



## **تنظيم الانفعال كمنبئ بالطفو والتفؤل الأكاديميين لدى طالبات الجامعة**

**إعداد**

**د / سحر السيد الأحمدي**

**أستاذ علم النفس التعليمي المساعد**

**كلية التربية للبنات بالقاهرة - جامعة الأزهر**

## تنظيم الانفعال كمنبئ بالطفو والتفاؤل الأكاديميين لدى طالبات الجامعة

سحر السيد الأحمدي

تخصص علم النفس التعليمي، كلية التربية للبنات بالقاهرة، جامعة الأزهر

البريد الإلكتروني: saharalahmady.5919@azhar.edu.eg

## ملخص:

سعى البحث الحالي إلى: التعرف على العلاقة بين تنظيم الانفعال والطفو و التفاؤل الأكاديميين، والتحقق من إسهام تنظيم الانفعال في التنبؤ بالطفو والتفاؤل الأكاديميين لدى عينة البحث، وتكونت عينة البحث الأساسية من (٥٠٢) طالبة من طالبات كلية التربية بنات بالقاهرة – جامعة الأزهر، تم أخذ (٢٠٠) طالبة منهن كعينة استطلاعية، وتم أخذ عينة قوامها (٣٠٢) طالبة كعينة أساسية، واستخدمت مقياس تنظيم الانفعال ومقياس الطفو الأكاديمي ومقياس التفاؤل الأكاديمي (إعداد الباحثة)، وتوصل البحث إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين تنظيم الانفعال وبين كل من الطفو الأكاديمي والتفاؤل الأكاديمي لدى عينة البحث من طالبات الجامعة، وإمكانية التنبؤ بالطفو الأكاديمي من خلال أبعاد تنظيم الانفعال (فهم الانفعالات – التحكم في الانفعالات – إعادة التقييم المعرفي للانفعالات – التكيف الاجتماعي)، وإمكانية التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي لدى عينة الدراسة من خلال أبعاد تنظيم الانفعال (فهم الانفعالات والتحكم في الانفعالات والتكيف الاجتماعي).

الكلمات المفتاحية: تنظيم الانفعال، الطفو الأكاديمي، التفاؤل الأكاديمي.



---

## Emotion Regulation as a Predictor of Academic Buoyancy and Optimism among Female University Students.

Sahar El-Sayed El-Ahmadi

Educational Psychology, Faculty of Education for Girls in Cairo,  
Al-Azhar University

Email: [saharalahmady.5919@azhar.edu.eg](mailto:saharalahmady.5919@azhar.edu.eg)

### Abstract

The research aimed to: identify the relationship between emotion regulation , academic buoyancy, and academic Optimism and to verify the contribution of emotion regulation in predicting academic buoyancy and optimism in the research sample. The primary research sample consisted of (502) female students from the Faculty of Education for Girls in Cairo - Al-Azhar University. (200) of them were taken as a preliminary sample, and a primary sample of (302) was taken as the main sample. The Emotion Regulation Scale, Academic Buoyancy Scale, and Academic Optimism Scale (developed by the researcher) were used. The research found that there was a statistically significant correlation between emotion regulation and academic buoyancy in the research sample of university students, a statistically significant correlation between emotion regulation and academic optimism in the research sample of university students, and the possibility of predicting academic buoyancy and optimism in the research sample through the dimensions of emotion regulation.

*Keywords:* Emotion regulation, Academic Buoyancy, Academic optimism

## مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها الشخص في حياته، حيث يحتاج الطلاب إلى التوافق مع متطلبات الحياة المعاصرة وتحدياتها بشكل عام، ويحتاجون أيضًا إلى التأقلم مع البيئة الجديدة والاستعداد للمقررات التي يدرسونها وتكوين علاقات اجتماعية جديدة.

ومن المهم أن يتعامل الطلاب مع مظاهر القلق الأكاديمي التي يمكن أن تظهر في هذه المرحلة؛ حيث يواجهون تحديات عدة في بيئة تعلم جديدة، وبالتالي فإن تنمية قدراتهم النفسية والعقلية يساعدهم على التعامل مع هذه التحديات والضغوطات الأكاديمية.

وبالنظر إلى الحياة العصرية وجد أنها تتضمن العديد من المصادر المحتملة للضغوط النفسية والتحديات على مختلف المستويات؛ لذا فإن تحصين الطلاب وتزويدهم بالقدرات والسمات الشخصية الفعالة يعد أمرًا مهمًا لمواجهة هذه التحديات، ولذلك يتطلب الأمر اهتمامًا من قبل الآباء وأعضاء هيئة التدريس بمختلف تخصصاتهم بالدراسة المكثفة والجادة لهذه السمات وتعزيزها وتنميتها باستخدام الأساليب الملائمة لمساعدة الطلاب على مواجهة التحديات الأكاديمية والحياتية بكل ثقة واستعداد.

لذا اهتم العديد من الباحثين في مجال علم النفس العام وعلم النفس الإيجابي - على وجه التحديد - بدراسة القوى في الشخصية الإنسانية والبحث في كل ما يجعل حياة الفرد أفضل من خلال دراسة الدور التكميلي للانفعالات والسمات الإيجابية، وكل ما يصل به إلى الرفاهية النفسية، ولعل من أبرز تلك الدراسات التي تناولت هذا الهدف دراسة كل من:

Ghiasi Nodooshan, Malekpour Lapari & Razavi, (2017) Anderson, Kochan, Kensler & Reames (2018) Sadri Damirchi, Karimaianpoor & Jalilan (2017) Jahedizadeh, Ghonsooly & Ghanizadeh (2019) Rahmani, Askaripoor, Aghaei, Mohammadian Mastanabad, Jalilvand, Irvani & Abedin Darkoush, (2020) Abdellatif & Alsharidah, (2020).

