

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد- ١٩)

لدي طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية
وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

د. صبرين صلاح تعلب

مدرس علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة عين شمس.

مستخلص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الأمل الأكاديمي بين طالبات كليات جامعة القصيم في ظل جائحة كورونا، والكشف عن الفروق في الأمل الأكاديمي (كمتغير تابع) وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية هي: المرحلة الدراسية (الدراسات العليا / المرحلة الجامعية)، ونوع الدراسة (نظرية / عملية) بكليات: التربية / العلوم والآداب (الأقسام العلمية) / الشريعة والدراسات الإسلامية/ العلوم الطبية والتطبيقية، إلى جانب اكتشاف أفضل نموذج بنائي للعلاقات بين المتغيرات المستقلة (الشفقة بالذات - الاستراتيجيات الايجابية / السلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات) والوسيلة (قلق المستقبل) والتابعة (الأمل الأكاديمي)، والتعرف على التباينات في العلاقات داخل النموذج وفقا للمرحلة الدراسية. على عينة قوامها (٢٤٠) طالبة من طالبات كليات جامعة القصيم للعام الجامعي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ ، استخدمت الباحثة مقياس الأمل الأكاديمي المرتبط بالتعلم الإلكتروني (إعداد الباحثة)، مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحثة)، ومقياس الشفقة بالذات (تعريب الباحثة)، ومقياس التنظيم المعرفي للانفعالات (تعريب الباحثة)، ومن خلال المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدام نمذجة المعادلة البنائية، والتحليل العاملي التوكيدي، واختبار "ت" أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات العينة و المحك (٥٠ %) في بعدي الأمل (الأمل في الإرادة

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

الذاتية/ والجماعية والاستراتيجيات الشخصية/ والتقنية في مواجهة الوباء) وفي الدرجة الكلية للمقياس لصالح العينة وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين المرحلة الجامعية والدراسات العليا في بعدي الأمل لصالح طالبات الدراسات العليا، أيضاً وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين الكليات النظرية والكليات العملية في بعد الأمل في الإرادة الجماعية والاستراتيجيات التقنية في مواجهة الوباء وفي الدرجة الكلية لصالح الكليات النظرية، في حين لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات النظرية والكليات العملية في بعد الأمل في الإرادة الذاتية والاستراتيجيات الشخصية في مواجهة الوباء، كذلك أسفرت النتائج عن مطابقة جيدة للنموذج المفترض مع بيانات عينة الدراسة، وهو أفضل نموذج أمكن استخراج، وعدم اختلاف النموذج المقترح عبر مجموعتي المرحلة الدراسية (المرحلة الجامعية - الدراسات العليا).

الكلمات المفتاحية: جائحة فيروس كورونا(كوفيد،١٩)، الأمل الأكاديمي، قلق المستقبل، الشفقة بالذات، التنظيم المعرفي للانفعالات.

Academic hope in light of the coronavirus pandemic (covid-19) among female students of Qassim university colleges and its relationship to demographic variables and future anxiety, self-compassion, cognitive emotions regulation

D. Sabrin Salah Taalab

Abstract

The present study aimed to identify the level of academic hope among qassim university colleges female students in light of Coronavirus Pandemic (Covid-19), and examine the differences in academic hope (as a dependent variable) according to some demographic variables are: the study level (Postgraduate / undergraduate), and the nature of the study (theoretical / practical), in addition to verifying from presumed structural model fitting for relationships between independent variables (self-compassion - positive / negative strategies of the cognitive emotions regulation) and intermediate (future anxiety) and dependent (academic hope). Also, to identify differences in relationships within the model according to the level of study (Postgraduate / undergraduate) with the study sample data through the structural equation modeling. The sample consisted of (240) female students from the. The

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للأنفعالات

results of the study showed that there were statistically significant differences at the level of (0.01) between the mean scores of the sample and the criteria (50%) in the two dimensions of hope in favor of the sample member, the results also showed good fitting for the assumed model with the sample data, which is the best model that could be extracted, which did not differ across the two groups of the study level (postgraduate / undergraduate).

Keywords: Coronavirus pandemic (Covid-19), academic hope, future anxiety, self-compassion, cognitive emotions regulation.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدي طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات د. صبرين صلاح تعلق

مدرس علم النفس التربوي كلية التربية - جامعة عين شمس.

مقدمة:

تعرضت كافة فئات المجتمع على المستويين المحلي والعالمي لتغير غير مسبوق في فترة زمنية قصيرة نتيجة ظهور فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩-Covid-19) Novel Coronavirus، تلك التغيرات التي طرأت على نمو الحياة، فأثرت سلباً على اقتصاد العديد من الدول، وعلى نظم الرعاية الصحية على مستوى العالم، صاحبها منع التنقلات ووقف رحلات الطيران فبات العالم بأسره أسيراً لهذا الفيروس، وما صاحبه من إجراءات الحجر الصحي المنزلي الصارمة التي فرضت على معظم سكان العالم، والفحص والمراقبة المستمرة، إلى جانب الأرقام المخيفة التي تتداولها وسائل الإعلام المحلية والعالمية المختلفة على مدار الساعة من أعداد مهولة للإصابات والوفيات فأصبح الناس يعيشون حالة من القلق والهلع والتوتر على نطاق واسع لم تشهده البشرية من قبل.

ففي أواخر (٢٠١٩) ظهر فيروس جديد في الصين في مدينة يوهان Wuhan عاصمة مقاطعة هوبي Hubei الصينية كالتهاب رئوي فيروسي a vira pneumonia، سمي بفيروس كورونا المستجد، وبحلول مارس (٢٠٢٠) تم تعريفه باعتباره جائحة عالمية Global Pandemic لأنه وصل إلى مستويات وبائية اجتاحت العالم بسرعة كبيرة، ومع سهولة الانتقال ونقص المناعة والتحديات التي تواجه تنفيذ الإجراءات المجتمعية والقوانين الاحترازية للحد من التواصل

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للاتصالات

الاجتماعي تعرض المجتمع وأنظمة الرعاية الصحية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية لخسائر غير مسبوقه (Horesh & Brown,2020) .

ويعتبر طلاب الجامعات أكثر فئات المجتمع تفاعلاً وتأثراً بالحراك الاجتماعي والأحداث الاقتصادية والسياسية المصاحبة لظروف فيروس كورونا المستجد مثل قرار تعليق الدراسة، و تدابير العزلة الصارمة، ومتطلبات الحفاظ على الصحة ، والوقاية من الإصابة ،والالتزام بالتباعد الاجتماعي، فقد وجدوا أنفسهم ودون أدني استعداد مسبق وجها لوجه أمام التعلم الإلكتروني الذي أصبح ظاهرة أكاديمية على كافة المستويات المحلية والعالمية، مع كثير من التحديات مثل امتلاك المهارات التكنولوجية، والتعامل مع الحاسب والإنترنت ،والتفاعل في الفصول الافتراضية ،والاستجابة للاختبارات الإلكترونية ،ورفع الواجبات وتنفيذ الأنشطة والمهام، والمناقشة داخل المنتديات وكثير من المتطلبات الحتمية البديلة التي فرضتها جائحة كورونا بعد قرار تعليق الدراسة.

ومع تعليق الدراسة بدأ التشتت الذهني بشأن مدي إمكانية العودة لمقاعد الدراسة التقليدية، ونظم الاختبارات المحددة المعروفة، والمعدلات الأكاديمية المتوقعة ، فنجد الطلاب مكبلين بضغوط لا حصر لها تفودهم للخوف والقلق والاكنتاب وغيرها من الخبرات الانفعالية السلبية التي تؤثر عليهم سلباً، وتجعلهم يواجهون مستقبلا غامضا مجهولاً، مما يعني خوفاً حقيقياً من مستقبل باتت مؤشراتته تدل على صعوبات عارمة (Chan, Yuan, Kok, & Wang To,2020).أي أنهم يعيشون في ظل جائحة كورونا العديد من التغيرات والمستجدات وكثيرا من التهديدات على حياتهم ومستقبلهم مما يزيد من قلقهم تجاه المستقبل وما تؤول إليه مجريات الأحداث من أمور قد لا يقوي على مواجهتها.

د. صبرين صلاح تغلب

إلى جانب الأدلة العديدة التي تؤكد على أن للفيروس قدرة كبيرة على ترك آثار نفسية عميقة لدي العديد من أفراد المجتمع بكافة فئاته، ومع عدم القدرة على التنبؤ، والحاجة للمسافة والعزلة فقد مزق الفيروس نسيج كل الطرق المعروفة للتأقلم والمواجهة، ودعا إلى طرق جديدة للتفكير والتكيف مع ظروف الجائحة الحالية، مما يجعلنا نستعير مقولة Janoff – Bulman, 1989، "البيانات غير ملائمة" أي أن كل ما هو معروف من طرق المواجهة السابقة لا قيمة له (مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها) (as cited in Horesh&Brown,2020).

فمصادر القلق لدي طالب الجامعة لا حصر لها كطبيعة مرحلة من جانب كما هو معروف بالأدبيات، أو من جانب آخر كما أشار (Garfin, Silver, &Holman, 2020) إلى الظروف الاستثنائية الأخرى المثيرة للقلق مثل: تأثر الغالبية العظمى من السكان بالقلق والضغط الناتج من تغطية وسائل الإعلام واحتمالات الإصابة بالعدوي إلى جانب الأسباب الطبية مثل عدم وجود لقاح أو علاج، والأكثر من ذلك القلق الناتج عن الظواهر المرتبطة بالوحدة والعزلة المصاحبة للحجر الصحي المنزلي التي تمثل صدمات هائلة لمعظم الأفراد.

ومع التغيرات المتلاحقة التي يصعب التنبؤ بها ، ورؤية الحاضر وظروفه المعقدة على كافة المستويات السياسية والاجتماعية والاقتصادية يري بعض الباحثين أن الخوف والقلق من المستقبل Future Anxiety يزداد إلى جانب ما يستجد من أمور داخل المجتمع تستثير التوجس والخوف من الأيام المقبلة التي ستجبر الفرد على تغيير أهدافه في الحياة (وائل السيد حامد السيد، ٢٠١٩)، وقد أكدت الأدبيات النفسية على أن طلاب الجامعة هم الأكثر معاناة من قلق المستقبل حيث يزداد اهتمامهم في هذه المرحلة بمستقبلهم المهني فهم على أعتاب حياة جديدة يفكرون كيف يعيشونها وما سوف تكون عليه (أمل محمد حسن، ٢٠١٨). ومن ثم يعتبر قلق المستقبل أحد الظواهر الهامة التي يعاني منها الجميع خاصة طلاب الجامعة

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

، وخاصة في ظل جائحة كورونا وما يصاحبها من تباينات وتوترات وغموض، يعاني الشباب خوفا من الغد المجهول.

ويضاف لما سبق تأكيدات الباحثين على أن الفيروس ينطوي على مستوى عال من القلق التوقعي أو الاستباقي *Anticipatory anxiety* بالنظر إلى الجدول الزمني المتوقع لانتشاره، ف نجد الناس يخشون في الغالب على المستقبل بدلا من الحاضر (Horesh&Brown,2020)، وينتقلون تدريجيا إلى موقف شديد الحرص والحذر *high-vigilant stance* مصحوبا بالتجنب الملحوظ، والمزاج السلبي، إلى جانب الخوف من التغيير الوشيك للعالم المحيط، والتوقع بأن المستقبل القريب قد يكون حالك الظلمة (Garfin et al., 2020) .

وأوصت بعض الدراسات بضرورة امتلاك الفرد لبعض المهارات والسمات التي تساعد على إدارة الانفعالات المرتبطة بالخبرات السالبة التي يمر بها مثل انفعالات الخوف والقلق التي قد يتعرض لها أثناء تعامله مع أحداث الحياة الضاغطة وظروفها ومن هذه المهارات الوعي الذاتي والتكيف الذاتي والشفقة بالذات والقدرة على الضبط والتحكم في الانفعالات السالبة (Atharyan, Manookian, Varaei& Haghani,2018). مما دعي الباحثة الحالية للتركيز على بعض هذه المهارات كأحد متغيرات البحث الراهن

فعندما يمر الفرد بالمواقف الضاغطة أو الأحداث المهددة تنتابه بعض المشاعر السلبية والانفعالات غير السارة مما يتطلب المواجهة أو التنظيم الانفعالي *Emotion Regulation*، الذي يأخذ أشكالا عديدة من حيث محتواه، فقد يتضمن عمليات معرفية أو سلوكية أو معرفية سلوكية ويستخدم مصطلح التنظيم الانفعالي بالتبادل مع مصطلح المواجهة في كثير من الدراسات مثل دراسة (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven,2001).

د. صبرين صلاح تغلب

فقد أظهرت سنوات من البحث أن تنظيم الانفعالات عن طريق المعارف والأفكار يرتبط بشكل وثيق بالحياة البشرية، ويساعد الناس في السيطرة على انفعالاتهم السلبية أثناء أو بعد معايشة الأحداث الضاغطة أو الأوضاع المهددة (Garnefski&Kraaij,2007). مما يجعله من المتطلبات الأساسية التي تخفف من وطأة القلق الذي يعاني منه الطلاب. ومن الدراسات التي تناولت العلاقة بين قلق المستقبل وتنظيم الانفعالات دراسة Garnefski et al.,2001، التي أسفرت نتائجها عن ارتباط استراتيجيات التهويل ولوم الذات بأعراض القلق المرتفعة في حين ارتبطت استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي بالأعراض المنخفضة.

ومن ناحية أخرى، هناك أدلة تشير إلى أن الشفقة بالذات تعد عاملاً وقائياً هاماً، وتعزز القدرة على التكيف الانفعالي فقد توصلت دراسة Neff,2003، إلى ارتباط الدرجات المرتفعة في مقياس الشفقة بالذات بانخفاض الدرجات على مقياس التقرير الذاتي للقلق، أيضاً ارتبطت الشفقة بالذات بالمستويات المتدنية من القلق والتوتر والاكئاب في دراسة Cico&Cheon,2014 كذلك مثلت عامل مساعد على التكيف الانفعالي، وخفضت مستويات القلق من خلال تأثيرها الإيجابي في دراسة Neff,&Dahm,2015.

ويشير (عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٦)، إلى أن الدراسات اهتمت في الفترة الأخيرة بدراسة مفهوم الشفقة بالذات، باعتبارها أحد المتغيرات الاجتماعية والمفاهيم الإيجابية الهامة في شخصية الفرد، فهي أحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية وأحداث الحياة الضاغطة، وتعد مصدراً مهماً من مصادر السعادة والهناء النفسي.

ويؤكد (Inwood&Ferrari,2018) ، على أهمية الشفقة بالذات لأنها تتيح للفرد فرصة مواجهة الخبرات الانفعالية الصعبة بطريقة أكثر ملاءمة، كما أنها فعالة في خفض الحالات المزاجية السالبة مثل القلق الاكتئاب، ووسيلة مهمة للصدوم من

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للأنفعالات

خلال تنظيم الاستجابة الانفعالية في المواقف الضاغطة ومواقف الاحتراق فهي مكون هام في تنظيم الفرد لردود أفعاله.

ومن جانب آخر، تعتبر المشاعر الإيجابية ذات أهمية خاصة في حياة الفرد، حيث تساعده على التكيف مع ظروف حياته المتقلبة وينعكس ذلك على راحته النفسية وشعوره بالاطمئنان. ومن هذه المشاعر الأمل Hope، وهو أحد أكثر المشاعر استخداما خلال الأحاديث اليومية، والذي يظهر في مجالات متعددة مثل: الأمل في الخلاص ودخول الجنة، والأمل في تحقيق الرفاهية الاجتماعية وضمان استمرار الحياة بشكل سلس، والأمل في تحقيق مستوى معيشة أفضل، والأمل في معدلات أكاديمية مرتفعة، والأمل في مستقبل مهني مرموق (Lazarus, 1991).

وتقترح نظرية Snyder أن الأمل عامل تحفيزي دينامي، يتضمن الاعتقاد بأن المستقبل سيكون أفضل من الحاضر، والاعتقاد في القدرة على تحقيق تلك الأهداف، كما يتضمن الأمل الميل للحفاظ على الاهتمام والجهد نحو تحقيق الأهداف على المدى الطويل (as cited in Lopez, 2013).

ويري (Levi, Einav, Ziv, Raskind, Margalit, 2014)، أن شعور الفرد بالأمل هو طريقة مهمة للخروج من المصاعب والمشكلات، لأنه يرتبط باعتقاد الفرد أن هناك حولا في معظم الحالات وأسوأها؛ فهو يعبر عن الكفاءة في مواجهة الصعوبات وله قيمته للأفراد أصحاب الأزمات.

كما أشار كل من (Snyder, Shorey, & Sympson, 2005)، إلى الآثار الإيجابية للأمل على الصحة النفسية والجسمية ومواجهة ضغوط الحياة والإنجاز الأكاديمي، وتحقيق أعلى درجات التكيف والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. ومن الدراسات التي تناولت الأمل دراسة (Carrie, Sheila & Mary, 2014)، التي أظهرت نتائجها أن مقياس الأمل لـ Herth، هو الأداة الوحيدة التي أظهرت

د. صبرين صلاح تغلب

ارتباطات دالة مع حالة القلق ، أيضاً دراسة (Onwuegbuzie, 1998) ، التي أظهرت أن الأمل يمثل استراتيجيات مواجهة ذات فائدة كبيرة للقلق المرتبط بالإحصاء، كذلك دراسة (إيمان لطفي إبراهيم، ٢٠١٨)، التي أسفرت نتائجها عن إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال متغير الأمل، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس المثابرة والأمل كلاً على حده.

والأمل يعتبر من أهم العوامل التي تيسر شعور الفرد بالسعادة والكينونة والهناء الأكاديمي والتكيف الدراسي داخل البيئات التعليمية المختلفة (Idan & Margalit, 2013) ، وهو عامل ميسر للنجاح خلال تحقيق الأهداف التي تتطلب مثابرة، وعندما يواجه الفرد بالعقبات والصعاب، فهو بمثابة قوة دينامية تعطي الفرد الثقة والتوقع غير المحدود بتحقيق النجاح حاضراً ومستقبلاً، والتفاؤل مما يزيد من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والمشكلات والخوف وبذلك يصبح الأمل المحرك الأهم والأكثر ارتباطاً بالجوانب الإيجابية في حياة الفرد (Snyder, Sympson, Ybasco, Borders & Babyak, 1996).

كما أنه يوفر دافعا إدراكيا وعاطفيا لتنظيم التفاعلات البيئية للفرد بشكل متكيف في اتجاه النتائج النمائية الإيجابية، ويعتبر من أهم القوي التي تعزز تطور الأفراد من خلال أهدافهم وتوقعاتهم ومشاعرهم تجاه المستقبل وتخيلاتهم المستقبلية التي تحفز سلوكياتهم الأنوية، وإحداث تحول نوعي من حالة التشاؤم والقلق والبؤس إلى حالة الشعور بالقدرة على تحديد مسار الحياة وتمكين الشعور بالجدارة والافتقار (Yowell, 2000).

وكامتداد للنظريات الدافعية المعرفية، اهتم الباحثون بدراسة العوامل غير المعرفية non-cognitive factors في أدبيات التعليم الجامعي مثل الأمل الأكاديمي Academic Hope وفعالية الذات الأكاديمية ووضع الأهداف وتأثيرها على

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

الأداء الأكاديمي والتوافق الجماعي. وقد ارتبط مفهوم الأمل الأكاديمي بالنواتج التعليمية الإيجابية مثل الأداء الأكاديمي وتحقيق الأهداف، كما وجد أن الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من الأمل لديهم أهدافاً محددة بشكل جيد well-defined goals، واعتقاداً راسخاً في قدرتهم على تطوير استراتيجيات فعالة لتحقيق الأهداف، ودافعية جوهرية لاستخدام هذه الاستراتيجيات (Snyder, Feldman, Shorey & Rand, 2002).

وتقترح الدراسات ذات الصلة أن الأمل الأكاديمي ربما يكون عاملاً حاسماً في فهم عملية التزام الطلاب بأهدافهم على الرغم من العقبات، واستمرارهم بإصرار على الرغم من الصعوبات، وكيف أنهم يمتلكون القدرة على توظيف استراتيجيات فعالة لتحقيق أهدافهم المرغوبة (Hansen, Trujillo, Boland, & Mackinnon, 2015).

