

البحث التاسع

التنظيم الانفعالي وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة مطروح.

Emotional Regulation and its Relationship to strategies for coping with stress among female students at the Faculty of Early Childhood Education, Matrouh University.

إعداد:

أ.د. سميه طه جميل	أ.د. سهي احمد امين
استاذ الصحة النفسية و وكيل الكلية	استاذ دكتور علم نفس الطفل والقائم بأعمال
للدراستات العليا و البحوث الاسبق	عميد كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة
كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة	مطروح
الاسكندرية	

١/ منة الله طارق شفيق
باحثة ماجستير في التربية للطفولة
كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة مطروح

التنظيم الانفعالي وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة مطروح.

المستخلص:

هدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة حيث شارك في الدراسة (١١٠) طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة مطروح تتراوح أعمارهن ما بين (١٨:٢٢) وتمثلت أدوات البحث في مقياس للتنظيم الانفعالي إعداد الباحثة ومقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد (Paulhan، ١٩٩٤) تعريب (مصطفى باشن ، ١٩٩٨) تعديل مواهب بابكر (٢٠١٧)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة حصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الدرجة الكلية لمتغير التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط وأبعادها لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، كذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين بعدي إعادة التقييم المعرفي والتقبل والدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط، كما يتضح عدم وجود علاقة ارتباطية بين بعدي القمع التعبيري للانفعالات ولوم الذات والآخرين مع الدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط وأبعادها لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة كما توصلت نتائج الدراسة في إمكانية التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال التنظيم الانفعالي، كما توصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المشاركين في البحث على مقياس التنظيم الانفعالي باختلاف الفرق الدراسية (الأولي، الثانية، الثالثة، الرابعة)، كما توصلت نتائج البحث أيضا إلى وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية الضغوط وأبعاده لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة تبعا لمتغير الفرق في متغير إستراتيجيات مواجهة الضغوط.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، أساليب مواجهة الضغوط، طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

**Emotional Regulation and its Relationship to strategies for coping with
stress among female students at the Faculty of Early Childhood
Education, Matrouh University.**

Abstract:

The current research aims to explore the relationship between emotional regulation and coping strategies among a sample of female students majoring in Early Childhood Education at the University of Matrouh. The study included (110) participants, ranging in age from (18 : 22). The research tools consisted of an emotional regulation scale developed by the researcher and a coping strategies scale adapted from Paulhan (1994) and translated by Mustafa Bashn (1998), with modifications by Mawahib Babiker (2017), The research findings revealed a statistically significant positive correlation at the 0.01 level between the overall score of emotional regulation and the overall score of coping strategies and their dimensions among female students majoring in Early Childhood Education. Additionally, there was a statistically significant positive correlation at the 0.01 level between the cognitive reappraisal dimension, acceptance, and the overall score of coping strategies. However, no significant correlation was found between expressive suppression of emotions, self-blame, and the overall score of coping strategies and their dimensions among female students majoring in Early Childhood Education, Also the results of the study also revealed the possibility of developing strategies to confront pressures through emotional regulation. The results of the research also found that there were statistically significant differences between the average scores of the research participants on the emotional regulation scale depending on the academic year (first, second, third, fourth). The results of the research also indicated that there were apparent differences in the arithmetic averages of stress and its dimensions among female students of the College of Early Childhood Education. Depending on the band variable in the pressure coping strategies variable

Keywords: Emotion Regulation, coping strategies, female students majoring in Early Childhood Education.

مقدمة:

يعيش الإنسان في العصر الحالي في زمن تتعدد فيه مصادر الضغوط في المجالات الثقافية والاجتماعية والتكنولوجية نتيجة لعصر السرعة الذي نعيش فيه مما أدى إلى تعقد الحياة التي نعيش فيها فجعله في حاجة لاكتساب العديد من المهارات لمجابهة تلك الضغوط، حيث يواجه طلاب الجامعة العديد الضغوط في مجالات عدة مما يجعلهم في حاجة إلى اكتساب العديد من المهارات للتمكن من التعايش مع تلك الضغوط التي تواجههم، وتطوير مهاراتهم كمهارات التنظيم الانفعالي التي تعد من المهارات اللازم اكتسابها في العصر الحالي لما لها تأثير إيجابي علي مواجهه المواقف الحياتية الأكاديمية المختلفة التي يتعرض لها طلاب الجامعة.

وتعد المرحلة الجامعية مرحلة حرجة لدى بعض الطلاب، فهي تقابل مرحلة المراهقة المتأخرة، "فبها تتمحور شخصية الشاب معرفياً، وأكاديمياً، ومهنياً، وتمثل هذه الفئة الأكبر من المجتمع مما يستدعي الاهتمام بها وبالخصائص المميزة لها" والتي من شأنها أن تولد لديها بعض التوترات المرتفعة، والسلوكيات محفوفة بالمخاطر المتزايدة، والاضطرابات النفسية والانفعالية التي يتعرضون لضغوط متعددة المصدر، كما تتسم هذه المرحلة بعدم القدرة على تعديل الانفعالات والسيطرة عليها في المواقف المثيرة. (نورة صلاح، هيام صابر ٢٠٢٤، ص ١٦).

إن أحداث الحياة المتلاحقة التي يتعرض لها طلاب الجامعة سواء علي المستوى الشخصي أو داخل الأسرة أو نتيجة للعلاقات الاجتماعية، أو بالحياة الأكاديمية والتي تتفاوت جميعها في تأثيرها علي الفرد، فقد يتفادى البعض تأثيرها السلبي، وهنا من لا يستطيع الصمود أمام تلك الأحداث الحياتية الضاغطة فتضطرب حياته والخط الفاصل بين هذا وذاك هو أساليب المواجهة وإستراتيجيات المواجهة تبعا للتوجهات النظرية التي يتبناها كل فرد، وعندما يستخدم الطلاب الجامعيون أساليب أو إستراتيجيات فعالة في تعاملهم مع الحياة الضاغطة فإن ذلك يؤدي إلى تمتعهم بالصحة النفسية والعكس صحيح (ناهد حيدر، ٢٠١٨، ص ص ٩٢-٩٣).

وتشير خديجة عماش (٢٠١٨) إلى أن المرحلة الجامعية تزيد من الضغوط لدى الطلاب الجامعيين لأن هذه المرحلة هي المسؤولة عن تحديد المسار المهني لهم في المستقبل، وهذا ما أكدت عليه دراسة Ding, Shi, Chen, Yujan and Zhou(2024) إن طلاب الجامعة أكثر الفئات التي تواجه مواقف ضاغطة مختلفة خلال المرحلة الجامعية متمثلة في نوعيات الامتحانات والعلاقات مع زملاء وأساتذة لهم

شخصيات مختلفة وأيضاً المنافسات من أجل تحقيق التفوق والنجاح، وأيضاً التعامل مع البيئة الجامعية وأنظمتها المختلفة وطرق التكيف مع الحياة الجامعية.

إن مواجهة الضغوط تعني انتقاء الطرق والاستراتيجيات التي من شأنها أن تساعد على التعامل المستمر معها والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان، وتعلم أساليب تعامل إيجابية مع تلك الضغوط (إبراهيم محمد، ٢٠١٨، ص ١٧).

وتعد إستراتيجيات مواجهة الضغوط من الأساليب والطرق التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في الحياة؛ والتي ينصح باكتسابها حتى تساعد على التعامل مع الضغوط التي واجهها في الحياة من أجل تخفيفها، أو تعديلها، أو إزالتها (نوران القاضي ٢٠٢٣، ص ٧٦٢).

وتؤكد رانيا عبد القوي (٢٠٢٣) أن أساليب مواجهة الضغوط من الأساليب التي يستخدمها الشباب الجامعي للتخلص من التوتر الناجم عن الضغوط ومنها ما هو إيجابي مثل التركيز على المشكلة والتقارب إلى الله، ومنها ما هو السلبي كالتجنب والتركيز على الانفعالات.

وهذا ما أشارت إليه عادة الطلحة (٢٠٢٣، ص ٩٩) أن إستراتيجيات مواجهة الضغوط تمكن الطلاب من التعامل مع الآثار السلبية للضغوط وتقليلها وقد أكدت دراسة Susana and، Bibiana، Carlos María (٢٠٢٠) إن طلاب الجامعة يواجهون الكثير من الضغوط النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية التي يمرون بها من خلال استخدام العديد من إستراتيجيات مواجهة الضغوط التي يستطيعون من خلالها التركيز على توظيف تلك الإستراتيجيات بشكل إيجابي وفعال التغلب على ما يمرون به من ضغوط وللتعامل مع حالات التوتر الشديد التي يمرون بها أثناء تعرضهم للضغط...

كما أظهرت دراسة Patricia & Abby ٢٠٢٤، أن الطلاب الجامعيين الذكور أكثر ميلاً لاستخدام إستراتيجيات تركز على المشكلة أي من خلال البحث عن معلومات أكثر عن المشكلة لكي ينتقلوا للحل بينما طالبات الجامعة الإناث كانت تستخدمان الإستراتيجيات التي تركز على الانفعال أي من خلال التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والاحتفاظ بآتزان وجداني ملائم للمواقف.

وتعد مهارات التنظيم الانفعالي إحدى أهم المهارات اللازم إكسابها للطلاب بشكل عام وطلاب الجامعة بشكل خاص لما لها تأثير في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي، حيث تعد فئة طلاب الجامعة من أكثر الفئات عرضة لضغوط أكبر نتيجة لتعدد المثيرات النفسية، مما يمنعهم من إدراكها أو التصرف فيها بالشكل المطلوب، مما يجعلهم ينزلقون تحت الضغط ويسعون للتخلي عن تحملهم

المسؤوليات من وقت لآخر، والنتيجة صعوبة متزايدة في تحقيق الأهداف المستقبلية أو تنظيم الانفعال تجاه تلك المثيرات المحيطة. عطية شاهين (٢٠١٩)

حيث أشارت دراسة (Hao, Y., Shuzhen ,C.& Xiulin,G.(2022) إلي أهمية مهارات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة حيث تساعدهم في مواجهة الخبرات والمواقف الانفعالية التي تواجههم من خلال إمدادهم بالإستراتيجيات المعرفية والتكيفية التي تمكنهم من التعامل مع الانفعالات السلبية.

وتؤثر عملية تنظيم الطلاب لانفعالاتهم في تفاعلاتهم وعلاقاتهم وإدارتهم للمشكلات والضغوط الحياتية، حيث يختلف الطلاب من حيث قدراتهم علي إدارة وتنظيم انفعالاتهم حيث ينجح بعضهم في اختيار إستراتيجيات ملائمة لمواجهة الضغوط بينما يخفق البعض الآخر في ذلك، لذلك أصبحت دراسة التنظيم الانفعالي يعد ضرورة حتمية لأنها تساعد الطالب الجامعي وتوجهه نحو التعامل الجيد مع الانفعالات والمواقف الضاغطة وهذا ما أكدت عليه دراسة كل من: أفنان بنت فهد (٢٠٢٠)، دراسة علي مراج ومحمد عرقوب وضحي حمادي (٢٠٢٢، ص ٦٥)، دراسة شيخا ذعار وحنان محمد (٢٠٢٤) ودراسة Shalaby and Elkasaby(2024)

لذا؛ جاءت الدراسة الحالية لتركز علي متغيرات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

مشكلة الدراسة:

تعد الضغوط التي يتعرض لها طلاب الجامعة نتيجة للمتطلبات التي تفرضها عليهم طبيعة العصر، ونتيجة لتعدد المجالات واتساعها لديهم، فأصبحوا في سباق مع سرعة العصر ومتطلبات المجتمع الذي يعيشون فيه، وهذه المتطلبات المختلفة تجعل الطالب عرضة للضغوط والتوترات النفسية.

حيث ظهرت مشكلة الدراسة من خلال احتكاك الباحثة بتلك الفئة العمرية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ومن خلال التفاعلات معهن في أثناء التربية العملية بالروضات أنهم يواجهون الكثير من التحديات والتغيرات مما يؤدي إلى شعورهن بالضغوط المتمثلة في عدم قدرتهن علي إدارة انفعالاتهن في المواقف المختلفة وعدم قدرتهن علي التفاعل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية بشكل سليم، وأيضا إتباعهن إستراتيجيات متناقضة في مواجهة تلك الضغوط المختلفة مما يجعلهن يشعرن بالاضطرابات والإحباطات المستمرة. وبإطلاع الباحثة علي التراث السيكولوجي وجدت أن هذه الفئة تعاني من العديد من الضغوط الداخلية والخارجية علي المستوى الأكاديمي والاجتماعي والنفسي مما يجعلهم بحاجة إلى

العديد من المهارات والأساليب للتقليل ومواجهة تلك الضغوط علي المستويات النفسية، والاجتماعية، والأكاديمية وتحسين التنظيم الانفعالي لتلك الفئة، وهذا ما أكدته دراسة: (Bertini 2020) ، حمزة العذراء (٢٠٢١) محدب وسليمانى (٢٠٢١) ودراسة بادي (٢٠٢٢). وعلى الرغم من الضغوط التي تواجه طالبات الجامعة إلا أن هناك فروقا فردية ينتهي إليها قدرتهن في تنظيم إنفعالاتهن وقدرتهن على مواجهة الضغوط، وبناء على ذلك كان لا بد من الكشف على المتغيرات التي تؤثر على التنظيم الانفعالي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وبناء على ما تم تقديمه تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في فحص العلاقة بين تنظيم الانفعالات وإستراتيجيات مواجهة الضغوط وحاولت الدراسة الإجابة على الأسئلة الآتية.