ويشير مفهوم تنظيم الانفعال إلى قدرة الفرد على التعامل بشكل فعال مع المشاعر السلبية الناتجة عن الضغط والتوتر والقلق، وهو مهارة مهمة للطلاب الجامعيين الذين يتعرضون للعديد من التحديات الأكاديمية ويحتاجون إلى الحفاظ على مستوى عالٍ من التركيز والإنتاجية. (Gross, 1998, 273)

ويعتمد تنظيم الانفعال على إدراك المشاعر والتعرف عليها، وتحديد ما إذا كانت إيجابية أم سلبية، وتحديد تأثيرها على مستوى الأداء الأكاديمي، ومن ثم يتم استخدام تقنيات تنظيم الانفعال لتحسين الأداء الأكاديمي، مثل التنفس العميق والتفكير الإيجابي والاسترخاء العضلي والتخفيف من التوتر والقلق. (Thompson, 1994, 27).

وتناولت العديد من الدراسات في السنوات الأخيرة علاقة تنظيم الانفعال بالأداء الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين، فتبين أن تنظيم الانفعال يقوم بدور مهم في تحسين أداء الطلاب الأكاديمي والحفاظ على مستوى عالٍ من التركيز والإنتاجية؛ حيث يساعد الطلاب على التعامل بفاعلية مع التحديات الأكاديمية المختلفة وتحسين مهاراتهم في إدارة الضغط والتوتر والقلق.

فقد ذكر (Gross & John, 2003, 112) أن تنظيم الانفعال أداة مهمة لتخفيف الضغوط الدراسية لدى الطلاب الجامعيين؛ حيث أشار الباحثان إلى أن القدرة على التعامل بفاعلية مع المشاعر السلبية وتنظيمها يمكن أن يقلل من مستويات التوتر والقلق المرتبطة بالتحديات الأكاديمية.

وفي بحث (Eisenberg & Spinner, 2010, 58) تم التوصل إلى أن تنظيم الانفعال يؤدي دورًا حاسمًا في تحقيق النجاح الأكاديمي للطلاب الجامعيين؛ حيث يشير الباحثان إلى أن القدرة على التعامل بشكل صحيح مع المشاعر والتحكم فيها يمكن أن تحسن التركيز والتنظيم الذاتي وبالتالي تساهم في تحقيق الهدف الأكاديمي.

وأكد (Salovey & Mayer, 2015, 24) علي دور تنظيم الانفعال في تحقيق النجاح الأكاديمي للطلاب الجامعيين؛ حيث وجد الباحثان أن الطلاب الذين يتمتعون بمهارات تنظيم الانفعال الجيدة يظهرون مستويات أعلى من التحصيل الأكاديمي ويتمتعون بثقة أكبر في قدراتهم علي التفوق الدراسي .

بينما توصل كلاً من (Fredrickson & Joiner, 2019, 92) (Lazarus & Folkman, 2018, 78) أن تنظيم الانفعال يساهم في تحقيق النجاح الأكاديمي والرفاهية العامة للطلاب الجامعيين، وأشار الباحثون إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بتمتعون بمهارات تنظيم الانفعال الجيدة يظهرون مستويات أعلى من التحصيل الأكاديمي ويتمتعون بثقة أكبر في قدراتهم للتفوق في الدراسة. بالإضافة إلى ذلك، أكدوا أن تنظيم الانفعال يساهم في تعزيز الرفاهية العامة للطلاب، حيث يساعدهم على التعامل بفعالية مع التحديات الحياتية والعلاقات الاجتماعية، مما يعزز الشعور بالسعادة والرضا العام.

وتعرف الاستجابة بصورة بناءة وإيجابية لمواجهة التحديات اليومية في الحياة الدراسية للطلاب بالطفو الأكاديمي، فالحياة الجامعية اليومية مليئة بالضغوط والتحديات؛ ويحدث الطفو الأكاديمي عند حصول الطالب على درجات منخفضة، وعند قرب المواعيد النهائية للامتحانات، وتحديد مواعيد من أجل الانتهاء من المهام الصعبة والتنافس. (Martin, A. & Marsh, 2008, 67).

ويتفق كل من (Colmar, Hirvonen, Yli-Kivisto, Putwain, Ahonen & Kiuru, 2019), (Thomas & Allen, 2021), (Liem, Connor & Martin, 2019), (Martin & Marsh, 2020), (Yun, Hiver & Al-Hoorie, 2018), (Hoferichter, Hirvonen & Kiuru, 2021) أن للطفو الأكاديمي أثر فعال في تحسين الصحة العقلية والنفسية بالإضافة إلى تحسين الرفاهية الذاتية.

وأشار بحث (Collie, Ginns, Martin & Papworth, 2017), (Datu & Yuen, 2018), (Putwain, Gallard & Beaumont, 2020), (Fong & Kim, 2019) إلى أن الطلاب ذوي الطفو الأكاديمي المرتفع يتميزون بعدة خصائص إيجابية منها زيادة الثقة بالنفس والانفتاح والاندماج الأكاديمي، وتكوين علاقات طيبة مع معلمهم.

ويمكن أن تساعد هذه الخصائص الطلاب في مواجهة التحديات الأكاديمية والنجاح في الدراسة، فزيادة الثقة بالنفس تساعد الطلاب على تحمل الضغوط والمسؤوليات الأكاديمية، وتحفيزهم على العمل بجد واجتهاد لتحقيق النجاح، كما أن الانفتاح الأكاديمي يمكن أن يساعد

الطلاب على استكشاف مجالات الدراسة المختلفة وتوسيع آفاقهم الأكاديمية، وبالتالي تحقيق التفوق والنجاح.

وبوجه عام، فإن الطلاب ذوي الطفو الأكاديمي المرتفع يمكن أن يواجهوا التحديات الأكاديمية بصورة إيجابية وبناءة، وتحويل هذا الطفو الأكاديمي إلى ميزة تساعدهم في تحقيق النجاح والتفوق.

