **توجه الفرد نحو الهدف:** قدرة الفرد على تحديد وتحقيق ما يأمل إليه من أهداف بشكل محدد.

٣. **المفهوم الذاتي المبدع:** شعور الفرد بأن لديه القدرة الذاتية على العطاء والإبداع.

٤. **القدرة على حل المشكلات:** من خلال استخدام الفرد خبراته السابقة ومهاراته المكتسبة للتغلب على موقف ضاغط، والفعالية الذاتية أو التأثير الذاتي: ثقة الفرد في قدراته.

٥. تقديم الدعم الاجتماعي: قدرة الفرد على طلب المساعدة من الآخرين.
 ٦. قدرة على خلق الدعم الاجتماعي: وتقديم مساعدة الآخرين.
- المجال الثالث: محور تنظيم الذات : يعني قابلية الفرد للتغير والتكيف مع المتطلبات البيئية، ويتألف هذا المحور من عدة مكونات فرعية هي:
١. التزامن والتكيف: قابلية الفرد للتماشي ومواكبة تغيرات البيئة والأحداث الحالية والراهنة بطريقة مرنة ومفتوحة.
 ٢. ضبط الاندفاعية : قدرة الفرد على السيطرة على اندفاعته ومشاعره بالطريقة التي يراها مناسبة.
 ٣. التحكم في الانفعالات قدرة الفرد على ضبط النفس وتحمل الإحباطات وإدارة الحياة الانفعالية في حالات الشدائد والضغوط والقلق وتأجيل إسباع الرغبات وضبط الانفعالات.
 ٤. التحكم في الغضب: قدرة الفرد على التكم بنفسه في المواقف الانفعالية الضاغطة. (, Olah 2010: 104; Bredacs, 2016: 12-121).

وهناك بعض الدراسات والبحوث التي تناولت المناعة النفسية منها دراسة (Nazemi, Ehsan, Alipour & Bayat (2019 حيث هدفت إلى التحقق من التدخل من خلال برنامج إدارة الضغوط السلوكي المعرفي (CBSM) على المناعة النفسية لدى مرضى التهاب الروماتويدي ، تكونت عينة الدراسة من ٤٤ مشاركا تتراوح أعمارهم ما بين (٢٥ - ٦٠) عاما، تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل مجموعة من (٢٢) فرداً، تم تطبيق مقاييس المناعة النفسية والقلق والاكتئاب وتم مقارنة التطبيق القبلي والبعدي باستخدام تحليل التباين المتعدد، وأظهرت النتائج تأثيرا فعالا لبرنامج إدارة الضغوط في تحسين مستوى المناعة وتقليل القلق والاكتئاب.

وقامت دراسة (Essa (2020 بفحص العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة الذهنية والازدهار النفسي بين طلاب الجامعة، تم تطبيق الأدوات على ١٤٠ طالبا من كلية التربية جامعة دمنهور. واختبرت الدراسة نموذجا لتحليل آثار المناعة النفسية واليقظة الذهنية كعاملين منبئين بالازدهار. وأكدت النتائج على أهمية المناعة النفسية واليقظة في تحقيق الازدهار.

وأشارت دراسة Albert-Lorincz, Kadar, Krizbai & Lukacs-Morton

(2011) إلى بحث العلاقة بين المناعة النفسية والتدفق على عينة من (٥٩٩) مراهقاً. وتم تطبيق استبيان المناعة النفسية (PISI) لأولاه (Olah) والتدفق وما يتعلق بالتنعيم الانفعالي، وأظهرت النتائج علاقة ارتباطية التدفق والمناعة النفسية، وأظهرت أيضاً أن التفكير الإيجابي والتفاؤل والتنظيم الذاتي يساعد في التدفق أثناء الأنشطة الدراسية.

وهدفت دراسة إيمان مختار (٢٠٢١) إلى الكشف عن الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والاندماج الأكاديمي لدى طالبات الجامعة واستخدمت الدراسة مقياس المناعة النفسية ومقياس جودة الحياة، ومقياس الاندماج الأكاديمي وجميعهم (إعداد الباحثة). وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين المناعة النفسية وكل من جودة الحياة والاندماج الأكاديمي، واختلاف مستوياتها باختلاف الفرقة الدراسية والتخصص، كذلك كشفت عن وجود إسهام نسبي للمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة والاندماج الأكاديمي.

وبحثت دراسة اسلام منصور عبد المنعم (٢٠٢١) أثر الممارسة الترويحية الرياضية المنزلية على المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في ظل أزمة كورونا، على عينة مكونة من (٤٠٠) طالباً وطالبة كعينة أساسية، و(٧٠) طالب وطالبة كعينة استطلاعية من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية المنزلية، واستخدم الباحث مقياس المناعة النفسية. وأظهرت النتائج أن الممارسة الترويحية لها دور إيجابي في تحسين المناعة النفسية.

واستهدفت دراسة محمد أحمد الرفوع (٢٠٢١) التعرف على درجة المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية بالأردن، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٩) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، طبق عليهم مقياس المناعة النفسية المكون من (٣٩) فقرة، ومقياس التكيف الدراسي المكون من (٣٥) فقرة، وذلك بعد التأكد من صدقهما وثباتهما، وقد أظهرت النتائج أن درجة المناعة النفسية ودرجة التكيف الدراسي جاءت متوسطة لدى طلبة كلية الهندسة، كذلك أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة، وعدم وجود فروق في الدرجة الكلية للمناعة النفسية تعزي لمتغير

الجنس، في حين أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية للمناعة تعزي لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الدراسية الثانية والثالثة والرابعة والخامسة.

وهدفت دراسة سعد رياض محمد (٢٠١٩) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لدعم المناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، وتكونت العينة السيكمترية من (١٤٥) طالباً، ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٩-٢١) عاماً. وتم اختيار عينة قوامها (٢٠) طالباً من إجمالي العينة ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس الأفكار العقلانية، وأدنى الدرجات على مقياس المناعة النفسية، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي لمدة خمسة أسابيع وبلغ إجمالي عدد الجلسات (١٥) جلسة. وقد أظهرت النتائج انخفاض ملحوظ في الأفكار اللاعقلانية وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المناعة النفسية وزيادة الأفكار اللاعقلانية، أي أنه كلما زاد مستوى الأفكار اللاعقلانية انخفضت درجة المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة. وهذا يدل على أهمية البرنامج في تعديل السلوك.

واستهدفت دراسة أيمن عبد العزيز سلامة (٢٠١٩) التعرف على فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب من طلاب الجامعة المتعثرين، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (٢٠) لكل منهما، وتم تطبيق مقياس المناعة النفسية إعداد الشريف (٢٠١٥) وتطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى المجموعة التجريبية، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريبي لدى أفراد المجموعة التجريبية، وأوصت الدراسة بالعمل على إعداد مجموعة من البرامج الإرشادية للحد من المشكلات الأكاديمية بالجامعة.

وقامت ريهام عصام الدين خطاب (٢٠١٨) بدراسة أثر برنامج إرشادي قائم على الطاقة الإيجابية في تقوية المناعة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة حلوان من ذوي الإعاقة الحركية، وتكونت عينة البحث من (١٢٠) من طلبة الجامعة المعاقين حركياً وتروحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٥) سنة، بهدف تقوية المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من ذوي الإعاقة الحركية من خلال أنشطة تعليمية وتربوية محفزة للطاقة الإيجابية.

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس المناعة النفسية لصالح التطبيق البعدي، وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي.

وهدفنا دراسة سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٦) إلى التحقق من برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة بالجامعة تتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ٢١) عاماً منهم (٥١) مرتفعي المناعة النفسية، و (٩٨) متوسطي المناعة النفسية، (٥١) منخفضي المناعة النفسية وبتطبيق اختبار أساليب التفكير لهاريسون وپرامسون ومقياسي عادات العقل (نموذج كوستا وكاليك)، والمناعة النفسية، وبرنامج تدريبي قائم على تنشيط المناعة النفسية وجميعها من إعداد الباحث، أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنشيط المناعة النفسية، وأن مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية يختلفون في عادات العقل عدا عادة التساؤل وطرح المشكلات. لا توجد فروق في أبعاد المناعة في ضوء تصنيفهم على أساليب التفكير، ما عدا البعد الثالث للمناعة (الحث الذاتي ومقاومة الفشل).

يتضح أن بعض الدراسات تناولت جانب وصفي والآخر تناول جانب تجريبي، وحاولت الباحثة الاستفادة من الدراسات التجريبية في تصميم البرنامج التدريبي، فهناك دراسات تناولت برامج إرشادية في دعم المناعة النفسية كدراسة سعد رياض (٢٠١٩) واستخدمت دراسة أيمن سلامة (٢٠١٩) الإرشاد الانتقائي، ودراسة ريهام خطاب (٢٠١٨) والتي استخدمت برنامج مبني على الطاقة الإيجابية، ودراسة سليمان عبد الواحد (٢٠١٦)، واستخدمت دراسة Nazemi, et al. (2019) برنامج إدارة الضغوط السلوكي والمعرفي (CBSM)، ومن الدراسات التي تناولت الجانب الوصفي دراسة Essa, (2020) بحثت العلاقة بين المناعة النفسية واليقظة الذهنية والإزدهار النفسي بين طلاب الجامعة، وبحثت دراسة (2011) Albert-Lorincz العلاقة بين المناعة النفسية والتدفق النفسي، وبحثت دراسة محمد الرفوع (٢٠٢١) علاقة المناعة بالتكيف الدراسي لطلبة الجامعة.

المحور الثاني: الكفاءة الذاتية الأكاديمية Academic Self-Efficacy:

يمثل مصطلح الكفاءة الذاتية الأكاديمية أحد المصطلحات التي درسها باندورا (Bandura 1997: 71) في سياق البحث في أثر العوامل الاجتماعية والمعرفية في التعلم، وما يحدث بينهما من تفاعل، وقد عرفها بأنها معتقدات الفرد حول قدرته على الإنتاج

بفاعلية وكفاءة. وعرفها بينز (2004) Betz, بأنها: معتقدات الفرد حول إمكانياته وقدراته بالنجاح في أداء مهام معينة. ويعرفها (3: 2005) Ayiku بأنها قدرة وثقة الطالب على إتقان المواد الدراسية، وزيادة الاستفادة من الاستراتيجيات الفعالة في التعلم المعرفي، وإدارة الوقت والتنظيم الذاتي والجهد في المهام الدراسية، ويتم تشكيلها من خلال إتقان التجارب أو الخبرة، وتجارب الآخرين (النمذجة)، والإقناع اللفظي، والحالة الفسيولوجية، وهذه المعتقدات تسهم في التنبؤ بالنتائج الأكاديمية، وعرفه سامر العرسان (٢٠١٧) بأنها معتقدات الفرد حول مدى ما يمتلكه من قدرات وإمكانات تمكنه من القيام بمهام أكاديمية محددة. وعرفها حيدر ناصر مظلوم (٢٠١٩) بأنها معتقدات الأفراد حول قدراتهم في تنفيذ المهام الأكاديمية بكفاءة للوصول إلى النتائج الجيدة. وعرفتها سعدة أحمد إبراهيم (٢٠١٤) قدرة الطالب على تحقيق النجاح في الدراسة، والإحساس بأهمية المقررات الدراسية، والسعي إلى التميز والاستزادة العلمي، والقدرة على تنظيم العمل الدراسي والالتزام بالقواعد والمواظبة وعدم الانقطاع عن الدراسة، وإقامة علاقات اجتماعية جيدة مع الزملاء.

واستنادا إلى التعريفات السابقة التي تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية الأكاديمية يمكن تعريفها بأنها: معتقدات الفرد عما يمتلكه من مهارات وقدرات تسهم إلى حد كبير في حل المشكلات التي يتعرض لها، بالإضافة إلى أداء الأنشطة والمهام بنجاح. وبالتالي فإن توقعات الكفاءة الذاتية تقوم على فرضيات الفرد حول إمكانية تحقيق خبرات سلوكية معينة وتمثل في الإدراك والتقدير لحجم القدرات الذاتية من أجل التمكن من تنفيذ سلوك معين بصورة ناجحة، حيث تؤثر هذه الفاعلية على إنجاز الفرد ومثابرتة وتحمله لتنفيذ السلوك.

وتؤثر الكفاءة الذاتية الأكاديمية في الأداء الأكاديمي للطالب وتتبلور هذه الكفاءة في شكل أفكار ومعتقدات حول الذات حول مدى كفاءتها، وهذه الأفكار تتوسط بين ما يملكه من معرفة ومهارات وبين أدائه الفعلي في المواقف التعليمية. فقد ينظر الطالب إلى ذاته بأنها ذات كفاءة عالية قادرة على وضع الأهداف وتحقيقها وقادرة على التأثير في البيئة المحيطة، فمعتقدات الفرد عن كفاءته الذاتية الأكاديمية تظهر من خلال الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة، وتعزز معتقدات الطالب حول قدرته على التحكم في مجريات الأحداث التي تؤثر في حياته، كما أنها لا تقتصر فقط على المهارات التي يمتلكها الطالب، وإنما بكيفية توظيف هذه المهارات التي يمتلكها، نظرا لاعتمادها على إدراك الذات، وتأثيرها

في الجهد المبذول لأداء المهام التعليمية المطلوبة منه، ومدى اقتناع الطالب بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناته الأكاديمية التي يتطلبها الموقف. ويعتقد الأفراد ذوو الكفاءة الأكاديمية المرتفعة بأنهم يمتلكون مهارات حل المشكلات التي قد تواجههم بينما يعتقد الأفراد ذوي الكفاءة الذاتية الأكاديمية المنخفضة إلى الاستسلام في حال واجهتهم مشكلات صعبة (Kassaw & Astatke, 2017)

ويتميز الطلبة ذوو الكفاءة الذاتية الأكاديمية المرتفعة بقدرتهم على بذل جهد عال، وإظهار مثابرة ومرونة مرتفعة في مواجهة المواقف والصعوبات التعليمية المختلفة، وهذا يقودهم إلى النجاح الأكاديمي وإنجازهم للمهام الدراسية بفاعلية بالإضافة إلى تنمية قدراتهم بشكل إيجابي وملحوظ (Bandura, 2000).

ويرى باندورا (2000) Bandura في نظريته المعرفية الاجتماعية أنه يمكن تطوير الكفاءة الذاتية الأكاديمية من خلال أربعة مصادر رئيسية وهي:

- ١ - **خبرات الاتقان والنجاح**: وهي خبرات النجاح السابقة في مهام معينة قد تزيد من كفاءة الفرد الأكاديمية المتعلقة بأداء هذه المهارة خاصة إذا تكررت .
- ٢ - **خبرات الإنابة أو النمذجة**: التي يستقيها الفرد من النماذج الاجتماعية المحيطة وملاحظة أداء الآخرين لمهام معينة مما يزيد من الكفاءة الذاتية.
- ٣ - **الإقناع الاجتماعي**: الذي يتلقاه الفرد من الآخرين الموثوق بقدرتهم على أداء مهمة ما.
- ٤ - **الحالة الانفعالية والسيولوجية للفرد** : كلما قام الفرد بأداء المهام بعيدا عن القلق كلما زاد من كفاءته الذاتية المتعلقة بأداء المهمة الأكاديمية (Pajares, Johnson & Usher, 2007).

أبعاد الكفاءة الذاتية عند باندورا: حدد باندورا ثلاثة أبعاد تتغير الكفاءة الذاتية وفقاً لها، وهي:

- ١- **العمومية**: وهي انتقال التوقعات الفاعلة من موقف إلى مواقف متشابهة وانطباعات الآخرين وهي تختلف في عنونتها، فمنها من يكون محددا لخلق توقعات التفوق أو تمتد لتشمل العلاج النوعي، وتحدد العمومية من خلال مجالات الأنشطة المتسعة في مقابل المجالات المحددة وأنها تختلف باختلاف عدد من الأبعاد مثل : درجة تشابه الأنشطة

والطرق التي تعبر بها عن الإمكانات أو القدرات السلوكية والمعرفية والوجدانية ومن خلال التفسيرات الوصفية للمواقف وخصائص الشخص المتعلقة بالسلوك الموجه.

٢- **مقدار الفعالية:** ويتحدد بمستوى الإتقان والجهد والدقة والتنظيم الذاتي، ويختلف مقدار الفعالية تبعاً لطبيعة أو صعوبة الموقف. ويتضح بصورة أكبر عندما تكون المهام مرتبة وفقاً لمستوى الصعوبة والاختلافات بين الأفراد في توقعات الفعالية ويتحدد بالمهام البسيطة المتشابهة ولكنها تتطلب مستوى أداء شاق.

٣- **القوة:** تتحدد في ضوء خبرة الفرد ومدى ملائمتها، فالشعور بالكفاءة يعبر عن المثابرة والقدرة العالية التي تساعد الطالب في اختيار الأنشطة التي سوف تؤدي بنجاح (Hen & Goroshit, 2014; Steffen, et al., 2002).

