الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد العاشر، العدد الأول، ملحق (2)، 2025
DOI: https://doi.org/10.46515/jaes.v10i1.1409

Emotional Self-Efficacy and its Relationship to Psychological Resilience and Academic Stress among a Sample of Yarmouk University Students

Deeba Mohammad Masri*
Prof. Mohammad Amein Melhem**

Received 26/6/2023 Accepted 5/8/2023

Abstract:

The study aimed to reveal the level of emotional self-efficacy, and to reveal the correlations between emotional self-efficacy, psychological resilience, and academic stress. The descriptive correlational methodology was used. The study sample consisted of (940) male and female students from Yarmouk University for the academic year 2022/2023; They were selected using the available method. The emotional self-efficacy scale, the psychological resilience scale, and the academic stress scale were applied after confirming their validity and reliability. The results of the study showed that there was a high level of emotional self-efficacy among Yarmouk University students, and the results showed that there was a positive and statistically significant correlation between emotional self-efficacy and its dimensions and psychological resilience and its dimensions, and that there was a negative and statistically significant correlation between emotional self-efficacy and its dimensions and academic pressures.

Keywords: Emotional self-efficacy, psychological resilience, academic stress, Students, and Yarmouk University.

* Jordan\ Masri.deeba@gmail.com
** Irbid University College\ Al-Balqa Applied University\ Jordan\ Dr_melhemm@yahoo.com

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

الفاعلية الذاتية الانفعالية وعلاقتها بالمرونة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك

ديبه محمد المصري *

أ.د. محمد أمين حسين ملحم **

ملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية، وعن العلاقات الارتباطية بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والمرونة النفسية والضغوط الأكاديمية. تم استخدام المنهج الوصفيّ الارتباطيّ. تكونت عينة الدراسة من (940) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك للعام الدراسي (2023/2022)؛ تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. وتم تطبيق مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الضغوط الأكاديمية، بعد التأكد من صدقها وثباتها. أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى طلبة جامعة اليرموك، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية الانفعالية وأبعادها والمرونة النفسية وأبعادها، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية الانفعالية وأبعادها والضغوطات الأكاديمية.

الكلمات المفتاحية: الفاعلية الذاتية الانفعالية، والمرونة النفسية، والضغوط الأكاديمية، الطلبة، جامعة اليرموك.

* الأردن/ Masri.deeba@gmail.com

** كلية إربد الجامعية/ جامعة البلقاء التطبيقية/ الأردن/ Dr_melhemm@yahoo.com

المقدمة:

تُعد الجامعة صرحاً للعلم ومنارة للمعرفة ومركز الإشعاع الحضاري، يتجسد دورها في تنمية الشباب وإعدادهم والذين يُعدون قادة المستقبل لما يؤدونه من دور رئيس في تقدم المجتمع وتطوره فالحياة الجامعية لا تخلو إطلاقاً من الخبرات الحياتية الضاغطة والمواقف الأكاديمية التي تبعث على القلق والتوتر وهذا يتطلب المقدرة على التعامل مع تلك المواقف لتحقيق مستويات مطلوبة من التوازن النفسي والانفعالي لإنجاز المهمات الأكاديمية والاجتماعية، وقد تساعد بعض المتغيرات النفسية كالفاعلية الذاتية الانفعالية والمرونة النفسية في تحقيق الكمال والمثابرة والسعي للتكيف مع الظروف؛ ويعتقد أن مقدراته تؤثر في أدواره المستقبلية.

وذكر حسين (Hussein, 2018) أن الجانب الانفعالي للفرد له أهمية كبيرة في تحديد معالم شخصيته، كما وأنَّ انفعالاته لها دور مهم في توجيه سلوكه وطريقة تفكيره، وتحديد علاقة الفرد بالعالم الخارجي المحيط به. وبالتالي، فإنَّ عدم إدراك الفرد لما يشعر به يجعله أقل قابلية لحل المشكلات الانفعالية التي تعترضه بأسلوب بناء، وتجعله أقل مقدرة على الخروج من الأزمات النفسية التي قد يمر بها في مختلف مجالات الحياة.

أن الكفاءة الذاتية الانفعالية فعّالة مع التعامل مع الضغوط الأكاديمية، فالمستويات العليا من الكفاءة الذاتية الانفعالية تقلل من مستويات الضغوط الأكاديمية والقلق، وتقوي المقدرة على تحمل الانفعالات السلبية وزيادة التحصيل الدراسي وتقليل المشكلات السلوكية، كما أن الأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من الكفاءة الذاتية الانفعالية يميلون إلى استخدام مهارات تساعدهم على التأقلم والتكيف مع المواقف والتجارب العاطفية، ومواجهة التحديات والصعوبات (Kirk, Schutte, & Hine, 2008).

مشكلة الدراسة

تشكل الفاعلية الذاتية الانفعالية أحد المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر في معتقدات الأفراد حول ما إذا كانوا قادرين على تنظيم عواطفهم أم لا؟ والمقدرة على التغلب على الانفعالات السلبية مثل الغضب والحزن والإحباط والتعبير عن الآثار الإيجابية مثل السعادة، كما تؤثر الفاعلية الذاتية الانفعالية بشكل إيجابي على الرفاه الشخصي والمزاج الإيجابي والتأثير أيضاً في الحياة الاجتماعية للفرد وعلى التعاطف والرضا عن الحياة، وهي ضرورية لمواجهة الأحداث بصورة فعالة (Abdul Hadi, 2021; Arslan, 2017). وانبثقت مشكلة الدراسة من نتائج عديد من الدراسات التي بيّنت نتائجها أن الانفعالات تؤدي دوراً بارزاً في حياة الفرد وفي أنماط تفكيره، ومقدرته على

التكيف واتخاذ القرارات، وتقييماته للأحداث والمواقف المختلفة، ومواجهة الضغوط الأكاديمية اليومية (Celikkaleli & Kaya, 2016; Caprara, Giunta, Eisenberg et al., 2008; Matthew, 2007; Zhang, Yue, Sun et al., 2022)، كما أنها من العوامل المؤثرة في المرونة النفسية، إذ تسهم في تحسين مقدرة الطلبة على مواجهة التحديات والصعوبات الأكاديمية ومواجهة الإجهاد (Bandura et al., 2003; Turk-Kurtca & Kocaturk, 2020). وتكمن مشكلة الدراسة الحالية في التعرف إلى مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى طلبة جامعة اليرموك، وتتقصى ما إذا كانت هناك علاقة دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والمرونة النفسية والضغوط الأكاديمية. ومن هنا حاولت هذه الدراسة الإجابة على السؤالين الآتيين:

1. ما مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى طلبة جامعة اليرموك؟
2. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والمرونة النفسية والضغوط الأكاديمية اليرموك لدى طلبة جامعة؟

أهمية الدراسة

تتمثل أهمية هذه الدراسة في جانبين هما:

الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة النظرية كونها من الدراسات الحديثة التي تحاول الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والمرونة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك–في حدود علم الباحثين. إذ تُعد الدراسة الأولى التي جمعت متغيرات الدراسة، وما ستضيفه من إطار نظري شامل عن متغيرات المرونة النفسية والضغوط الأكاديمية والفاعلية الذاتية الانفعالية؛ والتي يتوقع أن تساعد الباحثين وتفتح لهم مجالاً جديداً لإجراء عديد من الدراسات خارج نطاق الدراسة الحالية.

