



التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية



قسم علم النفس

رقم التسجيل: UN2801202323064101066

تخصص : إرشاد وتوجيه

رقم التسجيل: UN2801202323064100079

المستوى : السنة الثانية ماستر

مهارات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية - دراسة ميدانية على
عينة من طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية وهذا ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم
التربية تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف أستاذ الدكتور:

* مام عواطف

إعداد الطالبتين:

✓ نقبيل نجاة

✓ لعرباوي ربيعة

السنة الجامعية: 2024/2023



شكر و عرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين
بادئ أشكر رب العباد العال القدير شكرا جزيلا طيبا مباركا فيه الذي أنارنا بالعلم وزيننا
بالحلم ، وأكرمنا بالتقوى ، أنعم علينا بالعافية ، وأنار طريقنا
ووقفنا في إنجاز هذا العمل
نتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى أستاذ الدكتور . مام عواطف .
التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها القيمة التي كانت عوننا لنا في إتمام هذا البحث
وأشكر الدكتورة خضرة حلاب على توجيهاتها لنا .
كما أتقدم بشكري هذا إلى كل من تقدم لمساعدتي من قريب أو من بعيد
إلى كل هؤلاء شكرا جزيلا

والله اعلم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إلى من رباني وفرحوا لفرحي إلى روعي أُمي وأبي رمز الحنان والحب والعطاء رحمهما

الله

إلى زوجي سندي في الحياة والى أولادي إسراء وأسيل وصفوان

إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل زملائي من قريب وبعيد

إلى كل الأساتذة واطح بالذكر أستاذ الدكتور المشرفة عواطف مام و الدكتور حاضرة حلاب

كانا لي عوناً في عملي هذا

إلى كل زملائي مستشاري التوجيه

نقبيل نجاه



التهنئة

بسم الله مسبب الاسباب وخالق آدم وحواء من تراب الى صديقة التي لاتخون الى
حبيبتى التي لا تهجر الى نبض قلبي الذي به احيا الى أُمي الغالية والى صديقتي الغالي
أبى أطال الله في عمرهما والى زوجي العزيز سفيان الذي سانديني في دراستي
حفظه الله الى الشموع التي انارو لي حياتي اخوتي الطيب ، عبد الله ، وهشام
الى أخواتي وصديقاتي : حميدة ، سمية ، وأمال
الى اولاد اخوتي : سيرين ، ونور ، ومسيلسا ، أحمد وابنت أخي فطيمة
الى عائلة زوجي والى صديقة دري نجاة واولادها وكل اصدقائي مستشاري التوجيه
والى الاستاذة الدكتورة عواطف مام التي ارشدتنا ووساعدتنا في عملنا هذا
الى مدير متوسطة على بن ابي طالب بسيدي عيسى وكل الطاقم الاداري
الى اصدقائي : سميحة ، ليلي ، حياة ، خضرة . أهدي عملي هذا .
لعرباوي رفيقة



فهرس المحتويات

المحتوى	
	شكر و عرفان
	الاهداء
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الاشكال
	ملخص الدراسة
أ - ج	مقدمة
الفصل الأول : الاطار العام للدراسة	
5	تحديد الإشكالية
10	تحديد الفرضيات
10	أهداف الدراسة
11	أهمية الدراسة
11	تحديد المفاهيم إجرائية
13	الدراسات السابقة
22	الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة
الفصل الثاني : الاطار المنهجي للدراسة	
41	تمهيد
42	أولا : الدراسة الاستطلاعية
42	أهمية الدراسة الاستطلاعية
42	أهداف الدراسة الاستطلاعية
43	إجراءات الدراسة الاستطلاعية
43	الخصائص السيكومترية

52	نتائج الدراسة الاستطلاعية
53	ثانيا : الدراسة الأساسية
53	منهج الدراسة
53	مجتمع الدراسة
54	عينة الدراسة وكيفية اختيارها
54	خصائص عينة الدراسة الأساسية
54	أداة الدراسة
57	حدود ومحددة الدراسة
58	التقنيات الإحصائية
60	خلاصة
الفصل الثالث : عرض نتائج الدراسة	
61	تمهيد
61	عرض نتائج الدراسة
62	مناقشة نتائج الدراسة
76	خلاصة أهم النتائج
78	خاتمة الدراسة
79	إقتراحات الدراسة
80	افاق البحث
81	قائمة المراجع
84	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجداول	الرقم
43	توزيع أفراد العينة	1
44	علاقة عبارات بعد الاجترار بدرجة البعد الكلية للإبعاد	2
45	علاقة عبارات بعد الدعم الاجتماعي بدرجة البعد الكلية للإبعاد	3
45	علاقة عبارات بعد التنفيس الانفعالي بدرجة البعد الكلية للإبعاد	4
45	علاقة عبارات بعد الإنهاء بدرجة البعد الكلية للإبعاد	5
46	علاقة عبارات بعد إعادة التقييم بدرجة البعد الكلية للإبعاد	6
46	علاقة عبارات بعد الكبت بدرجة البعد الكلية للإبعاد	7
47	علاقة عبارات بعد التركيز الايجابي بدرجة البعد الكلية للإبعاد	8
47	علاقة عبارات بعد الكوارثية بدرجة البعد الكلية للإبعاد	9
48	علاقة عبارات بعد القبول بدرجة البعد الكلية للإبعاد	10
48	علاقة كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس مهارات التنظيم الانفعالي	11
49	علاقة عبارات بعد المثابرة الأكاديمية بدرجة البعد الكلية للإبعاد	12
49	علاقة عبارات بعد المسؤولية الشخصية بدرجة البعد الكلية للإبعاد	13
50	علاقة عبارات بعد التخطيط للمستقبل بدرجة البعد الكلية للإبعاد	14
50	علاقة عبارات بعد التوجه نحو الأهداف بدرجة البعد الكلية للإبعاد	15
51	علاقة عبارات بعد الضبط بدرجة البعد الكلية للإبعاد	16
51	علاقة كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الصمود الأكاديمي	17

52	حساب الثبات عن طريق الفا كرونباخ للمقياس مهارات التنظيم الانفعالي	18
52	حساب الثبات عن طريق الفا كرونباخ للمقياس الصمود الأكاديمي	19
55	توزيع الأوزان التي تعطي للاستجابات على فقرات مهارات التنظيم الانفعالي بحسب طريقة ليكيرت	20
56	يوضح أبعاد المقياس وعدد البنود	21
57	توزيع الأوزان التي تعطي للاستجابات على فقرات الصمود الأكاديمي بحسب طريقة ليكيرت	22
57	تحديد مستوى درجات المقياس	23
60	يوضح المقياس الخماسي لتحديد تقدير الاستجابة للعبارة والمتوسط الحسابي،	24
63	التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين	25
66	توزيع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية استجابات أفراد العينة على لكل بعد من أبعاد مقياس مهارات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية	26
69	توزيع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية استجابات أفراد العينة على كل بعد من أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية	27
71	قيم معاملات الارتباط سبرمان بين التنظيم الانفعالي والصمود الأكاديمي لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية	28

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
64	يوضح توزيع الغير طبيعي لمتغيرمهارات التنظيم الانفعالي	1
65	يوضح توزيع الغير طبيعي لمتغيرالصمود الأكاديمي	2

ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مهارات التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصمود الأكاديمي، ومستوى مهارات التنظيم الانفعالي ومستوى الصمود الأكاديمي لدى طلب المرحلة الجامعية - دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية . ولتحقيق أهداف الدراسة تم توزيع مقياس حول مهارات التنظيم الانفعالي لصاحبه سلوم (2014) مكون من (38) عبارة موزعة على (09) أبعاد : الاجترار ، الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية ، التنفس الانفعالي ، الإنهاء ، إعادة التقييم ، الكبت ، إعادة التركيز الايجابي ، الكوارثية ، القبول ، ومقياس الصمود الأكاديمي لصاحبه الصرايرة

(2020) مكون (41) عبارة موزعة على خمس أبعاد : المثابرة الأكاديمية ، المسؤولية الشخصية ، التخطيط للمستقبل ، التوجيه نحو الأهداف ، الضبط ، حيث طبقت هذه الدراسة على عينة قوامها (150) طالب وقد أعتد في هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي وبعد تطبيق الدراسة ، وإجراء المعالجة الإحصائية ، أظهرت النتائج أنه توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مهارات التنظيم الانفعالي والصمود الأكاديمي وان هناك مستوى مرتفع لمهارات التنظيم الانفعالي والصمود الأكاديمي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية ومستوى مهارات التنظيم الانفعالي .

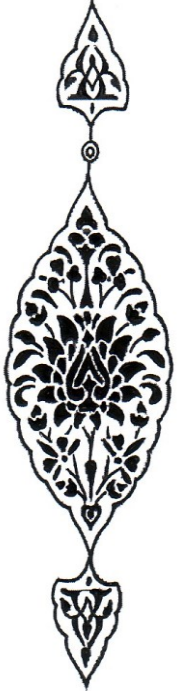
الكلمات المفتاحية : مهارات التنظيم الانفعالي ، الصمود الأكاديمي ، طلبة الجامعة .

Abstract :

This Study aims to identify emotional regulation skills and their relationship to academic resilience, and the level of emotional regulation skills and the level of academic resilience among undergraduate students _ a fieldy on a sample of first _ year students in a common social sciences discipline . to achieve the objectives of the Study . a Scale on emotional regulation Skills was distributed by Salloum (2014), consisting of (38) statements Distributed over (09) dimension : rumination , social support for emotional reasonal reasons , emotional breathing , termination , reapprasion , positive refocus , catasrophizing , acceptance , and the measure of academic resilience by its author , Al _ Sarayrah (2020) consists of (41) tatements distributed over five dimensions : academic perseverance , personal responsibility , planning for the future , goal orientation , and control . this study

Was applied to a sample of (150) students . This research relied on the descriptive , correlational approach and after applying the study , and conducting statistical processing , showed that there is astatistically significant correlation between emotional regulation skills and academic resilience , and that there is a high Level of emotional regulation skills and academic resilience among first _ year students . A common root is social sciences the level of emotional regulation skills .

Keywords : emotional reglation skills , academic resilience , university students .



مقدمة



للعلم أهمية بالغة في حياة الأمم والشعوب باعتباره أحد ركائز نهضتها وتطورها وازدهارها ، فبالعلم استطاع الإنسان ومنذ أقدم العصور ، أن يحافظ على بقائه وأن يستمر في بناء حضاراته، وأن يسيطر على البيئة، وأن يسخر التكنولوجيا لخدمته في مختلف

مناحي الحياة . وبالعلم أيضا استطاع الإنسان أن يقي نفسه شر الأمراض والكوارث والمجاعات ، وأن يدفع التقدم والرقي إلى الأمام وباستمرار ، فلا عجب إذن أن تلعب مؤسسات التعليم العالي ، وعلى رأسها الجامعات ، هذا الدور الهام والحيوي في نهضة الأمم (الحلو ، 2003 ، ص 372)

ومن هذا المنطلق تعتبر الجامعة معقل الفكر الإنساني في أرفع صورته ومستوياته، وموطنا لنمو المعرفة والخبرة والإبداع في شتى العلوم ، ومخبرا للتطبيقات التعليمية المختلفة ، مكانا خصبا لنمو القيم الإنسانية والوطنية والحفاظ عليها، فهي مركز بحث، ومناورة للإشعاع الثقافي ومصدر للاستثمار والتنمية لأهم ثروات المجتمع (براهيمي، 2005 ، ص 1)

وإن الحياة الجامعية في حياة الطالب تعد من أهم وأحوج المراحل الدراسية فهو يدخل فيها عتبة مرحلة دراسية جديدة بعد انتقاله إليها من المرحلة الثانوية كما أنه يصل في بدايتها إلى مرحلة النضج والتي يرافقها الكثير من التغيرات في جوانب النمو المختلفة والتي تنعكس آثارها على جوانب سلوكه وحياته وخاصة ما يتعلق مع نفسه ودراسته وقد ينجح في توافقه (الجابري ، 2009 ، ص 83)

وكما تثير بعض المواقف التي نتعرض لها يوميا مشاعر الغضب ، والقلق ، والخوف ، أو السعادة و الارتياح ، وهذا ما يسمى بالانفعالات ، والتي تعرف بأنها : حالة نفسية ذات تأثير قوي على الإنسان، يصاحبها اضطرابات عضوية، مثل ضيق التنفس، وتسارع ضربات القلب، و التعرق الزائد ، واتخاذ الإنسان قرارات قد تصب في مصلحته الشخصية، أو العكس ، بهدف تخفيف حدة هذه الحالة ، و لكن مهما كانت هذه الأسباب التي تقف وراء



انفعالنا ، لا بد لنا من السيطرة عليها والتحكم بها . وهنا تظهر أهمية تنظيم الانفعال والذي يقصد به الطريقة المعرفية التي يتعامل بها الفرد مع الاستثارة الانفعالية الناتجة عن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة ، وهناك مجموعة واسعة من مهارات التنظيم الانفعالي المعرفية التي يستخدمها الأفراد عند استجابتهم لتلك المواقف ، فعندما يكون مستعدا له قد يخفف فيه فيؤثر ذلك على حياته المستقبلية والمتمثلة بالانسحاب من الحياة الدراسية أو أن يعيش حالة مضطربة، غير مستقرة في كلتا الحالتين يحتاج الطالب إلى مساعدة الآخرين من مختصين وأفراد الأسرة وأساتذة وغيرهم فالمرحلة الجامعية هي البيئة الخصبة التي من شأنها أن تخلق حالة من القلق والتوتر المستمر لدي الطلبة ، كونها مرحلة انتقالية مهمة في حياتهم بسبب مجيئهم من بيئات مختلفة إلى مجتمع الجامعة وما يتطلبه من استعدادات وقدرات لتكوين علاقات جديدة (الجابري ، 2009 ، ص 83)

ويعتمد نجاح الفرد أو فشله في مواجهة الشدائد وتحقيق التوافق الايجابي على مجموعة من الخصائص الأوسع نطاقا وأقواها الخصائص الايجابية في الشخصية فهي التي تساعد الفرد على تحمل الصعاب وبقائه بصورة ايجابية في الحياة مما تشتمل عليه من الضغوط والأحداث والمتغيرات المتلاحقة في حياتنا المعاصرة ، ويعد مفهوم الصمود

النفسي أيضا أحد البناءات الكبرى في علم النفس الايجابي ذلك المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة (الأعرس ، 2010 ، ص 25)

فصمود الإنسان بالرغم من المحن التي يتعرض لها أكبر دليل على الايجابية الخلاقة، التي لا تدعن لظروف البيئة الخارجية إلى مستوى التأثير المتبادل ، فلا تلبث أن تلقي عليه البيئة قاهرا ، إلا ويقابلها بنوع من الأمل والتطلع إلى الأمام إلى ما هو أفضل من حالها الحالي (عطية ، 2011 ، ص 572) .

وتبرز أهمية الصمود الأكاديمي تحديدا في إتاحة الفرصة أمام الطلبة لتعلم المهارات الفعالة في التغلب على سلوكا تهم السلبية ، وبناء عادات ايجابية تمكنهم من المثابرة على



التعلم في الأوقات الصعبة ومواجهة التحديات وتحقيق طموحاتهم وأهدافهم الدراسية وذلك يعود بسبب إيمانهم الراسخ بأن التعلم الناجح يعد بالضرورة محصلة

بذل الجهد ، والمثابرة على التعلم وليس فقط مجرد الاعتماد على قدراتهم واستعداداتهم الذاتية، فقدرة الطالب على تنظيم انفعالاته في تلك المواقف تمكنه من الصمود أمام التحديات، وذلك باعتبار أن تنظيم الانفعال أحد موارد الفرد الشخصية .

تأسيساً لما تقدم نهدف من خلال هذا البحث للتعرف على مهارات التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى طلاب سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة المسيلة ، ومن أجل التحقق من ذلك تم تقسيم البحث إلى ثلاث فصول :

الفصل الأول : الدراسة النظرية وتكونت من فصل تمهيدي ممثلاً في الإطار العام للدراسة تناولنا فيه تحديد الإشكالية وفرضياتها ، والأهداف والأهمية من دراسة الموضوع ، فالتحديد الإجرائي لمفاهيم الدراسة ودراسات سابقة ذات الصلة بالمتغيرات المبحوثة ، وفي الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة .

أما الفصل الثاني : فخصص للإطار المنهجي للدراسة ، حددنا فيه المنهج الملائم ، والدراسة الاستطلاعية وخطواتها ثم أدوات جمع البيانات ، فعينة الدراسة الأساسية وأساليب المعالجة الإحصائية .

وفي الفصل الثالث : تناولنا عرض نتائج الدراسة ومناقشتها ، خاتمة ، واقتراحات .

الفصل الأول

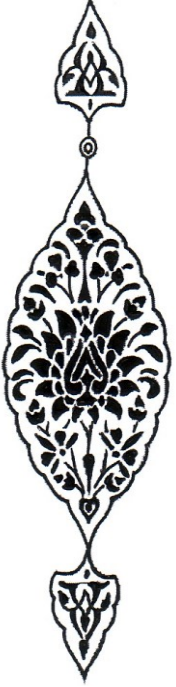
الإطار العام للدراسة

1 - إشكالية الدراسة

2 - فرضيات الدراسة

3 - أهداف الدراسة

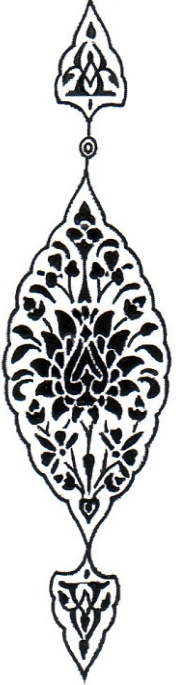
4 - أهمية الدراسة



5 - تحديد مفاهيم البحث

6 - الدراسات السابقة

7 - الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة





إشكالية :

شهدت المجتمعات المعاصرة تغيرات اجتماعية واقتصادية وسياسية فرضتها مجموعة من العوامل ، ومن بينها التدفق المعرفي الضخم والتطور العلمي والتكنولوجي ، مما ساهم في تغيير نمط وطريقة عيش الإنسان في شتى أنحاء العالم ، ومن بين هذه الشرائح شريحة الطلبة الجامعيين ، كل هذا ساهم في تغيير الفكر لدى الأفراد ، الأمر الذي انعكس على الجامعة التي أصبحت مطالبة بنشر التعليم والتكنولوجيا على نطاق واسع وإعداد كم هائل من الكوادر المختصة في التكنولوجيا المتطورة ، وذلك من أجل تطوير المهارات البشرية واستحداث ، تخصصات جديدة تتناسب ومتطلبات العصر (زرقان ، 2013، ص 9) .

وتعتبر الجامعة في أي مجتمع مؤسسة محورية لا غنى عنها فهي المؤسسة التعليمية والتكوينية العليا التي تتولتخريج الأجيال المتتابعة من الأطارات المعنية بتولي الوظائف المختلفة التي تدير بها شؤون المجتمع وتوفر حاجاته وتحقيق مصالحه ، وبها يضمن استمراره ويحفظ وجوده ، فلا نتصور أن تكون هناك مؤسسة أخرى تغني عن الجامعة أو تقوم مقامها، بل أصبحت تقدم تعليماً يعد أساس التقدم العلمي والتنمية بمختلف أشكالها ومستوياتها ، وأصبحت مؤسسة إنتاجية ، تساهم في الإنتاج مباشرة عن طريق البحث والاستشارات ، بالإضافة الى دورها في تنمية القوى البشرية في كافة المجالات . (الحلو ، 2003 ، ص ص 372 - 373) .

ومع طموح وتطلعات مرحلة الشباب لا يتوقف الأمر عند مواجهة التحديات والتصدي لها فحسب ، بل المضي قدماً لتحقيق ما ترنو اليه النفس من آمال وأهداف ، بالرغم من وجود الشدائد وأزمات في الحياة والتعامل البناء معها . وفي هذا الصدد يشير علماء النفس أن الأزمات النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة والشديدة الناتجة عن علاقة الفرد مع غيره من الأفراد ، على مستوى الأسرة أو المدرسة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته ، من السهل أن تدفعه



إلى حالة الضيق النفسي . وعليه فالفرد حينما يتعرض يوميا لمصادر ضغوط نفسية كالمصائب أو مواقف أو هزات انفعالية شديدة قد يتحمل ذلك ، لان هناك فروق بين الناس في القدرة على التحمل . وقد لا يتحملها خاصة في ظل ضعف أو غياب المساندة الاجتماعية .

حيث كشفت دراسة هاربورج وأخرون (Harburg & all) في دراستهم حول الضغوط

النفسية أن الأفراد الذين يعانون من المواقف الحياتية الضاغطة هم الأفراد الذين يعيشون اضطرابات نفسية وجسدية ويتأثرون بالمستوى الاقتصادي والاجتماعي المنخفض ويعيشون صراعات أسرية وأكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية .(إلينا ، 2008)

إن الحياة العصرية بكل ما فيها من مصاعب و أزمات الناتجة من المشكلات اليومية تؤدي إلى تراكم المواقف الضاغطة فتصبح استجابة الإنسان حادة إزاء تلك المواقف فيختل توافقه النفسي الذاتي . (نواسيه ، 2013 ، ص28) .

لذا يعتبر التنظيم الانفعالي أساسا ولا غنى عنه للحالة النفسية الصحية ، وقد بينت الدراسات أن التنظيم الانفعالي له علاقة وثيقة بالصحة النفسية للفرد لذلك فدراسة هذا المفهوم ضرورة يمكن أن تساعد على الحفاظ على الصحة النفسية للعديد من الأشخاص وتوجيههم نحو التعامل الجيد مع انفعالاتهم ، واستخدام الأساليب المناسبة لتنظيمها سيساعدهم على التخفيف من الاضطرابات النفسية (القلق ، الاكتئاب ،) وعلاجها

و يواجه الأفراد العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الإنسانية التي تتطلب أنماطا مختلفة من الانفعالات ترمي بظلالها على توافقهم النفسي وصحتهم النفسية ، الأمر الذي يستلزم منهم التصرف معها وتنظيم وضبط تلك الانفعالات وتكوين العديد من العادات والمهارات الانفعالية الصحيحة التي بمرور الوقت تصبح جزءا من سلوكياتهم وحياتهم اليومية ، وتتنوع الانفعالات التي يخبرها الفرد تبعا لكل موقف .



و حسب دراسة قام بها (السيد ، 2012) هدفت إلى الكشف عن أكثر المهارات المعرفية استخداما في تنظيم الانفعال لدى المراهقين والراشدين ، ومعرفة العلاقة بين مهارات استخدم فيها الباحث (Gamefski ، et Al ، 2001) تنظيم الانفعال والقلق والاكتئاب ، استبيان مهارات المعرفة لتنظيم الانفعال توصلت الدراسة السيد إلى أن أكثر المهارات المعرفية لتنظيم الانفعال شيوعا بين المراهقين والراشدين كما وجدت علاقة ارتباطيه موجبة بين المهارات السلبية ، وكلا من القلق و الاكتئاب ، بينما لا توجد علاقة بين التعايش والقلق للتعايش والقلق والاكتئاب .

