

استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

أ. ريوان شكري عفيفي عفيفي

طالبة ماجستير - علم نفس تربوي

مقدمة البحث والخلفية النظرية:

تشير عملية الاسترجاع إلى إمكانية استعادة الفرد للمعلومات التي سبق أن اختزنت في الذاكرة من خلال عمليتي الاستدعاء والتعرف، والاستدعاء هو استرجاع الخبرات أو الأحداث مع ما يرتبط بها من ظروف ويتم دون حاجة إلى وجود المثير أو المثبرات الأصلية التي علي أساسها تكونت هذه الخبرات، ويعتمد الاستدعاء علي الصورة الأصلية الذهنية التي يكونها الفرد وغالبا يحدث ذلك في صورة ألفاظ أو عبارات أو معان أو صور أو حركات، أما التعرف هو شعور الفرد بأن ما يدركه في الحالة الراهنة إنما هو جزء من خبرات سابقة تكونت لديه في الماضي، وهناك ارتباط وثيق وعلاقة قوية بين كلا من الاستدعاء والتعرف فكلاهما يعتمد علي الخبرة السابقة والتعلم، ولكن يعتبر التعرف أسهل من الاستدعاء حيث تعتمد قدرة التعرف علي وجود المثير الذي تم تعلمه في الماضي بين عدة مثبرات (أنور الشرقاوي، ٢٠٠٣ : ١٦٤-١٦٥).

وقد تبلورت اهتمامات علماء نفس تجهيز المعلومات في دراسة الذاكرة في بعدين أساسيين

هما:

١- بنية نظام الذاكرة: وفي هذا البعد تحلل بنية الذاكرة إلى مكوناتها الفرعية وهذه المكونات يمكن أن تحلل إلى وحدات أبسط منها، وعلي سبيل المثال فإن نظام الذاكرة قد يحلل إلى الذاكرة قصيرة الأمد والذاكرة طويلة الأمد، والذاكرة العاملة Working Memory، كما أن الذاكرة العاملة قد تحلل إلى مكون التجهيز اللفظي ومكون التجهيز المكاني .

٢- عمليات الذاكرة: ويعبر هذا البعد عن وظائف نظام الذاكرة ومن عمليات الذاكرة

عملية التشفير Encoding Process، وعمليات الاستدعاء والتعرف Recall

and Recognition (زينب عبد العليم، ٢٠١٦ : ١٢).

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

وهناك العديد من الدراسات التي أشارت إلي وجود عديد من المتغيرات التي تؤثر في التذكر طويلة الأمد مثال الانفعالات السلبية التي يتعرض لها الطلاب أثناء عملية التعلم، تداخل المعلومات واستراتيجيات التعلم وغيرها، وسوف نركز الدراسة الراهنة علي استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فهناك عديد من العوامل الإنفعالية التي تؤثر في التذكر طويل الأمد، مثال الانفعالات السالبة التي تقلل من سعة الذاكرة العاملة مما يؤدي إلي فقد المعلومات، بينما الانفعالات الموجبة تيسر عملية التفكير والتذكر وهناك بعض الاستراتيجيات التي يلجأ إليها الطلاب لتنظيم هذه الانفعالات وهي استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي، ومن هذه الاستراتيجيات:

- ١- استراتيجية لوم الذات Self blame Strategy
- ٢- استراتيجية القبول Acceptance Strategy
- ٣- استراتيجية إعادة التقييم الايجابي Positive reappraisal Strategy
- ٤- استراتيجية إعادة التركيز الايجابي Positive refocusing Strategy
- ٥- استراتيجية لوم الاخرين Others Blaming Strategy
- ٦- استراتيجية الاجترار Rumination Strategy
- ٧- استراتيجية إعادة التركيز علي التخطيط Refocus Planning Strategy
- ٨- استراتيجية الازمة Catastrophizing Strategy
- ٩- استراتيجية وضع الامور في منظورها الصحيح Putting into Strategy perspective (Garnefski & Kraaij, 2007).

فقد أوضحت العديد من الدراسات مثال (Richards & Gross, 2000) Gumora (Arsenio, 2002) (& Dillon et al., 2007) أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي لها علاقة بالتذكر طويل الأمد، وأن استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي لها تأثير في الذاكرة الدلالية. وأسفرت نتائج دراسة ويت وكونرس (Wyatt & Conners, 1998) إلي أن الأطفال العاديين يتفوقون علي الأطفال المعاقين عقليا في الأداء علي مهام الذاكرة الصريحة .

أ. ريوان شكرى عفيفي عفيفي

وأوضح ريتشارد وجروس (Richards & Gross, 2000) إلى أن استراتيجية قمع التعبيرات تضعف من الذاكرة الصريحة ولكن ترتبط استراتيجية إعادة التقييم المعرفي ارتباطاً إيجابياً بالذاكرة الصريحة .

وبينما هدفت دراسة ريتشارد وزملائه (Richards et al., 2000) إلى أن استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي أدت إلى تقليل التعبيرات والمشاعر الداخلية للأنفعالات السلبية، واستخدام استراتيجية قمع التعبيرات أثناء عرض الصور غير السارة أدت إلى تذكر ضعيف لهذه الصور لدي المراهقين.

وأشار جومورا و أرسينو (Gumora & Arsenio, 2002) إلى أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي تؤثر تأثيراً إيجابياً في التحصيل الأكاديمي مما له أثر في التذكر طويل الأمد.

وأكد جروس وجون (Gross & John, 2003) إلى أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي أكثر استخداماً من استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التكيفية والتي تتضمن تغيير الطريقة التي تتعامل مع المواقف المختلفة للتقليل من تأثيرها الانفعالي السلبى. وأوضح ليفين وبيزارو (Levine & Pizarro, 2004) أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لها تأثيرات إيجابية في التذكر طويل الأمد.

وأشار كالكنيس وكياني (Calkins & Keane, 2004) إلى أن إستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي تؤثر تأثير إيجابي في التحصيل الأكاديمي من خلال عملية التذكر طويل الأمد.

وأوضح مارتن ودايلهن (Martin & Dahlen, 2005) إلى أن استراتيجية لوم الذات واستراتيجية الاجترار أكثر قيمة تنبؤية بالأنفعالات السلبية ، مما يؤثر على عملية التذكر. وركز جارينفسكي وكراي (Garnefski & Kraaij, 2006) على وجود علاقة قوية بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي السلبية والاضطرابات الانفعالية، مما كان له الاثر الفعال في الذاكرة طويلة الأمد.

كما أوضحت نتائج ديبلون وآخرون (Dillon et al., 2007) إلى أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي تؤثر في الذاكرة الصريحة والذاكرة الاجرائية، وترتبط استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي ارتباطاً قوياً بالذاكرة الصريحة.

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

وأكد دوميتروف وزملائه (Domitrovich et al.,2007) إلى أنه من الضروري عمل مزيد من البحوث في مجال استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي وأوصي بتنظيم الانفعالات لدى الطلاب لما لها من أثر في عملية التذكر.

كما أشارت بعض الدراسات (Silk et al., 2007; Garnefski et al., 2009;) إلى أن استخدام بعض استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي مثل استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي لكل من المراهقين والبالغين، لما لها أثر فعال في عملية التذكر.

وأسفرت نتائج عمران (Omran,2011) إلى أنه ترتبط استراتيجية الازمة واستراتيجية لوم الذات واستراتيجية الاجترار ارتباطاً مرتفعاً من القلق والاكتئاب، وبينما ترتبط استراتيجية إعادة التركيز علي التخطيط واستراتيجية إعادة التقييم الايجابي ارتباطاً منخفضاً من القلق والاكتئاب.

وهدفت دراسة دافيس وليفين (Davis & levine,2012) إلى أنه استراتيجية إعادة التقييم الايجابي تعزز عمل الذاكرة من خلال تنظيم الانفعالات وتنظيم المعلومات واسترجاع أفضل، واستراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي تسمح لتعلم أفضل من خلال إستراتيجية إعادة التقييم الايجابي التي تعزز ذاكرة للأطفال.

تعقيب:

توصلت الدراسات مثال (Richards& Gross,2000) Gumora & Arsenio (2002),(Dillon et al .,2007) إلى أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي تؤثر في التذكر طويل الأمد، كما أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي ترتبط ارتباطاً قوياً بالذاكرة الدلالية.

مشكلة البحث:

بعض الطلاب يشكون من فقد القدرة علي التذكر عند استرجاع بعض القوانين والنظريات والتعميمات والحقائق وتوظيفها ومن دراسات علم النفس المعرفي يتبين أن تذكر هذه الحقائق والنظريات يندرج تحت الذاكرة الدلالية والإجرائية طويلة الأمد .

من ناحية أخرى أشارت عديد من الدراسات (Davis&levine,2012;Dillon etal., 2007;) (Levine &Pizarro, 2004) أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي تؤثر في التذكر

أ. ريوان شكرى عفيفي عفيفي

طويل الأمد وخاصة استراتيجية لوم الذات واستراتيجية الاجترار، حيث تمثل هذه الاستراتيجيات قيوداً علي سعة (كفاءة) العاملة مما يؤثر في التذكر طويل الأمد، ونحو مزيد من تحديد المشكلة فقد تفحصت الباحثة الدراسات السابقة (في حدود المسح المتاح) فتوصلت إلي الاستدلالات التالية:

١- أشارت الدراسات السابقة في الانفعالات مثل (Sorg&Whitney,1992؛ حمدي شاعر وحسن أحمد علام، ١٩٩٤؛ Goleman,1995؛ محمود علي، ٢٠٠٧) وخاصة الانفعالات السلبية مثال استراتيجية الاجترار واستراتيجية لوم الذات واستراتيجية لوم الاخرين واستراتيجية الازمة، والتي يستخدمها الطلاب في كثير من المواقف التعليمية تؤدي إلي عدم القدرة علي التذكر طويل الأمد، وحيث أن الانفعالات السالبة تشغل حيزاً من سعة الذاكرة العاملة مما يؤثر علي فقد المعلومات.