ويرتبط الطفو الأكاديمي إيجابياً بمجموعة من النواتج التعليمية الإيجابية كالاستمتاع بوقت الدراسة، والمشاركة في المناقشات التي تتم داخل الصف، وفعالية الذات الأكاديمية، والتخطيط والمثابرة، وإدارة الانفعالات؛ حيث تؤكد دراسة كل من (Martin & Marsh, 2008; Putwain et al., 2012; Martin, 2013; Putwain & Daly, 2013) على أن الطلاب الذين لديهم مستوى مرتفعاً من الطفو الأكاديمي يفسرون المخاوف الأكاديمية على أنها نوعاً من أنواع التحدي، كما تشير دراسة (Ghanaatii & Nastiezaie, 2019,50) إلى أن الطفو الأكاديمي يعد أحد العوامل الأساسية التي تؤثر في قدرة الطلاب على التكيف مع التهديدات والعقبات والضغوط التي يواجهونها خلال مسارهم التعليمي.

في بحث (Jones, 2014,97-106) توصل إلى وجود علاقة تنظيم الانفعال بالطفو الدراسي لدى الطلاب. وأشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بقدرة عالية على تنظيم انفعالاتهم، يحتمل أن يكون لديهم مستوى أعلى من التفوق الدراسي، بالإضافة إلى مستوى أعلى من الرضا عن حياتهم الأكاديمية.

كما أشار كلاً من (Hoy, Tarter & Ho, 2006,430) في دراستهم إلى ارتباط التفاؤل الأكاديمي بالتحصيل الدراسي من منظور المكانة الاجتماعية الاقتصادية للطلاب من خلال ثلاثة مجالات تشكل التفاؤل الأكاديمي، تتمثل في: التأكيد الأكاديمي، والفاعلية الجماعية، وثقة أعضاء هيئة التدريس بأولياء الأمور والطلبة؛ إذ تتحد تلك المجالات معاً لتنتج ثقافة التفاؤل الأكاديمي داخل البيئة التعليمية.

ويعد التفكير الإيجابي والتفاؤل الأكاديمي الأساس لتحقيق النجاح في الحياة الأكاديمية والمهنية، حيث يؤدي التفاؤل الأكاديمي إلى تعزيز أداء للطلاب وزيادة تفوقهم وإنجازاتهم، كما أن له تأثيراً قوياً في تفسير أداء الطلاب؛ حيث يميل الأشخاص الذين يتمتعون بالتفاؤل الأكاديمي إلى تفسير الأحداث والمواقف بشكل إيجابي ومتفائل، مما يساعد على تحسين مزاجهم وحالتهم النفسية والعاطفية.

وأشار بحث أجراه (Carve & Scheier, 2002,45) إلى أن تنظيم الانفعال يرتبط بشكل إيجابي بالتفاؤل الأكاديمي لطلاب الجامعة. ويوضح الباحثان أن القدرة على التحكم في المشاعر وتوجيهها بشكل إيجابي تعزز الثقة في القدرة على التفوق الأكاديمي.

وفي بحث (Chang, 2003,93) توصل إلى وجود ارتباط إيجابي بين تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي للطلاب الجامعيين؛ حيث أشار الباحث إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمهارات تنظيم الانفعال الجيدة يظهرون رغبة أكبر في الاستثمار في جهودهم الأكاديمية وتوقع النجاح.

وأكد بحث (Magson & Duff, 2011,67) أن الطلاب الذين يتمتعون بمهارات تنظيم الانفعال القوية يعبرون عن مستويات أعلى من التفاؤل الأكاديمي، وبالتالي فإنهم يشعرون بالثقة في قدراتهم على تحقيق النجاح الأكاديمي.

ومن ثم وجد أن هناك ثمة علاقة تأثيرية بين متغير تنظيم الانفعال وكل من الطفو والتفاؤل الأكاديميين؛ لذا تحاول الباحثة خلال هذا البحث التعرف على تنظيم الانفعال كمنبئ بالطفو والتفاؤل الأكاديميين لدى عينة من طالبات الجامعة.

### ثانياً: مشكلة البحث:

تعد موضوعات علم النفس الإيجابي Positive Psychology بؤرة تركيز البحوث والدراسات النفسية في الفترة الأخيرة؛ حيث ظهر حديثاً على الساحة العلمية العديد من الدراسات التي تركز على التوجهات الأساسية لعلم النفس الإيجابي والتي من أبرزها التركيز على الجوانب الإيجابية للشخصية بدلاً من التركيز على الاضطرابات والجوانب السلبية.

وفي ظل مجريات العصر وأحداثه المتلاحقة والتي يغلب عليها الطابع غير السوي اجتماعياً وفكرياً تبرز أهمية علم النفس الإيجابي من خلال ما يندرج تحته من مفاهيم تخرج الإنسان من حالة التوتر والقلق وتدعوه إلى التفاؤل ليصل إلى حالة من الهدوء والسكينة مع النفس إلى أن أصبح ضرورة ملحة في الأوقات العصيبة الحالية التي يمر بها مجتمعنا؛ حيث يساعد على التفاؤل والأمل ورؤية الأمور من منظور إيجابي لا تخفى قيمته باعتباره سنداً ضرورياً يعين الإنسان في مواصلة مسيرة حياته ومواجهة التحديات العصرية المختلفة (إيمان عصفور، ٢٠١٣، ١٣-١٤).

وتشير إيمان محمد (٢٠٢٠، ١٤١) إلى أن طلاب الجامعة يتعرضون بشكل يومي للعديد من المشكلات والضغوط سواء نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية أو صحية أو حتى سياسية، وأن هذه الضغوط والمشكلات قد تؤثر سلباً في شعورهم بالسعادة؛ ولذلك أصبح من الأهمية لدى الباحثين التعرف على أهم المتغيرات التي من شأنها أن تقلل من هذه الآثار السلبية بحيث تصبح حياة هؤلاء الطلاب أكثر استقراراً وسعادة ومتعة.