وحددت سعدة أحمد إبراهيم (٢٠١٤) مجالات الكفاءة :

١- **مهارات الدراسة:** وتتمثل في مجموعة من استراتيجيات التعلم التي يفعلها الطالب في استذكار دروسه بما تمكنه من اكتساب وتنظيم وتذكر المعلومات.

٢- **مهارة إدارة الوقت :** كتوزيع الساعات المتاحة لدى المتعلم على الأنشطة المختلفة على مدار اليوم أو الأسبوع أو الشهر بصورة تمكنه من إنجاز مهامه وتكليفاته، وتحقيق أهدافه المحددة سلفاً.

٣- **مهارة المثابرة الأكاديمية:** تظهر في مدى إصرار المتعلم على الاستمرار في أداء المهام والأنشطة الأكاديمية للوصول إلى تحقيق أهدافه مهما واجهته معوقات.

٤- **الداقية:** وتظهر في طاقة داخلية لدى المتعلم تنشطه وتدفعه وتوجهه للمشاركة والإنهاء في الموقف التعليمي والقيام بأنشطة محددة بما يحقق الأهداف التعليمية. وحددها حيدر ناصر مظلوم (٢٠١٩) في الأبعاد التالية:

١- **التنظيم وإدارة الوقت:** شعور الطالب بالقدرة على التخطيط والتنظيم وإدارة الأنشطة والواجبات المدرسية والاستغلال الأفضل للوقت، والإمكانات المتوفرة بالشكل الذي يؤدي إلى تحقيق أهداف دراسية.

٢- **مجال العمل في مجموعات:** شعور الطالب بالقدرة على العمل في مجموعات من خلال النشاط الحر والحوار والدفاع عن الآراء وإيجاد الحلول المناسبة لتحقيق النجاح المطلوب.

٣- **مجال الإصرار والمثابرة:** إدراك الطالب لقدرته على تنفيذ ماتم تخطيطه مسبقاً في بذل الجهد حتى يتحقق الهدف المنشود.

٤- **مجال السلوك الأكاديمي:** شعور الطالب بأنه عنصر فعال ونشط داخل غرفة الصف فيما يتعلق بالأمور الدراسية كالقراءة والكتابة والتفكير والاشتراك بالفاعليات المختلفة.

٥- **التعامل مع الاختبارات:** شعور الطالب بالقدرة على التعامل مع الاختبارات بفاعلية .

٦- **استعمال المصادر العلمية:** إدراك الطالب لقدرته على استخدام المصادر العلمية المختلفة، مثل الحاسوب والانترنت والمكتبة، لتحقيق الاحتياجات المعرفية.

ويذكر باندورا بأن هناك خصائص عامة يتميز بها ذوي الكفاءة الذاتية المرتفعة، والذين لديهم قدرات عالية ومستوى مرتفع من الثقة بالذات، ويمتلكون مهارات اجتماعية فائقة وقدرة عالية على التواصل مع الآخرين، ويتصدون للعوائق التي تواجههم بمثابرة مرتفعة، وعندهم مستوى طموح عال، فهم يحققون أهدافهم الصعبة ولا يفتشون فيها. ويذكر باندورا أن هناك سمات يتميز بها ذوي الكفاءة الذاتية المنخفضة ويتعاملون مع المهام الصعبة بخجل، ويذعنون بسرعة ويملكون طموحات منخفضة، وينشغلون بالنتائج الفاشلة والتافهة، ويفرغون جهودهم في نقائصهم، ويعتريهم الضغوط والاكنتاب بكل سهولة، ويصعب عليهم النهوض من النكبات (Bandura, 2013).

كما يعتقد بندورا أن للكفاءة الذاتية الأكاديمية عوامل تعد محددات لها تأثيرات فعالة على دافعية السلوك لدى الفرد تتمثل فيما يأتي:

١- **اختيار الأنشطة (Choice):** يختار الإنسان النشاط الذي يؤديه بنجاح لأن النجاح يدفع إلى كفاءة ذاتية أعلى، ويتجنب النشاط الذي يقود إلى الفشل أو أي احتمال إلى الفشل ويختار الطلبة الأنشطة التي يستطيعون التكيف معها بنجاح، وتجنب الأنشطة التي تفوق قدراتهم ولا يستطيعون التكيف معها .

٢- **الجهد والمثابرة (Effort & Persistence):** كلما امتلك الفرد كفاءة ذاتية لمواجهة الصعوبات ومثابرة عالية لإزاحة المعوقات للوصول إلى تحقيق درجة عالية في موضوع دراسي ما، ينتج عن ذلك جهداً ومثابرة يؤدي إلى تخطي الصعوبات والأزمات والقيام بالعمل بحماس والنجاح فيه.

٣- **التعلم والإنجاز (Learning & Achievement):** كلما كان الفرد يمتلك القدرة لتطوير كفاءة ذاتية مرتفعة فإن ذلك يساعد على تحقيق درجة مرتفعة في التعلم والإنجاز، مما يسهم في توليد قدرات فعلية ذاتية لتحقيق التعلم والإنجاز.

٤- **التفكير واتخاذ القرار (Thinking & Decision Making):** عندما يكون الفرد فعالاً في حل المشكلات، يكون لديه القدرة على التفكير واتخاذ القرار عند انجاز المهام الصعبة، بعكس الأفراد الذين لا يمتلكون القدرة على حل المشكلات يكون نمط تفكيرهم سطحياً، وليس لديهم القدرة على اتخاذ القرار المناسب عند مواجهة المشكلات وتدني تفكيرهم عند أداء العمل.

٥- **ردود الفعل العاطفية (Emotional Reaction):** عندما يتمتع الفرد بالكفاءة الذاتية المرتفعة يركز في تفكيره على متطلبات وتحديات المهمة، ويتجاوبون مع المهام والأنشطة بأداء حماسي ومتفائل، بعكس الأفراد الذين لديهم شعور بتدني مستوى الكفاءة الذاتية يشعرون بالقلق والإحباط وتوقع الفشل أو الشعور بالنقص والتشاؤم عند القيام بالمهام والأنشطة (Bandura, 1997; Veresova & Foglova, 2019: 181).

يتضح مما سبق أن الكفاءة الذاتية الأكاديمية تلعب دوراً هاماً في حياة الطالب الجامعية، فهي مؤشر على قدرته على الإنجاز الأكاديمي ودافعيته نحو التعلم، وتحقيق الأهداف المنشودة، وأن ضعف مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية قد ينعكس بالسلب على حياته الجامعية، وأن الطلبة ذوي الكفاءة المرتفعة يظهرون قدرات تلقائية في أداء المهام الصعبة التي تتطلب وقتاً وجهداً عند تنفيذها، وهم أقل عرضاً للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على تنظيم الذات، كما أنها لا تقتصر على المهارات التي يمتلكها الطالب، وإنما كيفية توظيف هذه المهارات التي يمتلكها، ومدى قناعاته بإمكاناته الأكاديمية التي يتطلبها الموقف، بالإضافة إلى أن معتقدات الطالب تظهر من خلال إدراكه المعرفي حول قدراته الشخصية وخبراته المتعددة، وتعزيز القدرة على التحكم في مجريات الأحداث التي تقف عائقاً أمامه.

كما أن مستويات التوتر لدى الطلاب والكفاءة الذاتية الأكاديمية من الممكن أن تؤثر إحداهما على الأخرى، فالكفاءة تعني قدرة الطالب على التكيف مع الضغوط، أو تلطيف أثر الضغوط، بجانب كون الطالب واثقاً من قدرته الأكاديمية والنظر إلى الضغوط على أنها تمثل تحدياً وليس تهديداً مما يقلل من الضغوط والتكيف مع المهام الأكاديمية، ومع ذلك قد ينظر

الطلاب ذوي الكفاءة الأكاديمية المنخفضة إلى المهام بكونها أكثر صعوبة مما يولد التوتر ويحد من قدرتهم على حل المشكلة (Hitches, Woodcock & Ehrich, 2022).

ويمكن للتجارب الفسيولوجية المرتبطة بالتوتر أن تؤثر على الكفاءة الذاتية، وتوفر معلومات عن مستوى تهديد المهمة وقدرات الفرد على تلبية المطالب (بانديرا ، ١٩٩٧). علاوة على ذلك، تم العثور على علاقة سلبية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتوتر، بحيث أنه كلما زاد ثقة الطالب في قدراته الأكاديمية انخفضت الضغوط.

وهناك بعض الدراسات والبحوث التي تناولت الكفاءة الذاتية الأكاديمية مثل دراسة (Hitches, Woodcock & Ehrich, 2022) والتي سعت إلى فحص مستوى الضغوط النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من (٣٠٥) طالبا جامعا في استراليا. وأشارت النتائج إلى أن الإناث والطلاب الأصغر سناً يواجهون مستويات أعلى من التوتر والضغوط ومستوى أقل من الكفاءة الذاتية الأكاديمية مقارنة بأقرانهم، مما يحتاج المزيد من التدخل لتحسين قدراتهم فيما يتعلق بالمهام الأكاديمية .

وبحثت دراسة (Hayat, Shateri., Amini, & Shokrpour (2020) استراتيجيات ماورا المعرفة والانفعالات المتعلقة بالتعلم كمتغير وسيط بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والأداء الأكاديمي لطلاب كلية الطب، حيث بلغت العينة (٢٧٩) طالباً وطالبة بجامعة شيراز للعلوم الطبية، تم تطبيق استبيان الانفعالات الأكاديمية، واستراتيجيات التعلم ما وراء المعرفة، والكفاءة الذاتية الأكاديمية وأظهرت النتائج تأثير الكفاءة الذاتية للطلاب على انفعالاتهم المتعلقة بالتعلم واستراتيجيات ما وراء المعرفة، وهي بدورها تؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب، وتأثير الانفعالات على استراتيجيات التعلم ما وراء المعرفي والتي تتوسط تأثير الانفعالات على الأداء الأكاديمي.

وبحثت دراسة (Menges & Caltabiano (2019) تأثير التدخل باليقظة الذهنية على الكفاءة الذاتية الأكاديمية على عينة مكونة من (٢٦) طالباً جامعياً. تم تطبيق مقياس اليقظة الذهنية والرفاهية الانفعالية والكفاءة الذاتية الأكاديمية قبل التدخل وبعده وتتبعي بعد شهر. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الكفاءة الأكاديمية والرفاهية الانفعالية وظلت بعد شهر من المتابعة، وظلت الكفاءة الذاتية الأكاديمية عند مستوى مرتفع بعد شهر المتابعة، واستمرت اليقظة الذهنية في الارتفاع وكانت أعلى في المتابعة، ولم تظهر المجموعة

الضابطة أي تغير ملحوظ، وارتفاع الرفاهية الانفعالية كان منبئاً بارتفاع الكفاءة الذاتية الأكاديمية، وأن التدخل باستخدام تدريبات اليقظة الذهنية فعال في تحسين الكفاءة الذاتية الأكاديمية والرفاهية الانفعالية لدى طلاب الجامعة.

وتناولت دراسة (Grotan, Sund & Bjerkeset (2019) تأثير الضغوط النفسية على الكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب الجامعة حيث بلغت العينة ٢٤٣٠ طالباً نرويجياً. تم تطبيق استبيان الرفاهية النفسية حيث يشمل أسئلة تتعلق بالصحة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية والعوامل النفسية والاجتماعية بين الطلاب، وتم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (GSE). أظهرت النتائج أن هناك علاقة بين أعراض الاضطراب النفسي والكفاءة الذاتية الأكاديمية والتقدم في الدراسة، وأن الطلاب الذين أظهروا ضغوطاً نفسية حادة كانوا متدنيين في الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وهدفت دراسة آسيا اسكندر سيد (٢٠٢٠) إلى الكشف عن فعالية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطالبات الموهوبات حيث تكونت العينة من (٢٠) طالبة بالمرحلة المتوسطة. وطبقت استبانة الكفاءة الذاتية الأكاديمية والبرنامج التدريبي من إعداد الباحثة. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على استبانة الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح القياس البعدي وفعالية البرنامج في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطالبات.

وهدفت دراسة إيلاف هارون رشيد (٢٠٢١) إلى الكشف عن الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة في الأردن حيث بلغت عينة الدراسة (٩٧٦) طالبا وطالبة. وأظهرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية كان متوسطاً، ومستوى الذكاء الانفعالي جاء بمستوى مرتفع، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الذكاء الانفعالي والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة الدراسة. وأوصت الباحثة بعقد دورات تدريبية لرفع مستوى الكفاءة الذاتية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

وهدفت دراسة (حمد الغافري، أمل الشيببية، لمياء خميس، لمياء يوسف، ٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى الكفاء المدركة لدى طلبة الجامعة العربية المفتوحة بعمان، ومدى اختلاف مستوى الكفاءة الأكاديمية المدركة تبعاً للتخصص والسنة الدراسية والتفاعل بينهما.

وتم استخدام مقياس أكياي Akey للكفاءة الأكاديمية المدركة على عينة بلغت (٩٤) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الكفاءة الأكاديمية المدركة تبعاً لمتغير التخصص والسنة الدراسية وعدم وجود تفاعل بين التخصص والسنة الدراسية.

وهدفت دراسة ميسون جميل محمود (٢٠١٧) إلى بحث أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية والهوية المنجزة لدى عينة من الطالبات المراهقات بلغت (٤٠) طالبة وتم تطبيق البرنامج التدريبي على (٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية وتم تطبيق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومقياس الهوية المنجزة. وأظهرت النتائج تحسن أداء المجموعة التجريبية وأن البرنامج التدريبي المستند إلى الذكاء الانفعالي كان له أثر إيجابي على عينة الدراسة.

وهدفت دراسة عبد الله الصمادي (٢٠٢١) إلى الكشف عن أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية في عمان بلغ عددهن (١٥٠) طالبة تم اختيار (٤٨) طالبة ممن لديهن كفاءة ذاتية منخفضة وتم اختيار (٢٦) للمجموعة التجريبية و (٢٢) للمجموعة الضابطة. وتوصلت الدراسة إلى وجود أثر للبرنامج التدريبي المستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

وقامت دراسة وصل الله بن عبد الله حمدان (٢٠١٥) بالتعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم المستند إلى الدماغ في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وبعض عادات العقل لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٦٠) طالباً وتوصلت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على كلا من مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومقياس عادات العقل لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

من خلال النظر إلى الدراسات السابقة يتبين أن بعضها بحث العلاقة بين الكفاءة والذاتية ومتغيرات أخرى مثل دراسة (Grotan, et al., 2019) ودراسة Hayat, et al. (2020)، ودراسة (Hitches, 2022) ودراسة حمد الغافري (٢٠٢١)، وهدفت بعض البحوث إلى التعرف على فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية في الكفاءة الذاتية مثل دراسة

ميسون جميل (٢٠١٧)، ودراسة وصل الله حمدان (٢٠١٥) وآسيا اسكندر (٢٠٢٠) عبد الله الصمادي (٢٠٢١) ودراسة (Menges & Caltabiano, 2019). ويختلف البحث الحالي من حيث الهدف حيث يهدف إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات كلية التربية جامعة الأزهر.

المحور الثالث: الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات Cognitive emotion regulation strategies

يعد التنظيم الانفعالي من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، ويقوم على فكرة أن الناس يفضلون الانفعالات السارة على غير السارة وينظمونها وفقاً لذلك وقد بدأ البحث فيه حول آليات الدفاع المستخدمة للتعامل مع المواقف الضاغطة، ويشتمل هذا المفهوم على سلسلة واسعة من العمليات الشعورية وغير الشعورية المعرفية والسلوكية والفيولوجية.

يعد (Gross, 2002) أول من اهتم بموضوع تنظيم الانفعال بالمعنى التي يتم دراسته في الوقت الحالي، ويعرف تنظيم الانفعال بأنه العمليات التي يدرك الشخص من خلالها مشاعره ويفهمها ويعبر عنها، حيث يتضمن تنظيم الانفعال كيفية الاستجابة للانفعالات من حيث حدوثها وتصاعدها ويشير إلى مجموعة العمليات المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل الفرد لردود أفعاله الانفعالية في سبيل تحقيق أهدافه الشخصية، ويعرف بأنه التحول في مسار الانفعالات حيث تعمل استراتيجية تنظيم الانفعال على تغيير مسار الانفعالات بطرق متعددة (Gross, 2002; Recarte et al., 2019).

ويرى جروس (Gross & Thompson, 2015: 285) أن التنظيم المعرفي للانفعالات هو استخدام السلوكيات والاستراتيجيات والمهارات في مراقبة وتقييم وتقليل وتعزيز الانفعالات والتعبير عنها بطريقة هادفة.