٢- دعوة عديد من العلماء إلي إجراء مزيد من البحوث في مجال الذاكرة طويلة الأمد في علاقتها بالانفعالات.

٣- دعوة عديد من العلماء إلي إجراء مزيد من البحوث في مجال تنظيم الانفعالات والذاكرة لدى طلاب المدارس في المراحل التعليمية المختلفة.

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ١- ما الإسهام النسبي لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة بالتذكر الدلالي؟
- ٢- ما الإسهام النسبي للدرجة الكلية لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة بالتذكر الدلالي؟
- ٣- ما الإسهام النسبي لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة بالتذكر الإجرائي؟
- ٤- ما الإسهام النسبي للدرجة الكلية لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة بالتذكر الإجرائي؟

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي:

- 1- التعرف علي الاسهام النسبي لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الدلالي .
- 2- التعرف علي الاسهام النسبي لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الإجرائي .

أهمية البحث :

- 1- في ضوء يمكن عمل برنامج لتحسين الذاكرة واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة لدي الطلاب.
- 2- توجه هذه الدراسة انتباه الباحثين إلي الاهتمام بتوظيف استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي داخل الفصول الدراسية في التذكر وفقا للتوجهات المعاصرة في علم النفس.

مصطلحات البحث :

1- الذاكرة طويلة الأمد: Long – Term Memory

تشير إلي بنية افتراضية ذات سعة غير محدودة ، يمكن أن يخزن فيها مقدار غير محدود من المعلومات والخبرات، تحتفظ بها لفترات زمنية طويلة مما يساعد الفرد علي استرجاعها للاستفادة منها في المواقف المختلفة (طلعت الحامولي، ٢٠١٢).
وقد أشار سكوير وزولا مورجان، ١٩٩٦ (في طلعت الحامولي، ٢٠١٢) إلي أن يوجد نوعان من الذاكرة طويلة الأمد وهما:

- 1- الذاكرة الدلالية Semantic memory: تشير إلي المعرفة المنظمة عن العالم، التي تبدو في المعارف العامة في هيئة حقائق ومفاهيم ومعاني وأفكار ونظريات وتعميمات ومن أمثلتها: المعرفة عن القوانين والنظريات في العلوم المختلفة والمعرفة الدلالية تنسم بالترابط، ويعتمد الاستدعاء في الذاكرة الدلالية علي قوة الترابط بين الالامعات والمعلومات، كما يحدث في تجميع المعلومات في فئات دلالية.

٢- الذاكرة الإجرائية Procedural Memory: وهي التي تحتوي علي المعارف ذات الصلة بطرق أداء الأفعال وتنفيذ العمليات المعرفية ومنها الفهم اللغوي، ومهارات أداء المهام وطريقة استخدامها وتوظيفها، والمعارف عن التخطيط لأداء المهام واتخاذ القرارات، وطريقة إدارة المعلومات، ومهارات تجهيز المعلومات ذات الصلة بتنظيم الأفكار والتلخيص، وأساليب تقييم الأداء واستخدام استراتيجيات التجهيز، ومراجعة مدى التقدم نحو إحراز أهداف المهام، وتعديل عملية التجهيز عند الضروري. والمعارف في الذاكرة الإجرائية ذات طبيعة تكتيكية ، ولا يكون الفرد واعيا بها عندما يصل إلي الإتقان، وتسمى بالذاكرة الضمنية Implicit Memory .

٢- استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي Emotional Cognitive Regulation Strategies

جميع الاستراتيجيات العقلية الواعية للأفراد للتعامل مع الاستثارة للمعلومات الانفعالية (Garnefski&Kraaij,2007).

والتي تتضمن سبع استراتيجيات للتنظيم المعرفي الانفعالي وهي:

- ١- استراتيجية لوم الذات Self blame Strategy : تشير إلي الأفكار التي يلوم فيها الفرد نفسه في ضوء الخبرات التي مر بها.
- ٢- استراتيجية القبول Acceptance Strategy : تشير الي قبول الأفراد للأفكار والأستسلام لها في ضوء خبراتهم السابقة عن الأحداث التي مرور بها.
- ٣- استراتيجية إعادة التقييم الايجابي Positive reappraisal Strategy : تشير إلي الأفكار التي ترتبط بالمعني الأيجابي للحدث من حيث نمو الشخصية.
- ٤- استراتيجية إعادة التركيز الايجابي Positive refocusing Strategy : تشير الي تركيز الفرد علي الأفكار المرحة والساره بدلا من التفكير في الحدث الفعلي.
- ٥- استراتيجية لوم الاخرين Others Blaming Strategy : تشير إلي الأفكار التي تنتاب الفرد عن ما يحدث له بسبب الأشخاص أو البيئة المحيطة .
- ٦- استراتيجية الاجترار Ruminaton Strategy: تشير إلي التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالأحداث السالبة .

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

٧- استراتيجية إعادة التركيز علي التخطيط Refocus Planning Strategy : تشير إلي التفكير في الخطوات التي ينبغي اتخاذها في كيفية أوعند التعامل مع الحدث الذي أقوم به .

الإطار النظري والدراسات السابقة :

١. الذاكرة طويلة الأمد Long-Term Memory

يعرف طلعت الحامولي (٢٠١٢) الذاكرة طويلة الأمد أنه بنية افتراضية ذات سعة غير محدودة، يمكن أن يخزن فيها مقدار غير محدود من المعلومات والخبرات، تحتفظ بها لفترات زمنية طويلة، مما يساعد الفرد علي استرجاعها للاستفادة منها في المواقف المختلفة. يوضح فتحي الزيات (٢٠٠١: ٩٤) أن الذاكرة طويلة المدى وهي تمثل ما لدينا من مخازن للمعرفة عن العالم تمكننا من تذكر الأحداث وحل المشكلات، والانماط المختلفة للتعرف، وتمكننا من التفكير.

وقد عرفها فرج عبد القادر طه وآخرين (٢٠٠٥: ٣٦٨) أنها الذاكرة القوية التي تحتفظ بالمعلومات والخبرات مهما كانت بعيدة أو قديمة، ونسترجعها بسهولة ويسر وكفاءة عالية. وهناك عدة نماذج للذاكرة طويلة الأمد، وسوف تتبنى الباحثة نموذج سكوبر وزولا مورجان ١٩٩٣ (في زينب عبد العليم بدوي، ٢٠١٦: ٦٨-٦٩):

اقترح سكوبر وزولا مورجان تصنيفا للذاكرة طويلة الأمد إلي عديد من النظم وهي:

أولاً : الذاكرة التقريرية Declaration Memory: وتسمى الذاكرة الصريحة Explicit Memory وهي تشير إلي الجهد الواعي الذي يبذله الفرد لاستدعاء المعلومات والتعرف عليها في المواقف المختلفة. وتشتمل علي المعلومات عن الأحداث الشخصية، والحقائق، والمفاهيم، وتصنف إلي نوعين:

١- ذاكرة الأحداث أو الخبرات الشخصية: وتحتوي علي المعلومات الشخصية، وذكريات السيرة الذاتية وهذه الذكريات تحدث بين الفينة والفينة في مكان أو زمان معين، وتخزن في ضوء خصائصها الحسية والإدراكية، وهي حساسة لتأثيرات السياق ويعتمد الاستدعاء والتعرف من ذاكرة الأحداث علي دلالات تستمد من السياق في أثناء عملية تشفير المعلومات.

٢- الذاكرة السيمانتية **Semantic Memory**: وتشتمل علي المعارف العامة في هيئة حقائق ومفاهيم ومعاني وهي معرفة لا ترتبط بشخص معين أو وقت وزمن معين ومن أمثلتها معرفة القوانين والنظريات في العلوم المختلفة والمعلومات السيمانتية تكون مستقلة عن السياق ولكنها تتسم بالترابط. ويعتمد الاستدعاء والتعرف من الذاكرة السيمانتية علي قوة الترابط بين الدلالات والمعلومات كما في تجميع المعلومات في فئات سيمانتية.

وأشار (طلعت الحامولي، ٢٠١٢) إلي أن المعرفة تمثل في نماذج متعددة منها:

أ- نموذج انتشار التجهيز **Spreading activation**: تنتظم المعرفة في الذاكرة الدلالية في هيئة شبكات من المفاهيم ويمكن استرجاع المعارف من خلال عملية التنشيط وانتشارها داخل هذه الشبكات .

ب- نموذج فاهم اللغة القابل للتعليم **Teachable Language Comprehender**: تنتظم المعرفة في الذاكرة الدلالية هرمياً، وفيه تقع المفاهيم ذات الرتب الأعلى في المستويات العليا وذات الرتب الدنيا في المستويات الأدنى، والبحث عن المعلومات بطريقة متآنية في المفاهيم ذات الصلة بما يريده المجهز .

ثانياً: الذاكرة غير التقريرية **Non Declaration Memory** : وتسمى الذاكرة الضمنية أو الإجرائية **Implicit or Procedural Memory** وتحتوي علي الإجراءات المتعلمة التي تشير إلي طرق أداء المهام المختلفة والإجراءات المتعلمة تمثل المعرفة التكتيكية ولا يكون الفرد واعياً بها. وهناك عدة أنواع متعددة من المعرفة الإجرائية تتحدد علي النحو التالي:

١- التعلم غير الترابطي: ومن أمثلة التعود **Habituation** والحساسية **Senization**
٢- الاشتراط الكلاسيكي: ويتصل بعملية الترابط بين مثيرين تبعاً لقواعد التشريط البسيط في نظريات التعلم .