(1995) عن ذلك حيث اعتبر أن التنظيم الانفعالي تحديا وحاجة Golman و عبر

في ظل الظروف الحالية ، وانتشار المشكلات والاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب والعنف " (دعاء ونرمين ، 2020 ، ص 172) . وللقدره على تنظيم الانفعالات أهمية كبيرة ودورا حاسما في التأثير على الصحة النفسية والجسمية للأفراد خاصة طلاب الجامعة الذين هم بحاجة إلى التحكم وضبط وتنظيم انفعالاتهم .

فما تثيره المهارات السلبية من انفعالات تؤثر على عمليات تعلم الطلبة ويظهر ذلك من خلال تقليل سعة الذاكرة وتداخل المعلومات الأمر الذي يؤدي إلى فقدانها (عفيفي ، 2016) مما ينعكس ذلك على المستوى التحصيلي ، فالطلبة الذين يستخدمون مهارة اللوم والاجترار يكون تحصيلهم الدراسي منخفض في حين يكون التحصيل أعلى لدى الطلبة اللذين يستخدمون مهارات ايجابية مثل إعادة التغيير الايجابي .

وبذلك يظهر أثر الانفعالات السلبية اذ لم يتم تنظيمها بشكل جيد وذلك عن طريق

انفعالات ايجابية تساعد في تعزيز خصائص الطالب مثل التفاؤل ومهارة حل المشكلات نجاحاته التعليمية (سلوم ، 2005 ، Fredrickson) التي تؤدي إلى صموده أمام

التحديات والتحقق ومما لاشك فيه أن هذه الضغوطات المتنوعة التي يواجهها طلبة الجامعة تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها ، فان لم يستطيع الطلبة تكييف أساليب لمواجهتها



تصبح تلك المؤثرات بداية للكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب ، والتي تؤدي إلى التهرب من الحياة الجامعية (الزهراني ،2014)تختلف أساليب الطلبة في تكيف أساليب في مواجهة الضغوط تبعا لاختلاف قدراتهم العقلية ، وسماتهم الشخصية ، وتبعا للفروق الفردية بينهم ، ويعود هذا لعدد من العوامل النفسية والشخصية (الشافعي ، 2013) وبما أن توظيف مهارات التنظيم الانفعالي يساعدهم على تخطى ضغوطاتهم والتوافق مع المستجدات والمشكلات التي تواجههم في الحياة الجامعية ، فيعد الصمود الأكاديمي من أكثر المتغيرات النفسية التي تساهم في تحقيق التوافق الدراسي و تساهم في نجاح الطلاب دراسيا .

حيث تشير (جمعية علم النفس الأمريكية ،2010) الى أن الصمود النفسي بأنه : عملية التوافق الجديدة والمواجهة الايجابية للشدائد ،الصدمات ، النكبات ، والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد ،والقدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات ، وتجاوزها بشكل إيجابي ، ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار ."

وحسب دراسة قام بها (FongK،2011) ا تبرز أهمية الصمود الأكاديمي تحديدا

إتاحة الفرصة أمام الطلبة لتعلم المهارات الفعالة في التغلب على سلوكياتهم السلبية ، وبناء عادات ايجابية تمكنهم من المثابرة على التعلم في الأوقات الصعبة أو مواجهة التحديات وتحقيق طموحاتهم وأهدافهم الدراسية المنشودة وذلك يعود بسبب إيمانهم الراسخ بأن التعلم الناجح يعد بالضرورة محصلة بذل الجهد ، والمثابرة على التعلم وليس فقط مجرد الاعتماد الذاتية .

ويعد الصمود النفسي من أهم المتغيرات ذات التأثير في المستقبل الأكاديمي

للطلبة فهو العامل الذي يرجع إليه الكثيرون نجاح بعض الطلبة دون غيرهم في تحقيق نتائج ايجابية على المستوى الأكاديمي في مواجهة الأحداث الضاغطة رغم العقبات التي تواجههم والتي قد تعيق تميزهم من تحقيق النجاح (العيسر ، 2010).



ويرى كل من ريد وكريمير (Academic Resilience،2014)

أن الصمود الأكاديمي حالة خاصة من الصمود النفسي ، ومفهوما نفسيا متعدد الأبعاد يرتبط بالقدرة على تخطى الصعوبات والتحديات والتهديدات التي تمثل جزء من الحياة الأكاديمية وهو خاصة يتميز بها الأفراد الذين لديهم القدرة على التوافق مع المواقف الصعبة ، والضرر وف الطارئة ، والصدوم بذلك دالة التوافق النفسي و الاكاديمي الذي يدل على تماسك البنية الداخلية للفرد على مستوى الجسمى ، العقلي ، الاجتماعي ، والانفعالي ، ويشير الصمود الأكاديمي إلى زيادة احتمالية النجاح الاكاديمي رغم التعرض للشدائد والقدرة على استعادة الطالب لوضعه الطبيعي مرة أخرى بعد تعرضه للتحديات الأكاديمية (كاسيدي 2016) .

وهناك دراسات تناولت مهارات تنظيم الانفعال معرفيا وعلاقتها بالصمود الاكاديمي منها دراسة (Subramanian،Nithyanandan،2007)والتي هدفت الى فحص العلاقة بين

مهارات تنظيم الانفعال معرفيا والصلابة والتفاؤل ومعرفة الفروق في استخدام المهارات

(التعرف على قدرة مهارة اعادة التقييم المعرفي في Troy،2012 وتناولت دراسة)

التكيف على المدى الطويل للاجهاد ، وتوصلت الدراسة الى ان مهارة إعادة التقييم تساعد في التكيف على المدى الطويل للاجهاد مع الاخذ بعين الاعتبار نوع الضرف الذي يتعرض له الفرد .

(العلاقة بين مهارات تنظيم الانفعال Pendergast ،2017وكذلك أوضحت دراسة)

الصدوم والأداء الأكاديمي والتوتر ، وكانت ابرز النتائج إمكانية التنبؤ بالصدوم عن طريق مهارة إعادة التقييم المعرفي بينما ارتبط الصمود سلبا بمهارة القمع ، فيما وجدت علاقة ; ارتباطيه بين مستوى الصمود ومعدل التراكمي.

مما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل العام :



هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مهارات التنظيم الانفعالي و الصمود الأكاديمي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية ؟

ويتفرع منه الأسئلة الجزئية التالية :

- ما مستوى مهارات التنظيم الانفعالي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية؟

- ما مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية ؟.

2 - فرضيات البحث:

الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مهارات التنظيم الانفعالي و الصمود الأكاديمي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية .

الفرضيات الجزئية :

- مستوى مهارات التنظيم الانفعالي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية متوسط.

- مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية متوسط.

3 - أهداف البحث :

- التعرف العلاقة بين مهارات التنظيم الانفعالي و الصمود الأكاديمي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية.



- التعرف على مستوى مهارات التنظيم الانفعالي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية.

- التعرف على مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية.

4 - أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة في كونها تتناول مهارات التنظيم الانفعالي والتأثير في حياة الطالب الأسرية والاجتماعية والأكاديمية ، كما تعتبر هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي ستكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة المسيلة إذ أنها توفر إثراء الجانب المعرفي فيما يتعلق بموضوع ومهارات التنظيم الانفعالي وتوفير قاعدة علمية للباحثين الراغبين بعمل دراسات مشابهة لهذه الدراسة .

- زيادة الحاجة إلى البحوث التي تركز على مناطق القوة في الطالب مثل الصمود الأكاديمي وتعزز من أدائه الدراسي ،بدلا من التركيز على جوانب القصور ، كما يعتبر أحد إسهامات علم النفس الايجابي الذي يتجه إلى بناء القوة لدى الفرد وينميها من خلال التركيز على العوامل الوقائية والحماية في إدارة الأزمات .

5 - مصطلحات البحث :

مهارات التنظيم الانفعالي:

هي الطرق المعرفية الواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية، ويستدل عليها في هذه الدراسة من خلال الدرجات التي يتحصل عليها أفراد العينة من طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية بتطبيق مقياس التنظيم الانفعالي لصاحبه سلوم (2014) والمكون من تسعة أبعاد:



البعد الأول : اجترار : هو تكرار التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالحدث السلبي والأسباب والتبعات المتعلقة .

للبعد الثاني : الدعم الاجتماعي : هو ذلك الدعم المادي والعاطفي الذي يحصل عليه الفرد.
البعد الثالث : التنفيس الانفعالي : هو التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعاليا و يتضمن تفريغ الشخص ما بنفسه من انفعالاته أي أنه يعتبر بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية ، وتفريغ للحمولة النفسية

البعد الرابع : الالهاء : هي إبعاد الذهن عن الافكار المزعجة أو السلبية مثل القلق والاكنتاب وتوتر ما بعد صدمة

البعد خامس : إعادة التقييم : تتطلب قدرات عقلية حيث وجد أن التوجه لحل المشكلات يؤدي لتقييم معرفي

البعد السادس : الكبت: هو عملية خاصة بشعور الإنسان وميله للاستبعاد الذكريات أو المشاعر المؤلمة التي حدثت في الماضي وسببت له صدمة .

البعد السابع : : إعادة التركيز الايجابي : هي القدرة على التفكير في خبرات ايجابية غير عادة التركيز الايجابي مرتبطة بالحدث ، وذلك بدلا من التفكير في الحدث السلبي الذي يؤديه الفرد .

البعد الثامن: الكوارثية : هي أفكار تضخم من خطورة وأثر الحدث السلبي وتؤكد بوضوح هول ما مر به الفرد

البعد التاسع : القبول : هي الأفكار التي تؤدي لقبول الوضع والاستسلام لما حدث والتعايش الايجابي معه .



الصمود الأكاديمي Academic Resilience :

هو قدرة الطالب على تحقيق النجاح الدراسي بالرغم من التحديات المختلفة التي تواجهها والتي تحول دون غيرها من ظروف مماثلة من تحقيق النجاح ويستدل عليها في هذه الدراسة من خلال الدرجات التي يتحصل عليها أفراد العينة من طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية بتطبيق مقياس الصمود الأكاديمي لصاحبه الصرايرة (2020) والمكون من خمسة أبعاد: المثابرة الأكاديمية ، البعد الثاني :المسؤولية الشخصية، البعد الثالث : التخطيط للمستقبل ، البعد الرابع : التوجه نحو الأهداف ، البعد الخامس : الضبط .

المرحلة الجامعية :

يقصد بهم في هذه الدراسة طلبة جذع مشترك علوم اجتماعية سنة أولى بجامعة المسيلة اللذين يزاولون دراستهم بصفة منتظمة والمسجلين في القسم ضمن القوائم خلال الموسم الجامعي 2023 - 2024

6 - الدراسات السابقة :

إن الطابع الذي يتميز به العلم هو التراكم الذي يسمح باتساع دائرة المعارف وتوارث المعطيات العلمية من طرف الأجيال وانتقالها من زمن إلى آخر ، ومن هذا المنطلق فإن الباحث يبدأ من حيث انتهى سابقه إلى موضوع

دراسة ما ، وفيما يتعلق بموضوع هذه الدراسة فهناك مجموعة من الدراسات التي تلتقى مع موضوع بحثنا من جانب أو آخر ويتم عرض الدراسات السابقة كما يلي :

6 - 2 . الدراسات التي تناولت مهارات التنظيم الانفعالي :

20076- 1 - 1 دراسة (Subramanian Nithyanadan) هدفت الى معرفة العلاقة

بين مهارات التنظيم الانفعالي المعرفي والاكتئاب والقلق ، وطبقت على عينة بلغت 326

من طلبة المرحلة الجامعية استخدم فيها مقياس مهارات التنظيم الانفعالي المعرفي (



(Gamefski ، et al ، 2001 ، وتوصلت النتائج الى وجود ارتباط ايجابي بين كلا،

من الغضب والتوتر ، والقلق ، والاكتئاب ، بمهارات لوم الذات والتصور الكارثي والاجترار ولوم الاخرين ، فيما ارتبطت مهارة القبول ايجابيا بالاكتئاب والتوتر ويمكن التنبؤ بالانفعالات السلبية من خلال انخفاض في مستوى مهارة اعادة التقييم .

دراسة دوميس وآخرون 6 - 1 - 2 (Domes ، et al ، 2010)هدفت إلى معرفة الفروق

بين الجنسين الاستجابة الانفعالية وتنظيم الانفعال باستخدام إعادة التقييم المعرفي وتكونت العينة من (17) رجلا متوسط عمرهم (25.5) عاما و (16) امرأة متوسط عمرهن (24.5) عاما تم إختبارهم من جامعة رستوك بألمانيا وطبق عليهم النسخة الألمانية المختصرة لمقياس الذكاء لوكسلر للراشدين ، ونموذج إعادة التقييم المعرفي والانفعالي . وأوضحت النتائج وجود فروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال لصالح الذكور .

6 - 1 - 3 دراسة يعقوب (2011): أجري دراسة هدفت الى الكشف عن التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزيين في محافظة ديالى بالعراق لعينة الدراسة المكونة من (100) طالب وطالبة من المتميزيين مقارنة بالطلبة العاديين وكان من النتائج التي وصلت اليها الدراسة وجود اختلاف دال إحصائيا لصالح الطلبة المتميزيين مما يعنى أن الافراد المتميزين يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي كما أظهرت النتائج عدم وجود اختلاف ذو دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس .

6 - 1 - 4 دراسة (محمود ، 2012) التي هدفت للكشف عن الفروق في قلق الامتحان تبعا لمهارات التنظيم الانفعالي ، والكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق الامتحان من خلال مهارات الطالبات في التنظيم الانفعالي وبلغ عدد الطالبات (150) وتحددت الأداة باستبيان مهارات التنظيم الانفعالي المعرفي فيما كشفت النتائج أن الطالبات ذوات المستوى المرتفع من قلق الامتحان يملن إلى استخدام مهارات (القبول ، الاجترار، التصور الكارثي ، لوم الاخرين) في حين أن الطالبات ذوات المستوى المنخفض من قلق الامتحان يملن إلى



استخدام (لوم الذات ، إعادة التركيز ، الايجابي ، إعادة التقييم، ووظعه منظور) مما يدل على اختلاف مستوى قلق الامتحان باختلاف مهارات التنظيم الانفعالي المستخدمة في مواجهة موقف قلق الامتحان ويمكن التنبؤ بقلق الامتحان من خلال مهارات التنظيم الانفعالي .

6 - 1 - 5 دراسة (حسيب) (2012) : قام بدراسة من أهدافها معرفة المهارات المعرفية للتنظيم الانفعالي الشائعة لدى ا لمرهقين والراشدين ، ومعرفة الفروق بين الجنسين في المهارات المعرفية في التنظيم الانفعالي ، وبلغت العينة (322) طالبا وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية بالعريش - جامعة قناة السويس (64) طالبا ، 258 طالبة) ، (202) من المعلمين والمعلمات (102 ذكور ، 100 إناث) من الملتحقين بالدبلوم العام في التربية نظام الواحد وتبين من النتائج ان مهارة إعادة التقييم الايجابي تحتل الترتيب الاول في الاستخدام لدى المرهقين ، ومهارة التقليل من أهمية الاحداث السلبية الترتيب الثاني ، ومهارة الاجترار الترتيب الثالث ، ومهارة التعايش الترتيب الرابع ، ومهارة التخطيط الترتيب الخامس ، ومهارة إعادة التركيز الإيجابي الترتيب السادس ، وبينما تحتل مهارات لوم الذات ولوم الاخرين ، والتصور الكارثي ، والتصور الكارثي للموقف الضاغط الترتيب السابع والثامن والتاسع على التوالي .

6 - 1 - 6 دراسة (السيد ، 2016) هدفت الى الكشف عن أكثر المهارات المعرفية استخداما في تنظيم الانفعال لدى المرهقين والراشدين ، ومعرفة العلاقة بين مهارات تنظيم تعريب الباحث ، فيما توصلت الدراسة الى الأنفعال (Gamefski، et، 2001)

النتائج التالية : أكثر المهارات المعرفية لتنظيم شيوعا بين المرهقين هي على النحو التالي: إعادة التقييم ، التقليل ، من أهمية الأحداث السلبية ، الاجترار ، التعايش ، التخطيط ، إعادة التركيز الايجابي ، لوم الذات ، لوم الآخرين ، التصور الكارثي للأحداث السلبية ، أما أكثر المهارات المعرفية شيوعا بين الراشدين فهي وفق الترتيب التالي :



التخطيط ، النقل ، من أهمية الاحداث ، ، التعايش ، الاجترار ، إعادة التركيز الايجابي ،
أعادة التقييم ، لوم الذات ، التصور الكارثي ، للاحداث ، السلبية ، لوم الاخرين ، كما
وجدت علاقة ارتباطية موجبة بين المهارات السلبية وكلا من القلق والاكتئاب ، وعلاقة
ارتباطية سالبة بين المهارات الايجابية وكلا من القلق والاكتئاب ، بينما لا توجد علاقة بين
التعايش والقلق والاكتئاب .

6 - 2 الدراسات التي تناولت الصمود الأكاديمي :

7 - 2 - 1 دراسة اهدفت للتعرف على دور الصمود في العلاقة (Barend, 2004) بين
العوامل الديموغرافية والتكيف الأكاديمي لدى 124 من طلاب السنة الثالثة بقسم علم النفس
في جامعة ويسترن كيب ، استخدمت الدراسة ، الدراسة مقياس الصمود فيما أشارت النتائج
وجود علاقة ايجابية بين كل من الدخل الشهري والعمر بالصمود ، و بين العمر والتكيف
الأكاديمي ، فالطلاب الاكبر سنا أكثر انضباط ذاتي ولديهم توجه نحو أهدافهم فيما يتعلق
بالتعليم العالي ، كما وجدت علاقة ارتباطيه ، كما وجدت علاقة ارتباطية بين كلا من
المعدل التراكمي والتكيف الأكاديمي .

7 . 2 - 2 ودراسة (هدفتم للكشف عن عوامل Parinyaphol ، chongruksa ، 2008)

الصمود وعوامل الوقاية المتعلقة بالهوية العرقية ، والتحصيل ، والتخصص الدراسي ،
والترتيب بين أفراد الأسرة وكما جاءت النتائج كما يلي : تمتع أفراد العينة بدرجة جيدة من
الصمود ، توجد فروق على مقياس الصمود يعزى لمتغير التحصيل لصالح الطلبة .

6 - 2 - 3 فيما استهدفت دراسة (جابر ، على ، 2012) التعرف على العلاقة بين
المرونة الايجابية وكلا من قلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدي (54) طالب بقسم
التربية الخاصة مسار إعاقة عقلية ، من المستوى الثالث إلى المستوى السابع استخدم فيها
مقياس المرونة والتحصيل تبعا للمستوى الدراسي ، مع إمكانية التنبؤ بدرجة التحصيل من
خلال المرونة الايجابية .



6 - 2 - 4 دراسة (الطلاع 2012) هدفت الى معرفة مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة ، والكشف عن الفروق في الصمود تبعا لمتغير النوع والتخصص والمستوى الدراسي وتكونت العينة من (422) من المستوى الاول والرابع ومقياس الصمود النفسي وقد أسفرت النتائج عن تمتع طلبة الجامعة بدرجة مرتفعة من الصمود النفسي ، كما اظهرت النتائج الى ان الصمود كسمة يتنبا بمهارة اعادة التقييم .

6 - 2 - 5 دراسة (سالم ، 2017) هدفت الى التعرف على علاقة الكفاءة الاجتماعية بالصمود الاكاديمي لدى الطلاب الصم وضعاف السمع ، وتكونت عينة الدراسة من (80) وطالبا طالبة واستخدم فيها مقياس الصمود الاكاديمي واهتبرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الكفاءة الاجتماعية والصمود الاكاديمي .

6 - 2 - 6 دراسة (ميسر ، 2018) هدفت للكشف عن مستوى الصمود الجامعي والكشف عن الفروق تبعا لمتغير (التخصص ، النوع ، الصف الدراسي) ، وتألفت العينة من (5 ، 6) من الطلبة بجامعة القادسية، استخدم فيها مقياس الصمود الجامعي ومن ابرز النتائج التي تمتع طلبة الكلية بالصمود ، مع وجود فروق بين متوسطات درجات الصمود الجامعي تبعا للصف الدراسي لصالح طلاب الصف الرابع .

6 - 3 - 3 وقد كشفت العديد من الدراسات على العلاقة الارتباطية بين مهارات تنظيم الانفعال معرفيا و الصمود الاكاديمي لدى الطلاب حيث توصلت :

(6 . 3 . 1 دراسة Subramanian،Nithyanandan،2007) هدفت الى فحص العلاقة بين تنظيم مهارات الانفعال معرفيا وصلابة التفاؤل ، بينما توجد توجد علاقة سلبية بين مهارات السلبية بالصلابة والتفاؤل ومعرفة الفروق في استخدام المهارات واشتملت العينة على (120) حيث كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين المهارات الايجابية بالصلابة والتفاؤل ، بينما توجد علاقة سلبية بين المهارات السلبية بينما ذوو الصلابة المرتفعة من المراهقين يميلوا إلى استخدام مهارات ايجابية .



6 - 3 - 2 دراسة (Troy،2012) هدفت لمعرفة قدرة مهارة إعادة التقييم المعرفي في التكيف على الاجتهاد ، وبلغ حجم العينة (181) من الرجال والنساء الذين تعرضوا مؤخرًا لحدث مجهد (كالوفاة أو الطلاق أو الفصل من الوظيفة) وتوصلت الدراسة إلى أن مهارة إعادة التقييم تساعد في التكيف على المدى الطويل للإجهاد ، مع الأخذ بعين الاعتبار نوع الظروف الذي يتعرض له الفرد .

6 - 3 - 3 دراسة (Rizki،2016) هدفت في أثر مهارة إعادة التقييم والقمع على السجينات والبالغ عددهن (136) فيما توصلت النتائج إلى أن مهارة إعادة التقييم يميل إلى استخدامها السجينات اللواتي لديهن صمود مرتفع ، بينما تستخدم مهارة القمع من قبل السجينات اللواتي لديهن صمود مرتفع

6 - 3 - 4 دراسة (Valadzn، Hashemi،2016) هدفت لتحديد العوامل المؤثرة على صمود اليتيمات ، ودور وساطة تنظيم الانفعال معرفيا فيما بين أنماط الابوة والامومة ، والصمود ، وتكونت عينة الدراسة من (210) فتاة يتيمة في ايران ، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن استخدام مهارات تنظيم الانفعال الايجابية والتقليل من استخدام المهارات السلبية في الظروف المعيشية الصعبة ، يؤدي الى زيادة مستوى الصمود .