مما سبق تتناول الدراسة الحالية : الدور المستقل المباشر لمتغيري (الشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات) في قلق المستقبل (في ضوء ما ذكره Atharyan et al., 2018)، من وجود تأثير دال ومباشر للشفقة بالذات على قلق الإحصاء، وكذلك دورهما المستقل المباشر في الأمل الأكاديمي ، ودورهما غير المباشر من خلال قلق المستقبل، فوفقاً لنتائج بعض الدراسات (مثل Fong & Cai, 2019) تلعب الشفقة بالذات دوراً غير مباشر في الأمل. كما تبحث الدراسة الحالية في الفروق في الأمل الأكاديمي في ضوء متغيري نوع الدراسة (نظرية / عملية)، والمرحلة الدراسية (مرحلة جامعية ودراسات عليا)، أيضاً الكشف عن مستوي الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد.

مشكلة الدراسة:

نبعت مشكلة الدراسة من عدة مؤشرات مهمة من بينها ما يلي:

د. صبرين صلاح تغلب

- التغيرات الكثيرة في المجتمع في الآونة الأخيرة على كافة المستويات المحلية والعالمية مشحونة بعوامل مثيرة مجهولة المصير بكل جوانبها الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية تؤدي إلى نتائج سلبية لأنها تمس وجود الفرد والمجتمع فيصبح معها عدم الوثوق بالمستقبل سمة نفسية للجميع (محمد السيد القلبي، ٢٠١٦). ومن ثم تعد دراسة قلق المستقبل مطلباً ملحا وضرورياً لأن تمتع الفرد بصحة نفسية جيدة يؤهله ليكون عنصراً إيجابياً وفرداً منتجاً ومتوافقاً مع غيره وبيئته.
- ما يعيشه طلاب الجامعة في الآونة الأخيرة من ظروف استثنائية مصاحبة لفيروس كورونا المستجد، مثل: تعليق الدراسة والتعلم الإلكتروني مما ولد كثير من التساؤلات غير محددة الإجابة وما صاحبها من ضغوط نفسية فأصبح الطالب أسيراً للتفكير والانفعالات السلبية. مما دعي الباحثة للكشف عن العوامل المرتبطة بهذه الجائحة.
- ما أوصي به الباحثون حول ضرورة تركيز الدراسات المستقبلية على العوامل المؤسسية في بيئة التعلم (سواء العوامل التي تمثل تحدياً و/ أو العوامل الداعمة) التي يمكن أن تؤثر على الطلاب مثل تطبيق السياسات الجديدة، وتوظيف الاستراتيجيات والبرامج، والخدمات التي تساعدهم على الاندماج الكلي وتحقيق الأهداف (Hansen et al., 2015).
- اهتمام الباحثين في الآونة الأخيرة نحو دراسة الأدلة التصورية التي تيسر عملية فهم مدركات الطلاب، وتجربتهم لأنماط معينة من التحديات استجابةً لدعوة Clark للباحثين، مع فهم كيفية تعاملهم مع الأحداث الضاغطة، وتحديد العوامل التي تبقيهم على المسار الصحيح في سعيهم لتحقيق أهدافهم مهما واجهوا من صعوبات أو

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

تحديات (Clark,2006)، ويمثل التعلم الإلكتروني أحد عوامل التحدي المؤثرة على الطلاب.

- اهتمام صانعي السياسات بالتعليم العالي والباحثين نحو تحديد خصائص الطلاب والعوامل السياقية التعليمية التي يمكنها أن تتنبأ بشكل كبير بقدرة الطلاب على خوض تجربة الاندماج مع نظم التعليم الجامعي كخبرة جديدة بعد اجتياز المرحلة الثانوية باعتبارها موقف تحدي وحدث يستحق الاهتمام (أو النظم المستجدة مثل التعلم الإلكتروني موضع الاهتمام الحالي من وجهة نظر الباحثة)(Clark,2006)

- توصية (Horesh&Brown,2020) بضرورة تحديد الاحتياجات المهمة في الوقت الحالي ومستقبلا داخل مجال الضغوط الصادمة traumatic stress، مع تحديد الأولويات والاستعداد كمجتمع بحثي وعيادي حول العديد من المجالات مثل التشخيص والوقاية والتواصل والعمل مع الفريق الطبي وتعميم الخدمات الصحية إلى جانب البحث في الصدمات النوعية specific trauma research كما يجب البدء في تطوير التدخلات السريعة للتعامل مع الضغوط المرتبطة بـ (كوفيد-19).

- على الرغم من أن البحث في جائحة كورونا مثلها مثل أي مجال آخر من مجالات الحياة تعاني من صعوبات كبيرة وغموض وعدم يقين، إلا أن (Chan et al., 2020) أكد على أن البحث في الوقت الحالي في أزمة كورونا يعطي وضوحا وفهما أفضل للآثار المترتبة على الأزمة وما بعدها ، ويلقي الضوء على المخاطر وعوامل الصمود وعلى نطاق المحنة وشدة ألمها بين سكان العالم. فهذا هو الوقت المناسب للباحثين لتوظيف جميع الطرق والممارسات العلمية مثل تصميم الدراسة الفريدة والتعاون الإبداعي وتحليل الإحصائيات لتعميق فهمنا للآثار المترتبة على

د. صبرين صلاح تعلب

- المستوي النفسي لأزمة كورونا وبذل أكبر قدر ممكن من الجهد لجمع البيانات القيمة والتي ستشكل مستوي عالي الجودة في أقرب وقت ممكن.
- توضيح (Park, Williams, Zurba, 2020) ، أن الأمل من المفاهيم اليومية المتداولة وهو في قمة عشرة انفعالات إيجابية، وعامل حاسم في بقاء الإنسان بشكل فردي أو جماعي. ووصفه بأنه حصن ضروري ضد اليأس الذي يشعر به الكثيرون في الظروف الضاغطة والمواقف المهددة. فقد نأمل في طقس جيد أو السلام في الشرق الأوسط أو عمل جماعي ناجح للحد من التغيرات البيئية الطارئة. لذا وجدت الباحثة ضرورة كبيرة لتناوله بالبحث والدراسة.
- ظهور موضوع التفكير المأمول Hopeful Thinking وارتباطه بأربعة موضوعات رئيسية تتضمن: أ) توليد مسارات بديلة عند مواجهة عقبات أمام الاندماج الاجتماعي والأكاديمي، ب) تجربة سياقات مؤسسية إيجابية، ج) الاستخدام النشط للدعم الأكاديمي والاجتماعي، د) تحديد الأهداف والتخطيط.
- ما توصل اليه (Hansen et al., 2015) من أن الأمل الأكاديمي هو تصور نظري هام لتوجيه البحوث والممارسات المستقبلية في مجال استمرار الطلاب، وعمليات التكيف مع الجامعة ومواجهة التحديات، والبحث عن العوامل التي تتنبأ بنجاح الطلاب في التعامل مع التحولات الصعبة difficult transitions، واكتشاف الديناميات الشخصية والمؤسسية والميكانيزمات التي من خلالها تحدث تحولات الطلاب بالرغم من وجود عوامل خطر مسبقة ومعوقات.
- التضارب في نتائج الدراسات حول ارتباط القلق بالأمل ففي إحدى الدراسات يؤثر قلق المستقبل على الأمل الأكاديمي (إيمان لطفي إبراهيم، ٢٠١٨)، وفي أخرى الأمل الأكاديمي يؤثر على القلق (Onwuegbuzie, 1998). ومن ثم تستخدم الباحثة

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

نمذجة المعادلة البنائية للكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين المتغيرين مع معرفة اتجاه التأثير.

ومن خلال ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

أسئلة الدراسة

١. ما هو مستوي الأمل الأكاديمي بين طالبات كليات جامعة القصيم في ظل جائحة كورونا؟
٢. هل توجد مطابقة مناسبة لبيانات العينة مع النموذج المقترح للعلاقة بين (الشفقة بالذات- الاستراتيجيات الايجابية/ السلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات) كمتغيرات مستقلة، وقلق المستقبل (متغير وسيط)، والأمل الأكاديمي (متغير تابع) لدى طالبات كليات جامعة القصيم؟
٣. هل يختلف النموذج البنائي للعلاقات بين (الشفقة بالذات- الاستراتيجيات الايجابية /السلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات) كمتغيرات مستقلة، وقلق المستقبل (متغير وسيط)، والأمل الأكاديمي (متغير تابع) لدى طالبات كليات جامعة القصيم الجامعية تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية (مرحلة جامعية - دراسات عليا)؟
٤. هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأمل الأكاديمي وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية (مرحلة جامعية - دراسات عليا) لدى عينة من طالبات كليات جامعة القصيم "؟
٥. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأمل الأكاديمي وفقاً لمتغير نوع الدراسة (نظرية - عملية) لدى عينة من طالبات كليات جامعة القصيم؟

أهداف الدراسة:

- التعرف عن مستوي الأمل الأكاديمي بين طالبات كليات جامعة القصيم في ظل جائحة كورونا.
- الكشف عن الفروق في الأمل الأكاديمي (كمتغير تابع) وفقا لبعض المتغيرات الديموغرافية هي: المرحلة الدراسية (الدراسات العليا / المرحلة جامعية)، ونوع الدراسة (نظرية / عملية) بكليات التربية / العلوم والآداب معظم المدن / الشريعة والدراسات الإسلامية/ كلية العلوم الطبية والتطبيقية.
- اكتشاف أفضل نموذج بنائي للعلاقات بين المتغيرات المستقلة (الشفقة بالذات- الاستراتيجيات الايجابية /السلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات) والوسيطه (قلق المستقبل) والتابعة (الأمل الأكاديمي).
- التعرف على التباينات في العلاقات داخل النموذج وفقا لمستوي الدراسة (دراسات عليا / مرحلة جامعية)

أهمية الدراسة:

على المستوي النظري:

- تمثل الدراسة إضافة نظرية إلى البحوث النفسية العربية في مجال أزمة كورونا، ومظاهرها وأثارها على طالبات الجامعة خاصة مع ندرة الدراسات العربية ذات العلاقة بجائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- تعتبر الدراسة محاولة علمية لفهم التغيرات المصاحبة لتعليق الدراسة والتعلم الإلكتروني في ظل التغير السريع الذي شمل جميع جوانب الحياة نتيجة انتشار فيروس كورونا المستجد.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

- تتناول الدراسة مفهوم الأمل، الذي يعد من المفاهيم الهامة المعبرة عن جوانب القوة الإنسانية، والتي تسهم في قدرة الأفراد على التوافق مع الأحداث الضاغطة وتحسين الأداء الأكاديمي خاصة أنه لا توجد دراسات عربية في - حدود علم الباحثة - تناولت الأمل الأكاديمي لدى الطلاب أثناء التغيرات المصاحبة للمشكلات المجتمعية والتعليمية.
- أهمية استراتيجيات تنظيم الانفعالات باعتبارها وسيلة مؤثرة في الوظائف النفسية والاجتماعية والأكاديمية والمهنية للفرد وارتباطها بمخرجات الصحة النفسية والجسمية.
- أهمية مفهوم الشفقة بالذات، باعتباره أحد المتغيرات الاجتماعية والمفاهيم الإيجابية الهامة في شخصية الفرد، وأحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية وأحداث الحياة الضاغطة، ومصدرا مهما من مصادر السعادة والهناء النفسي.
- أهمية متغير قلق المستقبل أحد أنواع القلق الذي يشكل خطورة على حياة الفرد، مما قد يؤدي به في نهاية الأمر لاضطرابات خطيرة خاصة مع ندرة الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولته في علاقته مع متغيرات الدراسة الحالية.

على المستوي التطبيقي:

- ما تسفر عنه نتائج الدراسة يمكن أن يساهم في تطوير طرق للتصدي أكثر فعالية لمواجهة أزمة كورونا في الوقت الحالي أو مستقبلا.
- تنفيذ الدراسة في توفير مقاييس ذات خصائص سيكو مترية جيدة لبعض المفاهيم الهامة مثل الأمل الأكاديمي.

د. صبرين صلاح تلعب

- تفيد المربين والمرشدين النفسيين في التعرف على العوامل المحفزة للشعور بالأمل في ظل التغيرات السريعة والمستجدات التي تفرض نفسها دون سابق إنذار.
- توجه المهتمين في إعداد البرامج الإرشادية والتدريبية لرفع مستوى الأمل الأكاديمي وخفض مستوى قلق المستقبل.

مصطلحات الدراسة:

أولاً: الأمل الأكاديمي **Academic Hope**:

يعرف الأمل الأكاديمي في الدراسة الحالية بأنه بنية معرفية ثنائية البعد تتضمن فهم المشكلات التعليمية المصاحبة لجائحة فيروس كورونا المستجد، وتوقعات الفرد والمجتمع بالنجاح في تحقيق الأهداف مع تحديد الاستراتيجيات المؤدية لتحقيقها والتفاؤل وقوة الإرادة. ويتضمن بعدين أساسيين هما: الأمل في الإرادة الذاتية والاستراتيجيات الشخصية في مواجهة المشكلات المصاحبة للوباء، وبعد الأمل في الإرادة الجماعية والاستراتيجيات التقنية في مواجهة المشكلات المصاحبة للوباء (Li & Monroe, 2018).

وإجراءنا يقاس بدرجتين مستقلتين تحصل عليهما الطالبة من خلال استجابتها على البعدين السابقين في مقياس الأمل الأكاديمي المستخدم في الدراسة الحالية.

ثانياً: فيروس كورونا المستجد **Novel Coronavirus (Covid-19)**

أحد الفيروسات التي تسبب المرض للحيوان والإنسان وينتج عنه لدى البشر حالات عدوي الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة (السارس)، ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض (كوفيد-19) وهو مرض معد ومن أعراضه الشائعة الحمي والإرهاق والسعال الجاف وتزداد احتمالات الإصابة لدى

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للأنشطة المسنين وأصحاب الأمراض المزمنة مثل الضغط العالي وأمراض القلب (منظمة الصحة العالمية، تمت الاستعانة بالموقع الإلكتروني في (١ / ٣ / ٢٠٢٠).

ثالثاً: قلق المستقبل **Future Anxiety**:

حالة من التوجس والخوف من المجهول وتوقع الخطر الناجم عن خبرات الفرد الحاضرة المتمثلة في جائحة كورونا ومصاحباتها كتهديدات تشعره باليأس والتشاؤم وعدم الاستقرار (Zaliski, 1996) ؛ (في محمد أحمد زغي، ٢٠١٩). ويتضمن أربعة أبعاد أساسية هي؛ القلق الذهني، قلق الصحة والموت، المشكلات الحياتية، الاتجاه السلبي نحو المستقبل.

وإجرائياً يقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال استجابتها على الأبعاد الأربعة السابقة المتضمنة في مقياس قلق المستقبل المستخدم في الدراسة الحالية.

رابعاً: الشفقة بالذات **Self-Compassion**

قدرة الفرد على الاهتمام بالذات ورعايتها ومواجهة المشكلات التي يمر بها وشعوره بالدفء وعدم التسرع في إصدار الأحكام ومواجهة نفسه بالنقد الذاتي واعترافه بأن الوقوع في الخطأ ومواجهة المشكلات هو جزء مشترك من الخبرة الإنسانية (Neff & Costigan, 2014) ؛ (Bratt & Fagerström, 2020) وتتضمن ثلاثة أبعاد هي:

١. طيبة الذات **Self-Kindness** في مقابل الحكم على الذات **Self-**

Judgment

٢. الإنسانية المشتركة **Common Humanity** في مقابل العزلة

Isolation

٣. اليقظة الذهنية **Mindfulness** في مقابل تضخم الهوية **Over**

Identification

د. صبرين صلاح تلعب

وإجرائياً يقاس بالدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال استجابتها على الأبعاد الثلاثة المتضمنة في مقياس الشفقة بالذات المستخدم في الدراسة الحالية.

خامساً: التنظيم المعرفي للانفعالات Cognitive Emotions Regulation

يعد التنظيم المعرفي للانفعالات وفقاً لكل من (Garnefski&Kraaij,2007)، طريقة الفرد المعرفية في إدارة ومعالجة المعلومات الاستثارة انفعالياً، أو تنظيم وإدارة الانفعالات من خلال المعارف أو العمليات المعرفية.

ويتضمن التنظيم المعرفي للانفعال مجموعة من الاستراتيجيات العقلية الواعية للتعامل مع الاستثارة الانفعالية للمعلومات وتقييم المسيرة المعرفية للأحداث الضاغطة، وهي تسع استراتيجيات موزعة في فئتين فرعيتين هما:

(أ) الاستراتيجيات الإيجابية التكيفية وتتضمن خمس استراتيجيات فرعية هي:

٤. استراتيجية التقبل Acceptance.
٥. إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing.
٦. إعادة التركيز على التخطيط Refocusing on Planning.
٧. إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal.
٨. رؤية الموقف من منظور آخر Putting into Perspective.

(ب) الاستراتيجيات السلبية غير التكيفية وتشمل:

١. لوم الذات Self-Blame.
٢. الاجترار Rumination.
٣. التهويل/التفكير الكارثي. Catastrophizing.
٤. لوم الآخرين Others Blame.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات وإجراءنا يقاس بدرجتين مستقلتين تحصل عليهما الطالبة من خلال استجابتها على فنتي الاستراتيجيات المذكورة (الإيجابية/ والسلبية) المتضمنة في مقياس التنظيم المعرفي للانفعالات المستخدم في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية ونتائجها بالمنهج، والعينة، الأدوات، والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها وبيانها والمتمثلة في:

- الحدود الموضوعية، وترتبط بسياق ومتغيرات الدراسة الحالية وهي جائحة فيروس كورونا المستجد، الأمل الأكاديمي، قلق المستقبل، الشفقة بالذات، التنظيم المعرفي للانفعالات.
- الحدود المكانية، مدينة القصيم.
- الحدود البشرية، طالبات كليات جامعة القصيم المتمثلة في: كلية التربية بنات، كلية العلوم والآداب (الأقسام العلمية) بمعظم مدن القصيم، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، كلية العلوم الطبية والتطبيقية بجامعة القصيم.
- الحدود الزمانية، العام الجامعي ١٤٤١ – ١٤٤٢ هـ.

الإطار النظري:

أولاً: الأمل الأكاديمي

يعرف الأمل بأنه مجموعة من الإدراكات والتصورات حول أهداف الفرد ووسائل تحقيقها (Snyder, Harris, Anderson & Holleran, 1991) أو عمليات التفكير التي من خلالها يمتلك الفرد إحساساً بقوة الأهداف والسبل المؤدية التي تحققها أي أن مفهوم الأمل معرفي في طبيعته (Snyder, 1994). (as cited in Dami et al., 2020)

د. صبرين صلاح تعلق

كما يشار له باعتباره حالة نفسية فارقة في حياة الفرد تدفعه إراديا باتجاه إحداث تحول نوعي من حالة التشاؤم والقلق والبؤس إلى حالة الشعور بالقدرة على تحديد مسار الحياة وتمكين الشعور بالجدارة والاعتدال (Lopez, Floyd, Ulven, & Snyder, 2000).

وعرفه أيضا Snyder et al., 2002، بأنه القدرة المدركة على استخلاص مسارات الأهداف المرجوة وتحفيز الذات عن طريق التفكير مستقبليا لاستخدام تلك المسارات وتوصل لمكونين للأمل هما: مسارات التفكير والتفكير من خلال التوقعات المستقبلية. ويرى (Al-Said et al., 2018) أن الأمل بمثابة عاطفة تحكمها القواعد المعرفية لتحقيق أهداف الفرد الهامة، وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن الأمل عامل أساسي في مساعدة الأفراد على الالتزام تجاه الذات والآخرين، وهو الحافز للتحرك نحو تحقيق الأهداف والاعتقاد بأن الفرد لديه طرق لتحقيق الأهداف، كما أنه يربط بين حاضر الفرد ومستقبله.