الأهمية التطبيقية:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج قد تفيد القائمين على العملية التعليمية في إيجاد برامج تدريبية وبناءها وإعدادها تساعد في تنمية الفعالية الذاتية الانفعالية، ورفع مستوى المرونة النفسية أو تقليل الضغوط الأكاديمية؛ من خلال بعض البرامج التربوية الخاصة الأمر الذي يسهم في تحقيق مستويات مقبولة من التكيف النفسي والاجتماعي.

التعريفات الإجرائية

اشتملت الدراسة الحالية على عدد من المفاهيم لا بد من تعريفها إجرائياً:

- **الفاعلية الذاتية الانفعالية:** معتقدات وأحكام الفرد فيما يتعلق بمقدرته على معالجة المعلومات الانفعالية بدقة وفاعلية كوسيلة للتنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات بذكاء (Kirk et al., 2008: 433). وتعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية المستخدم في الدراسة الحالية.
- **المرونة النفسية:** هي عملية دينامية يظهر الفرد من خلالها السلوك الإيجابي التكيفي في الوقت الذي يجابه فيه المصاعب والتحديات أو الصدمات، وتعد من الخصائص الإيجابية في الشخصية التي تعكس مقدرة الفرد على التعامل مع الصدمات والأزمات بطرق إيجابية (Mampane, 2010: 22). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.
- **الضغوط الأكاديمية:** مجموعة من المواقف والصعوبات والعوائق والأحداث الحياتية الضاغطة التي تتعدى طاقة تحمل الطلبة، ويترتب عليها إجهاد وتدني التحصيل والأداء الأكاديمي وعدم ارتياح نفسي (Lin & Chen, 2009: 158). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغوط الأكاديمية الذي تم استخدامه في الدراسة الحالية.

حدود الدراسة ومحدداتها

تتمثل حدود الدراسة فيها يأتي:

- **الحدود الموضوعية:** الخصائص السيكومترية للمقاييس.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2023/2022.
- **الحدود البشرية:** تم تطبيق الدراسة على عينة من طلبة جامعة اليرموك.
- **الحدود المكانية:** اقتصرت الدراسة على جامعة اليرموك.

الإطار النظري

تُمثل الفاعلية الذاتية الانفعالية في الأدبيات النفسية والتربوية أساسًا لمقدرة الذكاء العاطفي، بل تشمل أبعادًا مثل: (التعرف إلى الانفعالات وفهمها، ومعتقدات الفرد تجاه مقدراته الانفعالية). وتعكس معتقدات الفرد حول مقدراته الانفعالية، التي تتطور وتنمو من خلال الخبرات (Choi, Kluemper & Sauley, 2013). وتشير الفاعلية الذاتية الانفعالية إلى معتقدات الفرد حول

مقدرته على معالجة المعلومات العاطفية بشكل صحيح وفعال؛ وأن مصطلح الفاعلية الذاتية الانفعالية يجمع بين مفهوم الفاعلية الذاتية في نظرية "باندورا" ونظرية الذكاء الانفعالي؛ إذ يدرك الفرد نفسه أن لديهم توازنًا جيدًا بين الانفعال والأفكار؛ من حيث المقدرة على تنظيم الانفعالات الذاتية والانفعالات الأخرى والأفكار والمعتقدات من أجل توفير مدخلات سهلة الاستخدام (Goroshit & Hen, 2014).

ويعود الأساس النظري للكفاءة الذاتية الانفعالية إلى نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا (Bandura, 2000) الذي افترض أنَّ مفهوم الفاعلية الذاتية أحد المفاهيم الأساسية التي تؤثر في كل من الشعور والتفكير والسلوك والانفعالات، وأنَّ هناك علاقة بين ضعف الشعور بالفاعلية الذاتية والقلق والاكتئاب والتوتر ونقص المساعدة، وأنَّ الأفراد الذين يعانون من تدنٍ في مستوى احترام الذات يصبحون متشائمين ويؤدي ذلك إلى تدني مستوى إنجازهم وتطورهم الشخصي.

كما وتؤثر الفاعلية الذاتية في التفكير، إذ أن الإحساس القوي بالفاعلية يسهل المعالجة المعرفية ويحسن مستوى الأداء ضمن المواقف والظروف المختلفة، بما في ذلك جودة اتخاذ القرار والتحصيل الأكاديمي. كما ويمكن أن تؤثر في اختيار الأفراد للأنشطة، وتعمد على زيادة أو تقليل مستوى الدافعية لديهم. والفاعلية الذاتية الانفعالية تُعد مفهوماً محورياً في النظرية الاجتماعية – المعرفية، يؤدي إلى شعور الفرد بالضبط الشخصي، والتوافق مع أحداث الحياة وبالتالي التقليل من الضغوط النفسية التي قد يتعرض لها، فالفاعلية الذاتية الانفعالية مرتبطة بعملية السيطرة على المزاج والانفعالات في المواقف الحياتية المختلفة .(Ibrahim & Kamel, 2020)

ووفقاً لباندورا (Bandura, 1997) فإنَّ الفاعلية الذاتية الانفعالية تعبر عن معتقدات الفرد الذاتية حول مجموعة الأفعال التي تؤثر في حالته الانفعالية، ومعتقداته المرتبطة بأدائه والتي تؤثر أيضاً في حالته الانفعالية وبمزاجه. وتُعرف الفاعلية الذاتية الانفعالية وفقاً لموريس (Muris,2002) بأنها مقدرة الفرد على التعامل مع الانفعالات السلبية، وإنَّ المعتقدات التي تنطوي عليها الفاعلية الذاتية الانفعالية تعبر عن مقدرة الفرد على منع الحالات التي تكون فيها الانفعالات سلبية، والعودة إلى الحالة الانفعالية الطبيعية في حال حدوث تجربة سلبية.

كما وأكد كابرارا جوينتا واينبيرغ وآخرون (Caprara et al., 2008)على أنَّ مستويات الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى المراهقين تؤثر في مقدرتهم على التواصل مع أقرانهم، كما وأن ثقتهم في مقدرتهم على التحكم في الانفعالات السلبية يُعد عاملاً مهماً في تمكنهم من التعامل مع حالات

القلق وأعراض الاكتئاب، والذي بدوره يؤدي إلى حمياتهم من احتمالية تطور المشكلات الانفعالية والنفسية لديهم.

في حين عرّفها ياب وباهارودين (Yap & Baharudin, 2016) بأنها المقدرة المتصورة والتي ترتبط بمقدرة الفرد على تنظيم الانفعالات السلبية، نظراً لدور هذه الانفعالات في تحقيق مستويات أعلى من الرضا عن الحياة. وعرّف تاباريس وبالاكيو (Tabares & Palacio, 2021) الفاعلية الذاتية الانفعالية بأنها التقييم الذاتي للكفاءة الانفعالية التي يمتلكها، سواءً للتعبير عن الانفعالات الإيجابية، بما في ذلك حالات الرضا والفرح، أم لتعديل الانفعالات السلبية كحالات الغضب والقلق والحزن.

واعتقد دوميتريو وتيموفيتي ودوميتريو (Dumitriu, Timofti & Dumitriu, 2014) أنَّ الفاعلية الانفعالية تتضمن مجموعة من المقدرات المتعلقة بفهم الذات (الشخصية) وتشتمل مهارات الوعي الانفعالي، والتأكيد، والاعتماد على الذات، والمقدرة على الاستقلال، والمقدرات المتعلقة بفهم الآخرين (التعامل مع الآخرين) وتشتمل مهارات التعاطف والمسؤولية الاجتماعية وبناء العلاقات الاجتماعية، والمقدرات المتعلقة بالتكيف مع المتطلبات البيئية المتغيرة (المقدرة على التكيف) وتشتمل مهارات اختبار الواقع والمرونة والمقدرة على حل المشكلات، وأخيراً المقدرات المتعلقة بإدارة الانفعالات (إدارة الضغوط النفسية) والتي تشتمل المقدرة على تحمل الضغوط والمقدرة على التحكم بالانفعالات.