6 - 3 - 5 دراسة (Pendergast،2017) هدفت لتحديد العلاقة بين مهارات تنظيم الانفعال والأداء الأكاديمي والتوتر ، حيث أجريت الدراسة على (165) طالبا وطالبة بالمرحلة الجامعية ، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس الصمود ، وذكرت أبرز النتائج إمكانية التنبؤ بالصمود عن طريق مهارة إعادة التقييم المعرفي ، بينما ارتبط الصمود سلبا بمهارة القمع ، في ما وجدت علاقة ارتباطيه بين مستوى الصمود والمعدل التراكمي .

6 - 3 - 6 دراسة (Zhu،2017) هدفت الى معرفة ما اذا كان الصمود كسمة يتنبأ بالقدرة على(التنظيم الانفعالي) (إعادة التقييم والقمع) في ضوء العمر والنوع والعرق والحالة

الاجتماعية والاقتصادية وتكونت العينة من (234) طالب جامعي تتراوح أعمارهم ما بين 17 إلى 30 سنة بينما لم يتنبأ الصمود كسمة بمهارة القمع .

التعقيب على الدراسات السابقة :

بعد أن تم استعراض الدراسات السابقة لا بد من مناقشتها من حيث الأهداف التي حددت لها ، والعينات التي اعتمدها ، والأدوات المستخدمة في الحصول على البيانات ، والوسائل الإحصائية التي استخدمت لمعالجة البيانات ، وما توصلت إليها الدراسة من النتائج والاستنتاجات .

– من حيث الأهداف :

2007 هدفت الدراسات مثل دراسة (Subramanian Nithyanadan) الى

العلاقة بين مهارات التنظيم الانفعالي المعرفي الاكتئاب والقلق .

كما هدفت دراسة يعقوب (2011): هدفت إلى الكشف عن التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزيين في محافظة ديالى بالعراق .

دراسة (محمود ، 2012) التي هدفت للكشف عن الفروق في قلق الامتحان تبعا لمهارات التنظيم الانفعالي ، والكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق الامتحان من خلال مهارات الطالبات في التنظيم الانفعالي

كما قامت دراسة (حسيب) (2012) بالتعرف على المهارات المعرفية للتنظيم الانفعالي الشائعة لدى المراهقين والراشدين ، ومعرفة الفروق بين الجنسين في المهارات المعرفية في التنظيم الانفعالي

دراسة (الطلاع 2012) هدفت الى معرفة مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة ، الكشف عن الفروق في الصمود تبعا لمتغير النوع والتخصص والمستوى الدراسي .



و دراسة (السيد ، 2016) (هدفت الى الكشف عن أكثر المهارات المعرفية استخداما في تنظيم الانفعال لدى المراهقين والراشدين ، ومعرفة العلاقة بين مهارات تنظيم الانفعال .

دراسة (جابر ، على ، 2012) التعرف على العلاقة بين المرونة الايجابية وكلا من قلق الاختبار والتحصيل الأكاديمي لدي (54) طالب

– من حيث العينات :

تباينت وتنوعت الدراسات في هذا المتغير في اختلاف العينات والفئات م، مثل Subramanian دراسة(وطبقت على عينة بلغت 326 من طلبة مثل 2007 من الطلبة الجامعيين Nithyanadan.

و دراسة يعقوب (2011) تمثلت العينة من (100) طالب وطالبة من المتميزين مقارنة بالطلبة العاديين وكان

و دراسة (محمود ، 2012)، وتمثلت عينتها في عدد الطالبات (150) طالبة ودراسة (حسيب 2012) : ، وبلغت العينة (322) طالبا وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية بالعريش - جامعة قناة السويس (64) طالبا ، 258 طالبة) ، (202) من المعلمين والمعلمات (102 ذكور ، 100 إناث) من الملتحقين بالدبلوم العام في التربية نظام الواحد، ودراسة (جابر ، على ، 2012) حيث كانت عينتها ممثلة (54) طالب . من

– من حيث الأدوات المستخدمة :

تنوعت أدوات جمع البيانات في الدراسة السابقة ، فقد كانت ما بين مقاييس وبرامج إرشادية ، أو استبيان .

مثل دراسة كل من (Subramanian Nithyanadan 2007) استخدمت مقياس التنظيم الانفعالي و دراسة (سالم ، 2017) حيث تم استخدم مقياس الصمود الأكاديمي ، دراسة (السيد ، 2016) التي استخدمت مقياس مهارات التنظيم الانفعالي معرفيا .



أما الدراسة الحالية فقد استخدمت مقياس مهارات التنظيم الانفعالي ومقياس الصمود الأكاديمي .

– من حيث المنهج :

تنوعت مناهج الدراسة التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة حيث اتفقت العديد من الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية مثل دراسة يعقوب (2011) ودراسة حسيب (2012) ودراسة (جابر ، على ، 2012)

أما دراستنا الحالية تم تطبيق المنهج الوصفي .

– من حيث النتائج :

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة فان معظم الدراسات توصلت على النتائج التالية وجود اختلاف دال إحصائيا لصالح الطلبة المتميزين مثل دراسة يعقوب (2011) ودراسة محمود (2012) كشفت النتائج إن الطالبات ذوات المستوى المرتفع من قلق الامتحان يملن الى استخدام مهارات (القبول ، الاجترار ، التصور الكارثي ، لوم الآخرين) في حين أن الطالبات ذوات المستوى المنخفض من قلق الامتحان يملن إلى استخدام (لوم الذات و إعادة التركيز ، الايجابي ، إعادة التقييم، ووضع منظور) .

كما توصلت دراستنا الحالية على انه توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مهارات التنظيم الانفعالي والصمود الأكاديمي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية بدرجة متوسطة .

– أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

– تناولت الدراسات العربية والأجنبية العلاقة بين مهارات تنظيم الانفعال معرفيا والصمود الأكاديمي وذلك في حدود اطلاع الباحثين .



- ندرة الدراسات الأجنبية والعربية التي جمعت بين مهارات التنظيم الانفعال معرفيا والصمود الأكاديمي .

- كما تبين أن هناك دراسات تختلف وتتضارب نتائجها بين اتفاق واختلاف وتأثر بعض المتغيرات

- استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تأكيد مشكلتها وكتابة الإطار النظري مع الاستفادة منها في إعداد الأداة وبعض الإجراءات المنهجية والاسترشاد بها بما ورد .

7 - الإطار النظري

7 - 1 مهارات التنظيم الانفعال:

تعد عملية الانفعالات مهمة فهي تلعب دور المعزز للصحة النفسية ، ودورا وقائيا للعديد من المشكلات النفسية فعلا وليست عملية افتراضية ، وتختلف أساليب التعبير عنها فهي تؤدي إلى سلوكيات مختلفة في شدتها ومظاهرها للفروق بين الأفراد في مدى إدراك المواقف الانفعالية التي يتعرضون لها لذا نجد أن لتنظيم الانفعال دورا فعالا في مجالات الحياة المختلفة ، لأنها تمكن الإنسان من النجاح في الحياة الاجتماعية بصفة خاصة ومن النجاح في الحياة بصفة عامة ، شريطة أن يكون لدى الإنسان تنظيم انفعالي جيد، خصوصا في ظل متطلبات الحياة المليئة بالضغوطات و التي قد تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق وغيرها من الاضطرابات .

7 - 1 - 1 مفهوم تنظيم الانفعال :

تعد عملية تنظيم الانفعالات محاولات الفرد من أجل التأثير على الإنفعالات التي يظهرها في المواقف الاجتماعية المختلفة ، ومدى سيطرته عليها عند مرورها وطريقة التعبير عنها ، كما يعتبر واحد من أهم الموضوعات في فهم السلوك الانساني عبر لعقدين السابقين حيث يمثل أحد المهارات المهمة الفعالة في مختلف التفاعلات



والعلاقات والقرارات الاجتماعية المعقدة. (Kostituk ،2011 ، p1) .

(تشير العديد من الدراسات 2004 Gross & Ochsner ،1991 ، Tompson) الى أن السابقة التنظيم الانفعالي يتضمن الطريقة المعرفية التي يتعامل بها الفرد مع الاستشارة الانفعالية .

ويعرف (Hether، 2010، p7) تنظيم الانفعالات ، على أنه العمليات الداخلية والخارجية هيئالمسؤولة عن مراقبة وتقويم وتعديل ردود الفعل الانفعالية .

أما جارنفسكى وكريبج (Garnefski & Kraaij ، 2006) ، فيعرفان تنظيم الانفعالات على أنها : جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقويم ردود الأفعال الانفعالية ، ويعتبر تنظيم الانفعالات من المهارات المهمة التي تحفظ توازن الفرد الانفعالي في علاقته الانفعالية مع ذاته ومع الآخرين وتساعده في التحكم بانفعالاته أثناء مواجهة الإحداث غير المرغوبة .

وذكر جراتز ورومير وتقبلها (G ratz & Roemer ،2004) أن تنظيم الانفعال يعنى الوعي،الفهم للانفعالات والقدرة على ضبط السلوكات الاندفاعية والتصرف وفقا للأهداف المرغوبة عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية ، والقدرة على الاستخدام المرن لمهارات تنظيم الانفعال الملائمة للموقف ، من أجل تعديل الاستجابات الانفعالية لتحقيق الأهداف الفردية والمتطلبات الخاصة بالموقف .

على ضوء ما سبق ، يتضح لنا أن التنظيم الانفعالي يعبر عن جهود الفرد للسيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها حتى يتمكن الفرد من الأداء المتكيف الذي يساعده على تحقيق أهدافه ، وفي سبيل ذلك يستخدم مجموعة متنوعة من المهارات المعرفية عند التعامل مع المواقف والأحداث الضاغطة .



7 - 1 - 2 المفاهيم المرتبطة بالتنظيم الانفعالي :

باعتبار أن مهارات التنظيم الانفعالي هي مجموعة من العمليات العقلية المعرفية التي تتعلق بتنظيم الفرد لانفعالاته الناتجة عن الأحداث والمواقف الايجابية أو السلبية بالنسبة للفرد ، كما أن نوضح المفاهيم التي تتشابه مع التنظيم الانفعالي ونوضح الفروق الأساسية والجوهرية بينها وبين مهارات التنظيم الانفعالي

7- 1 - 3 مهارات مواجهة الضغوط النفسية :

الضغوط النفسية هي مجموعة من العوامل التي تؤدي بالفرد إلى التوتر و الضيق و القيام بردود افعال غير مرغوب فيها على اثر مجموعة من المثيرات الخارجية نتيجة للعديد من العوامل (ذاتية ، صحية ، مهنية،بيئية...) ، هنا يبرز دور مهارات مواجهة الضغوط النفسية التي يعرفها بعض علماء النفس على أنها وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة ، التي تسبب الضغط.(الغرير ،أبو اسعد ، 2009 ، 127) .

تختلف مهارات المواجهة من فرد لآخر ، فهناك من يلجأ الى مهارات ايجابية لمواجهة الضغوط ، في حين هناك من يلجأ الى امهارات سلبية ، فقد اختلف العلماء بخصوص تصنيفها و تحديد أهم أنواعها لأنها ببساطة تبقى مرتبطة بالموقف المحدث للضغط وكيفية تقديم الفرد له في تلك اللحظة . (أبيو ، 2019 ، 86)

7 - 1 - 2 مهارات حل المشكلات :

تمثل مهارات حل المشكلات نمطا هاما من المهارات المعرفية ، فهي من بين المهارات العقلية التي من خلالها ينظم الفرد عملياته المعرفية في معالجة الموقف المشكل (الزيات ، 2016 ، 403) .

الا ان حل المشكلة هو عملية معرفية تفكيرية تسعى الى تخطي العوائق التي تعترض هدف الفرد او توصله الى الحل الذي يزيل المشكلة . (عتوم، 2012 ، 266)



يرى أصحاب النظرية المعرفية حل المشكلات نشاط عقلي هادفيتصرف فيهاالفرد بنحو منتظم في محاولة لحل المشكلة ، وذلك ضمن خطوات متسلسلة تتضمن الشعور بالمشكلة وتحديدتها ووضع الفروض والخطط المناسبة لحل المشكلة و تجريب هذه الفرض ، وأخير تقديمها للتعرف على مدى قدرة الفرد على حل المشكلة . (محسن ، 2021 ، 213)

7 - 1 - 2 - 3 مهارة إدارة الألم :

يؤدي الألم عادة إلى تدنى مستوى نشاط الفرد والى تراجع في قدراته ، ويشكل هذا التحول عنصرا هاما من خبرة الألم ، تميل ردود الأفعال الانفعالية لمن يعانون من الألم المزمنة إلى القلق و الاكتئاب وتعتبر خبرة الألم ميكانيزما بقائيا يقضي إلى الشعور أو الوعي بتلف الأنسجة، هذا مع أن الفرد أثناء خبرة الألم ابعده ما يكون عن الوعي ،وبعكس الأحاسيس البدنية الأخرى تصاحب خبرة الألم استجابات دافعية وسلوكية كالانسحاب و الانفعال الشديدين كالبكاء او الخوف ، وهي جزء لا يتجزأ من خبرة الألم .

لقد تصدى البشر تاريخيا للألم من خلال الأدوية والجراحة ولكن مع تزايد أهمية الدور الذي تلعبه العوامل النفسية في الإحساس بالألم ومعالجته أصبح لعلماء النفس مكانتهم المهمة في إدارة الألم باستخدام مختلف الأساليب والتقنيات المعرفية كالاسترخاء وغيرها، ويطور بعض المرضى المصابين بالألم مهارات إدارة الألم منحرفة (سلبية) كتبنى اتجاه كارثي نحو المرض أو الانغماس في أفكار وتمنيات بعيدة عن الواقع أو الانسحاب الاجتماعي . (تايلور ، 2008 ، 487)

فالأساليب النفسية في إدارة الألم تتطلب التعلم والمشاركة الفعالة من جانب المريض ، كما تبدو الأساليب المعرفية السلوكية الى حد ما ، لأنها تعزز ادراكات من نوع الفعالية الذاتية بصورة خاصة ، وتكمن أهمية الفعالية الذاتية في أنها تقود الفرد الى اتخاذ خطوات لان مثل هذه الادراكات يمكن أن تقود الى منع حالة الاكتئاب وعدم التوافق النفسي .



وتأخذ برامج إدارة الألم المزمّن في اعتبارها أهمية ذلك التفاعل المعقد بين العوامل الفيزيولوجية والنفسية ومهارات والسلوكية والاجتماعية بحيث تمثل بالفعل منحى حيويًا نفسيًا اجتماعيًا في إدارة الألم. (تايلور ، 2008 ، 504)

على ضوء ما سبق نجد أن العلاقة التي تربط مهارات تنظيم الانفعال والمهارات مواجهة الضغوط النفسية ، وحل المشكلات ، واستراتيجية إدارة الألم تتركز على فكرة المشكلة والانفعال ومدى قدرة الفرد على الوصول الى معالجة موقف معين فهي عبارة عن أساليب معرفية شعورية أو لا شعورية ، يلجأ اليها الشخص لمواجهة الضغط الذي يمارس عليه فلا توجد مشكلة دون انفعال ، وبالتالي لن نجد حلاً للمشكلة دون تنظيم الانفعال . فاذا لم ينظم الفرد أثناء تعرضه لموقف ضاغط انفعاله بالطريقة الصحيحة لن يتخطى العقبة التي تقف أمامه من أجل الوصول الى الاتزان والتوافق النفسي وحل المشكل الذي يتعرض له ، وليحقق الفرد ذلك يستخدم العديد من العمليات نذكر منها :

– القبول : وهو عبارة عن التقبل الواعي للأحداث والرضا بها دون محاولة تغييرها .

– الالتزام : يتم فيه تشجيع الفرد على تنفيذ السلوكات الممثلة للأهداف والمرتبطة بالقيم .

يعتبر العلاج بالتقبل والالتزام من العلاجات الحديثة التي أظهرت نجاعتها في أصول الفرد على حياة سعيدة ، فهو لا يهدف فقط لتخفيف حدة الانفعالات المحزنة ولكن أيضا لزيادة الفعل السلوكي من خلال ايضاح القيم المتمسك ، فإدارة الألم تعتمد على التقبل والالتزام في ضبط الانفعالات والسيطرة الذاتية على شدة الألم وتحقيق المرونة النفسية .

تشير الدراسات الى وجود ادلة تثبت فعالية هذا العلاج في عدة أمراض نفسية كالاكتئاب والقلق والادمان وعلاج الامم المزمّنة ، وتهدف الى تعليم الفرد كيف أن المرونة النفسية تساعد على تحسين القدرة على الافكار والمشاعر وبالتالي يؤدي الى زيادة الوعي والتعرف على النيات التغلب على القلق بكل أنواعه . (حموده ، 2018)



حيث تظهر الفروق بين مواجهة الضغوط النفسية وحل المشكلات وإدارة الالم ومهارات التنظيم الانفعالي : تكمن الفروق الاساسية والجوهرية في النظؤيات العلمية المفسرة لهذه المفاهيم ، بحيث تنتمى مفاهيم مواجهة الضغوط النفسية وحل المشكلات الى المعرفة السلوكية في الارشاد والعلاج النفسي التي تركز في تناولها للمفاهيم السابقة على عملية ازالة واستبعاد الافكار المرتبطة بالضغوط النفسية والمشكلات من اجل الوصول الى مواجهة الضغوط النفسية وحل المشكلات ، وذلك بطريقة عقلانية معرفية . بينما تنتمى مفاهيم إدارة الالم ومهارات التنظيم الانفعالي الى نظرية العلاج بالتقبل والالتزام التي تنص على ضرورة التعامل مع الالام المزمنة ، وكذلك الانفعالات الحادة والسلبية والمزعجة بطريقة عمل الفرد على شخصيته كونه فقط ملاحظ للالم بمختلف أنواعه وللانفعالات بمختلف انواعها ، ولي هو من يمثل الالم أو الانفعالات السلبية والمزعجة . فالفرد مثل السماء والالام والانفعالات السلبية والمزعجة المؤدية للاضطراب النفسي مثل السماء و الالام والانفعالات السلبية والمزعجة المؤدية للاضطراب النفسي مثل الطقس . ان التعامل بهذه الطريقة يؤدي الى ما يسمى بتقبل الفرد لوجود فكرة الالم ووجود فكرة الانفعالات السلبية والمزعجة ، من أجل الالتزام بالعمل بطريقة مرنة في اطار قيم الفرد من أجل الوصول الى التوافق النفسي والصحة النفسية .

3 - النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي :

هناك العديد من النظريات التي فسرت التنظيم الانفعالي وهي كالاتى :

7 - 3 - 1 نظرية التحليل النفسي : تعتبر هذه النظرية التي ظهرت على يد سجموند فرويد (1856 - 1939)ل، إحدى مدارس علم النفس التي تناولت العديد من المواضيع وأهمها تنظيم مشاعر القلق (عتوتة ، 2018) ويشمل القلق على الانفعالات السلبية والناتجة عند تجاهل التعبير عن الدوافع الغريزية . (عفانة ، 2018) .



كما أكدت نظرية التحليل النفسي أن تنظيم القلق يلعب دورا من خلال المساعدة التي يقدمها الى الافراد في السيطرة على شعورهم بالقلق وذلك عبر استخدام اليات الدفاع النفسي التي تهدف الى التخفيف من حدة التوتر والالم (أحمد ، 2009)

7 - 3 - 2 نظرية جولمان : يري جولمان أهمية العلاقة بين الانفعال والتفاعل في المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الانفعالي ، حيث يعتبر تنظيم الانفعال أحد أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي حيث عرف جولمان الذكاء الانفعالي بانه القدرة على ادراك الانفعالات وفهم ومعرفة انفعالات الفرد وكذلك التحكم فيها وضبطها .
(مرعى ، 2019)

7 - 3 - 3 النظرية السلوكية : يعتمد أصحاب المدرسة السلوكية ، في تفسيرهم للتنظيم العاطفي ، على المحفزات المشروطة والاستجابات السلوكية للعاطفة ، وأن تنظم الفرد للعواطف يعتمد على عدة عوامل ، أهمها قوة المنبه ودرجته . من استجابة الفرد الذاتية ، بالإضافة الى عوامل التعزيز للسلوك البشري التي تساهم في إخفاء السلوك او تعزيزه .
(السيد واخرون ، 2009)

7 - 3 - 4 النظرية المعرفية : تعتبر هذه النظرية أن تنظيم العواطف هو نتيجة التفاعل بين الاستشارة الداخلية والعمليات المعرفية ، مما يبرز أهمية تفسير الخبرات والمعرفة التي يمتلكها الفرد في عملية تقييم الفرد للوضع الخارجي في تجاربه والمعرفة . فالانفعال من وجهة نظر المعرفين على رأسهم (شاشتر) ، هو نتيجة تكامل ثلاث مصادر هي :

1 - التنبهات الخارجية

2 - العوامل المعرفية

3 - تفاعل التنبهات الخارجية مع الإدراك القائم على العمليات المعرفية مع العوامل الفيزيولوجية لتحديد الحالة الانفعالية الملائمة . (رتيمة ، 2017)



7 - 3 - 5 نظرية جسم جروس : لقد ميز بين جانبيين للتنظيم الانفعالي هما :

— الجانب الأول : يتضمن عمليات التنظيم التي تشمل :

1 - اختيار الموقف : ويتضمن الاقتراب المقصود من المواقف التي يعتقد الفرد أنها تؤدي الى انفعالات سارة أو ايجابية ، وتجنب المواقف التي يعتقد الفرد أنها تؤدي الى انفعالات غير مرغوبة من أجل تنظيم الانفعالات .

2 - تعديل الموقف : أحيانا لا يمكن التجنب المطلق للموقف المزعجة أو الغير سارة ، وعندما يكون الوضع كذلك فان الفرد يكون لديه خيار تعديل الموقف المثير للانفعال من أجل تغيير أثره الانفعالي السلبي .

3 - تحويل الانتباه : عندما يجد الفرد نفسه في موقف من المرجح أن يثير استجابة انفعالية سلبية ، فانه يستطيع تغيير محور الانتباه من خلال :

— صرف الانتباه : عدم التركيز الانتباه على الجوانب الانفعالية .

— التركيز : تركيز الانتباه على نشاط بديل غير انفعالي .

— التأمل توجيه الانتباه نحو الانفعالات وعوقبها .

4 - التغيير المعرفي : يحدث التغيير المعرفي عندما يغير الافراد طريقة تفكيرهم في موقف ما من أجل رفع أو خفض دلالاته الانفعالية .