كما عُرِف الأمل في ضوء ثلاث مكونات، هي:

- 1- تنظيم الذات المتعمد (Intentional Self-Regulation (ISR)، ويشير للسلوكيات الموجهة نحو الهدف للموائمة بين متطلبات الحياة والأهداف الشخصية.
- 2- التوقعات المستقبلية الإيجابية Positive Future Expectation، وهي الدوافع اللازمة لتنشيط السلوك في اتجاه الأهداف المستقبلية بما في ذلك المشاعر مثل التفاؤل.
- 3- التواصل Connectedness، ويقصد به تكوين علاقات تقوم على الثقة من أجل تحقيق أهدافها المستقبلية (Levi et al., 2014)

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

وقدم Snyder، نظريته في الأمل ووفقاً لها يتكون الأمل من مكونين هما:

- قوة التفكير أو الإرادة Agency، مستودع الطاقة المعرفية المليئة بالموضوعات والمواقف التي يستدعيها الفرد لكي تدفعه لتحقيق أهدافه، ويشير لشعور الفرد بالإصرار على أن يصل إلى أهدافه ويعكس البعد التحفيزي للأمل، ويشير لقدرة الفرد على تأييد الحديث الذاتي للتفكير، وقوة التفكير تأخذ أهمية خاصة عندما يواجه الأفراد بعقبات وصعاب، وفي مثل هذه الحالات تساعد قوة التفكير أو الإرادة وحديث الذات في توجيه الدافع المطلوب إلى أفضل طريق.
- مسارات/سبل التفكير Pathways، وتشير لإدراك الفرد لما هو متاح من طرق تمكنه من النجاح في تحقيق أهدافه وشعوره بأنه قادر على وضع خطط ناجحة في ظل ظروف ميسرة أو معوقة، أو تعني تطوير استراتيجيات محددة للوصول إلى هذه الأهداف، وتعكس إمكانية إنتاج الفرد لوسائل ومسارات بديلة، أي الاستراتيجيات المعرفية لتحقيق الأهداف المرغوبة، بالإضافة إلى التحدث بشكل إيجابي للذات حول القدرة على الحصول على تلك الأفكار، والأفراد الذين لديهم أمل كبير يملكون "الطرق" و "الإرادة" لتحقيق أهدافهم (Rand & Cheavens, 2009)

ووفقاً للنظرية، فإن المكونين يعملان بشكل متناسق (Papantoniou, Moraitou, Dinou & Katsadima, 2012) وهما مترابطان بشكل إيجابي، فالمكون الأول (قوة التفكير) موجه نحو الهدف ويشير إلى الإصرار على تحقيق الأهداف، أما المكون الثاني (مسارات التفكير) فيشير إلى القدرة على التخطيط المناسب وأساليب واستراتيجيات

تحقيق تلك الأهداف Snyder et al., 1991

وبعد انتشار نموذج Snyder, 1991، ظهر نموذج Herth, 1992، الذي يفترض أن للأمل ثلاث مكونات هي:

د. صبرين صلاح تغلب

- (١) البعد العاطفي والسلوكي للأمل (السبل/ مسارات الهدف).
- (٢) البعد المعرفي – الزماني للأمل/أو التفكير التخيلي والتوقعات المستقبلية.
- (٣) التواصل الإيجابي مع الآخرين (Marques, Gallagher & Lopez, 2017)

وتتضح أهمية الأمل من نتائج دراسة (Dixon , Worrellb, & Mello, 2017)، التي أظهرت أن الأمل متغير مهم في تحديد المخاطر النفسية والأكاديمية ووسيلة للتدخل في مرحلة المراهقة.

أكدت الدراسات ذات الصلة أن الأمل الأكاديمي ربما يكون عاملاً حاسماً في فهم عملية التزام الطلاب بأهدافهم على الرغم من العقبات، واستمرارهم بإصرار على الرغم من الصعوبات، وكيف أنهم يمتلكون القدرة على توظيف استراتيجيات فعالة لتحقيق أهدافهم المرغوبة (Dami et al., 2020) , (Hansen et al., 2015) وقد ارتبط مفهوم الأمل الأكاديمي بالنواتج التعليمية الإيجابية مثل:

الأداء الأكاديمي وتحقيق الأهداف، حيث وجد أن الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من الأمل لديهم أهدافاً محددة بشكل جيد *well-defined goals*، واعتقاد راسخ في قدرتهم على تطوير استراتيجيات فعالة لتحقيق الأهداف، ودافعية جوهرية لاستخدام هذه الاستراتيجيات (Snyder et al., 2002). وتوصلت دراسة (Marques et al., 2017) إلى وجود علاقة إيجابية بين الأمل والنتائج الأكاديمية في المدرسة الثانوية والجامعة. أيضاً وجد (Levi et al., 2014) أنه يمكن التنبؤ بالأداء الأكاديمي المتوقع والفعلي من خلال الأمل والجهد. كذلك وجد Feldman, & Kubota, 2015 أنه يمكن التنبؤ بالمعدل التراكمي من خلال الأمل الأكاديمي، ووجود علاقة بين الأمل الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية والتفاؤل لدى طلاب الجامعة. كما أكد كل من (Rand, Shanahan, Fischer & Fortney, 2020) على العلاقة بين الأمل

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للأنشطة والتفاؤل. كذلك توصلا (Sohrabi & Motlagh, 2014) إلى وجود علاقة بين الأمل الأكاديمي والاهتمام الأكاديمي والإبداع التربوي والرضا التعليمي. وأكدت دراسة (Dami et al., ٢٠٢٠) إلى أن للأمل الأكاديمي علاقة إيجابية وهامة بالتسويق الأكاديمي، كذلك توصلا (Onwuegbuzie & Snyder, 2000) إلى ارتباطات بين الأمل واستراتيجيات المواجهة المرتبطة بالإحصاء لدى طلاب الدراسات العليا.

ثانياً: جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)

أحد الفيروسات التي تسبب المرض للحيوان والإنسان وينتج عنه لدى البشر حالات عدوي الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة (السارس)، ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض (كوفيد-١٩) وهو مرض معد (منظمة الصحة العالمية، تمت الاستعانة بالموقع الإلكتروني في (١ / ٣ / ٢٠٢٠).

أعراض فيروس كورونا:

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-١٩ في الحمي والإرهاق والسعال الجاف وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف أو الرشح أو ألم الحلق أو الإسهال وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً ويصاب بعض الناس بالعدوي دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون الشعور بالمرض. ويتعافى حوالي ٨٠٪ من الأشخاص دون الحاجة لعلاج خاص وتشتد حدة المرض لدى المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ضغط الدم وأمراض القلب أو داء السكري (منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط، ٣ / ٢٠٢٠).

طرق انتقال مرض كورونا:

تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقاله في الرذاذ الذي يتناثر من أنف أو فم الشخص المصاب بالفيروس عند السعال ويمكن أن يلتصق بالأسطح المحيطة بالشخص مما ينتج عنه

د. صبرين صلاح تغلب

إصابة الآخرين بالمرض عند ملامستهم لهذه الأسطح ثم لمس الأعين والفم والأنف (Garfin et al., 2020).

الآثار المترتبة على جائحة كورونا:

- الشعور بالقلق والتوتر والخوف من الإصابة بالمرض او الموت
- تجنب الذهاب للمراكز الصحية خوفا من الإصابة.
- الشعور بالعجز عن حماية المقربين لهم والخوف من فقدانهم.
- التخوف من الاستبعاد الاجتماعي عند الإصابة بالمرض
- الشعور بالملل والوحدة والاكتئاب بسبب الحجر الصحي
- المعاناة من الضغوط النفسية للجائحة يؤثر على صحة الفرد النفسية
- أيضا من المرجح أن يؤدي الفيروس إلى تفاقم اضطرابات الصحة النفسية الموجودة Mental Health Disorders، ويسهم في ظهور اضطرابات جديدة مرتبطة بالتوتر لدى الكثيرين في رأي (Horesh&Brown,2020) ، حيث تناولت دراستهم الضغوط المؤلمة في عصر فيروس كورونا، ووضحت أن موضوع فيروس كورونا حول كل جانب من جوانب حياتنا ، ومع التسارع المفرط في انتقاله ونقص الاستعداد للوقاية منه وعلاجه فإن تأثيراته السلبية تنتشر خلال جميع جوانب المجتمع، كما أشارت إلى أن أعدادا كبيرة من الناس في جميع أنحاء العالم ستظهر صموذا أمام الخسائر والضغوط والخوف المرتبط بالفيروس.
- كما أن للتغطية الإعلامية للأحداث عواقب غير مقصودة على أولئك المعرضين لمخاطر منخفضة نسبيا أكثر من التعرض المباشر، مما يؤدي إلى تداعيات شديدة على الصحة العامة من وجهة نظر (Garfin et al.,2020)، حيث تناولت دراستهم موضوع اندلاع فيروس كورونا المستجد (COVID-2019)

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

من حيث العواقب الصحية المصاحبة لوسائل الإعلام ، فبينما يسعى مسؤولو الصحة العامة إلى احتواء الفيروس والتخفيف من الآثار الضارة على صحة السكان في جميع أنحاء العالم ، ظهر تهديد ذو صلة وهو أن تغطية وسائل الإعلام العالمية تعرض المجتمع لأزمة نتيجة العرض المتكرر للأحداث مما يؤدي إلى زيادة القلق ، وزيادة استجابات الأفراد للضغوط التي يمكن أن تؤدي إلى آثار وخيمة على الصحة ، وعلى السلوكيات الوقائية ، وطلب المساعدة في غير محلها والتي يمكن أن تثقل كاهل مرافق الرعاية الصحية والموارد الضريبية المتاحة.

الوقاية من الفيروس:

١. تجنب التجمعات والفعاليات
٢. غسل اليدين بالماء والصابون لمدة ٢٠ ث
٣. تجنب لمس العيون والأنف والفم
٤. تنظيف الأسطح التي نلمسها (منظمة الصحة العالمية، تمت الاستعانة بالموقع الإلكتروني في (١ / ٣ / ٢٠٢٠).

ثالثاً: قلق المستقبل:

يشهد العالم في الآونة الأخيرة العديد من التغيرات المتلاحقة مما قد يستثير قلق المستقبل لدى أفراد المجتمع الأمر الذي يدعوهم إلى إعادة النظر في خططهم وأهدافهم بما ينسجم مع ظروف التغيير من جانب ومترتبات هذا التغيير من جانب آخر، ويبقى التغيير الذي يحدث في ظروف تتسم بعدم الاستقرار والاضطراب باعثاً على زيادة القلق من المستقبل. ويعتبر هذا القلق من المصادر المهمة باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والإمكانات الكامنة، وأن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في المجتمعات المليئة بالتغيرات والمشحونة بعوامل مجهولة المصير وترتبط

د. صبرين صلاح تعلب

هذه الظاهرة بمجموعة من المتغيرات كروية الواقع بطريقة سلبية انطلاقاً من المشكلات الحاضرة (محمد أحمد زغبى، ٢٠١٩).

ويعرف (Zaliski,1996) قلق المستقبل بأنه حالة من التوجس والخوف وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة، المتوقع حدوثها مستقبلاً وفي الحالة القصوى لقلق المستقبل فإنه قد يكون هناك تهديداً بأن شيئاً ما غير حقيقي سوف يحدث للشخص. وقد ميز بين قلق المستقبل والمنظور الزمني المستقبلي والقلق العام مشيراً إلى أن قلق المستقبل نوع من أنواع القلق مثيراته معروفة ومحدده بعكس القلق العام غير محدد المصدر، وأن قلق المستقبل عنصر أساسي في مفهوم منظور الزمن المستقبلي السلبى، لأن منظور زمن المستقبل يتضمن جوانب سلبية وأخرى إيجابية وهو اتجاه ثابت نسبياً للتركيز على المستقبل والتخطيط له.

ويشير (Eysenck, Payne,&Santos,2006)، إلى أن قلق المستقبل مرتبط بالأحداث المتوقع حدوثها مستقبلاً وفقاً لما حدث في الماضي أو يحدث في الحاضر. وهو شعور يمتلك الفرد بالخوف الغامض نحو ما يحمله الغد من صعوبات وتوقع السوء والتأهب للتوقع السلبى للأحداث المستقبلية وفقدان الأمن والطمأنينة نحو المستقبل. كما عرف بأنه انفعال غير سار يتمثل في التفكير السلبى والنظرة التشاؤمية وعدم الثقة فيما تخفيه الأيام مستقبلاً حيث يشعر الفرد بالغموض وعدم الاستقرار والتهديد ويشمل المجالات العلمية والاجتماعية والجوانب الاقتصادية والسياسية والصحة والمرض (غالب محمد علي المشيخي، ٢٠٠٩).

وينظر (Vitasari, Abdul Wahab,Othman,&Wang,2010)، لقلق المستقبل على أنه يمثل أحد أنواع القلق التي تؤثر على حياة الفرد، بل ومن أكثر الاضطرابات الوجدانية والسلوكية شيوعاً، كما أنه من الموضوعات الحديثة التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس (في محمد أحمد زغبى، ٢٠١٩).

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للأنشطة وتري (فتحية سالم سالم أعجال، ٢٠١٥)، أن قلق المستقبل هو الخوف من المجهول ينجم عن خبرات ماضية أو حاضرة يعيشها الفرد مما يجعله يشعر بعدم الاستقرار والخوف من الموت وعدم الأمن ومواجهة الحياة المستقبلية مع التوقعات السلبية لكل ما يحمله المستقبل مما يسبب حالة من التشاؤم واليأس قد تصل إلى درجة الاضطراب. كما أنه حالة من التوتر والترقب والتفكير السلبي تجاه ما يحدث من تغيرات بالمستقبل على المستوي الشخصي أو الاجتماعي أو الأكاديمي /المهني أو الصحة والموت مما يؤدي لوجود شعور سائد لدى الفرد بعدم قدرته على المواجهة والعجز عن تغيير مسار ذلك الحدث السيء من خلال أنشطته الشخصية وكفاءته وقدراته الذاتية (مايسة الشحات محمد منصور، ٢٠١٦).

يتضح من التعريفات السابقة، وجود اتفاق على بعض العناصر في تعريف قلق المستقبل وهي: أن القلق يؤثر على الحالة المزاجية للفرد ويتضمن الشعور بعدم الارتياح والانزعاج والتوتر والضيق والاضطرابات المتعلقة بأحداث المستقبل ويصاحب بحالة من فقدان القدرة على التركيز والخوف هو أحد أبعاد الصحة النفسية والاجتماعية الهامة للفرد إذا كان القلق في مستواه الطبيعي.

النظريات المفسرة لقلق المستقبل:

من أهم النظريات الأكثر ارتباطا بقلق المستقبل النظرية المعرفية: وضح (Clark&Beck,2016)، أن القلق يتم اكتسابه من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، وقد تحدث عملية التعلم خارج الوعي أو بأفكار عقلانية وتلعب العمليات المعرفية مثل التوقعات والتفسيرات والمعتقدات دورا مهما في حدوث القلق فالمسئول عن القلق هو إدراك الموقف أو تقييماته وليس الموقف ذاته.

ومن التفسيرات المعرفية للقلق؛ نموذج التنظيم الذاتي للقلق لكل من Carver&Scheir,1984، ويقدم تفسيراً للعمليات الداخلية لضبط الذات والتي تشكل

د. صبرين صلاح تلعب

مدي فهم الشخص للتهديد الخارجي ومحاولة التعامل معه أو معالجته، ويقوم النموذج على افتراض أساسي هو أن: السلوك الموجه نحو الهدف عند الفرد يظهر الخصائص الوظيفية لنظام ضبط العائد والتحكم فيه؛ فيقوم الفرد بوضع أهدافه ومعايير كقاط مرجعية لنفسه في مراقبة وتوجيه سلوكه ويستحضرها دائما ويقارنها بسلوكياته الحالية، وتلعب كفاءة الذات وفعاليتها دورا مهما في خفض القلق (في سعيد آل سعيد آل شريل، ٢٠١٨). ويرى (سعيد آل سعيد آل شريل، ٢٠١٨)، أن مكونات القلق معرفية أكثر منها انفعالية، وترتبط بالخطر وتركز على المغالاة في تخمين قنامة المستقبل.

أبعاد قلق المستقبل:

أجمعت الدراسات ذات الصلة على أربعة أبعاد لقلق المستقبل هي:

- التفكير السلبي تجاه المستقبل Negative thinking about the future

وهو مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئة والسلبية التي يدركها الفرد وتؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل، كما يعرف بأنه التصورات السلبية واللامنطقية التي يعتقد الفرد في صحتها وتؤدي به إلى النظر للأحداث من حوله نظرة تشاؤمية تعوق تطوره الذاتي وتشعره بالفشل والخوف من المستقبل.

- قلق المشكلات الحياتية Anxiety about life problems

وهو مجموعة من الضغوط الاقتصادية والأسرية والاجتماعية يواجهها الفرد في الحياة، وتؤدي إلى التوتر والقلق والاكتئاب. أو هو شعور بالانزعاج لاحتمال وقوع كارثة بسبب كثرة الحوادث وضغوط الحياة، مما يجعل الفرد متوقعا للخطر على نفسه في أي وقت فيصبح شديد القلق على مستقبله الأكاديمي والمهني والزواجي. كما يمكن تعريفه بأنه الخوف من عدم القدرة على مواجهة الحياة المستقبلية ومشكلاتها في ضوء معاشرة الواقع وعدم وضوح الرؤية مع الشعور بالتهديد وتشوه الأفكار تجاه المستقبل.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لادي طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

- قلق الصحة والموت، يعرف بأنه ما ينشأ لدي الفرد نتيجة الخوف من الإصابة بالأمراض والاضطرابات والتغيرات الجسمية وفقد عزيز والتي قد تؤدي به إلى الشعور ببعض الأعراض المرضية مثل ضيق التنفس والضعف العام ونقص الحيوية.

- **القلق الذهني Mental anxiety**، وهو مجموعة ردود الأفعال الانفعالية التي تعكس أسلوب الفرد في إدراك الأحداث والمواقف التي تتطلب المواجهة والتأثير في المستقبل. أو مجموعة الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي يدركها الفرد وتؤدي إلى شعوره بعدم الارتياح والتوتر والخوف من المستقبل والإحساس بمنطقية هذا التوقع (محمد أحمد زغبى، ٢٠١٩)، (زينب محمود شقير، ٢٠٠٥)، (غالب محمد علي المشيخي، ٢٠٠٩).

مظاهر قلق المستقبل:

- مظاهر معرفية، متمثلة في الأفكار التي تدور في ذهن الرد وتجعله متشائماً من الحياة معتقداً بقرب أجله وأن الحياة أصبحت نهايتها وشيكة، أو التخوف من السيطرة على وظائفه الجسمية والعقلية.

- مظاهر نفسية، متمثلة في الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والخوف الشديد من شر مرتقب.

- مظاهر اجتماعية، ومنها العزلة والانطواء عن الناس وصعوبة التكيف وعدم الثقة من الآخرين (سلوي سعيد ناصر، ٢٠١٨).

سمات ذوي قلق المستقبل:

- التركيز الشديد على الوقت الحاضر أو الهروب إلى الماضي.

- الانتظار السلبي لما قد يقع.

- الانطواء وظهور علامات الخوف والشك والتردد (سلوي سعيد ناصر، ٢٠١٨).

أسباب قلق المستقبل:

يوجد أساس بيئي لقلق المستقبل، فقد تكون عوامل البيئة تبعث على المشقة والتهديد والحرمان والإحباط وقلة الفرص وعدم تكافؤها مما يستدعي قلق المستقبل (Hudson, Dodd & Bovopoulos, 2011).

وترى الباحثة أن التعليم ونوعيته من الأسس البيئية لهذا النوع من القلق. وهذا يتفق مع ما أشير إليه بأن مدركات

طلاب الجامعة حول التعليم تتمثل في مهمة الحفظ والاستظهار مما يفقدهم الثقة بالذات والشعور بالسيطرة على الحاضر والاطمئنان للمستقبل مما يثير الشعور بالخوف من الحاضر والشك والإحباط من المستقبل (محمد أحمد زغبي، ٢٠١٩).

أسباب أخرى لقلق المستقبل في: (Moline, 1990) كما تحددت وقال

- نقص القدرة على التنبؤ بالمستقبل لعدم وجود معلومات كافية أو تشوه المعلومات الحالية مما يعوق تكوين تصورات وأفكار واضحة عن المستقبل في ضوء الأوضاع الغامضة.
- الشعور بعدم الأمان ونقص الإمكانيات وعدم القدرة على التكيف مع المشكلات الحالية.
- وجود عوامل اجتماعية ثقافية، مثل حدوث أمور في المجتمع تستثير الخوف من الأيام المقبلة التي ستعتمد على تغيير أهداف الفرد (في محمد أحمد زغبي، ٢٠١٩).