وتتبلور مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية:

- (١) ما العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط لدى الطالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟
 - (٢) هل يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط تنبؤا دالا إحصائيا بمعلومية التنظيم الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟
 - (٣) هل يختلف التنظيم الانفعالي باختلاف الفرقة الدراسية (الأولي - الثانية - الثالثة - الرابعة) لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟
 - (٤) هل تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف الفرقة الدراسية (الأولي - الثانية - الثالثة - الرابعة) لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟
- التعريفات الإجرائية للدراسة:

الطالب الجامعي University students :

هن طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة التي تتراوح أعمارهن من (١٨:٢٢) وتميزهم بعض خصائص نفسية، واجتماعية معينة.

إستراتيجيات مواجهة الضغوط Strategies for Coping Stress

وعرفت الباحثة إجرائياً: تلك الطرق التي يستخدمها الفرد للتقليل من حدة الضغوط التي يتعرض لها في الموقف مصدر الضغط.

مفهوم التنظيم الإنفعالي Emotional Regulation:

وعرفت الباحثة: بأنها مجموعة الأساليب الإيجابية والسلبية التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الموقف والتي تتضمن: (إعادة التقييم الانفعالي، القمع التعبيري للانفعالات والتحكم فيها، لوم الذات والآخرين، التقبل).

أبعاد التنظيم الانفعالي :

- البعد الأول: إعادة التقييم الانفعالي Emotional reappraisal: ويعرف إجرائياً بأنه إعادة هيكلة المواقف الانفعالية أي تغير طريقة التفكير في المواقف للتقليل من أثارها السلبية الناتجة عنها.
- البعد الثاني: القمع التعبيري للانفعالات والتحكم فيها Expressive Ruepression: ويعرف إجرائياً بأنه قدرة الفرد على إدارة الانفعالات والتحكم بها في مختلف المواقف.
- البعد الثالث: لوم الذات والآخرين self-other Blaming: ويعرف إجرائياً بأنه عملاً من أعمال الانتقاد وتحميل الذات (سواء ضرر جسدي أو معنوي) والآخرين المسؤولية وإصدار بيانات سلبية فيها وفي الآخرين.
- البعد الرابع: التقبل Acceptance: ويعرف إجرائياً بأنه الرضا عن الوضع الحالي من مميزات وعيوب.

أهداف البحث:

- التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- الكشف عن إمكانية التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

أهمية البحث:

- تكمن أهمية البحث في تناوله لموضوعات بحثية حديثة نسبياً للوقوف على طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي وإستراتيجية مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- تأتي أهمية الاهتمام بهذه الفئة الحرجة المؤثرة "طالبات الجامعة" التي نستخدمها في البحث في عينة من طالبات الجامعة والتي تمثل تلك المرحلة نقطة تحول للطالبة.
- إثراء المكتبة العربية بالكثير من البحوث والدراسات.
- إعداد مقياس لاستخدامه في قياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

الإطار النظري والدراسات السابقة :

تعد مرحلة الجامعة من المراحل الحرجة التي تتمحور شخصية الشاب معرفياً، وأكاديمياً، ومهنياً، وتمثل هذه الفئة الأكبر من المجتمع مما يستدعي الاهتمام بها وبالخصائص المميزة لها، ومما يستدعي الحاجة للاهتمام بها لتكوين البنية الأساسية لتلك المرحلة والتي تليها.

وقد أشارت دراسة أشرف عوض (٢٠٢٣) أن الطالب الجامعي يغلب عليه النزعة الاستقلالية والميل نحو الفرد وتحمل المسؤولية وتأكيد الذات الاستقلالية وزيادة التفكير نحو المستقبل.

وهذا ما أشارت إليه دراسة أنور القاضي (٢٠٢٠) أن تلك الفئة قد تعاني أيضاً قصوراً في بعض الخصائص المعرفية، والانفعالية والدفاعية، والسلوكية إضافة إلى مرورهم ببعض الأزمات والاضطرابات الانفعالية منها البحث عن الهوية وتحقيق الذات وبعض الانفعالات السلبية كالقلق، والاكتئاب مما يستدعي الاهتمام بتلك الفئة.

كما أوضحت دراسة (Kristiina, Nina, Kimmo, Minna and Henna (2024) أن مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي تتحدد في عدم قدرة الطالب على التكيف مع الحياة الجامعية والتي تكون بالنسبة له مليئة بالضغوط، والخوف من المستقبل المهني حيث إن بعض الطلاب يشعرون بالتشاؤم تجاه مستقبلهم المهني وذلك بسبب شعورهم بالخوف من عدم الحصول على وظيفة بعد التخرج أو تحقيق أهدافه في الحياة.

أولاً : إستراتيجيات مواجهة الضغوط: Coping Strategies :

يتعرض طلاب الجامعة للعديد من الضغوط التي تعد مصدراً لقلق كبير ومتزايد لهم وفقاً لزيادة متطلبات الحياة التي يعيشونها، وهذا ما أكدت دراسة هاجر صقر (٢٠٢٣) إن تلك الضغوط جزء لا يتجزأ من حياة الطالب الجامعي؛ وتكون مرتبطة بمجالات مختلفة كالضغوط المالية، والأكاديمية إضافة إلى ضغوطات في العلاقات الاجتماعية وغيرها من التوترات في المجالات الدراسية والحياتية التي تمثل لهم مصادر للتوتر والإجهاد؛ التي قد تؤثر على الصحة العقلية والإدراكية له Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., & Kessler, R. C. (2020).

وتعد إستراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها الطريقة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في الحياة ويجب عليه التعامل معها فهي تساعده على التعامل مع الضغوط عن طريق تخفيفها أو تعديلها، أو إزالتها نوران القاضي (٢٠٢٣)، كما عرفت كاترين ساندسون (٢٠١٩، ٢٢٣)، بأنها عملية وظيفتها الأساسية حفظ وإبعاد المنبه على يدركه الفرد على أنه مهدد له أي بمثابة الجهد الذي على الشخص للسيطرة على الضغط. ويعرف محمد القحطان (٢٠١٧) بأنها مجموعة من المتغيرات والظروف التي قد يواجهها الفرد وتؤثر عليه حسب شدتها ودوام استمراريتها.

واستخلاصاً لما سبق تعرفها الباحثة إجرائياً "تلك الطرق التي يستخدمها الفرد لتقليل من حدة الضغوط التي يتعرض لها في الموقف مصدر الضغط،" كإستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكلة، وإستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي، وإستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال، وإستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي، وإستراتيجية التأنيب الذاتي .

الإستراتيجيات التي يبني عليها اساليب مواجهة الضغوط:

اشتملت دراسة نوران القاضي (٢٠٢٣، ٧٧٠) مجموعة من الإستراتيجيات لمواجهة الضغوط كالآتي.

(١) إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي: وهي عبارة عن طريقة الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة وذلك عن طريق إعادة تفسير الموقف الضاغطة بشكل إيجابي.

(٢) إستراتيجية لوم الذات: وهي طريقة تفكير الفرد تجاه ذاته فهو دائم المعاتبة والتوبيخ لذاته.

(٣) إستراتيجية التنفيس الانفعالي: وهي طريقة الفرد في التعبير عن غضبه من بكاء صراخ وتدخين وتعاط وغيرها.

(٤) إستراتيجية التجنب أو الهروب: وهي عبارة عن تجاهل الفرد للمشكلة واستخدام أساليب تساعد على ذلك النوم ومشاهدة التلفزيون والإفراط في تناول الطعام.

(٥) إستراتيجية المساندة الاجتماعية: وهي قدرة الفرد على الاستفادة من دعم الآخرين من مساعدات نفسية وتعاطف مما يجعله قادرا على مواجهة ذلك الضغط.

(٦) إستراتيجية حل المشكلات: وهي الطريقة العلمية التي يستطيع من خلالها تحديد إجراءات المشكلة وطرق حل مختلفة لها.

(٧) الإستراتيجية الدينية: وفيها يركز الفرد على العبادة من صلاة ودعاء بطريقة للمواجهة وحل المشكلة.

أساليب و إستراتيجيات مواجهة الضغط:

حددها Sarason (1983,p63) أساليب مواجهة الضغط في الأساليب الثلاثة الرئيسية الآتية:

- (١)المواجهة المتمركزة حول المشكلة :وتتضمن بذل الفرد للجهد وتغيير الموقف بطريقة فعالة.
- (٢)المواجهة المتمركزة حول الانفعال: وهي التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط والسيطرة عليها والتحكم فيها.
- (٣)المواجهة المتمركزة حول المساعدة الاجتماعية: وهي إدراك الفرد لأهمية التدعيم الاجتماعي والمساندة الاجتماعية من أجل مواجهة الضغط كالأصدقاء والجيران وغيرهم.

حيث تناولت الدراسة الحالية الجمع بين تلك الإستراتيجيات والأساليب السابقة وفقاً لأنها أكثر الأساليب توافقاً مع طبيعة العينة، وأكثرها توافقاً مع أبعاد التنظيم الانفعالي، حيث تناول إستراتيجية حل المشكلات، إستراتيجية الدعم الاجتماعي والتي تناولتهما دراسة نور القاضي(٢٠٢٣)، Sarason (1983,p63)، وإستراتيجية التفكير الإيجابي، وإستراتيجية التقييم الإيجابي والتي تندرج تحت إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي، وإستراتيجية التأنيب الذاتي والتي تندرج تحت إستراتيجية لوم الذات لنور القاضي (٢٠٢٣).

ثانياً: التنظيم الانفعالي Emotion Regulation:

ظهر مفهوم التنظيم الانفعالي في الحقول الجديدة نسبياً من علم النفس حيث ظهر دوره في حياة الفرد والمجتمع حيث قدم Gross في علم النفس الحديث هذا المفهوم من أجل تعديل ديناميات الانفعال والذي اشتق منه عدة مسميات أخرى في العلوم الأخرى أمثال إدارة الانفعال Emotion management، وضبط الانفعال Emotion control، وأثر الانفعال Emotion effect (Cole et al., 2004)

مفهوم التنظيم الانفعالي:

تعرفه هناء الخطيب (٢٠٢٢) بأنه عمليات داخلية وخارجية تتضمن ضبط الانفعالات ومراقبتها وتقييمها وتقديم استجابة انفعالية مناسبة لأجل تحقيق هدف معين، بينما عرفته (٢٠٢٠) Syeda and Panwar بأنها مجموعة الإستراتيجيات التي تسهل على الفرد التعامل مع الانفعالات سواء كانت إيجابية أو سلبية وقد حددوا هذه الإستراتيجيات بالقدرة على التفاعل مع المشاعر والانفعالات وتنشيط العواطف السلبية.

وتستخلص الباحثة مما سبق بأن التنظيم الانفعالي " مجموعة الأساليب الإيجابية والسلبية التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الموقف والتي تتضمن: (إعادة التقييم الانفعالي، القمع التعبيري للانفعالات والتحكم فيها، لوم الذات والآخرين، التقبل)".

*أهمية تحسين مهارات التنظيم الانفعالي:

أكدت دراسة كل من (Theodora, M(2021), Goleman (1995) أهمية تحسين مهارات التنظيم الانفعالي لما لها من أهمية في تحسين القدرات الآتية:

(١) الوعي الذاتي: حيث إن تحسين التنظيم الانفعالي له السبق في رفع كفاءة الفرد الذاتية و بالتالي يكون له القدرة علي التعامل مع الذات و تحسين مفهوم الذات لديه.

(٢) تحفيز النفس: التنظيم الانفعالي يعزز مفهوم الذات لدى الفرد و بالتالي تحسين الثقة بالنفس و التحفيز النفسي.

(٣) إدارة الانفعال: التنظيم الانفعالي المتشكل في صورة ذكاء عاطفي له أهميته في تحسين إدارة الفرد و التعامل مع المواقف و تحسين الانفعال بما يتواءم مع طبيعة الموقف.