٣- التلميحات: ويتعلق بوجود دلالات تساعد المجهز علي أداء المهمة.

٤- المهارات: وتختص بطرق أداء المهام المختلفة بسرعة ودقة. وقد تكون حركية مثل الجري أو معرفية مثل حل المشكلات أو إدراكية مثل القراءة.

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

٢. استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي:

يعرف جروس وجون (Gross & John, 2003) استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي بأنها جميع الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي تستخدم في تقليل أو زيادة مكون من المكونات للاستجابة الإنفعالية.

ويعتبر جارينفسكي وكراي (Garnefski & Kraaij, 2007) أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي هي جميع الاستراتيجيات العقلية الواعية للأفراد للتعامل مع الاستثارة للمعلومات الإنفعالية.

كما عرف بيروج وآخرون، وجراوي (Bridges et al., 2004; Grawe, 2007) إلى أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي هي التي تسمح للفرد بالتعامل مع الإنفعالات غير المرغوب فيها لتحقيق الأهداف المرتبطة بالشخص واشباع الحاجات الأساسية.

كما ورأى بيير ولومباردو (Beer & Lombardo, 2007:69) أن تنظيم الإنفعالات هي جهاز لمراقبة العمليات التي تهدف عند مواجهة المواقف الإنفعالية التي تواجه التعبيرات والخبرات الإنفعالية .

واعتبر مورلين وآخرون (Morelen et al., 2012) أن تنظيم الإنفعالات ليست فقط قمع التعبيرات السلبية أو السيطرة على الإنفعالات بل هي عملية دينامية نشطة وضرورية لسير العمل التكيفي في بيئة متغيرة باستمرار .

وسوف تأخذ الباحثة بتعريف جارينفسكي وكراي، ٢٠٠٧ لإعداد مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي في ضوءه.

وقد تعددت نماذج استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي، وسوف تعرض الباحثة نموذج جارينفسكي وكراي، ٢٠٠٧ (Garnefski & Kraaij, 2007) الذي صنف استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي إلى ما يلي :

- ١- استراتيجية لوم الذات Self blame Strategy : تشير إلى الأفكار التي يلوم فيها الفرد نفسه في ضوء الخبرات التي مر بها.
- ٢- استراتيجية القبول Acceptance Strategy: تشير إلى قبول الأفراد للأفكار والاستسلام لها في ضوء خبراتهم السابقة عن الأحداث التي مرور بها.

أ. ريوان شكرى عفيفي عفيفي

- ٣- استراتيجية إعادة التقييم الايجابي Positive reappraisal Strategy : تشير إلي الأفكار التي ترتبط بالمعني الأيجابي للحدث من حيث نمو الشخصية.
 - ٤- استراتيجية إعادة التركيز الايجابي Positive refocusing Strategy : تشير إلي تركيز الفرد علي الأفكار المرحة والساره بدلا من التفكير في الحدث الفعلي.
 - ٥- استراتيجية لوم الاخرين Others Blaming Strategy: تشير إلي الأفكار التي تنتاب الفرد عن ما يحدث له بسبب الأشخاص أو البيئة المحيطة .
 - ٦- استراتيجية الاجترار Rumination Strategy: تشير إلي التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالأحداث السالبة .
 - ٧- استراتيجية إعادة التركيز علي التخطيط Refocus Planning Strategy: تشير إلي التفكير في الخطوات التي ينبغي اتخاذها في كيفية أو عند التعامل مع الحدث الذي أقوم به.
 - ٨- استراتيجية الازمة Catastrophizing Strategy: يشير إلي التفكير في موقف معين بأ نه صعب الاحتمال ، فقد يتجاوز أو يفوق ميكانيزمات المواجهة أو التوافق لدي الشخص.
 - ٩- استراتيجية وضع الامور في منظورها الصحيح Putting into Strategy perspective: يشير إلي التقليل من أهمية المواقف غير السارة عن طريق تحسين المواقف.
- وقد تبنت الباحثة نموذج جارينفسكي وكراجي (٢٠٠٧) لأنه يتسم بالشمول وقد أعدت في ضوءه المقياس وركزت علي سبع استراتيجيات فقط . وهناك العديد من الدراسات التي أكدت على أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي تؤثر في التذكر طويل الأمد.
- فقد هدفت دراسة ريتشارد وجروس (Richards& Gross, 2000) إلي تحديد العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والذاكرة طويلة الأمد، وطبقت الأدوات علي عينة قوامها (٥٣) طالبا وطالبة في المرحلة الجامعية، وتوصلت إلي أن استراتيجيات قمع التعبيرات تضعف من الذاكرة الدلالية ولكن ترتبط استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي ارتباطاً ايجابياً بالذاكرة الدلالية.

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

ودرس جومير وأرسنو (Gumora & Arsenio, 2002) أثر استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والتحصيل الاكاديمي لدي طلاب المرحلة الاعدادية، وطبقت الأدوات علي عينة قوامها (١٠٣) من طلاب وطالبات في المرحلة الاعدادية، واستخدمت مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي ومقياس التحصيل الاكاديمي، وتوصلت إلي أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي لها تأثير إيجابي في التحصيل الاكاديمي مما له أثر علي التذكر طويل الأمد .

وأكدت دراسة ديلون وزملائه (Dillon et al., 2007) أثر استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي علي الذاكرة الدلالية والذاكرة الاجرائية، وطبقت الأدوات علي عينة قوامها (٣٧) طالباً وطالبة (٢٥ اناث، ١٢ ذكور) في المرحلة الجامعية ، وذلك من خلال عرض مقاطع فيديو ذات محتوى مثير انفعاليا، وطلب من المجموعة الأولى لتقليل الصور الشخصية تبعاً لنوع الصورة وذلك باستخدام استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، بينما المجموعة الثانية استرجاع الصور الشخصية والتعزيز من استخدام استراتيجية قمع التعبيرات، وأسفرت النتائج أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي ترتبط ارتباطاً قوياً بالذاكرة الدلالية، ولا ترتبط استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بالذاكرة الاجرائية.

وكشفت دراسة هاغا وزملائه (Haga et al., 2009) عن أثر استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي علي العمر ونوع الجنس والثقافات، وطبقت الأدوات علي عينة قوامها (٤٨٩) طالباً وطالبة من المرحلة الجامعية، وتوصلت إلي أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي تكون متنوعة عبر العمر ونوع الجنس والثقافات، وأن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي ترتبط ارتباطاً ايجابياً بالتذكر طويل الأمد.

وحددت دراسة دافيس وليفين (Davis & Levin, 2012) العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والتحصيل الدراسي في تعزيز عملية التعلم من خلال الذاكرة للمعلومات التعليمية، وطبقت الأدوات على عينة قوامها (١٢٦) تلميذاً وتلميذة والذين تتراوح أعمارهم ما بين (٦ - ١٣) سنوات وذلك من خلال مشاهدة فيلم حزين، واستخدمت التحصيل الدراسي ومقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، وتوصلت الدراسة إلي أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تعزز الذاكرة للحصول علي تفاصيل المعلومات التعليمية بالنسبة لأى تعليمات، واستراتيجية الاجترار لم تؤد إلي الاختلافات في الذاكرة من التعليمات الاخرى.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

- ١- توصلت الدراسات مثل (Richards & Gross, 2000) (Gumora & Arsenio (2002), (Dillon et al., 2007) (Haga et al., 2009) إلي أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي تؤثر في التذكر طويل الأمد، كما أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي ترتبط ارتباطاً قوياً بالذاكرة الدلالية.
- ٢- لوحظ تواتر دعوات الباحثين التي تحث علي إجراء مزيد من البحوث في مجال استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي وأوصي بتنظيم الانفعالات لدى الطلاب لما لها من أثر في عملية التذكر.
- ٣- لم تهتم أية من الدراسات السابقة (في حدود المسح المتاح) بالبحث عن دور استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر طويل الأمد.
- ٤- تعددت خصائص العينات التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة، فقد كانت أطفالاً أو تلاميذ أو طلاب جامعيين، والدراسة الحالية أخذت عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

فروض الدراسة:

- ١- يختلف إسهام استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الدلالي.
- ٢- يختلف إسهام الدرجة الكلية لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الدلالي.
- ٣- يختلف إسهام استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الإجرائي.
- ٤- يختلف إسهام الدرجة الكلية لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الإجرائي.

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

ثانياً: الطريقة والإجراءات:

أولاً : منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية علي استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بوصف الظواهر النفسية وجمع أوصاف دقيقة وبطريقة علمية عن تلك الظواهر، وهو يهتم بوصف الظاهرة في وضعها الحالي، كما يهتم بدراسة العلاقات التي توجد بين هذه الظاهرة والظواهر الأخرى، ولذلك تم استخدام هذا المنهج في الدراسة لتحديد نسبة اسهام استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر طويل الأمد.

ثانياً: العينة: يمكن أن تصنف إلى ما يلي:

- 1- عينة أدوات البحث: اختيرت عينة أدوات البحث عشوائياً من طالبات الصف الأول الثانوي العام الدراسي ٢٠١٤ / ٢٠١٥م، وبلغ عدد الطالبات (٢٥٠) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي العام بمدرسة محمود سليم الثانوية بنات بمحافظة الاسماعيلية، بمتوسط عمرهم (١٥,٧٧) عاماً وانحراف معياري (٠,٤٢٢٩٥) .
- 2- عينة البحث الأساسية: أجرى البحث على عينة عشوائية من مدارس محمود سليم الثانوية بنات، وأبو سلطان الثانوية المشتركة، وسرابيوم الثانوية المشتركة بمحافظة الاسماعيلية، وقد استبعدت عينة أدوات البحث من العينات الأساسية. وبلغ عدد أفراد العينة الأساسية (٢٥٠) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي العام وكان متوسط عمرهم (١٥, ٧٨) عاماً وانحراف معياري (٠,٥٢٣٠٣).