طرق التخفيف من حدة قلق المستقبل:

هناك عدة فنيات تساعد في التخفيف من قلق المستقبل منها:

- إعادة التنظيم المعرفي، باستبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية فالهدف الأساسي من التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبية وإحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة بدلا عنها.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

- إزالة المخاوف تدريجياً، من خلال عملية الاسترخاء العميق والتخيل.

- الغمر، تعلم الفرد على المستوي الذهني كيفية مواجهة أسوأ تقديرات الخوف والقلق والتعامل معها على مستوي الخيال فيكون مؤهلاً لمواجهةها في الواقع (سلوي سعيد ناصر، ٢٠١٨).

رابعاً: الشفقة بالذات

أكد العديد من الباحثين على أن الشفقة بالذات استراتيجية تنظيم انفعالي متكيفة، وتلعب دوراً مهماً في تقبل الفرد للانفعالات السالبة، والضغط النفسية والمشاعر المؤلمة بمزيد من الوعي والعطف والفهم، وهناك اتفاق عام على أن الشفقة بنية متعددة الأبعاد لها مكونات وجدانية ومعرفية ودافعية كما أن المكونات أخذت مسميات مختلفة وإنما لها نفس المعنى (Serois, Nauts, & Molnar, 2018). فمثلاً أشار كل من (Jazaieri, McGonigal, Jenpa, Doty, & Gross, 2013)، للشفقة بالذات باعتبارها مفهوم معقد له أربعة مكونات، هي:

١. الوعي بالمعاناة.

٢. الاهتمام العاطفي.

٣. رغبة الفرد في التخلص من المعاناة.

٤. الاستعداد للتخلص من المعاناة.

ومن وجهة نظر كل من (Neff & Costigan, 2014)، تتضمن الشفقة بالذات ثلاثة أبعاد هي:

١. طيبة الذات Self-Kindness في مقابل الحكم على الذات Self-

Judgment

د. صبرين صلاح تلعب

وطيبة الذات هي قدرة الفرد على فهم ذاته وقدراته وإمكاناته ومعاناته أما الحكم على الذات فيعني قدرة الفرد على نقد ذاته ولومها عندما يواجه المصاعب والمشكلات وهو جانب سلبي لطيبة الذات.

٢. الإنسانية المشتركة Common Humanity في مقابل العزلة Isolation ويقصد بالإنسانية قدرة الفرد على أن يدرك ذاتيته وأنه ليس بمفرده وأنه مثل الآخرين يجب أن يشاركهم خبراتهم. أما العزلة فهي الاعتقاد بأنه الفرد الوحيد الذي يعاني من المشكلات والمصاعب ويعاني من الانفصال عن الآخرين وتوافقه وتكيفه متدني. لذا فهي الجانب السلبي للإنسانية المشتركة.

٣. اليقظة الذهنية Mindfulness في مقابل تضخم الهوية Over Identification

تشير اليقظة إلى وعي الفرد بحالته وقدراته دون تدخل المشاعر فهي تدل على التوازن النفسي والمرور بخبرات انفعالية إيجابية. أما تضخم الهوية تعني تركيز الفرد على الأفكار السلبية والإفراط في التوحد مع الانفعالات المؤلمة وعدم الاستفادة من أخطاء الماضي أو التفكير السليم في المستقبل (Neff

&Costigan, 2014)

والمكونات السابقة تتفاعل مع بعضها البعض لخلق إطار وجداني متسامح للعقل وتزيد الشفقة بالذات عندما تحدث معاناة من جانب الفرد خاصة عندما تكون ظروف الحياة صعبة ومؤلمة ولا يمكن احتمالها.

في حين يشير آخرون لأربعة مكونات أساسية للشفقة بالذات ،هي:

١. المكون المعرفي، متمثلاً في إدراك المعاناة.
٢. المكون الوجداني فيما يعرف بالتعاطف انفعاليا مع المعاناة.
٣. مكون الانتباه متمثلاً في الرغبة في تحقيق التحرر والتخلص من المعاناة.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

٤. المكون الدافعي، ويتمثل في الاستعداد للتحرك من المعاناة

(Lopez,Sanderman,&Schroevs,2016)

خصائص الأفراد مرتفعي الشفقة بالذات:

يري (Serois et al., 2018)، أن الأفراد مرتفعي الشفقة بالذات يتصفون بمجموعة من الخصائص، هي:

١. لديهم الاستعداد والقدرة على التعامل مع الظروف والأحداث الضاغطة.

٢. يتخلصون من الانفعالات السالبة ويعززون الانفعالات الموجبة.

٣. يتمتعون بالاتزان والهدوء والتروي والمرونة.

٤. لديهم القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية وتبني استجابات مواجهة تكيفية.

٥. يواجهون المحن والمواقف الضاغطة بشكل أكثر عطفاً.

خامساً: التنظيم المعرفي للانفعالات

يعتبر تنظيم الانفعال مجموعة من العمليات المعرفية التي تؤثر في نوع الاستجابة الانفعالية والكيفية التي يعبر بها الأفراد عن انفعالهم. ويعتبر تنظيم الانفعالات معرفياً أحد القضايا والمجالات البحثية الهامة ويشير إلى طريقة شعورية لمعالجة مقدار المعلومات المثيرة انفعالياً (Garnefski&Kraaij,2007).

ويري (Gross,2008)، أن تنظيم الانفعال مجموعة من العمليات المعرفية التي تؤثر في نوع الاستجابة الانفعالية، والكيفية التي يعبر بها الأفراد عن انفعالهم، ويشمل مدي واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية النفسية التي تستخدم في تقليل أو زيادة الانفعال.

ويعرفه (Buric,Soric,&Penezic,2011)، بأنه عملية يستطيع الفرد من خلالها ضبط وتعديل استجابته الانفعالية باستخدام استراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه أو يعبر عن السلوك الانفعالي بطرق ملائمة اجتماعياً

د. صبرين صلاح تغلب

كما يعرفه كل من (Midkiff, Lindsey & Meadows, 2018)، بأنه الوعي وفهم الانفعالات، ونقلها، والقدرة على التحكم في السلوك الاندفاعي والتصرف بطريقة مناسبة لتحقيق الأهداف المرغوبة عند الخبرة بالانفعالات السلبية، والمرونة في تعديل الاستجابات الانفعالية لتحقيق المطالب الموقفية.

كما أن (Garnefski et al.,2001)، يرون أن التنظيم المعرفي للانفعالات يشير إلى الجهود المعرفية التي يقوم بها الفرد لإدارة العديد من المثيرات المحفزة للانفعالات وهذه الجهود قد تكون إرادية واعية أو لإرادية وهو طريقة الفرد المعرفية في إدارة ومعالجة المعلومات الاستثارة انفعاليا، أو تنظيم وإدارة الانفعالات من خلال المعارف أو العمليات المعرفية (Garnefski&Kraaij,2007).

ويرتبط تنظيم الانفعالات معرفيا بحياة الفرد فما يقوم به من عمليات معرفية واستخدامه لها يساعده في تنظيم انفعالاته ويقلل من أثرها على كثير من أنشطة حياته اليومية وعلى أدائه في المواقف المختلفة (Garnefski et al.,2001)

وهناك تفاوت بين الأفراد في طرق مواجهة الخبرات السلبية التي يمرون بها والذي ينعكس على الاستراتيجيات المعرفية المستخدمة في إدراكهم للمواقف الضاغطة (Garnefski&Kraaij,2007).

النظريات المفسرة لتنظيم الانفعالات: تتعدد النظريات التي تتناول التنظيم الانفعالي فمنها النظرية السلوكية، التي أكدت على أن تفسير تنظيم الانفعال يعتمد على المثيرات الشرطية والاستجابات السلوكية للانفعال. أيضا، النظرية الاجتماعية التي تؤكد على دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي كذلك النظرية المعرفية التي تفسره بالرجوع إلى تصورات الأفراد حول الموقف.

ومن النظريات الهامة أيضاً **نظرية الضغوط والمواجهة The Stress and Coping Theory**، التي تفترض أن الفرد بإمكانه استخدام أساليب واعية لتنظيم

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

استجاباته في مواجهة التحديات في المواقف الضاغطة، والتي أكدت على أهمية العمليات المعرفية في التعامل مع الأحداث لتحقيق توافق الأفراد، وأن الفرد يبذل جهدا معرفيا وسلوكيا لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة من خلال نوعين من الاستراتيجيات هما:

١. استراتيجيات المعالجة المرتكزة على المشكلة، وتهدف إلى البحث عن معلومات خاصة بمشكلة ما لحلها.

٢. استراتيجيات المعالجة المرتكزة على الانفعال، وتعمل على خفض الخبرة الانفعالية السلبية.

كذلك نظرية **Goleman (1999)**، التي تفترض أن إدارة الانفعالات تأتي ضمن المكونات الأساسية للذكاء الانفعالي، وتشير إلى مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وانفعالاته وتنظيمها (في محمد جاسر ذكي، ٢٠١٨).

نماذج تنظيم الانفعال:

(١) نموذج العمليات لتنظيم الانفعال (Gross&Thompson,2007)، والذي ركز على خمس عمليات دينامية تصف تنظيم الانفعال، هي:

- اختيار/انتقاء الموقف Situation Selection ، وتشير إلى اختيار الفرد الاقتراب من الموقف الانفعالي مما يزيد من مواجهة الانفعال، أو تجنب الموقف مما يقلل من مواجهة الانفعال.

- تعديل الموقف Situation Modification، ويشير إلى تغيير البيئة المادية أو الطبيعية للموقف كي يغير من تأثيره الانفعالي.

- توزيع الانتباه Attentional Deployment، وفيها يعيد الفرد توجيه انتباهه نحو الموقف المحدد ويعتبر توزيع الانتباه تحولا داخليا لاختيار الموقف.

د. صبرين صلاح تعلق

- التغيير المعرفي Cognitive Changing، وتشير إلى كيفية تغيير تقييم الفرد للموقف حتى يغير من معناه الانفعالي.

- تعديل الاستجابة Response Modulation، وتشير إلى التأثير في الاستجابة الفسيولوجية والسلوكية بشكل مباشر.

(٢) نموذج التقدير Appraisal Models والذي أشار أصحابه إلى اعتماد كل انفعال على التقدير الذاتي الذي يقوم به الفرد حول علاقته بالمواقف المختلفة، ثم يبدأ في التنظيم الذاتي بعد مقارنته للمؤشرات الداخلية والخارجية وتفسيرها (Ellsworth&Scherer,2003).

(٣) نموذج مهارات التنظيم الانفعالي لـ Berking&Znoj,2008، ويركز على قياس مهارات التنظيم الانفعالي المتمثلة في الوعي، الإحساس، الوضوح، الفهم، التقبل، التسامح، الاستعداد للمواجهة، تعديل الانفعالات السالبة، والتدعيم الذاتي (as cited in Inwood & Ferrari 2018)

ومن منظور (Garnefski&Kraaij,2007)، نجد أن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال هي جميع الاستراتيجيات العقلية الواعية للأفراد للتعامل مع الاستثارة للمعلومات الانفعالية وقد تم بناء المقياس الجديد للاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وطور لتقييم المسابرة المعرفية للأحداث الضاغطة وهي تسع استراتيجيات موزعة في فئتين فرعيتين هما:

أولاً: الاستراتيجيات الإيجابية التكيفية وتتضمن خمس استراتيجيات فرعية هي:

١- استراتيجية التقبل Acceptance، تشير إلى الأفكار التي تتعلق بتقبل الفرد للخبرات والأحداث السلبية وتعايشه معها واستسلامه لها.

٢- إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing، وهي التركيز على الجوانب الإيجابية والخبرات السارة وتجاهل التفكير في ظروف الحياة الضاغطة.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

٣- إعادة التركيز على التخطيط **Refocusing on Planning**، وهي التفكير إلى ما ينبغي القيام به للتعامل مع الظروف الضاغطة واتخاذ إجراءات عملية لمواجهتها والتخفيف من آثارها.

٤- إعادة التقييم الإيجابي **Positive Reappraisal**، أي إعادة تقييم الموقف الضاغط ومحاولة إيجاد معاني إيجابية فيه ومحاولة التعلم والاستفادة منه في تحقيق النمو الشخصي.

٥- رؤية الموقف من منظور آخر **Putting into Perspective**، أي اعتقاد الفرد في عدم خطورة الأحداث الضاغطة والتقليل من أهميتها ووضعها في حجمها الحقيقي ومقارنتها بخبرات أخرى قد تكون أكثر خطورة إذا تعرض لها.

ثانياً: الاستراتيجيات السلبية غير التكيفية وتشمل:

١. لوم الذات **Self-Blame**، اعتقاد الفرد في مسؤوليته التامة عما مر به من ظروف ضاغطة وأحداث سلبية.

٢. الاجترار **Rumination**، التركيز المستمر على الأفكار والمشاعر الحزينة التي ترتبط بالأحداث السلبية.

٣. التهويل/التفكير الكارثي **Catastrophizing**، اعتقاد الأفراد في الأفكار التي ترتبط بتضخيم الموقف والمبالغة في خطورته وتصويره على أنه كارثة لا يمكن تحملها.

٤. لوم الآخرين **Others Blame**، اعتقاد الفرد في مسؤولية الآخرين عما مر به من خبرات وظروف سلبية غير سارة.

ويري (Buric et al.,2011)، أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات تنقسم إلى فئتين هما:

١- الاستراتيجيات التي تركز على الحدث Antecedent focused strategies،

ويقوم بها الفرد قبل وقوع الاستجابة الوجدانية ومن أهم الاستراتيجيات المعرفية التي تندرج تحت هذه الفئة استراتيجية إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal strategy، ويقوم فيها الفرد بإعادة تفسير الحدث المثير للانفعال إيجابياً بهدف تغيير تأثيره الوجداني المترتب عليه. وهي من أكثر الاستراتيجيات إيجابية لتركيزها على الحدث المثير للانفعال، ومن خلالها يقوم الفرد بتوليد تفسيرات إيجابية حول المواقف الضاغطة نفسياً لخفض القلق والتوتر. وهي عامل وقائي من الاضطرابات النفسية ومستخدمي هذه الاستراتيجية يتصفون بالإيجابية والتفاؤل واحترام الذات ولديهم أهداف واضحة ورضا مرتفع عن الحياة.

٢- الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة Response focused strategy،

ويستخدمها الفرد بعد صدور الاستجابة الوجدانية وتهدف إلى تعديل الأثر الوجداني المترتب على الحدث.

ومن أهم الاستراتيجيات المعرفية التي يفترضها نموذج Gross عند القيام بعملية تنظيم الانفعال:

استراتيجية القمع التعبيري (الكف) Expressive Suppression وتتضمن التعبيرات الملحوظة المصاحبة للخبرة الوجداني.

الدراسات السابقة:

تم تصنيف الدراسات السابقة تحت أربعة محاور أساسية كما يلي:

أولاً: الدراسات التي جمعت بين القلق والشفقة بالذات:

دراسة الخصوصي (٢٠١٩)، وهدفت إلى التعرف على الدور الوسيط للشفقة بالذات في العلاقة بين القلق الإحصائي وتوجهات أهداف الإنجاز على عينة قوامها (٤٤٦) طالبا وطالبة بكليتي التربية والدراسات الإسلامية جامعة الأزهر بالقاهرة باستخدام مقاييس الشفقة بالذات والقلق الإحصائي، وتوجهات أهداف الإنجاز، وتوصلت الدراسة إلى أن

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات الشفقة بالذات تتوسط العلاقة بين توجهات الأهداف والقلق الإحصائي، مع وجود تأثير مباشر ودال للشفقة بالذات على القلق الإحصائي.

ثانياً: الدراسات التي جمعت بين القلق والتنظيم المعرفي للانفعالات:

هدفت دراسة **Garnefski et al.,2001**، إلى تطوير مقياس للاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقته بأعراض القلق والاكتئاب لدى عينة من العاديين حيث تم تطوير استبيان لقياس تسع استراتيجيات معرفية لتنظيم الانفعال وتكونت العينة من (٥٤٧) طالبا وطالبة من طلاب المدارس الثانوية طبق عليهم استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال ومقياسيين نوعيين للقلق والاكتئاب من قائمة الأعراض (90) Symptom Checklist، وأسفرت النتائج عن ارتباط استراتيجيات التهويل ولوم الذات بأعراض القلق المرتفعة في حين ارتبطت استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي بالأعراض المنخفضة.

ثالثاً: دراسات جمعت بين القلق والأمل الأكاديمي:

دراسة **(إيمان لطفي إبراهيم، ٢٠١٨)**، التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل وكلاً من المثابرة والأمل، وهل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال متغيري المثابرة والأمل لدى عينة من الهيئة المعاونة (معيديين - مدرسين مساعدين) بالجامعات المصرية؛ لذلك تألفت عينة البحث من (١٠٠) معيد ومدرس مساعد من الجنسين، من التخصصات العلمية والأدبية تم اختيارهم من كليات جامعتي عين شمس وحلوان. وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج منها: إمكانية التنبؤ بقلق المستقبل من خلال متغير الأمل، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على كل الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل والدرجة الكلية لمقياس المثابرة والأمل كلاً على حدة. عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً للتخصص العلمي (علمي - أدبي)، النوع (ذكور - إناث) الدرجة العلمية (معيد -

د. صبرين صلاح تعلب

مدرس مساعد) وذلك في كل الأبعاد والدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل. عدم وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص العلمي، النوع، الدرجة العلمية أو التفاعل بين كلاً منهما مثني مثني في تباين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المثابرة والأمل كلاً على حدة.

دراسة (Carrie et al.,2014) وهدفت هذه الدراسة التجريبية إلى مقارنة استجابات الأفراد على ثلاثة مقياس للأمل، ومقياس واحد لليأس Hopelessness مع مقياس للقلق على عينة قوامها (٢٣)، عميل من مراكز الصحة النفسية، وتوصلت النتائج إلى أن الأمل بنية تكاملية مهمة مرتبطة بالقلق، وان مقياس Hert للأمل هو الأداة الوحيدة التي أظهرت ارتباطات دالة مع حالة القلق.

دراسة Onwuegbuzie,1998، توصلت لوجود علاقة سلبية بين درجات (٨٧) طالب على مقياس الأمل الأكاديمي والقلق بشأن الإحصاء بين طلاب الدراسات العليا الذين التحقوا بصفوف الإحصاء. مع افتراض أن نظرية الأمل توفر فائدة كبيرة في تقييم استراتيجيات المواجهة لدى الطلاب الذين يعانون من القلق المرتبط بالإحصاء، وبدأ الباحثون في استكشاف البنية التحفيزية للأمل، وهو أكثر انفتاحاً للتغيير ويمكن أن يكون له تأثير قوي على القلق والأداء

رابعاً: الدراسات التي جمعت بين الشفقة بالذات والأمل الأكاديمي:

دراسة (Klein, Winterowd, Ehrhardt, Carter & Khan, 2020) فحصت فهم أفضل للعلاقة بين متغيرات نفسية إيجابية هي الشفقة بالذات والأمل وجودة الحياة لدي عينة من الأفراد يعانون من اضطراب نفسي، على عينة قوامها (٨٦) عميل في عمر زمني (١٥ :٦٥)، وباستخدام تحليل الانحدار المتعدد ومعاملات ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين المتغيرات وجدت ارتباطات دالة بين الشفقة والأمل في علاقتهما بجودة الحياة كما تنبأ المتغيران بجودة الحياة العامة والنفسية والجسمية.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

دراسة Fong & Cai, 2019، فحصت العلاقة بين الكمالية والأمل المرتبط بالاختبارات، والدور الوسيط للشفقة بالذات. على عينة من طلاب المرحلة الابتدائية الصينيين (العدد = ١٠٥١) باستخدام مقاييس الكمالية والشفقة بالذات والأمل المرتبط بالاختبار. وأظهرت نمذجة المعادلة البنائية وجود علاقة بين المخاوف المثالية أحد أبعاد الكمالية والدرجة المنخفضة على الأمل المرتبط بالاختبارات. كما وجد تأثير جزئي للشفقة بالذات كمتغير وسيط على العلاقة بين أبعاد الكمالية وأبعاد الأمل المرتبط بالاختبارات. ويتضح من نتائج هذه الدراسة أن تأثير الشفقة بالذات على الأمل تأثير غير مباشر.