ويعد تنظيم الانفعال مركباً متكاملًا يشتمل على عمليات متعددة ومتكاملة ومعقدة مسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية الهادفة، كما أنه يتضمن الحفاظ على الانفعالات أو تعزيز الاستثارة الانفعالية أو كبحها (Kraaij & Garnefski, 2019).

ويعد (Gross, 2002) صاحب نظرية تنظيم الانفعال Emotion Regulation Theory حيث يرى أن التنظيم الانفعالي هو استراتيجيات شعورية ولا شعورية يستخدمها

الفرد لكي يزيد أو ينقص أو يحافظ على واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية، وهي ثلاث: **مكون الخبرة**: ويشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقاً لخبراته الحياتية، **والمكون السلوكي** ويتضمن الاستجابات السلوكية، **والمكون الفسيولوجي** ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب وضغط الدم وتصلب الشعر والجلد. وتعتبر عملية تنظيم الانفعال من العوامل التي تؤثر على تعلم الطلاب وإنجازهم داخل السياقات التعليمية المختلفة، ولها دوراً مهماً في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي (Gupta & Gehlawat, 2020).

وتعد الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال **Cognitive Emotion Regulation Strategies** ذات أهمية كبيرة في إكساب الفرد القدرة على إدارة وتنظيم انفعالاته ومشاعره، كما تساعد في الحفاظ على ضبط الكثير من الانفعالات الحادة (Garnefski & Kraaij, 2019: 1402).

وتؤدي الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال التوافقية واللاتوافقية دوراً حيوياً وتؤثر على المجالات الشخصية للطلاب حيث ترتبط الاستراتيجيات التوافقية بضبط الخبرة الانفعالية وتوجيهها في الاتجاه الإيجابي، كما ترتبط إيجابياً بتقدير الذات والرضا عن الحياة والرفاه النفسي والانفعالي وجودة الحياة والانفتاح على الخبرة، وترتبط سلبياً بالخوف من التقييم السلبي، وتؤثر الاستراتيجيات التوافقية سلباً على الاكتئاب والضغط، كما ترتبط استراتيجية تثبيط التعبير الانفعالي بالقلق الاجتماعي والخوف من المواقف الجديدة (Brockman et al, 2016, Gomez-Ortiz et al, 2016; Manju & Basavarajappa, 2017).

تصنف استراتيجيات تنظيم الانفعال في نوعين: نوع يركز على السوابق أو مقدمات الاستجابة، والآخر يركز على الاستجابة الانفعالية، وذلك حسب توقيت عملية توليد الانفعال (Hofmann, 2014).

ويركز النوع الأول على الانفعال قبل أن تنشط الاستجابة الانفعالية بشكل تام، ويتضمن هذا النوع اختيار الموقف، وتعديل الموقف، وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفي، والنوع الثاني يركز على الاستجابة، ويتضمن محاولة تغيير التعبير، أو تثبيط التعبير بعد صدور الاستجابة، أو بعد البدء في الاستجابة، ويتضمن استراتيجية تعديل الاستجابة (Gupta & Gehlawat, 2020).

ويرى جروس أن التنظيم الانفعالي يمكن الفرد من استخدام مجموعة استراتيجيات يدرجها في سياق نوعين، موضحة كالتالي:

أولاً: استراتيجيات التركيز المسبق (Antecedent-Focused Strategies) :

حيث يلجأ الفرد للاستجابة قبل تفاعله بشكل كلي مع المثير الانفعالي، ويميز جروس بين أربع أنواع مختلفة لاستراتيجيات التركيز المسبق للانفعالات يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة من عملية حدوث الانفعال، ومن خلالها يستطيع الفرد تنظيم انفعالاته، وهي:

١- **اختيار الموقف (Situation Selection):** وهي العملية التي يتم من خلالها اختيار الموقف المرتبط بانفعالات محددة، والتي تسمح بظهور انفعالات مرغوبة والاستغراق في الشعور بها، مع التقليل من احتمالية ظهور انفعالات غير مرغوبة، بمعنى أن الفرد يختار الموقف الذي يتفاعل معه ، والذي يتضمن تفضيل الانفعالات الإيجابية وتجنب السلبية (Ricarte, 2019).

٢- **تعديل الموقف (situation modification):** ويشير إلى محاولة الفرد لتعديل الموقف المثير للانفعالات، كما يشير إلى الاجراءات التي يتم اتخاذها لتغيير الموقف مباشرة بهدف تغيير التأثير الانفعالي، ويعد وسيلة للتأثير على الاستجابة الانفعالية، بحيث يكون لدى الفرد أكثر من مستوى مختلف من الانفعالات، حيث يسعى الفرد على إجراء عدة تغييرات على الموقف ليصبح أكثر إيجابية بالنسبة له، ويعرف تعديل الموقف هنا بالسيطرة الانفعالية أو التعامل المرتكز على المشكلة. (Gupta & Gehlawat, 2020).

٣- **توزيع الانتباه (Attention Deployment):** تشير إلى ضبط الفرد لانتباهه بهدف التأثير على انفعالاته من خلال عملية الإلهاء (صرف الانتباه)، حيث يعيد الفرد توجيه انتباهه إلى مواقف محددة أو صرف انتباهه بعيداً عن الموقف المثير للانفعالات، مما يؤدي إلى خفض الاستجابة الانفعالية لمؤلمة. (Gross, 2015).

٤- **التغيير المعرفي (Cognitive Change):** وهي استراتيجية مرتبطة بتعديل التقييم الشخصي للموقف أو المعنى الذي يعطيه الفرد للموقف الانفعالي، وتغيير إدراكه لهذا الموقف، وهو عبارة عن انتقاء المعاني الإيجابية للموقف بهدف تنظيم حدة الانفعالات. (Gross, 2008; Wanzel , Rowland & Kubiak, 2020).

ثانياً: استراتيجية التركيز على الاستجابة (Response-Focused Strategy)

وفيها يكون الفرد متفاعلاً مع الحالة الانفعالية، حيث يتم تطبيق موقف واحد وهو تعديل الاستجابة الانفعالية (Response Moduling) وهي الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الاستجابات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية المرتبطة بالانفعالات. وتطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، حيث يكف الفرد عن المضي في التعبير عن انفعالاته في الموقف أو يخفي علامات التعبير الانفعالي. وتنقسم إلى نوعين: كبت الأفكار، و كبت الانفعال ويكون الهدف من هذه الاستراتيجية المسايرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة أو الإنصياع للموقف (Gross, 2015).

ويتضمن تنظيم الانفعال استراتيجيتين رئيسيتين : إعادة التقييم المعرفي وتثبيط التعبير الانفعالي:

(أ) استراتيجية إعادة التقييم المعرفي : تشير إعادة تقييم الموقف المتضمن لمشاعر سلبية أو سيئة أو كارثية، حيث يتجنب الشخص التأثيرات الوجدانية السلبية بما يدفعه للاستمتاع بالحياة.

(ب) استراتيجية تثبيط التعبير: تشير إلى محاولة الشخص لقمع التفكير ومنعه حول الأحداث السلبية من خلال كبت المشاعر أو عدم التفكير في المواقف المثيرة للانفعالات السلبية، وترتبط بشكل أكثر بالنتائج غير التوافقية (Ivana & Krista, 2020).

وتعد استراتيجية إعادة التقييم المعرفي أحد استراتيجيات تنظيم الانفعال التوافقية واسعة الانتشار ، والتي تركز على مرحلة ما قبل توليد الاستجابة إلا أنه يمكن استخدامها بطرق مفيدة أو غير مفيدة للفرد في ضوء طريقة تفكيره، ومع أهمية هذه الاستراتيجية إلا أن الكثيرين لا يستفيدون منها في حياتهم (Wanzel, Et al., 2020).

بناءً على ما سبق، إن الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي تبدأ بتقييم الموقف، ثم العمل على تعديله، والتركيز على الانتباه نحو تقديم الاستجابة السلوكية أو الانفعالية التي تناسب الموقف، وأخيراً العمل على إظهار هذه الاستجابة حيث يكون هناك إمكانية لتعديلها .

وقام كلاً من Aldao & Nolen-Hoeksema(2010) بفحص آثار ست استراتيجيات لتنظيم الانفعال (القبول، تجنب المشكلات، حل المشكلات، إعادة التقييم، الاجترار، القمع) على مرضى نفسيين وتوصلت الدراسة إلى أن استراتيجيات التجنب والاجترار مرتبطة بشكل

إيجابي مع الأعراض النفسية، بينما يرى (Garnefski & Kraaij, 2007) أن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال تمثل الأساليب أو الطريقة المعرفية التي يتعامل بها الفرد مع الانفعالات، وأحداث الحياة السلبية، للتقليل من حدة الانفعالات على سير الحياة وتتمثل هذه الاستراتيجيات في التالي:

الاستراتيجيات التكيفية:

١. **التقبل: Acceptance**: يراد به تقبل الخبرات السلبية، والتعايش معها أو الاستسلام لها.
٢. **إعادة التركيز الإيجابي Positive refocusing**: يشير إلى التركيز على الجوانب الإيجابية، والخبرات السارة، وتجاهل التفكير في الأحداث الضاغطة.
٣. **إعادة التركيز على التخطيط Refocus on planning**: يشير إلى التفكير فيما ينبغي القيام به مع الأحداث الضاغطة، وكيفية مواجهتها.
٤. **إعادة التقييم الإيجابي Positive reappraisal**: يشير إلى تقييم الموقف الضاغط، ومحاولة إيجاد معاني أو جوانب إيجابية فيه بهدف الاستفادة منها في تحقيق النمو الشخصي.
٥. **رؤية الموقف من منظور آخر Putting into perspective**: يشير إلى مقارنة الموقف بأحداث أخرى قد تكون أكثر خطورة مما تعرض له، لوضعها في حجمها الحقيقي، بهدف التقليل من أهميته. (Garnefski & Kraaij, 2007).

الاستراتيجيات غير التكيفية:

١. **نوم الذات Self-blame**: يشير إلى الاعتقاد التام بالمسؤولية الذاتية من الفرد، عما مر به من أحداث سلبية أو ضاغطة.
٢. **الاجترار Rumination**: يشير إلى التركيز المستمر على استدعاء الأفكار والمشاعر الحزينة المرتبطة بالأحداث السلبية.
٣. **التهويل أو التفكير الكارثي Catastrophizing**: يشير إلى الأفكار التي ترتبط بتهويل أو تضخيم الموقف والمبالغة في خطورته، والتعامل معه على أنه كارثة لا تحتمل، مع تركيز هذه الأفكار على الأفكار المفزعة.

٤. **لوم الآخرين Blaming others**: يشير إلى إلقاء مسؤولية ما مر به الفرد من خبرات سلبية وغير سارة على الآخرين. (Garnefski & Kraaij, 2017: 26).

تتبنى الباحثة تعريف (Garenifski, et al. (2009 لاستراتيجيات تنظيم الانفعال من حيث انقسامها إلى نوعين استراتيجيات تكيفية إيجابية تعمل على ضبط الانفعال بطرق متعددة ومتفاوتة من شخص لآخر وباختلاف الموقف الانفعالي. واستراتيجيات غير تكيفية مرتبطة بسوء التوافق الشخصي والاجتماعي مما يؤدي إلى صعوبات في تنظيم الانفعالات. وفي الدراسة الحالية اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج التدريبي على الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية، مثل التقبل: ويشير إلى تقبل الفرد للمواقف والأحداث الانفعالية العنيفة للتقليل من التوتر والقلق الناتج عن الحدث الانفعالي السلبي، وإعادة التقييم الإيجابي: ويشير إلى إعادة فهم وتقدير الموقف الانفعالي بشكل إيجابي، والتخطيط: ويشير إلى وضع خطى في الوقت الحالي أو في المستقبل لمواجهة الأحداث السلبية والخبرات الانفعالية المؤلمة، وإعادة التركيز ويتضمن إعادة تركيز الفرد على الجوانب الإيجابية للمواقف والأحداث السلبية. والمنظور الآخر وهو استراتيجية تعتمد على إعطاء نظرة أخرى وتفسير آخر للحدث الانفعالي مما يسهم في تقليل التوتر والانفعالات السلبية. فالانفعال لا يرتبط بالموقف في حد ذاته، وإنما بإدراك الفرد للموقف، وبالتالي فتقييم الموقف هو الذي يحدد الانفعال، ومن هنا يتضح أن تغيير الإدراك يسمح بتغيير الانفعال، وتشير استراتيجية إعادة التقييم المعرفي إلى سياق معرفي يتم من خلاله تقييم الموقف من أجل التخفيف من الانفعالات السلبية، وترفع من المشاعر الإيجابية والرفاهية النفسية التي يسببها الموقف.

وتختلف قدرة الطلاب على الاحتفاظ بانفعالاتهم هادئة والتحكم فيها، وخاصة وجود المشتتات في المواقف الانفعالية، مما يؤثر بدوره على نجاحهم الأكاديمي والمهني وجودة الحياة وأشار (Doren, Shields & Soto (2020 إلى أهمية سعي المتعلم لامتلاك الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، حيث تشكل دوراً هاماً في نجاح العملية التعليمية وتحقيق الفهم والتوافق مع الآخرين، ومؤشر قوي لشعور المتعلم بالتفاؤل والسعادة والتكيف الأكاديمي. وأشار (Ivana & Krist (2020 إلى أن التنظيم المعرفي الانفعالي يجعل الطلاب لديهم القدرة على تنظيم وحل مشكلاتهم، مما يساهم في زيادة المشاعر الإيجابية وخفض المشاعر السلبية أثناء عملية التعلم.

وهناك بعض الدراسات والبحوث التي تناولت الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال مثل دراسة (Vally & Ahmed, 2022) حيث هدفت إلى بحث العلاقة بين استراتيجيتي إعادة التقييم وكبت التعبير الانفعالي والإزدهار النفسي والانجاز الأكاديمي والدعم الاجتماعي. على عينة مكونة من (١٤٧) طالباً جامعياً في الإمارات، وأظهرت النتائج أن استخدام الطلاب لاستراتيجية إعادة التقييم ارتبط بشكل سلبي بالوجدان الإيجابي والازدهار والتكيف الانفعالي وارتبط الكبت التعبيري بشكل إيجابي الازدهار والتكيف والوجدان الإيجابي، ولم يرتبط التحصيل الأكاديمي بأي من الاستراتيجيتين.

وسعت دراسة Nandrino, Claisse, Duprez, Deferance & Gandolphe (2021) إلى تقييم أثر التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الأفراد المتعاطين للكحول، حيث تلقوا جلسات أسبوعية، واشتمل البرنامج التدريبي على جلسات للتثقيف النفسي، والاسترخاء البدني، وتدريبات التنفس، والوعي الانفعالي، والتقبل، والتسامح، والدعم الشخصي، والتحليل الانفعالي. وتكونت عينة الدراسة من (٧٢) تلقوا برنامج التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتمت مقارنتهم بـ (٤٠) كمجموعة ضابطة لم يتلقوا تدريب على البرنامج، وبعد ستة أشهر من التدريب لوحظ تحسن في التنظيم الانفعالي والتركيز الإيجابي والقدرة على الانتباه الذهني بعد البرنامج، وأظهرت النتائج انفاضا ملحوظا في الاستراتيجيات غير التكيفية، وزيادة في الاستراتيجيات التكيفية والقدرة على الانتباه والتركيز الذهني.

وهدف دراسة Doren et al. (2020) إلى التدريب من خلال الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لطلاب الفرقة الأولى حيث تم تدريب (٢٧) طالباً بالفرقة الأولى من خلال تلقيهم جلسات تدريبية عن تنظيم الانفعالات وتأثيرها على النجاح الأكاديمي، ودور الوقت، والوعي الانفعالي، والاستباق الانفعالي، وكانت الجلسات عبارة عن مناقشة جماعية خلال الفصل الدراسي الأول، تم توجيه الطلاب لمعايشة تجربة انفعالية واختيار موقف يرغبون فيه بتنظيم انفعالاتهم. وأظهرت النتائج أن التدريب على تنظيم الانفعالات من الممكن أن يطور مهارات الطلاب وتوجيه انفعالاتهم لوجهة إيجابية.

وبحثت دراسة Canedo (2019) استراتيجيات المعرفة للتنظيم الانفعالي وقدرتها التنبؤية على مؤشرات الرفاهية النفسية والذاتية لدى طلاب الجامعة حيث تكونت عينة

الدراسة من (٨٤) طالباً جامعياً متوسط أعمارهم (٢٣) عاماً. تم إجراء تحليل الانحدار الخطي ومعاملات الارتباط لتقييم البيانات. وأظهرت النتائج أن الاستراتيجيات المعرفية التكيفية ارتبطت بشكل إيجابي بالرفاهية، بينما ارتبطت الاستراتيجيات غير التكيفية كانت في الاتجاه المعاكس، وأوصت نتائج الدراسة بتصميم برامج لتعزيز الرفاهية لمواجهة المتطلبات الأكاديمية.