(٤) **تحسين التعاطف:** تسهم مهارات التحسين الانفعالي في تحسين التعاطف لدى الفرد وبالتالي رفع مستوى سيطرة الفرد علي مشاعره و انفعالاته في المواقف المختلفة.

(٥) **تحسين المهارات الانفعالية والاجتماعية:** للأفراد ذي المهارات الانفعالية العالية في التصرف في المواقف وبالتالي تحسين العلاقات الاجتماعية لديهم.

أبعاد التنظيم الانفعالي:

أشارت دراسة هناء سلوم (٢٠١٥) له عدة أبعاد متمثلة في الآتي:

(١) **حل المشكلات Problem solving :** وهي عبارة عن استجابات يحاول فيها الفرد التعامل مع الموقف الانفعالي الذي يتعرض له من خلال حل المشكلات من خلال طرح المشكلة ومحاولة حلها فالأفراد منخفضوا التوجه لحل المشكلات يتعرضون لعدة مشكلات نفسية واجتماعية متعددة مثل اضطرابات الأكل وغيرها.

(٢) **الاجترار Ruminating:** والذي يتحدث بتركيز الفرد على الانفعالات السلبية والأسباب والعوامل المرتبطة بالموقف الانفعالي السلبي حيث لا يدرك الأفراد المجتررون مصادر توترهم .

(٣) **لوم الذات Self-blame:** ويشير إلى الأفراد الذين لديهم لوم زائد لذاتهم وانعكاس ذلك على الموقف الانفعالي وأي موقف انفعالي على أنفسهم

(٤) **لوم الآخرين Other blame:** ويشير إلى الأفكار والموقف الانفعالية يضع فيها الفرد لومه حول الآخرين والبيئة المحيطة

(٥) **الكبت Repression:** حيث يعد الكبت عاملاً من الإستراتيجيات غير التكيفية لكونها تمثل عامل خطرفي علم النفس المرضي يشير إلى تثبيت السلوك المعبر عنه إنفعاليا
Dillon,G.D.,Maureen R.,Brian D.J,Kevin.S.,L. (2007 ,359)

حيث تناول الدراسة الحالية الأبعاد الآتية باعتبارها أكثر الأبعاد توافقاً مع طبيعة العينة، أكثرها استخداماً في البحوث النفسية والذي يتوافق مع الدراسة السابقة في الآتي:

البعد الأول: إعادة التقييم الانفعالي Emotional reappraisal: ويعرف إجرائياً بأنه إعادة هيكلة المواقف الانفعالية أي تغيير طريقة التفكير في المواقف للتقليل من أثارها السلبية الناتجة عنها، والمتمثل

في الاجترار ولكن في إعادة تقييم الموقف والتعامل معه بشكل إيجابي للوصول لأفضل طريقة لحل المشكلة.

البعد الثاني: القمع التعبيري للانفعالات والتحكم فيها Expressive Ruepression: ويعرف إجرائياً بأنه قدرة الفرد على إدارة الانفعالات والتحكم بها في مختلف المواقف، والذي يتوافق مع الدراسة السابقة في الكبت الانفعالي

البعد الثالث: لوم الذات والآخرين self-other Blaming: ويعرف إجرائياً بأنه عمل من أعمال الانتقاد و تحميل الذات (سواء ضرر جسدي أو معنوي) والآخرين المسؤولية وإصدار بيانات سلبية فيها وفي الآخرين.

البعد الرابع: التقبل Acceptance: ويعرف إجرائياً بأنه الرضا عن الوضع الحالي من مميزات وعيوب.

النظريات التي بنيت عليها التنظيم الانفعالي :

أولاً: نظرية التحليل النفسي.

تعد إحدى المدارس الأولية التي تناولت تنظيم المشاعر والقلق حيث عبر فرويد عن مشاعر السلبية التي تنتج عن الدوافع الشهوانية وتنتج عن الشعور الواقعي والعصبي من علاقه الأنا والهو والأنا العليا على الترتيب حيث أكدت هذه النظرية على أن تنظيم القلق يؤدي إلى مساعدة الأفراد في السيطرة على شعورهم بالقلق واستخدام آليات الدفاع النفسي واقترح أن عمليات التنظيم غير الواعية ويمكن توظيفها من قبل الفرد لإصلاح الخبرات الانفعالية(Philippot, Mogg & Bradley, 2004)

ثانياً: نظرية جيمس جروس.

والتي تناولت قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته ويعبر عنها من خلال قابلية الفرد لإستخدام إستراتيجيات التأثير على المستويات المتعددة للأفعال والتي تبحث عن ديناميات التغذية الراجعة والرضا عن الاستجابة الانفعالية وأن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية تتطلب تنظيمًا عاليًا للانفعال أما انخفاض هذا المكون يؤدي إلى تنظيم انفعالي منخفض وبالتالي التأثير على مكونات الاستجابة الانفعالية(Gross, 2014)

ثالثاً: نظرية الإجهاد والتعامل:

والتي تقترح إمكانية استخدام طرقاً واعية لتنظيم استجابة الفرد في التعامل مع البيئة والمواقف المحيطة وبالتالي تحقيق التوافق النفسي للفرد حيث إن إستراتيجية التعامل المرتكزة على الانفعال تهدف إلى خفض الخبرة الانفعالية السلبية والتعامل المرتكز على الانفعال يعتبر الأساس لدراسة التنظيم الانفعالي.(Gross, 2014).

رابعاً: نظرية جولمان.

والتي توضح أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل في الموقف المختلفة من خلال الذكاء الوجداني وبالتالي التأثير على المشاعر للفرد ومشاعر الآخرين لإدارة انفعالاته وإدارة الموقف ضمن المكونات الأساسية للذكاء الوجداني والذي يتلاءم مع اتجاهات الفرد ومهاراته وبالتالي تعزيز قدراته للتحكم في موقف وتنظيمه (Goleman, 2000,207)

حيث تتناول الدراسة الحالية الجمع بين تلك النظريات حيث تبني البعد الأول إعادة التقييم الانفعالي Emotional reappraisal: نظرية كلا من التحليل النفسي لفرويد، ونظرية جيمس جروس للسيطرة علي الانفعالات، ونظرية جولمان للذكاء العاطفي وتأثيره علي التفكير، وتبني البعد الثاني القمع التعبيري للانفعالات والتحكم فيها Expressive Ruepression؛ نظرية الإجهاد والتعامل مع المواقف ، كما تناول البعدان البعد الثالث: لوم الذات والآخرين self-other Blaming ، البعد الرابع التقبل Acceptance؛ الجمع بين النظريات السابقة من خلال تحليل طبيعة الموقف ، والسيطرة علي الانفعالات من الخبرات والمواقف الانفعالية المختلفة.

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت إستراتيجيات مواجهة الضغوط لطلاب الجامعة.

دراسة (Ganesan, Talwar, Fauzan and Oon 2018) والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة بين طلاب الجامعة تم استخدام مقياس الضغط النفسي المدرج PSS ومقياس إستراتيجيات المواجهة للمراهقين ACS وأظهرت الدراسة أن معظم طلاب الجامعة لديهم مستوى متوسط من الضغط النفسي ووجود علاقة عكسية بين مستوى الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة.

دراسة (2020) Abdgboyega التي هدفت إلى استقصاء مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها لدى عينة من طلاب الجامعة والكشف عن الفروق في هذا الصدد وفقا لمتغيرات النوع، العمر وطريقة الالتحاق بالجامعة ولقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة من مختلف الكليات بجامعة أيلورين بالجارييا منهم بعض الطلاب الدوليين المسجلين بالمنح الدراسية من الخارج تم القياس بواسطة مقياس مصادر الضغوط الأكاديمية الذي أعده الباحث حيث كشفت نتائج الدراسة عن أبرز مصادر الضغوط لدى العينة كانت الأعباء الأكاديمية الزائدة الخوف من الفشل، وصعوبات التوافق مع الحياة الأكاديمية وأن أكثر أساليب المواجهة المستخدمة من قبل طلاب والطالبات تمثلت في تقبل الأمر الواقع وتحمل المسؤولية فضلاً عن أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ولم تكتشف النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط وفقاً لمتغيرات سابقة الذكر بينما وجدت فروق دالة إحصائية في متغير طريقة الالتحاق بالجامعة وأن أبرز النتائج التي توصلت لها الدراسة الدور الفعال للمساعدة الاجتماعية من قبل المسؤولين في مواجهة الضغوط لدى الطلاب الدوليين.

دراسة (2020) Hatunoglu والتي هدفت إلى اختبار إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلاب الجامعة من خلال متغيرات مختلفة حيث تم إجراء الدراسة علي (٢١٥) طالبة و (٨٦) طالب في عينة كلية قوامها (٣٠١) شخصاً في عامي (٢٠١٩-٢٠٢٠) ووفقاً لنتائج الدراسة ووجدت أن الطلاب بحاجة إلى الدعم الاجتماعي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط للتعامل مع الضغط ومواجهة التوتر والضغط الأكاديمي.

دراسة عطية إسماعيل (٢٠٢٢) والتي هدفت إلى التحقق من العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجامعية ومدى إمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة الدوليين إضافة إلى الكشف عن الفروق بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الاجتماعية وتناولت الدراسة عينة تكونت من (١٠٠) طالب وطالبة من الطلاب الدوليين بواقع (٦٠) من الذكور و (٤٠) من الإناث بينما تكونت إعادة البحث في صورتها النهائية من (٣٥٠) طالبا وطالبة بواقع (٢١٥) ذكراً وإناثاً (١٣٥) للإسيويين ذكورا وإناثاً وأوضحنت النتائج عن وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق النفسي مع الحياة الجامعية بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية بجميع أبعاده ودرجاته الكلية من خلال مقياس أساليب مواجهة الضغوط لطلاب الدوليين بجامعة الأزهر.

دراسة نوران القاضي (٢٠٢٣) والتي هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة تكونت العينة من (٢٠٠) طالبا (٥٠) طالب و (١٥٠) طالبة في السنة النهائية بكليات (التربية، والعلوم، والخدمة الاجتماعية، والآداب) وتراوحت أعمارهم ما بين ٢٢ - ٢٤ وكشفت نتائج البحث عن تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات مرتفعة لما يؤكد على توافر خصائص وقدرته على قياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة.

ثانيا: دراسات تناولت التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة.

دراسة (Van, Shields, Stephanie, Soto and José (2021) والتي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير التدريب على تنظيم العاطفة في خبرة طلاب السنة الأولى من الجامعة حيث أكدت على أن هذه الفئة قليل منهم ما يستخدم مهارات تنظيم المشاعر وتحديد الصعوبات التي يواجهونها حيث تم استخدام (٢٤) طالبا الذين تم تسجيلهم في دورة تدريبات تنظيم العواطف وأبلغوا عن تجاربهم في تنظيم العواطف في حياتهم اليومية، تسلط النتائج الضوء على التحديات التي يواجهها طلاب الجامعات في الفصل الدراسي الأول أثناء محاولتهم تنظيم عواطفهم أثناء المواقف العاطفية، وقد تساعد في تقديم المشورة لعلماء النفس في فهم الانتقال إلى الكلية فيما يتعلق بتنمية مهارات تنظيم العواطف. علاوة على ذلك، تشير النتائج إلى أن تنفيذ التدريب على تنظيم العواطف في دورات الخبرة في السنة الأولى يمكن أن يوفر أرضية تدريب مفيدة لتطوير تنظيم العواطف.

دراسة زينب محمد (٢٠٢١) والتي أجريت على عينة من طلاب الجامعة لقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لديهم كمتنبأ للتسويق الأكاديمي حيث هدف البحث، إلى التعرف على طبيعة العلاقة ما بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويق الأكاديمي لدى عينة الدراسة مع الأخذ في الاعتبار الفروق بين الذكور والإناث في صعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة، تكونت العينة من (٦٤٨) طالبا جامعيًا وتروحت أعمارهم ما بين ١٩ : ٢٤ عاما واستخدمت في الدراسة الأدوات الآتية وقياس التنظيم الانفعالي ومقياس التسويق الأكاديمي حيث أكدت الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات الذكور والإناث في كل من صعوبات التوجه نفسه نحو الهدف وصعوبات استخدام إستراتيجيات ايجابية لتنظيم الانفعال حيث أكدت الدراسة علي أن صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلاب تعد متنبأ للتسويق الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

ودراسة إكرام محمود (٢٠٢٣) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي، والاندماج الأكاديمي لدى المراهقين ذوي الكف البصري والأسوياء . بالإضافة للكشف عن الفروق بين طلاب

الجامعة العاديين وذوي كف البصر في كل من التنظيم الانفعالي والاندماج الأكاديمي، واحتوت عينة البحث على (٨٣) طالبا وطالبة (٢٨ من الذكور، ٥٥ من الإناث) الأسوياء. بالإضافة إلى (٧٠) طالب وطالبة من المعاقين بصرياً، وانقسموا إلى (٢٣) من الذكور، و(٤٧) من الإناث، وذلك بمدى عمري يتراوح بين ١٨:٢١ عاماً ومن أهم ما جاءت به نتائج الدراسة وجود فروق بين طلاب الجامعة العاديين وذوي الكف البصري في كل من التنظيم الانفعالي والاندماج الأكاديمي، ووجود علاقة دالة بين التنظيم الانفعالي من ناحية والاندماج الأكاديمي من ناحية أخرى لدى المراهقين الأسوياء، وذوي الكف البصري. كما استطاع التنظيم الانفعالي أن يتنبأ بالاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة ذوي الكف البصري.