دراسة Umphrey, & Sherblom, 2018، تناولت الدور المنبئ للتواصل الاجتماعي الفعال باعتباره مفهوم مؤسسي بالشفقة بالذات والأمل على عينة قوامها (٣٠٨) من جنسيات مختلفة (أسباني/ أمريكي، أفريقي) بمعدل (٩٣ ذكور، و٢٠٩ إناث)، وباستخدام استمارة التواصل الاجتماعي لـ (Riggio, 1986)، ومقياس Neff, Snyder's (2011) and Van Gucht's للشفقة بالذات، ومقياس Snyder's (1994) لقياس الأمل، تم استخدام تحليل المسار الذي أظهر أن أبعاد التواصل الاجتماعي (التعبيرية، الحساسية، الضبط) تتنبأ بالشفقة بالذات والشعور بالأمل وأن بعد الضبط في التواصل الاجتماعي يتنبأ بالتفكير في مسارات الأمل القابلة للتطبيق

دراسة أحمد محمد الزغبى، ورياض نايل العاسمي ٢٠١٥، لاستكشاف العلاقة بين الشفقة بالذات وكل من الأمل الأكاديمي والاكتئاب لدى الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي. تكونت عينة البحث من (٣٣٠) طلبة وطالبة من طلبة بعض المدارس الثانوية بمحافظة دمشق، بواقع (١٥٠) طالبا، و(١٨٠) طالبة، منهم (٢٥٢) طالبا علميا، و(٧٨) طالبا أدبيا. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات والأمل الأكاديمي وعلاقة سلبية مع الاكتئاب النفسي، مع وجود فروق دالة إحصائية بين

د. صبرين صلاح تغلب

مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي لصالح منخفضي التحصيل في الشفقة بالذات والاكنتاب، ولصالح مرتفعي التحصيل في الأمل الأكاديمي، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في الشفقة بالذات بين طلبة الأدبي وطلبة العلمي، ووجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة العلمي وطلبة الأدبي في الأمل الأكاديمي والاكنتاب ، وأن تفاعل الجنس والتخصص الدراسي يلعبان دورا مهما في الشفقة بالذات.

التعقيب على الدراسات السابقة:

- لا توجد أي دراسة على مستوي الأدبيات النفسية الأجنبية والعربية في حدود علم الباحثة- تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة.

- ندرة الدراسات الأجنبية التي تناولت جائحة فيروس كورونا المستجد كسياق للبحث والدراسة وما هو متاح في حدود علم الباحثة- يعد تعليق على الوضع الراهن وتحليل لما يحدث، ودعوة للدراسات المستقبلية في مختلف الميادين لتناول الموضوع وآثاره السلبية الحالية والمستقبلية.

- لا توجد - في حدود علم الباحثة - أي دراسات في البيئة العربية تصدت لموضوع الجائحة العالمية بالبحث والدراسة وفق متغيرات البحث الحالية.

- لا توجد دراسات في البيئة العربية تناولت قلق المستقبل في علاقته بمتغيرات الدراسة الحالية (الأمل الأكاديمي، الشفقة بالذات، التنظيم المعرفي للانفعالات)، فمعظم الدراسات توجهت للقلق العام في علاقته بأي من المتغيرات الحالية. مثل دراسة الخصوصي (٢٠١٩)، التي تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات والقلق.

- لا توجد أي دراسة - في حدود علم الباحثة - تناولت العلاقة بين الأمل الأكاديمي والتنظيم المعرفي للانفعالات.

- توصلت بعض الدراسات إلى وجود علاقات إيجابية بين الشفقة بالذات والأمل الأكاديمي دون تحديد اتجاه العلاقة مثل دراسة (أحمد محمد الزغبى، ورياض نايل

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للأنشطة العاسمي، ٢٠١٥)، في حين توصلت دراسة Fong, Cai, 2019، إلى وجود تأثير دال غير مباشر للشفقة بالذات على الأمل الأكاديمي.

- يعتبر مقياس Snyder, 1994 من أكثر المقاييس استخداما لقياس الأمل العام أو الأمل الأكاديمي كما في دراسات: Carrie و Umphrey, & Sherblom, 2018، و Onwuegbuzie, 1998، et al., 2014.

- أكثر المقاييس شيوعا في قياس الشفقة بالذات مقياس Neff, 2003، كما في دراسة (أيمن منير حسن الخصوصي، ٢٠١٩)، ومقياس Neff, Van, 2011، كما في دراسة Umphrey, & Sherblom, 2018.

- تنوعت العينات المستهدفة بالبحث والدراسة في المتغيرات الحالية ما بين مرحلة جامعية ودراسات عليا مثل دراسة Onwuegbuzie, 1998 ومرحلة ثانوية مثل دراسة (أحمد محمد الزغبى ورياض نايل العاسمي، ٢٠١٥)، ومرحلة ابتدائية مثل دراسة Fong & Cai, 2019.

- هناك تضارب في نتائج الدراسات حول ارتباط القلق بالأمل فمثلا في دراسة Carrie et al., 2014، أظهرت النتائج أن مقياس الأمل لـ Herth، هو الأداة الوحيدة التي أظهرت ارتباطات دالة مع حالة القلق، كما أن بنية الأمل تكاملية وترتبط بالقلق، في حين أشارت نتائج دراسة Onwuegbuzie, 1998، أن الأمل يمثل استراتيجيات مواجهة ذات فائدة كبيرة للقلق المرتبط بالإحساء، أما دراسة (إيمان لطفي إبراهيم، ٢٠١٨)، أكدت انه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال الأمل.

في ضوء ما سبق من نتائج الدراسات السابقة والتعقيب عليها يمكن صياغة فروض الدراسة كما يلي:

فروض الدراسة:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأمل الأكاديمي لدى طالبات كليات جامعة القصيم والمحك (٥٠٪).
- ٢- توجد مطابقة مناسبة لبيانات العينة مع النموذج المقترح للعلاقة بين (الشفقة بالذات- الاستراتيجيات الايجابية/ السلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات) كمتغيرات مستقلة، وقلق المستقبل (متغير وسيط)، والأمل الأكاديمي (متغير تابع) لدى طالبات كليات جامعة القصيم.
- ٣- يختلف النموذج البنائي للعلاقات بين (الشفقة بالذات- الاستراتيجيات الايجابية /السلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات) كمتغيرات مستقلة، وقلق المستقبل (متغير وسيط)، والأمل الأكاديمي (متغير تابع) لدى طالبات كليات جامعة القصيم الجامعية تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية (مرحلة جامعية – دراسات عليا).
- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مقياس الامل الأكاديمي وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية (مرحلة جامعية – دراسات عليا) لدى عينة من طالبات كليات جامعة القصيم.
- ٥- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات مقياس الامل الأكاديمي وفقاً لمتغير نوع الدراسة (نظرية – عملية) لدى عينة من طالبات كليات جامعة القصيم.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي لأنه أكثر ملاءمة لطبيعة الدراسة الحالية.

عينة الدراسة:

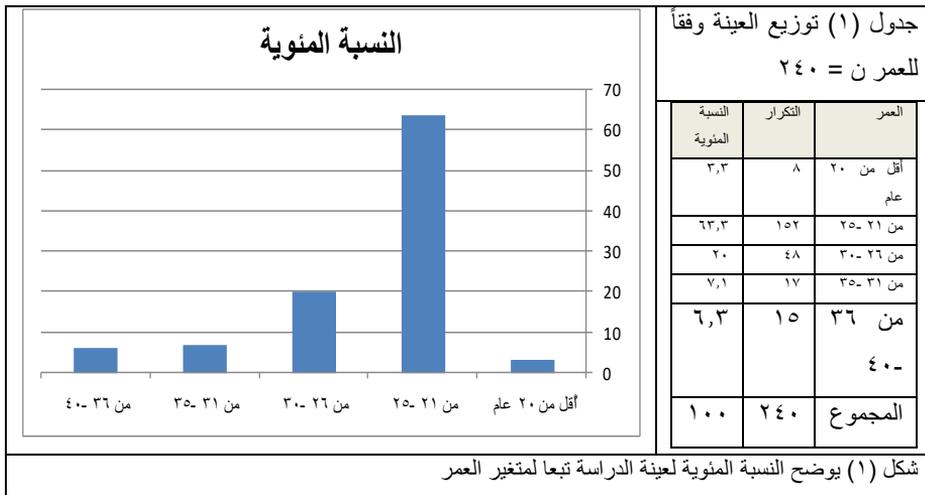
١- العينة الاستطلاعية: تم اختيار أفراد العينة الاستطلاعية من طالبات كليات جامعة القصيم وهي: كلية التربية بنات، كلية العلوم والآداب (الأقسام العلمية) بمعظم مدن

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للأنشطة القصيم، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، كلية العلوم الطبية والتطبيقية للعام الجامعي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ وذلك بغرض التحقق من كفاءة الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية، وبلغ حجم العينة الاستطلاعية (١٢٥) طالبة.

ب-العينة الأساسية: تم اختيار أفراد العينة الأساسية من طالبات كليات جامعة القصيم وهي: كلية التربية بنات، كلية العلوم والآداب (الأقسام العلمية) بمعظم مدن القصيم، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية، كلية العلوم الطبية والتطبيقية للعام الجامعي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠، وبلغ حجم العينة الأساسية (٢٤٠) طالبة.

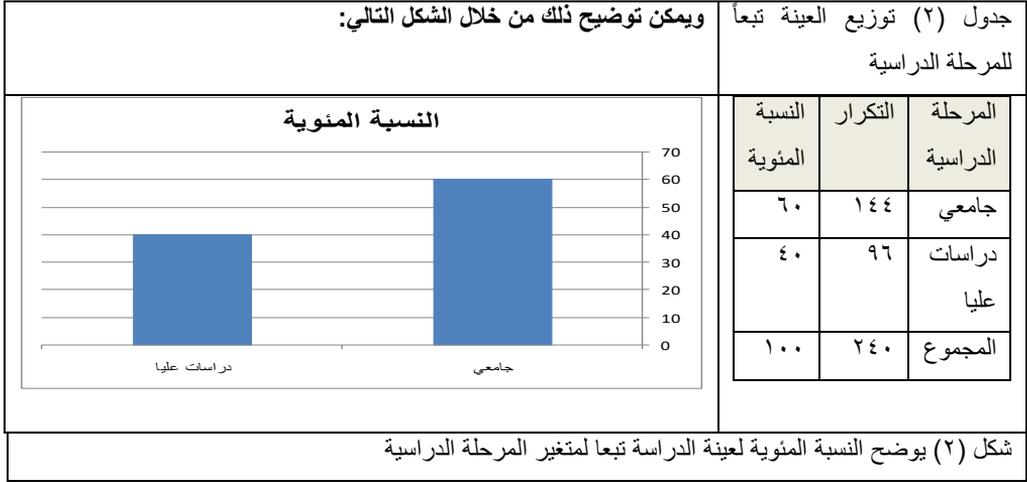
وفيما يلي وصف أفراد عينة البحث تبعاً للعمر، والمستوي الدراسي، ونوع الدراسة:

ج- وصف عينة البحث تبعاً للعمر، وشكل توضيحي له:

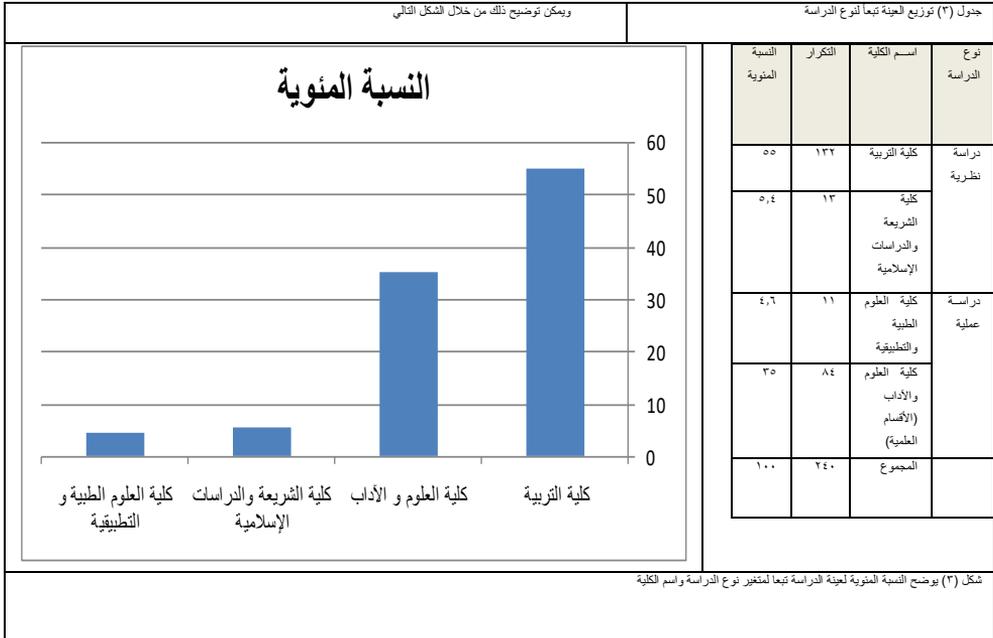


د. صبرين صلاح تغلب

د- وصف العينة تبعا للمرحلة الدراسية، وشكل توضيحي لها.



هـ وصف العينة وفقاً لنوع الدراسة:



الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

ثانياً: أدوات الدراسة:

١- مقياس الأمل الأكاديمي المرتبط بالتعلم الإلكتروني (إعداد الباحثة)

يشير (Li & Monroe, 2018)، إلى أن الأمل بنية متعددة الأبعاد تم تضمينها في المقاييس الأكثر استخداماً في البحوث النفسية مثل مقياس Snyder et al., 1991، ومقياس الأمل التكاملي لـ Schrank et al., 2011، ومقياس Hearth, 1992، ومعظم هذه المقاييس حددت الأمل في سياق عام من حيث حل المشكلات الشخصية والتحرك نحو مستقبل إيجابي مستندة على افتراضات نظرية الأمل لـ (Snyder, 1994) التي تقدم تصور حول كيفية قياس قوة الإرادة الشخصية وقوة المسار عند مواجهة المشكلات والقضايا الفردية. ولكن عند تصميم مقياس لدراسة الأمل فيما يتعلق بالمشكلات العالمية البيئية والمجتمعية (مثل مشكلة تغير المناخ) فإن نظرية Snyder تمثل قيوداً عند مواجهة هذه المشكلات التي لا يمكن حلها بواسطة الفرد بمفرده وتمثلت إحدى طرق معالجتهما لهذه المشكلة في إضافة نطاق جماعي من قوة الإرادة وقوة المسار إلى الأداة.

الصورة الأولية للمقياس، قامت الباحثة بإعداد مقياس للأمل الأكاديمي في ضوء أبعاد الأمل في مقياس (Li & Monroe, 2018) للا أمل المرتبط بمشكلة الاحتباس الحراري المصاحب لتغير المناخ، وعدلت الباحثة صياغات هذه النسخة بما يتناسب مع المشكلات التعليمية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد - ١٩).

ويتكون مقياس الأمل الأكاديمي المرتبط بالتعلم الإلكتروني المصاحب لجائحة فيروس كورونا في صورته الأولية من (١٢) عبارة موزعه على بعدين أساسيين، هما:
البعد الأول: الأمل في الإرادة الذاتية والاستراتيجيات الشخصية في مواجهة الوباء.
البعد الثاني: الأمل في الإرادة الجماعية والاستراتيجيات التقنية في مواجهة الوباء.

د. صبرين صلاح تغلب

ويوجد أمام كل عبارة تدريج لكرت الخماسي لا أوافق بشدة (١)، لا أوافق (٢)، محايد (٣)، أوافق (٤)، أوافق بشدة (٥). وعرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين (أساتذة من علم النفس التربوي المتخصصين) لإبداء الرأي من حيث صحة العبارات، وسلامة الصياغة، ثم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي لحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الأمل الأكاديمي، باستخدام برنامج Amos20، ويوضح الجدول التالي معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الأمل الأكاديمي كما هو موضح بجدول رقم (٤):

جدول (٤) تشبعات مفردات أبعاد مقياس الأمل الأكاديمي باستخدام التحليل العاملي

التوكيدي

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ لقياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
-	-	-	١	٠,٨٦	٤	الولاء الشخصية في مواجهة الذاتية والاستراتيجيات الأمل في الإرادة
٠,٠١	١٠,٢٢	٠,٠٩	٠,٩٣	٠,٨	٣	
٠,٠١	٩,٦٦	٠,٠٩	٠,٨٤	٠,٧٦	٢	
٠,٠١	٦,٠٥	٠,١	٠,٦١	٠,٥٣	١	
٠,٠١	٤,٦٢	٠,٢٣	١,٠٦	٠,٧١	٨	الولاء الشخصية في مواجهة الذاتية والاستراتيجيات الأمل في الإرادة الجماعية
٠,٠١	٥,١	٠,٢٢	١,١٤	٠,٧١	٧	
٠,٠١	٤,٥٨	٠,١٨	٠,٨٢	٠,٥٧	٦	
٠,٠١	٤,٨٧	٠,٢٧	١,٣١	٠,٧٢	٥	
٠,٠١	٦,١٨	٠,٢٥	١,٥٣	٠,٦١	٩	
٠,٠١	٤,٢٢	٠,٢٢	٠,٩٢	٠,٥	١٠	
٠,٠١	٦,١٨	٠,١٧	١,٠٣	٠,٥٤	١١	
-	-	-	١	٠,٥٢	١٢	

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

يتضح من جدول (٤) أن جميع مفردات مقياس الأمل الأكاديمي كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وتم حساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الأمل الأكاديمي.

ويوضح جدول (٥) مؤشرات صدق البنية لمقياس الأمل الأكاديمي:

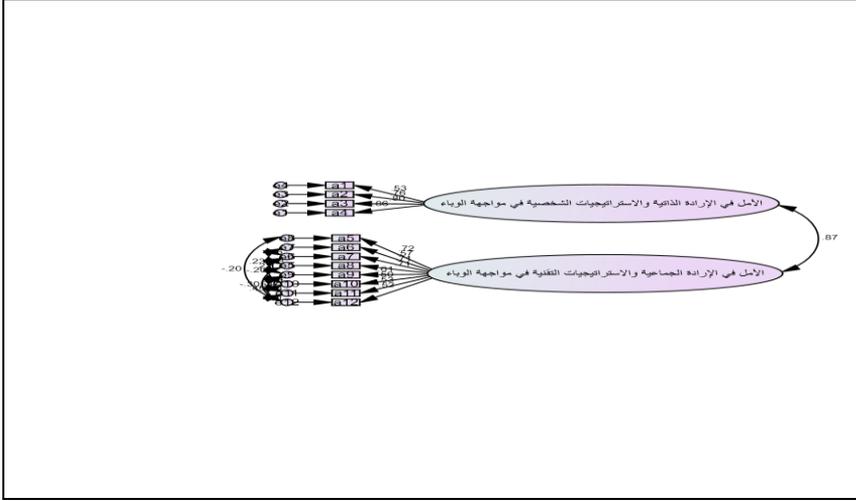
جدول (٥) مؤشرات صدق البنية لمقياس الأمل الأكاديمي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	٦٦,٢٣	
مستوى الدلالة	٠,٠٠ (دالة عند ٠,٠١)	
DF	٤١	
CMIN/DF	١,٦١	أقل من ٥
GFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٧	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (5) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٦٦,٢٣ بدرجات حرية = (٤١) وهى دالة إحصائياً عند ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ١,٦١، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.93)، (NFI=

د. صبرين صلاح تغلب

وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الأمل الأكاديمي. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية الأمل الأكاديمي من خلال الشكل التالي:



شكل (٤): التحليل العاملي التوكيدي للأمل الأكاديمي

- الاتساق الداخلي للمقياس، تم حسابه بإيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٦) الاتساق الداخلي لعبارة مقياس الأمل الأكاديمي (ن = ١٢٥)

الأمل في الإرادة الذاتية والاستراتيجيات الشخصية في مواجهة الوباء		الأمل في الإرادة الجماعية والاستراتيجيات التقنية في مواجهة الوباء	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٨	٥	**٠,٧٧
٢	**٠,٧٩	٦	**٠,٦٢
٣	**٠,٨٤	٧	**٠,٧٠
٤	**٠,٨٧	٨	**٠,٤٩
		٩	**٠,٥٦
		١٠	**٠,٥١
		١١	**٠,٧٨
		١٢	**٠,٦١

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للاتصالات

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٦) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٧) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الأمل الأكاديمي (ن = ١٢٥)

معامل الارتباط	أبعد
٠,٨٤**	الأمل في الإرادة الذاتية والاستراتيجيات الشخصية في مواجهة الوباء
٠,٩٦**	الأمل في الإرادة الجماعية والاستراتيجيات التقنية في مواجهة الوباء

** دالة عند ٠,٠١

ويتضح من جدول (٧) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث كانت قيم معاملات الارتباط (٠,٨٤، ٠,٩٦) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرو نباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

د. صبرين صلاح تغلب

جدول (٨) ثبات مقياس الأمل الأكاديمي بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (ن = ١٢٥)

البعء	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الأمل في الإرادة الذاتية والاستراتيجيات الشخصية في مواجهة الوباء	٠,٨١	٠,٨٢
الأمل في الإرادة الجماعية والاستراتيجيات التقنية في مواجهة الوباء	٠,٨٥	٠,٧٨
المقياس ككل	٠,٨٩	٠,٨١

يتضح من الجدول السابق (٨) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة ما يؤكد ثبات مقياس الأمل الأكاديمي.