— الجانب الثاني : ويتضمن تعديل الاستجابة ، حيث يتم استخدام المداخل التنظيمية السابقة من اجل تجنب الشعور بالانفعال السلبي ، ومع ذلك يحدث تعديل الاستجابة بعد فشل المهارات الاخرى وتوليد الانفعال غير المرغوب ، هذا النوع من التنظيم يسمح للفرد بتعديل خبرة الانفعال عن طريق وسائل فيزيولوجية أو سلوكية

ويتضمن النموذج المقترح مهارتين :



1 - اعادة التقييم المعرفي : وهي مهارة تحدث مبكرا في عملية توليد الانفعال وتتضمن إعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفيا ، وتشمل تغيير واعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف لتقليل تاثره الانفعالي السلبي .

2 - قمع التعبير الانفعالي :وهي مهارة تركز على الاستجابة ، وتحدث متأخرا في عملية توليد الانفعال بمجرد أن يتم تنشيط الانفعال ، ويتضمن القمع التحكم في الانفعالات من خلال عدم التعبير ومنع السلوكات المعبرة عنها . (مظلوم ، 2016)

3 - مهارات التنظيم الانفعالي :

تمثل مهارات التنظيم الانفعالي حجر الزاوية في مفهوم التنظيم الانفعالي ، وتشير الى الاساليب التي يستخدمها الافراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية ، ويشمل ذلك الانفعالات الاجابية والسلبية على حد سواء . تشير الدراسات السابقة المتعلقة بهذه المهارات الى وجود فروق فردية سواء بين الافراد او داخل الفرد نفسه في استخدام هذه المهارات فالبعض لديه القدرة على اختيار المهارات اكثر فاعلية من البعض الاخرى في حين لايمتلك البعض مثل هذه القدرة ، ويمكن ربط هذه الفروق اختيار المهارات بعدة قضايا ، واحدة من هذه القضايا ، هي سهولة استخدام المهارة والذي يرتبط ويؤدي الاستخدام النسبي لها . (سلوم ، 2015)

3 . 1 - المهارات المعرفية : هناك العديد من المهارات المعرفية التي يستخدمها الافراد في التنظيم الانفعالي منها :

3 . 1 - 1 لوم الذات : وتشير الى الأفكار التي تضع اللوم على ما لدى الفرد من خبرة داخلية .

3 . 1 - 2 القبول : وتشير الى الافكار التي تجعل الفرد يستسلم لما حدث مثل أعتقد أنني يجب أن أتقبل ما حدث .



3 - 1 - 3 تركيز التفكير - الاجترار : يشير الى الافكار التي تركز على التفكير في المشاعر والافكار المرتبطة بالحدث السلبي .

3 - 1 - 4 إعادة التركيز الايجابي : تشير إلى الأفكار التي تركز على التجارب الايجابية بدلا من التركيز في الحدث الفعلي .

3 - 1 - 5 اعادة التركيز على التخطيط : تشير الى الافكار التي تركز على الخطوات التي يجب اتخاذها وكيفية التعامل مع الحدث السلبي .

3 - 1 - 6 اعادة التقييم الايجابي : تشير الى الافكار التي تعطي الحدث معنى ايجابي من حيث النمو الشخصي .

3 - 1 - 7 الوضع في منظور أو تصور : تشير الى الانتقال من أهمية الحدث .

3 - 1 - 8 التفكير الكارثي : تشير الى الافكار التي تؤكد بشكل صريح على الخبرات المفزعة .

3 - 1 - 9 لوم الآخرين : تشير الى الافكار التي تضع اللوم على البيئة أو الآخرين .

3 - 1 - 10 إعادة التقييم المعرفي : وتهدف هذه المهارة الى تغيير الطريقة التي ينظر بها الفرد للموقف الذي يشير المشاعر بهدف تغيير التأثير الانفعالي للموقف .

3 - 1 - 11 القمع : يعتبر من مهارات التنظيم الانفعالي ويعرف بأنه منع السلوك التعبيري .
(محمود ، 2016)

3 - 2 - المهارات السلوكية :

أما المهارات السلوكية نذكر من أنواعها :

3 - 2 - 1 الكبت : وتشير الى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعاليا ، والكبت نوعان : إما كبت الأفكار أو كبت الانفعال ، تعتبر الاولى مهارة تنظيم الانفعال دفاعية تتضمن تجنب



الافكار التي تسبب الاضطراب الانفعالي وتقتل هذه المهارة في حالات الانفعال والتوتر الزائد وتقود الى زيادة الانفعال السلبي ، في حين أن الثانية تركز على كبت الافكار ، وعلى تجنب الانفعالات السلبية .

3 - 2 - 2 : التي تتضمن أفعالا تتخذ من أجل أن يشعر الفرد على نحو أفضل ، كالتلاعب بالبيئة أو الانخراط أو في نشاط يوفر إلهاء أو عوناً انفعالياً للفرد يرتبط مع انخفاض التوتر وتحسين الضبط النفسي .

3 - 2 - 3 حل المشكلات : هي عبارة عن استجابات واعية ، يحاول الفرد من خلالها تغيير المواقف الضاغطة أو احتواء آثارها ، ولهذه المهارة آثار مفيدة على الانفعالات من خلال تعديل الضغوطات أو القضاء عليها .

(عباس ، كاتبي ، 2019) .

7 - 4 - العوامل المؤثرة في تنظيم الانفعالي:

توجد العديد من العوامل التي تجعل من تنظيم الانفعال يتبلور وينضج ايجابيا أو سلبيا حيث تلعب تنشئة الطفل في بيئة أسرية سوية دورا مهما في تشجيعه على التعبير الانفعالي ، وعلى النقيض من ذلك فان الطفل الذي ينشأ في بيئة أسرية غير سوية وتثبط التعبير الانفعالي ، تكون لديه صعوبة في قراءة التلميحات الانفعالية أثناء الحوارات ، ويصبح أكثر استثارة وحساسية انفعالية وغير قادر على تنظيم انفعالاته عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية . (مظلوم ، 2016)

على الرغم من أن تنظيم انفعالات الطفل في البداية كان تماما عمل الوالدين فبمرور الوقت يصبح الطفل قادر على طلب المساعدة بمفرده ، على سبيل المثال من خلال البكاء . أما في وقت المراهقة يكون الشاب قد اكتسب القدرات المعرفية اللازمة ، هي فترة يكتسب

(Amaro, 2013, 28) خلالها مهارات تنظيم الانفعال)



وفي مرحلة المراهقة يكون هناك تناقض لدور الأسرة ، ويصبح المراهق أكثر اعتمادا على نفسه أو استقلالا فيما يبذله من تنظيم لانفعالاته ، ومع تقدم العمر يستمر الفرد في تطوير قدرته على تعديل الاستثارة الانفعالية من نضج المهارات المعرفية والاجتماعية لتنظيم الانفعال .

(Eastabrook ،Flynn & Hollenstein ،2024)

ومن هنا يتضح الدور الاساسي للوالدين في مساعدة أبنائهم على التعامل مع انفعالاتهم ، وأن هذا الدور يتناقض في مرحلة المراهقة والرشد لتوجه الفرد الى الاعتماد على النفس والاستقلال في ما يبذله من تنظيم لانفعالاته .

7.5 - آثار مهارات التنظيم الانفعالي :

مهارات التنظيم الانفعالي التي يستخدمها الأفراد لها تأثيرات مهمة على تجاربهم العاطفية وأدائهم الشخصي وعلاقتهم مع الآخرين ، تشير الأبحاث في هذا المجال الى وجود ثلاث مهارات لتنظيم الانفعال هي (اعادة التقييم ،وحل المشكلات والتقبل) تشكل عوامل وقائية من الاضطرابات النفسية . بينما تشكل مهارات (الكبت، التجنب، الاجترار) عوامل خطر تؤدي لاضطرابات نفسية حسب علم النفس المرضي . بينما تقلل مهارة (اعادة التقييم) من التعبير السلوكي ويقلل من التعبير العاطفي ويضعف الذاكرة .

بالاضافة الى ذلك ، يرتبط بمهارة اعادة التقييم عدد أقل من التجارب العاطفية السلبية ، وتحسين الاداء الاكاديمي والصحة النفسية .

يرتبط الكبت بزيادة التعبير عن المشاعر السلبية ، والأداء الاجتماعي الضعيف ، وانخفاض مستويات الدعم الاجتماعي ، والرضا، والصحة العقلية . باستخدام إعادة تقييم مقارنة بالتعبير ، فهم أكثر ايجابية ، وأداء شخصيا أفضل ، ويظهرون قدرا أكبر من الذاتية والموضوعية فيما يتعلق بالصحة العقلية مع الآخرين ، وأقل عرضة للاكتئاب ، وأكثر رضى عن الحياة ومتفائلون ، كما أن لديهم أهدافا واضحة في الحياة . ف حين أن ألتك



الذين يستخدمون الكبت لديهم مستويات أقل من الرضا ، والصحو النفسية ، ويفتقرون الى المصداقية ، ويختبرون التناقض بين الذات والخبرة ، ويمتازون بانخفاض تقدير الذات ، ومستويات أقل من التفاؤل بشأن الاحداث المستقبلية . (سلوم ، 2015)

أما بالنسبة لتاثيرات مهارة القبول : فقد وجد أنها ذات نتائج جيدة بسبب ارتباط المستويات المنخفضة منها بالعديد من الاضطرابات مثل القلق الدائم ، وتعاطي الهروين ، والشخصية الحدية بينما تمثل مهارة التجنب عامل خطر للقلق والاكتئاب وتعاطي المخدرات ، على عكس مهارة حل المشكلات التي لها تاثير ايجابي على المشاعر ، فالفرد يبدأ بالشعور بالتحسن عندما ينخرط في حل المشكلة التي تسبب له الضغط . (الشافع 1998)

7 - 2 - الصمود الأكاديمي :

7 - 2 - 1. تعريف الصمود الاكاديمي

يعد الصمود النفسي أحد متغيرات علم النفس الايجابي ، والذي والذي يعكس الطريقة الايجابية والتكيفية للمواجهة ولا يقتصر على عدم حدوث النتائج السلبية فحسب

فالصمود يشير الى قدرة الفرد على الحفاظ على الثبات والاستقرار النفسي

(في مواجهة الضغوط . Colln،2009

كما يعرفه (عطية ، 2011) هو التحصيل التعليمي المرتفع للفرد بالرغم من وجود عوامل المخاطرة التي تدل عادة على الاداء الاكاديمي المنخفض .

وعرفه (f allon k، 2010)بانه قدرة الطلبة على التعامل بفاعلية مع النكسات والتحديات

والضغوط في البيئة الدراسية مع مرور الوقت

أيضا بانه الخصا ئص النفسية والاجتماعية والثقة والحيلة (Cordero،2015) و عرفه -



وقد نال مفهوم الصمود أهمية كبيرة في الآونة الأخيرة كونه أحد العوامل المهم في تشجيع السلوكيات الصحيحة. كما يتفق زهران وزهران (2014) مع (هرنجوتن ، 2013) بان الصمود الأكاديمي هو : "القدرة على على المثابرة بالرغم من خبرات المحن والشدائد ، حيث يرجع الفرد مرة أخرى الى حالة من التوازن النفسي التي كان عليها قبل مروره بالمحنة ، ووجود أحداث ضاغطة وعوامل خطورة أعاقته عن مواصلة تحصيله الدراسي

وفي ضوء التعريفات السابقة فان الصمود الأكاديمي هو القدرة على المثابرة بالرغم من خبرات المحن والشدائد ، حيث يرجع الفرد مرة أخرى الى حالة من التوازن النفسي التي كان عليها قبل .

7 - 2 النظريات المفسرة للصمود الأكاديمي :

هناك مجموعة من النظريات التي فسرت الصمود الأكاديمي فمنها من اعتمدت على أساس الصمود نفسي وهناك من اعتمدت على أساس الأداء الأكاديمي :

أولاً: النظريات التي فسرت الصمود النفسي هي :

Sagfine: 7 - 2 - 1 نظرية الاطار المرجعي

في العام 1999 والتي لاحظ فيها أن الاعراض التي يتسم **Sagfine** تعود أصول هذه النظرية الى عالم النفس بها الناجون من الصدمة هي نفس أعراض المهارة التكيفية التي تنشأ عن إدارة التهديد بهدف تكامل وسلامة الذات وبتطبيق هذه النظرية على مجموعة من الناجين من صدمات الحياة المختلفة لاحظ أن لديهم قدرات خاصة في فهم العالم الخارجي ومن أهمها القدرات الروحية والقدرات الذاتية الانفعالية فوجد لديهم حفاظا على ارتباطهم الداخلي مع ذواتهم من جانب ومع العالم الخارجي من جانب آخر ، وان لديهم القدرة على الحفاظ على هذه القدرات (عطية ، 2011 ، 78)

وقد تبنى (Goldstein Brooks ، 2004) هذه النظرية في عام 2004 ، حينما أشار



الى استجابة الفرد للأحداث الصادمة في الحياة تستوجب عليه أن يتكامل مع الحدث (مصدر الصدمة) ونتائجها في تكامل تام بين ذاته و الآخرين وأشار الى أن من أهم عوامل هذا التكامل قدرته على ضبط انفعاله والقدرة على التحمل ومقاومة الصدمة .

7 - 2 - 3 نظرية التوازن البيولوجي النفسي :

الذي وضع في العام 2002 ، تعريف للصمود (Richardson) تعود هذه النظرية لعالم النفسي ، وراى بأنه قوة كاملة لدى الفرد داخلية تحثه على تحقيق ذاته والحكمة خلال ذلك وتقوم هذه النظرية على فرض رئيسي مفاده أن التوازن النفسي الروحي هو ما يدفع الفرد (روحا وعقلا وجسدا) للتكيف مع الظروف والضغوط النفسية التي تواجهه وتقبل الظروف الحياتية الصعبة وتجاوز الضغوطات النفسية من خلال عملية تكاملية تحقق له التوازن.

(Richardson ، 2002 ، 307)

ثانيا :النظريات التي فسرت على اساس الاداء الاكاديمي :

7 - 2 - 1 النظرية السلوكية : يرى أصحاب هذه النظرية ان الإنسان يأتى الى الدنيا ذو طبيعة فطرية واجتماعية غير مشكل ، ولكنها قابلة للتشكيل بشكل مطلق وينظرون الى عملية التنشئة على أنها عمليات مهمة وان تشكيل الإنسان مهمة توكل الى (الوالدين والمعلمين وغيرهم) ويلعب الوالدين دورا ايجابيا وكاملا وشاملا في التنشئة ويتحملون المسؤولية في تشكيل نموه (عبد الهادي ، 1991 ، 18)

7 - 2 - 2 نظرية الذكاء :

ومنها نظرية العوامل المتعددة ل (ثرستون) : اوضح ان نظرية العوامل المتعددة تتمثل في الاختبارات لعدد من الابعاد بالمعنى الرياضي كل بعد منها يمثل عملا ويشترك في الارتباط به عدد من الاختبارات ويغلب ان تكون هذه الابعاد متعامدة أي (مستقلة) وان كانت قد تتلاق عند زوايا غير قائمة (مائلة) وابتكر(ثرستون) أسلوبا في التحليل العملي (هو



الطريقة المركزية) واسلوب لتدوير العناصر لاكسابها معنى سيكولوجيا . واضح ان القدرات العقلية الاولية تختلف من حيث السن الذي تصل فيه الى مستوى النضج ، حيث تتضمن الدقة والسرعة الادراكية في سن (12) سنة كلا من القدرات المكانية والاستدلالويظهر في سن (14) سنة والقدرات العددية واللفظية ويظهر في سن (16) سنة التذكر والفهم اللفظي ، ويظهر في سن (18 سنة طلاقة الكلمات حتى سن (20) سنة . (السيد وآخرون ، 1990 ، 399)

7 - 3 - العوامل المؤثرة في الصمود الاكاديمي :

يتاثر الصمود الاكاديمي بالعديد من العوامل الوقائية التي تسهم في تطيف الاثار الناجمة عن الاحداث الضاغطة ، وتعد بمثابة عوامل مهمة للنجاح الاكاديمي وهي :

7 - 3 - 1 العوامل الشخصية : وتتمثل في التقييم الايجابي للذات الأكاديمي ، والشعور بالتحكم في النجاح والفشل ، والثقة في المهارات المعرفية الخاصة ، والتحصيل الاكاديمي المرتفع،والدافعية ، وتقدير الذات المرتفع ، والتعاطف ، ومهارات حل المشكلات ، ووجهة الضبط الداخلية ، والتفكير الناقد، والحكم الذاتي ، والشعور بالهدف ، وإدارة الوقت .

7 - 3 - 2 العوامل البيئية : وتتمثل بوجود شبكة داعمة من أفراد العائلة ، الأصدقاء ، الجيران ، والأكاديميين اللذين تتوفر لديهم الأدوات التي تدعم النجاح الاكاديمي .

7 - 3 - 3 العوامل الأسرية : وتتمثل في المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة ، الاحتواء الوالدي ، ومستوى تعليم الوالدين .

7 - 3 - 4 عوامل الخطورة البيئية : وتتمثل في الفقر ، الصراع الأسري ، التسلط ، نقص المهارات الايجابية .



7 - 3 - 5 عوامل الوقاية البيئية : وتتمثل في المهارات الوالدية ، الارشاد الاسري ، وفرصة المشاركة الفعالة في الاسرة ، والتواصل القائم على الاحترام ، وامكانية توفر القدوة . (ماستن ، 2006) .

7 - 4 الخصائص المميزة للأفراد ذوي الصمود الأكاديمي :

وبحسب (كابكرين ، 2012) ، فإن الافراد ذوي الصمود الاكاديمي يتمتعون بعدد من الخصائص منها ،

- القدرة على التنظيم الذاتي .
- التوجه نحو الاتقان والمثابرة .
- انخفاض مستوى الخوف من الفشل والقلق .
- التعامل الحذر من المخاطر التي قد يتعرضون لها .
- التحصيل الاكاديمي المرتفع .
- التوجه الايجابي نحو المستقبل والمهارات الاجتماعية المرتفعة .
- القدرة على ضبط النفس والتقدير المرتفع للذات .
- الاستقلال الذاتي ، والشعور بالتفاؤل .

7 - 5 النقاط المهمة حول القدرة على الصمود الاكاديمي :

7 - 5 - 1 الصمود أمر شائع : تشير البحوث الخاصة باحداث الفقد والعنف والتعرض لاحداث تهدد الفرد الى ان الغلبية العظمى من هؤلاء الافراد لم تظهر لديهم أعراض مزمنة للاضطرابات ، في مقابل أن بعض الحالات يظهر نوع من الأداء الصحي الذي يدل على الصمود ، حيث وجد أن الصمود حالات الاكتئاب المزمن تميل الى ان تحدث في (10)



بالمائة الى (15) بالمائة من الافراد الذين تعرضو للفقء. في حين مثلت (50) بالمائة أو أثر من الافراد العينة تعرضهم ل(بونانو ، 2004) .

7 - 5 - 2 التنظيم الانفعالي خاصة هامة للصمود : كمهارة اعادة التقييم للحدث السلبي من خلال تفسيرات (Bonanno،Mancini،2006 ايجابية للتقليل من تاثيره السلبي)

7 - 5 - 3 حب الصمود النفسي والعمر : ان الصمود عملية ديناميكية وقد أظهر كبار السن تأثيرا سلبيا أقل للاجهاد اليومي مقارنة بمن هم أصغر منهم سنا وبذلك يمكن اعتبار العمر عامل وقائي .

(Diehl، Hay، 2010، 1143)

7 - 5 - 4 الصمود الاكاديمي والتحصيل الدراسي :إن العلاقة بين الصمود الاكاديمي والتحصيل الدراسي هي علاقة تبادلية حيث يؤدي الصمود الى مستوى تحصيلي جيد والذي أشارت اليه دراسة (جابر، على ، 2012) ومن جهة أخرى يمكن اعتبار التحصيل المرتفع بمثابة عامل وقائي ضد الشدائد وبالتالي فهو يساعد في بناء القدرة على الصمود .

[https://fingertips.phe.org.uk//ReSilience in school health inequality](https://fingertips.phe.org.uk//ReSilience%20in%20school%20health%20inequality)

الفصل الثاني :الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد

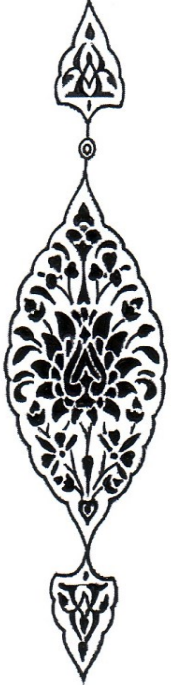
أولاً : الدراسة الاستطلاعية

- 1 - أهمية الدراسة الاستطلاعية
- 2 - أهداف الدراسة الاستطلاعية
- 3 . عينة الدراسة الاستطلاعية
- 4 - خصائص السيكمترية
- 5 - نتائج الدراسة الاستطلاعية

ثانياً - الدراسة الأساسية

- 1 - منهج الدراسة
- 2 - مجتمع الدراسة
- 3 - عينة الدراسة وكيفية اختيارها
- 4 - حدود ومحددات الدراسة
- 5 - إجراءات التطبيق الميداني
- 6 - الاساليب الإحصائية

خلاصة





تمهيد:

إن الدراسة الميدانية جزء هام للإشكالية المطروحة وطبيعة المتغيرات التيستخضع للدراسة وهي وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة إذ عن طريق الميدان يصبح جمع البيانات وتحليلها لتعميم الجانب النظري وتأكيدِه وفي هذا الفصل سنتعرض للإجراءات المنهجية التي اتبعتها وذلك بإعطاء فكرة حول مجالات الدراسة الجغرافية والبشري والزمني ، ثم تبيان المنهج المتبع والذي يتمثل عموما في المنهج الوصفي بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة والتي اشتملت على مقياس مهارات التنظيم ومقياس الصمود الأكاديمي كأداة والهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفرضيات أو خطئها .



أولاً- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة في البحث العلمي الناجح فهي أساس بناء انطباعات وتصورات الباحث الأولية حول الدراسة وميدان تطبيقها، كما تساعد على تجنب بعض الصعوبات وفهم بعض النواحي الغامضة، إذ يقوم بعدها بمراجعة نهائية لخطوات تطبيق أداة البحث لضمان السير الحسن لها، كما أنها تعد بمثابة نقطة بداية البحث العلمي بشقيه النظري والتطبيقي.

1-1 أهمية الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان إجراء الدراسة للبحث ، ولتحقيق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها .

وكذلك تساعد الدراسة الاستطلاعية على تجنب الصعوبات وفهم بعض نواحي الغامضة خلال الدراسة

1.2. أهداف الدراسة الاستطلاعية :

تُعتمد الدراسة الاستطلاعية من أجل التعرف على المشكلات التي تحدثها الأداة المعتمدة في البحث لأفراد الدراسة، وكذا مدى تغطية الموضوع للجوانب التي وضع لأجل تغطيتها، وبذلك يمكن أن تصبح الأداة أو الأدوات جاهزة ومضبوطة، وبالتالي اعتمادها في الدراسة الأساسية (هاشمي ، 2004 ، 80).