وأكد غازو وعبود ومحمود (Ghazou, Abboud & Mahmoud, 2020) على أهمية فهم الإنسان لذاته، وفهمه للمحيطين به، وكذلك مقدرته على توظيف هذا الفهم في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، كما وأنَّ هذا الفهم ينمي قدرته على فهم انفعالات الآخرين والتعاطف معها وتقديم المساندة لهم، الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق النجاح في حياتهم الاجتماعية والرضا عن الحياة أيضاً، على أساس أنَّ النجاح في الحياة لا يتوقف فقط على المقدرات العقلية وإنما أيضاً على ما يمتلكه الفرد من مهارات انفعالية تمكنه من ضبط انفعالاته.

والفاعلية الذاتية الانفعالية ليست سوى عملية هرمية يدرك فيها الأفراد الانفعالات ويفهمونها ويعمدون على تصنيفها ويستخدمونها كمنظم لأفكارهم، ويعبر عن المقدرة المتصورة الموجهة للتعامل مع التأثيرات السلبية نتيجة نجاح الفرد في التحكم بالحياة الانفعالية وتحويلها، ويختلف الأفراد عن بعضهم بعضاً في مقدرتهم على إدارة الانفعالات الناتجة في حياتهم اليومية، ويعود

السبب إلى مستوى مهارات الأفراد المختلفة والتي تمكنهم من إدارة حياتهم اليومية، وتصوراتهم الفاعلية المرتبطة بتنظيم الانفعالات .(Totan, 2014)

تتكون الفاعلية الذاتية الانفعالية من أربعة أبعاد هي: توظيف الانفعالات وإدارتها، وتحديد وفهم الانفعالات الذاتية، والتعامل الفاعل مع انفعالات الآخرين، وإدراك وفهم الانفعالات من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد.(Kirk et al., 2008) ويوصف الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من الفاعلية الذاتية الانفعالية بأنهم قادرون على تحقيق النتائج المرجوة والمرغوبة كتلك المرتبطة بتقليل القلق من خلال إدارة الانفعالات، وزيادة جودة العلاقات الاجتماعية نتيجة فهم انفعالات الآخرين، والثقة بمقدراتهم، ولن يكون لديهم حافز كبير على لاستمرار في مواجهة الصعوبات الانفعالية. وبالتالي، فمن المحتمل أن تؤثر الفاعلية الذاتية الانفعالية على مجموعة متنوعة من الجوانب الاجتماعية والمعرفية .(Qualter, Pool, Gardner et al., 2015)

ويرتبط مفهوم المرونة النفسية بعلم النفس الإيجابي، الذي اهتم بدراسة الشخصية والمقدرات والسمات الإيجابية وتنميتها للأفراد بدلاً من التركيز فقط على الاضطرابات النفسية (Bandura & Bussey, 2004) وتشير الجمعية الأمريكية لعلم النفس أن المرونة النفسية هي عملية التكيّف الجيدة في مواجهة الشدائد والصدمات، التهديدات ومصادر الضغوط الأسرية أو مشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية، كما تعني التخلص من الضغوط الصعبة ومواصلة الحياة بفاعلية .(APA, 2020)

هذا ويعد مفهوم المرونة النفسية خصيصة مستمرة، تستمر بالتطور طوال عمر الفرد، وهي تشير إلى استخدام طاقة إيجابية إنتاجية، لتحقيق الأهداف حتى في مواجهة الظروف المعاكسة والتحديات (Al Bisharat & Maqablh, 2020). لذا فإن المرونة النفسية عملية ديناميكية مستمرة، تتضمن مقدرة الفرد على التوافق الإيجابي مع ضغوط الحياة وتحديات بيئة العمل ومصاعبها، فهي خصيصة تسهم في تحقيق التكيف والانفتاح على صعيد مقدرات الفرد، واستعداده لتطويرها وملاءمتها لظروف البيئة المعقدة والمشاركة للتغيير (Pearlman & Thorsteinsson, 2019).

افترض يونجار (Ungar,2008) أن المرونة النفسية تكوين نفسي يتجاوز المقدرة على المواجهة أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة، وعدّها فرصة للتقدم إيجابياً في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والثقافية للمواجهة والتوافق الفعّال مع الضغوط

وأحداث الحياة الصادمة، مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي، فضلاً عن المقدرة على التخلص من التأثيرات السلبية للضغوط والأحداث.

أما رفاعي (Rifai,2017) فرأى أن المرونة النفسية هي المسار الإيجابي للتكيف بعد الأحداث الصادمة، والمحن، والأزمات، والمقدرة على مواصلة أداء المسؤوليات الشخصية والاجتماعية، مع المقدرة على توليد الانفعالات الإيجابية، و"الارتداد الإيجابي" من التجارب الصعبة، والانتكاسات، وعلى التحمل والانتعاش من تغيرات الحياة الصعبة والإجهاد والمشكلات، والمحافظة على المقدرات الكامنة، والدافعية العالية، وضبط الانفعالات، والشعور بالاتزان والهدوء في التعامل مع أحداث الحياة السلبية؛ لوجود أهداف يسعى لتحقيقها وحياة لها معنى.

وقد أضاف ماثيو (Matthew,2007) عواملاً أخرى من شأنها التأثير في المرونة النفسية كالمقدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحيحة، واعتقاد الفرد بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة، والمعتقدات الدينية، والبحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة.

وتعد المرونة النفسية من العوامل الوقائية الإيجابية التي توجد في حالة العجز أو الضعف، التي تشير إلى قابلية الفرد للاضطراب، نتيجة الأخطار البيولوجية أو النفسية التي تزيد من احتمال حدوث المرض النفسي، وتمثل مقدرة الفرد على مقاومة الضغوط وعدم إظهار الخلل الوظيفي النفسي، مثل المرض العقلي، أو المزاج السلبي الدائم، والنظرة السائدة للمرونة النفسية من حيث مقدرة الشخص على تجنب الأمراض النفسية ومقاومتها على الرغم من الظروف الصعبة (Kashdan & Rottenberg, 2010).

كما أن للمرونة النفسية أهمية كبيرة للصحة النفسية للفرد بشكل عام، وفي عملية التعليم والتعلم بشكل خاص، لما له أثر في زيادة مقدرة الطلبة على تخطي التحديات والضغوط، التي يواجهونها في أثناء تعليمهم الجامعي، ولها دور قوي في تحقيق الطالب لأهدافه (Al Bisharat & Maqablh,2020). وقد أشار (Seaward,2002) إلى أن هنالك دوراً جوهرياً للعوامل النفسية في زيادة أو انخفاض مستوى الضغوط على اختلاف مجالاتها؛ سواء أكانت أكاديمية أم شخصية أم اجتماعية.