ودراسة رانيا الصاوي (٢٠٢٣) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والخوف من الإصابة بفيروس كورونا، والكشف عن إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الأكثر استخداماً لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة البحث (٣١٠) من طلاب جامعة حلوان، (٤٠) ذكراً و(٢٧٠) إناث، تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٤) عاماً، وقد أسفرت نتائج البحث عن أن إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الأكثر انتشاراً بين طلاب عينة البحث هي: إعادة التقييم الإيجابي -إعادة التركيز على التخطيط -وضع الأمور في منظورها الصحيح، بينما كانت إستراتيجية لوم الذات هي أقل الإستراتيجيات شيوعاً، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة بين الإستراتيجيات التكيفية وبين الدرجة الكلية لمقياس الخوف من الإصابة بفيروس كورونا وبعديه لدى طلاب الجامعة. كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة طردية دالة بين الاستراتيجيات غير التكيفية وبين الدرجة الكلية لمقياس الخوف من الإصابة بفيروس كورونا وبعديه. ولم تظهر النتائج فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي بين الذكور، والإناث. كما وجدت فروق دالة بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الخوف من الإصابة بفيروس كورونا لصالح الإناث. كما وجدت فروق دالة أحصائياً بين الطلاب المصابين وغير المصابين في الدرجة الكلية لمقياس الخوف من الإصابة بفيروس كورونا.

دراسة Putwain and Daihann (2023) والتي قامت بفحص العلاقات المتبادلة بين إستراتيجيتين مهمتين لتنظيم المشاعر (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) والرفاهية المرتبطة بالمدرسة على مدار ١٢ شهراً عبر عامين دراسيين. واستخدمت عينة (٢٣٦٥) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية والثانوية العليا في إنجلترا (الذين تتراوح أعمارهم بين ١١ و ١٩ عاماً) من خلال الجمع بين وجهات النظر بين الأشخاص وداخل الشخص، وأظهر كلا من CLPM و RI-CLPM أن إعادة التقييم والرفاهية المرتبطة

بالمدرسة كانتا مرتبطتين بشكل متبادل. تنبأت إعادة التقييم بشكل إيجابي بالرفاهية المرتبطة بالمدرسة، وتنبأت الرفاهية المرتبطة بالمدرسة بشكل إيجابي بإعادة التقييم. كما تنبأت إعادة التقييم بشكل سلبي بالقمع اللاحق لم يتم ربط القمع والرفاهية المرتبطة بالمدرسة. ترشد النتائج تصميم أبحاث التدخل في المدارس والكليات من خلال تسليط الضوء على أهمية إعادة التقييم المعرفي في رفاه المراهقين المرتبط بالمدرسة.

ثالثاً: دراسات تناولت التنظيم الانفعالي وإستراتيجية مواجهة الضغوط معاً لدى طلاب الجامعة:

هدفت دراسة حمزة العذراء (٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المدارس البالغ عددهم (٢٦٥٦٦) طالباً وطالبة، حيث تم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وتم تطبيق أداة الدراسة على عينة مكونة من (٥٠٠) طالب وطالبة يدرسون في المدارس، تم إختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وأظهرت الدراسة أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي، وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة، كما أظهرت الدراسة أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة المدارس كان بدرجة مرتفعة، وأظهرت النتائج أن مستوى استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا ومسافر كان بدرجة مرتفعة، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات عينة الدراسة حول الذكاء الانفعالي لدى الطلبة، أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات عينة الدراسة حول إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة.

التعليق على الدراسات السابقة:

شملت الدراسات السابقة الأقسام الرئيسية الآتية: أساليب مواجهة الضغوط والتنظيم الانفعالي

أولاً: من حيث الهدف.

هدفت دراسة (Ganesan 2018) إلى التعرف على العلاقة بين الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة، بينما هدفت دراسة (Abdgbayega 2020) التي هدفت إلى استقصاء مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها، في حين دراسة (Hatunoglu 2020) والتي هدفت إلى اختبار إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى طلاب الجامعة من خلال متغيرات مختلفة، أما دراسة محمد (٢٠٢١) والتي هدف بحثها إلى التعرف على طبيعة العلاقة ما بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويق الأكاديمي، بينما هدفت

دراسة العدة (٢٠٢١) إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا والمسافر، و يهدف التدخل في دراسة Vestad Tharaldsen and Kjersti (2022) إلى تعزيز الكفاءات الاجتماعية والتنظيمات العاطفية الخمس التالية المتضمنة تنظيم العلاقات، والتنظيم العاطفي، واليقظة، وعقلية النمو، وحل المشكلات بينما هدفت دراسة إسماعيل (٢٠٢٢) إلى التحقق من العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق مع الحياة الجماعية ومدى إمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية، في حين قام بحث Putwain and Daihann (2023) بفحص العلاقات المتبادلة بين إستراتيجيتين مهمتين لتنظيم المشاعر، وهدف بحث الصاوي (٢٠٢٣) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والخوف من الإصابة بفيروس كورونا، والكشف عن إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الأكثر إستخداما، في حين هدفت الدراسة القاضي (٢٠٢٣) إلى التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس مواجهة الضغوط، هدفت دراسة محمود (٢٠٢٣) إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي، والاندماج الأكاديمي لدى المراهقين ذوي الكف البصري والأسوياء.

ثانيا: من حيث العينة.

شملت معظم الدراسات السابقة عينة من طلاب الجامعة فيما عدا دراسة كل من: Putwain and Daihann (2023)، تناولت عينة من طلاب المرحلة الثانوية والثانوية العليا في إنجلترا على الترتيب. ودراسة Vestad, Tharaldsen and Kjersti (2022) التي تناولت عينة من طلاب المرحلة الإعدادية.

ثالثا: من حيث الأدوات.

في دراسة Ganesan (2018) تم استخدام مقياس الضغط النفسي ، مقياس إستراتيجيات المواجهة للمراهقين ، بينما دراسة Abdgboyega (2020) تم القياس بواسطة مقياس مصادر الضغوط الأكاديمية الذي أعده الباحث ، وفي دراسة العدة (٢٠٢١) تم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، أما في دراسة محمد (٢٠٢١) استخدمت في الدراسة الأدوات الآتية ومقياس التنظيم الانفعالي ومقياس التسويق الأكاديمي، في حين دراسة Vestad, Tharaldsen and Kjersti (2022) اختبروا اليقظة الذهنية وحل المشكلات وعقلية النمو لدى SEC باعتبارها عوامل دامة في التعامل مع الضغط الأكاديمي، استخدمت دراسة إسماعيل (٢٠٢٢) مقياسا أساليب

مواجهة الضغوط والتكيف مع الحياة الاجتماعية، واستخدم بحث محمود (٢٠٢٣) مقياسا التكيف مع الحياة الأكاديمية والاجتماعية

رابعاً: من حيث النتائج.

توصلت نتائج دراسة (Ganesan 2018) إلي أن معظم طلاب الجامعة لديهم مستوى متوسط من الضغط النفسي ووجود علاقة عكسية بين مستوى الضغط النفسي وإستراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة، بينما دراسة (Abdgbayega 2020) والتي كشفت نتائج الدراسة عن أبرز مصادر الضغوط لدى العينة كانت الأعباء الأكاديمية الزائدة الخوف من الفشل وصعوبات التوافق مع الحياة الأكاديمية وأن أكثر أساليب المواجهة المستخدمة من قبل الطلاب والطالبات تمثلت في تقبل الأمر الواقع وتحمل المسؤولية فضلاً عن أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة، بينما توصلت دراسة Hatunoglu (2020) للنتائج الآتية: الطلاب بحاجة إلى الدعم الاجتماعي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط للتعامل مع الضغط ومواجهة التوتر والضغط الأكاديمي، وأظهرت دراسة العدة (٢٠٢١) أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة، كما أظهرت الدراسة أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة المدارس كان بدرجة مرتفعة، وأكدت دراسة محمد (٢٠٢١) على أن صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلاب تعد متنبئاً للتسويق الأكاديمي لدى عينة الدراسة. وأوضحت نتائج دراسة إسماعيل (٢٠٢٢) عن وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتوافق النفسي مع الحياة الجامعية بالإضافة إلى إمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية بجميع أبعاده ودرجاته الكلية من خلال مقياس أساليب مواجهة الضغوط لطلاب الدوليين بجامعة الأزهر، وأسفرت نتائج بحث الصاوي (٢٠٢٣) عن أن إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الأكثر انتشاراً بين طلاب عينة البحث هي: إعادة التقييم الإيجابي -إعادة التركيز على التخطيط، وكشفت نتائج بحث القاضي (٢٠٢٣) عن تمتع المقياس بمعاملات صدق وثبات مرتفعة لما يؤكد على توافر خصائص وقدرته على القياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، بينما من أهم ما جاءت به نتائج دراسة محمود (٢٠٢٣) وجود فروق بين طلاب الجامعة العاديين وذوي الكف البصري في كل من التنظيم الانفعالي والاندماج الأكاديمي، كما يتضح أيضاً من عرض الدراسات السابقة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط والتنظيم الانفعالي وجود علاقة منطقية بين المتغيرين، وأهمية التنظيم الانفعالي لتحقيق أساليب مواجهة الضغوط والعكس، كما يتضح أن معظم البحوث استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي المقارن كما استفادت الباحثة منها في تفسير نتائج البحث الحالي .

منهج واجراءات الدراسة :

أولاً: منهج الدراسة.

اعتمدت الدراسة الحالية علي المنهج الوصفي الارتباطي المقارن وذلك للكشف عن طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة والكشف عن دلالة الفروق مهارات التنظيم الانفعالي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط في مستويات الفرق المختلفة لدى عينة الدراسة في ضوء متغير الفرق الدراسية .

ثانياً: عينة الدراسة.

تم إختيار عينة الدراسة والتي تناولت (١١٠) طالبة من طالبات كلية التربية الطفولة المبكرة بجامعة مطروح من الفرق الأربع (الأولى، والثانية، والثالثة والرابعة)، تراوحت أعمارهن ما بين ١٨ : ٢١ عاما بمتوسط (١٨,٩٨) وانحراف معياري (١,١٥٢) وتمت الإجابة علي مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس استراتيجيه مواجهة الضغوط بواسطتهن وذلك بغاية اختبار مستوى التنظيم الانفعالي وأسلوب مواجهة الضغوط لديهن وتحديد العلاقة فيما بينهما.

ثالثاً: أدوات الدراسة.

لإتمام إجراءات الدراسة تم الاستعانة بالأدوات التالية:

١-مقياس التنظيم الانفعالي: (إعداد الباحثة)

وفيما يلي عرضاً مفصلاً لخطوات إعداد المقياس

أ.الهدف من المقياس:

يهدف البحث الحالي إلى تقدير مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

ب.تحديد مفهوم الظاهرة المقاسة:

وعرفته الباحثة إجرائياً: بأنها مجموعة الأساليب الإيجابية والسلبية التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الموقف والتي تتضمن:(إعادة التقييم الانفعالي،القمع التعبيري للانفعالات والتحكم فيها، لوم الذات والآخرين، التقبل).

أبعاد التنظيم الانفعالي :

البعد الأول :إعادة التقييم الانفعالي Emotional reappraisal: ويعرف إجرائيا بأنه إعادة هيكلة الموقف الانفعالية أي تغيير طريقة التفكير في المواقف للتقليل من أثارها السلبية الناتجة عنها.

البعد الثاني: القمع التعبيري للانفعالات والتحكم فيها Expressive Ruepression: ويعرف إجرائيا بأنه قدرة الفرد على إدارة الانفعالات والتحكم بها في مختلف المواقف.

البعد الثالث: لوم الذات والآخرين Self-OtherBlaming: ويعرف إجرائيا بأنه عمل من أعمال الانتقاد و تحميل الذات (سواء ضرر جسدي أو معنوي) والآخرين المسؤولية و إصدار بيانات سلبية فيها وفي الآخرين.

البعد الرابع التقبل Acceptance: ويعرف إجرائيا بأنه الرضا عن الوضع الحالي من مميزات وعيوب.