ثانياً: مقياس قلق المستقبل (إعداد الباحثة)

الصورة الأولية للمقياس، بالاطلاع على الدراسات السابقة والأدبيات ذات الصلة قامت الباحثة بإعداد مقياس قلق المستقبل في ضوء بعض المقاييس المتاحة وما انفقت عليه الدراسات من أبعاد مثل دراسات (محمد أحمد زغبى، ٢٠١٩)، (زينب محمود شقير، ٢٠٠٥)، (غالب محمد علي المشيخي، ٢٠٠٩). وصياغة عباراته في ضوء المشكلات المستقبلية المصاحبة لجائحة فيروس كورونا المستجد، ويتكون المقياس في صورته الأولية من (١٦) عبارة موزعه على أربعة أبعاد أساسية هي: القلق الذهني، قلق الصحة والموت، وقلق المشكلات الحياتية، والاتجاه السلبي نحو المستقبل. ويوجد أمام كل عبارة تدريج لكرت الخماسي لا تنطبق مطلقاً (١)، لا تنطبق (٢)، تنطبق بدرجة متوسطة (٣)، تنطبق (٤)، تنطبق تماماً (٥)، وعرضت الباحثة المقياس على مجموعة من المحكمين (أساتذة من علم النفس التربوي المتخصصين) لإبداء الرأي من حيث صحة العبارات، وسلامة الصياغة، ثم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

حساب الخصائص السيكو مترية للمقياس

أولاً: صدق المقياس

تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي لحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس قلق المستقبل، باستخدام برنامج Amos20 ، ويوضح الجدول التالي معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الأمل الأكاديمي كما هو موضح بجدول رقم (٩):

جدول (٩) تشبعات مفردات أبعاد مقياس قلق المستقبل باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
القلق الذهني	٤	٠,٤٤	٠,٨٥	٠,٢	٤,١٩	٠,٠١
	٣	٠,٨٦	١,٥٧	٠,٢٤	٦,٤٩	٠,٠١
	٢	٠,٧٢	١,٢٩	٠,١٧	٧,٧٤	٠,٠١
	١	٠,٥٩	١	-	-	-
قلق الصحة والموت	٨	٠,٧٣	٠,٧٤	٠,٠٨	٩,٧٤	-
	٧	٠,٨٥	١,٠١	٠,٠٨	١٢,١٥	٠,٠١
	٦	٠,٦٩	٠,٨٣	٠,٠٩	٨,٩	٠,٠١
	٥	٠,٩١	١	-	-	-
المشكلات الحياتية	١٢	٠,٨١	١,٦١	٠,٢٧	٦,٠٣	٠,٠١
	١١	٠,٩	١,٩٣	٠,٣١	٦,٣٤	٠,٠١
	١٠	٠,٥٦	١,٢٢	٠,١٧	٧,٤٤	٠,٠١
	٩	٠,٥٤	١	-	-	-
التفكير السلبي تجاه المستقبل	١٦	٠,٩	٠,٩٨	٠,١	١٠,١٢	٠,٠١
	١٥	٠,٨٤	٠,٩٨	٠,٠٩	١٠,٨١	٠,٠١
	١٤	٠,٨٥	٠,٩١	٠,٠٨	١١,١٦	٠,٠١
	١٣	٠,٨١	١	-	-	-

يتضح من جدول (٩) أن جميع مفردات مقياس قلق المستقبل كانت دالة عند مستوى

٠,٠١، ويوضح جدول (١٠) مؤشرات صدق البنية لمقياس قلق المستقبل:

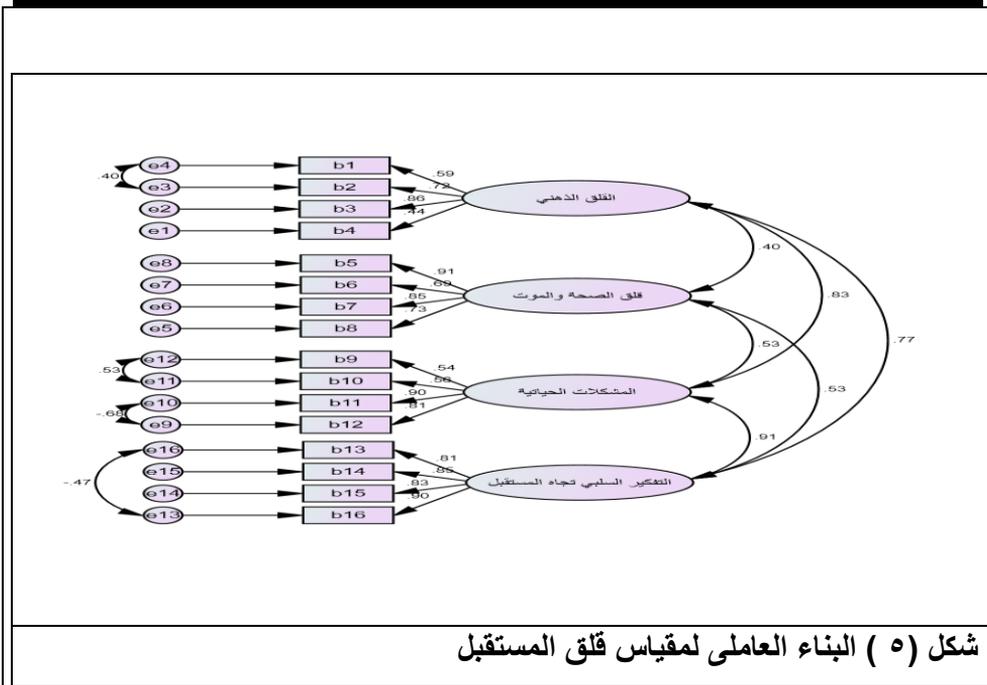
د. صبرين صلاح تعلب

جدول (١٠) مؤشرات صدق البنية لمقياس قلق المستقبل

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	١٨٩,٧٦	
مستوى الدلالة	٠,٠٠ (دالة عند ٠,٠١)	
DF	٩٤	
CMIN/DF	٢,٠١	أقل من ٥
GFI	٠,٩٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١٠) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ١٨٩,٧٦ بدرجات حرية = ٩٤ وهي غير دالة إحصائياً، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٠١، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.90)، (NFI= 0.92)، (IFI= 0.92)، (CFI= 0.93)، (RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس قلق المستقبل. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية قلق المستقبل من خلال الشكل التالي:

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات



- الاتساق الداخلي لمقياس قلق المستقبل، تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (١١) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس قلق المستقبل (ن = ١٢٥)

القلق الذهني		المشكلات الحياتية		قلق الصحة والموت		التفكير السلبي تجاه المستقبل	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٧٧	٩	**٠,٨٠	٥	**٠,٩٠	١٣	**٠,٨٤
٢	**٠,٨٤	١٠	**٠,٨٥	٦	**٠,٨٠	١٤	**٠,٨٩
٣	**٠,٨٠	١١	**٠,٧٩	٧	**٠,٨٩	١٥	**٠,٨٩
٤	**٠,٦٦	١٢	**٠,٦٢	٨	**٠,٧٨	١٦	**٠,٨٨

د. صبرين صلاح تغلب

**** دالة عند ٠,٠١** يتضح من جدول (١١) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي:
جدول (١٢) يوضح معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل (ن=١٢٥)

البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
القلق الذهني	٠,٧٨**	المشكلات الحياتية	٠,٨٧**
قلق الصحة والموت	٠,٧٦**	التفكير السلبي تجاه المستقبل	٠,٨٤**

**** دالة عند ٠,٠١**

ويتضح من جدول (١٢) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٧٦ - ٠,٨٧) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما، طريقة ألفا كرو نباخ والتجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (١٣) ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة ألفا كرو نباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن=١٢٥)

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
القلق الذهني	٠,٧٦	٠,٧٤
قلق الصحة والموت	٠,٨٦	٠,٨٤
لمشكلات الحياتية	٠,٨٠	٠,٨٠
التفكير السلبي تجاه المستقبل	٠,٨٨	٠,٨٧
لمقياس ككل	٠,٩٣	٠,٨٩

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للاتفاعلات

يتضح من الجدول السابق (١٣) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة ما يؤكد ثبات مقياس قلق المستقبل.

ثالثاً: مقياس الشفقة بالذات (تعريب الباحثة)

، (Raes et al., 2011) تم استخدام النسخة المختصرة من مقياس الشفقة بالذات لـ يتكون من (١٢) مفردة موزعة على ستة أبعاد أساسية متضمنة في ثلاثة توجهات مختلفة نحو الذات: الأول يمثل توجهات العطف والشفقة على الذات ويكون فيها الفرد عطوفاً مع ذاته أوقات المعاناة ويدعمها (٤) مفردات، والتوجه الثاني يشمل توجهات غير عطوفة ينتقد فيها الفرد نفسه بسبب أوجه القصور (٤) مفردات، والثالث يمثل الشعور بالتواصل مع الآخرين (٤) مفردات

١. طيبة الذات Self-Kindness في مقابل الحكم على الذات Self-

Judgment

٢. الإنسانية المشتركة Common Humanity في مقابل العزلة Isolation

٣. اليقظة الذهنية Mind Fullness في مقابل تضخم الهوية Over

Identification

تم استخدام مقياس لكرت الخماسي للاستجابة على المقياس لا تنطبق مطلقاً (١)، لا تنطبق (٢)، تنطبق بدرجة متوسطة (٣)، تنطبق (٤)، تنطبق تماماً (٥)، ترجمت الباحثة المقياس إلى اللغة العربية، ثم عرضته علي مجموعة من أساتذة علم النفس المتخصصين لإبداء الرأي من حيث سلامة الترجمة، ومناسبة العبارات لثقافة العينة، ثم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

د. صبرين صلاح تعلب

الخصائص السيكو مترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس

- قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (١٤) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الشفقة بالذات:

جدول (١٤) تشبعات مفردات أبعاد مقياس الشفقة بالذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الإنسانية العامة	١٠	٠,٦٥	١	-	-	-
	٧	٠,٧٤	١	٠,١٨	٥,٥٤	٠,٠١
	٤	٠,٧٢	٠,٩٨	٠,١٨	٥,٥٨	٠,٠١
	١	٠,٦٥	٠,٨١	٠,١٤	٥,٦٩	-
اليقظة الذهنية	١١	٠,٨	١	-	-	-
	٨	٠,٩٨	١,٢٨	٠,١٤	٨,٨٣	٠,٠١
	٥	٠,٨٩	١,١٦	٠,١	١١,١٦	٠,٠١
	٢	٠,٨٢	١,٠٣	٠,١	١٠,١٣	٠,٠١
اللطف الذاتي	١٢	٠,٧٤	١	-	-	-
	٩	٠,٨٢	١,١٢	٠,١٢	٩,٢٩	٠,٠١
	٦	٠,٧٣	٠,٨٥	٠,١	٨,١٩	٠,٠١
	٣	٠,٧٨	١,٠١	٠,١٢	٨,٨٢	٠,٠١

يتضح من جدول (١٤) أن جميع مفردات مقياس الشفقة بالذات كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقامت بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الشفقة بالذات. ويوضح جدول (١٥) مؤشرات صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات:

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

جدول (١٥) مؤشرات صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	١٦٢,٧٢	
مستوى الدلالة	٠,٠٠ (دالة عند ٠,٠١)	
DF	٤٥	
CMIN/DF	٣,٦١	أقل من ٥
GFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٨٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٩	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١٥) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = 162.72 بدرجات حرية = 45 وهي غير دالة إحصائياً، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = 3.61، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.91)، (NFI= 0.90)، (IFI= 0.89)، (CFI= 0.91)، (RMSEA= 0.09)، مما يدل على وجودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية الشفقة بالذات من خلال الشكل التالي:

د. صبرين صلاح تغلب

- الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات، تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات: جدول (١٦) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الشفقة بالذات (ن = ١٢٥)

اللفظ الذاتي		اليقظة الذهنية		الإنسانية العامة	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٥٧	٣	**٠,٥٩	٢	**٠,٤٩	١
**٠,٤٧	٦	**٠,٥٠	٥	**٠,٤٧	٤
**٠,٥٤	٩	**٠,٤٣	٨	**٠,٤٨	٧
**٠,٤٩	١٢	**٠,٤٩	١١	**٠,٤٣	١٠

** دالة عند ٠,٠١ يتضح من جدول (١٦) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بالجدول التالي: جدول (١٧) معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ن = ١٢٥)

معامل الارتباط	البعاد
**٠,٨٨	الإنسانية العامة
**٠,٨١	اليقظة الذهنية
**٠,٨٧	للطف الذاتي

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٧) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨٨ - ٨١.٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لادي طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرو نباخ وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس والمقياس ككل والجدول التالي يوضح معاملات الثبات: جدول (١٨) يوضح ثبات مقياس الشفقة بالذات بطريقة ألفا كرو نباخ وطريقة التجزئة النصفية (ن=١٢٥)

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الإنسانية العامة	٠,٨٦	٠,٨٥
ليقظة الذهنية	٠,٨١	٠,٨
اللفظ الذاتي	٠,٨١	٠,٧٩
المقياس ككل	٠,٩١	٠,٨٥

يتضح من الجدول السابق (١٨) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس الشفقة بالذات.

رابعاً: مقياس التنظيم المعرفي للانفعالات (تعريب الباحثة)

يعتبر مقياس Garnefski et al.,2001 للتنظيم المعرفي للانفعال أحد أكثر المقاييس استخداماً على مستوى العالم لقياس استراتيجيات الإدارة المعرفية للانفعال في سياقات مختلفة مثل الحياة الشخصية ومجال العمل والبيئات المدرسية، كما انه يلائم الأطفال والمراهقين والشباب (Cakmak&Cevik,2010).

وهو عبارة عن تقري ذاتي للمراهقين والبالغين، ويتمتع هذا المقياس بخصائص سيكون مترية عالية عبر الدول والمجتمعات، ولكنه يتكون من (٣٦) بند موزعه على تسعة أبعاد (استراتيجيات معرفية مستقلة) وهي بذلك نسخة طويلة تحتاج لوقت كبير وغير مناسبة إذا كان الوقت محدود. لذا قام Orgiles,etal.,2018، بإعداد نسخة مختصرة ذات صدق وثبات مرتفعين مكونة من (١٨) مفردة موزعه على تسعة أبعاد تحت فئتين مختلفتين هما:

د. صبرين صلاح تعلق

الفئة الأولى: تتضمن خمس استراتيجيات معرفية إيجابية لإدارة الانفعال هي: القبول، إعادة التركيز الإيجابي إعادة التقييم الإيجابي، رؤية الموقف من منظور آخر التركيز على التخطيط.

الفئة الثانية: تتضمن أربع استراتيجيات مواجهة سلبية هي لوم الذات، لوم الآخرين، الاجترار، التهويل.

تم استخدام مقياس لكرت الخماسي للاستجابة على المقياس لا تنطبق مطلقا (١)، لا تنطبق (٢)، تنطبق بدرجة متوسطة (٣)، تنطبق (٤)، تنطبق تماما (٥)، قامت الباحثة بترجمة المقياس إلى اللغة العربية، ثم عرضته على مجموعة من أساتذة علم النفس المتخصصين لإبداء الرأي من حيث سلامة الترجمة، ومناسبة العبارات لثقافة العينة ثم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس التنظيم المعرفي للانفعالات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (١٩) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس التنظيم المعرفي للانفعالات.

جدول (١٩) تشبعات مفردات أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن المعياري	الانحداري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
لوم الذات	٢	٠,٦٦		١	-	-	-
	١	٠,٧٦		١,١٥	٠,١٨	٦,٢٨	٠,٠١
القبول	٤	٠,٤٤		١	-	-	-

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن المعياري	المفردة	البعد
٠,٠١	٤,٤١	٠,٣٧	١,٦٤	٠,٨٢	٣	
-	.	.	١	٠,٨٨	٦	الاجترار
٠,٠١	٨,٣٤	٠,١١	٠,٩٤	٠,٨١	٥	
-	-	-	١	٠,٩٥	٨	إعادة التركيز الإيجابي
٠,٠١	٧,٠٢	٠,١١	٠,٧٥	٠,٦٥	٧	
-	-	-	١	٠,٩٣	١٠	التركيز على التخطيط
٠,٠١	١٢,٥٦	٠,٠٧	٠,٨٩	٠,٨٣	٩	
-	-	-	١	٠,٥٧	١٢	إعادة التقييم الإيجابي
٠,٠١	٥,٨٦	٠,٢٣	١,٣٥	٠,٨	١١	
-	-	-	١	٠,٨٨	١٤	رؤية الموقف من منظور آخر
٠,٠١	٥,٤٨	٠,١١	٠,٦١	٠,٥٤	١٣	
-	-	-	١	٠,٦٩	١٦	التحويل
٠,٠١	٦,٣	٠,١٢	٠,٧٦	٠,٥١	١٥	
-	-	-	١	٠,٧٨	١٨	لوم الآخرين
٠,٠١	٨,٣٧	٠,١١	٠,٩٦	٠,٧٦	١٧	

يتضح من جدول (١٩) أن جميع مفردات مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقامت بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد

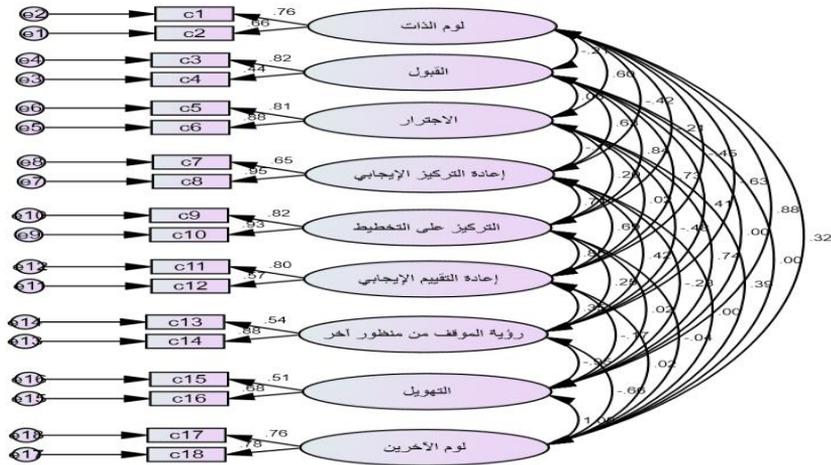
د. صبرين صلاح تغلب

مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات. ويوضح جدول (٢٠) مؤشرات صدق البنية لمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات:
جدول (٢٠) مؤشرات صدق البنية لمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square (CMIN)	٦٠٩,٦٦	
مستوى الدلالة	غير دالة إحصائياً	
DF	٥٧٣	
CMIN/DF	١,٠٦	أقل من ٥
GFI	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٥	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٢٠) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = 609.66 بدرجات حرية = 573 وهي غير دالة إحصائياً، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = 1.06، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95)، (NFI= 0.98)، (IFI= 0.98)، (CFI= 0.96)، (RMSEA= 0.05)، مما يدل على وجودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم المعرفي للانفعالات. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية التنظيم المعرفي للانفعالات من خلال الشكل التالي:

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات



شكل (٦) البناء العاملي لأبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات

الاتساق الداخلي للمقياس تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٢١) الاتساق الداخلي لعبارة مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات

لوم الذات		القبول		الاجترار		إعادة التركيز الإيجابي		التركيز على التخطيط	
معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم	معامل	رقم
**٠,٥١	٣	**٠,٥٠	٥	**٠,٤١	٧	**٠,٤٩	٩	**٠,٥٦	١٠
**٠,٥٣	٤	**٠,٦٤	٦	**٠,٤٥	٨	**٠,٦٢	١٠	**٠,٦٠	١٠
إعادة التقييم		رؤية الموقف من		التحويل		لوم الآخرين			

د. صبرين صلاح تغلب

			منظور آخر		الإيجابي		
	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	
	**٠,٦٣	١٧	**٠,٤٠	١٥	**٠,٤٧	١٣	**٠,٦٢
	**٠,٥٢	١٨	**٠,٥٦	١٦	**٠,٤٥	١٤	**٠,٦١

**** دالة عند ٠,٠١** يتضح من جدول (٢١) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للأبعاد الإيجابية والأبعاد السلبية لمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٢) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لبعده استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات الإيجابية

الارتباط بالدرجة الكلية	البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠,٨١	على التركيز التخطيط	**٠,٨٤	القبول
**٠,٧٩	إعادة التقييم الإيجابي	**٠,٨٣	إعادة التركيز الإيجابي
		**٠,٨٩	رؤية الموقف من منظور آخر

**** دال عند ٠,٠١**

يتضح من جدول (٢٢) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٧٩ - ٠,٨٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد الاستراتيجيات الإيجابية.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

جدول (٢٣) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لبعدها استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات السلبية

البعدها	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعدها	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
لوم الذات	**٠,٧٧	الاجترار	**٠,٨٠
التحويل	**٠,٧٣	لوم الآخرين	**٠,٧٥

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٢٣) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٧٣ - ٠,٨٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد الاستراتيجيات السلبية.