ثالثاً: أدوات البحث: تحددت أدوات البحث على النحو التالي:

١- مقياس الذاكرة طويلة الأمد:

اعتمد البحث الحالي في قياس التذكر طويل الأمد علي مقياس الذاكرة طويلة الأمد الذي أعده طلعت الحامولي(٢٠١٢) ، وقد وقع الاختيار علي هذا المقياس لأنه يتناسب مع الهدف من البحث الحالي.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من تسع وثلاثون عبارة وصنفت على النحو التالي:

- ١- مهمة الذاكرة الدلالية: هدفت إلى تقييم المعارف في الذاكرة الدلالية من خلال اكتشاف الترابط الدلالي بين مفاهيم وتوليد أكبر عدد ممكن من الأمثلة التي تنتمي إلى فئة دلالية معينة. وتتضمن مهمتين فرعيتين:
- مهمة الترابط الدلالي: وتتضمن المهمة (٢٣) مفردة، تتكون كل مفردة من مفهوم جذري، يتبعه أربعة مفاهيم أخرى ترتبط به دلالياً، ويطلب من المفحوص اكتشاف أكثر المفاهيم ارتباطاً بالمفهوم الجذري من المفاهيم الأربعة وقد روعي انتقاء مفاهيم المفردات من فئات متنوعة وهي: الحيوانات، والأدوات المدرسية، والأدوات الكهربائية، والطيور، والظواهر الطبيعية، ومفاهيم الحياة اليومية، والمهن المختلفة، والأثاث المنزلي، والسماوات الأخلاقية. مثال

الأمية	الجهل بالقراءة والكتابة	الجهل بالحاسب	الجهل بالثقافة	الجهل بالقانون
--------	-------------------------	---------------	----------------	----------------

- مهمة توليد أمثلة الفئة: تهدف إلى قدرة المفحوص على توليد أكبر عدد ممكن من الأمثلة التي تنتمي إلى فئة معينة، وفيها يعرض على المفحوصين عدد من الفئات هي: الكائنات الأضخم من الإنسان، الطائرات، ووسائل المواصلات، والمصنوعات الجلدية، وتتحدد مهمة المفحوص أن يذكر أكبر عدد ممكن من الأمثلة التي تنتمي إلى كل فئة خلال دقيقة لكل منها.

- ١- مهمة الذاكرة الإجرائية: هدفت المهمة إلى قياس المعارف التكتيكية الضمنية التي يعول عليها في التصنيف الفئوي وتنظيم الأفكار المتناغمة والمتنافرة دلالياً، وتتكون المهمة من عشرة مجموعات من المفردات، يمكن أن يصنف بعض منها إلى فئتين إحداهما نافعة (مثل: الأزهار) والأخرى ضارة (مثل: الحشرات)، كما يمكن أن يصنف البعض الآخر من المفردات إلى نمطين من الخصائص أحدهما إيجابي (مثل: جيد) والآخر سلبي (مثل: سيء). ويطلب من المفحوصين تصنيف مفردات كل مجموعة إلى الفئة أو نمط الخصائص التي تنتمي إليها، وتحديد ما هو مشترك بين فئة المفردات النافعة ونمط الخصائص الإيجابية، وبين فئة المفردات الضارة ونمط الخصائص السلبية،

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

وبين ما هو غير مشترك بين الفئة النافعة والنمط السلبي للخصائص، وبين الفئة الضارة والنمط الإيجابي للخصائص. مثال :

السؤال	عبارات الاسئلة
أ-	الياسمين ، العطر ، الورد ، الطيب ، المسك ، الفل .
ب-	السكين ، الساطور ، مؤلم ، جرح ، الموس ، حاد .

١- حدد الفئة والخصائص التي يمكن أن تصنف إليها المفردات السابقة ؟

٢- ما الذي تتطابق فيه الفئة والنمط في كل من (أ) ، (ب) ؟

٣- حدد ما الذي لا تتطابق فيه الفئة في (أ) والنمط في (ب) ، والفئة في (ب) والنمط في (أ) ؟

ج١: الفئة أ- / الياسمين، الورد ، الفل الخصائص / العطر، الطيب، المسك

الفئة ب- / السكين، الساطور، الموس الخصائص / مؤلم ، جرح ، حاد

ج٢: الياسمين، الورد، الفل يتطابق مع رائحة العطر، السكين، الساطور، الموس يتطابق مع جروح.

ج٣ : الياسمين، الورد، الفل، لا يتطابق مع الجروح، السكين، الساطور، الموس لا يتطابق مع رائحة العطر

تصحيح المقياس:

عند تصحيح مهمة الذاكرة الدلالية يعطي للمفحوص درجة عن كل استجابة صائبة وصفر للاستجابة الخاطئة لمهمة الترابط الدلالي، وتعطي درجة لكل مثال صائب لكل فئة من مهمة توليد أمثلة الفئة، وعند تصحيح مهمة الذاكرة الاجرائية يعطي التصنيف الصائب في الخطوة الاولى (أ ، ب) درجة لكل فئة أو نمط والمجموع أربع درجات، ويعطي تحديد التوافق أو عدم التوافق بين الفئة والنمط في الخطوتين الثانية والثالثة درجة في كل حالة والمجموع أربع درجات. ومجموع درجات المهمة الفرعية (٨) درجات والمهمة الكلية ٨٠ درجة .

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

قام طلعت الحامولي (٢٠١٢) بالتحقق من صدقه بإيجاد الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وتم تطبيقه علي عينة الدراسة الاساسية المكونة من ٣٠٠ طالب

أ. ريوان شكرى عفيفي عفيفي

بالصف الأول والثاني بمدرستي الملك الصالح والفسطاط الثانوية التابعتين لإدارة مصر القديمة التعليمية بالقاهرة ، وتوصلت نتائج التحليل أن المقياس يتوافر فيه شروط الصدق. وقامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس على عينة الدراسة الحالية كما يلي:

أ- صدق التحليل العاملي التوكيدي:

تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي في التأكد من الصدق العاملي للمقياس على عينة أدوات البحث، ولذلك تم إعداد مصفوفة الارتباطات بين بعدي المقياس ، وتم عمل التحليل العاملي التوكيدي على عاملي الذاكرة الدلالية والذاكرة الإجرائية لمقياس الذاكرة طويلة الأمد، حيث قامت الباحثة بحساب صدق مقياس الذاكرة طويلة الأمد عن طريق تشبع العاملين على عامل كامن واحد وهو الذاكرة طويلة الأمد، وقد تم إعداد مصفوفة الارتباطات بين عاملي المقياس وأخضعت المصفوفة للتحليل العاملي التوكيدي المقياس باستخدام البرنامج الإحصائي ليزرال Lisrel8.14 ، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (1)

مصفوفة الارتباطات بين بعدي مقياس الذاكرة طويلة الأمد

اسم الذاكرة	الذاكرة الدلالية	الذاكرة الإجرائية
الذاكرة الدلالية	--	--
الذاكرة الإجرائية	٠,٢٣٧	--

وقد أخضعت المصفوفة للتحليل العاملي التوكيدي، وأسفرت النتائج عن تشبع بعامل

كامن واحد ويوضح الجدول التالي نتائج التحليل العاملي التوكيدي .

جدول (٢)

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأبعاد مقياس

الذاكرة طويلة الأمد وتشبعها على عامل كامن واحد

الأبعاد	التشبع على العامل الكامن	الخطا المعياري	قيمة (ت)
الذاكرة الدلالية	٠,٦٧٦	٠,٠٧٤٤	** ٩,٠٨١
الذاكرة الإجرائية	٠,٤٨١	٠,٠٨٨٦	** ٥,٤٣١

** دالة ٠,٠١

ومن الجدول السابق يتبين أن عاملي الذاكرة الدلالية والذاكرة الإجرائية متشعبة على

عامل كامن واحد .

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

وتم التحقق من النموذج المقترح باستخدام مؤشرات حسن المطابقة Goodness of fit بالجدول الآتي:

جدول (٣)

قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي مقياس الذاكرة طويلة الأمد

المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر التي تشير إلى أفضل مطابقة	قيمة المؤشر في الدراسة
X2	أن تكون غير دالة		١,٨٤٣ وهي غير دالة
مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي RMR	من صفر إلى ١,٠	كلما اقترب من الصفر	٠,٣٦٠
مؤشر جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب RMSEA	من صفر إلى ١,٠	كلما اقترب من الصفر	٠,٠٩٢٨
مؤشر المطابقة المعياري NFI	من صفر إلى ١	كلما اقترب من ١	٠,٩٧٩
مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	من صفر إلى ١	كلما اقترب من ١	٠,٩٧٠
مؤشر المطابقة المقارنة CFI	من صفر إلى ١	كلما اقترب من ١	٠,٩٩٠
مؤشر حسن المطابقة GFI	من صفر إلى ١	كلما اقترب من ١	٠,٩٨٨
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	من صفر إلى ١	كلما اقترب من ١	٠,٩٢٦

ومن الجدول السابق يتبين ما يلي:

تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي باستخدام طريقة اقصى احتمال maximum like hood وقد حقق نموذج البناء العاملي مؤشرات حسن المطابقة مقبولة قيمة كا ٢١,٨٤٣ وهي قيمة غير دالة، مما يدل على أن النموذج مطابق للبيانات ويمكن الاعتماد أيضاً على المؤشرات الأخرى وهي كما بالجدول السابق مما يدل على أن المقياس يحقق أفضل قيم مؤشرات حسن المطابقة، ويشير إلى مطابقة المقياس للبيانات مما يدل على توافر شرط الصدق بدرجة مقبولة علمياً .