ويساعد تنظيم الانفعال الطلاب الجامعيين على تحسين صحتهم النفسية والعاطفية، وتحسين علاقاتهم الاجتماعية والعملية، وبالتالي يساعدهم على تحقيق النجاح في المجالات المختلفة من الحياة. (Gross & John, 1995, 233)

ويعتمد تنظيم الانفعال على إدراك المشاعر والتعرف عليها، وتحديد ما إذا كانت إيجابية أم سلبية، وتحديد ما إذا كانت تؤثر في مستوى الأداء الأكاديمي، ومن ثم يتم استخدام تقنيات تنظيم الانفعال لتحسين الأداء الأكاديمي، مثل التنفس العميق والتفكير الإيجابي والاسترخاء العضلي والتخفيف من التوتر والقلق. (Kuhl, 2000, 145)

كما يساعد تنظيم الانفعال الطلاب الجامعيين على تحسين عملية اتخاذ القرارات والتخطيط للمستقبل، وهذا يتطلب القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية وتحويلها إلى إيجابية. (Tuckman, 1999, 137).

ويعد فهم سلوك الطفو الأكاديمي أمراً ضرورياً للتعامل مع التحديات الدراسية اليومية، فبعض الطلاب يتمكنون من التغلب على هذه التحديات والتصرف بشكل مناسب، ويمكن الاستفادة من دراسة تلك الحالات لتحسين قدرة الطلاب الذين يواجهون صعوبة في التعامل مع تلك المشكلات والتحديات.

(Fredricks, Blumenfeld & Paris, 2004, 106)

وأشار بحث (Sulaiman, 2017, 222) إلى أن تنظيم الانفعالات يمكن أن يؤثر في الطفو الأكاديمي للطلاب بشكل مباشر وغير مباشر، حيث يؤدي تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلاب إلى تحسين علاقاتهم الاجتماعية، وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى تحسين مستوى الطفو الأكاديمي لديهم.

ويعد التفاؤل عاملاً حاسماً في جميع مراحل الحياة وهو الشعور بالقبول والانتماء، ويحتل أهمية خاصة عندما يكون في المؤسسات التربوية بحيث يكون الاهتمام في هذه المؤسسات منصباً على السلوك المتبادل بين أعضاء هيئة التدريس والطلاب، ويتطلب من أعضاء هيئة التدريس إظهار أكبر قدر من الاهتمام بالطلاب وممارستهم في إحداث سلوك إيجابي تجاه بعضهم البعض وتجاه التزاماتهم وارتباطاتهم الأكاديمية (Bankole, Mitchell, Moran and Moore, 2013, 152).

وفي ضوء خبرة الباحثة بحكم عملها كعضو هيئة تدريس بالجامعة في مجال التدريس والإرشاد الأكاديمي لاحظت وجود العديد من المشكلات التي تؤثر في سير العملية التعليمية، مثل: الأداء التعليمي المنخفض وقلة الثقة الدراسية وانخفاض الدافع والمشاركة الصفية، والقلق والتوتر في الاختبارات الأكاديمية، وباستعراض الأدبيات النظرية وجدت متغيرات حاسمة تنتهي إلى علم النفس الإيجابي، وهي تنظيم الانفعال والطفو الأكاديمي والتفاؤل الأكاديمي، وهي متغيرات مهمة في المشهد النفسي والتربوي؛ حيث تعزز هذه المتغيرات من قدرة الطلاب على التكيف مع البيئة الجامعية وتحقيق النجاح الأكاديمي والتغلب على التحديات والضغوط المعتادة باعتبارها جزءاً من الحياة اليومية الدراسية، فتتنظيم الطلاب للانفعالات والانغماس الكامل في الأنشطة الأكاديمية واعتقادهم بالتفوق، يجعل لديهم القدرة على تحقيق رضا الذات والنجاح الأكاديمي؛ لذا على الجامعات والمؤسسات التعليمية أن تعمل على تعزيز هذه المتغيرات وتوفير الدعم والإرشاد اللازم للطلاب لتعزيز رفاهيتهم العامة وتحقيق أهدافهم الأكاديمية.

وتشير العديد من الدراسات إلى أن تنظيم الانفعال يعد عاملاً مهماً في تحسين الأداء الأكاديمي للطلاب الجامعيين، وفي دراسة أجراها (Lane & Terry, 2000, 1687) تبين أن المزاج الإيجابي يرتبط بأداء أكاديمي أفضل. كما توصلت دراسة (Marshall, 2012, 169- 183) إلى أن الطلاب الذين يعانون من صعوبات في تنظيم انفعالاتهم، يعانون بشكل خاص من ضعف في الطفو الأكاديمي لديهم. كذلك يعد تنظيم الانفعال أحد العوامل الرئيسة التي تؤثر في التفاؤل الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين، ويمكن للطلاب استخدام تقنيات تنظيم الانفعال كالتفكير على الجوانب الإيجابية من الحياة والتفكير الإيجابي لتعزيز التفاؤل وتحسين أدائهم الأكاديمي (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 10).

وتشير عدة دراسات إلى أن تنظيم الانفعال يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالتفاؤل الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين، ففي دراسة كل من (DeNeve & Cooper, 1998, 227) (Morrison & Collins, 2014, 113) تبين أن الطلاب الجامعيين الذين يتمتعون بتنظيم عالي للانفعالات ومستويات عالية من السعادة يحققون أداءً أكاديمياً أفضل، ويشعرون بالتفاؤل الأكاديمي.

ويجب على الطلاب الجامعيين تطوير مهارات التنظيم الانفعالي لتعزيز التفاؤل الأكاديمي، ويمكن لهم الاستعانة بالموارد المتاحة في الجامعة، مثل خدمات الاستشارة النفسية وورش العمل حول التنظيم الانفعالي، لتعزيز مهاراتهم في هذا المجال. (Gross, 2013, 362).