وتنشأ الضغوط الأكاديمية من العوامل الأكاديمية وغير الأكاديمية، وتشمل السمات الاجتماعية والثقافية والنفسية، وقد تتضمن مصادر الضغوط في البيئة الأكاديمية صعوبة التكيف مع بيئة جديدة، وطبيعة الدراسة فضلاً عن الأعباء الأكاديمية، والعلاقة مع الطلبة الآخرين،

وتوقعات أولياء الأمور وأعضاء هيئة التدريس من الطلبة، وكذلك التوقعات الخاصة بالأداء الأكاديمي، ويتوقف الدور الإيجابي والسلبي للضغوط الأكاديمية على الأداء الأكاديمي للطلبة اعتماداً على كفاءتهم .(Aihie & Ohanaka,2019)

وتُعد الضغوط الأكاديمية ظاهرة سلبية تؤثر في حياة الطالب الدراسية بشكل عام، وقد أصبحت من الموضوعات المهمة في الأوساط الأكاديمية والاجتماعية، بسبب ارتباطها بالجانب الأكاديمي الذي يواجهه الطالب ويعجز في الغالب عن تجاوز مقدرته في التغلب عليها، وعدم امتلاكه للمهارات والكفايات للتكيف أو التعامل مع المطالب الأكاديمية (Duncan-Williams, 2015).

يمكن تحديد ثلاثة عناصر أساسية للضغوط الأكاديمية: مصدر الضغوط في المجال الأكاديمي وهي الأحداث تحدث في المجال الأكاديمي تولد ضغوطًا مثل: التقييمات، العدد المفرط من المهمات، ومحاولة الحصول على درجات جيدة على مستوى الجامعة؛ والأعراض: بشكل عام هي الاستجابة للتوتر، والتي يمكن ظهورها في ردود فعل جسدية كزيادة معدل ضربات القلب، مشكلات متعلقة بالنوم وما إلى ذلك، وردود الانفعالات كالقلق ومشكلات في التركيز، فضلاً عن ردود فعل سلوكية كالتعبير عن الغضب تجاه الآخرين؛ وأخيرًا التكيّف: ويشير إلى استخدام الموارد المتاحة للتعامل مع المواقف التي تسبب الضغوط الأكاديمية (Manrique-Millones, Millones-Rivalles & Manrique-Pino,2019).

وفيما يخص الدراسات التي تناولت الفاعلية الذاتية الانفعالية، فقد أجرى أرموما وشيلابان (Armuma & Chellappan, 2016) دراسة هدفت إلى قياس الفاعلية الذاتية الانفعالية للطلبة المراهقين من مستويات التحصيل الدراسي المختلفة. تكونت عينة الدراسة من (169) طالبًا وطالبة من مختلف الأوساط الأكاديمية في ماليزيا. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية والاجتماعية. بيّنت نتائج الدراسة وجود مستويات مرتفعة من الفاعلية الذاتية الانفعالية، في حين لم تشر النتائج إلى وجود فروق في مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس.

وأجرى حسين (Hussein,2018) دراسة للتعرف إلى علاقة الفاعلية الذاتية الانفعالية بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعات العراقية؛ تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية. تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية ومقياس تنظيم الذات. بيّنت نتائج الدراسة تمتع الطلبة بمستوى متوسط من الفاعلية

الذاتية الانفعالية، كما بينت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية تعزى لمتغيري الجنس والتخصص.

وهدفت دراسة فريحات ومقابلة (Freihat, A & Maqablh, 2018) إلى التعرف إلى المقدرة التنبؤية لأنماط التواصل الأسري والفاعلية الذاتية الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية بالمرونة المعرفية لدى طلبة الصف العاشر في محافظة عجلون الأردنية. تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلبة الصف العاشر. تم استخدام مقياس أنماط التواصل الأسري، ومقياس الفاعلية الذاتية الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية ومقياس المرونة المعرفية. أظهرت نتائج الدراسة أنَّ مستوى الفاعلية الذاتية الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية كانَّ مرتفعاً. بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية، تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث.

وأجرى عبد الهادي (Abdul Hadi, 2021) دراسة هدفت إلى التعرف لمقدرة الفاعلية الذاتية ا لانفعالية التنبؤ بالعافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح في الإمارات العربية المتحدة. تكونت العينة من (233) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس والماجستير. أظهرت النتائج أن مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية جاء مرتفعاً، وبينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية تعزى لمتغير الجنس.

وفي الدراسات التي تناولت الفاعلية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية، هدفت دراسة كليكا لي لي وكايا (Celikkaleli & Kaya, 2016) الكشف عن العلاقة بين التشوهات المعرفية والمرونة النفسية والفاعلية الذاتية الانفعالية. تكونت العينة من (346) طالباً من طلبة الجامعة في تركيا. وقد تم استخدام مقياس التشوهات المعرفية الشخصية، ومقياس المرونة، ومقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية. وتم التوصل إلى وجود علاقة سالبة بين التشوهات المعرفية وكل من المرونة النفسية والفاعلية الذاتية الانفعالية، ووجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية والفاعلية الذاتية الانفعالية.

أما عمار (Ammar, 2021) فقد أجرى دراسة هدفت إلى الكشف عن مفهوم المرونة النفسية وأبعادها المحتملة، واكتشاف العلاقة التنبؤية بين المرونة النفسية والانفعالات الإيجابية والضغوط المدركة. تكونت العينة من (300) طالبٍ. وقد أظهرت النتائج أن مرتفعي المرونة النفسية كانوا أكثر شعوراً بالانفعالات الإيجابية وكانوا الأقل في مستوى الضغوط مقارنة بمنخفضي

ومتوسطي المرونة النفسية.

أما الدراسات التي تناولت الفاعلية الذاتية الانفعالية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية، قام ارسلان (Arslan, 2017) بإجراء دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية الانفعالية وبين الضغوط الأكاديمية. تكونت عينة البحث من (232) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الفاعلية الذاتية الانفعالية وبين الضغوط الأكاديمية.

وفي الصين أجرى يونغ ويو وجو (Ying, You & Guo, 2020) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الضغط الأكاديمي وخطر الانتحار والفاعلية الذاتية الانفعالية. شارك في الدراسة ما مجموعه (1379) مراهقًا صينيًا. تم استخدام مقياس الإجهاد الأكاديمي، ومخاطر الانتحار، والفاعلية الذاتية العاطفية. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية سلبية داله إحصائياً بين الضغط الأكاديمي، والمخاطر الانتحارية، والفاعلية الذاتية الانفعالية.

كما أجرى زهانج وآخرون (Zhang et al., 2022) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والضغوط النفسية لدى طلبة باوتو الطبية في منغوليا الداخلية/ الصين. تكونت العينة من (539) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والضغوط النفسية لدى الطلبة.

بعد استعراض الدراسات السابقة، لوحظ قلة الدراسات العربية والمحلية التي تناولت موضوع الفاعلية الذاتية الانفعالية، وتباين نتائج الدراسات حول الفاعلية الذاتية الانفعالية؛ اتفقت نتائج الدراسات (Celikkaleli & Kaya, 2016) على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والمرونة النفسية. كما كشفت نتائج دراسات (Zhang et al., 2022; Ying et al., 2020; Arslan, 2017) عن وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والضغوط الأكاديمية. كما أنها من الدراسات الأوائل التي تناولت متغيرات الدراسة مجتمعةً، وما تقدمه من معرفة ومعلومات تثري الأدب التربوي والنفسي؛ لتحقيق فهم أعمق لطبيعة العلاقة بين المتغيرات.

منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفيّ الارتباطيّ، وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة اليرموك من جميع التخصصات والسنوات، وعددهم (34875)، وذلك وفقاً لإحصائيات دائرة القبول والتسجيل للعام الدراسي (2022–2023). وتكونت عينة الدراسة من (940) طالباً وطالبة؛ تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة.