وهي التي تجرى على عدد محدد من الأفراد وأردناها تحقيقه الآن والمتمثل في الأهداف التالية :

- ✓ التعرف على ميدان البحث (أي استكشاف الميدان).
- ✓ الإحاطة أكثر بالمشكلة البحثية .
- ✓ رسم ووضع هيكل عام للبحث .



- ✓ ضبط مصطلحات البحث .
- ✓ التعرف على خصائص عينة الدراسة .
- ✓ التعرف أكثر على المجال المكاني لعينة الدراسة .
- ✓ التأكد من الدقة العلمية لأدوات البحث، ومدى ملاءمتها للبحث.
- ✓ التعرف على المشكلات التي تعترض سبيل الباحث قبل القيام بالدراسة الأساسية .

1 . 3 : إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

قبل القيام بالدراسة الاستطلاعية قامت الباحثين بزيارة رئاسة الجامعة وتحديدًا مصلحة الإحصاء والاستشراف لطلبة الجامعة لإحصاء عدد الطلبة المتدرسين فيها والتعرف على مختلف التخصصات، وقبل التطبيق النهائي للأداتين اللتين تم اعتمادهما في هذا البحث، تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (40) طالبا وطالبة للتأكد من الدقة العلمية لأدوات البحث .

وقد توصلت الباحثتين أثناء إجراء الدراسة الاستطلاعية أن الطلبة على وعي بأهمية مهارات التنظيم الانفعالي المعرفي في الوسط الجامعي خصوصا و في الحياة على وجه العموم، وكذا حاجة الطلبة لها ، وفي نفس الوقت تحسس مستوى وعيهم بالصمود الأكاديمي

الجدول رقم (01) :يمثل توزيع أفراد العينة

العينة المختارة	العدد الإجمالي	الكلية
40	700	السنة اولى جذع مشترك علوم اجتماعية

4 : حساب الخصائص السيكومترية :

يؤكد علماء القياس على أن خاصية الثبات والصدق من أهم خصائص القياس الجيدة وسماتها، فبدونها لا يمكن الوثوق في قدرة لما صممت لقياسه، ولا بدقة النتائج المتحصل عليها عند استخدامها لقياس السمات المختلفة .



كما يعتبر الثبات والصدق أحد أهم شروط ملاءمة لأداة القياس وهما مرتبطتان ببعضهما البعض، وفي هذا الصدد يقول (كروتون) الصدق مظهر الثبات أي بمعنى أن أداة القياس الصادقة تكون دوما ثابتة والعكس ليس صحيحا (الطيب ، 1999 ، 292).

✓أولا : صدق أداة البحث (المقياسين)

و الصدق validity: أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه(ملحم، 2000، 273)

ثانيا : صدق الاتساق الداخلي : وتعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع بعضها البعض داخل الاختبار وكذلك ارتباط كل بند مع الاختبار ككل .

حيث تم حساب صدق الاتساق الداخلي للاستبيان مهارات التنظيم الانفعالي في بحثنا الحالي باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وذلك عن طريق استخراج كل بند مع الدرجة الكلية للاستبيان كما هو موضح في الجداول التالية :

المحور الأول :

جدول رقم(02): يمثل علاقة عبارات بعد الإجتزار بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

الرقم في المقياس	العبارات	معامل الارتباط	الدالة	مستوى الدلالة
01	أفكر غالبا حول شعوري إزاء التجارب التي عشتها.	،537**	00،2	دال
02	أنشغل بالتفكير بما أشعر به إزاء الموقف الذي مررت به .	،796**	،000	دال
03	أرغب بفهم لماذا أشعر بالطريقة التي أشعر بها حول ما عشتها .	،719**	،000	دال
04	أتناول المشاعر التي أثرها الموقف في نفسي .	،557**	00،1	دال

(**) تعني أن العبارة دالة عند مستوى (0،01)

نلاحظ أن العبارات المذكور في الجدول أعلاه كلها دالة إحصائيا وهي تمثل عبارات المحور رقم (1) عند مستوى الدلالة (0،01) .



المحور الثاني:جدول (03) يمثل علاقة عبارات بعد الدعم الإجتماعي لأسباب انفعالية بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

رقم	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
05	أتحدث إلى ما حول مشاعري .	812**،	000،	دال
06	أحاول الحصول على دعم انفعالي من أصدقائي أو أقاربي.	749**،	000،	دال
07	أناقش مشاعري مع شخص ما.	792**،	000،	دال
08	أحصل على التفهم والتعاطف مع شخص ما.	576**،	001،	دال

(***) تعني أن العبارة دالة عند مستوى (0,05)

(*) تعني أن العبارة دالة عند المستوى (0,01)

المحور الثالث: جدول رقم (04) يمثل علاقة عبارات بعد التنفيس الإنفعالي بدرجة البعد الذي ينتمي إليه.

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
09	أنزعج وأسمح لمشاعري بالظهور للآخرين.	836**،	000،	دال
10	أظهر مشاعري.	781**،	000،	دال
11	أشعر بالكثير من الأسى والحزن وأعبر عن هذه المشاعر بكثرة .	849**،	001،	دال
12	أنزعج وأكون مدركا لذلك.	489**،	006،	دال

(***) تعني أن العبارة دالة عند مستوى (0,05)

(*) تعني أن العبارة دالة عند المستوى (0,01)

المحور الرابع : يمثل الجدول رقم(05) يمثل علاقة عبارات بعد الإنهاء بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
13	أتوجه إلى عمل أو أنشطة بديلة لأخرج تفكيري من بعيد عن هذه الأشياء.	666**،	000،	دال
14	أذهب لمشاهدة فلم أو مشاهدة التلفاز لأقلل التفكير حول ما يشغل بالي .	621**،	000،	دال
15	أرى أحلام يقظة حول أشياء أخرى تختلف حول ما يشغل بالي.	836**،	000،	دال
16	أنام أكثر من المعتاد .	101،	595،	غير دال

(**) تعني أن العبارة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01)



المحور الخامس جدول رقم (06) يمثل علاقة عبارات بعد إعادة التقييم بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
17	عندما أريد أن أشعر بانفعال إيجابي كالسرور والبهجة أغير ما كنت أفكر فيه.	689**	000،	دال
18	عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية كالحزن أو الغضب أغير ما كنت أفكر فيه.	669**	000،	دال
19	عندما أواجه موقفا ضاعطا فإنني أفكر فيه بطريقة تساعدني لكي أبقى هادئا .	649**	00،0	دال
20	عندما أريد أن أشعر بانفعال إيجابي أغير طريقة تفكيري عن ذلك الموقف .	664**	00،0	دال
21	أنظم إنفعالاتي بواسطة تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه.	518**	003،	دال
22	عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية فإنني أغير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه.	686**	000،	دال

(**) تعني أن العبارة دالة عند مستوى (0,05)

(*) تعني أن العبارة دالة عند المستوى (0,01)

المحور السادس: جدول رقم (07) يمثل علاقة عبارات بعد الكبت بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
23	أحتفظ بانفعالاتي في داخلي .	692**	000،	دال
24	عندما أشعر بانفعالات إيجابية أكون حذر في التعبير عنها.	671**	000،	دال
25	أنظم انفعالاتي من خلال عدم التعبير عنها .	764**	00،0	دال
26	عندما أشعر بانفعالات سلبية أكون متأكدة بأنني لن أفصح عنها .	787**	00،0	دال

(**) تعني أن العبارة دالة عند مستوى (0,05)

(*) تعني أن العبارة دالة عند المستوى (0,01)



المحور السابع: جدول رقم (08) يمثل علاقة عبارات بعد التركيز الإيجابي بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
27	أفكر بأشياء أجمل مما اختبرته .	617**	000،	دال
28	أفكر بالأشياء السارة التي ليس علينا أن ن فعل أي شيء تجاهها.	724**	000،	دال
29	أفكر بشيء لطيف بدلا عما حدث .	815**	00،0	دال
30	أفكر بالتجارب السارة .	768**	00،0	دال

(**) تعني أن العبارة دالة عند مستوى (0,05)

(*) تعني أن العبارة دالة عند المستوى (0,01)

المحور الثامن: جدول رقم (09) يمثل علاقة عبارات بعد الكوارثية بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
31	أعتقد غالبا بأنّ ما اختبره أكثر سوء مما أختبره الآخرين .	830**	000،	دال
32	أفكر باستمرار بمدى فظاعة التجربة التي مررت بها .	763**	000،	دال
33	أفكر غالبا بأنّ ما اختبرته هو أسوء ما يمكن أن يحدث لشخص ما .	882**	00،0	دال
34	أفكر باستمرار بمدى فظاعة الموقف .	725**	00،0	دال

(**) تعني أن العبارة دالة عند مستوى (0,05)

(*) تعني أن العبارة دالة عند المستوى (0,01)



المحور التاسع: جدول رقم (10) يمثل علاقة عبارات بعد القبول بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

الرقم	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
35	أعتقد بأنني يجب أن أتقبل ما حدث .	627**	000،	دال
36	أعتقد بأنني يجب أن أتقبل الموقف .	737**	000،	دال
37	أعتقد بأنني لا أستطيع تغيير أي شيء مما حدث .	440،	015،	دال
38	أعتقد بأنني يجب أن أتعايش مع ما حدث .	638**	00.0	دال

(**) تعني أن العبارة دالة عند مستوى (0,05)

(*) تعني أن العبارة دالة عند المستوى (0,01)

المحور العاشر: جدول رقم (11) يمثل علاقة كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس مهارات التنظيم الانفعالي .

المحاور	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
المحور الأول	597**	000،	دال
المحور الثاني	397*	030،	دال
المحور الثالث	468**	009،	دال
المحور الرابع	290،	120،	دال
المحور الخامس	480**	007،	
المحور السادس	037،	847،	غير دال
المحور السابع	568**	،001	دال
المحور الثامن	670**	000،	دال
المحور التاسع	433*	017،	دال
الدرجة الكلية	1		

(**) تعني أن العبارة دالة عند مستوى (0,05)

(*) تعني أن العبارة دالة عند المستوى (0,01)



يتضح من الجدول التالي أن جميع معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0،86) و (0،91) ولأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التنظيم الانفعالي مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى (0،01) وهذا ما يؤكد صدق الاداة عن طريق الاتساق الداخلي المحاور مع الدرجة الكلية لهذا المقياس

المحور الحادي عشر: **جدول رقم (12)** يمثل علاقة عبارات بعد المتابعة الأكاديمية بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

الرقم في المقياس	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
01	أنجز الأعمال الدراسية في وقتها المحدد.	،631**	00،0	دال
02	أنجز الأعمال الدراسية التي يعتقد الآخرين إنها تطلب جهداً .	،763**	000،	دال
03	أميل إلى الاستمرار في العمل الواحد لمدة طويلة .	،379*	00،5	دال
04	أركز في المهام الدراسية في النهاية حتى وإن كانت غير ممتعة .	،743**	00،0	دال
05	أنجز الأعمال الدراسية التي أخفق فيها معظم زملائي	،502**	005،	دال
06	أتوقع أن يكون أدائي مميز في المهام الدراسية الموكلة إلي.	،507**	004،	دال
07	أعتقد أن درجاتي هي إنعاس حقيقي لما أبذله من جهد.	،578**	001،	دال
08	أبذل قصارى جهدي لأداء المهام الدراسية الصعبة.	،650**	000،	دال

المحور الثاني عشر: **جدول رقم (13)** يمثل علاقة عبارات بعد المسؤولية الشخصية بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

الرقم في المقياس	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
09	أحرص على الالتزام بمواعيد المحاضرات.	،679**	00،0	دال
10	أقوم بعملية دون الحاجة إلى المراقبة .	،740**	000،	دال
11	أبذل كل جهد في أي عمل أكلف به .	،732**	00،0	دال
12	التزم بالمشاركة في المناسبات التي تخص أفراد أسرتي	،660**	00،0	دال
13	يمكنني الاعتماد على نفسي دون مساعدة الآخرين.	،347**	،061	غير دال
14	أحافظ على ممتلكات الجامعة.	،340**	،066	دال



15	لا يضايقني أن تلقى على مسؤوليات عائلية.	،433*	،017	دال
16	أعتذر دائما عندما أتصرف بأسلوب لائق.	،373*	،042	دال

المحور الثالث عشر: جدول رقم (14) يمثل علاقة عبارات بعد التخطيط للمستقبل بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

الرقم في المقياس	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
17	أفكر كثير في المستقبل.	،631**	00،0	دال
18	أضع لنفسي أهدافا بعيدة وأسعى إلى تحقيقها .	،611**	000،	دال
19	أضع خطة لمذاكرة المواد الدراسية ومراجعتها .	،610**	00،0	دال
20	عندما أضع خططي أكون متأكدا من قدراتي على تنفيذها بنجاح .	،665**	00،0	دال
21	أعمل للمستقبل وفقا لخطة رسمتها لنفسي.	،753**	00،0	غير دال
22	أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعها.	،681**	00،0	غير دال
23	أخطط لمستقبلي الدراسي.	،694**	00،0	دال
24	يتطلب الانجاز وضع خطط محددة لكل عمل .	،553**	002،	دال

المحور الرابع عشر: جدول رقم (15) يمثل علاقة عبارات بعد التوجه نحو الأهداف بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

الرقم في المقياس	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
25	أفكر في تنمية قدراتي كي أحقق أهدافي المستقبلية.	،575**	00،1	دال
26	لديا هدف في الحياة أسعى لتحقيقه مهما حدث .	،637**	000،	دال
27	من خلال دراستي أبحث عن اكتساب مهارات جديدة .	،523**	00،3	دال
28	أرى أن وضولي إلى أهدافي يعتمد على جهودي المبذولة .	،504**	00،5	دال
29	أشعر بسعادة عند الحصول على درجات أعلى من زميلاتي	،427*	،019	دال
30	اهتم بالحصول على معلومات جديدة لزيادة رصيدي المعرفي.	،522**	،003	دال
31	أمل أن أحصل على فهم أوسع وأعمق للمواد التي أدرسها.	،778**	،000	دال
32	أحب المواد الدراسية التي تحفز حب الاستطلاع لديا حتى لو كانت صعبة.	،794**	،000	دال
33	لديا القدرة بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل.	،239*	203،	غير دال



المحور الخامس عشر: جدول رقم (16) يمثل علاقة عبارات بعد الضبط نحو الأهداف بدرجة البعد ككل الذي ينتمي إليه .

الرقم في المقياس	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	مستوى الدلالة
34	ألتزم بالمواعيد مع الآخرين.	032،	869،	غير دال
35	أشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه .	،370*	000،	دال
36	أرفض الأمور التي تسيء إلي.	،615**	00،0	دال
37	سأبذل قصارى جهدي للتوقف عن التفكير في الأفكار السلبية.	354	055،	غير دال
38	أنظم أموري بشكل جيد.	،741***	0.00	غير دال
39	يسهل عليا السيطرة على نفسي.	،603**	0.00	دال
40	يصعب أن يثبط الآخرون من عزيمتي.	،846**	،000	دال
41	من الصعب عليا إفشاء الأسرار.	،730***	000،	دال

المحور السادس عشر: جدول رقم (17) يمثل علاقة كل بعد بالدرجة الكلية لمقياس الصمود الأكاديمي.

المحاور	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
المحور الأول	،800**	000،	دال
المحور الثاني	،645**	000،	دال
المحور الثالث	،752**	000،	دال
المحور الرابع	،796**	000،	دال
المحور الخامس	،627**	000،	دال
الدرجة الكلية	1		

✓ثانيا : ثبات الأدوات :

يقصد به بأنه الدقة في تقدير العلاقة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار ، أو مدى الاتساق في علامة الفرد إذ أخذ الاختبار نفسه في مرات أخرى لنفس الظروف



(عبيد، 2003 ، 38)

ويقصد أيضا به مدى الوثوق بالدرجات التي نحصل عليها من تطبيق الاختبار بمعنى هذه الدرجات أو النتائج يجب ألا تتأثر بالعوامل التي تعود إلى أخطاء الصدفة ، فهو يعني دقة الاختبار أو اتساقه ، فإذا حصل نفس الفرد على نفس الدرجة أو ما يقرب منها في نفس الاختبار (هاشم، 2006 ، 2) .

وقد تم حساب ثبات مقياس مهارات التنظيم الانفعالي في بحثنا الحالي بطريقة ألفا كرو نباخ

2 . 3 يمثل ألفا كرو نباخ كما هو موضح في الجدول

عدد العبارات	ألفا كرو نباخ
38	0,72

يمثل الجدول رقم (18) حساب الثبات عن طريق ألفا كرو نباخ للمقياس ككل

حيث تم استنتاج من مقياس مهارات التنظيم الانفعالي أنه ثابت عند قيمة (72,0) وهو قيمة مرتفعة وتفي بأغراض الدراسة

2 . 4 يمثل ألفا كرو نباخ كما هو موضح في الجدول

عدد العبارات	ألفا كرو نباخ
41	0,88

يمثل الجدول رقم (19) حساب الثبات عن طريق ألفا كرو نباخ للمقياس ككل

حيث تم استنتاج من مقياس الصمود الأكاديمي أنه ثابت عند قيمة (88,0) وهو قيمة مرتفعة وتفي بأغراض الدراسة

نستنتج أن هذه القيم عالية جدا وهذا مما يوحي إلى أن المقياس ثابت مما حصلنا على النتائج، وهكذا تم التأكد والتحقق من صدق وثبات المقياسين والتأكد من تطبيقها وبالتالي انتقلنا إلى إجراءات التطبيق الميداني .



5 : نتائج الدراسة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (40) طالبا وطالبة من الجامعة، والتي تماختيارهم، وقد تم التوصل إلى النتائج التالية التي تعد بمثابة أهداف الدراسة الاستطلاعية وهي كما يلي:

1 _ التعرف على ميدان إجراء الدراسة ومدى ملائمة ظروف اجرائها .

2_ التعرف على مختلف الصعوبات التي تعترض سبيل الباحث لأخذ الحيطة والحذر عند إجراء الدراسة الأساسية .

3 _ جمع معلومات وافية عن أفراد العينة .

4_ معرفة أنسب الأدوات الإحصائية المستعملة للبحث.

5 _ معرفة كيفية اختيار عينة البحث .

ثانيا . الدراسة الأساسية :

2 . 1 : منهج الدراسة :

على اعتبار أنّ المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يقول في هذا الشأن " عمار بوحوش " و " محمد ذنبيات " : « إنّ المنهج هو الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسته لمشكلة لاكتشاف الحقيقية » فهو يفيد الباحث في تحديد الطريقة التي يسلكها في بحثه في جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها (النوح، 2004 ، 147) .

كما يعرف أيضا أنه طريقة تصور وتنظيم البحث، المنهج ينص على كيفية تصور وتخطيط العمل حول موضوع دراسة ما، أنه يتدخل بطريقة أو أكثر أو أقل إلحاح، بأكثر أو أقل دقة في كل مراحل البحث أو في هذه المرحلة أو تلك (أنجلس، 2004، 99)

وقد تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأكثر استعمالا في العلوم الاجتماعية، ولأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة، أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة لتصويرها



كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (مشام ، 1999 ، 99)

وفي دراستنا الراهنة نسعى من خلال استخدامنا لهذا المنهج إلى دراسة ظاهرة كما هي موجودة في أرض الواقع من خلال البحث والتقصي عن العلاقة الموجودة بين كل من مهارات التنظيم الانفعالي والصمود الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة .

2 . 2 : مجتمع الدراسة :

المجتمع طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة المسيلة .

_ وعند إجراء دراسة على جزء من مجتمع الدراسة، يشترط أن يمثل هذا الجزء أفراد المجتمع تمثيلاً صادقاً، وهذا الجزء هو ما يطلق عليه عينة الدراسة (الخياط ، 2011 ، 183)، والتي تعرف هي جزء من كل أو بعض من جميع بمعنى آخر تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لأجزاء الدراسة، فالعينة هي : « جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله » (زرواتي، 2007.337) .

2 . 2 . 3 : عينة البحث وكيفية اختيارها :

إن دراسة أي مجتمع تعتمد أساساً على العينة المأخوذة بشرط أن تكون ممثلة لمجتمع الدراسة الكلي ، حيث تعرف العينة على أنها تلك المجموعة الجزئية من مجتمع الدراسة والتي يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي (محمد عبيدات ، 1999 ، ص 83) .

واعتمدنا في هذه الدراسة على العينة العشوائية البسيطة التي تم اختيارها بطريقة القرعة باستخدام القصاصات وسحبها و تكونت العينة البحثية من (150) من طلبة سنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية قمنا بتوزيع استمارة المقياسين مهارات التنظيم الانفعالي والصمود الأكاديمي .



2 - 2. 4: أدوات البحث: لتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياسين أحدهما خاص بـ مهارات التنظيم الانفعالي والآخر بـ الصمود الأكاديمي .

2 . 5 . 1 : وصف أدوات البحث :

❖ مقياس مهارات التنظيم الانفعالي :

حيث استخدمت في هذه الدراسة مقياس مهارات التنظيم الانفعالي لصاحبه سلوم (2014)، حيث تضمن المقياس الأبعاد التالية (1) الاجترار(2) الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية، (3)التنفيس الانفعالي، (4) الإنهاء، (5) إعادة التقييم، (6) الكبت، (7) إعادة التركيز الايجابي، (8) الكوارثية، (9) القبول، اعتمدنا مقياس ليكيرت الخماسي (Likert scale) ذو التدرج الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وتأخذ الفقرات الموجبة الدرجات التالية: (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) ، أما الفقرات السالبة فتأخذ الدرجات: (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) ويمكن تلخيصه في

الجدول رقم (20) : يوضح توزيع الأوزان التي تعطى للاستجابات على فقرات مهارات التنظيم الانفعالي بحسب طريقة ليكيرت

مستوى الاستجابة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الفقرات الإيجابية	5	4	3	2	1
الفقرات السلبية	1	2	3	4	5

حيث تكون المقياس من(38) فقرة وينقسم إلى تسعة محاور: المحور الأول (الاجترار)، المحور الثاني (الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية)، المحور الثالث (التنفيس الانفعالي)، المحور الرابع (الإنهاء)، المحور الخامس (إعادة التقييم)، المحور السادس (الكبت) المحور السابع (إعادة التركيز الايجابي)، المحور الثامن (الكوارثية)، المحور التاسع (القبول) ولكل محور له فقراته الخاصة به وهي كالتالي:



الجدول رقم (21) يوضح أبعاد المقياس وعدد البنود

أبعاد المقياس	البنود
البعد الاول	4 - 3 - 2 - 1
البعد الثاني	8 - 7 - 6 - 5
البعد الثالث	12 ، 11 ، 10 ، 9
البعد الرابع	16 ، 15 ، 14 ، 13
البعد الخامس	22 - 21 - 20 - 19 - 18 - 17
البعد السادس	26 - 25 - 24 - 23
البعد السابع	30 - 29 - 28 - 27
البعد الثامن	34 - 33 - 32 - 31
البعد التاسع	38 - 37 - 36 - 35

ذو البدائل (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، حيث تأخذ الفقرات الإيجابية الدرجات التالية:(5، 3، 4، 2، 1)، بينما تأخذ الفقرات السلبية الدرجات التالية: (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) هذا وقد تضمنت المقياس في الصفحة الأولى على بيانات أولية تحتوي على (الجنس) .