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات بطريقتين هما: طريقة ألفا كرو نباخ وطريقة التجزئة النصفية بالنسبة للاستراتيجيات الايجابية والاستراتيجيات السلبية والجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (٢٤) معاملات الثبات الأبعاد الفرعية لمقياس التنظيم المعرفي للانفعالات

البعدها	معامل ألفا كرو نباخ	التجزئة النصفية (سيبرمان براون)
الاستراتيجيات الايجابية ككل	٠,٨٦	٠,٨٢
الاستراتيجيات السلبية ككل	٠,٨٩	٠,٨٧

يتضح من الجدول (٢٤) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرو نباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

د. صبرين صلاح تغلب

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول:

نص الفرض الأول على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأمل الأكاديمي لدى طالبات كليات جامعة القصيم والمحك (٥٠٪)".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ت " للعينة الواحدة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الأمل الأكاديمي والمحك (٥٠٪)، ويوضح الجدول التالي ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد:

جدول (٢٥) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات درجات الأمل الأكاديمي لدى طالبات كليات جامعة القصيم والمحك (٥٠٪)

البعـد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
الأمل في الإرادة الذاتية والاستراتيجيات الشخصية في مواجهة الوباء	العينة	٢٤٠	١٦,٤١	٣,١	٣١,٩٧	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المحك (٥٠٪)	-	١٠	-		
الأمل في الإرادة الجماعية والاستراتيجيات التقنية في مواجهة الوباء	العينة	٢٤٠	٢٩,١٦	٥,٥٣	٢٥,٦٦	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المحك (٥٠٪)	-	٢٠	-		
الدرجة الكلية	العينة	٢٤٠	٤٥,٥٨	٧,٨	٣٠,٩٤	دالة عند مستوى ٠,٠١
	المحك (٥٠٪)	-	٣٠	-		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة و المحك (٥٠ %) في بعد الأمل في الإرادة الذاتية والاستراتيجيات الشخصية في مواجهة الوباء لصالح العينة حيث كان متوسط العينة ١٦,٤١ أكبر من المحك (٥٠٪) = ١٠ ، حيث كانت قيمة " ت " = ٣١,٩٧ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، ويتضح أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات العينة و المحك (٥٠ %) في بعد الأمل في الإرادة الجماعية والاستراتيجيات التقنية في مواجهة الوباء لصالح العينة حيث كان متوسط العينة ٢٩,١٦ أكبر من المحك (٥٠٪) = ٢٠ ، حيث كانت قيمة " ت " = ٢٥,٦٦ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للتفاعلات العينة و المحك (٥٠ %) في الدرجة الكلية للمقياس لصالح العينة حيث كان متوسط العينة ٤٥,٥٨ أكبر من المحك (٥٠٪) = ٣٠ ، حيث كانت قيمة " ت " = ٣٠,٩٤ وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

قد يرجع ارتفاع مستوي أمل الطلاب أكاديمياً في ظل التحديات الكبيرة المصاحبة لفيروس كورونا إلى ما أشار إليه (Park et al.,2020) ، من أن الأمل من المفاهيم اليومية المتداولة وهو في قمة عشرة انفعالات إيجابية، وعامل حاسم في بقاء الإنسان بشكل فردي أو جماعي. ووصفه بأنه حصن ضروري ضد اليأس الذي يشعر به الكثيرون في الظروف الضاغطة والمواقف المهددة. فقد نأمل في طقس جيد أو السلام في الشرق الأوسط أو عمل جماعي ناجح للحد من التغيرات البيئية الطارئة. لذا وجدت الباحثة ضرورة كبيرة لتناوله بالبحث والدراسة. أيضاً قد يرجع إلى أن الأمل الأكاديمي يعد دافعا إدراكيا وعاطفيا لتنظيم التفاعلات البيئية للفرد بشكل متكيف في اتجاه النتائج النمائية الإيجابية، ويعتبر من أهم القوي التي تعزز تطور الأفراد، وتحدث تحول نوعي من حالة التشاؤم والقلق والبؤس إلى حالة الشعور بالقدرة على تحديد مسار الحياة وتمكين الشعور بالجدارة والاعتدال (Yowell,2000). ويرى (Levi et al.,2014)، أن شعور الفرد بالأمل هو طريقة مهمة للخروج من المصاعب والمشكلات، لأنه يرتبط باعتقاد الفرد أن هناك حلولاً في معظم الحالات وأسئلتها؛ فهو يعبر عن الكفاءة في مواجهة الصعوبات وله قيمته للأفراد أصحاب الأزمات. وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته دراسة،(Hansen et al.,2015) من أن الأمل الأكاديمي يعد من الميكانيزيمات الهامة التي من خلالها تحدث تحولات الطلاب وتستمر محاولاتهم لتحقيق النجاح والوصول للأهداف بالرغم من وجود عوامل خطر مسبقة ومعوقات.

د. صبرين صلاح تعلب

وفي ضوء القرارات التي أصدرتها جامعة القصيم فيما يتعلق بالتعلم الإلكتروني ونظم الاختبارات وتوزيع الدرجات نجد ما يبث الأمل الأكاديمي في نفوس الطالبات وبيعت على الراحة والطمأنينة والأمان على الرغم من المستجدات والصعوبات والتحديات التي لا حصر لها؛ على سبيل المثال لا الحصر تم تغيير نظام توزيع الدرجات وحساب المعدل التراكمي (٨٠ أعمال سنة واختبارات فصلية ، و ٢٠ اختبارات نهائية)، كذلك حدث أعضاء هيئة التدريس على التعامل الجيد والدعم النفسي والأكاديمي للطلاب ليجتازوا الأزمة بسلام، مع ضرورة تسجيل المحاضرات لضمان استماع الطالبات لها في أي وقت مناسب، إلى جانب الدور الكبير لعمادة التعلم الإلكتروني والدعم التقني والإرشادات المستمرة عن كيفية التعامل مع الفصول الافتراضية والاستجابة بنجاح على الاختبارات الإلكترونية.

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على " توجد مطابقة مناسبة لبيانات العينة مع النموذج المقترح للعلاقة بين (الشفقة بالذات- الاستراتيجيات الايجابية/ السلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات) كمتغيرات مستقلة، وقلق المستقبل (متغير وسيط)، والأمل الأكاديمي (متغير تابع) لدى طالبات كليات جامعة القصيم".

للتحقق من هذا الفرض تم استخدام نموذج المعادلة البنائية باستخدام برنامج (AMOS 20) لنمذجة المدخلات أو (المتغيرات المستقلة) وهي (الشفقة بالذات- الاستراتيجيات الإيجابية / والسلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات)، وقلق المستقبل (متغير وسيط)، والأمل الأكاديمي (متغير تابع)، ويمكن توضيح هذا النموذج من خلال الشكل التالي:

د. صبرين صلاح تغلب

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
مستوى الدلالة	دالة عند ٠,٠١	
DF	١٢٢	
CMIN/DF	٣,٩٩	أقل من ٥
GFI	٠,٩٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٨٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٢٦) اتفاق (حسن مطابقة) النموذج المقترح مع بيانات عينة الدراسة، وهذا هو أفضل نموذج أمكن استخراجه، حيث كانت قيمة $\chi^2 = 487,05$ بدرجات حرية = ١٢٢ وهي دالة إحصائياً عند مستوى 01. وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٣,٩٩، كما جاءت مؤشرات حسن المطابقة في المستوي المقبول (GFI= 0.90)، (NFI= 0.89)، (CFI= 0.96)، (RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج ويمكن توضيح معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس بين المتغيرات المستقلة (الشفقة بالذات الاستراتيجيات الإيجابية/ السلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات)، والمتغير الوسيط (قلق المستقبل)، والمتغير التابع (الأمل الأكاديمي) لدى طالبات كليات جامعة القصيم في الجدول التالي

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

جدول (٢٧) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس بين (الشفقة بالذات- الاستراتيجيات الإيجابية/ السلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات) (المتغيرات المستقلة)، وقلق المستقبل (متغير وسيط)، والأمل الأكاديمي (متغير تابع) لدى طالبات كليات جامعة القصيم

علاقات المتغيرات	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الشفقة بالذات <--- قلق المستقبل	٠,٣-	٠,٤٣-	٠,١٨	٢,٤٧-	٠,٠٥
الاستراتيجيات الإيجابية للتنظيم المعرفي <--- قلق المستقبل للانفعالات	٠,٠٠٣	٠,٠١	٠,٣٨	٠,٠٢	غير دالة
الاستراتيجيات السلبية للتنظيم المعرفي <--- قلق المستقبل للانفعالات	٠,٧٤	١,٥٨	٠,١٩	٨,٢٨	٠,٠١
قلق المستقبل <--- الأمل الأكاديمي	٠,٥٤-	٠,٦-	٠,١١	٥,٥٦-	٠,٠١

يتضح من الجدول السابق:

١- وجود تأثير عكسي/ سلبي مباشر ودال إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ للشفقة بالذات على قلق المستقبل. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت له دراسة (أيمن منير حسن الخصوصي، ٢٠١٩) من وجود تأثير مباشر ودال للشفقة بالذات على القلق الإحصائي على الرغم من اختلاف نوع القلق. أيضاً تؤيد ما توصلت له دراسة (Neff,2003)، من وجود ارتباط بين الدرجات المرتفعة على مقياس الشفقة بالذات والدرجات المنخفضة على مقياس التقرير الذاتي للقلق، كذلك نتائج دراسة (Cico&Cheon,2014) التي

د. صبرين صلاح تغلب

أوضحت ارتباط الشفقة بالذات بالمستويات المتدنية من القلق والتوتر والاكنتاب. وقد يرجع هذا إلى ما أشارت له الأدبيات من أن الشفقة بالذات تعد عاملاً وقائياً هاماً، وتعزز القدرة على التكيف الانفعالي وما أكده (عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٦)، من أن الشفقة بالذات تعتبر أحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية وأحداث الحياة الضاغطة، وتعد مصدراً مهماً من مصادر السعادة والهناء النفسي. ومن وجهة نظر الباحثة في ظل جائحة كورونا وتعليق الدراسة والتحديات الكثيرة التي واجهت الطالبات وما ترتب عليها من دعم نفسي واجتماعي وأكاديمي من الأسرة والجامعة نجد الطالبات أكثر إشفاقاً على أنفسهن من أي شخص آخر فنجدها أكثر لطفاً تجاه ذاتها وفهماً لمعاناتها وأقل انتقاداً لها فهي في ظل ظروف حتمية خارجية فرضت على الجميع دون استثناء. وهذا ما أكدته (Atharyan et al., 2018)، من أن الشفقة بالذات تمثل اتجاهاً إيجابياً نحو الذات في مواقف الفشل والضغوط ومعالجة المشاعر المؤلمة.

٢- وجود تأثير إيجابي مباشر ودال لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الإيجابية (القبول، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقييم الإيجابي، التركيز على التخطيط، رؤية الموقف من منظور آخر) على قلق المستقبل ولكنه لم يصل لمستوي الدلالة الإحصائية. وتتعارض هذه النتيجة مع ما توصل له (Garnefski et al., 2001) من ارتباط بعض استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات مثل استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي بالأعراض المنخفضة للقلق. وقد يكون للأحداث المتتالية والقرارات المتعددة والمستجدات الكثيرة دوراً هاماً في تأثير الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعالات معرفياً في قلق المستقبل إذ قد لا تلجأ الطالبة لاستخدام مثل هذه الاستراتيجيات وتكون أميل لاستخدام الاستراتيجيات السلبية نتيجة لمجريات الأحداث على المستوى الفردي مثل إصابة أحد أفراد الأسرة، أو أنه أكثر احتمالاً للإصابة لمعاناته من مرض مزمن، أو على المستوى الجماعي محلياً وعالمياً مثل تهويل وسائل الإعلام والبهت المباشر المستمر للأحداث.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

٣- وجود تأثير إيجابي مباشر ودال لاستراتيجيات التنظيم المعرفي السلبية للانفعالات على قلق المستقبل وهي (لوم الذات، لوم الآخرين، الاجترار، التهويل)، مما يعني أن زيادة استخدام هذا النوع من الاستراتيجيات يؤدي إلى زيادة قلق المستقبل، وانخفاض استخدامها يؤدي لانخفاض قلق المستقبل. وهذه النتيجة تؤيد ما أظهرته سنوات البحث في تنظيم الانفعالات عن طريق المعارف والأفكار بأن تنظيم الانفعالات يرتبط بشكل وثيق بالحياة البشرية، ويساعد الناس في السيطرة على انفعالاتهم السلبية أثناء أو بعد معاشة الأحداث الضاغطة أو الأوضاع المهددة (Garnefski&Kraaij,2007). وتتفق هذه النتيجة مع ما أكدته نتائج دراسة (Garnefski et al.,2001)، التي أسفرت عن ارتباط استراتيجيات التهويل ولوم الذات بأعراض القلق المرتفعة. وترى الباحثة أن هذه النتيجة مرتبطة بطبيعة أفراد العينة وهن طالبات الجامعة فالإناث لديهن حس مرهف وأكثر تأثراً بمواقف التهديد والضغط، مما يجعلهن أكثر تهويلاً للمواقف الضاغطة والأحداث المتتالية المرتبطة بجائحة فيروس كورونا فيستغرقن في التفكير السلبي ويتوقعن مستقبلاً مظلماً، ويرتفع لديهن لوم الظروف والأحداث والجامعة وطريقة التعلم الجديدة وضعف مهارتهن وقلة خبراتهن مما يؤدي بشكل بديهي لارتفاع قلق المستقبل.

٤- وجود تأثير عكسي / أو سلبي مباشر ودال إحصائياً عند مستوي ٠,٠١ لقلق المستقبل على الأمل الأكاديمي ورغم التضارب في نتائج الدراسات حول ارتباط القلق بالأمل إلا أن هذه النتيجة تتفق مع ما توصلت له دراسة (إيمان لطفي إبراهيم، ٢٠١٨)، بأنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال الأمل الأكاديمي، وتتعارض مع دراسة (Onwuegbuzie, 1998)، التي أظهرت أن الأمل يمثل استراتيجيات مواجهة ذات فائدة كبيرة للقلق المرتبط بالإحصاء.

نتائج التحقق من الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على " يختلف النموذج البنائي للعلاقات بين (الشفقة بالذات- الاستراتيجيات الايجابية /السلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات) كمتغيرات مستقلة، وقلق المستقبل (متغير وسيط)، والأمل الأكاديمي (متغير تابع) لدى طالبات كليات جامعة القصيم الجامعية تبعاً لاختلاف المرحلة الدراسية (المرحلة الجامعية - الدراسات العليا).

للتحقق من هذا الفرض تم عمل نموذج عبر مجموعتي الدراسة (المرحلة الجامعية - الدراسات العليا) مع وجود حرية في تقدير التشبعات (معاملات الانحدار) لكل مجموعة (نموذج ١)، وتم عمل نموذج آخر عبر مجموعتي الدراسة (المرحلة الجامعية - الدراسات العليا) مع فرض تساوى قيم التشبعات (معاملات الانحدار) لكل مجموعة، والتحقق من اختلاف النموذج الأول عن النموذج الثاني، وباستخدام برنامج (AMOS 20) يمكن توضيح النتائج التي تم الوصول إليها من خلال الجدول التالي:

جدول (٢٨) مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الأول والنموذج الثاني عبر مجموعتي الدراسة (المرحلة الجامعية - الدراسات العليا)

المؤشر	النموذج ١	النموذج ٢
Chi-square (CMIN)	٦٨٠,٢١	٧٠٧,٢٠
مستوى الدلالة	(دالة عند ٠,٠١)	(دالة عند ٠,٠١)
DF	٢٤٤	٢٦١
CMIN/DF	٢,٧٨	٢,٧١
GFI	٠,٩٠	٠,٩٢
NFI	٠,٨٦	٠,٨٧
IFI	٠,٨٧	٠,٨٩
CFI	٠,٩١	٠,٩١
RMSEA	٠,٠٨	٠,٠٨

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

يتضح من جدول (٢٨) أن مؤشرات النموذج الأول { تقدير معاملات الانحدار بشكل حر عبر مجموعتي الدراسة (المرحلة الجامعية - الدراسات العليا) } كانت على النحو التالي (قيمة χ^2 للنموذج = ٦٨٠,٢١ بدرجات حرية = ٢٤٤ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٧٨ ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.90، NFI= 0.86، IFI= 0.87، CFI= 0.91 ، RMSEA= 0.08) مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج ، بينما كانت المؤشرات الخاصة بالنموذج الثاني (تساوى قيم المعاملات الانحدارية عبر مجموعتي الدراسة (المرحلة الجامعية - الدراسات العليا)) كما يلي : فكانت قيمة χ^2 = ٧٠٧,٢٠ بدرجات حرية = ٢٦١ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٧١، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.92، NFI= 0.87، IFI= 0.89، CFI= 0.91 ، RMSEA= 0.08) ، ولمعرفة هل يختلف النموذج الأول عن النموذج الثاني تم حساب التغير في قيمتي χ^2 بين النموذج الأول (حرية تقدير معاملات الانحدار عبر مجموعتي المرحلة الدراسية (المرحلة الجامعية، الدراسات العليا) والثاني (تساوى تقديرات معاملات الانحدار عبر مجموعتي الدراسة المرحلة الجامعية - الدراسات العليا) تساوى (٧٠٧,٢٠ - ٦٨٠,٢١ = ٢٦,٩٩) بدرجات حرية (٢٦١ - ٢٤٤ = ١٧) ، أي أن $\Delta \chi^2$ = ٢٦,٩٩ بدرجات حرية ١٧ } χ^2 الجدولية عند درجات حرية ١٧ = ٢٧,٥٨ عند مستوى ٠,٠٥ ، ٣٣,٤١ عند مستوى ٠,٠١) و هي غير دالة إحصائياً ، مما يدل أن النموذج لا يختلف عبر مجموعتي المرحلة الدراسية (المرحلة الجامعية - الدراسات العليا) .

وقد يرجع هذا إلى تعرض كافة المراحل والمستويات الدراسية لنفس سيناريو الأحداث من تعليق دراسة وتعلم إلكتروني وتباعد اجتماعي، وتفاقم وطأة المستجدات

د. صبرين صلاح تغلب

والتحديات على الجميع مما ينبئ بعدم اختلاف النموذج بنوعيه باختلاف المستوي الدراسي (دراسات عليا ومرحلة جامعية).

٤ - نتائج الفرض الرابع:

ينص على: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس الامل الأكاديمي وفقاً للمرحلة الدراسية (مرحلة جامعية - دراسات عليا) لدى عينة من طالبات كليات جامعة القصيم.