ج.الخطوات التي مر بها إعداد المقياس:

لصيغة مفردات المقياس في صورته المبدئية؛ قامت الباحثة بالتالي:

١- مراجعة الأطر النظرية لبعض البحوث والدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت مقياس التنظيم الانفعالي كدراسة (٢٠٢٠) Syeda & Panwar ، دراسة Van , Shields, Stephanie (2021) Soto, José ، دراسة زينب محمد (٢٠٢١) ، ودراسة إكرام محمود (٢٠٢٣) ، ودراسة رانيا الصاوي (٢٠٢٣).

٢- الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات التي اهتمت بقياس التنظيم الانفعالي لدى الفئات المختلفة، ومن هذه المقاييس على سبيل المثال دراسة رافع الزغول (٢٠١٧)، عاطف عثمان الأغا (٢٠١٨) ، فيصل الربيع (٢٠٢٠)، عبداللطيف عبدالكريم المؤمني (٢٠٢٠)، رافع الزغول (٢٠٢١).

ح. وصف المقياس في صورته المبدئية:

أولاً: مفردات المقياس :

تناول المقياس (٣٢) مفردة موزعة علي أربعة محاور حيث تناول البعد الأول (إعادة التقييم الانفعالي) (٧) مفردات والبعد الثاني (القمع التعبيري للانفعالات) (١٠) مفردات والبعد الثالث (لوم الذات والآخرين) (٧) مفردات أما البعد (التقبل) تناول (٨) مفردات.

ثانياً: طريقة تصحيح المقياس:

يتم الإجابة علي مفردات المقياس من خلال اختيار واحدة من ثلاثة اختيارات حيث قدرت الباحثة عباراته حسب الأوزان الآتية دائماً /أحياناً/ نادراً وتم ترتيبها حسب الآتي:

١. دائماً: إذا كانت العبارة تنطبق تمام في بعض من المواقف دون البعض الآخر.

٢. أحياناً: إذا كانت العبارة تنطبق في مواقف قليلة جداً .

٣. نادراً: إذا كانت العبارة لا تنطبق تماماً في أي من المواقف المختلفة

نوع العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
العبارة الإيجابية	١	٢	٣
العبارة السلبية	٣	٢	١

ثالثاً: عرض المقياس على المحكمين:

قامت الباحثة بمخاطبة عدد من الأساتذة المتخصصين بغرض تحكيمها، حيث بلغ عددهم (١٠) وبعد عرضها على المحكمين الذين تفضلوا جميعاً بإبداء آرائهم على مدى صلاحية المقياس لتحقيق أهدافه الرئيسية وبعد إجراءات التعديلات تمت كتابة المقياس بصورته الحالية.

الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي:

أولاً: صدق المقياس

صدق المفردات

يشير هذا النوع من الصدق إلى أن المفردات تنتمي إلى السمة أو القدرة المستهدف قياسها Irawati, Sujana, Hanifah & Djuanda, sPanjaitan, (٢٠١٨) ، وتعتمد هذه الطريقة على معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس أو المجال الذي تنتمي إليه، وذلك بعد حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، باعتبار أن بقية المفردات محكاً للمفردة (شيرين محمد، ٢٠١١)، ويوضح جدول (١) حساب صدق مفردات مقياس التنظيم الانفعالي كالتالي:

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من مجموع درجات البعد لمقياس التنظيم الانفعالي (ن = ٦٠)

م	إعادة التقييم المعرفي	م	القمع التعبيري للأنفعالات	م	لوم الذات والآخرين	م	التقبل
١	**٠,٦٨٠	٨	**٠,٦١٨	١٨	**٠,٥٦٨	٢٥	**٠,٦٦٣
٢	**٠,٥٧٣	٩	**٠,٦٣٤	١٩	**٠,٦١٩	٢٦	**٠,٣٨٣
٣	**٠,٧٤٣	١٠	**٠,٥٠٤	٢٠	**٠,٨٤٣	٢٧	**٠,٧٠١
٤	**٠,٥٨٠	١١	**٠,٦٤٦	٢١	**٠,٦٨٨	٢٨	**٠,٦٤١
٥	**٠,٥٧٩	١٢	**٠,٦١٠	٢٢	**٠,٧٨٣	٢٩	**٠,٦٦٢
٦	**٠,٦١٤	١٣	**٠,٥١٠	٢٣	**٠,٧١٠	٣٠	**٠,٧١١
٧	**٠,٧٠٨	١٤	**٠,٥١٢	٢٤	**٠,٧٩٣	٣١	**٠,٥٠٧
—	---	١٥	**٠,٥٩١	—	---	٣٢	**٠,٥٢١
—	---	١٦	**٠,٧٦٢	—	---	—	---

---	-	---	-	**,٠,٦٨٠	١٧	---	-
-----	---	-----	---	----------	----	-----	---

جدول (١)

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق تمتع مقياس التنظيم الانفعالي بصدق مفرداته، حيث كانت معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة من مجموع درجات البعد دالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق المقياس.

ثانيا: الاتساق الداخلي (Internal Consistency)

وذلك من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه مضافاً إليها درجة المفردة وبين المفردة والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي، ويبين جدول (٢)، (٣) التالي قيم معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، ومعامل الارتباط بين أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (٢) معاملات الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي ودرجة البعد الذي تنتمي إليه (ن = ٦٠)

إعادة التقييم		م	القمع للتعبيري		م	لوم الذات والآخرين		م	التقبل	
الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد		الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد		الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد		الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالبعد
٠,٧٨١ **	٠,٦٦٧ **	٨	٠,٦٩٦ **	٠,٤٢٩ **	٨	٠,٦٩٢ **	٠,٤٦٠ **	٥	٠,٧٥٩ **	٠,٥٥١ **
٠,٦٩٧ **	٠,٦٠٧ **	٩	٠,٧١٣ **	٠,٦١٦ **	٩	٠,٧٣٤ **	٠,٦١١ **	٦	٠,٥٤٧ **	٠,٤٩٣ **
٠,٨١٦	٠,٦٤٢	١	٠,٦٠٧	٠,٣٦٤	٢	٠,٨٩١	٠,٧٦٥	٢	٠,٧٨٠	٠,٥٧٦

التنظيم الانفعالي وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة مطروح.

منة الله طارق

أ.د/سهى أمين

أ.د/سمية جميل

**	**	٧	**	**	٠	**	**	٠	**	**	
٠,٦٨٥	٠,٧٤٤	٢	٠,٦٣٣	٠,٧٦٩	٢	٠,٥٨٠	٠,٧٣١	١	٠,٤٨٦	٠,٦٩٩	٤
**	**	٨	**	**	١	**	**	١	**	**	
٠,٦٤٥	٠,٧٥٩	٢	٠,٦٥٥	٠,٨٤٣	٢	٠,٥٢٩	٠,٦٨٥	١	٠,٦٤٠	٠,٧٠٦	٥
**	**	٩	**	**	٢	**	**	٢	**	**	
٠,٦٩٦	٠,٧٨٨	٣	٠,٦٦١	٠,٧٩٨	٢	٠,٣٧٩	٠,٦٢٧	١	٠,٦٢٦	٠,٧٣٤	٦
**	**	٠	**	**	٣	**	**	٣	**	**	
٠,٤٧٩	٠,٦٣٧	٣	٠,٦٦٩	٠,٨٥٠	٢	٠,٤٧٥	٠,٦١٧	١	٠,٦٣٥	٠,٧٩١	٧
**	**	١	**	**	٤	**	**	٤	**	**	
٠,٣٧٧	٠,٦٣٠	٣	---	---	-	٠,٦٤٥	٠,٦٨٣	١	---	---	-
**	**	٢				**	**	٥			
	---	-	---	---	-	٠,٧٧٢	٠,٨٢١	١	---	---	-
						**	**	٦			
	---	-	---	---	-	٠,٦٨٦	٠,٧٥٣	١	---	---	-
						**	**	٧			

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

جدول (٣) معامل ارتباط أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٦٠)

أبعاد التنظيم الانفعالي	مقياس إعادة التقييم المعرفي	القمع التعبيري للافاعلات	لوم والآخرين	الذات التقبل	الدرجة لمقياس الانفعالي	الكلية التنظيم
إعادة التقييم المعرفي	-----	**٠,٥١٩	**٠,٥٩٦	**٠,٦٠٠	**٠,٨٢٦	

القمع التعبيري للانفعالات	-----	**٠,٤٤٨	**٠,٤٩٣	**٠,٧٩٠
لوم الذات والآخرين	-----		**٠,٥٣٠	**٠,٧٩٨
التقبل	-----			**٠,٨٠٢

جدول (٣)

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٢)، (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه جاءت دالة عند مستوى (٠,٠١)، وكذلك جاء ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة؛ حيث تراوحت معاملات ارتباط المفردة بالبعد الذي تنتمي إليه بين (٠,٥٤٧ - ٠,٨٩١)، وتراوحت معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للمقياس بين (٠,٣٦٤ - ٠,٧٧٢)، وكذلك جاءت قيم معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي كانت جميعها دالة عند مستوى (٠,٠١)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة، مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين كل مفردة من مفردات المقياس ودرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، وبين الأبعاد وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي؛ مما يدل على تمتع مقياس التنظيم الانفعالي باتساق داخلي جيد ومرضي.

ثالثاً: حساب ثبات المقياس.

يشير الثبات إلى اتساق واستقرار أداة القياس وقدرتها على إعطاء نتائج متطابقة إذا تم تطبيقها على نفس العينة مرات متتالية (Jackson, 2009)، وقد تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's alpha، حيث يعتبر معامل ألفا كرونباخ أنسب الطرق لحساب ثبات المقاييس (رجاء أبو علام، ٢٠١١)، وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٤)

جدول (٤) معاملات الثبات لمقياس التنظيم الانفعالي بطريقة (ألفا كرونباخ) (ن = ٦٠)

البعد	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
إعادة التقييم المعرفي	٧	٠,٨٦٥
القمع التعبيري للانفعالات	١٠	٠,٨٧٨
لوم الذات والآخرين	٧	٠,٩٠١
التقبل	٨	٠,٨٥٢
الدرجة الكلية للمقياس	٣٢	٠,٩٣٨

جدول (٤)

يتضح من نتائج جدول (٤) أن قيم معامل ألفا كرونباخ جاءت جميعها مرتفعة، حيث تراوحت من (٠,٨٥٢) إلى (٠,٩٣٨) وهي تعبر عن مستوى مقبول ومرضي من الثبات، وجميعها قيم أعلى من الحد الأدنى المقبول لمعامل الثبات وهو (٠,٧٠) (Field, 2009)، ويشير ذلك إلى ارتفاع مستوى الثبات لمقياس السلوك التنظيم الانفعالي وكافة أبعاده الفرعية.

٢-مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط : Coping Stragies stress إعداد (Paulhan, 1994)
تعريب (مصطفى باشن، ١٩٩٨) تعديل مواهب بابكر (٢٠١٧)

الهدف من المقياس:

قياس الإستراتيجيات المستعملة من قبل الفرد في مواجهة الضغوط ومدى فاعلية هذه الإستراتيجيات على الصحة النفسية والجسدية، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (١٩) مفردة موزعة على خمس إستراتيجيات: الأولى: إستراتيجية حل المشكلة وعدد مفرداتها (٦)، الثانية: إستراتيجية الدعم الاجتماعي وعدد مفرداتها (٤)، والثالثة: إستراتيجية التجنب مع التفكير الإيجابي وعدد مفرداتها (٤)، والرابعة: إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي وعدد مفرداتها (٣)، والخامسة: إستراتيجية التأنيب الذاتي وعدد مفرداتها (٢).

تقدير درجات المقياس:

يوجد أمام كل عبارة أربع بدائل للإجابة (موافق بشده)، (موافق)، (غير موافق)، (غير موافق بشده)، يقابلها تقديرات (١، ٢، ٣، ٤) على التوالي وذلك في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة العبارات السالبة، وبذلك تكون القيمة العظمى لدرجات المقياس ٧٦ درجة، والقيمة الصغرى له ١٩ درجة.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط:

قام معدل المقياس بتطبيقه على عدد (٤٠) طالب بهدف التأكد من وضوح تعليمات الاختبار ووضوح عباراته.

الصدق الظاهري للمقياس:

تم عرض المقياس في صورته الأولية (٤٠) عبارة على عدد (٨) من المحكمين في مجال علم النفس، وتم استبعاد المفردات التي قلت نسب الاتفاق عليها وتعديل بعض المفردات حسب توصياتهم.

الاتساق الداخلي للمقياس:

قام معدل المقياس بحساب معامل الارتباط بين عبارات المقياس والأبعاد التي تنتمي إليها، كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض وكذلك بالدرجة الكلية، وتراوحت قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين (٠,٣١٧، ٠,٥٤٦) وهي قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على قوة العلاقة بين العبارات والبعد الذي تنتمي إليه.