بينما بحثت دراسة (Garnefski & Kraaij (2018) العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال (الاجترار والقبول وإعادة التركيز، والتخطيط والكارثية ولوم الذات والآخرين) وكل من القلق والاكتئاب لدى ٥٨٢ طالباً بالمدارس الثانوية تتراوح أعمارهم ما بين ١٣-١٦ عاماً، تم قياس أعراض الاكتئاب والقلق (SCL-90) وتم قياس استراتيجيات الانفعال المعرفية (CARQ) في تصميم مقطعي. وأظهرت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين استراتيجيات تنظيم الانفعال (الاجترار والقبول وإعادة التركيز، والتخطيط والكارثية ولوم الذات والآخرين) وكل من القلق والاكتئاب.

وبحثت دراسة (Schafer, Naumann, Holmes & Samson (2017) العلاقة بين الاستراتيجيات التكيفية لتنظيم الانفعال (إعادة التقييم، وحل المشكلات والتقبل) والاستراتيجيات غير التكيفية (التجنب والكبت والاجترار) مع أعراض القلق والاكتئاب في فترة المراهقة، حيث قامت بتحليل ٣٥ دراسة تم حساب النتائج المجملية من خلال أعراض الاكتئاب والقلق بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية، وتم فحص العمر عبر تحليل الانحدار، كشفت النتائج أن استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال كان مرتبطاً بشكل كبير بأعراض القلق والاكتئاب بشكل عام خاصة استراتيجيتي التجنب والاجترار، وأظهرت استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية ارتباطات سلبية أقل مع أعراض الاكتئاب والقلق خاصة استراتيجية (التقبل).

وتوصلت دراسة (Manju & Basavarajappa (2017) إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين إعادة التقييم المعرفي وإعادة التركيز على التخطيط وجودة الحياة، ووجود ارتباط سالب بين استراتيجيات تنظيم الانفعال (لوم الآخرين، القبول، الاجترار، الكارثية، ولوم الذات) وجودة الحياة لدى ٣٤٥ طالباً جامعياً. وقامت دراسة (Verzeletti, Zammuner, Galli & Agnoli (2016) بدراسة العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والرفاهية النفسية لدى المراهقين، وتمثلت عينة الدراسة في (٦٣٣) من المراهقين،

استخدمت الدراسة مقياس تنظيم الانفعال (Gross & John, 2003) ، واستراتيجيات إعادة التقييم المعرفي (CR) والكبت التعبيري (ES)، وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام استراتيجية إعادة التقييم المعرفي يرتبط إيجابياً مع نتائج أفضل للرفاهية النفسية وذلك بناءً على بعض المؤشرات مثل الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة والتأثير الإيجابي، وبالمقابل زادت استراتيجية الكبت التعبيري حيث ارتبطت سلبياً مع مستوى الرفاهية وذلك من خلال مؤشرات (الصحة النفسية، الوحدة الانفعالية، التأثير السلبي)، وتوصلت إلى عدم وجود فروق بين الأفراد في كلا من إعادة التقييم المعرفي، والكبت التعبيري ترجع إلى السن، وأن عامل النوع هو بمثابة عامل مهم كمؤشر من مؤشرات الرفاهية النفسية (مثل : التأثير الإيجابي المرتفع عند الذكور والرضا عن الحياة عند الاناث) .

وتوصلت دراسة Brockman, (2016) إلى وجود تأثير موجب دال إحصائياً لاستراتيجيات تنظيم الانفعال على الرفاه الانفعالي لدى ١٨٧ طالباً جامعياً، ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين استراتيجية إعادة التقييم المعرفي والوجدان الموجب، ووجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين استراتيجية تثبيط الانفعال والوجدان السالب، وأن تثبيط التعبير يرتبط إيجابياً بالوجدان السلبي، وسلباً بإعادة التقييم المعرفي اليومي.

وبحثت دراسة Alado & Nolen-Hoeksema (2012) استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية وغير التكيفية مع ذوي الاضطرابات النفسية على عينة من (١١١) مشاركاً تم وصف ثمانية من المواقف المثيرة للانفعالات وتحديد الاستراتيجيات التي تم استخدامها من قبل المشاركين لتنظيم تأثير هذه المواقف عليهم. حيث أظهرت استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية المقترحة (التقبل، حل المشكلات، إعادة التقييم) ارتباطاً أضعف مع الاضطرابات النفسية في مقابل الاستراتيجيات غير التكيفية (التجنب، النقد الذاتي، الكبت التعبيري، القلق، الاجترار) وذلك من خلال دراسة شدة الانفعال، نوع الانفعال، الظروف الاجتماعية المحيطة مقابل الظروف الأكاديمية. مع التنبؤ بمستويات أقل من الاضطرابات النفسية، مما يشير إلى أن التنفيذ المرن لمثل هذه الاستراتيجيات يتماشى مع متطلبات السياق البيئي ويرتبط بصحة نفسية أفضل.

وهدفت دراسة (ماجدة محمد مرشد، ٢٠١٩) إلى بحث فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الجامعة، تكونت عينة

الدراسة الأساسية من (٥٠) طالب وطالبة من كلية الآداب جامعة عدن تخصص علم نفس الفرقة الثالثة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية وتكونت من (٢٥) طالب وطالبة (١٨ من الإناث، و٧ من الذكور)، ومجموعة ضابطة تكونت من (٢٥) طالبا وطالبة (١٦ من الإناث، و٩ من الذكور). استخدمت الدراسة عدة أدوات شملت: استبيان تنظيم الانفعال، والبرنامج المعرفي السلوكي القائم على اليقظة العقلية. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في تنظيم الانفعال قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في تنظيم الانفعال بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بين القياس البعدي والتبعي بعد مرور شهر تقريبا من انتهاء البرنامج.

وهدف دراسة (عمرو محمد سليمان، ٢٠١٨) إلى استكشاف العلاقة الارتباطية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وفاعلية الذات الأكاديمية، والتعرف على الفروق بينهم وفقا لمتغير الجنس والمعدل الدراسي. وتألفت عينة الدراسة من (١٨٨) طالبا وطالبة، تمثلت أدوات الدراسة في استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (Garnefski, et al, 2001)، استبيان فاعلية الذات الأكاديمية (Butier & Leslie, 2014). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الاستراتيجيات التكيفية لتنظيم الانفعال وفاعلية الذات الأكاديمية، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الاستراتيجيات غير التكيفية لتنظيم الانفعال وفاعلية الذات الأكاديمية. ووجود فروق بين الذكور والإناث في استخدام بعض استراتيجيات تنظيم الانفعال وهي: (إعادة التركيز على التخطيط، ورؤية الموقف من منظور آخر) لصالح الإناث، بينما استراتيجية لوم الذات لصالح الذكور. وعدم وجود فروق دالة إحصائيا لدى عينة الدراسة في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وفاعلية الذات الأكاديمية وفقا لمتغير المعدل الدراسي.

يتضح من الدراسات التي تناولت الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال أنها اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي حيث تناولت العلاقة بين الاستراتيجيات ومتغيرات أخرى كفاعلية الذات الأكاديمية واليقظة الذهنية والرفاه الانفعالي وجودة الحياة، ولكن استخدمت

دراسة (Doren et al. (2020) المنهج التجريبي من خلال التدريب على الاستراتيجيات المعرفية لطلاب الفرقة الأولى الجامعية، وأيضاً دراسة (Nandrinno (2021) التدريب على الاستراتيجيات المعرفية الانفعالية مع متعاطي الكحول. ولاحظت الباحثة ندرة في الدراسات التي قامت ببناء برامج قائمة على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في دعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية. وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في بناء البرنامج التدريبي في الدراسة الحالية.

اتضح مما سبق - في حدود علم الباحثة - ندرة الدراسات العربية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية، وجاءت هذه لدراسة نتيجة التوصيات المتعلقة للبحوث الأجنبية بضرورة التدريب على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال ودعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لطلاب الفرقة الأولى.

فروض الدراسة:

من خلال الإطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض البحث كالتالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية (الدرجة والأبعاد) في اتجاه القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة في القياس والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (الدرجة والأبعاد) في اتجاه القياس البعدي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد).
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (الدرجة الكلية والأبعاد).

إجراءات الدراسة: تتضمن الدراسة الحالية العديد من الإجراءات التي تستهدف التحقق من صحة الفروض والتي يمكن عرضها على النحو التالي:

أولاً : منهج الدراسة: تستخدم الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي والتصميم التجريبي القائم على القياسين القبلي والبعدي لمجموعة واحدة هي المجموعة التجريبية .

ثانياً: عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث من طالبات الفرقة الأولى كلية التربية للبنات جامعة الأزهر خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١م.

عينة الدراسة الاستطلاعية : للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث تم اختيار عينة مكونة من (١٠٠) طالبة من كلية التربية للبنات جامعة الأزهر بالقاهرة، وبالتالي تم حساب صدق وثبات أدوات البحث الحالي.

العينة الأساسية للدراسة: تتكون من (٢٥ طالبة) من الطالبات المقيدات بالفرقة الأولى كلية التربية للبنات جامعة الأزهر، ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياسي المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية وتتراوح أعمارهم ما بين (١٨ - ١٩) عاما بمتوسط عمري (١٨,٩) وانحراف معياري (٠,١٢٢).

ثالثاً : أدوات البحث:

أولاً: مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة):

يهدف المقياس الحالي إلى قياس المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة، وذلك استناداً إلى بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغير المناعة النفسية، ومقاييس المناعة النفسية مثل قائمة جهاز المناعة النفسي إعداد أولاه وآخرون (Olah, et al. (2012، و Kagan (2006 ومقياس عصام زيدان (٢٠١٣) للمناعة النفسية و(Albert-Lorincz, (2011)، (Bhardwaj,et al. 2015)، (Choochom, et al., (2019; Li, 2021).

من خلال الاطلاع على ماسبق من دراسات ومقاييس قامت الباحثة بتحديد أبعاد المناعة النفسية، والذي بلغ أربعة أبعاد، ثم صياغة العبارات لكل بعد، ووضعت الباحثة مجموعة من البدائل لكل عبارة وفق تدرج ليكرت كالتالي: (تنطبق تماماً = ٥)، (تنطبق غالباً = ٤)،

(تنطبق إلى حد ما = ٣)، (تنطبق قليلا = ٢)، (لا تنطبق = ١). وقد تكون المقياس بصورته الأولية من أربعة ابعاد كالتالي:

الأول: الجانب النمائي الوقائي وقياس اعتقاد الفرد بامتلاكه لجوانب إيجابية في حياته وبالنمو الذاتي وقدرته على حماية ذاته من التأثيرات السلبية.

الثاني: الجانب النفسي الذاتي: يقيس رؤية الفرد عن حياته وخبراته الشخصية وسعادته وتفاؤله وتمتعته باستقرار نفسي يساعد في الوصول إلى المناعة النفسية

الثالث: الجانب الاجتماعي وقياس علاقة الفرد مع الآخرين وإيجابية الفرد مع الآخرين مما يحافظ على مناعته النفسية

الرابع: الفكر والمشاعر يقيس تمتع الفرد بجانب إيجابي من الأفكار المناسبة التي تعمل على بناء سد منيع لحمايته من الانحرافات النفسية، وكذلك امتلاكه لمشاعر إيجابية. وللتأكد من مناسبة المقياس للهدف المراد تحقيقه في هذه الدراسة، و لعينة الدراسة تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الآتي:

أ) **صدق المقياس:** للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الأساليب التالية:

الصدق الظاهري (المحكين): تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية للتعرف على آرائهم وملاحظاتهم حول وضوح العبارات، وقاموا بإبداء الرأي والحكم على مفردات المقياس وأشاروا إلى بعض التعديلات اللغوية وتم تعديلها، وتراوحت نسبة الاتفاق ما بين ٨٣% إلى ٩٠% وبالتالي يمكن الحكم بصدق المقياس.

صدق المحك: للتحقق من صدق المحك قامت الباحثة بتطبيق مقياس المناعة النفسية إعداد (عصام زيدان، ٢٠١٣) كمحك لصدق المقياس، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطالبات في مقياس المناعة النفسية (إعداد الباحثة) ودرجاتهن في مقياس المناعة النفسية إعداد (عصام زيدان، ٢٠١٣)، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٧٨) وهي دالة ومرتفعة موجبة، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بالصدق ومناسب للاستخدام في الدراسة الحالية.

صدق المقارنة الطرفية: استخدمت الباحثة المقارنة الطرفية لحساب صدق مقياس المناعة النفسية كما يأتي:

- اختارت الباحثة مقياس المناعة النفسية إعداد (عصام زيدان، ٢٠١٣) كمحك، ثم طبقته الباحثة على (١٠٠) طالبة من الطالبات المشاركات في إعداد أدوات الدراسة، وقامت برصد درجاتهن التي حصلوا عليها، وترتيبها تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة.
- حددت الباحثة مجموعة المرتفعين من الطالبات في ضوء درجاتهن الكلية على المحك، وهم الطالبات الذين تقع درجاتهم في الإرباعي الأعلى (٢٢ طالبة)، ثم قامت بتحديد درجات هؤلاء الطالبات على مقياس المناعة النفسية الذي أعدته الباحثة.
- حددت الباحثة مجموعة المنخفضين من الطالبات في ضوء درجاتهن الكلية على المحك، وهم الطالبات الذين تقع درجاتهم في الإرباعي الأدنى (٢٠ طالبة)، ثم قام بتحديد درجات هؤلاء الطالبات على مقياس المناعة النفسية الذي أعدته الباحثة.
- تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية الذي أعدته الباحثة باستخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين كما في جدول (١).

جدول (١)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين في الدرجة الكلية للمناعة النفسية (ن=٤٢)

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المرتفعون	٢٢	٢١٣,٧٣	٦,٠٥	٢٣,٨٨	٠,٠١
المنخفضون	٢٠	١٦٢,٨٠	٧,٧٢		

ينضح من جدول (١) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، فتكون "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين في الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية الذي أعدته الباحثة، أي أن الاختبار يميز بين المرتفعين والمنخفضين مما يشير إلى صدق المقياس.

(ب) **الاتساق الداخلي**: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المناعة النفسية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما في جدولي (٢) و(٣).

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس المناعة النفسية (ن) = ١٠٠

البعد الأول: الجانب النمائي الوقائي		البعد الثاني: الجانب النفسي الذاتي		البعد الثالث: الجانب الاجتماعي		البعد الرابع: الفكر والمشاعر	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	**٠,٧١٤	١٩	**٠,٤٥٧	٣٥	**٠,٦٠٤	٤٩	**٠,٦٩٣
٢	**٠,٥٥٣	٢٠	**٠,٢٩٩	٣٦	**٠,٥٤٤	٥٠	**٠,٦٦١
٣	**٠,٥٤٩	٢١	**٠,٥٧١	٣٧	**٠,٤٥٣	٥١	٠,١٩٣
٤	**٠,٥٩٨	٢٢	**٠,٦٦٤	٣٨	**٠,٦٢٩	٥٢	**٠,٧٣٠
٥	**٠,٦٢٦	٢٣	**٠,٤٥٤	٣٩	**٠,٥٨٩	٥٣	**٠,٤٧٠
٦	**٠,٦١٩	٢٤	**٠,٣٩٧	٤٠	**٠,٦٩٤	٥٤	**٠,٦١٠
٧	**٠,٣٨٩-	٢٥	**٠,٥١٥	٤١	**٠,٧١٦	٥٥	*٠,٢٣٥
٨	**٠,٦٧٧	٢٦	**٠,٦٥١	٤٢	**٠,٥١٨	٥٦	**٠,٢٦١
٩	**٠,٦٧١	٢٧	**٠,٤٠٩	٤٣	**٠,٧٠٢	٥٧	٠,١٤٥
١٠	**٠,٦٦٦	٢٨	**٠,٥١٤	٤٤	*٠,٢٠٢	٥٨	**٠,٤٨٢
١١	**٠,٧٣٩	٢٩	**٠,٤٥٣	٤٥	**٠,٦٨٤	٥٩	*٠,٢٠٧
١٢	**٠,٤٣٣	٣٠	**٠,٥٣٥	٤٦	**٠,٦٠٥	٦٠	**٠,٦٦٨
١٣	**٠,٦٧٦	٣١	**٠,٥٢٤	٤٧	*٠,١٩٧	٦١	٠,٠٠٢-
١٤	**٠,٥٥٠	٣٢	**٠,٤٧٤	٤٨	**٠,٢٨٤	٦٢	**٠,٤٩٧
١٥	**٠,٦١٠	٣٣	**٠,٣٣٦				
١٦	**٠,٦٣٧	٣٤	**٠,٦١٨				
١٧	**٠,٣١٠						
١٨	**٠,٤١٤						

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) أو (٠,٠٥) ما عدا العبارات رقم (٧, ٥١, ٥٧, ٦١) غير دالة أو لها معامل ارتباط سالب ولذلك تم حذفها من المقياس.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية (ن) = ١٠٠

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	الجانب النمائي الوقائي	**٠,٥٩٦
٢	الجانب النفسي الذاتي	**٠,٤٠٩
٣	الجانب الاجتماعي	**٠,٨٠٤
٤	الفكر والمشاعر	**٠,٣٨٦

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

(ج) **ثبات المقياس:** قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما إعادة تطبيق الاختبار Test Re- Test، وحساب معامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج كالتالي:.