يتضح مما سبق أن الطالبات الجامعيات اللاتي يتمتعن بتنظيم عالٍ للانفعالات يحسن الطفو الأكاديمي لديهن ويشعرن بالتفاؤل، ويحققن أداءً أكاديميًا أفضل، ويشعرن بالسعادة والرضا عن الحياة، ويمكن أن يؤدي التحكم في الانفعالات إلى تحسين مستويات الثقة بالنفس والاعتماد على الذات، وبالتالي فإن تنظيم الانفعال يعد أداة مهمة لتعزيز الطفو والتفاؤل الأكاديميين لدى الطالبات الجامعيات.

ومن هنا يبرز الجانب الأول من مشكلة البحث والمتمثل في تناول متغير حديث ومهم نسبيًا كمتغير تنظيم الانفعال لدى عينة البحث، وخاصة تناول قدرة هذا المتغير في التنبؤ بمتغيرين آخرين من متغيرات علم النفس الإيجابي غاية في الأهمية؛ حيث يسهمان في تحسين الوظائف التحصيلية لدى الطلاب ألا وهما متغيري الطفو والتفاؤل الأكاديميين؛ وهنا يبرز الجانب الثاني من مشكلة البحث والمتمثل في محاولة المعالجة المنهجية لجانب من الجوانب البحثية وهو الجانب التنبؤي من خلال بناء نموذج سببي يؤكد معادلة الانحدار التي حصلت عليها الباحثة بعد معالجة نتائج البحث.

ومن ثم تبلور مشكلة البحث الحالي في محاولة الإجابة عن السؤال الرئيس التالي:

ما الإسهام النسبي لتنظيم الانفعال في التنبؤ بكل من الطفو والتفاؤل الأكاديميين لدى عينة البحث؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

- ما العلاقة بين تنظيم الانفعال والطفو الأكاديمي لدى عينة البحث؟

- ما العلاقة بين تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي لدى عينة البحث؟

- ما إمكانية التنبؤ بالطفو والتفاؤل الأكاديميين من خلال تنظيم الانفعال لدى عينة البحث؟

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين تنظيم الانفعال وبين كل من الطفو الأكاديمي والتفاؤل الأكاديمي لدى عينة البحث، والتحقق من إسهام تنظيم الانفعال في التنبؤ بالطفو والتفاؤل الأكاديميين لدى عينة البحث.

#### أهمية البحث:

تنبع أهمية البحث الحالي من:

أولاً: الأهمية النظرية:

- تحاول الدراسة إلقاء الضوء على بعض المتغيرات الإيجابية التي تسهم في زيادة مستوى الصحة النفسية لدى عينة البحث وهي متغيرات تنظيم الانفعال، والطفو الأكاديمي، والتفاؤل الأكاديمي.

- ندرت الدراسات التي حاولت الربط بين متغيرات البحث؛ حيث لا توجد دراسة - في حدود ما اطلعت عليه الباحثة - تناولت تنظيم الانفعال وعلاقته بالطفو والتفاؤل الأكاديميين.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- يمكن استخدام نتائج الدراسة في تعزيز الصحة النفسية للطلاب في الجامعة، وذلك عن طريق توفير برامج الدعم النفسي التي تساعد الطلاب على تنظيم مشاعرهم وتحسين مستوى الطفو والتفاؤل الأكاديميين.

- يمكن استخدام نتائج الدراسة في تعزيز العلاقات الاجتماعية في المجتمع، وذلك عن طريق مهارات التواصل وتنظيم الانفعال وتعزيز الطفو والتفاؤل الأكاديميين، وهو ما يعتبر مهمًا لتحسين العلاقات الاجتماعية وتحسين جودة الحياة في المجتمع.

- تأتي أهمية هذه الدراسة في تصميم ثلاث مقاييس على عينة الدراسة بالمرحلة الجامعية وهي تنظيم الانفعال، والطفو والتفاؤل الأكاديميين.

#### خامساً: مصطلحات البحث

تتضمن الدراسة الحالية بعض المصطلحات يمكن تعريفها إجرائياً على النحو التالي:

##### أ- تنظيم الانفعال Emotion Regulation

تعرف الباحثة تنظيم الانفعال بأنه: "اعتقاد الطالبة في قدرتها على فهم وتحليل الانفعالات الشخصية والتحكم فيها بشكل فعال وملائم، وإعادة تقييمها مع تكييف اجتماعي صحيح، وبعد تنظيم الانفعال قدرة مهمة في إدارة وتنظيم الانفعالات السلبية والإيجابية، وفهم تأثيرها في سلوك الفرد وعلاقاته الاجتماعية". ويتضمن أربعة أبعاد وهي: فهم الانفعالات، والتحكم فيها، وإعادة التقييم المعرفي لها، والتكيف الاجتماعي.

##### ب- الطفو الأكاديمي Academic buoyancy

تعرف الباحثة الطفو الأكاديمي بأنه: "اعتقاد الطالبة في قدرتها على التغلب على التحديات المعتادة في الحياة الدراسية وخاصة التغلب على المشكلات والضغوط التي تتعرض لها بنجاح، ومن ثم تخطي الأزمات الدراسية بمرونة"، ويتضمن ثلاثة أبعاد وهي: مقاومة الضغوط، والاندماج الدراسي، والأهداف الواضحة.

##### ج- التفاؤل الأكاديمي Academic optimism

في ضوء المقياس المعد تعرف الباحثة التفاؤل الأكاديمي بأنه: "ميل الطالبة الإيجابية تجاه قدرتها على تحسين تحصيلها الأكاديمي، وثقتها تجاه الأساتذة وأنهم على استعداد تام لمعاونتها على التقدم وتشجيعها أكاديمياً"، ويتضمن أربعة أبعاد؛ هي: التأكيد الأكاديمي، والفاعلية الجماعية، وثقة أعضاء هيئة التدريس وأولياء الأمور.

#### سادساً: محددات البحث:

يتحدد البحث الحالي في طالبات كلية التربية بنات - جامعة الأزهر في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م وتطبيق مقاييس تنظيم الانفعال، والطفو الأكاديمي، والتفاؤل الأكاديمي.