❖ **مقياس الصمود الاكاديمي** : وهذا المقياس لصاحبها الصرايرة (2020) حيث يتكون المقياس من (41) عبارة موزعة على خمس أبعاد وهي : البعد الأول (المثابرة الأكاديمية) والبعد الثاني (المسؤولية الشخصية) والبعد الثالث (التخطيط للمستقبل) والبعد الرابع (التوجه نحو الأهداف) والبعد الخامس (الضبط) .



والجدول رقم (22) يوضح توزيع الأوزان التي تعطى للاستجابات على فقرات الصمود الأكاديمي بحسب طريقة ليكيرت

مستوى الاستجابة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
الفقرات الإيجابية	5	4	3	2	1
الفقرات السلبية	1	2	3	4	5

حيث أعلى درجة في الاستبيان (5) وأدنى درجة (1) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي : $(5 - 1) \div 5 = 0,8$ وبناءً عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج:

رقم (23): يوضح تحديد مستوى درجات المقياس

تقدير الاستجابة للبنود	المتوسط الحسابي يتراوح بين
درجة ضعيفة جد]1 - 1,80]
درجة ضعيفة]1,81-2,60]
درجة متوسطة]2,61-3,40]
درجة كبيرة]3,41-4,20]
درجة كبيرة جدا]4,21-5]

وهذه الدرجات سيتم الاعتماد عليها في تفسير استجابات أفراد عينة الدراسة على المقاييس سواء لمهارات التنظيم الانفعالي من أجل معرفة درجة مستوى مهارات التنظيم الانفعالي، ومعرفة مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .

4 - حدود ومحددات الدراسة

1 - 4: حدود البحث : يتحدد البحث بالمجالات التالية :

1.4.1 _ الحدود الموضوعية : حيث تتناول الدراسة مهارات التنظيم الانفعالي وعلاقته

بالصمود الأكاديمي لدى عينة من طلبة الجامعة _ جامعة محمد بوضياف بالمسيلة أنموذجاً



1. 4. 2: الحدود المكانية :

تمثل المجال المكاني في : جذع مشترك بكلية علوم اجتماعية جامعة المسيلة (محمد بوضياف)،

1 . 4 . 3 : الحدود الزمانية : بعد جمع البيانات و المعلومات الخاصة بالجانب النظري

مع نهاية الموسم الدراسي الجامعي(2024 / 2025)، أما فيما يخص الإطار الميداني (التطبيقي) فقد تم إجراؤه على مرحلتين : المرحلة الأولى وهي الدراسة الاستطلاعية التي امتدت 2024/03/08 إلى غاية 2024/03/10 على عينة قوامها (40) طالب وطالبة، وبعد التأكد من صحة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث ثم تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة (2024. 04.15) إلى غاية (2024/ 04/ 27).

1 . 4 . 4 : الحدود البشرية :

تم اجراء الدراسة على عينة من طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة محمد بوضياف المسيلة. حيث يتكون المجتمع الدراسة من (150) طالب وطالبة

5 . إجراءات التطبيق الميداني :

بعد المقياسين وحساب لكلاهما الصدق والثبات أي الخصائص السيكومترية ، وعليه تم التوجه إلى الدراسة الميدانية والتطبيق عليهما ، حيث تم اللقاء بالعينة الذين هم طلبة جامعة المسيلة (الجامعة) حيث تم إجراؤه على مرحلتين : المرحلة الأولى وهي الدراسة الاستطلاعية التي تمتد من 2024/ 03 / 08 إلى غاية 2024/ 03/ 10 على عينة قوامها (40) طالب وطالبة، وبعد التأكد من صحة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث ثم تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من (2024. 04.15) إلى غاية (2024/ 04/ 27).



6. الأساليب الإحصائية :

لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة فرضيات البحث وذلك بطبيعة الحال اعتمادنا على جملة من الأساليب الإحصائية في معالجة بيانات الدراسة و هذا بالاستعانة ببرنامج (spss) الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في تطبيق الأساليب التالية :

✚ اعتمادنا المتوسطات الحسابية والمجالات الافتراضية للإجابة عن السؤال (1) و(2)

✚ اعتمادنا معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرين مهارات التنظيم الانفعالي و الصمود الأكاديمي.

✚ اعتمادنا في حسابنا للخصائص السيكومترية معامل الثبات للأداتين وذلك عن طريق ألفا كرو نباخ.

✚ اعتمادنا الصدق عن طريق الاتساق الداخلي.

نستنتج أن الهدف من استعمال هذه الأدوات الإحصائية المذكورة أعلاه هو التحقق من أهداف الدراسة الحالية .

الأساليب المستخدمة في الدراسة بالاستعانة بالحزمة الإحصائية

• الاحصاء الوصفي (التكرارات -النسب المئوية والمتوسطات الحسابية و الانحرافات، المعيارية)

• اختبار كولموغروف سميرونوف واختبار شابيرو ويلك لاختبار شرط التوزيع.

• معامل الارتباط بارسون لحساب صدق الاتساق الداخلي .

• معامل الثبات الفا كرومباخ.

• معامل الارتباط بارسون لاختبار الفرضية العامة.

تقدير استجابات المقياسين على عينة الدراسة :

تم تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة في المقياس

(05) وأدنى درجة (01) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة



وهي كالتالي : $0.80=5/(1-5)$ وبناءا عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج

جدول رقم (24) يوضح المقياس الخماسي لتحديد تقدير الاستجابة للعبارات والمتوسط الحسابي،

المتوسط الحسابي يتراوح بين	تقدير الاستجابة للعبارات
]1.80-1[منخفض جدا
]2.60- 1.80[منخفض
]3.40- 2.60[متوسط
]4.20- 3.40[مرتفع
[5-4.20[مرتفع جدا



خلاصة جزئية:

بعد التطرق إلى هذا الفصل إلى عناصر مختلفة والمتمثلة في المنهج الذي تم استخدامه في هذه الدراسة العينة وشرح كيفية اختيارها بالإضافة إلى التعرض إلى أدوات جمع البيانات ، وبعد تطبيق الدراسة الأساسية ، والتعرض لمختلف الأساليب الإحصائية عن طريق الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، وهذا لترجمة النتائج الكمية الرقمية إلى نتائج كيفية ودلالات لفظية ذات معنى، وذلك بغية الوصول إلى الحقيقة الكامنة وراء الموضوع الذي تم معالجته،و الملائمة لمعالجة الفرضيات يمكننا الآن أخذ صورة واضحة عن مختلف الإجراءات التي تمر عليها بحثنا بغرض التوصل إلى إجابات على الإشكالية وهذا ما سيتم تناوله في الفصل الثالث .

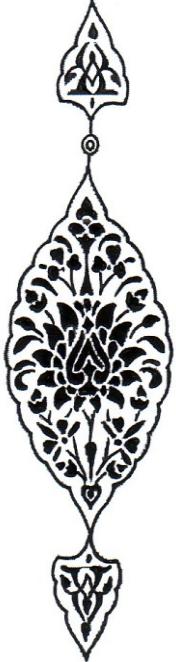
الفصل الثالث : عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد

1 - عرض نتائج الدراسة

2 - مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

اقتراحات الدراسة





تمهيد :

في إطار مناقشة الفرضيات والتأكد من صحتها ومدى تحقيقها، وجب علينا القيام بتحليل النتائج التي تم جمعها عن طريق مقياس " مهارات التنظيم الانفعالي "ومقياس الصمود الأكاديمي " وذلك بتفريغ البيانات في الجداول والتعليق عليها، واستخراج النتائج ومقارنتها مع الفرضيات

وفي الأخير التأكد من تحقق هذه الفرضيات والوصول إلى استنتاج عام وهذا كله قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها كل البحوث العلمية ألا وهي الكشف عن الحقائق ومنها الخروج ببعض التوصيات والأفاق المستقبلية.

1. تحليل ومناقشة النتائج :

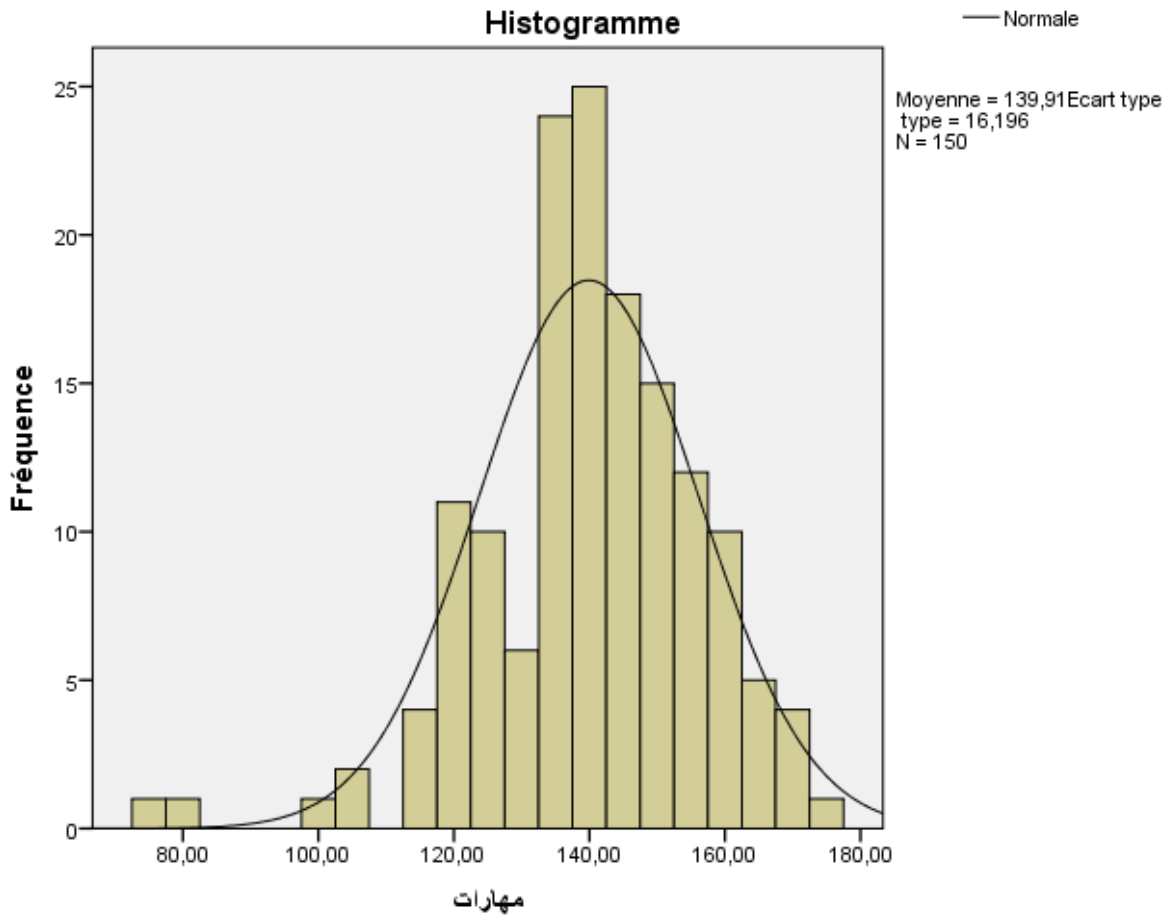
عرض وتحليل النتائج:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية والمتمثل في (مهارات التنظيم الانفعالي ، الصمود الأكاديمي) والجدول التالي يوضح ذلك:
جدول رقم (25) التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين.

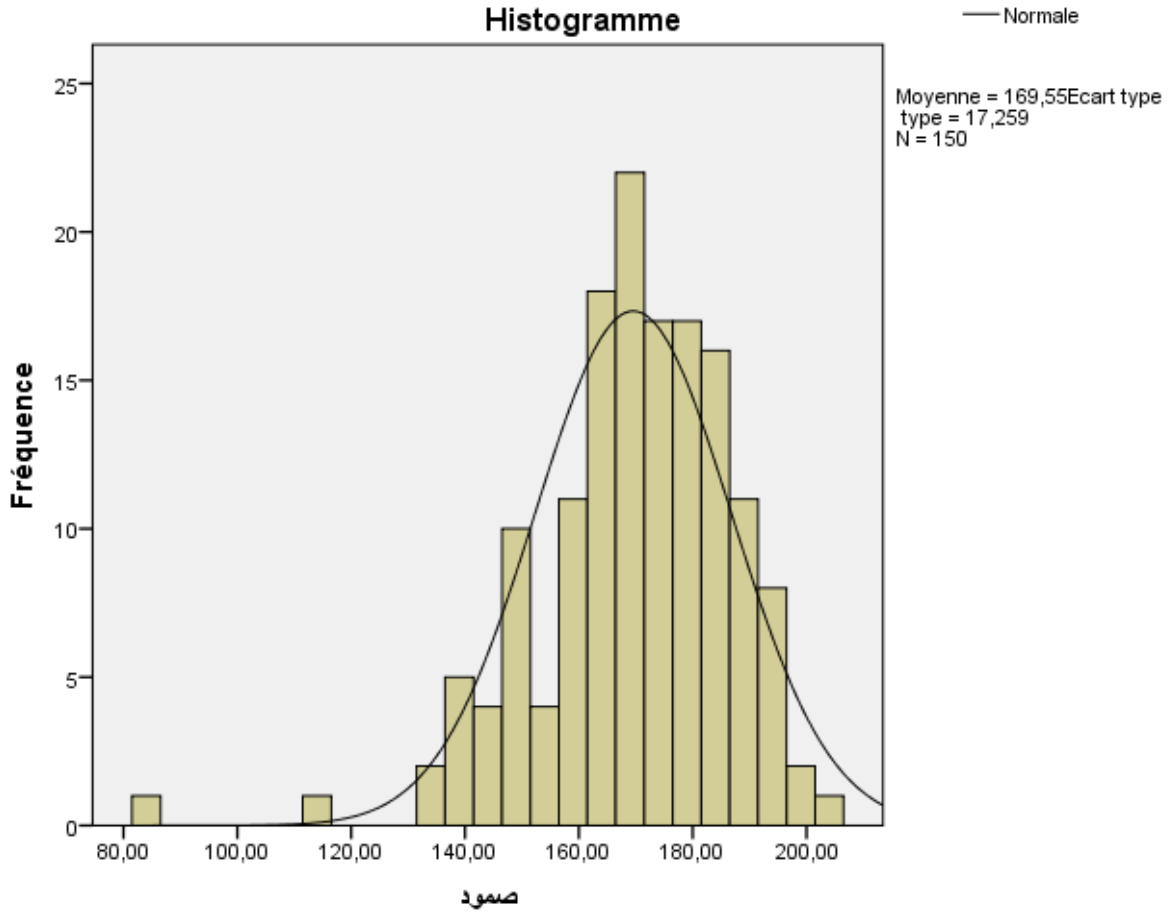
القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغير
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
دال	،000	150	،962	،002	150	،095	مهارات التنظيم الانفعالي
دال	،000	150	،944	،011	150	،084	الصمود الأكاديمي



من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغروف سميرنوف واختبار شابيرو ويلك، أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة (مهارات التنظيم الانفعالي ، الصمود الأكاديمي)، جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، مما يجرنا إلى القول بأن بيانات المتغيرين لا يتوزعا توزيعا طبيعيا وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات وتساؤلات الدراسة الحالية هي أساليب لا بارمترية



شكل رقم (01) شكل يوضح التوزيع الغير طبيعي لمتغير مهارات التنظيم الانفعالي



شكل رقم (02) شكل يوضح التغير الغير طبيعي لمتغير الصمود الاكاديمي

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

1- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضيات الجزئية :

1-1- عرض وتحليل و مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على أن: مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية متوسط .

وبعد معالجة استجابات أفراد العينة وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من الأبعاد التي تنتمي لمقياس مهارات التنظيم الإنفعالي والدرجة الكلية للمقياس بالإضافة إلى ترتيب كل بعد في المقياس وبالاعتماد على المستوى :
(مرتفع جدا -مرتفع - متوسطة- منخفض-منخفض جدا) التي تم اعتمادها كما هو موضح مسبقاً، تم الحصول على النتائج التالية:



جدول رقم (26): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة لكل بعد من أبعاد مقياس مهارات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية له .

رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	الاجترار	3,7433	،77932	4	مرتفع [2.1.66]
02	الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية	3,0617	1,09947	8	مرتفع [3.40.2.66]
03	التنفس الانفعالي	3,0000	1,08103	9	مرتفع [3.40.2.66]
04	الإنهاء	3,5817	،73246	6	مرتفع [4.20.3.40]
05	إعادة التقييم	3,9011	،73986	3	مرتفع [4.20.3.40]
06	الكبت	3,6617	،89749	5	مرتفع [4.20.3.40]
07	إعادة التركيز الإيجابي	3,9967	،86311	2	مرتفع [4.20.3.40]
08	الكوارثية	3,5700	،99585	7	مرتفع [4.20.3.40]
09	القبول	4,0717	،75326	1	مرتفع [4.20.3.40]
	الدرجة الكلية	3,5874	،41527	-	مرتفع [4.20.3.40]

من خلال الجدول رقم (26) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية للأبعاد تراوحت بين



(3- 4.071) مع العلم أن أدنى قيمة للإجابة هي (01) وأعلى قيمة للإجابة هي (05)، حيث كان بعد (القبول) في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قيمته (4.071) وانحراف معياري قيمته (0.753)، أما بعد (التنافس الانفعالي) فقد احتل المرتبة الأخيرة (09) بمتوسط حسابي قيمته (3.00) وانحراف معياري قيمته (1.081) والمقياس ككل فقد بلغ متوسطه الحسابي (3.587) و انحراف معياري قيمته (0.415) ، هذه القيمة تنتمي إلى المجال [3.40- 4.20] أي أن المستوى المرتفع ، ومنه نستنتج أن: مستوى مهارات التنظيم الانفعالي مرتفع لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة المسيلة

1 - 2 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

يرجع مستوى مهارات التنظيم الانفعالي المرتفع إلى استخدام مهارات التنظيم الانفعالي والمتمثلة في: الاجترار، الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية ، التنفس الانفعالي ، الإنهاء ،إعادة التقييم ، الكبت ، إعادة التركيز الايجابي ، الكوارثية ، القبول ، إلى أن الطلبة الجامعيين لديهم التفكير العقلاني و الوجداني والقدرة على مواجهة وتحديد المواقف التي تستدعي تقييم حل المشكلة المصادفة لهم ، ووضع بدائل لمعالجة التعقيدات للحد من تفاقمها فالعوامل العقلية والإدراكية المعرفية والإدراكية والانفعالية تؤدي إلى وجود توجهات ايجابية نحو المواقف الموجهة للطلبة بنفس المستوى من خلال استخدام مهارات التنظيم الانفعالي وهذا ما تؤكدته النظرية المعرفية حيث تعتبر أن الانفعال هو نتيجة تكامل 03 مصادر وهي : وتفاعل التنبيهات الخارجية، العوامل المعرفية ، وتفاعل التنبيهات الخارجية مع الإدراك القائم على العمليات المعرفية مع العوامل الفسيولوجية لتحديد الحالة الانفعالية الملائمة . بناء عليه يكون تنظيم العواطف هو نتيجة التفاعل بين الاستثارة الداخلية والعمليات المعرفية وهو ما يفسر مستوى مهارات التنظيم الانفعالي مرتفع لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة المسيلة .

وهناك العديد من الدراسات السابقة تؤكد الدراسة الحالية منها دراسة (السيد ، 2016) هدفت إلى الكشف عن أكثر المهارات المعرفية استخداما في تنظيم الانفعال لدى المراهقين والراشدين ، ومعرفة العلاقة بين مهارات لتنظيم الانفعال .

حيث توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أكثر المهارات المعرفية لتنظيم الانفعال شيوعا المراهقين هي على النحو التالي : إعادة التقييم ، التقليل ، من أهمية الأحداث السلبية ، الاجترار ، التعايش ، التخطيط ، إعادة التركيز الايجابي ، لوم الذات ، لوم الآخرين ، التصور الكارثي للأحداث السلبية ، أما أكثر المهارات المعرفية شيوعا بين الراشدين فهي وفق الترتيب التالي :

التخطيط، التقليل، من أهمية الأحداث، التعايش ، الاجترار ، إعادة التركيز الايجابي ، إعادة التقييم، لوم الذات، التصور الكارثي ، للأحداث ، السلبية ، لوم الآخرين ، كما وجدت علاقة ارتباطيه موجبة بين المهارات السلبية وكلا من القلق والاكتئاب ، وعلاقة ارتباطيه سالبة بين المهارات الايجابية وكلا من القلق والاكتئاب ، بينما لا توجد علاقة بين التعايش والقلق والاكتئاب . حيث أظهرت النتائج إلى وجود دلالة إحصائية متفاوتة لدى الطلاب في مستوى درجة استخدام مهارات تنظيم الانفعال مرتفعة وهذا ما يؤكد الفرضية مستوى مهارات التنظيم الانفعالي مرتفع لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة المسيلة قد تحققت .

-2- 1 عرض وتحليل و مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية

نصت الفرضية الجزئية الثانية على أن: مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية متوسط .

وبعد معالجة استجابات أفراد العينة وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل بعد من الأبعاد التي تنتمي لمقياس الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية للمقياس بالإضافة إلى ترتيب كل بعد في المقياس وبالاعتماد على المستوى : (مرتفع جدا



مرتفع - متوسطة - منخفض -منخفض جدا) التي تم اعتمادها كما هو موضح مسبقا، تم الحصول على النتائج التالية:

جدول رقم (27): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاستجابات أفراد العينة لكل بعد من أبعاد مقياس الصمود الأكاديمي والدرجة الكلية له .