جدول (٤)

جدول معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية
بطريقة ألفا كرونباخ (ن=١٠٠)

م	البعد	معامل الثبات
١	الجانب النمائي الوقائي	٠,٨٨٨
٢	الجانب النفسي الذاتي	٠,٨٠٤
٣	الجانب الاجتماعي	٠,٧٨٧
٤	الفكر والمشاعر	٠,٧٣٦
٥	الدرجة الكلية	٠,٨٤٦

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٧٣٦-٠,٨٨٨) وجميعها معاملات ثبات جيدة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس.

ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (إعداد الباحثة)

يهدف المقياس الحالي إلى قياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات الجامعة، وذلك استناداً إلى بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغير الكفاءة الذاتية الأكاديمية (Hitches, Woodcock & Ehrich, 2022; Hayat, Shateri., Amini, & Shokrpour, 2020; Grotan, Sund & Bjerkeset, 2019; Menges & Caltabiano, 2019)، من خلال الاطلاع على ماسبق من دراسات ومقاييس قامت الباحثة بتحديد أبعاد الكفاءة الذاتية الأكاديمية، والذي بلغ أربعة أبعاد، ثم صياغة العبارات لكل بعد، ووضعت الباحثة مجموعة من البدائل لكل عبارة وفق تدرج ليكرت كالتالي: (تنطبق تماماً = ٥)، (تنطبق غالباً = ٤)، (تنطبق إلى حد ما = ٣)، (تنطبق قليلاً = ٢)، (لا تنطبق = ١).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

(أ) **صدق المقياس:** للتحقق من صدق المقياس تم استخدام الأساليب التالية:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية للتعرف على آرائهم وملاحظاتهم حول وضوح العبارات، وقاموا بإبداء الرأي والحكم

على مفردات المقاييس وأشاروا إلى بعض التعديلات اللغوية وتم تعديلها، وتراوحت نسبة الاتفاق ما بين ٨٦% إلى ٩٠% وبالتالي يمكن الحكم بصدق المقياس.

صدق المحك: لحساب صدق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (إعداد الباحثة) قامت الباحثة بتطبيق الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد (غالب سلمان وسعاد منصور، ٢٠١٣) كمحك لصدق المقياس، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات الطالبات في مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (إعداد الباحث) ودرجاتهن في مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد (غالب سلمان وسعاد منصور، ٢٠١٣)، فبلغ معامل الارتباط (٠.٨١) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بالصدق.

صدق المقارنة الطرفية: استخدمت الباحثة المقارنة الطرفية لحساب صدق مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية كما يأتي:

- اختارت الباحثة مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية إعداد (غالب سلمان وسعاد منصور، ٢٠١٣) كمحك، ثم طبقت الباحثة على (١٠٠) طالبة من الطالبات المشاركات في إعداد أدوات الدراسة، وقامت برصد درجاتهن التي حصلوا عليها، وترتيبها تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة.
- حددت الباحث مجموعة المرتفعين من الطالبات في ضوء درجاتهم الكلية على المحك، وهم الطالبات الذين تقع درجاتهم في الإربعي الأعلى (٢٦ طالبة)، ثم قامت بتحديد درجات هؤلاء الطالبات على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي أعدته الباحثة.
- حددت الباحث مجموعة المنخفضين من الطالبات في ضوء درجاتهم الكلية على المحك، وهم الطلاب الذين تقع درجاتهم في الإربعي الأدنى (٢٥ طالبة)، ثم قام بتحديد درجات هؤلاء الطالبات على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي أعدته الباحثة.
- تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي أعدته الباحثة باستخدام اختبار " ت " لعينتين مستقلتين كما في جدول (٥).

جدول (٥)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات المجموعتين في الدرجة الكلية للكفاءة الذاتية الأكاديمية (ن=٥١)

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المرتفعون	٢٦	١٥٩,٩٢	٣,١٨	١٩,٧٩	٠,٠١
المنخفضون	٢٥	١٠٦,٨٨	١٣,٢٧		

يتضح من جدول (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، فتكون "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الذي أعدته الباحثة، أي أن الاختبار يميز بين المرتفعين والمنخفضين مما يشير إلى صدق المقياس.

(ب) الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما في جدولي (٦) و(٧).

جدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (ن=١٠٠)

البعء الأول: المثابرة والدافعية		البعء الثاني: الثقة في تحقيق الإنجازات الدراسية المرغوبة		البعء الثالث: التنظيم الذاتي للتعلم		البعء الرابع: الأداء في موقف الامتحان	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	**٠,٨٥٣	١٠	**٠,٦٣٧	١٩	**٠,٧٢٩	٢٩	**٠,٦٣٦
٢	**٠,٧٦٨	١١	**٠,٧٤٦	٢٠	**٠,٨٣٥	٣٠	**٠,٧٩٢
٣	**٠,٨٠٥	١٢	٠,١٥٢	٢١	**٠,٦٥٨	٣١	**٠,٧٠٨
٤	**٠,٧٧٩	١٣	**٠,٥٤٣	٢٢	**٠,٦٨١	٣٢	**٠,٨٠٧
٥	**٠,٧٠٦	١٤	**٠,٥٦١	٢٣	**٠,٧٤٠	٣٣	**٠,٨٦٠
٦	**٠,٨٢٥	١٥	**٠,٧٠٢	٢٤	**٠,٧١٩	٣٤	**٠,٧٠٥
٧	**٠,٨٣٨	١٦	**٠,٦٥٧	٢٥	**٠,٨٤٠	٣٥	**٠,٧٤٩
٨	**٠,٧٢٣	١٧	**٠,٧٦٩	٢٦	**٠,٧٨٩	٣٦	**٠,٧٣٢
٩	**٠,٦٣٦	١٨	*٠,٢١٩-	٢٧	**٠,٨١٧		
				٢٨	**٠,٧٢٢		

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) ما عدا العبارة رقم (١٢) غير دالة، والعبارة (١٨) معامل ارتباطها قيمة سالبة ولذلك تم حذفها من المقياس.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (ن=١٠٠)

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	المثابرة والدافعية الذاتية	**٠,٩٠٥
٢	الثقة في تحقيق الإنجازات الدراسية المرغوبة	**٠,٧٢٠
٣	التنظيم الذاتي للتعلم	**٠,٩٤٩
٤	الأداء في موقف الامتحان	**٠,٩٠٨

$$٠,٢٥٦ = (٠,٠١) ر$$

$$٠,١٩٦ = (٠,٠٥) ر$$

يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١).

(ج) ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ كما في جدول (٨).

جدول (٨)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية بطريقة ألفا كرونباخ (ن=١٠٠)

م	أبعاد المقياس	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
١	المثابرة والدافعية الذاتية	٠,٩١٦
٢	الثقة في تحقيق الإنجازات الدراسية المرغوبة	٠,٨٠٦
٣	التنظيم الذاتي للتعلم	٠,٩١٤
٤	الأداء في موقف الامتحان	٠,٨٨٥
٥	الدرجة الكلية	٠,٩٤٨

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٨٠٦-٠,٩٤٨) وجميعها معاملات ثبات جيدة، مما يشير إلى الثقة في النتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المقياس.

البرنامج التدريبي (إعداد الباحثة)

تعد استراتيجيات تنظيم الانفعال والوعي بها في حياة الأشخاص مؤشراً على الكفاءة الانفعالية والمناعة النفسية، والتعبير المنظم لها هو شكل من أشكال السلوك المميز للإنسان

الذي يمكن من خلاله الحكم على شخصية الفرد وقدرته على التحكم في انفعالاته السلبية ودعم نظام المناعة النفسية لديه، وقد اتجهت الدراسات الحديثة نحو البحث في مجال الانفعالات وكيفية التحكم فيها من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعالات، وهو ما يسمى بالجيل الثالث من العلاج النفسي الحديث، والذي يعتمد على تنظيم الانفعال كأحد ركائز العلاج النفسي للاضطرابات النفسية.

الأساس النظري للبرنامج:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج في ضوء نموذج جارنيفسكي (Garnefeski) حيث وضح نوعين لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات، استراتيجيات تكيفية سلبية وتشمل (الاجترار، لوم الذات، لوم الآخرين، التفكير الكارثي، التهوين)، واستراتيجيات تكيفية إيجابية وتشمل (إعادة التركيز الإيجابي، التقبل، إعادة التقييم الإيجابي، التخطيط)، وتم بناء البرنامج على استراتيجيات تنظيم الانفعال الإيجابية لما لها من دور إيجابي وفعال في دعم الكفاءة الذاتية وتنظيم الانفعالات وتقبل الأحداث السلبية والإقبال على عملية التعلم وخفض الانفعالات السلبية وتنمية التفاؤل والمرونة والتفكير الإيجابي مما يعمل على دعم المناعة النفسية وخفض القلق والتوتر.

مفهوم البرنامج التدريبي:

مجموعة من التدريبات والأنشطة القائمة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تقوم بها طالبات الجامعة من أفراد المجموعة التجريبية تحت إشراف الباحثة لفترة زمنية محددة تهدف إلى تحسين مناعتهم النفسية مما قد يؤدي إلى رفع الكفاءة الذاتية الأكاديمية لديهم.

خطوات تصميم البرنامج:

بعد إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت مجالات المناعة النفسية واستراتيجيات تنظيم الانفعال، مثل دراسات (Gross & John, 2003)، (Doren, Shields & Soto, 2020)، (Hiey & Cheavens, 2014)، (Nazemi, Ehsan, Alipour & Bayat, 2019)، (English, Lee, John & Nazemi, 2014).

Pellisson & Boruchovitch, 2022; Vally & Ahmed) ودراسة (Gross, 2017
(, 2020; Lasa-Arstu, 2019) قامت بتصميم البرنامج المقترح كما يلي:

الهدف العام:

يركز البرنامج على تحسين ودعم المناعة النفسية لدى عينة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية للبنات جامعة الأزهر عن طريق مجموعة من الجلسات التدريبية من خلال استراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لإكسابهم مجموعة من المعارف والمهارات والقدرات.

الأهداف الاجرائية للبرنامج:

- تتمثل الأهداف الاجرائية للبرنامج التدريبي فيما يلي:
- التعرف على مفهوم التنظيم الانفعالي، واستراتيجياته، التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية، التعرف على مفهوم الخبرة الانفعالية وأساليب الاسترخاء الذهني والعضلي في مواجهة الانفعالات السلبية.
- التعرف على مفهوم إعادة التقييم الانفعالي ، ومفهوم إعادة التركيز الإيجابي.
- التدريب على أساليب التقييم الذاتي والاجتماعي، وتقييم الآخرين .
- التعرف على مفهوم الوعي الانفعالي، والتعرف على الانفعالات الذاتية، وانفعالات الآخرين والتعرف على مدى صدقها.
- التدريب على الانفعالات الذاتية في المواقف الاجتماعية من خلال الأفكار والمشاعر .
- التدريب على التسامح الانفعالي مع الذات والآخرين والمواقف.
- التدريب على التنظيم التأملي للانفعالات الاجتماعية.
- التدريب على المشاركة الاجتماعية مع الآخرين
- التدريب على الانفتاح على المشاعر السارة وغير السارة وقبولها.
- التدريب على نظام التغذية الراجعة لتعديل مفهوم الذات.

أسس تصميم البرنامج

وحدات البرنامج:

مرحلة التهيئة: اعتمدت على خلق أواصر الألفة والثقة بين الباحثة والمشاركين في البرنامج.

الوحدة الأولى: التعريف بالبرنامج: يتم التعرف على المشاركين وتوضيح الهدف من البرنامج والفترة الزمنية التي يستغرقها البرنامج، والنظام المتبع في كل جلسة.

مرحلة الانتقال: تشمل الجلسات التي تتناول موضوع المناعة النفسية وأهميتها في بناء العوامل والأسس التي تسهم في الوقاية من المشكلات النفسية.

الوحدة الثانية: ماذا تعرف عن المناعة النفسية؟ : واشتملت على تعريفها ومكوناتها وأهميتها وأعراض فقدانها.

مرحلة التدريب والتوجيه: وهي المرحلة التي يتم فيها العمل من خلال استخدام مجموعة من استراتيجيات تنظيم الانفعال والتي تعمل على دعم المناعة النفسية.

الوحدة الثالثة: "التدريب على النمو الذاتي وحماية الذات" تضمنت أنشطة تدريبية تقوم على استراتيجيات تنظيم الانفعال حيث تحتوي على أساليب معرفية وانفعالية وسلوكية والتي تساعد المشاركين على النمو الذاتي وحماية الذات من التأثيرات السلبية للأحداث البيئية المحيطة سواءً داخل الجامعة أو خارجها.

الوحدة الرابعة: التدريب على تكوين صورة إيجابية للذات: من خلال أنشطة تدريبية تقوم على استخدام أساليب ومهارات تساعد الفرد على التمتع بالسعادة والتفاؤل والاستقرار النفسي مما يسهم في تحسين المناعة النفسية.

الوحدة الخامسة: "التدريب على الإيجابية مع الآخرين: مما يساعد على الحفاظ على مناعة الشخص النفسية.

الوحدة السادسة: "التدريب على الإيجابية في الفكر والمشاعر: وتتضمن أنشطة تدريبية تساعد المشاركين في التغلب على الأفكار الاجترارية السلبية وإعادة الحوار المنطقي العقلاني مع الذات، مما يساعدهم على تجنب الوقوع فريسةً للأفكار المؤلمة والوساوس المدمرة للذات والمشاعر السلبية.

الوحدة السابعة : التدريب على التحكم الذاتي وضبط الانفعالات تضمنت تقديم أنشطة متنوعة تساعد المشاركين على إدارة انفعالهم وتنظيمها والسيطرة عليها، وتحقيق الاتزان الانفعالي في المواقف الضاغطة والمرونة في الاستجابة للمواقف المتغيرة، مما يساهم في الوصول إلى مناعة الشخص النفسية.

الوحدة الثامنة: التدريب على العث الذاتي ومقاومة الفشل تضمنت تقديم أنشطة تساعد المشاركين على تخطي العقبات لتحقيق الأهداف ومواجهة الضغوط والمثابرة والتحدى والإصرار والتصرف الجيد في المواقف الصعبة والأزمات الطارئة، ورؤية الجانب الإيجابي من الأحداث والتفاؤل والصمود في مواجهة الإحباط.

مرحلة إنهاء البرنامج:

وهي المرحلة التي يتم فيها التأكد من الوصول للأهداف الرئيسية للبرنامج والوصول للنتائج المرجوة، ومدى اكتساب المهارات والقدرات التي تساهم في دعم المناعة النفسية وذلك باستخدام وسائل وأساليب التقييم المناسبة، وتم تطبيق القياس البعدي في هذه المرحلة. **مرحلة المتابعة:** وهي المرحلة النهائية حيث يتم التحقق من مدى استمرارية النتائج الإيجابية التي تم التوصل إليها بعد تطبيق البرنامج، وذلك من خلال تطبيق القياس التتبعي بعد شهر من تطبيق القياس البعدي.

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال:

- **المشاركة الاجتماعية Social Sharing:** من خلال التحدث إلى شخص آخر حول حدث أو رد فعل يرتبط بجانب انفعالي بهدف زيادة الانفعالات الإيجابية وخفض الانفعالات السلبية، بما يحقق التواصل مع الآخرين وترك انطباعات إيجابية لديهم.
- **استراتيجية الإنهاء Distraction:** وتشير إلى قيام الفرد بتوجيه انتباهه إلى البيئة الخارجية أو الانخراط في نشاط يوفر إلهاء وصرف الانتباه عن مثيرات الانفعالات السلبية وخاصة التنبيهات الداخلية.
- **التسامح الانفعالي Emotional Forgiveness:** قدرة الفرد على تجاهل الخبرة الانفعالية السلبية المرتبطة بمواقف اجتماعية معينة وتحويل هذه الخبرات السلبية إلى إيجابية. كالتوقف عن الشعور بالاستياء ممن سبب الأذى .