وفي البحث الحالي تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عدد (٦٠) طالبة وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة الإستراتيجية التي تنتمي إليها، ودرجة كل إستراتيجية والدرجة الكلية لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط، ويبين جدول (٥) معاملات الارتباط بين بين درجة المفردة والدرجة الكلية للإستراتيجية التي تنتمي إليها:

حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة وكل من درجة الإستراتيجية التي تنتمي إليها:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للإستراتيجية التي تنتمي إليه

(ن = ٦٠)

م	إستراتيجية حل المشكلة	م	إستراتيجية الدراسة عن الدعم الاجتماعي	م	إستراتيجية التجنب مع التفكير الإيجابي	م	إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي	م	إستراتيجية التأنيب الذاتي
١	**٠,٧٢٤	٧	**٠,٧١٥	١١	**٠,٦٨٣	١٥	**٠,٨١٠	١٨	**٠,٩٠٨
٢	**٠,٦٦٤	٨	**٠,٨٨٠	١٢	**٠,٩٠١	١٦	**٠,٨٥٧	١٩	**٠,٩٣٥
٣	**٠,٦٨٩	٩	**٠,٦٥٧	١٣	**٠,٨٨٣	١٧	**٠,٧٩١	—	---
٤	**٠,٧١٨	١٠	**٠,٨٦٣	١٤	**٠,٧٣١	—	----	—	---
٥	**٠,٧١٠	—	---	—	----	—	----	—	----
٦	**٠,٦٦٣	—	---	—	----	—	----	—	---

جدول (٥) دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٥) أن جميع معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للإستراتيجية الذي تنتمي إليها جاءت دالة عند مستوى (٠,٠١)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة؛ حيث تراوحت معاملات ارتباط المفردة بالإستراتيجية الذي تنتمي إليها بين (٠,٦٦٣ - ٠,٩٣٥)، مما يشير إلي الاتساق الداخلي للمقياس.

حساب معاملات الارتباط بين درجة الإستراتيجية والدرجة الكلية للمقياس

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجات الإستراتيجية والدرجة الكلية لمقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط (ن = ٦٠)

قيم معاملات الارتباط	إستراتيجية حل المشكلة	إستراتيجية الدراسة عن الدعم الاجتماعي	إستراتيجية التجنب مع التفكير الإيجابي	إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي	إستراتيجية التأنيب الذاتي
الدرجة الكلية للمقياس	**٠,٧٢٩	**٠,٧٢٠	**٠,٧٠٥	**٠,٤٥٢	**٠,٤٦٩

(**) دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٦) أن معاملات ارتباط أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط بالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١)، وقد تراوحت ما بين (٠,٤٥٢-٠,٧٢٩) مما يشير إلى تمتع المقياس بالاتساق الداخلي وإستراتيجياته.

ثبات المقياس:

قامت معدل المقياس بتقدير ثباته بطريقة (ألفا كرونباخ)، وقد بلغت قيمة معامل الثبات للإستراتيجيات بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٦٩٦، ٠,٦٦٢، ٠,٥٤٥، ٠,٤٦٨، ٠,٣٤٠) على الترتيب كما بلغت القيمة الكلية له (٠,٧٣٠) وهي قيمة مقبولة.

وفي البحث الحالي تم حساب ثبات المقياس وفقاً لطريقة ألفا كرونباخ وذلك بتطبيق المقياس على عدد (٦٠) طالبة من طلاب مرحلة الطفولة المبكرة، وبلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٨٣٢) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة ثبات جيدة، كما تم حساب معامل الثبات لأبعاد المقياس، ويعرض جدول (٧) معاملات ثبات أبعاد مقياس الدافعية كالتالي:

جدول (٧) معاملات ثبات أبعاد مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط ن = (٦٠)

البعد	معامل الثبات	عدد المفردات
إستراتيجية حل المشكلة	٠,٧٦٦	٦
إستراتيجية الدراسة عن الدعم الاجتماعي	٠,٧٩٠	٤
إستراتيجية التجنب مع التفكير الإيجابي	٠,٨١٣	٤

البعد	معامل الثبات	عدد المفردات
إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي	٠,٧٥٥	٣
إستراتيجية التأنيب الذاتي	٠,٨١٨	٢

يتضح من جدول (٧) أن قيم معامل ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠,٧٥٥) و (٠,٨١٨) وتعد هذه القيم مقبولة؛ حيث تشير إلى ثبات درجات المقياس، مما يتيح للباحثة استخدام المقياس في البحث الحالي.

نتائج الدراسة وتفسيرها :

يتناول هذا الجزء اختبار فروض الدراسة وتفسيرها ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة:

الفرض الأول ونصه: " توجد علاقة دالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة".

لإختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، والنتائج يوضحها جدول (8):

جدول (8) معاملات الارتباط بين التنظيم الانفعالي وإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

إستراتيجيات مواجهة الضغوط						المتغيرات	
حل المشكلة	الدعم الاجتماعي	التفكير الإيجابي	التقييم الإيجابي	التأنيب الذاتي	المجموع الكلي		
٠,٤٨٦**	٠,٤٣٦**	٠,٥٩٠**	٠,٢٥٣**	٠,٤٠٢**	٠,٥٥٩**	إعادة التقييم المعرفي	التنظيم الانفعالي
٠,١٥٥	٠,١٢٢	٠,١١٨	٠,١٢٥-	٠,١٨٠	٠,١٣١	القمع التعبيري للانفعالات	
٠,١٩٦-	٠,١٩٦-	٠,١٨١-	٠,٠١٢	٠,١٧٢-	٠,١٩٧-	لوم الذات	

والآخرين						
التقبل	**٠,٤٨٣	**٠,٤٨٣	**٠,٥٠٧	**٠,٢٥٣	**٠,٤٣٨	**٠,٥٤٧
المجموع الكلي	**٠,٦٩١	**٠,٦٣٦	**٠,٧٦٥	**٠,٣٢٥	**٠,٦٢٣	**٠,٧٧٧

يتضح من جدول (٨): وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين الدرجة الكلية لمتغير التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط وأبعادها لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

بالنسبة لبعد إعادة التقييم المعرفي والتقبل، يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين بعدي إعادة التقييم المعرفي والتقبل والدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط وأبعادها لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

بالنسبة لبعد القمع التعبيري للانفعالات ولوم الذات والآخرين، يتضح عدم وجود علاقة ارتباطية بين بعدي القمع التعبيري للانفعالات ولوم الذات والآخرين مع الدرجة الكلية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط وأبعادها لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة جميلة بن عمور (٢٠١٧) Nicole, Monteiro, Shyngle, (2014) Balogun, Kutlo and Oratile التي أشارت إلى أن الطلاب لديهم قدرة علي إعادة التقييم المعرفي والتقبل والتعامل مع الضغوط التي تواجههم داخل وخارج الإطار الأكاديمي، حيث اكدت دراسة Fteiha, Mohamed & Narmeen Awwad (2020) إن الطلاب الذين لديهم ذكاء وتنظيم إنفعالي يكون لديهم قابلية في التعامل مع إستراتيجيات مواجهة الضغوط، ويمكن إرجاع تلك النتيجة إلى ما أشارت إليه توصيات البحوث والدراسات السابقة فالطلاب الذين لديهم درجات عالية في التقييم الانفعالي والتقبل يكون بطبيعة الحال أكثر قدرة علي استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط على الطلاب الذين لديهم لوم ذاتي مستمر ولوم للآخرين يكونو ليس لديهم قدرة علي استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط.

الفرض الثاني ونصه: " يمكن التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط تتنبؤ دالاً إحصائياً بمعلومية التنظيم الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة تحليل الانحدار البسيط Simple Regressi Analysis لمعرفة إسهام التنظيم الانفعالي في التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط، وجدول (٩) يوضح دلالة التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط بمعلومية التنظيم الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

جدول (٩) دلالة التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط بمعلومية التنظيم الانفعالي:

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
إستراتيجيات مواجهة الضغوط	الانحدار	٨٥٨٢,٢٧٠	١	٨٥٨٢,٢٧٠	١٦٥,٠٠٢ *	٠,٠١ دالة
	البواقي	٥٦١٧,٤٠٢	١٠٨	٥٢,٠١٣		
	المجموع	١٤١٩٩,٦٧٣	١٠٩			

يتضح من جدول (٩) أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط بمعلومية التنظيم الانفعالي بلغت (١٦٥,٠٠٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى فاعلية التنظيم الانفعالي في التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

ويوضح الجدول (٩) نتائج تحليل الانحدار البسيط لمعرفة قيم التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط بمعلومية التنظيم الانفعالي.

جدول (١٠) نتائج تحليل الانحدار البسيط للتنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط بمعلومية التنظيم الانفعالي:

المتغير	المتغير المنبئ	"ر"	"ر٢"	قيمة النموذج	قيمة الثابت	B	Beta	"ت" ودالاتها
إستراتيجيات مواجهة الضغوط	التنظيم الانفعالي	٠,٧٧٧	٠,٦٠٤	٠,٦٠١	-	٢,٦٥٨	٠,٧٧٧	١٢,٨٤٥ *
					١١٦,٣٤٣			

يتضح من جدول (١٠) أن متغير التنظيم الانفعالي يتنبأ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط. وذلك يعني أن التنظيم الانفعالي المرتفع يتنبأ بارتفاع إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة

$$\text{إستراتيجيات مواجهة الضغوط} = ٢,٦٥٨ \times \text{التنظيم الانفعالي} + ١١٦,٣٤٣ -$$

المبكرة، وقد بلغت قيمة "ف" لدلة التنبؤ (١٦٥,٠٠٢) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، كما بلغت قيمة معامل التحديد النموذج (ر=٠,٦٠٤=٢) مما يوضح أن التنظيم الانفعالي يسهم بنسبة (٦٠%) في إستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ، وهذا يعني أيضاً أن متغير (التنظيم الانفعالي) يفسر (٦٠%) من (التباين) التغيرات التي تحدث في متغير (إستراتيجيات مواجهة الضغوط)، أو أن (٦٠%) من التغيرات التي تحدث في (إستراتيجيات مواجهة الضغوط) تعزي إلى (التنظيم الانفعالي) والباقي يرجع إلى عوامل أخرى ربما تتعلق بالخصائص الشخصية للطلاب وقدرتهم العقلية وبعض جوانبهم الانفعالية والاجتماعية فضلاً عن العوامل المرتبطة بالسياق البيئي المحيط. وتدل تلك النتيجة على أن التنظيم الانفعالي يشكل أحد المتغيرات التي تسهم في التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط نظراً لارتباطهما معاً. وبذلك النتيجة يتم قبول ذلك الفرض أي أنه يمكن التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط بمعلومية التنظيم الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة. وفي ضوء ذلك أمكن صياغة معادلة التنبؤ بإستراتيجيات مواجهة الضغوط بمعلومية التنظيم الانفعالي على النحو الآتي:-

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (Ganesan et al, 2018)، دراسة Vestad, Tharaldsen and Kjersti (2022) التي أشارت إلى أن التنظيم الإنفعالي يمكن أن يكون ارتفاعه أو انخفاضه متنبأاً للتعامل مع الضغوط التي يتعرض لها الطلاب ، فالطالبات الذين يكون لديهم قدرات عالية في التنظيم الانفعالي يكون لديهم درجات عالية من مواجهة الضغوط والمشكلات التي تواجههم، حيث أكدت دراسة Vestad Tharaldsen and Kjersti (2022) أن التدريب علي مهارات التنظيم الإنفعالي يمكن أن يزيد من قدرة الطلاب علي مواجهة الضغوط الأكاديمية ، والمهارات الحياتية. ويمكن إرجاع تلك النتيجة إلى نظرية الإجهاد والتعامل: والتي تقترح إمكانية استخدام طرق واعية لتنظيم استجابة الفرد في التعامل مع البيئة والمواقف المحيطة وبالتالي تحقيق التوافق النفسي للفرد حيث إن إستراتيجية التعامل المرتكزة على الانفعال تهدف إلى خفض الخبرة الانفعالية السالبة والتعامل المرتكز على الانفعال يعتبر الأساس لدراسة التنظيم الانفعالي (Gross 2014) وبالتالي زيادة قدرة الفرد علي التعامل والمواجهة في المواقف، نظرية جولمان Goleman theory: والتي تؤكد علي أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل في الموقف المختلفة من خلال الذكاء الوجداني وبالتالي التأثير على المشاعر للفرد ومشاعر

الآخرين لإدارة انفعالاته وإدارة الموقف ضمن المكونات الأساسية للذكاء الوجداني والذي يتلاءم مع إتجاهات الفرد ومهاراته وبالتالي تعزيز قدراته للتحكم في موقف وتنظيمه (Goleman, 2000, 207)، فالفرد الذي لديه قدرة علي التنظيم الانفعالي يكون لديهم درجة عالية علي التعامل في المواقف وبالتالي القدرة علي مواجهة الضغوط التي تواجههم.