### الإطار النظري لمتغيرات البحث:

#### المحور الأول: تنظيم الانفعال

##### أ- مفهوم تنظيم الانفعال

تنظيم الانفعال هو عملية تنظيم العواطف والانفعالات الشخصية في سياقات محددة، ويعد تنظيم الانفعال مهارة مهمة للتعامل مع الضغوط والتحكم في ردود الفعل العاطفية في العديد من المواقف الحياتية المختلفة. (Gross, 2010,498)

وهو "عملية تعديل وتنظيم الانفعالات والعواطف لتحقيق أهداف معينة وتكييف السلوك مع السياق الاجتماعي والثقافي الذي يحدث فيه الانفعال". (Grossman & Volkman, 2011,832)

وهو "عملية تحديد وتنظيم المشاعر والانفعالات الخاصة بالفرد بطريقة تعينه على التكيف الناجح مع الضغوط البيئية وتعزز صحته العقلية والجسدية" (Jones, 2013,5) & Gross

وتنظيم الانفعال هو "العملية التي يستخدمها الأفراد لتنظيم وتعديل ردود الفعل العاطفية الخاصة بهم تجاه المواقف القوية والضغوط العاطفية في الحياة اليومية". (Mayer & Salovey, 2015,551)

وتتفق جميع التعريفات على أن تنظيم الانفعال يعتبر عملية تنظيم العواطف والانفعالات الشخصية بهدف التكيف الناجح مع الضغوط البيئية وتحقيق الصحة النفسية والجسدية، وتوضح التعريفات أن تنظيم الانفعال يتطلب استخدام مهارات للتحكم والتوجيه في الانفعالات والعواطف الخاصة بالفرد.

ويلاحظ أن بعض التعريفات أكثر تركيزاً على جانب التكيف الاجتماعي والتكيف العاطفي، في حين تركز التعريفات الأخرى على استخدام التنظيم الانفعالي كأداة لتحقيق الأهداف الشخصية والتكيف الشخصي.

#### النظريات المفسرة لتنظيم الانفعال:

تؤدي الانفعالات دوراً محورياً في تجربتنا البشرية، وقد أشارت النظريات النفسية إلى الدور الحاسم للانفعالات في سلوك الإنسان والتفاعل الاجتماعي، ومن هذه النظريات التحليل النفسي الذي تأسس على يدي سيغموند فرويد (Damasio, 1994, 173).

### النظرية السلوكية:

يشير أصحاب المدرسة السلوكية إلى دور المثيرات الشرطية وردود الأفعال السلوكية في تنظيم الانفعالات، ووفقاً لوجهة نظرهم يعتمد تنظيم الانفعالات على عدة عوامل أساسية، منها مدى قوة المثير وكيفية استجابة الفرد نفسه، بالإضافة إلى ذلك، تلعب العوامل التي تعزز أو تطفئ السلوك دوراً مهماً في تنظيم الانفعالات، ويؤكدون على أن الانفعالات ليست فقط ردود فعل على المثيرات، بل هي أدوات تكيفية تسهم في البقاء البيولوجي والنجاح. (Gross, 1999, 553)

### النظرية الاجتماعية:

تشير النظرية الاجتماعية إلى الدور الحاسم الذي تلعبه التفاعلات الاجتماعية في تطوير قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، ويتجلى ذلك عندما تتاح للفرد الفرص التعليمية المناسبة التي تساعد على بناء قدراته وتطوير مهاراته الانفعالية.

ويمكن القول إن التنظيم الانفعالي ليس غريزياً، بل هو قدرة يمكن تعلمها وتطويرها تتم بشكل واضح خلال التفاعلات الاجتماعية للطفل، ومن خلالها يمكن اكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع مجموعة متنوعة من الاستجابات الانفعالية والسلوكية، وفي مرحلتي الطفولة المتوسطة والمتأخرة ومرحلة المراهقة يمكن رؤية تقدم هذه المهارات بشكل واضح في هذه المراحل، وتصبح التفاعلات الاجتماعية أكثر تعقيداً وتتطلب نوعاً أعلى من التنظيم الانفعالي. (Heather, 2010, 19)

### النظرية المعرفية:

تهتم النظرية المعرفية بكيفية تشكيل الأفراد لتصوراتهم ومعتقداتهم حول العالم من حولهم، وكيف يؤثر ذلك في تصرفاتهم وانفعالاتهم، وأساس هذه النظرية يقوم على الفكرة أن الإدراكات والتصورات الشخصية للأفراد للواقع ليست دائماً ثابتة أو موضوعية، بل يمكن أن تتأثر بتفكير الفرد ومعتقداته.

وفي بعض الأحيان، قد يكون تقييم الفرد للواقع مشوّه أو غير دقيق بسبب استخدام نماذج التفكير التي لا تعكس الواقع بشكل دقيق، وهذه النماذج قد تكون ناجمة عن معتقدات خطأ أو تجارب سابقة سلبية.

وتشير النظرية المعرفية إلى أن الأفراد يعتمدون على تصوراتهم الذهنية للمواقف والأشخاص لتحديد كيف يشعرون وكيف يتصرفون، وتعد القدرة على الوعي بالانفعالات والتصرفات هي جزء أساسي من هذا التنظيم، ويعتمد على القدرة على التعرف والتعامل مع المواقف والأحداث التي قد تثير القلق أو الاضطراب.

(Gross, 1999, 554)

يمكن اعتبار هذه النظريات مكملة لبعضها البعض في توضيح كيفية تنظيم الانفعالات، فالمثيرات الخارجية والتفاعلات الاجتماعية والعوامل الداخلية تتداخل معاً لتشكيل تجربتنا العاطفية وتأثيرها في سلوكنا لذلك، فإن فهم هذه النظريات يمكن أن يساعدنا في تطوير تنظيم الانفعال والعيش بشكل متوازن عاطفياً.