- **إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing**: ويشير إلى التفكير باستمرار في الأمور الإيجابية المرتبطة بالمواقف الاجتماعية السارة بدلا من التفكير في الأحداث المؤلمة والسلبية، وتناول الجوانب الإيجابية في الحدث.
- **التقبل Acceptance**: وتعني حالة تقبل الفرد لما يمر به من انفعالات ومواجهتها بهدوء ومحاولة تغييرها وإدارتها لاحقا، ولكن ليس القصد الخضوع للأمر الواقع والتسليم به.
- **الحديث الذاتي الإيجابي**: إن الحوار مع النفس عند أي نشاط معين من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه، وحديث الفرد مع نفسه وما يحويه من انطباعات وتوقعات عن المواقف التي تواجهه، هو السبب في تفاعله المضطرب.
- **التخيل الإيجابي**: كتخيل مشاهد سارة، ووصفها بالتفصيل، لتغيير الإدراك في محتوى أفكارهم التي أثرت في مشاعرهم.
- **التخطيط والمشاركة**: رسم الأنشطة المستقبلية بالإستناد إلى الحقائق الخاصة بالمواقف بناء على تجميع وتحليل الحقائق وهو عملية مستمرة تتضمن تحديد طريقة سير الأمور، ومشاركتها مع أعضاء عينة الدراسة.
- **إعادة التقييم المعرفي Reappraisal**: وتعني إعادة تقييم الفرد للمعارف المرتبطة بالمواقف الاجتماعية والانفعالات والأحداث المحتمل حدوثها في تلك المواقف وخفض أثرها.
- **التعبير الانفعالي**: من خلال تعبير الفرد عما بداخله من مشاعر وصراعات ومشاكل بصورة تلقائية، وذلك من خلال الكلام، بهدف تفريغ الانفعالات وما يتبعها من شحنات للتمكن من العودة لممارسة الحياة بشكل طبيعي، حتى لا تتراكم وتؤثر على عمله وأداء الواجبات اليومية.
- **التأمل**: هو أداة لتنمية حالة إيجابية للنفس، تقوم عبر تكرارها توليد حالات ذهنية بعينها حتى تصبح عادة على المستوى الجسدي.

ثانيا : الفنيات الإرشادية والأساليب المستخدمة في البرنامج:

توجد عدة فنيات يتم استخدامها في هذا البرنامج ومنها مايلي: (المحاضرات، المناقشات الجماعية، والواجبات المنزلية، والنمذجة، وتمثيل الأدوار، والتعزيز، وتعديل الأفكار، والتفريغ الانفعالي، تقييم السلوك، إظهار المشاعر الإيجابية، مواجهة المواقف الضاغطة، الحث الذاتي، مقاومة الفشل، التعبير عن الذات).

تعزيز البرنامج: تم عرض البرنامج على مجموعة من السادة المحكمين لإبداء الملاحظات في البرنامج، ومدى مناسبة الجلسات لعينة البحث وذلك من حيث محتوى الجلسات، والأهداف، ومدى ملائمة البرنامج لعينة الدراسة والهدف والمحتوى. تم إجراء التعديلات وفق ملاحظات السادة المحكمين.

التوزيع الزمني لأنشطة البرنامج: احتوى البرنامج على مجموعة من الجلسات التدريبية وعددهم (٢٠) جلسة، تبدأ بجلسة تمهيدية، وتنتهي بجلسة ختامية، تم توزيع الجلسات على سبع أسابيع، كل أسبوع ثلاث جلسات، والأسبوع الأخير تم تطبيق جلستين، زمن الجلسة يتراوح ما بين (٦٠-٩٠) دقيقة وتم تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١م.

تقويم البرنامج: قامت الباحثة بالتأكد من التطبيق ومتابعة أداء الطالبات أثناء البرنامج من خلال الإجراءات التالية:

التقويم المرحلي: بتوجيه بعض الأسئلة للطالبات أثناء التدريب وقبل الانتقال من وحدة إلى أخرى.

تقويم الجلسات: من خلال متابعة الواجبات المنزلية للجلسات، وتسجيل ملاحظات بعد الانتهاء من كل جلسة.

التقويم النهائي: بتطبيق الاختبار البعدي لمقياسي المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج.

ويحتوي الجدول التالي منخطط للبرنامج التدريبي المستخدم في الدراسة الحالية:

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	الأهداف الإجرائية	الفنيات	الزمن	وسيلة تقويم الجلسة
١	التعارف والتهيئة	التعارف بين الباحثة والطالبات وتهيئة أفراد المجموعة للتدريب على البرنامج الإلتفاح حول مواعيد الحضور والتأكد على الإلتزام بحضور الجلسات. وتوضيح أهمية البرامج وأهدافه. إجراء التطبيق القبلي لمقياسي المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية	الحوار والمناقشة الإقتناع	٩٠ دقيقة	تسأل الباحثة الطالبات عن مدى فهمهم لأهمية البرنامج التي سيتم تطبيقه
٢	تعرفي على مناعتك النفسية	التعرف على مفهوم المناعة النفسية، التعرف على أهمية هذا النظام كأحد أبعاد الشخصية، التعرف على خصائص هذا النظام، وطرق تدعيم المناعة النفسية.	المحاضرة، المناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة	٩٠ دقيقة	توجه الباحثة للطالبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات
٣	مفهوم الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي	التدريب على كيفية تطبيق استراتيجيات التنظيم التكيفية، التعرف على مفهوم التنظيم الانفعالي، التمييز بين الاستراتيجيات التكيفية والتنظيم الانفعالي	المحاضرة، المناقشة، التعزيز، التغذية العصف الذهني الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة	توجه الباحثة للطالبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات
٤	إعادة التقييم المعرفي التقييم الذاتي الإيجابي	تغيير طريقة التفكير عند الشعور بانفعال سلبي، والتدريب على التقييم الإيجابي لقدرة الفرد الذاتية على الأداء في المواقف المختلفة	المحاضرة، المناقشة، التعزيز، التغذية العصف الذهني الممارسة العملية	٩٠ دقيقة	توجه الباحثة للطالبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات
٥	التقييم المعرفي من قبل الآخرين	التعرف على تقدير الآخرين للفرد وتكوين الانطباعات، التعرف على بعض الاستجابات التي تؤدي إلى التقييم السلبي من الآخرين	المحاضرة، المناقشة، التعزيز، التغذية العصف الذهني	٩٠ دقيقة	توجه الباحثة للطالبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات

٦	التسامح الانفعالي	توضيح أهمية التسامح مع المواقف، التسامح مع الذات، التسامح مع الآخر تنمية التسامح الانفعالي	المحاضر، المناقشة، التعزيز، التغذية العصف الذهني	٩٠ دقيقة	توجه الباحثة لطلبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات
٧	إعادة التركيز الإيجابي	الاهتمام بالأحداث السلبية وتفسيرها بشكل أكثر لطفًا من خلال إعادة التركيز الإيجابي أن يتعلم الفرد البحث عن الجوانب الإيجابية في المواقف، أن يستفيد من الأحداث السلبية التي يمر بها،	المحاضر، المناقشة، التعزيز، التغذية العصف الذهني الحديث الإيجابي للذات	٩٠ دقيقة	توجه الباحثة لطلبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات
٨	الوعي الانفعالي	تدريب الطالبات على مفهوم الوعي الانفعالي وتدريب الطالبات على الوعي بانفعالتهن الذاتية في الموقف الاجتماعية	الحوار والمناقشة، التعزيز، التغذية العصف الذهني	٩٠ دقيقة	توجه الباحثة لطلبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات
٩	التقبل	تدريب الطالبات على تقبل انفعالات الآخرين وتحمل الأحداث الخارجية، والتعرف على مفهوم التقبل للانفعالات الذاتية والتدريب على ضبط الانفعالات وتقبل النقد من الآخرين، وتدريب الطالبات على تقبل الأحداث والتفكير فيها قبل الاستجابة	المحاضر، المناقشة، التعزيز، التغذية العصف الذهني	٩٠ دقيقة	توجه الباحثة لطلبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات
١٠	الخبرة الانفعالية	أن تعرف الطالبات دور الخبرة الانفعالية في آلية عمل الأبنية المعرفية للفرد والمرتبطة بمواقف معينة. وكيف تؤثر الخبرة الانفعالية في تفسير المواقف الاجتماعية، ودورها في دعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية.	المحاضرة، الحوار المناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة العصف الذهني الإقناع، الاسترخاء الذهني	٩٠ دقيقة	توجه الباحثة لطلبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات
١١	إعادة التركيز على التخطيط	أن يتمكن المشاركين من القدرة على التخطيط للسلوك المسنول، والتفكير في إمكانية	الحوار والمناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة الإقناع	٩٠ دقيقة	توجه الباحثة لطلبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات

للإجراءات		الاسترخاء الذهني	الاستجابة للمواقف بشكل أفضل والتخطيط لإظهار ردود فعل توافقية وكيفية تغيير المواقف		
توجه الباحثة لطلبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات	٩٠ دقيقة	المحاضر، المناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة	أن يتحدث الفرد إلى الآخرين حول مشاعره وانفعالاته، أن يفصح الفرد عن مشاعره الإيجابية تجاه الآخرين ومحاولة الحصول على الدعم النفسي والنصيحة من الآخرين	المشاركة الاجتماعية للانفعالات	١٢
توجه الباحثة لطلبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات	٩٠ دقيقة	المحاضر، المناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة	القدرة على إدارة الانفعالات والتحكم فيها، والتفكير بمرونة	التدريب على التحكم الذاتي	١٣
توجه الباحثة لطلبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات	٩٠ دقيقة	المحاضر، المناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة	الدافعية من أجل الوصول للهدف التفاؤل ومقاومة الإحباط، والتفكير في حياة إيجابية	التدريب على الحث الذاتي ومقاومة الفشل	١٤
توجه الباحثة لطلبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات	٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة الإقناع	القدرة على ضبط الانفعالات بما يتناسب مع الموقف	المراقبة الذاتية للانفعالات	١٥
توجه الباحثة لطلبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات	٩٠ دقيقة	الحوار والمناقشة، التعزيز، التغذية الإقناع الاسترخاء الذهني	تدريب الطالبات على التحكم في انفعالاتهن والسيطرة على الذات والتدريب على الصبر والانتظار من أجل الوصول إلى الهدف الأكبر التركيز على الهدف بدلا من التركيز على الصعوبات التي تؤدي إلى فقدان ضبط الذات	ضبط الذات	١٦
توجه الباحثة لطلبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات	٩٠ دقيقة	المحاضر، المناقشة، التعزيز، التغذية الإقناع الاسترخاء الذهني	التعرف على أهمية الانتباه الذهني في تدعيم المناعة النفسية أن تتقن الطالبات القدرة على طرد الأفكار القهريّة	الانتباه الذهني	١٧

١٨	رؤية الوضع من منظور آخر	والتحكم في الذات أن تتعرف الطالبات على أهمية الأخر للذات والمواقف. والتدريب على رؤية الأحداث والمواقف من وجهات نظر متعددة	الحوار والمناقشة، التعزيز، التغذية الراجعة الإقناع	٩٠ دقيقة	توجه الباحثة للطالبات أسئلة حول مضمون الجلسة و مدى فهمهم للإجراءات
١٩	التسامح	التعرف على مفهوم التسامح الانفعالي، وتنمية التسامح مع الذات، والأخر، والتسامح مع المواقف لدى الطالبات	الحوار والمناقشة، الإقناع، التغذية الراجعة	٩٠ دقيقة	توجه الباحثة للطالبات أسئلة حول الأثار الإيجابية للتسامح
٢٠	الجلسة الختامية والتقويمية	تقييم مدى استفادة الطالبات من البرنامج وإجراء التطبيق البعدي	الحوار والمناقشة، الإقناع، التغذية الراجعة	٩٠ دقيقة	إجراء التطبيق البعدي التغذية الراجعة من تقارير الطلاب

نتائج البحث وتفسيرها :

نتائج الفرض الأول :

ينص على أنه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية (الدرجة والأبعاد) في اتجاه القياس البعدي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في المناعة النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة وتتضح نتائج في الجدول التالي:

جدول (٩)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية (ن = ٢٥)

مقدار حجم التأثير	η^2	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	القياس	المناعة النفسية
مرتفع	٠,٦٧	٠,٠١	٧,٠٣	٨,٧٧	٥٧,١٢	٢٥	القبلي	الجانب النمائي
				٦,٢٢	٦٦,٩٦	٢٥	البعدي	الوقائي
مرتفع	٠,٢١	٠,٠٥	٢,٦٩	٧,٥٣	٤٠,٤٠	٢٥	القبلي	الجانب النفسي
				٣,٨٢	٤٤,٦٤	٢٥	البعدي	الذاتي
مرتفع	٠,٢٥	٠,٠١	٢,٨٧	٧,٦١	٤٠,٠٤	٢٥	القبلي	الجانب الاجتماعي
				٦,٨٩	٤٥,٨٤	٢٥	البعدي	الفكر
مرتفع	٠,١٥	٠,٠٥	٢,٠٨	٦,١٩	٣١,٢٤	٢٥	القبلي	والمشاعر
				٢,٧٧	٣٤,٢٤	٢٥	البعدي	ر
مرتفع	٠,٦٧	٠,٠١	٧,٠٧	١٦,٠٨	١٦٨,٨٠	٢٥	القبلي	الدرجة الكلية
				١١,٤٤	١٩١,٦٨	٢٥	البعدي	

ت (٠,٠١) = ٢,٧٠

ت (٠,٠٥) = ٢,٠٢

يتضح من جدول (٩) أن قيم "ت" المحسوبة للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للمناعة النفسية (الجانب النمائي الوقائي، والجانب النفسي الذاتي، والجانب الاجتماعي، والفكر والمشاعر، والدرجة الكلية) تساوي (٧,٠٣، ٢,٦٩، ٢,٨٧، ٢,٠٨، ٧,٠٧) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية فتكون "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) أو (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي؛ وهذا يعني قبول الفرض البديل؛ أي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس المناعة النفسية الدرجة الكلية والأبعاد في اتجاه القياس البعدي".

كما يتضح أيضاً من جدول (٩) أن قيمة مربع إيتا (η^2) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في المناعة النفسية تساوي (الجانب النمائي الوقائي، والجانب النفسي الذاتي، والجانب الاجتماعي، والفكر والمشاعر، والدرجة الكلية) على الترتيب وهو حجم تأثير كبير؛ وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي) في المناعة النفسية تصل إلى (٦٧%، ٢١%، ٢٥%، ١٥%، ٦٧%) على الترتيب.

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية قبل وبعد تطبيق البرنامج في المناعة النفسية، حيث كانت قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات المجموعة التجريبية في المناعة النفسية في اتجاه القياس البعدي.

توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال حيث ساهم في دعم المناعة النفسية، وأن التدريب على استراتيجيات التقبل والتسامح مع الذات، والتسامح مع الآخرين أسهم في رفع المناعة النفسية والشعور بالذات الإيجابي وتنظيم الانفعالات، فالتقبل ساعدهن على تقبل الانفعالات والاستمرار في السيطرة عليها أثناء وبعد الحدث الضاغط، مما يقلل من الآثار النفسية عليها، ويساعد في التعايش مع المواقف الضاغطة العامة والأكاديمية، بالإضافة إلى استخدام الاسترخاء الذهني في خفض التوقعات السلبية للطالبات والتركيز على الأحداث الإيجابية السارة وتقبل التغيير والقدرة على التخطيط مما أدى إلى خفض الأفكار السلبية وزيادة المرونة والأفكار العقلانية، مما ساهم في دعم المناعة النفسية، فهي بمثابة القوة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات والمشكلات التي تواجهه وتحقيق المزيد من الإنجازات، وحسن التعامل مع المواقف الضاغطة والتوتر في البيئة المليئة بالمشكلات، وتنمية التوجه العقلي الإيجابي ليكون أكثر قدرة للتعامل بكفاءة مع مجريات الحياة وممارسة حياته بروح إيجابية وتفاؤل. حيث ساهم البرنامج التدريبي في تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تجعلهم فريسة للاضطرابات النفسية واستبدالها بأفكار ومعتقدات صحيحة وإيجابية وتبني فلسفة جديدة للحياة. وهذا ما أكدته دراسة (Schafer, et al, 2017)(Emily, 2020) على دور الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في حماية الفرد من الانفعالات السلبية كالقلق والتوتر والاكتئاب.

وما يؤكد على هذه النتائج دراسة (Dorenet al., 2020; Nazemi, Ehsan,) (Manju & Basavarajappa,) (Alipour & Bayat, 2019). وتوصلت دراسة (Manju & Basavarajappa,) (Alipour & Bayat, 2019) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، وإعادة التركيز على التخطيط)، وجودة الحياة، وتوصلت ودراسة (Garnefski & Kraaij, 2018) وجود ارتباط موجب بين استراتيجيات تنظيم الانفعال السلبية (الاجترار والقبول/ وإعادة التركيز والتخطيط والكارثية ولوم الآخرين والذات) وكلا من القلق والاكتئاب.