رقم البعد	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
01	المثابرة الأكاديمية	3.6550	،83391	5	مرتفع]4.20.3.40[
02	المسؤولية الشخصية	4،1517	،56175	3	مرتفع]4.20.3.40[
03	التخطيط للمستقبل	4.0617	،76134	4	مرتفع]4.20.3.40[
04	التوجه نحو الأهداف	4.3933	،49867	1	مرتفع جدا]5.4.20[
05	الضبط	4.3638	،48891	2	مرتفع جدا]5.4.20[
	الدرجة الكلية	4،1353	،42095		مرتفع]4.20.3.40[

من خلال الجدول رقم (27) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية للأبعاد تراوحت بين (3.655 - 4.393) مع العلم أن أدنى قيمة للإجابة هي (01) وأعلى قيمة للإجابة هي (05)، حيث كان بعد (التوجه نحو الأهداف) في الرتبة الأولى بمتوسط حسابي قيمته (4.393) وانحراف معياري قيمته (0.498)، أما بعد (المثابرة الأكاديمية) فقد احتل المرتبة الأخيرة (05) بمتوسط حسابي قيمته (3.655) وانحراف معياري قيمته (0.833)، والمقياس ككل فقد بلغ متوسطه الحسابي (4.135) و انحراف معياري قيمته (0.420) ،

هذه القيمة تنتمي إلى المجال [3.40- 4.20] أي أن المستوى المرتفع ، ومنه نستنتج

أن: مستوى الصمود الأكاديمي مرتفع لدى عينة الدراسة

2 - 2 تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

يمكننا تفسير نتيجة مستوى الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث بأنها مرتفعة باعتبار ان الصمود هو سمة فطرية متأصلة يمتلكها كل شخص بدرجة ما ، وعملية من الممكن تعزيزها أو محوها اعتمادا على أحداث الحياة إضافة إلى ما ذكره (Bonanno)، (2004 بأن القدرة على الصمود هو أمر شائع حتى بين الأفراد الذين تعرضوا لأحداث الفقد أو العنف فالغالبية العظمى من هؤلاء لا تظهر عليهم الأعراض المزمنة للاضطرابات بل أن بعض الحالات تظهر نوعا من الأداء الصحي الذي يدل على الصمود.

ويحتوي الصمود على العديد من العوامل الوقائية الشخصية والأسرية والمجتمعية وهذا ما تؤكدته نظرية الإطار المرجعي وتعود أصول هذه النظرية إلى عالم النفس (Sagfine) في عام 1999 والتي طبقت على أفراد الناجون من الصدمة هي نفس أعراض المهارة التكيفية التي تنشأ عن إدارة التهديد بهدف تكامل وسلامة الذات وتطبيق هذه النظرية على مجموعة من الناجين من صدمات الحياة المختلفة ولاحظ أن لديهم قدرات خاصة في فهم العالم الخارجي ومن أهمها القدرات الروحية والقدرات الذاتية الانفعالية فوجد لديهم حفاظا على ارتباطهم الداخلي مع ذواتهم من جانب ومع العالم الخارجي من جانب آخر ، وان لديهم القدرة على الحفاظ على هذه القدرات .

كما تبني هذه النظرية في عام 2004 ، حينما أشار إلى استجابة الفرد (Goldstein Brooks ،) للأحداث الصادمة في الحياة تستوجب عليه أن يتكامل مع الحدث (مصدر الصدمة) ونتائجها في تكامل تام بين ذاته و الآخرين وأشار إلى أن من أهم عوامل هذا التكامل قدرته على ضبط انفعاله والقدرة على التحمل ومقاومة الصدمة .



كما يتمتع مجتمعنا المسلم بخصائص نظرا لتطبيقه تعاليم الدين الإسلامي و يلاحظ هذا من خلال الوازع الديني فالصمود له معاني التوكل على الله وتفويض الأمر كله لله ، والصلة الدائمة بالله ، كما يبرز أثر ديننا الإسلامي عبر مجموعة من القيم والمبادئ التي منها اللجوء إلى الله بالدعاء في تفريج الهموم والكروب التي قد تعتري الفرد في الحياة مما يترك أثر ايجابي وبث روح الأمل والتفاؤل لديه ، كذلك الرضا بالقضاء والقدر خيره وشره وغيرها من القيم الإسلامية التي نشأنا عليها التي هدفت إلى معرفة الصمود الاكاديمي ومواجهة الصعوبات والتحديات .

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت اليه نتائج دراسة (الطلاع 2012) هدفت الى معرفة مستوى الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة ، والكشف عن الفروق في الصمود تبعا لمتغير النوع والتخصص والمستوى الدراسي وتكونت العينة من (422) من المستوى الأول والرابع ومقياس الصمود النفسي وقد أسفرت النتائج عن تمتع طلبة الجامعة بدرجة مرتفعة من الصمود النفسي ، كما اظهرت النتائج إلأن الصمود كسمة يتنبأ بمهارة إعادة التقييم . حيث تنص على تمتع أفراد العينة بدرجة مرتفعة من الصمود .

وهذا ما يؤكد الفرضية مستوى الصمود الأكاديمي مرتفع لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة المسيلة قد تحققت .

3- 1 عرض وتحليل و مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة

نصت الفرضية العامة على: " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مستوى مهارات التنظيم الانفعالي و الصمود الأكاديمي لدى طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية .

وبعد المعالجة تم الحصول على النتائج التالية :

جدول رقم (28) : معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد الصمود الأكاديمي ودرجة الكلية للمقياس و الدرجة الكلية لدرجة مهارات التنظيم الانفعالي .



القرار	مستوى الدلالة	Rho de Spearman معامل الارتباط	أبعاد الصمود الأكاديمي و الدرجة الكلية / الدرجة الكلية مهارات التنظيم الانفعالي
غير دال	0.098	0.136	المثابرة الأكاديمية
غير دال	0.173	0.112	المسؤولية الشخصية
دال	0.01	0.292	التخطيط للمستقبل
دال	0.01	0.213	التوجه نحو الأهداف
دال	0.01	0.166	الضبط
دال	0.01	0.291	الدرجة الكلية لمقياس الصمود الأكاديمي

يتضح من الجدول رقم (28) أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الصمود الأكاديمي و أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس مهارات التنظيم الانفعالي أغلبها دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) ماعدا معاملات بعدي (المثابرة الأكاديمية والمسؤولية الشخصية) جاء غير دالين احصائيا عند مستوى (0.05)، حيث بلغت قيمتها على التوالي (0.136، 0.112، 0.292، 0.213، 0.166، 0.292) هي ضعيفة. نستنتج أنها توجد علاقة دالة إحصائية بين مهارات التنظيم الانفعالي و الصمود الأكاديمي ماعدا في بعدي (المثابرة الأكاديمية والمسؤولية الشخصية) وهي طردية موجبة وضعيفة لدى عينة الدراسة.

3 - 2 التفسير نتائج الفرضية العامة :

يمكن تفسير هذه النتيجة الى :



أن مهارات التنظيم المتمثلة في (الاجترار، الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية ، التنفس الانفعالي، الإنهاء، إعادة التقييم ، الكبت ، إعادة التركيز الايجابي ، الكوارثية ، القبول) تكمن أهميتها في قدرتها على إثارة الانفعالات الايجابية ، والتي تقوم بدور بارز في جوانب عدة حيث تؤكد نظرية التوسع والبناء أن الانفعالات الايجابية لها قدرة على تراجع أثر الانفعالات السلبية مثل (سرعة ضربات القلب ، و ضغط الدم) بشكل أسرع وهو ما يسمى بالقدرة الارتداد للوضع الطبيعي الذي كان عليه الفرد قبل التعرض للموقف السلبي).

فالنضج الانفعالي يساعد على تحقيق مستوى جيد من تقدير الذات والضبط الداخلي والمثابرة التي تعد من العوامل المعززة لمفهوم الصمود الأكاديمي فهو تحقيق لنتائج ايجابية بالرغم من الظروف ، نجد أن تحقيق معدل عالي يأتي كأحد تلك النتائج بل هو علامة صمود الطالب ، إضافة لما يتميز به مجتمع الجامعة من تنوع ثقافي يسهم في توسيع آفاق الطلاب وإدراكهم واكتسابهم ، للعديد من المهارات الاجتماعية والمعرفية التي تزيد من مستوى خبرتها ، وبذلك فالجامعة لا تقتصر على اكتساب الجوانب التعليمية فقط بل مكان لتعلم المهارات الأساسية للتكيف مع الحياة . على ضوء ما سبق نجد أن العلاقة التي تربط مهارات تنظيم الانفعال والمهارات مواجهة الضغوط النفسية ، وحل المشكلات ، واستراتيجية إدارة الالم ترتكز على فكرة المشكلة والانفعال ومدى قدرة الفرد على الوصول الى معالجة موقف معين فهي عبارة عن أساليب معرفية شعورية أو لا شعورية ، يلجأ اليها الشخص لمواجهة الضغط الذي يمارس عليه فلا توجد مشكلة دون انفعال ، وبالتالي لن نجد حلا للمشكلة دون تنظيم الانفعال . فاذا لم ينظم الفرد أثناء تعرضه لموقف ضاغط انفعاله بالطريقة الصحيحة لن يتخطى العقبة التي تقف أمامه من أجل الوصول الى الاتزان والتوافق النفسي وحل المشكل الذي يتعرض له ، وليحققالعلاقة بين الصمود الاكاديمي والتحصيل الدراسي هي علاقة تبادلية حيث يؤدي الصمود الى مستوى تحصيلي جيد والذي أشارت اليه دراسة (جابر، على ، 2012) ومن جهة أخرى يمكن اعتبار التحصيل المرتفع بمثابة عامل



وقائي ضد الشدائد وبالتالي فهو يساعد في بناء القدرة على الصمود حيث جاءت النتيجة على وجود علاقة ارتباطيه في فحص العلاقة بين مهارات التنظيم الانفعالي والصمود

إذ كشفت (دراسة (Subramanian،Nithyanandan،2007) إلى فحص العلاقة بين

. الانفعال معرفيا وصلابة التفاؤل ، بينما توجد علاقة سلبية بين مهارات السلبية بالصلابة والتفاؤل ومعرفة الفروق في استخدام المهارات واشتملت العينة على(120) حيث كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين المهارات الايجابية بالصلابة والتفاؤل ، بينما توجد علاقة سلبية بين المهارات السلبية بينما ذوو الصلابة المرتفعة من المراهقين يميلوا إلى استخدام مهارات ايجابية . وصلابة التفاؤل ، بينما توجد علاقة سلبية بين مهارات السلبية بالصلابة والتفاؤل ومعرفة الفروق في استخدام المهارات واشتملت العينة على(120) حيث كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطيه بين المهارات الايجابية بالصلابة والتفاؤل ، بينما توجد علاقة سلبية بين المهارات السلبية بينما ذوو الصلابة المرتفعة من المراهقين يميلوا إلى استخدام مهارات ايجابية .

ودراسة (محمود ، 2012) التي هدفت للكشف عن الفروق في قلق الامتحان تبعا لمهارات التنظيم الانفعالي ، والكشف عن إمكانية التنبؤ بقلق الامتحان من خلال مهارات الطالبات في التنظيم الانفعالي وبلغ عدد الطالبات (150) وتحددت الأداة باستبيان مهارات التنظيم الانفعالي المعرفي فيما كشفت النتائج أن الطالبات ذوات المستوى المرتفع من قلق الامتحان يملن إلى استخدام مهارات(القبول ، الاجترار، التصور الكارثي ، لوم الآخرين) في حين أن الطالبات ذوات المستوى المنخفض من قلق الامتحان يملن إلى استخدام (لوم الذات ، إعادة التركيز ، الايجابي ، إعادة التقييم، ووضع منظور) مما يدل على اختلاف مستوى قلق الامتحان باختلاف مهارات التنظيم الانفعالي المستخدمة في مواجهة موقف قلق الامتحان ويمكن التنبؤ بقلق الامتحان من خلال مهارات التنظيم الانفعالي .



في ما مقياس الصمود : حيث أن قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الصمود الأكاديمي المكون الإبعاد التالية (المثابرة الأكاديمية ، المسؤولية الشخصية ، التخطيط للمستقبل ، التوجه نحو الأهداف ، الضبط) أغلبها دالة إحصائياً إلا في : ما يخص معامل بعد المثابرة الأكاديمية جاء غير دالة عند مستوى (0,01) إحصائياً يشير ذلك إلى : وجود العديد من الأهداف التعليمية التي يسعى الطلاب لتحقيقها وبما أنه وجود الأهداف وحده لا يكفي فلا بد من تعلم كيفية تحقيقها وذلك من خلال المثابرة والإصرار والتوجيه الدائم نحو تلك الأهداف حتى وان واجهتهم صعوبات وتحديات في سبيل ذلك .

كما يظهر للنضج الانفعالي في هذه المرحلة من خلال الواقعية والتي تعنى تقليل التشويه الانفعالي في الإدراك والتفسير وردود الفعل للواقع .

كما جاء بعد المسؤولية الشخصية جاء غير دالة إحصائياً عند مستوى (0,01) وهذا يدل : لا بد من الطلاب تقبل المسؤولية وتقوية مفهوم الذات وزيادة الفعالية عن طريق العمل المنظم ، وتحمل الإحباط والفشل والظروف غير المواتية والاستمرار في بذل الجهد للوصول إلى الهدف .

أما بعد الضبط فهو دال إحصائياً عند مستوى (0,01) وهذا يدل : فهنا على طلابنا وهم في المرحلة الجامعية التدرج في رد الفعل وهو التحكم في شدة المشاعر والسلوك بما يتفق مع كل ظرف على حدي

ويرجح لنا من النتيجتين السابقتين لنتائج الدراسة الحالية أن من أسباب انخفاض درجة الصمود الأكاديمي لدى الطلاب هو استخدام المهارات السلبية عند تنظيم الانفعال .

حيث كشفت دراسة (Troy،2012) إلى لمعرفة قدرة مهارة إعادة التقييم المعرفي في التكيف على الاجتهاد ، وبلغ حجم العينة (181) من الرجال والنساء الذين تعرضوا مؤخراً لحدث مجهد (كالوفاة أو الطلاق أو الفصل من الوظيفة) وتوصلت الدراسة إلى أن مهارة



إعادة التقييم تساعد في التكيف على المدى الطويل للإجهاد ، مع الأخذ بعين الاعتبار نوع الظرف الذي يتعرض له الفرد .

وأظهرت النتائج الفرضية المقترحة التي تؤكد على وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مهارات التنظيم الانفعالي و الصمود الأكاديمي لدى عينة من طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم اجتماعية بجامعة المسيلة .

4 - خلاصة بأهم النتائج :

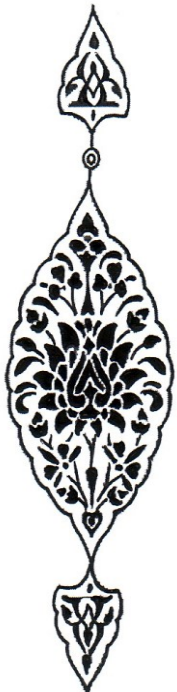
في ضوء مختلف العروض السابقة لنتائج التحليل الإحصائي والمناقشات التي أجريت بهدف التعرف على مهارات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية أمكن التوصل في ضوء الفرضية العامة والفرضيات الجزئية إلى النتائج التالية :

1 - توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين مهارات التنظيم الانفعالي و الصمود الأكاديمي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية الفرضية المقترحة .

2 - مستوى مهارات التنظيم الانفعالي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية متوسط مرتفع .

3- مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلاب السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية متوسط مرتفع

الخاتمة



خاتمة البحث

تتسع دائرة الاهتمام بالطلبة الجامعيين ، من خلال المؤسسات الاجتماعية والتربوية والثقافية في تنشئة الأجيال الصالحة على مبادئ وقيم وعادات وتقاليد مجتمعة ولكن الإنسان ابن بيئته ، بدءا من الأسرة وصولا إلى المؤسسات الاجتماعية والتربوية الأخرى وصولا إلى مؤسسة الجامعة التي تكتمل شخصية المتعلم من جميع جوانبها ، ويكون الطالب قد وصل إلى مرحلة النضج العقلي وتنظيم مهارات الانفعال كمهارة الاجترار والدعم الاجتماعي ، التنفس الاجتماعي والإنهاء وإعادة التقييم الكبت ،إعادة التركيز الايجابي ، الكوارثية ، القبول وقد اكتمل إعداده إعدادا سواء للحياة العلمية أو العملية ، ويعتمد نجاح الفرد أو فشله في مواجهة الشدائد وتحقيق التوافق الايجابي في شخصية الفرد فهي التي تساعد الفرد على تحمل الصعاب والصمود الإنسان بالرغم من المحن التي يتعرض لها أكبر دليل على الايجابية الخلاقة ويبرز الصمود الأكاديمي تحديدا من خلال المثابرة ، المسؤولية الشخصية ،التخطيط للمستقبل ، التوجه نحو الأهداف ، الضبط و إتاحة الفرصة أمام الطلبة لتعلم المهارات الفعالة في التغلب على سلوكا تهم السلبية ، وبناء عادات ايجابية تمكنهم من التعلم في الأوقات الصعبة ومواجهة التحديات ، وذلك باعتبار أن تنظيم الانفعال أحد موارد الفرد الشخصية

ونظرا لأهمية كل من متغير التنظيم الانفعالي والصمود هدفت إلى التعرف على مهارات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلبة جذع مشترك علوم اجتماعية توصل إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا ومستوى مهارات التنظيم الانفعالي المرتفعة بالنسبة لدى طلبة جذع مشترك علوم اجتماعية ، مستوى الصمود الأكاديمي مرتفع بالنسبة لدى طلبة جذع مشترك علوم اجتماعية .



اقتراحات الدراسة :

- تفعيل دور المؤسسات التعليمية والتربوية في زيادة الوعي والاهتمام بتنمية مستوى التنظيم الانفعالي وتحسين مهاراته واستخدامها في مختلف المواقف الجامعية .
- عقد ندوات لتعريف أولياء الأمور والطلبة بأهمية التنظيم الانفعالي والتفكير الايجابي في الحياة عام ، والدراسة بشكل خاص .
- تنمية الصمود النفسي من خلال التشجيع ومنح الثقة بالنفس من قبل الوالدين والأهل .
- الاهتمام بالإرشاد الأكاديمي لتوجيه الطلاب وحل مشاكلهم المختلفة ومساعدتهم في اختيار التخصص المناسب وتعريفهم .
- تعزيز دور وسائل الإعلام المختلفة بترسيخ التفكير الايجابي وأساليبه المختلفة لدى الطلبة بمختلف المراحل الدراسية .



آفاق البحث :

وفي الأخير يمكن القول أن هذا البحث من شأنه أن يفتح آفاقا أمام الباحثين والمختصين في مجال التعليم العالي ولذلك نقترح دراسات جديدة في هذا المجال من بينها :

- فعالية برنامج قائم على مهارات تنظيم الانفعال معرفيا في تحسين مستوى التحصيل الدراسي .

- فعالية برنامج إرشادي قائم على أبعاد الصمود الأكاديمي في تحسين مستوى الرفاهية النفسية لدى طالبات الجامعة .

- الصمود الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية مثل النوع والتخصص الدراسي والحالة الاجتماعية مثل (المطلقات ، الأرامل ،المتزوجات)

- مستوى الصمود الأكاديمي لدى فئات تعليمية مختلفة (صعوبات التعلم) .

قائمة المصادر

والمراجع



1. :
2. - أسماء نايف الصرايرة (2020) . الصمود الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة ، الأردن .
3. - أبويو ، نائف على (2019) . الضغوط النفسية . دار المعرفة . مصر .
4. - الأعرس ، صفاء (2010) . الصمود من منظور علم النفس الايجابي مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، ع 22 . ص 20 - 29 .
5. - براهيمى ، وريدة (2005) . المعوقات الاجتماعية للأستاذ الجامعي واثرها على أهداف المؤسسة الجامعية رسالة ماجستير غير منشورة . كلية العلوم الاجتماعية والاسلامية جامعة باتنة الجزائر .
6. - الجابري ، نيايف بن راشد (2009) . محددات الأداء الأكاديمي لطلاب وطالبات جامعة طيبة في المملكة العربية السعودية ، مجلة رسالة الخليج العربي . العدد 11 .
7. - الحلو ، غسان حسين (2013) . المشكلات الأكاديمية لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة النجاح الوطنية في نابلس : فلسطين . مجلة جامعة النجاح . للأبحاث (العلوم الإنسانية) . جامعة النجاح المجلد 17 العدد 2 . ص 371 - 417 .
8. - حمودة ، ألبنى أنور (2008) . المواقف الحياتية الضاغطة لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة . مجلة جامعة الأقصى .
9. - الخياط ماجد محمد (2011) . أساليب البحث العلمي . عمان . دار الراجلة للنشر والتوزيع .
10. - زرقان ، ليلي (2013) . اقتراح بناء برنامج لأعضاء هيئة التدريس الجامعي في ضوء معايير الجودة في التعليم العالي بجامعة سطيف 1 - 2 نموذجاً . رسالة دكتوراء العلوم منشورة . كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة سطيف 2 (الجزائر) .
11. - رسمية بنت فلاح (2011) . الصمود الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا . السعودية .
12. - الزيات ، فتحي مصطفى (2006) . الأسس المعرفية للتكوين العقلي وتجهيز المعلومات . ط2 . مصر . دار النشر للجامعات .
13. - سلوم ، هناء عباس (2015) . استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية ، جامعة دمشق .



14. السيد ، عبد المنعم حسيب (2012) . الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعالات وعلاقتها بأعراض القلب والاكنتئاب لدى المراهقين والراشدين . مجلة كلية التربية جامعة الأزهر . ص 151 .
15. السيد و آخرون (2009). الأسس النفسية لتنمية الشخصية الايجابية للمسلم المعاصر . القاهرة . ايتراك للنشر .
16. - الشافعي ، فداء سالم محمد (1998) علاقة مركز الضبط بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية بنابلس بالضفة الغربية . جامعة النجاح الوطنية
17. - الطيب أحمد محمد (1999) . التقويم والقياس النفسي والتربوي ، ط1 ، المكتب الجامعي ، الحديث ، مصر .
18. - عبيد مصطفى فؤاد (2003) . مهارات العلمى . غزة .
19. - عطية ، أشرف أحمد (2011) . الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح ، دراسات نفسية . مج 21 ، ع 4 ص 571 - 621 .
20. - عماد حنون ، عياش صباح (2022). الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم
21. الانفعالي بين الشخصي .جامعة فلسطين .
22. - عباس ، دانيال ، كاتبي ، محمد عزت عربي (2019) . علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الصف الثاني الإداري في مدارس الحلقة الأولى في محافظة ريف ديمشق . مجلة جامعة حماة . المجلد 2 . العدد 2 .
23. - عفيفي ، ريوان عفيفي (2016) استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المبنئة بالتذكر صويل المد . مجلة الإرشاد النفسي ، ع 4 . ص 535 - 569 . المجد 37 . العدد الأول يناير 2021 .
24. - العتوم ، عدنان يوسف (2012) علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق . ط 3 . عمان . دار المسيرة لنشر .
25. - الغرير ، أحمد نائل ، أبو أسعد ، أحمد عبد اللطيف (2009) . التعامل مع الضغوط النفسية . ط1 . الأردن . دار الشروق للنشر والتوزيع .
26. - محمد ، الصافي عبد الكريم (2012) ز فاعلية برنامج إرشادي قائم على الأمل وتقدير الذات في تنمية الصمود الأكاديمي لدى الطلاب المعاقين حركيا .