### أبعاد تنظيم الانفعال:

تنظيم الانفعال هو عملية حاسمة في حياة الإنسان، حيث يساهم في تحسين الصحة العقلية والعاطفية والاجتماعية، فتنظيم الانفعال يعني القدرة على فهم وتنظيم المشاعر والتعامل معها بشكل صحيح وفعال، وتركز الأبعاد المختلفة لتنظيم الانفعال على استراتيجيات متعددة تساعد الأفراد على التعامل مع المشاعر المختلفة بطرق مختلفة.

### الأبعاد الرئيسية لتنظيم الانفعال:

#### إعادة التقييم المعرفي:

تعتبر إعادة التقييم المعرفي استراتيجية مهمة في تنظيم الانفعال تتضمن إعادة تقييم المواقف وتصورها بشكل مختلف لتقليل شدة الانفعالات السلبية، ويعتمد هذا الأسلوب على تغيير الأفكار والتفكير الإيجابي للتحكم في الانفعالات. (Gross, Thompson, 2007,5)

#### الكبح التعبيري:

تعتمد هذه الاستراتيجية على قمع التعبير العاطفي الظاهر في سلوك الفرد، ويمكن استخدام الكبح التعبيري للتحكم في الانفعالات السلبية وتفادي المواقف المحرجة، ومع ذلك، قد يؤدي الكبح التعبيري المطول إلى زيادة التوتر الداخلي والضغط العاطفي. (Gross & John, 2003, 350).

#### الوعي الانفعالي:

يعني القدرة على التعرف على المشاعر المختلفة وفهماها بشكل صحيح، ويشمل القدرة على تحليل الانفعالات الخاصة بالنفس والآخرين وتحديد مصادرها وتأثيرها على السلوك والتفكير. (Mayer & Salovey, 1990, 188)

#### استخدام استراتيجيات تنظيمية:

تشمل هذه الاستراتيجيات تحديد أساليب محددة للتعامل مع المشاعر بشكل فعال وتشمل هذه الاستراتيجيات التفكير الإيجابي، والتركيز على الحلول، والتنفس العميق، والاسترخاء العضلي، وتحديد الأهداف، والتخطيط الجيد للوقت، والتفكير المنطقي. (Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, 2012, 495)

#### التواصل الاجتماعي:

يعتبر التواصل الاجتماعي جزءًا أساسيًا من تنظيم الانفعال، حيث يمكن للأفراد التعبير عن مشاعرهم والحصول على الدعم العاطفي من الآخرين، ويساعد التواصل الاجتماعي على تخفيف الضغوط وتعزيز الرفاهية العاطفية. (Kim & Hamann, 2007, 780)

#### بعد التحكم في الانفعال:

ويركز على القدرة على تنظيم الانفعالات السلبية والتحكم فيها بشكل فعال، ويتضمن هذا البعد استراتيجيات مثل تحديد الأولويات، وتقليل التفكير المؤذي، وتحويل الانتباه إلى أمور

إيجابية، وممارسة التمارين الرياضية، والتعبير عن الانفعالات بطرق صحية مثل الكتابة أو الرسم.

(Gross & John, 2003, 350)

#### بعد التكيف الاجتماعي:

يعتبر بعد التكيف الاجتماعي أحد الأبعاد المهمة لتنظيم الانفعال؛ حيث يركز على القدرة على التكيف مع البيئة الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين بشكل صحيح، ويشمل هذا البعد مهارات التواصل الفعال، والتعبير عن الانفعالات بشكل مناسب، وفهم الآخرين وتفهمهم، والتعامل مع الصراعات الاجتماعية بشكل بناء، وبناء علاقات صحية ومثمرة. (Bolger & Zuckerman, 1995, 892)

ونظرًا لتعدد أبعاد ومكونات تنظيم الانفعال فقد أعدت الباحثة مقياسًا مكونًا من أربعة أبعاد، وهي: الوعي بالانفعالات، والتحكم في الانفعالات، وإعادة التقييم المعرفي للانفعالات، والتكيف الاجتماعي؛ وذلك لأنها من الأبعاد الشائعة في دراسات تنظيم الانفعال، كما أن تضمين المقياس للأبعاد الأربعة يساعد في فهم أعمق لمفهوم تنظيم الانفعال بواسطة استراتيجيات التعبير وإعادة التقييم المعرفي، وتحويل الانفعالات السلبية أو الإيجابية، وتنظيم الانفعالات الداخلية، وتكييف الأفراد مع المواقف العاطفية.

### المحور الثاني: الطفو الأكاديمي Academic buoyancy

#### مفهوم الطفو الأكاديمي Academic buoyancy

يعد مفهوم الطفو الأكاديمي من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، ويساعد الطالب في مواجهة التحديات اليومية في الحياة الدراسية، وظهر هذا المفهوم في أعمال Martin & Marsh منذ (2006)، ثم توالى الأبحاث من قبل مارتين ومارش وطلاهما، حيث عرضوا نماذج بنائية متعددة لمفهوم الطفو الأكاديمي توضح تأثير وتأثر هذا المفهوم بمجموعة من التوجهات الدراسية، وتم اختبار بعض تلك النماذج نظريًا بواسطة تحليل المسار (منال محمود محمد مصطفى، ٢٠١٤، ٥٤٢-٥٤٣).

وتعددت تعريفات الباحثين للطفو الأكاديمي، ولعل من أبرز تلك التعريفات ما يلي:

ويُعرف الطفو الأكاديمي في الأبحاث الحديثة بقدرة الطالب على التفاوض بنجاح مع الضغوط الدراسية اليومية، حيث يتأرجح أداؤهم بين الصعود والهبوط حتى يتمكنوا من التغلب عليها وتحقيق التفوق الأكاديمي.

(Fredricks, Blumenfeld & Paris, 2004, 106)

فعرف (Martin & Marsh, 2009, 353) الطفو الأكاديمي على أنه: قدرة الطالب على تحمل الضغوط والاستجابة لتكيف مع النكسات التي تواجهه أثناء الدراسة.

ويرى (Putwain et al. 2012, 350) الطفو الأكاديمي بأنه: استجابة إيجابية وبناءة وقابلة للتكيف للتحديات والعقبات اليومية التي يواجهها الأكاديميون.