أدوات الدراسة

تم استخدام ثلاثة مقاييس هي: مقياس الفعالية الذاتية الانفعالية، ومقياس المرونة النفسية، ومقياس الضغوط الأكاديمية هي:

أولاً: مقياس الفعالية الذاتية الانفعالية

تم استخدام مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية الذي أعده كيولتر وآخرون (Qualter et al., 2015)، والمكون من (27) فقرة موجبة موزعة على أربعة أبعاد هي: بُعد استخدام الانفعالات وإدارتها، وبُعد تحديد الانفعالات وفهمها، وبُعد التعامل مع الانفعالات، وبُعد إدراك الانفعالات. وقام بالتحقق من صدق البناء للمقياس بحساب معاملات الارتباط البينية بين أبعاده الأربعة التي تراوحت بين (.65 0) و(0.93). وتم تقدير ثبات المقياس بحساب معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) التي بلغت قيمه للأبعاد (0.89، 0.75، 0.85، 0.69) على الترتيب، وللمقياس ككل (0.96)، وكذلك تم تقدير الثبات بحساب معامل ثبات الإعادة (test-retest) الذي بلغت قيمته للمقياس ككل (0.85). وفي الدراسة الحالية، تم ترجمة المقياس إلى العربية، ولضمان دقة الترجمة؛ تم عرضه على أربعة من المختصين في الترجمة وعلم النفس التربوي والإرشادي، يتقنون اللغة الإنجليزية.

صدق المقياس في الدراسة الحالية وثباته

الصدق المنطقي

تم التحقق من دلالات الصدق المنطقي لمقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية؛ وذلك بعرض صورته الأوّلية على (10) محكمين من ذوي الخبرة من أعضاء هيئة التدريس في علم النفس في الجامعات الأردنية والفلسطينية؛ وتم التحكيم وفق المعايير الآتية: ملاءمة الفقرات للمقياس، وسلامة صياغة الفقرات، ومدى وضوح المعنى من الناحية اللغوية، ومناسبتها لأغراض الدراسة. وتم الأخذ بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (80٪) من المحكمين؛ اذ تم إجراء بعض التعديلات اللغوية على فقرات المقياس.

صدق البناء

تم التأكد من صدق بناء مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية من خلال استخراج معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (1) يبين النتائج:

الجدول (1) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية

المجال	معامل ارتباط بيرسون
استخدام الانفعالات وإدارتها	.875**
تحديد الانفعالات وفهمها	.821**
التعامل مع الانفعالات	.842**
إدراك الانفعالات	.657**

يُلاحظ من الجدول (1) أن معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.657–0.875)؛ وكانت جميع القيم أكبر من (0.20)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار عودة (Odeh, 2010)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، مما يدعم صدق البناء لمقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية.

ثبات الأداة

للتحقق من تجانس أفراد العينة على المقياس، حُسبت معاملات ثبات التجانس الداخلي (كرونباخ ألفا) وثبات الإعادة، والجدول (2) يبين ذلك:

الجدول (2) مؤشرات ثبات مقياس الفاعلية الذاتية الانفعالية

المجال	كرونباخ ألفا	الإعادة
استخدام الانفعالات وإدارتها	0.85	0.87
تحديد الانفعالات وفهمها	0.76	0.88
التعامل مع الانفعالات	0.86	0.89
إدراك الانفعالات	0.85	0.91
الكلي		0.92

يُلاحظ من الجدول أن معامل ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) تراوحت قيمته على مستوى الأبعاد بين (0.76–0.86). كما بلغ معامل ثبات الإعادة الكلي (0.92)، وتراوح بين (0.87–0.91) على مستوى الأبعاد. مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثانيًا: مقياس المرونة النفسية

تم استخدام مقياس المرونة النفسية الذي أعده مامبن (Mampane, 2010)، والمكون من (24) فقرة موجبة موزعة على أربعة أبعاد هي: الثقة ومركز الضبط، والدعم الاجتماعي، ثم

الصلابة، وأخيراً اتجاه الإنجاز، ويتم الاستجابة عنها وفق تدريج ليكرت الخماسي. وقام بالتحقق من صدق المقياس بحساب معامل ارتباط الفقرات بالمقياس وأبعاده، والتحقق من ثبات المقياس بحساب معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وبلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي (0.818).

صدق المقياس في الدراسة الحالية وثباته:

الصدق المنطقي

تم التحقق من دلالات الصدق المنطقي للمقياس؛ وذلك بعرض صورته الأوّلية على (10) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في علم النفس والقياس والتقويم في الجامعات الأردنية والفلسطينية؛ وذلك بهدف الوقوف على دلالات صدق المحكمين للأداة للتناسب مع أغراض الدراسة وبيئتها الجديدة، وتم التحكيم وفق المعايير الآتية: ملاءمة الفقرات للمقياس، وسلامة صياغة الفقرات، ومدى وضوح المعنى من الناحية اللغوية. وتم الأخذ بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (80٪) من المحكمين؛ إذ تم إجراء بعض التعديلات اللغوية على فقرات المقياس.

صدق البناء

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من داخل مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-correlation) بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (3) يبين النتائج:

الجدول (3) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

المجال	معامل ارتباط بيرسون
الثقة ومركز الضبط	.824**
الدعم الاجتماعي	.902**
الصلابة	.767**
اتجاه الإنجاز	.795**

يُلاحظ من الجدول (3) أن معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.767–0.902)؛ وكانت جميع القيم أكبر من (0.20)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار عودة (Odeh, 2010)، مما يدعم صدق البناء لمقياس المرونة النفسية.

ثبات الأداة

للتحقق من تجانس أداء أفراد عينة الدراسة على المقياس، حُسبت معاملات ثبات التجانس

الداخلي (كرونباخ ألفا) وثبات الإعادة، والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (4) مؤشرات ثبات مقياس الصلابة النفسية

المجال	كرونباخ ألفا	الإعادة
الثقة ومركز الضبط	0.77	0.76
الدعم الاجتماعي	0.71	0.80
الصلابة	0.82	0.89
اتجاه الإنجاز	0.70	0.75
الكلي		0.89

يُلاحظ من الجدول (4) أن معامل ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لمقياس المرونة النفسية تراوحت قيمته بين (0.70–0.82) على مستوى الأبعاد. وبلغت قيمة ثبات الإعادة للمقياس الكلي (0.89)؛ وتراوحت بين (0.75–0.89) للأبعاد. مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً: مقياس الضغوط الأكاديمية

تم استخدام مقياس الضغوط الأكاديمية الذي أعداه لن وجن (Lin & Chen, 2009)، والمكون من (34) فقرة موزعة على سبعة أبعاد هي: (ضغوط المعلمين، ضغوط العلامات، ضغوط الامتحانات، ضغوط الدراسة في مجموعات، ضغوط الرفاق، ضغوط إدارة الوقت، ضغوط ذاتية). وتحققا من ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية تم حساب معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي، وقد تراوحت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للأبعاد السبعة بين (0.85–0.92)، و(0.90) للمقياس ككل. وفي الدراسة الحالية، تم ترجمة المقياس إلى العربية، ولضمان دقة الترجمة؛ تم عرضه على أربعة من المختصين في الترجمة وعلم النفس التربوي والإرشادي ممن يتقنون اللغة الإنجليزية.

صدق المقياس في الدراسة الحالية وثباته

الصدق المنطقي

تم التحقق من دلالات الصدق المنطقي للمقياس من خلال عرض صورته الأوّلية على (10) محكمًا من ذوي الخبرة من أعضاء هيئة التدريس في علم النفس في الجامعات الأردنية والفلسطينية؛ وذلك للتأكد من مناسبة المقياس مع أغراض الدراسة وبيئتها الجديدة، والتأكد من ملاءمة الفقرات للمقياس، وسلامة صياغة الفقرات، ومدى وضوح المعنى من الناحية اللغوية. وتم الأخذ بالتعديلات المقترحة التي وافق عليها (80٪) من المحكمين؛ إذ تم إجراء بعض التعديلات

اللغوية على فقرات المقياس، وحذف فقرة واحدة.