كما توصلت دراسة (Brockman et al., 2016) إلى وجود ارتباط موجب بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والرَفاه الانفعالي لدى طلاب الجامعة. ودراسة (Gomez-Ortiz, 2016) إلى وجود ارتباط موجب دال بي استراتيجية إعادة التقييم المعرفي وتقدير الذات الإيجابي. وجاءت هذه النتائج متفقة مع الدراسات التي تناولت دعم المناعة النفسية حيث أشارت إلى أن الأفراد الذين لديهم إحساس ثابت بالذات قادرون على التغلب على المصاعب التي تواجههم في حياتهم من خلال استخدام استراتيجيات تكيفية لتنظيم الانفعالات، وعدم قدرة الفرد على كيفية إدارة مشاعره وانفعالاته يؤدي إلى ضعف المناعة النفسية، حيث استندت الباحثة على بعض الفنيات التي تعمل على تعزيز وإثبات الذات لمساعدة الطالبات على الاستفادة من الخبرات السابقة في مواجهة المواقف الضاغطة والخبرات اللاحقة. وقد كان لمهارة التفريغ الانفعالي دور كبير في دعم المناعة النفسية من خلال المشاركة الانفعالية مع الآخرين، وحديث الذات الإيجابي والتعبير عن الانفعالات السلبية وسرد المواقف المؤلمة التي شعرن بها. كما كان للتخيل الإيجابي دوراً مهماً في تغيير أثر الحدث الصادم والشعور بقدر أكبر من الراحة النفسية عبر ممارسة بعض الأنشطة التي ساهمت في دعم المناعة النفسية وتنمية القدرة على التحمل، ودحض الأفكار اللاعقلانية واكتشاف البدائل الممكنة لتلك المعتقدات وتنمية التفكير الإيجابي.

وترجع فعالية التدريب أيضاً إلى استخدام استراتيجية التسامح الانفعالي مع الذات ومع الآخرين التي تسهم بشكل كبير في دعم المناعة النفسية وخفض الانفعالات السلبية والأفكار الاجترارية. كما أن التدريب على استراتيجية الإلهاء وتوجيه الانتباه إلى سلوكيات إيجابية ساهم في دعم المناعة النفسية. حيث تعمل هذه الفنيات على خفض الانفعالات السلبية وتعزيز التفاعل الاجتماعي والمشاركة النشطة، والإحساس بالتفاؤل والسرور كما ورد في دراسة (Mihalca & Tranavska, 2013)

الفرض الثاني:

ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (الدرجة الكلية والأبعاد) في اتجاه القياس البعدي" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية قبل

وبعد تطبيق البرنامج وذلك باستخدام اختبار "ت" للمجموعات المرتبطة وتوضح نتائج في الجدول التالي:

جدول (١٠)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (ن = ٢٥)

مقدار حجم التأثير	η^2	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	القياس	الكفاءة الذاتية الأكاديمية
مرتفع	٠,٦٠	٠,٠١	٦,٠٨	٧,٢٨	٢٧,٦٠	٢٥	القبلي	المثابرة والدافعية الذاتية
				٣,٩٩	٣٦,٧٦	٢٥	البعدي	
مرتفع	٠,٦٠	٠,٠١	٦,١٢	٣,٨٤	٢١,٦٨	٢٥	القبلي	الثقة في تحقيق الإنجازات الدراسية
				٤,١٧	٢٧,٨٠	٢٥	البعدي	
مرتفع	٠,٣٤	٠,٠١	٩,٤٠	٥,٧١	٢٥,٤٨	٢٥	القبلي	التنظيم الذاتي للتعلم
				٦,٠٩	٣٩,٢٤	٢٥	البعدي	
مرتفع	٠,٤٦	٠,٠١	٤,٥٤	٤,٥٤	٢٦,٠٨	٢٥	القبلي	الأداء في موقف الامتحان
				٤,٢٠	٣٢,٢٤	٢٥	البعدي	
مرتفع	٠,٧٢	٠,٠١	٨,٠٠	١٦,٥١	١٠٠,٨٤	٢٥	القبلي	الدرجة الكلية
				١٤,٣٩	١٣٦,٠٤	٢٥	البعدي	

ت (٠,٠١) = ٢,٧٠

ت (٠,٠٥) = ٢,٠٢

ينضح من جدول (١٠) أن قيم "ت" المحسوبة للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للكفاءة الذاتية الأكاديمية (المثابرة والدافعية الذاتية، والثقة في تحقيق الإنجازات الدراسية المرغوبة، والتنظيم الذاتي للتعلم، والأداء في موقف الامتحان، والدرجة الكلية) تساوي (٦,٠٨، ٦,١٢، ٩,٤٠، ٤,٥٤، ٨) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية فتكون "ت" المحسوبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح القياس البعدي، وهذا يعني قبول الفرض البديل، أي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الدرجة الكلية والأبعاد في اتجاه القياس البعدي".

كما يتضح أيضاً من جدول (١٠) أن قيمة مربع إيتا (η^2) لحجم تأثير البرنامج التدريبي في الكفاءة الذاتية الأكاديمية (المثابرة والدافعية الذاتية، والثقة في تحقيق الإنجازات

الدراسية المرغوبة، والتنظيم الذاتي للتعلم، والأداء في موقف الامتحان، والدرجة الكلية) تساوي على الترتيب وهو حجم تأثير كبير؛ وهذا يعني أن نسبة التباين الحقيقي للمتغير المستقل (البرنامج التدريبي) في الكفاءة الذاتية الأكاديمية تصل إلى (٦٠%، ٦٠%، ٣٤%)، (٤٦%، ٧٢%) على الترتيب. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Davis & Levin, 2012) أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تؤثر في عملية التعلم وكفاءة الذات الأكاديمية من خلال استراتيجية إعادة التقييم المعرفي. حيث ساعد على إحداث تغيير إيجابي كان له أثر كبير في الكفاءة الذاتية الأكاديمية، كما ساهم البرنامج التدريبي في اكتساب مهارات عديدة مثل التفاعل الاجتماعي مع الآخرين وإعادة التقييم الإيجابي للمواقف والأحداث، مما حقق الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والاهتمام والحب والأمن والتقدير الإيجابي من الآخرين.

فمن خلال استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي والتي تشير إلى الأفكار المرتبطة بالمعنى الإيجابي للموقف أو الحدث، حيث تمكنت طالبات المجموعة التجريبية من تغيير طريقة تعاملهم مع الأحداث والمواقف الضاغطة للتقليل من تأثيرها الانفعالي السلبي على طريقة تعاملهم وتفاعلهم مع الآخرين أثناء العملية التعليمية.

كما ساهمت استراتيجيات إعادة التركيز والتخطيط على خفض القلق والتوتر وتكوين انطباعات إيجابية كالتفاؤل والتعاون مع الآخرين والتركيز وتنظيم الذات أثناء العملية الأكاديمية ويتفق هذا مع ما توصلت إليه دراسة (Verzeletti, 2016). مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي حيث تم الحرص في جلسات البرنامج على إتاحة جو من التفهم والتقبل والثقة والمرونة والاحترام المتبادل بين الباحثة والطالبات في جلسات البرنامج. حيث يؤثر التنظيم الانفعالي بدرجة كبيرة في عملية التعلم حيث يعمل على توجيه انفعالاتهم نحو التكيف مع المواقف المختلفة التي تتطلب تنظيم الانفعالات، فتنوع انفعالات الطلاب تجاه المواقف المختلفة مرونة وقدرة على تغيير الاستراتيجيات تبعاً للمواقف. (Crockett, Myhre & Rokke, 2015).

وأشارت دراسة (Manju & Basavarajappa) Nelis & Hansenne (2015) إلى أن التنظيم المعرفي الانفعالي الجيد من قبل المتعلم يساعده في تحديد الاستجابات السلوكية المحددة وزيادة الدقة والسرعة في اتخاذ القرار وخلق روح الدافعية والمثابرة وتنظيم الذات، وأكدت دراسة (Mihalca & Tarnavska, 2013) على أن

استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي من أكثر استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي الإيجابية والتي تتضمن تغيير طريقة التعامل مع المواقف والأحداث المختلفة للتقليل من تأثيرها السلبي، حيث يمكن للطلاب خفض التوتر الناشئ عن الانفعالات السلبية باستخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات الإيجابية مما يجعلهم أكثر تسامحاً مع الذات ومع الآخرين. وأشار (Doren, Shields & Soto, 2020) إلى أهمية سعي المتعلم لامتلاك الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات حيث أن نجاحه يعتمد بدرجة كبيرة على معرفة المتعلم لذاته وامتلاكه لتلك الاستراتيجيات وتوظيفها في حل مشكلاته. وأشار Ivana & Krist (2020) إلى فعالية الاستراتيجيات المعرفية في النجاح الأكاديمي ونجاح العملية التعليمية، حيث تسهم في تحقيق التوافق مع الذات والآخرين، وهي مؤشر قوي على التفاؤل والسعادة والحكمة والتكيف الأكاديمي والهناء الذاتي الدراسي (Doren, Shields & Soto, 2020).

نتائج الفرض الثالث:

ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية (الدرجة الكلية والأبعاد)، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في المناعة النفسية في القياس البعدي بعد انتهاء البرنامج مباشرة والقياس التتبعي وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين كما في جدول (١١).

جدول (١١):

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية (ن = ٢٥)

المناعة النفسية	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
الجانب النمائي الوقائي	البعدي	٢٥	٦٦,٩٦	٦,٢٢	١,٤٤
	التتبعي	٢٥	٦٦,٨٠	٦,٢٥	
الجانب النفسي الذاتي	البعدي	٢٥	٤٤,٦٤	٣,٨٢	١,٦٤
	التتبعي	٢٥	٤٣,٠٠	٤,٨٦	
الجانب الاجتماعي	البعدي	٢٥	٤٥,٨٤	٦,٨٩	١,٨٠
	التتبعي	٢٥	٤٥,٧٢	٦,٩٩	
الفكر والمشاعر	البعدي	٢٥	٣٤,٢٤	٢,٧٧	١,٣٦
	التتبعي	٢٥	٣٤,١٢	٢,٧١	
الدرجة الكلية	البعدي	٢٥	١٩١,٦٨	١١,٤٤	١,٨٩
	التتبعي	٢٥	١٨٩,٨٠	١٢,٩٩	

ت (٠,٠١) = ٢,٧٠

ت (٠,٠٥) = ٢,٠٢

ينضح من جدول (١١) أن قيم "ت" المحسوبة للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي والبعدي للمناعة النفسية (الجانب النمائي الوقائي، والجانب النفسي الذاتي، والجانب الاجتماعي، والفكر والمشاعر، والدرجة الكلية) تساوي (١,٤٤، ١,٦٤، ١,٨٠، ١,٣٦، ١,٨٩) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية فتكون "ت" المحسوبة غير دالة إحصائياً؛ وهذا يعني قبول الفرض الصفري؛ أي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية الدرجة الكلية والأبعاد". وتتفق نتائج هذا الفرض من نتائج دراسة كلا من (Nazemi, Ehsan, Alipour & Bayat, 2019) التي أشارت نتائجها إلى استمرار التأثيرات الإيجابية لبرنامج الدراسة على دعم المناعة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية. ودراسة سليمان عبد الواحد (٢٠١٦)، ودراسة أيمن سلامة (٢٠١٩). وقد أشارت النتائج إلى استمرار وبقاء فعالية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في دعم المناعة النفسية، حيث استمرت الطالبات في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تدرّبوا عليها أثناء تلقي جلسات البرنامج التدريبي بصورة مستمرة، حيث أثبتت نتائج هذا الفرض إلى عدم وجود فروق جوهرية في القياسين البعدي والتتبعي بين متوسطات درجات الطالبات على مقياس المناعة النفسية، وذلك لأن البرنامج التدريبي قد

سمح للمتدربات بالتفاعل الإيجابي أثناء الجلسات وأتاح الفرصة لهن لتنمية مهارتهن وقدرتهن على دعم مناعتهن النفسية. واستمرار التحسن في دعم المناعة النفسية يبرز دور استراتيجيات تنظيم الانفعال، حيث أثبتت النتائج قدرة المتغير المستقل على إحداث التغيير والتأثير من حيث التحكم في الأفكار اللاعقلانية وتحقيق المزيد من النمو الذاتي ووقايتها من الوقوع فريسة للاضطرابات النفسية.

حيث أن استراتيجية إعادة التركيز وإعادة التقييم الإيجابي كان لهم تأثير إيجابي في توليد تفسيرات إيجابية وطلاقة في الأفكار ومرونة في التعامل مع الأحداث الضاغطة، وتنظيم الأفكار والتركيز على الإيجابيات. وكان لفنية الحديث الإيجابي الذاتي دور كبير في دعم المناعة النفسية.

نتائج الفرض الرابع :

ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (الدرجة الكلية والأبعاد)"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ت " لعينتين مرتبطتين كما في

جدول (١٢)

جدول (١٢)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية (ن ٢٥)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	القياس	الكفاءة الذاتية الأكاديمية
٠,٢٩	١,٠٧	٣,٩٩	٣٦,٧٦	٢٥	البعدي	المثابرة والدافعية الذاتية
		٤,٧٨	٣٦,١٦	٢٥	التتبعي	
٠,٠٧	١,٨٩	٤,١٧	٢٧,٨٠	٢٥	البعدي	الثقة في تحقيق الإنجازات الدراسية المرغوبة
		٤,٢٧	٢٧,٤٤	٢٥	التتبعي	
٠,١١	١,٦٢	٦,٠٩	٣٩,٢٤	٢٥	البعدي	التنظيم الذاتي للتعلم
		٦,٣٧	٣٨,٨٠	٢٥	التتبعي	
٠,٥٤	٠,٦٢	٤,٢٠	٣٢,٢٤	٢٥	البعدي	الأداء في موقف الامتحان
		٤,٠٢	٣٢,٦٤	٢٥	التتبعي	
٠,٣٤	٠,٩٥	١٤,٣٩	١٣٦,٠٤	٢٥	البعدي	الدرجة الكلية
		١٤,٣٣	١٣٥,٠٤	٢٥	التتبعي	

ت (٠,٠٥) = ٢,٠٢ ت (٠,٠١) = ٢,٧٠

يتضح من جدول (١٢) أن قيم "ت" المحسوبة للفروق بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للكفاءة الذاتية الأكاديمية (المثابرة والدافعية الذاتية، والثقة في تحقيق الإنجازات الدراسية المرغوبة، والتنظيم الذاتي للتعلم، والأداء في موقف الامتحان، والدرجة الكلية) تساوي (١,٠٧، ١,٨٩، ١,٦٢، ١,٦٢، ٠,٦٢، ٠,٩٥) وهي أقل من قيمة "ت" الجدولية فتكون "ت" المحسوبة غير دالة إحصائياً؛ وهذا يعني قبول الفرض الصفري؛ أي أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية الدرجة الكلية والأبعاد". وذلك يؤكد على استمرار فعالية البرنامج التدريبي في الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ويرجع عدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى الطالبات إلى فنيات وأنشطة البرنامج والواجبات المنزلية حيث ساهمت في استمرار أثر التدريب إلى ما بعد انتهاء جلسات البرنامج وخلال فترة المتابعة التي أتاحت للطالبات تطبيق الاستراتيجيات المعرفية الإيجابية لتنظيم الانفعال. ويتفق هذا مع دراسة (Hitches, Woodcock & Ehrich, 2022) ودراسة ميسون جميل (٢٠١٧)، ودراسة عبدالله الصمادي (٢٠٢١)، ودراسة وصل الله عبد الله السواط (٢٠١٥).

نستخلص مما سبق أنه يجب تدريب الطلاب على الاستراتيجيات المعرفية الإيجابية لتنظيم الانفعال وتشجيعهم على ممارستها، حيث أشارت النتائج إلى تأثيرها في خفض الانفعالات السلبية واستبدالها بالتفاؤل والأمل والتسامح، وأن يكون الطالب لديه قدر كاف من الكفاءة الأكاديمية، والتعرف على نقاط لقوة وتنميتها لدعم المناعة النفسية وتعزيز الشعور بالقدرة على حل المشكلات من خلال التقبل وإعادة التقييم الإيجابي للمواقف والأحداث، وتقوية الإرادة والثقة بالذات، ومحاولة التغلب على الشعور باليأس في مواقف الفشل.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ١- تدريب الطلاب على استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي في إدارة الضغوط والإتزان الانفعالي.
- ٢- عقد ورش عمل لأعضاء هيئة التدريس والطلاب الجامعيين وتدريبهم على الاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعالات.
- ٣- العمل على تعزيز الأفكار الإيجابية والتفاؤل والتعامل مع المواقف الضاغطة بإيجابية في المراحل التعليمية الأولى.
- ٤- تعزيز قيم التسامح مع الذات والآخر والمواقف وتدعيم النظرة الإيجابية للمستقبل.
- ٥- الاهتمام بمزيد من البرامج التدريبية في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية ودعم المناعة النفسية على عينات أخرى في المراحل التعليمية المختلفة.