27. محمد ، عبيدات وآخرون (1999). منهجية البحث العلمي " القواعد والمراحل والتطبيقات " ، ط1 ، عمان ، دار وائل .
28. - موريس ، أنجلس (2004). منهجية البحث العلمي والعلوم الإنسانية . ترجمة بن بوزيد صحراوي وآخرون .الجزائر .
29. - ملحم سامي محمد (2000) . القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ،المسيرة ، الأردن .
30. - محمود ،حنان حسن (2016) .التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات الجامعة . العلوم التربوية . العدد 4 . الجزء 1 .
31. - مرعي ، رزان زهدي كمال (2019) . التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى جامعتي الاستقلال والقدس . رسالة ماجستير . القدس .
32. - النوح مساعد بن عبد الله (2004) . مبادئ البحث التربوي ، ط 1 ، الرياض .
33. - النواسية فاطمة ، عبد الرحيم (2011) . الضغوط والازمات النفسية وأساليب المساندة دار المناهج للنشر والتوزيع .عمان ، الاردن .
34. - هاشمي أحمد (2004) . علاقة الأنماط السلوكية للطفل بالأنماط التربوية ، ط 1 ، الجزائر . دار قرطبة .
35. - هناء محمد زكي (2019). فعالية برنامج تدريس قائم على اليقظة العقلية في تحسين الصمود الأكاديمي لدى طلاب الجامعة . مصر .
36. - هناء عباس سلوم (2015) . استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقته بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية . جامعة دمشق .
37. - المراجع الاجنبية:
38. Adolescent émotion Régulation ،L. M .(2011) ،Kostiuk _ 39
Questionnaire : Développement and validation of a measure of emotion
74 ،Alberta ،Edmonton ،regulation for adolescents . ph . D . Dissertaion .
40. G.E(2002) the met theory of resilience end London ،Richardson _ 41
.Journal of Clinical psychology (85) 22 _ 41



الملحق رقم (01): يوضح مقياس مهارات التنظيم الانفعالي والصمود الأكاديمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

في إطار إنجاز دراسة ميدانية بعنوان :

" مهارات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الجامعية " - دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة أولى جذع مشترك علوم اجتماعية ، وهذا ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

يشرفنا أن نتقدم إليكم بهذه الاستمارة ، و نرجو منكم أن تجيبوا على الأسئلة الموجودة فيها بكل أمانة وموضوعية ، كما نحيطكم علما بأن الهدف من هذه الاستمارة هو جمع معلومات حول الموضوع ، وإجاباتكم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

ملاحظة : ضع علامة (×) في خانة البديل الذي سيعبر عن رأيكم الشخصي

يتكون هذا القسم من :

- استمارة استبيان الخاصة بقياس مستوى مهارات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة .
- استمارة استبيان والخاصة بقياس مستوى الصمود الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .

مع الشكر الجزيل لقاء تعاونكم

تحت إشراف أ دكتور :

- عواطف مام

من أعداد الطالبتين :

- نقبيل نجاة

- لعرباوي رفيقة

الرقم	العبرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	نادراجدا
-------	--------	-------	-------	--------	-------	----------



الاجترار				
1				أفكر غالبا حول شعوري إزاء التجارب التي عشتها .
2				أنشغل بالتفكير بما أشعريه إزاء الموقف الذي مررت به.
3				أرغب بفهم لماذا أشعر بالطريقة التي أشعر بها حول ما عشته .
4				أتناول المشاعر التي أثرها الموقف في نفسي .
الدعم الاجتماعي لأسباب انفعالية				
5				أتحدث إلى شخص ما حول مشاعري.
6				أحاول الحصول على دعم انفعالي من أصدقائي أو أقاربي .
7				أناقش مشاعري مع شخص ما .
8				أحصل على التفهم والتعاطف مع شخص ما .
التنفس الانفعالي				
9				أنزعج وأسمح لمشاعري بالظهور للآخرين .
10				أظهر مشاعري .
11				أشعر بالكثير من الأسى والحزن وأعبر عن هذه المشاعر بكثرة.
12				أنزعج وأكون مدركا لذلك .
الإنهاء				
13				أتوجه الى عمل أو أنشطة بديلة لأخرج تفكيري بعيد عن هذه الأشياء
14				أذهب لمشاهدة فلم أو أشاهد التلفاز لأقلل التفكير حول ما يشغل بالي
15				أرى أحلام يقظة حول أشياء أخرى تختلف عما يشغل بالي .
16				أنام أكثر من المعتاد .
إعادة التقييم				
17				عندما أريد أن أشعر بانفعال إيجابي كالسرور والبهجة أغير ما كنت أفكر فيه .
18				عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية كالحزن أو الغضب أغير ما كنت أفكر فيه .
19				عندما أواجه موقفا ضاعطا فاننى أفكر فيه بطريقة تساعدني لكي أبقى هادئا .



				عندما أريد أن أشعر بانفعال ايجابي أغير طريقة تفكيري عن ذلك الموقف .	20
				أنظم إنفعالاتي بواسطة تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه .	21
				عندما أريد أن أشعر بانفعالات اقل سلبية فأنى أغير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه .	22
				الكبت	
				أحتفظ بانفعالاتي في داخلي .	23
				عندما أشعر بانفعالات ايجابية أكون حذر في التعبير عنها .	24
				أنظم انفعالاتي من خلال عدم التعبير عنها .	25
				عندما أشعر بانفعالات سلبية ،أكون متأكد بانى لن أفصح عنها .	26
				إعادة التركيز الايجابي	
				أفكر بأشياء أجمل مما اختبرته .	27
				أفكر بالأشياء السارة التى ليس علينا أن نفعل أي شيء تجاهها .	28
				أفكر بشيء لطيف بدلا عما حدث .	29
				أفكر بالتجارب السارة .	30
				الكوارثية	
				أعتقد غالبا بان ما اختبره أكثر سوء مما ا اختبره الآخرين .	31
				أفكر باستمرار بمدى فظاعة التجربة التى مررت بها .	32
				أفكر غالبا بان ما اختبرته هو أسوء ما يمكن ان يحدث لشخص ما .	33
				أفكر باستمرار بمدى فظاعة الموقف .	34
				القبول	
				أعتقد بأنني يجب أن أتقبل ما حدث .	35
				أعتقد بأنني يجب أن أتقبل الموقف .	36
				أعتقد بأنني لا أستطيع تغيير أي شيء مما حدث .	37
				أعتقد بأنني يجب أن أتعايش مع ما حدث .	38

أولا :مقياس مهارات التنظيم الانفعالي

ثانيا :مقياس الصمود الأكاديمي



الرقم	السؤال	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	نادرا جدا
	البعد الأول : المثابرة الأكاديمية					
1	أنجز الأعمال الدراسية في وقتها المحدد .					
2	أنجز الأعمال الدراسية التي يعتقد الآخرين إنها تطلب جهدا .					
3	أميل إلى الاستمرار في العمل الواحد لمدة طويلة .					
4	أركز في المهام الدراسية في النهاية حتى وان كانت غير ممتعة .					
5	أنجز الأعمال الدراسية التي أخفق فيها معظم زملائي.					
6	أتوقع أن يكون أدائي مميز في المهام الدراسية الموكلة إلي.					
7	أعتقد أن درجاتي هي إنعاس حقيقي لما ابذله من جهد .					
8	أبذل قصارى جهدي لأداء المهام الدراسية الصعبة .					
	البعد الثاني: المسؤولية الشخصية					
9	أحرص على الالتزام بمواعيد المحاضرات .					
10	أقوم بعملية دون الحاجة إلى المراقبة .					
11	أبذل كل جهد في أي عمل أكلف به.					
12	الترم بالمشاركة في المناسبات التي تخص أفراد أسرتي .					
13	يمكنني الاعتماد على نفسي دون مساعدة الآخرين .					
14	أحافظ على ممتلكات الجامعة .					
15	لا يضايقتني أن تلقى على مسؤوليات عائلية .					
16	أعتذر دائما عندما أتصرف بأسلوب غير لائق .					
	البعد الثالث : التخطيط للمستقبل					
17	أفكر كثير في المستقبل .					
18	أضع لنفسي أهدافا بعيدة و أسعى إلى تحقيقها .					
19	أضع خطة للمذاكرة المواد الدراسية ومراجعتها .					
20	عندما أضع خططي أكون متأكدا من قدراتي على تنفيذها بنجاح .					
21	أعمل للمستقبل وفقا لخطة رسمتها لنفسي .					
22	أستطيع تنفيذ الخطط التي أضعها .					
23	أخطط لمستقبلي الدراسي .					



					يتطلب الإنجاز وضع خطط محددة لكل عمل .	24
					البعد الرابع : التوجه نحو الأهداف	
					أفكر في تنمية قدراتي كي أحقق أهدافي المستقبلية .	25
					لدى هدف في الحياة أسعى لتحقيقه مهما حدث .	26
					من خلال دراستي أبحث عن اكتساب مهارات جديدة .	27
					أرى أن وصولي إلى أهدافي يعتمد على جهودي المبذولة .	28
					أشعر بسعادة عند الحصول على درجات أعلى من زميلاتي .	29
					اهتم بالحصول على معلومات جديدة لزيادة رصيدي المعرفي .	30
					أمل أن أحصل على فهم أوسع وأعمق للمواد التي أدرسها .	31
					أحب المواد الدراسية التي تحفز حب الاستطلاع لدى حتى لو كانت صعبة .	32
					لدى القدرة بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل .	33
					البعد الخامس : الضبط	
					ألتزم بالمواعيد مع الآخرين .	34
					أشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه .	35
					أرفض الأمور التي تسيء إلى .	36
					سأبدل قصارى جهدي للتوقف عن التفكير في الأفكار السلبية .	37
					أنظم أموري بشكل جيد .	38
					يسهل علي السيطرة على نفسي .	39
					يصعب أن يثبط الآخرون من عزيمتي.	40
					من الصعب على إفشاء الأسرار .	41

ملحق رقم (02) : يوضح مخرجات Spss

اختبار اعتدالية التوزيع Tests de normalité

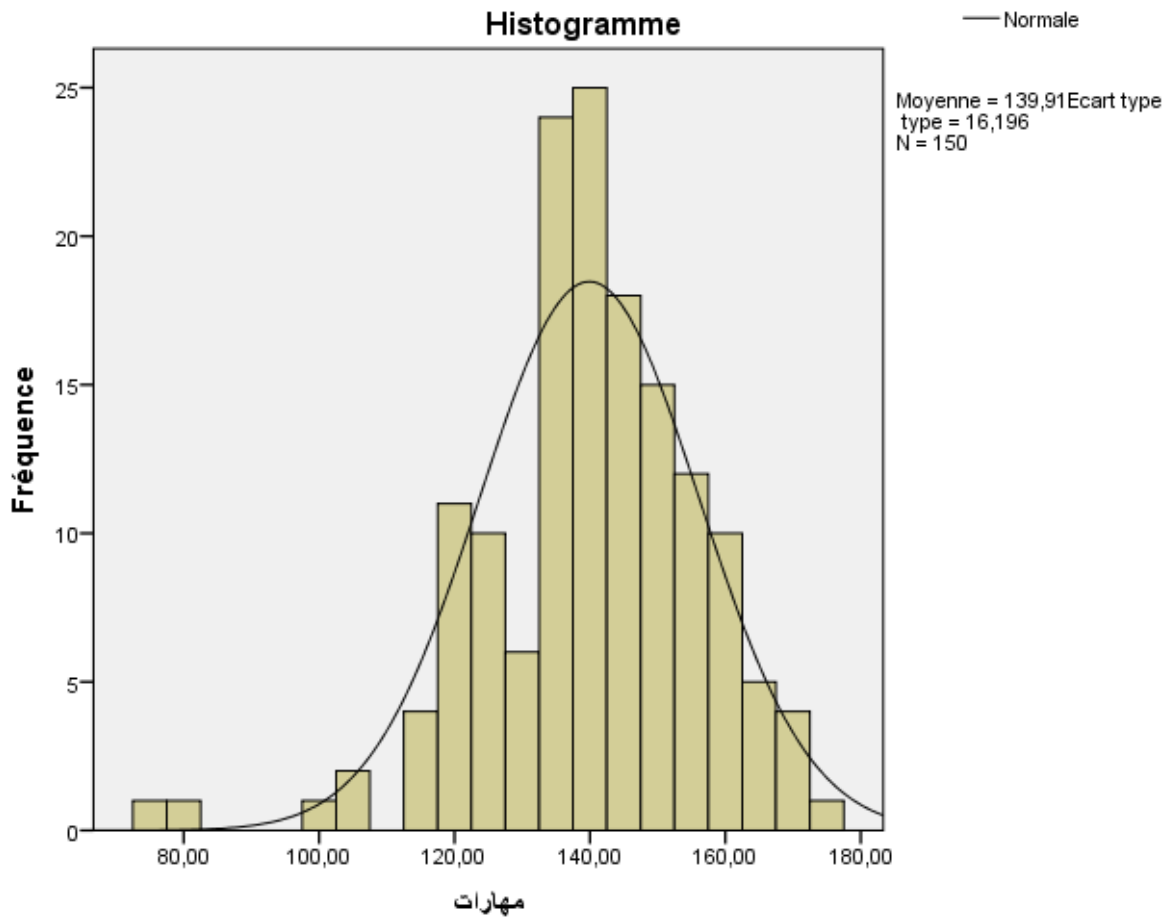
Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.

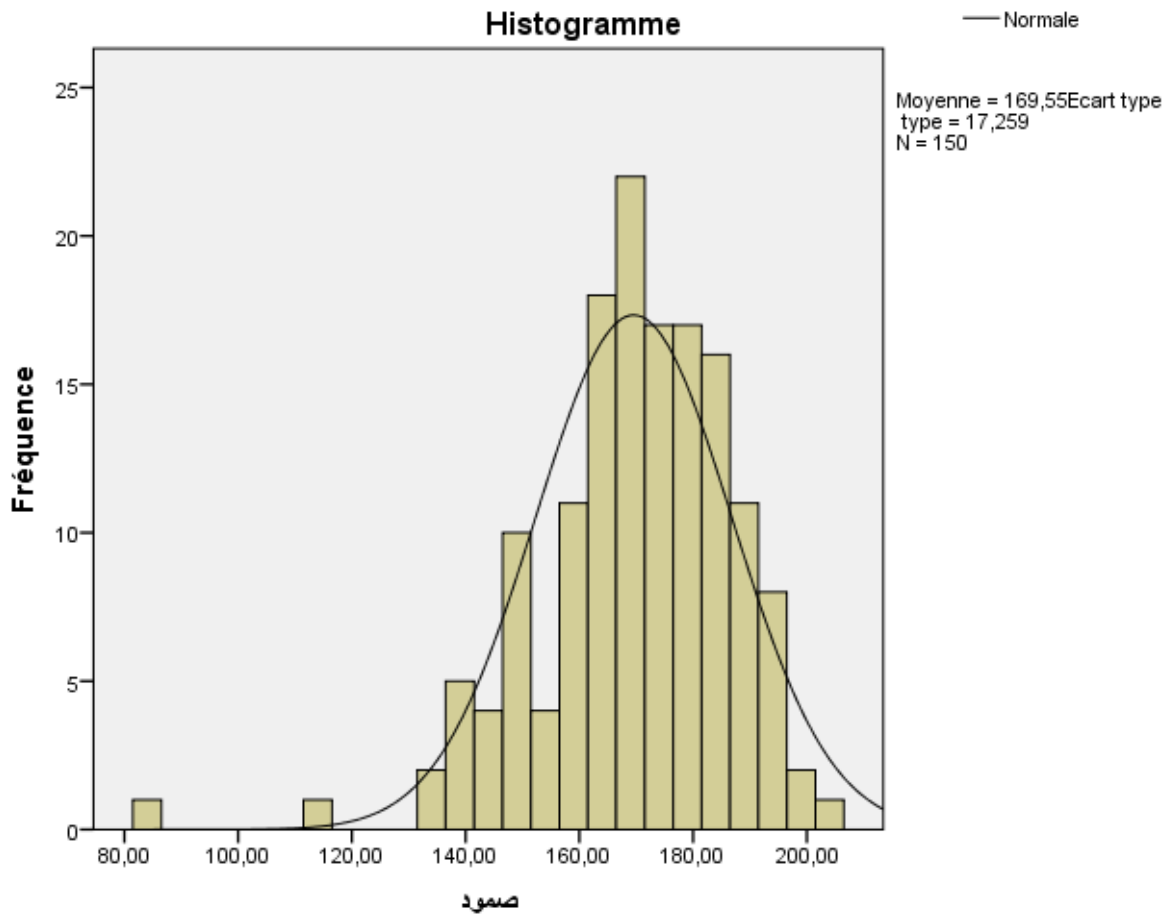


مهارة	،095	150	،002	،962	150	،000
صمود	،084	150	،011	،944	150	،000

a. Correction de signification de Lilliefors

مهارات





الفرضية الجزئية 01 Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
1م	150	1,25	5,00	3,743 3	,7793 2
2م	150	1,00	5,00	3,061 7	1,099 47



3م	150	1,00	5,00	3,000 0	1,081 03
4م	150	1,50	5,00	3,581 7	،7324 6
5م	150	1,17	5,00	3,901 1	،7398 6
6م	150	1,00	5,00	3,661 7	،8974 9
7م	150	1,25	5,00	3,996 7	،8631 1
8م	150	1,00	5,00	3,570 0	،9958 5
9م	150	2,00	5,00	4,071 7	،7532 6
مهارات	150	1,92	4,46	3,587 4	،4152 7
N valide (liste)	150				

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
9م	150	2,00	5,00	4,071 7	،7532 6
7م	150	1,25	5,00	3,996 7	،8631 1
5م	150	1,17	5,00	3,901 1	،7398 6



1م	150	1,25	5,00	3,743 3	,7793 2
6م	150	1,00	5,00	3,661 7	,8974 9
4م	150	1,50	5,00	3,581 7	,7324 6
8م	150	1,00	5,00	3,570 0	,9958 5
2م	150	1,00	5,00	3,061 7	1,099 47
3م	150	1,00	5,00	3,000 0	1,081 03
N valide (liste)	150				

Statistiques descriptives الفرضية الجزئية الثانية

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
1مص	150	1,00	5,00	3,655 0	,8339 1
2مص	150	2,50	5,00	4,151 7	,5617 5
3مص	150	1,63	5,00	4,061 7	,7613 4



مص4	150	1,67	5,00	4,393 3	,4986 7
مص5	150	2,57	5,00	4,363 8	,4889 1
مصمود	150	2,05	5,00	4,135 3	,4209 5
N valide (liste)	150				

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
مص4	150	1,67	5,00	4,3933	,49867
مص5	150	2,57	5,00	4,3638	,48891
مص2	150	2,50	5,00	4,1517	,56175
مص3	150	1,63	5,00	4,0617	,76134
مص1	150	1,00	5,00	3,6550	,83391
N valide (liste)	150				



			مهارات
Rho de Spearman	1 بعد	Coefficient de corrélation	,136
		Sig. (bilatéral)	,098
		N	150
	2 بعد	Coefficient de corrélation	,112
		Sig. (bilatéral)	,173
		N	150
	3 بعد	Coefficient de corrélation	,294**
		Sig. (bilatéral)	,000
		N	150
	4 بعد	Coefficient de corrélation	,213**
		Sig. (bilatéral)	,009
		N	150
	5 بعد	Coefficient de corrélation	,166*
		Sig. (bilatéral)	,043
		N	150
صمود		Coefficient de corrélation	,291**
		Sig. (bilatéral)	,000
		N	150
مهارات		Coefficient de corrélation	1,000
		Sig. (bilatéral)	.
		N	150

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).



كلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences

Vice-Deanship of the College for Studies and

Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila



بوضياف - المسيلة
Université Mohamed B

علوم الإنسانية والاجتماعية
مادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة

وثيقة ايداع مذكرة ماستر

ع: ممارسنا النظم الانفعالي وعلاقتها بالصمود الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الجامعية -
بيدائيد على عتبة من طلبة السنة الأولى جديع مسنزل علوم واجتماعية وهذا ضمن
التي من شهادة ماستر في علوم التربية تخصص ارشاد وتوجيه
طلبة:

رقم التسجيل: 4N 280120939306410066
رقم التسجيل: 4N 2801209393064100079
التخصص: ارشاد وتوجيه
الشعبة:
اسناد الدكتور مام عواطف الرتبة: اسناد دكتور

ي تابعت العمل المذكور أعلاه في جلسات إشرافية طيلة الموسم الجامعي: 2023-2024 وأسمح
على مستوى ادارة القسم للمناقشة والتقييم.

رئيس فريق الاختصاص

رئيس القسم

ة وإمضاء الاستاذة) المشرف(ة):

فئة



كلية العلوم
الإنسانية والاجتماعية
FACULTY OF HUMANITIES
AND SOCIAL SCIENCES

Faculty of Humanities and Social Sciences

Vice-Deanship of the College for Studies and

Student Issues

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: 2024/

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): **نخيل نجاة**

الصفة(طالب, استاذ باحث, باحث دائم): **طالبة**

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: **203435970**

الصادرة بتاريخ: **27-09-2018** عن دائرة: **عش الحجل**

المسجل(ة) بكلية: **العلوم الإنسانية والاجتماعية** قسم: **علم النفس**

تخصص: **إرشاد وتوجيه** تحت رقم التسجيل: **AN9801909393061066**

والمكلف بإنجاز اعمال بحث(مذكرة التخرج, مذكرة ماستر, مذكرة ماجستير, اطروحة دكتوراه) ..

عنوانها: **مهارات التلهم الانفعالي وعلاقتها بالصحة
الأكاديمية لدى طلبة المرحلة الجامعية دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة
الأولى جنس مشترك علوم اجتماعية لئيل شهادة ماستر في علوم التربية -**

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في

انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: **05 جوان 2024**

امضاء المعني (ة):

سيف

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.





تصريح شرقي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإتجاز بحث

انا الممضي (ة) انناه :

السيد(ة): لعرباوي ربيعة

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 119821011010620002

الصادرة بتاريخ: 17-10-2019 عن دائرة: لسيدى عيسى

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: لمرساتا وتوجيه تحت رقم التسجيل: Un2801202323064100079

والمكلف بإتجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه) مذكرة ماستر

عنوانها: مهارات التدطيم الانفعالي وعلاقتها بالمسعود الأكاديمي لدى طلبة

المرحلة الجامعية دراسة ميدانية علمية عن طلبة السنة أولى جدد

مسترك علوم اجتماعية وهذا ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم التربية تخصص لمرساتا وتوجيه

اصرح بشرقي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في

انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2024/16/15

امضاء المعني (ة):

لعرباوي ربيعة

رئيس المجلس الشعبي البلدي سيدا عيسى
 وبمقتضى منه عن الإدارة الإقليمية
 فراج بذا عيسى



المرجع: اقرار الوزاري رقم: 1993 المؤرخ في 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

05 جوان 2024