صدق البناء

تم التأكد من صدق بناء مقياس الضغوط الأكاديمية، إذ تم حساب قيم معاملات الارتباط البينية (Inter-correlation) من خلال استخراج معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (5) يبين النتائج:

الجدول (5) معاملات ارتباط بيرسون بين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس الضغوط الأكاديمية

المجال	معامل ارتباط بيرسون
ضغط المعلمين	.827**
ضغط العلامات	.853**
ضغط الامتحانات	.823**
ضغوط الدراسة في مجموعات	.826**
ضغط الرفاق	.847**
ضغط إدارة الوقت	.822**
ضغوط ذاتية	.905**

كما يتبين من الجدول (5) أن معاملات ارتباط بيرسون تراوحت بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس بين (0.822–0.905)؛ وكانت جميع القيم أكبر من (0.20)، وتعد هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار عودة (Odeh, 2010)، الأمر الذي يدعم صدق البناء لمقياس الضغوط الأكاديمية.

ثبات الأداة

للتحقق من تجانس أداء أفراد عينة الدراسة على المقياس، حسبت معاملات ثبات التجانس الداخلي (كرونباخ ألفا)، وإعادة التطبيق (الإعادة)، والجدول (6) يبين ذلك:

الجدول (6) مؤشرات ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية

المجال	كرونباخ ألفا	الإعادة
ضغط المعلمين	0.88	0.80
ضغط العلامات	0.89	0.79
ضغط الامتحانات	0.85	0.76
ضغوط الدراسة في مجموعات	0.83	0.81
ضغط الرفاق	0.77	0.85
ضغط إدارة الوقت	0.70	0.71
ضغوط ذاتية	0.82	0.79
الكلي		0.90

يُلاحظ من الجدول (6) أن معامل ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لمقياس الضغوط تراوحت قيمته بين (0.70–0.89) للأبعاد. كما بلغ معامل ثبات الكلي (0.90)؛ وتراوحت قيمته

على مستوى الأبعاد بين (0.71–0.85). مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

تصحيح المقاييس:

تم اعتماد تدريج ليكرت الخماسي، وللحكم على المتوسطات الحسابية لأبعاد المقاييس تم اعتماد التصنيف الآتي: منخفض (أقل من 2.34)، متوسط (2.34 – 3.67)، مرتفع (أكثر من 3.67).

نتائج الدراسة ومناقشتها

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، ومناقشتها، والتي هدفت إلى الكشف عن مستويات الفاعلية الذاتية الانفعالية وعلاقتها بالمرونة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك، إذ عرضت على النحو الآتي:

أولًا: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول: "ما مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى طلبة جامعة اليرموك"؟ تمّ حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية في المجالات الأربعة، والجدول (7) يُبيّن ذلك.

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات عينة الدراسة لمستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية في المجالات الأربعة

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الفاعلية
استخدام الانفعالات وإدارتها	3.70	.73	مرتفع
تحديد الانفعالات وفهمها	3.71	.73	مرتفع
التعامل مع الانفعالات	3.67	.76	متوسط
إدراك الانفعالات	3.73	.83	مرتفع
الكلي	**3.70**	**.64**	مرتفع

يُلاحظ من الجدول (7) أن المتوسط الحسابي الكلي للفاعلية الذاتية الانفعالية بلغ (3.70)، وبانحراف معياري بلغ (0.64)، وبمستوى مرتفع. كما تراوحت الأوساط الحسابية لمستويات أبعاد الفاعلية الذاتية بين (3.70– 3.73)، وبمستوى مرتفع. وعليه، تشير النتائج إلى أن طلبة جامعة اليرموك يمتلكون مستويات مرتفعة من إدراك الانفعالات وتقييمها والتعبير عنها، واستخدام الانفعالات لتسهيل التفكير، وفهم الانفعالات وتحليلها، والتنظيم التأملي للانفعالات، والشعور بالسعادة والكبرياء، والمقدرة على التعبير عن الانفعالات الإيجابية، وتنظيم النتائج السلبية المتمثلة بالمقدرة على التغلب على الانفعالات السلبية مثل) الغضب والحزن والشعور بالذنب ومواقف

الإحباط). وربما يعود السبب إلى إدراك الفرد لإمكاناته الذاتية وأماكن القوة والضعف في بنيته النفسية، وطبيعة المعتقدات المعرفية التي يحملها حول انفعالاته وكفاءة الذات لديهم، هذا فضلًا عن وضوح الأهداف التي رسمها والتي يسعى إلى الوصول إليها.

ويعزو الباحثان ارتفاع مستويات أبعاد فاعلية الذات الانفعالية لدى طلبة جامعة اليرموك إلى طبيعة المرحلة العمرية، والمرور بعديد من الخبرات والتجارب الأدائية؛ إذ ولدت لديهم تصورا ذهنيًّا جيدًا وإيمانًا قويًا بمقدراتهم وإمكاناتهم. هذا فضلاً عن رؤيتهم لنجاحات الطلبة من حولهم وخبراتهم؛ وكلها عوامل تزيد من تطوّر فاعلية الذات، وتُكسبهم مزيدًا من الثقة بالنفس، والقيام بمزيد من الجهود والمثابرة في تحقيق طموحاتهم وإنجازاتهم الدراسية بنجاح. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى طبيعة المناهج الدراسية الحديثة والتي تقوم على تعدد الاستراتيجيات وطرائق التدريس، وتمكين الطلبة من الاعتماد على الذات وتحقيق الاستقلالية وتحمل المسؤولية مما يساعد على صقل شخصية الطالب ورفع مستوى مقدرته على العمل والإنجاز والعطاء.

وقد تفسر هذه النتيجة في ضوء معتقدات الفاعلية الذاتية المرتفعة لدى طلبة الجامعة؛ إذ تؤثر معتقدات الفاعلية الذاتية في أهدافهم، وجهودهم، وردود أفعالهم الانفعالية، وتأقلمهم مع البيئة الجامعية. فالطلبة ذوو الفاعلية الذاتية الانفعالية يشعرون بالهدوء عند مواجهة المهمات والأنشطة الأكاديمية الصعبة، كما أنهم قادرون على تحديد مشاعرهم تجاه الآخرين، والتعامل مع هذه الانفعالات وإدراكها، وكيفية توظيفها للتأقلم مع الحياة داخل الجامعة. كما أن طبيعة المسؤوليات والمهمات الملقاة على عاتق الطالب الجامعي تتطلب منه الاعتماد على نفسه في الدراسة وتطوير انفعالاته تجاه الآخرين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات، مثل دراسة: (Freihat, A & Maqablh, 2018)؛ عبد الهادي (Abdul Hadi, 2021) التي أشارت إلى أن مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية جاء مرتفعاً، في حين لم تتفق مع نتائج دراسة حسين (Hussein, 2018) والتي أشارت إلى أن مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى الطلبة جاء متوسطاً.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والمرونة النفسية والضغوط الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك؟ تم استخراج قيم معامل ارتباط بيرسون بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك، والجدول (8) يبين ذلك.