ثانياً: ثبات مقياس الذاكرة طويلة الأمد:

تحقق معد المقياس (طلعت الحامولي، ٢٠١٢) من ثبات مقياس الذاكرة طويلة الأمد حيث بلغت معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل ٠,٨٢، مهمة الذاكرة الدلالية ٠,٧٩، ومهمة الذاكرة الإجرائية ٠,٧٤، كما حسب الإتساق الداخلي بين درجة المفردة والدرجة الكلية، وتراوحت قيم ألفا من ٠,٧٥ إلى ٠,٧٩ وحسب الثبات بين درجة البعد والدرجة الكلية.

أ. ريوان شكرى عفيفي عفيفي

١- ثبات ألفا كرونباخ: اعتمدت الباحثة في تقدير ثبات مقياس الذاكرة طويلة الأمد تم إيجاد قيمة ألفا كرونباخ علي عينة قوامها (٢٥٠) طالبة من طالبات العينة الاستطلاعية وتوضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٤)

نتائج معاملات ثبات مقياس الذاكرة طويلة الأمد

اسم المهمة	الذاكرة الدلالية	الذاكرة الاجرائية
معامل الثبات	٠,٧٩٠	٠,٩٧٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات مقياس الذاكرة طويلة الأمد ٠,٧٩٠ ، ٠,٩٧٥ للذاكرة الدلالية والاجرائية علي التتابع، وجميع القيم تدل علي توفر شرط الثبات لمهمتي الذاكرة طويلة الأمد.

وكما تم التحقق من ثبات مقياس الذاكرة طويلة الأمد بإيجاد قيمة ألفا كرونباخ للوقوف على مدى الاتساق الداخلي لمقياس التذكر طويل الأمد، وذلك على العينة الاستطلاعية (٢٥٠) للطالبات؛ وحيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للاختبار ككل (٠,٩٠٩) ، وتوضح النتائج في الجدول التالي:

جدول (٥)

قيمة ألفا للمقياس بعد حذف المفردة في مقياس التذكر طويل الأمد

المفردة	ألفا	المفردة	ألفا	المفردة	ألفا
١	٠,٩٠٨	١٤	٠,٩١٠	٢٧	٠,٩٠٧
٢	٠,٩٠٩	١٥	٠,٩٠٩	٢٨	٠,٩٠٦
٣	٠,٩٠٩	١٦	٠,٩٠٩	٢٩	٠,٩٠٤
٤	٠,٩٠٩	١٧	٠,٩١٠	٣٠	٠,٩٠٠
٥	٠,٩٠٩	١٨	٠,٩٠٩	٣١	٠,٩٠٠
٦	٠,٩٠٩	١٩	٠,٩١٠	٣٢	٠,٨٩٩
٧	٠,٩١٠	٢٠	٠,٩١٠	٣٣	٠,٩٠١
٨	٠,٩٠٩	٢١	٠,٩٠٩	٣٤	٠,٨٩٨
٩	٠,٩١٠	٢٢	٠,٩٠٩	٣٥	٠,٨٩٧
١٠	٠,٩١١	٢٣	٠,٩١٠	٣٦	٠,٨٩٨
١١	٠,٩١٠	٢٤	٠,٩٠٥	٣٧	٠,٨٩٨
١٢	٠,٩١٠	٢٥	٠,٩٠٨	٣٨	٠,٨٩٨
١٣	٠,٩٠٩	٢٦	٠,٩٠٧	٣٩	٠,٨٩٨

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالذكور طويل الأمد

وعند مقارنة قيمة ألفا بعد حذف كل مفردة بقيمة ألفا الكلية للاختبار، حذفت المفردات في الذاكرة الدلالية (٧، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٤، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢٣)، ولم يتم حذف اي مفردات في الذاكرة الاجرائية.

ثم تم حساب الثبات بعد حذف تلك المفردات فكان معامل الثبات للمقياس ككل ألفا = ٠,٩٢٥

والخلاصة أن مهمتي الذاكرة الدلالية والإجرائية يتوفر لهما شرطا الصدق والثبات.

٢- مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي:

تم بناء مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في الدراسة الحالية وفقاً للخطوات التالية :

أ- مراجعة الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، وقد وقع اختيار الباحثة على نموذج جارينفسكى وكراجى (Garnefski & Kraaij, 2007).

ب- الإطلاع على المقاييس الأجنبية في مجال استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، ومن هذه المقاييس المتاحة:

• مقياس (Granefski et al., 2001): تتضمن مجموعتين من استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي.

١- استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي الإيجابية وهي استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي واستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي واستراتيجية إعادة التركيز علي التخطيط واستراتيجية وضع الامور في منظورها الصحيح واستراتيجية القبول .

٢- استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي السلبية هي استراتيجية الاجترار واستراتيجية لوم الذات واستراتيجية لوم الاخرين واستراتيجية الازمة .

• مقياس (Garnefski et al., 2002): تهدف إلي قياس تسع استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي وإلي أي مدى يمكن استخدام استراتيجية معينة عند مواجهة اي موقف انفعالي سلبي أو أحداث خبرات الحياة المهددة ويتكون المقياس من ٣٦ مفردة تشمل تسعة استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي ولكل استراتيجية اربعة مفردات

أ. ريوان شكرى عفيفي عفيفي

وتقاس بمقياس ليكرت خماسي تتراوح مابين خمسة بدائل وهما (أبداً - أحياناً - انتظام - غالباً - دائماً) ، وتتراوح درجاتهم ما بين (٣٦ : ١٨٠).

- مقياس (Gross&John,2003): تهدف إلى قياس نوعين من استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي وهما:

١- استراتيجية إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal Strategy

٢- استراتيجية القمع التعبيري Expressive Suppression Strategy

ويتكون المقياس من (١٠) مفردات منها ٦ مفردات لقياس استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي، و ٤ مفردات لقياس استراتيجيات قمع التعبيرات .

- مقياس (Garnefski& Kraaij,2007): تهدف الي قياس تسع استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي ويتكون المقياس من ٣٦ مفردة لقياس تفكير الاطفال في الانفعالات الايجابية عن الانفعالات السلبية ويناسب افضل القدرات المعرفية للاطفال، ويناسب القدرات المعرفية للاطفال من سن ٩ سنوات وكبار السن ويكون تدريج خماسي من (دائماً) الي (أبداً) .

- مقياس (Butt et al., 2012): تهدف الي قياس رد فعل علي ممارسات أحداث الحياة الضاغطة والمجهد، ويتكون المقياس من ٣٦ مفردة تشمل تسعة استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي ولكل استراتيجية أربع بنود، ويتم التصحيح عن طريق خمسة بدائل وهما (أبداً - أحياناً - انتظام - غالباً - دائماً).

ومن استقراء المقاييس السابقة لاحظت الباحثة ما يلي:

١- عدم وجود مقاييس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في البيئة العربية في حدود علم الباحثة.

٢- غالبية المقاييس طبقت علي طلاب الجامعة والأطفال.

٣- مفردات هذه المقاييس لا تتناسب مع طبيعة البيئة المصرية.

٤- بعض الاستراتيجيات تقيس القدرات المعرفية، أكثر من أنها تقيس تنظيم انفعالي معرفي في مواقف الحياة المدرسية ولذلك أعدت الباحثة مفردات استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في مواقف الحياة المدرسية.

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

وقد استفادت الباحثة من ايجابيات مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في الدراسات السابقة وسعت إلي تلافى سلبياتها في بناء مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، وقد تم بناء مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في ضوء مقياس (Garnefski & Kraaij , 2007) لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي من خلال المواقف الحياة المدرسية وتكون المقياس في صورته النهائية من سبع استراتيجيات.

وصف مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي :

يتكون المقياس من سبع استراتيجيات وهي استراتيجية لوم الذات وتتكون من (١٢) عبارات من المفردة ١ إلي المفردة ١٢ ، واستراتيجية القبول تتكون من (١٠) عبارات من المفردة ١٣ إلي المفردة ٢٢ ، واستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي تتكون من (١٠) عبارات من المفردة ٢٣ إلي المفردة ٣٢ ، واستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي تتكون من (١٠) عبارات من المفردة ٣٣ إلي المفردة ٤٢ ، واستراتيجية لوم الآخرين تتكون من (١٠) عبارات من المفردة ٤٣ إلي المفردة ٥٢ ، واستراتيجية الاجترار تتكون من (١٠) عبارات من المفردة ٥٣ إلي المفردة ٦٢ ، واستراتيجية إعادة التركيز علي التخطيط تتكون من (١٠) عبارات من المفردة ٦٣ إلي المفردة ٧٢ ، ويوجد أمام كل عبارة ثلاثة بدائل للأستجابة ويقوم المفحوص باختيار استجابة واحدة من عدة بدائل هي (دائماً، أحياناً ، أبدا).

تصحيح المقياس:

يتكون مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي من (٧٢) مفردة ، وضع أمام كل منها ثلاثة بدائل للإجابة يختار المفحوص من بينها، وهذه البدائل هي (دائماً، أحياناً، أبداً) وعند التصحيح تعطي ثلاث درجات للإجابة "دائماً"، ودرجتان للإجابة "أحياناً"، ودرجة واحدة للإجابة "أبداً".

● الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي:

١- صدق التحليل العاملي التوكيدي:

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي عن طريق إجراء التحليل العاملي التوكيدي، وذلك تم إعداد مصفوفة الارتباطات بين استراتيجيات المقياس وأخضعت للتحليل العاملي التوكيدي، باستخدام البرنامج الإحصائي ليزرال Lisrel 8.14 ، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

أ. ريوان شكرى عفيفي عفيفي

جدول (٦)

مصفوفة الارتباط بين مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي

اسم الاستراتيجية	لوم الذات	القبول	إعادة التقييم الايجابي	إعادة التركيز الايجابي	لوم الاخرين	الإجتزاز	إعادة التركيز علي التخطيط
لوم الذات	١,٠٠						
القبول	٠,٢١٠	١,٠٠					
إعادة التقييم الايجابي	٠,٢٧٨	٠,٤٨٢	١,٠٠				
إعادة التركيز الايجابي	٠,٠٨٠	٠,٢٤٠	٠,٠٥٠	١,٠٠			
لوم الاخرين	٠,٤٠٠	٠,٢٨٠	٠,٣٣٠	٠,١٨٠	١,٠٠		
الإجتزاز	٠,٢٢٣	٠,٣١٠	٠,١٦٢	٠,٤١٠	٠,٤٤١	١,٠٠	
إعادة التركيز علي التخطيط	٠,١٧٤	٠,٢٩٥	٠,٠٦٠	٠,٣٦٠	٠,٣٨٠	٠,٤٢٠	١,٠٠

وقد أخضعت هذه المصفوفة السابقة للتحليل العملي التوكيدي، وأسفرت النتائج عن تشبع العوامل السبع للإستراتيجيات بعامل كامن واحد ويوضح الجدول التالي نتائج التحليل العملي التوكيدي .

جدول (٧)

نتائج التحليل العملي التوكيدي لمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي

اسم الاستراتيجية	التشبع علي العامل الكامن	الخطا المعياري	قيمة (ت)
١	٠,٥٤١	٠,٠٥٣٤	** ١٠,١٣٠
٢	٠,٥٧٣	٠,٠٥٢٠	** ١١,٠١٠
٣	٠,٥٦٧	٠,٠٥٢٣	** ١٠,٨٤٠
٤	٠,٥٣٣	٠,٠٥٣٧	** ٩,٩٢٠
٥	٠,٦١٦	٠,٠٥٠٠	** ١٢,٣١٥
٦	٠,٥٤٤	٠,٠٥٣٣	** ١٠,٢١٠
٧	٠,٥١٩	٠,٠٥٤٣	** ٩,٥٦٢

** دالة ٠,٠١

ومن الجدول السابق يتبين أن استراتيجيات السبع التنظيم المعرفي الانفعالي متشعبة علي عامل كامن واحد. وتم التحقق من النموذج المقترح باستخدام مؤشرات حسن المطابقة Goodness of fit بالجدول التالي:

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

جدول (٨)

قيم مؤشرات حسن المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي
لأبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي علي عامل كامن واحد

المؤشر	المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر التي تشير إلي أفضل مطابقة	قيمة المؤشر في الدراسة
X2	أن تكون غير دالة		١٦٨,٣٦ وهي دالة
مؤشر جذر متوسط مربعات البواقي RMR	من صفر إلي ١,٠	كلما اقترب من الصفر	٠,٠٩٥٣
مؤشر جذر متوسط مربعات خطأ الاقتراب RMSEA	من صفر إلي ١,٠	كلما اقترب من الصفر	٠,١٦٨
مؤشر المطابقة غير المعياري NNFI	من صفر إلي ١	كلما اقترب من ١	٠,٧٨٩
مؤشر المطابقة المقاربية CFI	من صفر إلي ١	كلما اقترب من ١	٠,٨٠٨
مؤشر حسن المطابقة GFI	من صفر إلي ١	كلما اقترب من ١	٠,٨٥٥
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	من صفر إلي ١	كلما اقترب من ١	٠,٧٥٢

ومن الجدول التالي يتبين ما يلي :

تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي باستخدام طريقة اقصى احتمال وقد حقق نموذج البناء العاملي مؤشرات حسن المطابقة مقبولة، أن قيمة كا^٢ ١٦٨,٣٦ وهي قيمة دالة أي أن النموذج غير مطابق للبيانات ويمكن الاعتماد علي المؤشرات الأخرى كما في الجدول السابق والمقياس يحقق أفضل قيم مؤشرات حسن المطابقة ويشير إلي مطابقة المقياس للبيانات مما يدل علي توافر شرط الصدق بدرجة مقبولة علمياً .

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي وحيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للاختبار ككل (٠,٧٧٢)، وتوضح النتائج في الجدول التالي:

أ. ريوان شكرى عفيفي عفيفي

جدول (٩)

قيمة ألفا للمقياس بعد حذف المفردة في مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي.

المفردة	ألفا	المفردة	ألفا	المفردة	ألفا	المفردة	ألفا	المفردة	ألفا	المفردة	ألفا
١	٠, ٧٧١	١٤	٠, ٧٦٧	٢٧	٠, ٧٦٩	٤٠	٠, ٧٦٩	٥٣	٠, ٧٧٠	٦٦	٠, ٧٧٢
٢	٠, ٧٧٣	١٥	٠, ٧٦٦	٢٨	٠, ٧٦٩	٤١	٠, ٧٧٠	٥٤	٠, ٧٧٢	٦٧	٠, ٧٦٩
٣	٠, ٧٦٩	١٦	٠, ٧٦٩	٢٩	٠, ٧٧١	٤٢	٠, ٧٧٠	٥٥	٠, ٧٧٣	٦٨	٠, ٧٦٨
٤	٠, ٧٧٣	١٧	٠, ٧٦٨	٣٠	٠, ٧٦٦	٤٣	٠, ٧٧٠	٥٦	٠, ٧٧٢	٦٩	٠, ٧٧١
٥	٠, ٧٧٣	١٨	٠, ٧٧٥	٣١	٠, ٧٧١	٤٤	٠, ٧٦٤	٥٧	٠, ٧٦٥	٧٠	٠, ٧٧٢
٦	٠, ٧٦٩	١٩	٠, ٧٧١	٣٢	٠, ٧٦٧	٤٥	٠, ٧٦٨	٥٨	٠, ٧٦٧	٧١	٠, ٧٦٨
٧	٠, ٧٦٧	٢٠	٠, ٧٧٧	٣٣	٠, ٧٦٩	٤٦	٠, ٧٧٠	٥٩	٠, ٧٦٧	٧٢	٠, ٧٦٥
٨	٠, ٧٦٧	٢١	٠, ٧٦٤	٣٤	٠, ٧٧١	٤٧	٠, ٧٦٧	٦٠	٠, ٧٦٢	--	--
٩	٠, ٧٧١	٢٢	٠, ٧٧٢	٣٥	٠, ٧٦٩	٤٨	٠, ٧٧٠	٦١	٠, ٧٧٤	--	--
١٠	٠, ٧٦٨	٢٣	٠, ٧٧٠	٣٦	٠, ٧٧١	٤٩	٠, ٧٦٨	٦٢	٠, ٧٧١	--	--
١١	٠, ٧٧٣	٢٤	٠, ٧٦٧	٣٧	٠, ٧٦٧	٥٠	٠, ٧٦٤	٦٣	٠, ٧٧٣	--	--
١٢	٠, ٧٧٢	٢٥	٠, ٧٦٧	٣٨	٠, ٧٧٠	٥١	٠, ٧٦٦	٦٤	٠, ٧٦٧	--	--
١٣	٠, ٧٧٤	٢٦	٠, ٧٦٨	٣٩	٠, ٧٧٤	٥٢	٠, ٧٦٨	٦٥	٠, ٧٦٧	--	--

عدد أفراد العينة (ن = ٢٥٠) / قيمة معامل الثبات للمقياس ككل = ٠, ٧٧٢ / عدد المفردات = ٧٢ مفردة

وعند مقارنة قيمة ألفا بعد حذف كل مفردة بقيمة ألفا الكلية للاختبار، حذفت المفردات (٢، ٤، ٥، ١١) في استراتيجية لوم الذات، وحذفت المفردات (١٣، ١٨، ٢٠) في استراتيجية القبول، ولا يوجد حذف في مفردات استراتيجية إعادة التقييم الايجابي، وحذفت المفردة (٣٩) في استراتيجية إعادة التركيز الايجابي، ولا يوجد حذف في مفردات استراتيجية لوم الآخرين، وحذفت المفردات (٥٥، ٦١) في استراتيجية الإجتزاز، وحذفت المفردة (٦٣) في استراتيجية إعادة التركيز علي التخطيط .

ثم تم حسب الثبات بعد حذف تلك المفردات فكان معامل الثبات للاختبار ككل ألفا =

٠, ٧٩٣

وتم حسب ثبات كل بعد من أبعاد المقياس وفيما يلي جدول يوضح معامل ثبات كل

استراتيجية وعدد مفرداتها:

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

جدول (١٠)

نتائج معاملات ثبات مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي

اسم الاستراتيجية	لوم الذات	القبول	إعادة التقييم الإيجابي	إعادة التركيز الإيجابي	لوم الآخرين	الإجترار	إعادة التركيز علي التخطيط
معامل الثبات	٠,٦٧٩	٠,٧٤٢	٠,٦١٧	٠,٧٤٥	٠,٦٩٨	٠,٦٩٦	٠,٧٤٦
عدد المفردات	٨	٧	١٠	٩	١٠	٨	٩

كان معامل الثبات استراتيجية لوم الذات ٠,٦٧٩، ومعامل الثبات استراتيجية القبول ٠,٧٤٢، ومعامل الثبات استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ٠,٦١٧، ومعامل الثبات استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي ٠,٧٤٥، ومعامل الثبات استراتيجية لوم الآخرين ٠,٦٩٨، ومعامل الثبات استراتيجية الإجترار ٠,٦٩٦، ومعامل الثبات استراتيجية إعادة التركيز علي التخطيط ٠,٧٤٦، ويتضح من الجدول السابق أن قيمة ثبات استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي مقبولة علمياً.

ومما سبق توافر شروط الصدق والثبات للمقياس بدرجة مقبولة علمياً .