الفرض الثالث ونصه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المشاركين في البحث على متغير التنظيم الانفعالي باختلاف الفرق الدراسية (الأولى-الثانية-الثالثة-الرابعة) لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

لاختبار هذا الفرض والتحقق من صحته؛ استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA في الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المشاركين في متغير التنظيم الانفعالي باختلاف الفرق الدراسية (الأولى-الثانية-الثالثة-الرابعة) لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (١١).

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المشاركين في البحث حول واقع متغير التنظيم الانفعالي وأبعاده لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة لاختلاف الفرق (الأولى-الثانية-الثالثة-الرابعة) (ن = ١١٠)

الأبعاد	الفرقة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
إعادة التقييم المعرفي	الأولي	٤٤	١٣,٦٨	١,٧٢
	الثانية	٢٧	١١,٩٣	١,٨٦
	الثالثة	١٨	١٣,٩٤	١,٤٣
	الرابعة	٢١	١١,٢٩	١,٥٩
القمع للتعبيرات الانفعالات	الأولي	٤٤	٢٠,٩٣	١,٧٢
	الثانية	٢٧	١٨,٩٦	١,٧٠
	الثالثة	١٨	٢٠,٣٣	٢,٣٣

١,٩٦	٢٠,٦٧	٢١	الرابعة	لوم والآخرين	الذات
٣,٠٢	١٤,١٨	٤٤	الأولي		
٢,٦١	١٤,٩٦	٢٧	الثانية		
٣,٠٧	١٤,٣٣	١٨	الثالثة		
٢,٢٢	١٥,٨٦	٢١	الرابعة		
٣,٢٠	١٥,٣٩	٤٤	الأولي	التقبل	
٢,٨٣	١٣,١١	٢٧	الثانية		
٤,٤٧	١٦,٠٦	١٨	الثالثة		
٢,٤٦	١٢,٦٢	٢١	الرابعة		
١,٧٩	٦٤,١٨	٤٤	الأولي	الدرجة للمقياس	الكلية
٢,٩٨	٥٨,٩٦	٢٧	الثانية		
٣,٠٤	٦٤,٢٢	١٨	الثالثة		
٢,١٦	٦٠,٤٣	٢١	الرابعة		

يتبين من جدول (١١) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية تبعا لمتغير الفرق في متغير التنظيم الانفعالي وأبعاده لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وللكشف عن مدى وجود فروق إحصائية تم إجراء تحليل التباين أحادي الاتجاه، ويوضحها جدول (١٢):

جدول (١٢) نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية باختلاف الفرق الدراسية (الأولى-الثانية-الثالثة-الرابعة) (ن = ١١٠)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
إعادة التقييم	بين	١٢٦,٤٢٧	٣	٤٢,١٤٢	١٤,٧٦١ **	٠,٠١ دالة

المعرفي	المجموعات					
	داخل	٣٠٢,٦٢٧	١٠٦	٢,٨٥٥		
	المجموعات	المجموع	١٠٩			
القمع التعبيري للالفعالات	بين	٦٨,٦٧٥	٣	٢٢,٨٩٢	٦,٥٥١**	٠,٠١ دالة
	المجموعات	داخل	١٠٦	٣,٤٩٥		
	المجموعات	المجموع	١٠٩			
لوم الذات والآخرين	بين	٤٤,١٨٤	٣	١٤,٧٢٨	١,٨٨٥	٠,١٣٧ غير دالة
	المجموعات	داخل	١٠٦	٧,٨١٢		
	المجموعات	المجموع	١٠٩			
التقبل	بين	٢٠٣,٥٩٦	٣	٦٧,٨٦٥	٦,٤٧٥**	٠,٠١ دالة
	المجموعات	داخل	١٠٦	١٠,٤٨١		
	المجموعات	المجموع	١٠٩			
الدرجة الكلية للمقياس	بين	٥٩٥,٢٢٩	٣	١٩٨,٤١٠	٣٣,٩٣٥**	٠,٠١ دالة
	المجموعات	داخل	١٠٦	٥,٨٤٧		
	المجموعات	المجموع	١٠٩			

					المجموعات	
					المجموع	
			١٠٩	١٢١٤,٩٩١		

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المشاركين في البحث على مقياس التنظيم الانفعالي باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)؛ حيث كانت قيم "ف" دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) في الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد التالية (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري للانفعالات، والتقبل)، كما اتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعد (لوم الذات والآخرين) حيث كانت قيمة "ف" غير دال، وهذا يتفق مع دراسة (نوال الطيار، ٢٠٢١)، ودراسة (Putwain & Daihann 2023) ويمكن تفسير نتائج ذلك علي أن المرحلة العمرية للطلاب تفرق في المستوى التنظيمي للطلاب في درجات تقبلهن للنصيحة وتعلمهن من الأقران علي عكس المراحل العمرية الأقل التي يغلب عليها التشبث بالأراء وعدم تنظيم الانفعالات لديهم كل من (Amanda, M., Jennifer S. M., Michael D.S., Laurence .A, Katherine J. K. & Angela .W 2003) ودراسة (Guyer, Caouette, Lee & Ruiz, 2014) اللذان تؤكدان علي أن الأعمال الأكبر عمرا أكثر قدرة علي التنظيم الانفعالي، كيف أن الفاعليات التنافسية وإعادة الصياغة الإيجابية، والتعاطف مع الآخرين ومحاولات الحصول على نصيحة فعالة حول كيفية التعامل مع المواقف الصعبة ، والانفعال السلوكي والذهني ، وخطر الخبرات السلبية من رعبهم بصورة مشابهة للراشدين.

الفرض الرابع ونصه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المشاركين في البحث على متغير إستراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى-الثانية-الثالثة-الرابعة) لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة".

لاختبار هذا الفرض والتحقق من صحته؛ استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA في الكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المشاركين في متغير إستراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى-الثانية-الثالثة-الرابعة) لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وقد كانت النتائج كما هو موضح بالجدول (١٣).

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المشاركين في البحث حول واقع متغير التنظيم الانفعالي وأبعاده لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة لاختلاف الفرقة (الأولى-الثانية-الثالثة-الرابعة) (ن = ١١٠)

الأبعاد	الفرقة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري
حل المشكلة	الأولى	٤٤	١٥,٦١	٣,٦٧
	الثانية	٢٧	١٢,٧٠	٣,٨٥
	الثالثة	١٨	١٥,٤٤	٤,٤٩
	الرابعة	٢١	١١,٧١	٢,٣٩
الدعم الاجتماعي	الأولى	٤٤	١١,٦٨	٢,٣٨
	الثانية	٢٧	١٠,٥٦	٢,٣٩
	الثالثة	١٨	١٢,٥٥	٢,٩١
	الرابعة	٢١	١٠,١٩	٢,٠٦
التفكير الإيجابي	الأولى	٤٤	١١,٠٥	٣,٣٨
	الثانية	٢٧	٧,٩٣	٣,٢٩
	الثالثة	١٨	١٢,٠٦	٣,٩٩
	الرابعة	٢١	٧,٧٦	٢,٧٢
التقييم الإيجابي	الأولى	٤٤	٨,٧٧	١,٣٨
	الثانية	٢٧	٨,٦٣	١,٦٢
	الثالثة	١٨	٩,٧٨	١,٨٣
	الرابعة	٢١	٨,١٠	١,٤١
التأنيب الذاتي	الأولى	٤٤	٥,١٦	١,٦٨
	الثانية	٢٧	٤,٢٦	١,٧٧

الثالثة	١٨	٦,١٧	٢,١٢
الرابعة	٢١	٤,٤٣	١,٢٥
الدرجة الكلية للمقياس	٤٤	٥٢,٢٧	٩,٩٢
الأولى	٢٧	٤٤,٠٧	١٠,٢٠
الثانية	١٨	٥٦	١٣,٧٤
الثالثة	٢١	٤٢,١٩	٧,٣٠

يتبين من جدول (١٣) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية تبعا لمتغير الفرق في متغير إستراتيجيات مواجهة الضغوط وأبعاده لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وهذا يتوافق مع دراسة Hoffman McNamee and Gergen (1992) وللكشف عن مدى وجود فروق إحصائية تم إجراء تحليل التباين أحادي الاتجاه، ويوضحها جدول (١٤):

جدول (١٤) نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة دلالة الفروق في أبعاد مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط والدرجة الكلية باختلاف الفرق الدراسية (الأولى-الثانية-الثالثة-الرابعة) (ن = ١١٠)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
حل المشكلة	بين المجموعات	٣٠٥,٤٢٧	٣	١٠١,٨٠٩	٧,٥٨٥**	٠,٠١ دالة
	داخل المجموعات	١٤٢٢,٧٩٢	١٠٦	١٣,٤٢٣		
	المجموع	١٧٢٨,٢١٨	١٠٩			
الدعم الاجتماعي	بين المجموعات	٧٥,٤٦٠	٣	٢٥,١٥٣	٤,٢٨٧**	٠,٠١ دالة
	داخل المجموعات	٦٢١,٨٩٥	١٠٦	٥,٨٦٧		
	المجموع	٦٩٧,٣٥٥	١٠٩			

التفكير الإيجابي	بين المجموعات	٣٤١,٨٤٩	٣	١١٣,٩٥٠	١٠,١٤٦ **	٠,٠١ دالة
	داخل المجموعات	١١٩٠,٥١٥	١٠,٦	١١,٢٣١		
	المجموع	١٥٣٢,٣٦٤	١٠,٩			
التقييم الإيجابي	بين المجموعات	٢٨,٣٧٤	٣	٩,٤٥٨	٤,٠٦٠ **	٠,٠١ دالة
	داخل المجموعات	٢٤٦,٩٤٤	١٠,٦	٢,٣٣٠		
	المجموع	٢٧٥,٣١٨	١٠,٩			
التأنيب الذاتي	بين المجموعات	٤٧,١٤٠	٣	١٥,٧١٣	٥,٣٦١ **	٠,٠١ دالة
	داخل المجموعات	٣١٠,٧١٤	١٠,٦	٢,٩٣١		
	المجموع	٣٥٧,٨٥٥	١٠,٩			
الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	٢٩٨١,٨٥٦	٣	٩٩٣,٩٥٢	٩,٣٩٢ **	٠,٠١ دالة
	داخل المجموعات	١١٢١٧,٨١٧	١٠,٦	١٠٥,٨٢٨		
	المجموع	١٤١٩٩,٦٧٣	١٠,٩			

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المشاركين في البحث على مقياس إستراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف الفرقة الدراسية (الأولى، الثانية، الثالثة، الرابعة)؛ حيث كانت قيم "ف" دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) في الأبعاد الدرجة الكلية للمقياس ولتفسير تلك النتائج يرجع ذلك إلى قدرة الفئات العمرية الكبرى علي استخدام أساليب مواجهة الضغوط المختلفة أكثر من الفئات الأقل في المرحلة العمرية نتيجة لعاملي النضج والخبرة وهذا يتوافق مع دراسة كل من

(Ganesan,Talwar, Fauzan and Oon, (Hoffman, McNamee and Gergen, 1992)
(2018).

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم مجموعة من التوصيات أهمها:
عقد ورشات للتخفيف من الضغوط اليومية التي يمر بها طلاب الجامعة بشكل أسبوعي أو شهري.
تشجيع وزيادة الأبحاث والدراسات علي هذه الشريحة من المجتمع.
تقديم برامج توعوية عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي من أجل التقليل من الإجهاد النفسي والجسدي
زيادة توفير اخصائين نفسيين في الإطار الجامعي للتخفيف من حدة الضغوط التي تمر بها هذه الشريحة
من المجتمع.
تصميم برامج إرشادية تساعد علي تنمية مهارات التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب
الجامعة.

البحوث المقترحة :

فعالية برنامج برنامج إرشادي لخفض حدة مشكلات سوء التنظيم الانفعالي لمعلمات رياض الأطفال.
التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة التكيفية لدى معلمات رياض الأطفال .
فعالية برنامج تدريبي لتنمية الفاعلية الذاتية وتأثيرها علي مهارات إدارة الإنفعالات لدى الطالبة المعلمة
بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة مطروح .
فعالية برنامج تدريبي قائم علي إستراتيجيات مواجهة الضغوط علي تنمية مهارات حل المشكلات للطالبة
المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة .
القدرة التنبؤية لإستراتيجيات مواجهة الضغوط ، والمهارات الداعمة للطالبات المعلمات بكلية التربية
للطفولة المبكرة .