الجدول (8) معاملات ارتباط بيرسون بين الفاعلية الذاتية الانفعالية وكل من المرونة النفسية وأبعادها والضغوط الأكاديمية

الفاعلية الذاتية الانفعالية	المرونة النفسية والأبعاد					الضغوط الأكاديمية
	الثقة ومركز الضبط	الدعم الاجتماعي	الصلابة	اتجاه الإنجاز	المرونة النفسية ككل	
استخدام الانفعالات وإدارتها	.504**	.486**	.512**	.532**	.608**	-.261**
تحديد الانفعالات وفهمها	.491**	.502**	.480**	.481**	.588**	-.221**
التعامل مع الانفعالات	.465**	.448**	.434**	.455**	.542**	-.264**
إدراك الانفعالات	.500**	.515**	.524**	.478**	.608**	-.133**
الكلي	**.574****	**.568****	**.569****	**.576****	**.687****	**-.274****

يُلاحظ من الجدول (8):

وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين أبعاد الفاعلية الذاتية الانفعالية وأبعاد المرونة النفسية تراوحت بين (0.569–0.576)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والمرونة النفسية (P ;687.=r>01.)؛ مما يشير إلى زيادة مستوى المرونة النفسية يزيد من مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين الضغوط الأكاديمية والفاعلية الذاتية الانفعالية (P ;274.-=r>01.)؛ مما يشير إلى أن زيادة مستوى الفاعلية الذاتية الانفعالية يقلل من مستوى تأثير الضغوط الأكاديمية.

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الطلبة ذوو الفاعلية الذاتية الانفعالية بإمكانهم فهم وتنظيم وإدارة واستخدام عواطفهم، وبالتالي نقصان المشكلات العاطفية والاجتماعية وزيادة مقدرتهم على حل المشكلات ومواجهة التحديات وأكثر مقدرة على التأقلم مع البيئة الجامعية المليئة بالاستثارات، ويعدون التحديات فرصة لاختبار مقدراتهم، وليس كتهديد، ويعتقدون أن مصادر التوتر هي نتيجة اختيارات شخصية. كما يتميز الطلبة ذوو الفاعلية الذاتية الانفعالية العالية بالثقة العالية والمقدرة على التحكم وضبط المتغيرات المحيطة، وتوظيف الدعم الاجتماعي، والصلابة في مواجهة التحديات، وبالتالي تحقيق النتائج المرجوة. ومن جهة أخرى فإن شعور الطلبة بالفاعلية الذاتية الانفعالية يساعد الطلبة على ضبط انفعالاتهم والسيطرة عليها بما يتناسب مع الموقف، وتجعلهم أكثر مقدرة مقارنة مع غيرهم على فهم انفعالاتهم، وفهم انفعالات الآخرين والاستجابة لها، وهذا له انعكاسات إيجابية على الطلبة؛ فمقدرة الطلبة على ضبط انفعالاتهم، تزيد من مقدرتهم على التركيز وإيجاد الحلول للمشكلات ومواجهة الضغوط الأكاديمية.

ويمكن أن تعزى هذه النتائج إلى أن الفاعلية الذاتية الانفعالية سمة من سمات الشخصية

التي تتطور من خلال تنشئة الفرد في مراحل النمو المختلفة ليصبح قادراً على تحدي الصعوبات والمشكلات والبحث عن الحلول، كما أن الطالب الجامعي يتعلم مع مرور الوقت كيفية التعامل مع الضغوط التي يواجهها في البيئة الجامعية؛ مما يمنحه مقدرة أكبر في مواجهة الضغوط الأكاديمية ومعالجتها بكفاءة من خلال تجارب النجاح والفشل وعدم اليأس. كما يمكن أن تُعزى هذه النتائج إلى التربية الأسرية والمجتمعية التي تغرس في الفرد مبادئ الشخصية العربية الإسلامية التي تُعزز قيم الالتزام وعدم القنوط؛ إذ تؤكد الأسر العربية على أن الفاعلية الذاتية من السمات التي يجب أن يمارسها أبناؤهم ذكورًا وإناثًا في ظل الثورة الرقمية المتسارعة.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة الفريحات ومقابلة (Freihat & Maqablh, 2018)، ونتائج دراسة (Celikkaleli & Kaya, 2016)والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والمرونة النفسية.

ويمكن تفسير العلاقة الارتباطية السالبة بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والضغوط الأكاديمية بأن الطلبة ذوو المستويات العليا من الفاعلية الذاتية العالية يتمتعون بالمقدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية، ومنها: ضغوط المعلمين، وضغوط العلامات، وضغوط الامتحانات، وضغوط الدراسة في مجموعات، وضغوط الرفاق، وضغوط إدارة الوقت، وضغوط ذاتية. وقد يعود وجود هذه العلاقة إلى أن امتلاك الطالب الجامعي لمدركات فاعلية الذات يعزز دافع الفرد ويزيد ثقته بنفسه ويزيد من اندفاعه لتجاوز الصعاب وإنهاء المهمات بنجاح، وهذا الأمر تؤكده أدبيات فاعلية الذات التي تُبيّن أن الأفراد الذين يتمتعون بالفاعلية الذاتية يجدون في أنفسهم المقدرة على السيطرة على انفعالاتهم، ويقيمون أحداث الحياة الضاغطة أو المهددة بصورة إيجابية، وينظرون لها كعوامل تحدٍ أكثر منها عوامل إحباط وقلق، إذ أن مدركات الفاعلية تُحدث خبرات وجدانية إيجابية تعزز الدافعية، فالفاعلية الذاتية تجعل حياة الفرد خالية من التوترات والصراعات المستمرة وتجعله أكثر حيوية ومثابرة، وإقبالاً على الحياة وتساعده على الاختيار واتخاذ القرار، وتجعله بعيدًا عن التناقض في سلوكه وفي تعاملاته، وتساعده على فهم نفسه والآخرين.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة من أن هذين المفهومين يرتبطان ارتباطاً وثيقاً ببعضهما بعضًا، ويحددان درجة تمتع الطلبة بالصحة النفسية السوية، ويهدفان إلى زيادة مقدرة الفرد على مواجهة التحديات التي تواجهه في الحياة واجتيازها من خلال المقدرة على إحداث التكيف اللازم لمواجهتها بنجاح. فالفاعلية الذاتية تؤدي دورًا كبيرًا في تطوير المرونة النفسية.

فالأفراد بحاجة إلى الفاعلية الذاتية حتى يكونوا قادرين على الوصول إلى النتائج المرغوبة حتى وإن كانوا على وعي تام بأن ما يقومون به ويعمدون إلى اختياره يمثل أفضل الخيارات للتعامل مع الموقف، فالأفراد الذين تتوفر لديهم معتقدات مرتفعة عن كفاءتهم الذاتية الانفعالية هم أكثر مقدرة على تحديد الاستراتيجيات الفعالة والأكثر مرونة للتعامل مع الموقف، وأكثر مقدرة على التأثير الفعّال في البيئة، وأكثر مقدرة على التنويع في الطرق والاستراتيجيات، وهذا كله يسهم في تنمية المرونة المعرفية لدى الأفراد (Celikkaleli & Kaya, 2016.) وأكد كابرارا وآخرون(Caprara et al., 2008) على أهمية الفاعلية الذاتية الانفعالية في مساعدة الأفراد على ضبط آليات التعبير عن الانفعالات السلبية وتغييرها واختيار استراتيجيات ملائمة للتعبير عن الانفعالات بطريقة إيجابية خاصة في المواقف المثيرة للضغوط النفسية، وإن الأفراد ذوي الفاعلية الذاتية المرتفعة أكثر مقدرة على الوعي بوجود عديد من الاستراتيجيات والطرق والبدائل التي من الممكن العمل على استخدامها وتوظيفها للتعامل مع المواقف بفعالية ونجاح.