إجراءات البحث :

- ١- اختيار عينة الدراسة الأساسية بطريقة عشوائية من مدارس محمود سليم الثانوية بنات، وأبو سلطان الثانوية المشتركة، وسراييوم الثانوية المشتركة، وجدير بالتنويه أن عدد الطالبات الكلي كان (٢٧٠) طالبة، ولكن نظراً لاستبعاد حالات الغياب أثناء تطبيق أدوات الدراسة، واستبعاد بعض الطالبات اللاتي لم يكملن الإجابة علي بعض أدوات الدراسة، وكذلك استبعاد البعض الأخر لعدم جدية الأداء بلغت عينة الدراسة الأساسية (٢٥٠) طالبة، وتم التطبيق داخل الفصول المدرسية العادية ومعامل الوسائل التعليمية بالاستعانة بحصص الأنشطة والمجالات والتربية الفنية والتربية الرياضية.
- ٢- تطبيق مقياس الذاكرة طويلة الأمد ومقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي علي عينة الدراسة الأساسية.

أ. ريوان شكرى عفيفي عفيفي

٣- تصحيح استجابات الطالبات علي أدوات الدراسة (مقياس الذاكرة طويلة الأمد، مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي) ورصد الدرجات الخاصة بكل أداة وفق نظام معين لتسهيل عملية المعالجة الإحصائية .

٤- إدخال البيانات الخاصة باستجابات الطالبات علي أدوات الدراسة إلي الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) تمهيدا لإجراء الأساليب الإحصائية المناسبة واختبار صحة الفروض .

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- ١- الإحصاء الوصفي، ويتمثل في المتوسط والوسيط كمقاييس النزعة المركزية، والانحراف المعياري كمقاييس التشتت.
- ٢- التحليل العاملي التوكيدي .
- ٣- تحليل الانحدار المتعدد.

نتائج البحث وتفسيرها:

ويمكن عرض النتائج وفقا لفروض الدراسة علي النحو التالي:

١- نتائج التحقق من الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على " يختلف مدي إسهام استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الدلالي " وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الإنحدار

المتعدد Multiple Regression Analyses ، بطريقة Stepwise

جدول (١١)

نتائج تحليل الانحدار لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة بالتذكر الدلالي

النموذج	ر	ر ^٢	ر ^٢ لمصححة	الخطا المعياري	ف	معامل الانحدار الجزئي	بيتا	ت
الثابت						١,١٣٧		**١١,١١١
استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط	٠,١٤٤	٠,٠٢١	٠,٠١٧	٢,١٨٦	**٥,٢٩٣	٠,٠٥٠	٠,١٤٤	**٢,٢٩٣

*دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

١- يتبين أن استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط منبئة بالتذكر طويل الأمد الدلالي، حيث كان مربع الانحدار المتعدد أو معامل التحديد = ١, ٢ % ، وكانت نسبة الاسهام بيتا لإستراتيجية إعادة التركيز على التخطيط هي ١٤,٤ % ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط تشير إلي التفكير في الخطوات التي ينبغي اتخاذها في كيفية أو عند التعامل مع الحدث الذي يقوم به الفرد.

وإستخدام استراتيجية إعادة التركيز علي التخطيط لاستعادة الذات في الخطوات التي ينبغي اتخاذها ومواجهة الموقف بقوة ليحقق النجاح ، وأنها ضروري لتوجيه أفكار الطالبات وتوليد الانفعالات المناسبة التي تمكن الطالبات من مواجهة المواقف الحياتية والاجتماعية والمدرسية والعملية ، ويتطلب من الطالبات فهم بعض التحولات الانفعالية لإظهار المرونة في المواقف الاجتماعية والمدرسية ، وهذا ما يؤيده نتائج الدراسات (Richards & Gross, 2000) (Dillon et al., 2007) (Gumora & Arsenio, 2002). ويمكن التعبير عن النتائج السابقة من خلال المعادلة الانحدارية التالية:

$$\text{التذكر الدلالي} = ١,٣٧ + ٠,٠٥٠ \times (\text{استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط})$$

٢- لا تسهم استراتيجية لوم الذات، واستراتيجية القبول، واستراتيجية إعادة التقييم الايجابي، واستراتيجية إعادة التركيز الايجابي، واستراتيجية لوم الاخرين، واستراتيجية الاجترار في التنبؤ بالتذكر الدلالي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء تنظيم الانفعالات هو القدرة علي السيطرة علي الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة عن تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به حيث يواجه الطلاب في حياتهم المدرسية العديد من المواقف المدرسية الضاغطة والتي تتضمن خبرات مصاحبة لانفعالات متنوعة وهذه الاستراتيجيات نوع من التنظيم ومواجهة هذه الاستجابات السلوكية وفقا للأهداف المطلوبة عندما نعاني من الانفعالات السلبية، والقدرة علي المرونة في استخدام سياق مناسب من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة، وتتضمن المهارات اللازمة لإدارة ردود الأفعال الانفعالية، وهذا ضروري لكي يبدع التلاميذ انفعاليا في هذه المرحلة الثانوية، والتلاميذ في هذه المرحلة في حاجة إلي استخدام الانفعالات في تيسير أداء العمليات المعرفية مثل التفكير وحل المشكلات وصنع القرار والابتكار وغيرها، كما أنه ضروري لتوجيه أفكار الطالبات والانتباه وتوليد

أ. ريوان شكرى عفيفي عفيفي

الانفعالات التي تمكن الطالبات من مواجهة المواقف الحياتية والاجتماعية والمدرسية والعملية، ويمكن أن يرجع عدم التنبؤ إلى خصائص العينة مثل (عدم اهتمام الطالبات، عدم استخدام الطالبات للاستراتيجية المناسبة، الجمود الفكري وعدم المرونة) ويتطلب من التلاميذ فهم بعض التحولات الانفعالية لإظهار المرونة في المواقف الاجتماعية والمدرسية واستراتيجية لوم الذات وهي التي تشير إلى الأفكار يلوم فيها الفرد نفسه في ضوء التجارب التي مر بها، واستراتيجية القبول وهي التي تشير إلى قبول الطلاب للأفكار والأستسلام لها في ضوء خبرته السابقة عن ما حدث له، واستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي وهي التي تشير إلى الأفكار التي ترتبط بالمعنى الإيجابي للحدث من حيث نمو الشخصية، واستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وهي التي تشير إلى تركيز الطالب على أفكار مرحة، وساره بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي، واستراتيجية لوم الآخرين وهي التي تشير إلى الأفكار التي تتناب الفرد عن ما يحدث له بسبب الأشخاص أو البيئة المحيطة، واستراتيجية الاجترار وهي التي تشير إلى التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالأحداث السالبة، وخاصة الانفعالات السلبية، والتي يتعرض لها الطلاب في كثير من المواقف التعليمية وتؤدي إلى عدم القدرة على التذكر طويل الأمد، وحيث أن الانفعالات السالبة تشغل حيزاً من سعة الذاكرة العاملة مما يؤثر على فقد المعلومات هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن هذه الاستراتيجيات في ضوء خصائصها سألقة الذكر يمكن استخدامها لتقلل من هذه الانفعالات السالبة التي تشغل حيزاً من سعة الذاكرة العاملة ولكن يبدو أن الطالبات ليس لديهن دراية بهذه الاستراتيجيات ولا يستطيعين استخدامها مما أدى إلى عدم تنبؤ استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بالتذكر الاجرائي، وهذا يختلف مع دراسات (Richards & Gross, 2007) (Dillon et al., 2002) (Gumora & Arsenio, 2000).

٢- نتائج التحقق من الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على "يختلف مدى إسهام الدرجة الكلية لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الدلالي" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية تحليل الإنحدار المتعدد *Multiple Regression Analyses* ، بطريقة *Stepwise*

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

١- لم تتنبأ الدرجة الكلية لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بالتذكر الدلالي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي هي جميع العمليات الجوهرية الداخلية والخارجية المسئولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الأفعال الأنفعالية للسمات المؤقتة والمركزية لإنجاز هدف محدد، وذلك من خلال العمليات الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية والاجتماعية التي تمثل الاستجابة الفردية داخل الفرد أو في الاتصال ببيئته ، والطالبات في هذه المرحلة في حاجة إلي استخدام الانفعالات في تيسير أداء العمليات المعرفية مثل التفكير وحل المشكلات وصنع القرار والابتكار وغيرها، كما أنه ضروري لتوجيه أفكار الطالبات وتوليد الانفعالات التي تمكن الطالبات من مواجهة المواقف الحياتية والاجتماعية والمدرسية والعملية ، ويتطلب من الطالبات فهم بعض التحولات الانفعالية لإظهار في المواقف الاجتماعية والمدرسية والعملية ويمكن أن يرجع عدم التنبؤ إلي عدم قدرة الطالبات علي كيفية استخدام هذه الاستراتيجيات أوعدم المعرفة بها، وهذا يختلف مع دراسات (Richards& Gross ,2000, Gumora & Arsenio ,2002) (Dillon etal.,2007).