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الامل الأكاديمي، والدرجة الكلية لكل من المرحلة الجامعية والدراسات العليا، وكذلك حساب قيم " ت " وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٩) يوضح الفروق بين طالبات المرحلة الجامعية والدراسات العليا في أبعاد الامل الأكاديمي

البعد	النوع	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الامل في الإرادة الذاتية والاستراتيجيات الشخصية في مواجهة الوباء	مرحلة جامعية	١٤٤	١٦,٠١	٣,٣٣	٢,٥٢	دالة عند مستوى ٠,٠١
	دراسات عليا	٩٦	١٧,٠٣	٢,٦٥		
الامل في الإرادة الجماعية والاستراتيجيات التقنية في مواجهة الوباء	مرحلة جامعية	١٤٤	٢٨,٢٨	٥,٦٩	٣,١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	دراسات عليا	٩٦	٣٠,٥٠	٥,٠٢		
المجموع	مرحلة جامعية	١٤٤	٤٤,٢٨	٨,٠٥	٣,٢١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	دراسات عليا	٩٦	٤٧,٥٣	٧,٠٢		

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للاتصالات

يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلة الجامعية والدراسات العليا في بعد الأمل في الإرادة الذاتية والاستراتيجيات الشخصية في مواجهة الوباء حيث كانت قيمة "ت" = ٢,٥٢ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح طالبات الدراسات العليا، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلة الجامعية والدراسات العليا في بعد الأمل في الإرادة الجماعية والاستراتيجيات التقنية في مواجهة الوباء حيث كانت قيمة "ت" = ٣,١ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح طالبات الدراسات العليا، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المرحلة الجامعية والدراسات العليا في الدرجة الكلية حيث كانت قيمة "ت" = ٣,٢١ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح طالبات الدراسات العليا. وتفسر الباحثة هذه النتائج في ضوء طبيعة المرحلة التعليمية فطالبات الدراسات العليا أكثر نضجا وخبرة وأعلى في تحمل المسؤولية من طالبات المرحلة الجامعية مما يمنحهم إحساسا بالأمل وقوة الإرادة علي المستوي الذاتي والجماعي، كما أنهم لديهم من مهارات التعامل مع التكنولوجيا الحديثة والإنترنت ومصادر المعلومات، وقدرة علي مواجهة المشكلات كمتطلبات تفرضها طبيعة الدراسة بالماجستير والدكتوراة مما يساعد علي توظيف استراتيجيات مناسبة لمواجهة المشكلات المصاحبة لانتشار الوباء مثل التعلم الإلكتروني ومن ثم يرتفع مستوي الأمل الأكاديمي لديهن.

٥ - نتائج الفرض الخامس:

ينص على: لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الأمل الأكاديمي وفقاً لنوع الدراسة (نظرية - عملية) لدى عينة من طالبات كليات جامعة القصيم.

وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الأمل الأكاديمي، والدرجة الكلية لكل من الكليات الأدبية والكليات العلمية، وكذلك حساب قيم "ت" وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

د. صبرين صلاح تغلب

جدول (٣٠) يوضح الفروق بين طالبات الكليات الأدبية والكليات العلمية في أبعاد الأمل

الأكاديمي

البعد	النوع	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الأمل في الإرادة الذاتية والاستراتيجيات الشخصية في مواجهة الوباء	الأدبية	١٤٥	١٦,٥٨	٣,١٢	٠,٠٨	غير دالة
	العلمية	٩٥	١٦,١٧	٣,١٠		
الأمل في الإرادة الجماعية والاستراتيجيات التقنية في مواجهة الوباء	الأدبية	١٤٥	٣٠,٢٣	٥,٣١	٠,٨١	دالة عند مستوى ٠,٠١
	العلمية	٩٥	٢٧,٥٤	٥,٥٠		
المجموع	الأدبية	١٤٥	٤٦,٨١	٧,٧٧	٣,٠٧	دالة عند مستوى ٠,٠١
	العلمية	٩٥	٤٣,٧١	٧,٥١		

يتضح من الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات النظرية والكليات العملية في بعد الأمل في الإرادة الذاتية والاستراتيجيات الشخصية في مواجهة الوباء حيث كانت قيمة "ت" = ١,٠٠١ وهي غير دالة إحصائياً ، ولكن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات النظرية والكليات العملية في بعد الأمل في الإرادة الجماعية والاستراتيجيات التقنية في مواجهة الوباء حيث كانت قيمة "ت" = ٣,٧٩ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح الكليات الأدبية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الكليات الأدبية والكليات العلمية في الدرجة الكلية حيث كانت قيمة "ت" = ٣,٠٧ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح الكليات الأدبية

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتائج دراسة (أحمد محمد الزغبى، ورياض نايل العاسمي، ٢٠١٥)، التي وجدت فروقاً دالة إحصائياً بين طلبة الأقسام العلمية والأدبية في الأمل الأكاديمي والاكنتاب. وقد ترجع هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثة إلى أن طبيعة الدراسة بالكليات العملية مثل كلية العلوم والآداب (الأقسام العلمية)، وكلية العلوم الطبية والتطبيقية تعتمد بشكل أساسي على التطبيق وتتطلب الحضور المباشر داخل قاعات

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

الدراسة للفهم والاستيعاب والممارسة داخل المعامل مما قد يؤثر سلباً على شعورهن بالأمل والاطمئنان أكثر من الطالبات بالكليات النظرية مثل كلية التربية وكلية الشريعة والدراسات الإسلامية.

التوصيات والبحوث المقترحة:

في ضوء نتائج الدراسة الراهنة توصي الباحثة بما يلي:

١. عمل ندوات ودورات لنشر الوعي بأهمية الأمل الأكاديمي والشفقة بالذات في حياة الطالب الجامعي.
٢. توعية المعلمين والإخصائيين النفسيين بطبيعة قلق المستقبل وأسبابه المختلفة، وما يصاحبه من مشكلات.
٣. التأكيد على العوامل والمتغيرات التي تعزز الأمل الأكاديمي في نفوس الطلاب.

المقترحات:

١. إجراء المزيد من الدراسات الاستكشافية لبنية الأمل الأكاديمي في البيئات التعليمية.
٢. التحقق من الإسهامات المباشرة وغيره المباشرة لقلق المستقبل في الأمل الأكاديمي من خلال المزيد من الدراسات.
٣. تصميم برامج تدريبية لتحفيز مكونات الأمل الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المراحل التعليمية المختلفة، فقد توصلت دراسة (Marques,Lopez, Fontaine&Coimbra,2015) إلى أن

د. صبرين صلاح تغلب

الطلاب ذوي المستويات المرتفعة في الأمل يظهرون كفاءة في المهام
والوظائف المدرسية والوظائف النفسية التكيفية
٤. إجراء دراسة توكيدية لبنية الأمل في الدراسة الحالية لدى طلاب الجامعة.

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

قائمة المراجع

- إبراهيم، إيمان لطفي (٢٠١٨). المثابرة والأمل كمتنبئات بقلق المستقبل لدى عينة من الهيئة المعاونة لأعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٢ (٢)، ١٣٠ - ١*.
- أعجال، فتحية سالم سالم (٢٠١٥). قلق المستقبل لدى الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة سبها للعلوم الإنسانية، ١٤ (١)، ١٤٣ - ١٦٣*.
- ذكي، محمد جاسر (٢٠١٨). *التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة.
- زغبي، محمد أحمد (٢٠١٩). قلق المستقبل لدى طلبة الكلية الجامعية بحقل وعلاقته ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية من وجهة نظر طلاب وطالبات جامعة تبوك - الكلية الجامعية بحقل. *دراسات في التعليم العالي، ١٦، ٥٩ - ١٠٦*.
- شقير، زينب محمود (٢٠٠٥). *مقياس قلق المستقبل*. ط١، مكتبة الانجلو المصرية: القاهرة.
- غنایم، أمل محمد حسن (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني والرضا هن التخصص الدراسي كمتنبئات بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بجامعة قناة السويس. *مجلة التربية الخاصة والتأهيل بجامعة قناة السويس، ٦ (٢٢)، ١٨٢ - ٢٣٠*.
- الخصوصي، أيمن منير حسن (٢٠١٩). الدور الوسيط للشفقة الذات بين توجهات أهداف الإنجاز وقلق الإحصاء لدى طلبة الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٩ (١٠٤)، ١٥١ - ٢٠٠*.
- الزغبي، أحمد محمد، والعاسمي، رياض نايل (٢٠١٥). الشفقة بالذات وعلاقته بكل من الأمل الأكاديمي والاكنتاب لدى عينة من الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في المدارس الثانوية بمحافظة دمشق. *مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية، ٣١ (١)، ٥٥ - ٩٠*.
- السيد، وائل السيد حامد (٢٠١٩). دراسة قلق المستقبل عند طلاب جامعة الملك سعود. مركز البحوث والدراسات الأندونيسية، (١٦)، ٤٢٤ - ٤٥٧.

د. صبرين صلاح تغلب

- آل شريل، سعيد بن آل سعيد (٢٠١٨). قلق المستقبل وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلاب وطالبات كلية التربية بجامعة الباحة. *مجلة العلوم التربوية*، ٤(١)، ٢٢٥- ٢٨٥.
- الفللي، محمد محمد السيد (٢٠١٦). قلق المستقبل وعلاقته بمستوي الطموح الأكاديمي لدي طلبة الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، (١)، ٣١٣ - ٣٥٣.
- المشيخي، غالب بن محمد علي (٢٠٠٩). *قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف*. رسالة دكتوراة في الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى - كلية التربية.
- المنشاوي، عادل محمود (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدي الطالب المعلم. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، ٢٦(٥)، ١٥٣-٢٢٣.
- منصور، مایسة الشحات محمد (٢٠١٦). *فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي للسلمات الإيجابية في الشخصية لخفض قلق المستقبل لدى المراهقات الصم*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ناصر، سلوى سعيد (٢٠١٨). قلق المستقبل المهني وعلاقته بمفهوم الذات والحاجات النفسية لدي طلاب كلية الاقتصاد المنزلي. *مجلة كلية التربية*، ٣٣، ٢٦٠ - ٣٣٢.
- منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط، تمت الاستعانة بالموقع الإلكتروني في (١ / ٣ / ٢٠٢٠). <http://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/information-resources.html>
- منظمة الصحة العالمية، تمت الاستعانة بالموقع الإلكتروني في (١ / ٣ / ٢٠٢٠). <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Al-Said, H., Braun-Lewensohn, Sagy,S.(2018).Sense of Coherence,hope,and home demolition are differentially associated with anger and anxiety among Bedouin Arab adolescents in

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للأنفعالات

recognized and unrecognized

villages. *Anxiety, Stress & Coping*, 31(4), 475 – 485.

- Atharyan, S., Manookian, A., Varaei, S., & Haghani, S. (2018). Investigating The relationship between self-compassion and occupational stress of nurses working in hospitals affiliated to Tehran university of medical sciences in 2017. *Prensa Medica Argentina*, 104(3), 1-5.

Bratt, A. & Fagerström, C. (2020) Self-compassion in old age: confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the Self-compassion scale-short form. *Aging & Mental Health*, 24, 4, 642-648, DOI: 10.1080/13607863.2019.1569588

- Buric, I., Soric, I., & Penezic, Z. (2011). Emotion regulation Strategies in test taking situations the contributions of personality traits, cognitive appraisal and test emotion. *PsiholoGijske Teame*, 20(2), 227-298.

Chan, J.F.W., Yuan, S., Kok, K.H., & Wang To, K.K. (2020). A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster. *The Lancet*, 395, 514-523.

Cico, B., D., & Cheon, S. (2014). The mediating effects of mindfulness and self-compassion on trait anxiety. *Mindfulness*, 5(5), 505-519.

Carrie M. C., Sheila H.; R., & b , Mary S. D.(2014). Hope, Hopelessness, and Anxiety: A Pilot Instrument Comparison Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28 ,230 – 234.

Clark, M. R. (2006). Negotiating the freshman year: Challenges and strategies among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 46, 296-316.

Clark, D. A., & Beck, A.T.(2016). *Cognitive Therapy of anxiety disorder: Science and Practice*. Gilford Press.

Dixson, D. D., Worrell, F. C., & Mello, Z. (2017). Profiles of hope: How clusters of hope relate to school variables. *Learning and Individual Differences*, 59, 55–64.

<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.08.011>

Ellsworth, P. C., & Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotion. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Series in affective science. Handbook of affective sciences* (pp. 572–595). Oxford University Press.

Eysenck, M., Payne, S., & Santos, R.(2006). Anxiety and depression: Past, present and future events. *Cognition and Emotion*, 20(2), 229 – 247.

Feldman, D.B. & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210 – 216.

Fong, R.W., & Cai, Y. (2019). Perfectionism, Self-compassion and test-related hope in Chinese primary school students. *Asia-Pacific*

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للأنشطة

Edu Res , 28(4):293–302 <https://doi.org/10.1007/s40299-019-00466-0>

Garfin, D.R., Silver,R.C.,& Holman,E.A.(2020).The novel Coronavirus(COVID-2019) Outbreak: Amplification of publichealthconsequencesbymediaexposure.HealthPsychology.Advance online publication.

<https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-20168-001.html>

Garnefski, N ., & Kraaij,V.(2006).Relationships between Cognitive emotions Regulation Strategies and Depressive Symptoms.Comparative Study of Five specific Samples. Personality and Individual Defferences,40, 8,1659 – 1669.

Garnefski N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Questionnaire: psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. European Journal of Psychological Assessment, 23, 141- 149.

Garnefski, N&Kraaij, V., &Spinhoven,P.(2001).Negative Life events,cognitive emotion regulation and emotional Problems. Personality and Individual Differences,30, 1311-1327.

Gross, J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.) Handbook of emotion , 3rd edition,pp.497-512.London:The Guilford Press.

Groos, j. j & Thompson, R.(2007).Emotion regulation: Conceptual Foundation. In J.Groos(eD).Handbook of emotion regulation, 2-41.New York :The Guilford Press.

-
- Hansen, M., J., Trujillo, D., J., Boland, D. L., & Mackinnon, J., L. (2015). Overcoming obstacles and academic hope: An examination of factors promoting effective academic success strategies. *J. College Student Retention*, 16(1) 49-71.
- Horesh, D., & Brown, A. D. (2020). Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331–335. <https://doi.org/10.1037/tra0000592>
<https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-25108-001.html>
- Hudson, L., Dodd, F., Bovopoulos, N. (2011). Temperament, family, environment, and anxiety in preschool children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39 (7), 939 – 951.
- Klein, D., E., Winterowd, C., L., Ehrhardt, M., D., Carter, J., C. & Khan, O (2020). The relationship of self-compassion and hope with quality of life for individuals with bleeding disorders. <https://doi.org/sdl.idm.oclc.org/10.1111/hae.13959>
- Idan, O., & Margalit, M. (2013). Hope theory in education systems. In G. M. Katsaros (Ed.), *Psychology of hope* (pp. 139–160). New York: Nova Publishers.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation and Mental Health: Systematic Review. *Applied Psychology : Health and Wellbieng*, 1-21.
- Jazaieri, H., Mc
- Gonigal, K., Jenpa, T., Doty, J., Gross, J., & Golden, P. (2013). A
-

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للاتفاعلات

randomized controlled Trial of compassion cultivation training: effects on mindfulness, affect and emotion regulation .Motivation and Emotion,1-12.

Lazarus, R. (1991). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press.

Levi, U.; Einav, M.; Ziv, O.; Raskind, I.; Margalit, M. (2014). Academic expectations and actual achievements: the roles of hope and effort. European Journal of Psychology of Education, 29(3), 367-386.

Li, C., & Monroe, M. (2018). Development and Validation of the Climate Change Hope Scale for High School Students. Journal of Environment and Behavior, 50(4), 454-479.

Lopez, S. J. (2013). Making hope happen: Create the future you want for yourself and others. New York, NY: Atria.

Lopez, A., Sanderman, R., & Schroevers, M.(2016). Mindfulness and self-compassion as unique and common Predictor of affect in the general population.Mindfulness,7,1289-1296.

Lopez, S.J.; Floyd,K.R. ; Ulven,E.J., & Snyder,S.C.(2000). Hope Therapy: Helping clients build a house of hope. In C.R. Snyder (Ed.). Handbook of Hope: Theory ; Measures and Applications(123- 166). San Diego: Press Academic: A.C,:

Marques, S. C., Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2017). Hope-and Academic-Related Outcomes: A Meta-Analysis. School Mental Health, 9(3), 250-262.

Marques, S. C., Lopez, S. J., Fontaine, A. M., Coimbra, S., & Mitchell, J. (2015). How much hope is enough? Levels of hope and students' psychological and school functioning. *Psychology in the Schools*, 52, 325–334. doi:10.1002/pits.21833.

Midkiff, M., Lindsey, C., & Meadows, E. (2018). The role of coping self-efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students. *Cogent Psychology*,
Doi: <http://dx.doi.org/1501080/23311908.2018.1520437>.

Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.

Neff, K., & Costigan, A. (2014). Self-compassion, wellbeing, happiness. *Psychology in Osterreich*, 2 (3), 114-119.

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness In B. D. Astafin, M. D. Robinson & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. New-York : Springer.

Onwuegbuzie, A. J. (1998). Role of hope in predicting anxiety about statistics. *Psychological Reports*, 82(3, Pt 2), 1315–1320. <https://doi.org/10.2466/PR0.82.3.1315-1320>

Onwuegbuzie, A. J., & Snyder, C. R. (2000). Relations between hope and graduate students' studying and test-taking strategies. *Psychological Reports*, 86, 803–806.

Papantoniou, G., Moraitou, D., Dinou, M. & Katsadima, E. (2012). Dispositional hope and action-state orientation: Their role in self-

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للانفعالات

regulated learning. Social indicators research series, (51), 219–241.

Park,A., Williams,E.,&Zurba,M.(2020). Understanding hope and what it means for the future of conservation. Biological Conservation,244, <https://doi.org/10.1016/j.biocon.2020.108507>

Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope Theory. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.) Handbook of positive psychology (p. 323–333). Oxford library of psychology. Oxford.

Rand , K. L. , Shanahan, M. L. ,Fischer, I. C. ,& Fortney, S. K. (2020).Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. Learning and Individual Differences, 81, 101906

Serois, F.,Nauts,S.,& Molnar, D.(2018).Self-compassion and bedtime Procrastination: An emotion regulation Prospective.Mindfulness,1-18.

Snyder, C. R. (1994). The psychology of hope. New York: Free Press.

Snyder, C. R. (2000). Handbook of hope: Theory, measures, and applications. San Diego: Academic

Snyder, C. R. (2003). Measuring hope in children. Indicators of Positive Development Conference, pp. 1–26.

-
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298–308.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570–585.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., & Sympson, S. (2005). Development and validation of the domain hope scale revised. Unpublished Manuscript, University of Kansas, Lawrence, Kansas.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321–335.
- Sohrabi , M.F.,& Motlagh,S. (2014).Developing a model to evaluate relation between descriptive evaluation with academic interest, educational creativity, and educational satisfaction based upon mediation of academic hope. *New Educational Approaches*, 9 , 1, 143 – 159.
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C. (2018). The constitutive relationship of social communication competence to self-compassion and hope. *Communication Research Reports*, 35, No. 1, 22–32

الأمل الأكاديمي في ظل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) لدى طالبات كليات جامعة القصيم وعلاقته بمتغيرات ديموغرافية وقلق المستقبل والشفقة بالذات والتنظيم المعرفي للأنشطة

Vitasari, P., Abdul Wahab, M., Othman,A., & Wang, M.(2010).The use of study anxiety intervention in reducing anxiety to improve academic performance among university students. International Journal of Psychological Students ,2(10),49 – 58.

Yowell, C. M. (2000). Possible selves and future orientation: Exploring hopes and fears of Latino boys and girls. Journal of Early Adolescence ,3 (20), 245–280

Zaliski,Z.(1996).Future anxiety: Concept measurement and preliminary research. Journal of Personality and Individual Defferencece,21 (2),165 – 174.

Dami,Z. A., Tameon,S.M.& Saudale,J.(2020) .The predictive role of academic hope in academic procrastination among students: a mixed methods study. Pedagogika / Pedagogy 137, 1, 208–229. <https://doi.org/10.15823/p.2020.137.12>, , 2020.