قائمة المراجع:

أولاً المراجع العربية:

- أفنان بنت فهد بن إبراهيم بن دايل (٢٠٢١). الذكاء الشخصي في ضوء نظرية جاردنر وعلاقته بإدارة الذات لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض .مجلة البحث في التربية وعلم النفس،جامعة المنيا. ٣٦(١)، ١-٣٤.
- أشرف محمد إبراهيم عوض (٢٠٢٣) .دور الخصائص الريادية للطلاب في العلاقة بين البيئة الجامعية وتعزيز نية العمل الريادي لدى طلاب الجامعة .كلية التجارة. المجلة العلمية للدراسات والبحوث المالية والتجارية. جامعة دمياط. ٤(٢) ٣- ١- ٤٧.
- أمل عبد المنعم محمد حبيب (٢٠٢١).فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض إستراتيجيات الذكاء الروحي في تنمية القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية والمثابرة الأكاديمية لدى الطلاب الجامعة كلية التربية جامعة بنها المجلة المصرية للدراسات النفسية. ١١٢(٣١).
- أنور شفيع محمد علي القاضي(٢٠٢٠).الخصائص السيكومترية لمقياس العجز المتعلم لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية عام ،وفني كلية التربية - جامعة الفيوم. ١٤(١٢) ٣٣٦-٣٥٧.
- إبراهيم مصطفى سعد محمد (٢٠١٨) فاعلية برنامج إرشادي نفسي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتعديل الأفكار العقلانية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى المسؤولة عن تعاطي بعض المواد المؤثرة في الأعصاب ،كلية الآداب، جامعة طنطا. ١(٢٠) ١-٣٥١.
- إكرام عبد العظيم احمد محمود.(٢٠٢٣). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة العاديين وذوي كف البصر. مجلة كلية التربية ،جامعة بني سويف. ١١(٧) ٣٣٢-٣٢٤
- جميلة بن عمور .(٢٠١٧). الذكاء الإنفعالي و علاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين. جامعة وهران كلية العلوم الإجتماعية. ١٨-٢٨٦
- حمزة جهاد العذراء (٢٠٢١).الذكاء الإنفعالي وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جاتا ومسافر جامعة الخليل، فلسطين. (١١)، ٧-١٤٣
- خديجة عماش و ميلود حميدات(٢٠١٨). التفكير يجابى و عاقلته بإستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة عمار ثلجي.مجلة دراسات لجامعة الأغواط، جامعة عمار ثلجي بالأغواط.(٤٣). ١٥٣-١٦٧

- خيرة شويطر (٢٠١٧). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المهنات في ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية. أطروحة نيل شهادة الدكتوراة علوم التربية جامعة الجزائر وهران.
- داليا يسري يحيى الصاوي (٢٠٢٣). إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي المعرفي وعلاقتها بالخوف من الإصابة بفيروس كورونا لدى عينة من طلاب الجامعة- كلية التربية- جامعة ٦ أكتوبر، مجلة البحث العلمي في التربية. ٢٣ (١٠) ٩٢-١٤٤.
- رانيا الصاوي عبدوعبد القوي (٢٠٢٣). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي دراسة مقارنة في ضوء متغيرين النوع والعمر على عينة من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر. مجلة كلية الآداب. جامعة بني سويف. (٦٨) ٣٧٦-٤٢٢.
- رجاء محمود ابو علام (٢٠٠٩). التعلم أسسه وتطبيقاته. دار المسيرة للطباعة والنشر
- زينب منصور محمد. (٢٠٢١). صعوبات التنظيم الإنفعالي كمتبئ للتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة مجلة البحث في التربية وعلم النفس. ٣٦ (١) ١٠-٢٤.
- طه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦). إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية والتربوية. عمان دار الفكر
- عطية الله أحمد إسماعيل (٢٠٢٢). أساليب مواجهة الضغوط مع الحياة الجامعية لدى الطلاب الدوليين بجامعة الأزهر. دراسة تنبؤية فارقة كلية التربية بنين جامعة الأزهر القاهرة، مصر. ١٩٦، (٢) ٢٣٠-٣٢٥.
- عطية عادل شاهين (٢٠١٩). مستوى اليقظة العقلية لدى طلاب كلية العلوم التربوية في جامعة القدس المفتوحة وعلاقتها بمهارات حل المشكلات. المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني. ٨ (١٤) ١٨٢-١٠٧.
- قاسم عبد الله محمد (٢٠٢٣). الضغط النفسي. الأردن: دار الفكر.
- كاثرين ساندرسون، عيسى، مراد وعلي شواش (٢٠١٩). تيسير اليأس. علم النفس والصحة وفهم العلاقة بين العلاقة والجسد عمان: دار الفكر.
- ماجدة محمد مرشد العديني (٢٠١٩). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم علي اليقظة العقلية لتحسين التنظيم الإنفعالي لدى طلاب الجامعة، المجلة العلمية بكلية التربية جامعة عدن ٣٥ (١١) ١٣٣-١٨٤.

محمد ابن مترك القحطاني (٢٠١٧). الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة البكالوريوس بجامعة الإمام ابن سعود الإسلامية . المجلة الدولية للبحث في التربية وعلم النفس ، جامعة البحرين . ٥(٢).

محدب رزيقة ،سليمانى مليكة (٢٠٢١). الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة ميدانية في جامعة مولود معمري تيزي- وزو (الجزائر) مجلة علوم الإنسان والمجتمع، 10(4) 517-537.

ناهد حيدر عامر محمد.(٢٠١٨). الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة بمحافظة اسوان. كلية التربية، جامعة أسوان. ١٠(٥). 89-116.

نوال مهدي الطيار(٢٠٢١).تطور التنظيم الإنفعالي لدى المراهقين كلية التربية، مجلة واسط للعلوم الإنسانية والاجتماعية. ١٧ (٤٧). ١٥٦- ١٩١.

نور الهدى بزرراوي (٢٠٢٢). جودة الحياة وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدى الطالب الجامعي طلبة السنة الثانية علم النفس العيادي انموذج، جامعة محمد خضير بسكرة، مجلة العلوم الانسان والمجتمع. 11(١) ٢٩٢-٥٦٧.

نواره عزيزة بادي (٢٠٢٢). الضغوط وعلاقتها بالصحة النفسية لدي طلاب الجامعة بالجزائر، المجلة العلمية والتربوية والصحة النفسية ،جامعة الجزائر. ٤(٢). ٢٠٧-٢٢٨.

نورة صلاح إبراهيم شويقي، نورة صلاح إبراهيم، شاهين، هيام صابر(٢٠٢٤). اليقظة العقلية وعلاقتها بصعوبات التنظيم الإنفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة بحوث التعليم والإبتكار. ١٢(٤). ١٣-٣٦.

نوران أحمد محمد سليمان القاضي (٢٠٢٣).قلق المستقبل المهني وعلاقته بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة.مجلة كلية التربية. جامعة الفيوم. ١٧(٩). ١٧١.

هناء عباس سلوم (٢٠١٥). إستراتيجية التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بجل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية طلاب المرحلة الجامعية. ٧(١٣). ١٣٢-١٤٥.

هناء والتل الخطيب ، شادية أحمد(٢٠٢٢). التنظيم الإنفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر .مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية. ٣٠(٦). ٤٥٠-٤٧٥.

432

ثانيا المراجع الأجنبية:

- Abdgboyega,L.,O.(2020).Sources of academic Stress among undergraduates at university of Ilorin .Ilorin Nigeria Canadian journal of family and youth le journal Canadian de famille de la jeunesse. 12 (1).1-8.
- Amanda,M.,Jennifer S. M., Michael D.S., Laurence .A, Katherine J. K.,& Angela .W.(2003). The influence of mother–child emotion regulation strategies on children's expression of anger and sadness.Journal of Developmental Psychology, 47(1), 213–225.<https://doi.org/10.1037/a0021021>
- Abby ,I., Patricia ,A (2024). Coping strategy-situation fit vs. present control: relations with perceived stress in U.S. college students. National library of medicine. 37(2).219-232.
- Bertini, G. (2020). Promoting Self- Regulation in the First Five Years: A Practice Brief.The university of north California at chapile hill
- Cole,P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research,Journal of Child development. 75. 317-333.
- Carlos,F.,& Bibiana, R.,& Susana ,R.,&María,F.(2020).Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. Frontiers in Psychology. (11).1-11
- Dillon,G.D.,Maureen R.,Brian D.J,Kevin.S.,L. (2007). Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory,National Library of medicine. 7(2). 354-65.
- Fouladi, A., Khademi, A., & Dioulagh, A. (2023). The effectiveness of compassion therapy and meta-cognitive therapy on the level of nurses' meta-emotion. Journal of Research in Psychopathology. 4(11). 23-32.

- Fteiha ,M.&Narmeen,A.(2020).Emotional intelligence and its relationship with stress coping style, Journal of Health Psychology Open. Education Department, Abu Dhabi University.7(2).1-9
- Ganesan, Y., Talwar, P., Fauzan, N., & Oon, Y,. B. (2018). A study on stress level and coping strategies among undergraduate Sciences and Human ,Journal of Cognitive students. 3(2). 37 -74 .
- Gross,J.(2002) Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, National Library for medicine .39(3).281-91.
- Gross, J.,J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Handbook of emotion regulation.
- Guyer , A.,E, Caouette , J.,D, Lee, C.,C, & Ruiz , S.,K .(۲۰۱۴) will they like me ? Ado lescent's emotional response to peer evaluation . International Journal of Behvioral Development ,۳۸ (۲) .۱۵۵ – ۱۶۳ .
- Goleman,D. (1995) Emotional intelligence. Bantam Books, AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION
- Goleman,D. (2000). Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books
- Hatunoglu, B,. Y., (2020) Stress Coping Strategies of University Students Cypriot Journal of Educational Sciences. 15 (5). 1320-1336.
- Hao, Y., Shuzhen ,C.,& Xiulin,G.(2022). The impact of parenting styles on undergraduate students' emotion regulation: The mediating role of academic-social student-faculty interaction. Educational Psychology. (13),11-1344.
- Hoffman, L., McNamee. K.,&Gergen, J. (1992). A reflexive stance for family therapy. In Therapy as social construction. 17(30). 7–24

Silk, J.S., Steinberg, L., & Morris, A.S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74, 1869-1880.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.972006/full>

Karyotaki, E., Cuijpers, P., Albor, Y., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J., Bruffaerts, R., Ebert, D. D., Hasking, P., Kiekens, G., Lee, S., McLafferty, M., Mak, A., Mortier, P., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., & Kessler, R. C. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: Results of the World Health Organization world mental health surveys international college student initiative. *Frontiers in Psychology*. 7(4). 11 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01759>.

Kristiina,R.,Nina,K.,Kimmo,V.,Minna,H., & Henna,A. (2024).University students' stress and burnout risk: results of an ACT-based online-course using self-assessments and HRV-measurements13.(36).1-20

Lazarus,R,.S.(1993). coping theory and research past, present future
psychosomatic medicine. 55. 234-247

Nicole, M., Monteiro, Shyngle K., Balogun & Kutlo N. Oratile.(2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana.19(2) .153–173.

Philippot, P., Mogg, K., & Bradley, B. P. (2004). Selective Attention to Angry Faces in Clinical Social Phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 160–165.

<https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.160>

- Paulhan,I.,&Quintard.B. (1994). Health psychology: a new approach in the understanding of health and disease, National library of medicine 152(10),66 -73.
- Putwain.D.,Diahann,G.(2024).Students' Emotion Regulation and School-Related Well-Being: Longitudinal Models Juxtaposing Between- and Within-Person Perspectives, Journal of Educational Psychology,115(1).
- Sarason, I. G., & others. (1983). Assessing social support. Journal of Personality and Social.44(1).
- Sari ,P., Siti. Z,. B, Tri.D,. Rubi .R,. (2020). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress.7(1). <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/6300>
- Ding,S.,Shi,W., Lei Ding, YuJuan Chen, Jiajia Dai, Hui Yuan & Guangren Zhou,.(2024). The relationship between life events, life satisfaction, and coping style of college students, Psychology, Health & Medicine .29(2).398-409
- Syeda .A., & Panwar, N,. (2020). Emotion Regulation and Psychological Well-being as Contributors Towards Mindfulness Among Under-Graduate Students. Human Arenas. 1-19.
- Theodora ,M. (2021). The Effects of a Six-Week Mindfulness Intervention Designed for Adolescents on Emotion Regulation and Perceived Stress in College Students, West ChesterUniversityDoctoralProjects.13(3).188-199 https://digitalcommons.wcupa.edu/all_doctoral/153/
- Van ,D., Shields, N., Stephanie, A., Soto, & José ,A.(2021). Emotion Regulation Training in a First-Year Experience Course: A Qualitative

437