٣- نتائج التحقق من الفرض الثالث وتفسيرها :

ينص الفرض الثالث علي" يختلف مدي إسهام استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الاجرائي" وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية تحليل الإنحدار المتعدد Multiple Regression Analyses ، بطريقة Stepwise ، وكانت النتائج كما يلي:

١- لم تكن إستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي منبئة بالذاكرة الإجرائية، ويمكن تفسيرها ذلك في ضوء تنظيم الانفعالات بأنه ظاهرة معقدة ومتعددة الابعاد التي تتطور من خلال دمج العمليات البيولوجية والسلوكية، وهي قدرة الفرد علي الانفعالات التي لا يمكن السيطرة عليها وقدرتها علي أداء العمل بكفاءة، استراتيجية اعادة التقييم المعرفي هي عملية التنشيط الانفعالي والتي تتضمن تعبير الأفكار وتحويل الانفعالات للمواقف المختلفة مثل زيادة أو تقليل الاستجابة الانفعالية، والتي تتضمن التغير في كيف نفكر في الموقف من أجل تأثير الانفعالات للأحداث، بينما استراتيجية قمع التعبيرات هي التأثير النشط علي الخبرات الداخلية والخارجية للتعبير

أ. ريوان شكرى عفيفي عفيفي

عن الانفعالات مثل تعبيرات الوجه، والتي تتضمن الجهود المبذولة لكبت مظاهر الحالات الانفعالية الداخلية، واستراتيجية لوم الذات وهي التي تشير إلي الأفكار يلوم فيها الفرد نفسه في ضوء التجارب التي مر بها، واستراتيجية القبول وهي التي تشير الي قبول الطلاب للأفكار والأستسلام لها في ضوء خبرته السابقة عن ما حدث له، واستراتيجية إعادة التقييم الايجابي وهي التي تشير إلي الأفكار التي ترتبط بالمعني الأيجابي للحدث من حيث نمو الشخصية، واستراتيجية إعادة التركيز الايجابي وهي التي تشير إلي تركيز الطالب علي أفكار مرحه، وساره بدلا من التفكير في الحدث الفعلي، واستراتيجية لوم الاخرين وهي التي تشير إلي الأفكار التي تتاب الفرد عن ما يحدث له بسبب الأشخاص أو البيئة المحيطة ، واستراتيجية الاجترار وهي التي تشير إلي التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالأحداث السالبة، واستراتيجية إعادة التركيز علي التخطيط وهي التي تشير إلي التفكير في الخطوات التي ينبغي اتخاذها في كيفية أوعند التعامل مع الحدث الذي أقوم به، وخاصة الانفعالات السلبية، والتي يتعرض لها الطلاب في كثير من المواقف التعليمية تؤدي إلي عدم القدرة علي التذكر طويل الأمد في نطاق المعلومات الإجرائية، وهذا ما تؤيده نتائج (Dillon et al.,2007) (Richards& Gross, 2000).

٤- نتائج التحقق من الفرض الرابع وتفسيرها :

ينص الفرض الرابع علي ما يلي " يختلف مدي إسهام الدرجة الكلية لإستراتيجيات التنظيم المعرفي في التنبؤ بالتذكر الاجرائي" وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام تحليل الإنحدار المتعدد Multiple Regression Analyses ، بطريقة Stepwise ، وكانت النتائج كما يلي:

١- لم تكن الدرجة الكلية لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي منبئة بالذاكرة الإجرائية ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء تنظيم الانفعالات بأنه ظاهرة معقدة ومتعددة الابعاد التي تتطور من خلال دمج العمليات البيولوجية والسلوكية، وهي قدرة الفرد علي الانفعالات التي لا يمكن السيطرة عليها وقدرتها علي أداء العمل بكفاءة ، والتي تتضمن تغيير الأفكار وتحويل الانفعالات للمواقف المختلفة مثل زيادة أو تقليل الاستجابة الانفعالية، والتي تتضمن التغيير في كيف ن فكر في الموقف من أجل تأثير

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

الانفعالات في الأحداث اليومية المختلفة وخاصة في مواقف الحياة المدرسية، والذاكرة الإجرائية تشتمل على أداء مهارات ومهام تعلم لا تحتاج إلى بذل مجهود عقلي مما أدى إلى عدم تأثير استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التذكر الإجرائي، وهذا ما تؤيده نتائج دراسات (Dillon et al., 2007) (Richards & Gross, 2000).

مستخلص لنتائج الدراسة:

- ١- تسهم استراتيجية إعادة التركيز على التخطيط في التنبؤ بالتذكر الدلالي.
- ٢- لا تسهم استراتيجية لوم الذات واستراتيجية لوم الآخرين واستراتيجية القبول واستراتيجية إعادة التقييم الايجابي واستراتيجية إعادة التركيز الايجابي واستراتيجية الاجترار لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الدلالي.
- ٣- لا تسهم الدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الدلالي.
- ٤- لا تسهم استراتيجية لوم الذات واستراتيجية لوم الآخرين واستراتيجية القبول واستراتيجية إعادة التقييم الايجابي واستراتيجية إعادة التركيز الايجابي واستراتيجية الاجترار واستراتيجية إعادة التركيز على التخطيط لإستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الاجرائي.
- ٥- لا تسهم الدرجة الكلية لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في التنبؤ بالتذكر الاجرائي.

المراجع :

أولاً: مراجع باللغة العربية:

- ١- أنور محمد الشرقاوي (٢٠٠٣). علم النفس المعرفي المعاصر، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٢- حمدي شاکر محمود وحسن أحمد علام (١٩٩٤). دراسة شبه تجريبية لمستويات قلق الامتحان في علاقتهما بكل من أسلوب المعالجة المعرفية للمعلومات الدراسية والتحصيل الدراسي . *مجلة العلوم التربوية ، كلية التربية بقنا ، جامعة أسيوط ، العدد السادس، ٣٧٥ - ٤١٤ .*
- ٣- زينب عبد العليم بدوي (٢٠١٦). علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق : الذاكرة المستقبلية، القاهرة : دار الكتاب الحديث .
- ٤- طلعت كمال إبراهيم الحامولي (٢٠١٢). النمذجة البنائية للعلاقات بين عمليات الفهم اللغوي والذاكرة العاملة والتشفير والذاكرة طويلة الأمد. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ٢٢ ، العدد ٧٥ ، ١٦٩ - ٢٥٢ .*
- ٥- فتحي مصطفى الزيات (٢٠٠١). علم النفس المعرفي . الجزء الأول دراسات وبحوث ، القاهرة : دار النشر للجامعات .
- ٦- فرج عبد القادر طه، شاکر عطيه قنديل، حسين عبد القادر، مصطفى محمد كامل (٢٠٠٥). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، أسيوط: دار الوفاق للطباعة والنشر .
- ٧- محمود علي أحمد السيد (٢٠٠٧). قلق الاختبار وعلاقته ببعض مكونات الذاكرة العاملة لدي طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد السابع عشر، العدد ٥٦، ٣٩٣ - ٤٤٢ .*

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- 8- Beer, J. S., & Lombardo, M. V. (2007). Insights into emotion regulation from neuropsychology. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.69-86). New York: Guilford.
- 9- Butt, M. M., Sanam, F., Gulzar, S., Yahya, F. (2012). Cognitive emotional regulation and forgiveness. *Interdisciplinary Journal of contemporary research in Business*, 4(12), 769-792.

- 10- Calkins, S. D., & Keane, S. P. (2004). Cardiac vagal regulation across the preschool period: Stability, continuity, and implications for childhood adjustment. *Developmental Psychobiology*, 45, 101–112.
- 11- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., Edge, M. D., & Gross, J. J. (2010). Emotional reactivity and cognitive regulation in anxious children. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 384 – 393. doi:10.1016/j.brat.2009.12.013.
- 12- Davis. E.L. & Levine. L. J., (2012). *Emotion Regulation Strategies That Promote Learning: Reappraisal Enhances Children's Memory for Educational Information*. *Child Development*, 1-14, doi:10.1111/j.1467-8624.2012.01836.
- 13- Dillon D. G., Ritchey M., Johnson B. D., Labra K. S., (2007). *Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory*. *Emotion*, 7(2), 354–365.
- 14- Domitrovich, C., Celene, O., Cortes, R., & Greenberg, M. (2007). Improving Young Children's Social and Emotional Competence: A Randomized Trial of the Preschool "PATHS" Curriculum. *The Journal of Primary Prevention*, 28(2), 67-91. doi: 10.1007/s10935-007-0081-0.
- 15- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). *Relationships between Cognitive Emotional Regulation Strategies and Depressive Symptoms: a Comparative Study of Five Specific Samples*. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.
- 16- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., ten Cate, R. (2009). Brief report: cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32, 449–54
- 17- 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*. *Eur J Pers* 16:403–420.
- 18- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- 19- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P., (2001). *Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems*.

- Personality and Individual Differences, 30, 1311-1327.
doi:10.1016/S0191-8869(00)00113-6.
- 20- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- 21- Grawe, K. (2007). *Neuropsychotherapy: How the neurosciences inform effective psychotherapy*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- 22- 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 (2), 2348-362. Doi 10.1037 /0022-3514.85.2.348.
- 23- Gumora, G., & Arsenio, W.F. (2002). Emotionality, emotion regulation and school performance in middle school children. *Journal of School Psychology*, 40, 395-413.
- 24- Haga, Marie.S. Kraft, Corby.P, Emma-Kate (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271-291. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>.
- 25- Levine, L. J., & Pizarro, D. A. (2004). Emotion and memory research: A grumpy overview. *Social Cognition*, 22, 530-554.
- 26- Martin, R.C. & Dahlen, E.R. (2005) Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260. doi:10.1016/j.paid.2005.06.004.
- 27- Omran, M. (2011) Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. *Open Journal of Psychiatry*, 1(3), 106-109. doi: 10.4236/ojpsych.2011.13015.
- 28- Richards J. M., & Gross J. J. (2006). *Personality and emotional memory: how regulating emotion impairs memory for emotional events*. *J. Res. Pers.* 40, 631–651.
- 29- Silk, J. S., Vanderbilt-Adriance, E., Shaw, D. S., Forbes, E. E., Whalen, D. J., Ryan, N. D., et al. (2007). Resilience among children and adolescents at risk for depression: Mediation and moderation across social and neurobiological contexts. *Development and Psychopathology*, 19, 841-865.
- 30- Sorg.B.&Whitney.P.(1992).The Effect of trait Anxiety and situational stress on working memory capacity. *Journal of Research in Personality*, 26, 235-241.

استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد

- 31- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of a definition*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 25–52.