المراجع

أولا المراجع العربية:

- إيمان مختار محمود (٢٠٢١). الإسهام النسبي للمناعة النفسية في التنوؤ جودة الحياة والإندماج الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ٣١ (١١٣). ١٠٣-١٧٦.
- آسيا اسكندر سيد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي قائم على عادات العقل في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية الأكاديمية للطالبات الموهوبات في المرحلة المتوسطة بمنطقة مكة المكرمة. *مجلة كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة*. ٤ (١٨٨). ٤٦٢-٤٩٩.
- إسلام منصور عبد المنعم (٢٠٢١). أثر الممارسة الترويحوية الرياضية المنزلية على المناعة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة في ظل أزمة كورونا. *مجلة علوم الرياضة*. جامعة المنيا.
- إيلاف هارون رشيد (٢٠٢١). الكفاءة الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة الأردنية في الأردن. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*. ١٢ (٣٤). ١٨٤-١٩٧.
- أيمن عبد العزيز سلامة (٢٠١٩). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الانتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي*. ٥٩ (٥٩). ٦٩-١١٨.
- حمد الغافري، أمل الشيبية، ليلي خميس، لمياء يوسف (٢٠٢٠). الكفاءة الأكاديمية المدركة لدى طلبة الجامعة المفتوحة (سلطنة عمان). *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. ٤ (٣١). ٤٣-٧٠.
- حيدر ناصر مظلوم ومحسن طاهر مسلم (٢٠١٩). فاعلية المدونة الإلكترونية المصممة ضمن مهمات عملية في التحصيل والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في مادة الفيزياء. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية*. ١٣ (١٣). ٢٤، ٣٥٦-٣٨٤.
- ريهام عصام الدين خطاب (٢٠١٨). أثر برنامج إرشادي قائم على الطاقة الإيجابية في تقوية المناعة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة حلوان من ذوي الإعاقة الحركية، رسالة دكتوراة، كلية التربية جامعة حلوان.
- سعد رياض محمد (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي لدعم الناعة النفسية وخفض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. *المكتبة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSI)*. ١-٢٣.
- سعدة أحمد إبراهيم (٢٠١٤). الكفاءة الأكاديمية في ضوء النوع والتخصص ومدركات طلبة الجامعة لأعداد بيئة التعلم الواقعية والمفضلة. *مجلة كلية التربية جامعة منهور*. ١ (٦). ٢٩٥-٣٧٦.

سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٦). فعالية برنامج تدريبي في تنشيط المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء أساليب التفكير وعادات العقل لديهم. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٩٠ (٢٦). ٢٤٥-٢٩١.

سامر رافع العرسان (٢٠١٧). الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة جامعة حائل والعلاقة بينهما في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. ١٨ (١)، ٥٩٤-٦٢٠. عبدالله عبد الغفور الصمادي (٢٠٢١). أثر برنامج تدريبي مستند إلى التفكير الإيجابي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية في عمان. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. ٢٩ (٥)، ٤٠٠-٤١٨.

عصام محمد زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*. (٥١)، ٨٢١-٨٨٢.

عمرو محمد سليمان (٢٠١٨). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة قناة السويس*. ٤ (٢). ٨١-١٠٢.

محمد أحمد الرفوع (٢٠٢١). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية. *مجلة الدراسات والبحوث التربوية*. ١ (٢). ٨٨-١١٢.

ناهد أحمد فتحى (٢٠١٩). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات المناعة النفسية لدى المتفوقين دراسياً (المكونات العاملة لمقياس المناعة النفسية). *دراسات نفسية*، ٢٩ (٣). ٥٥٩-٦٢٨.

محمد رفيق الأحمد (٢٠٢٠). المناعة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من الطلاب الأيتام بالمرحلة الأساسية العليا في محافظة جرش. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، ٤ (٩) ١٢٥-١٤٤.

ميسون جميل محمود (٢٠١٧). أثر برنامج تدريبي يستند إلى نظرية الذكاء الانفعالي في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية والهوية المنجزة لدى الطالبات المراهقات. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*. ٨ (٢٣). ١٨-٣١.

ماجدة محمد مرشد (٢٠١٩). فاعلية برنامج نمعرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة أسيوط*. ٣٥ (١١). ١٣١-١٨٤.

وصل الله بن عبد الله حمدان السواط (٢٠١٥). فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم المستند إلى الدماغ في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وبعض عادات العقل لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية الآداب، جامعة بنها*. (٤٠) ٣، ١٥١٥-١٥٢٠.

وسام نجم التميمي، نداء محمد الياسري (٢٠١٩). فاعلية برنامج تعليمي قائم على نظرية المرونة المعرفية في تنمية الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية الأساسية. *مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية*. جامعة بابل، العراق. ٤٣. ١٦٦١-١٦٧٧ .

ثانيا المراجع الأجنبية:

- Ackerman, J. M., Hill, S. E., and Murray, D. R. (2018). The behavioral immune system: current concerns and future directions. *Soc. Personal. Psychol. Compass* 12:e12371. doi: 10.1111/spc3.12371
- Al hamadi, M., Alawadi, SH., Altamimi, R. (2021). Contribution of psychological immunity dimensions in predicting psychological flow during coronavirus crisis among health workers in Kuwait. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 3: 34-43.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217 -237.
- Albert-Lorincz, Kadar, Krizbai & Lukacs-Morton (2011) Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescents. *The New Educational Review*. 23 (1). 103-123
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... Kessler, R. (2018). World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Project (WMH-ICS): Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. doi:10.1037/abn0000362
- Ayiku (2005). *The relationship among college self efficacy academic self efficacy, and athletics self efficacy for African American male football players*. M.A thesis submitted to the faculty of the graduate school of the university o Maryland.
- Azar, F. (2013). Self-Efficacy, Achievement Motivation and Academic Procrastination as Predictors of Academic Achievement Pre-College Students. *International Studies*, 2(1): 173-178.
- Betz, N. (2004). Counseling Uses of Career Self-Efficacy Theory. *Career Development Quarterly*, 14, 22-27.
- Bandura, A. (1997). *Social Learning Theory*. New Jarsy : prentice – Hall.
- Bandura, A. (1999). *Self- Efficacy The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura. A., (2000). *Exercise of human agency through collective efficacy*. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00064>

- Bandura, A (2013). *The role of self- efficacy in goal based motivation* , Development in goal setting and task performance: 147-157. New york ; Taylor & Frances.
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of emotional awareness and associations with emotion regulation and depression. *Emotion*, 15(3), 399-410.
- Bredács AM.(2016). Psychological immunity research to the improvement of the professional teacher training's national methodological and training development. *Pract Theory Syst Edu* ;11(2):118-141.
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2016). Emotion regulation strategies in daily life: mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behavior Therapy*, 1(1), 1- 23.
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645.
- Bhardwaj, A. & Agrawal, (2015). Concept and applications of Psycho-immunity (defense against mental illness): importance in mental health scenario. *Online J Multidisciplinary Res*;1:6- 15.
- Bowman, N. A., Jang, N., Jarratt, L., & Bono, T. (2019). The process of college adjustment: Weekly changes and racial differences. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 1-15. doi:10.1080/19496591.2019.1614935
- Choochom O, Sucaromana U, Chavanovanich J, Tellegen P. (2019) Model of self-development for enhancing psychological immunity of the elderly. *J Behavio Sci*;14(1): 84-96.
- Christopher, J.. Koofreh, P. Uduak and E. . Nyebuk. (2011). Academic stress and menstrual disorders among female undergraduates in Uyo, South Eastern Nigeria: the need for health education. *Nigerian Journal of Physiological Science*. 26:193-198.
- Crockett, A. C., Myhre, S. K., & Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation strategies predict emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 670-680.
- Conley, C. S., Shapiro, J. B., Huguenel, B. M., & Kirsch, A. C. (2018). Navigating the college years: Developmental trajectories and gender differences in psychological functioning, cognitive-affective strategies, and social well-being. *Emerging Adulthood*. 8(2) 103-117.
- Dale H. Schunk, Maria K. DiBenedetto(2016), *Self-Efficacy Theory in Education from: Handbook of Motivation at School* Routledge Accessed on: 24 Feb 2022. <https://www.routledgehandbooks.com>

- Davis & Levin, (2012). Emotion regulation strategies that promote learning: Reappraisal enhances children's memory for educational information. *Child Development*, 1-14
- Domaradzka, E., & Fajkowska, M. (2019). Cognitive emotion regulation strategies in anxiety and depression understood as types of personality. *front psychol*, 9 (8) 5- 9. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00856.
- Doren, N., Shields, S. & Soto, J., (2020) Emotion Regulation Training in a First-Year Experience Course: A Qualitative Analysis of Students' Experiences. *Journal of College Student Psychotherapy* <https://doi.org/10.1080/87568225.2020.1740067>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401–1408.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and individual differences*, 30(30), 1311- 1327.
- Garnefski, N., 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, 403–420.
- Garnefski, N., and Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personal. Individ. Diff.* 40, 1659–1669.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32, 449-454
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old Children The development of an instrument. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 16(1), 1-9.
- Garnefski N., Hossain S. & Kraaij V. (2017), Relationships between maladaptive cognitive emotion regulation strategies and psychopathology in adolescents from Bangladesh, *Archives of Depression and Anxiety*. 3(2): 23-29.
- Gilbert, D. (2009). *Stumbling on happiness*. Vintage Canada

- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., and Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clin. Psychol. Sci.* 2, 387–401. doi: 10.1177/2167702614536164
- Gomez-Ortiz, A., Romera, E., Ruiz, R., Cabello, R., & Berrocal, P. (2016). Analysis of Emotion Regulation in Spanish Adolescents: Validation of the Emotion Regulation Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 6(1), 1959. [http://doi: 10.3389/fpsyg.2015.01959](http://doi:10.3389/fpsyg.2015.01959)
- Grotan, K., Sund, E., & Bjerkeset, O., (2019). Mental health, academic self-efficacy and study progress among college students –The SHOT study, Norway. *Frontiers in Psychology*. 10-45.
- Gupta, T., & Gehlawat, P. (2020). Emotional Regulation in Adolescents: A narrative review. *Journal of Indian Association for Child & Adolescent Mental Health*, 16(3), 171-193.
- Hayat, A. Shateri, K., Amini, M., & Shokrpour, N., (2020). Relationships between academic self-Efficacy, learning-related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students. *BMC Medical Education*. 20(76) <https://doi.org/10.1186/s12909-020-01995-9>
- Heiy, J. E., & Cheavens, J. S. (2014). Back to basics: A naturalistic assessment of the experience and regulation of emotion. *Emotion*, 14(5), 878–891.
- Hen, M. & Goroshit, M. (2014). Academic self-efficacy, emotional intelligence, GPA and academic procrastination in higher education. *Eurasian Journal of Social Science*. 2, 1-10.
- Hitches, E., Woodcock, S. & Ehrich, J. (2022). Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students. *International Journal of Educational Research Open*. (3). 100-124
- Hofmann, S., (2014) Interpersonal Emotion Regulation Model of Mood and Anxiety Disorders. *Cognit Ther res*. 38(5). 483- 492
- Ivana, D., & Krista, R. (2020). Cognitive emotional strategy training (CEST) intervention for elementary students during mathematics problem solving. *Contemporary Educational Psychology*, Muis PII: S0361-476X(20)30044-8.

- Karing , C., Beelmann, A. (2019). Cognitive emotional regulation strategies: potential mediators in the relationship between mindfulness, emotional exhaustion, and satisfaction. *Mindfulness*, 10, 459–468.
- Kassaw, K., & Astatke, M., (2017). Gender, Academic self-efficacy, And goal orientation as predictors o academic achievement. *Global Journal of Human-Social science: Arts & Humanities-Psychology*. 17 (6). Online ISSN: 2249-460x & Print ISSN: 0975-587X.
- Katana M., Röcke, C., Spain, SM. and Allemand M. (2019) Emotion Regulation, Subjective Well-Being, and Perceived Stress in Daily Life of Geriatric Nurses. *Front. Psychol.* 10:1097. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01097.
- Kagan. H., (2006). *The psychological immune system, A new look at protection and survival–Herman*. Library of Congress Control Number: 2005908995. U.S.A.
- Kaur, T., & Sim, R. (2020). The Predictive Role of Resilience in Psychological Immunity: A Theoretical Review. *International Journal of Current Research and Review*. 112, (22)139- 143.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The Behavioral Emotion Regulation Questionnaire: Development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56–61.
- Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by U.S. college students: 10-year population-level trends (2007–2017). *Psychiatric Services*, 70(1), 60–63. doi:10.1176/appi.ps.201800332
- Li, S. (2021). Psychological Wellbeing, Mindfulness, and Immunity of Teachers in Second or Foreign Language Education: A Theoretical Review. *Frontiers in Psychology*, 12. doi: 10.3389/fpsyg.2021.720340
- López, M., Ruiz, I., & Simón, E., (2021) . Emotional cognitive regulation in university students during lockdown: A comparartve analysis of students from Spanish Universities. *Sustainability, MDPI*, 13(12), 1-15.
- Manju, H. Basavarajapp, K., (2017) Cognitive Regulation of Emotion and Quality of Life. *Journal of Psychosocial Research*. 121(1). 1-10
- Mihalca, A.M., & Tarnavska, Y. (2013). Cognitive emotion regulation strategies and social functioning in adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 82, 574-579.
- Menges, J., & Caltabiano, M.,(2019). The effect of mindfulness on academic self-efficacy: A randomised controlled trail. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(31), 170-186.

- Nandrino, J., Claisse, ., Duprez, C., Deferance, L., & Gandolphe, M. (2021). Training emotion regulation processes in alcohol-abstinent individual: A pilot study. *Addictive Behaviors*, 114, 1-16.
- Nazemi, F., Ehsan, H. Alipour, A. & Bayat, N. (2019), Efficacy of Stress Management Intervention on Psychological, Immune Factors and Pain in Rheumatoid Arthritis Patients. *Biquarterly Iranian Journal of Health Psychology*, 1 (2), 33-44.
- Nelis, D., & Hansenne, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation : the emotion regulation profile- revised (ERP-R) . *Psychologica Belgic* ,51(1), 49-91.
- Oláh, A., Nagy, H., & Tóth, K., (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. *ETC–Empirical Text and Culture Research*, 4, 102-108.
- Oláh A. (2009). *Psychological Immunity: A New Concept of Coping and Resilience Coping and Resilience International Conference*, Dubrovnik–Cavtat, Croatia Last accessed on 2020 Apr 30 Availablfrom: <https://www.psychevisual.com>
- Pajares, Johnson & Usher (2007). Sources of writing self efficacy beliefs of elementary,middle,and high school students. *Research in the Teaching of English* 42(1):104-120
- Perez, C. R., & Soto, J. A. (2011). Cognitive reappraisal in the context of oppression: Implications for psychological functioning. *Emotion*, 11(3), 675–680. doi:10.1037/a0021254
- Ricarte, Silvo & Bueno(2019). Analysis of the Emotion Regulation Inventory through IRT. *Psico-USF, Bragança Paulista*, v. 24, n. 2, p. 337-347.
- Sagone, E, & Caroli, M. (2014). Locuse of Control and Academic Self Efficacy in University students: The Effects of Self- Concepts. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 11(4): 222-228.
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation effectiveness: What works when. In. *Handbook of psychology* (2nd ed.). doi:10.1002/9781118133880 .hop205018
- Steffen, A., Mckibbin,C., Zeiss, A., Gallagher-Thompson, D., & Bandura, A. (2002). The Revised Scale for Caregiving Self-Efficacy: Reliability and Validity Studies. *Journal of Gerontology: PSYCHOLOGICAL SCIENCES*. 57, 1, 74–86.
- Ta'ab, S. (2017). Academic Self-Concept and Academic Self-Efficacy Within the Field of Psychology - A Study in Relationship Modeling (In Arabic). *Educational and Psychological Studies - Zagazig*, 3 (96): 271-208.
- Vally & Ahmed. (2020). Emotion regulation strategies and psychological wellbeing: Examining cognitive reappraisal and expressive suppression in

- an Emirati college sample. *Neurology, Psychiatry Brain Research*. V (38).27-32.
- Veresova, M. & Foglova, F. (2019). Academic self-efficacy, approach to learning and academic performance. *Health and Academic performance*, 178-198.
- Verzeletti, C., Zammuner, V., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1) 18-26
- Wanzel , Rowland & Kubiak, 2020 How mindfulness shapes the situational use of emotion regulation strategies in daily life. *Cognition and Emotion*. 34(5). 1-15. DOI: 10.1080/02699931. 2020.1758632