وتتفق النتائج مع نتائج دراسة عمار (Ammar, 2021)، والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والضغوط الأكاديمية. وكذلك مع نتائج دراسة (Zhang et al., 2022; Ying et al., 2020; Arslan, 2017) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والضغوط الأكاديمية.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، يوصي الباحثان بما يأتي:

- العمل على تعزيز الفاعلية الذاتية الانفعالية لدى طلبة الجامعة من خلال استخدام البرامج الإرشادية المختلفة، والحفاظ على المستوى المرتفع للكفاءة الذاتية الانفعالية.
- إقامة ندوات وورش عمل تهتم بالمرونة النفسية لدى الطلبة وتفعيلها لما لها من دور كبير في تعزيز الفاعلية الذاتية الانفعالية، وبالتالي مواجهة الضغوط الأكاديمية على الصعيد الدراسي والمهني والحياة العامة.
- إجراء دراسات وأبحاث لتقصي الدور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقة بين الفاعلية الذاتية الانفعالية والضغوط الأكاديمية.

References:

Abdul Hadi, S. (2021). Suggestibility and its relationship towards the attitude of immigration among university senior students. *Al-Quds*

Open University Deanship of Scientific Research and Graduate Studies, 12(34) 105-122.

Aihie, N, & Ohanaka, B. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian university. *Journal of Educational and Social Research, 9*(2), 59-66.

Al Bisharat, D & Maqablh, N. (2020). Psychological resilience and its relation to academic commitment among Yarmouk university students. *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies, 28* (5), 764-783.

American Psychological Association. (2020). Building your resilience. *http://www.apa.org/topics/resilience*.

Ammar, T. (2021). Psychological resilience and its predictive relationship to positive emotions and perceived pressures among primary school students. *Egyptian Journal of Psychological Studies, 31* (113), 151-192.

Armuma, P. & Chellappan, K. (2016). Social and emotional self-efficacy of adolescents: Measured and analyzed interdependencies within and across academic achievement level. *International Journal of Adolescence and Youth, 21*(3), 1-10.

Arslan, N. (2017). Investigating the relationship between educational stress and emotional self-efficacy. *Universal Journal of Educational Research, 5*(10), 1736-1740.

Bandura, A. & Bussey, K. (2004). On broadening the cognitive, emotional, and sociostructurally scope of theorizing about genders development and functioning, comment, *psychological Bulletin*, 1(3), 691-701.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current directions in psychological science, 9*(3), 75-78.

Bandura, A., Caprara, G., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child development, 74*(3), 769-782.

Caprara, G., Giunta, L., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C. & Tramontano, C. (2008). Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. *Psychological Assessment, 20*(2), 227–237.

Celikkaleli, O. & Kaya, S. (2016). University students' interpersonal cognitive distortions, psychological resilience, and emotional self-

efficacy according to sex and gender roles. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 6*(2), 187-212.

Choi, S., Kluemper, D., & Sauley, K. (2013). Assessing emotional self-efficacy: Evaluating validity and dimensionality with cross–cultural samples. *Applied Psychology*: An International Review, *62*(1), 97-132.

Dumitriu, C., Timofti, I. & Dumitriu, G. (2014). Evaluation and development of students' emotional competence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 116*, 869–874.

Duncan-Williams, B. (2015). *Academic stress, academic performance and the psychological well-being of senior high school remedial students in the Greater Accra Region of Ghana.* University of Ghana. http://197.255.68.203/handle/123456789/8635.

Freihat, A & Maqablh, N. (2018). The predictive ability of family communication environment and social, emotional and academic Self- Efficacy among the tenth grade students in ajloun. *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*, *8*(24), 8-21.

Ghazou, A., Abboud, M., Ghazou, A., & Mahmoud, B. (2020). The effectiveness of a group counseling program based on Goleman's theory in developing emotional intelligence and reducing stigma among juvenile delinquents. *The Jordanian Journal of Educational Sciences, 16*(3), 335-357.

Goroshit, M., & Hen, M. (2014). Does emotional self–efficacy predict Teachers self-efficacy and empathy? *Journal of Education and Training Studies, 2*(3), 26-32.

Hussein, A. (2018). The relationship of emotional competence with self-regulation among university students. *Journal of Education College Wasit University*, *1*(31), 531–580.

Ibrahim, S & Kamel, R. (2020). The use of an electronic blog based on the theory argumentation; for developing persuasive writing skills and self-efficacy among students of Arabic language teachers at the Faculty of Education, Alexandria University. *Journal of Scientific Research in Education*, *21*(3), 202-270

Kashdan, T. & Rottenberg, J. (2010). Psychology flexibility as a fundamental aspect of health. *In Clinical Psychology Review. 30*, 965-878.

Kirk, B., Schutte, N., & Hine, D. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences, 45*(5), 432–436.

Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, *7*(2), 157-162.

Mampane, M. R. (2010). *The relationship between resilience and school: A case study of middle-adolescents in township schools* (Doctoral dissertation, University of Pretoria Unpubished).

Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & Manrique-Pino, O. (2019). The SISCO inventory of academic stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedady Estres, 25*(1), 28–34.

Matthew, T. (2007). *Posttraumatic stress disorder: Recovering from and overcoming trauma*, www. About.com. Accessed 13.10.

Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in abnormal adolescent sample. *Personality and Individual Differences, 32*(2), 337–348.

Odeh, A. (2010). *Measurement and evaluation in the educational process*. Irbid: House of Hope.

Pearlman, J, Thorsteinsson, E. (2019). Psychological flexibility and attitudes toward evidence-based interventions by amyotrophic lateral sclerosis patients. *PeerJ, 7*(7) 1-12.

Qualter, P., Pool, L., Gardner, K., Ashley-Kot, S., Wise, A., & Wols, A. (2015). The emotional self-efficacy scale: Adaptation and validation for young adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *33*(1), 33-45.

Rifai, I. (2017). *Coping strategies, cognitive emotional regulation, and attachment styles as variables predicting resilience among university students with special needs*. (Unpublished PhD thesis), Faculty of Arts, Sohag University, Egypt.

Seaward, B. (2002). *Managing stress: Principles and strategies for health and Wellbeing*. 3th Edition. Jones and Bartlett Publishers.

Tabares, A. & Palacio, N. (2021). The protective role of empathy and emotional self-efficacy in predicting moral disengagement in adolescents separated from illegal armed groups. *Anuario de Psicología Jurídica, 31*, 127-136.

Totan, T. (2014). The regulatory emotional self-efficacy scale: issues of reliability and Validity within a Turkish sample group. *Psychological Thought, 7*(2), 144–155.

Turk-Kurtca, T. & Kocaturk, M. (2020). The role of childhood traumas, emotional self-efficacy and internal-external locus of control in predicting psychological resilience. *International Journal of Education & Literacy Studies, 8(*3), 105-115.

Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British journal of social work, 38* (2), 218-235.

Yap, S. & Baharudin, R. (2016). The relationship between adolescents' perceived parental involvement, self-efficacy beliefs, and subjective well-being: A Multiple mediator model. *Social Indicators Research, 126*(1), 257–278.

Ying, J., You, J., & Guo, J. (2020). The protective effects of youth assets on the associations among academic stress, regulatory emotional self-efficacy, and suicidal risk: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, *119*, 105660.

Zhang, X., Yue, H., Sun, J., Liu, M., Li, C., & Bao, H. (2022). Regulatory emotional self-efficacy and psychological distress among medical students: Multiple mediating roles of interpersonal adaptation and self-acceptance. *BMC Medical Education*, *22*(1), 1-9