كما عرّف (Martin, 2014,86) الطفو الأكاديمي بأنه قدرة الطلاب على التغلب على التحديات المعتادة في الحياة اليومية الدراسية بنجاح، وهو ما يمثل عاملاً مهماً في المشهد النفسي والتربوي لمساعدة الطلاب الذين يعانون من صعوبات في المدرسة وأنشطتها كالتواجبات المدرسية.

ويقع مفهوم الطفو الأكاديمي ضمن نطاق علم النفس الإيجابي وامتلاك الطالب لمشاعر إيجابية تؤدي به إلى النمو النفسي وتحقيق السعادة له، فعلم النفس الإيجابي يساهم في توسيع المشاعر الإيجابية لحظة الفكر والعمل بناء على ما لدى الطالب من موارد شخصية دائمة، وهكذا فإن مفهوم الطفو الأكاديمي يركز على استجابة الفرد للتحديات اليومية بدلاً من وجودها في حياته الدراسية كل يوم، ويختلف من فرد لفرد حسب صفات ومهارات الشخص وبحسب المتغيرات البيئية (منال محمود محمد مصطفى، ٢٠١٤، ٥٤٤).

ويتفق كل من (Jahedizadeh, et al., 2019) (Hoferichter, et al., 2021)

(Thomas & Allen, 2021) (Toprak Çelen, 2020)

أن الطفو الأكاديمي يساعد الطلاب على التعامل مع المخاطر الأكاديمية، بالإضافة إلى أنه يمكن أعضاء هيئة التدريس وأولياء الأمور من استخدامه لمساعدة الطلاب على التنقل بشكل بناء في الصعوبة الأكاديمية عند نشوئها من أجل التغلب عليها.

### المحور الثالث: التفاؤل الأكاديمي Academic optimism

#### أ- مفهوم التفاؤل الأكاديمي

عرف (Wu,2012,154) التفاؤل الأكاديمي بأنه: ثقافة تنظيمية نشأت من خلال التفاعل بين الفاعلية الجماعية وثقة أعضاء هيئة التدريس بأولياء الأمور والتأكد الأكاديمي التي يمكن أن تشكل اعتقاداً سائداً بين المعلمين بأهمية التحصيل، وقدرتهم على مساعدة الطلاب على تحقيق ذلك، التي يمكن أن يكون للطلاب وأولياء الأمور موقع ثقة للتعاون معهم في هذا المجال.

ويشير كل من (Pakiş, ve Deniz, 2020, 165)، و(أميرة محمد بدر محمد، ٢٠١٩، ٤٢٢) إلى أن بنية التفاؤل الأكاديمي تدمج كل من علم النفس الإيجابي والتفاؤل ورأس المال الاجتماعي التي تُحدث اختلافًا في تحصيل الطلاب أكاديمياً، وبعد التفاؤل الأكاديمي أحد الخصائص التي تؤثر على تحصيل الطلاب عندما يتم التحكم في المستوى الاجتماعي والاقتصادي للطلاب.

#### ب- مجالات التفاؤل الأكاديمي:

يعد التفاؤل الأكاديمي من المفاهيم المهمة التي تستطيع أن تفسر جانباً كبيراً من أداء الطلاب وتحصيلهم، كما يؤدي دوراً بارزاً في نجاح الطلاب وتعلمهم؛ حيث يمهّد الطريق نحو النتائج الإيجابية لأنه يعد الأساس الذي يحفز التفكير الإيجابي لدى الفرد؛ لذا - ووفقاً لما سبق - يمكن القول إن التفاؤل الأكاديمي عبارة عن مركب ثلاثي لمجموعة من المعتقدات والانفعالات والأفعال التي تهتم بمراكز القوة في المؤسسة التعليمية وتعمل معاً بشكل تفاعلي لخلق بيئة تعليمية إيجابية. (عاطف مسعد الحسيني الشربيني، امهاب محمد نجيب عمارة، ٢٠١٨، ٢٣٣).

ومخطط التفاؤل الأكاديمي مشتق من نظرية باندورا للاعتراف الاجتماعي (١٩٩٧) التي تمثل جوانب معرفية وعاطفية وسلوكية، وتصف العلاقات السببية بينهما (Hoy & Dipaola, 2007, 415) فهذه المتغيرات علاقات متبادلة مع بعضها البعض بحيث يزيد من نجاح الطلاب عندما تزداد الكفاءة الذاتية للمعلم كما يؤدي إلى مستوى عالٍ من الثقة التعليمية والعكس صحيح.

ويستند هذا المخطط على ثلاث مجالات رئيسية:

#### - المجال الأول: التأكيد الأكاديمي:

يرى فادي سعود سماوي، ومصطفى محمد عيروط، وهبة إبراهيم حماد (٢٠١٩، ٥٠١) أن التأكيد الأكاديمي يشير إلى درجة تحقيق المؤسسة التعليمية للتعليم للتحصيل الأكاديمي، ووضع توقعات عالية لجميع الطلاب.

ويرى (Soe & Than, 2020, 25) أن التفاؤل الأكاديمي هو مزيج وعلاقة متبادلة من الفعالية الجماعية وثقة أعضاء هيئة التدريس في العملاء والتركيز الأكاديمي، فالتفاؤل الأكاديمي في المؤسسة التعليمية لديه القدرة على التأثير على جودة التعليم وبيئة التدريس؛ حيث يعكس معتقدات أعضاء هيئة التدريس وجهودهم في تحسين تحصيل الطلاب بحيث يمكنهم إحداث فرق في الأداء الأكاديمي لهم من خلال التأكيد على الأكاديميين، ومن خلال الوثوق بأولياء الأمور والطلاب للتعاون في هذه العملية.

ووجد الباحثون أيضاً علاقة بين التفاؤل الأكاديمي والتحصيل الأكاديمي؛ حيث تشير الأبحاث إلى أن التفاؤل الأكاديمي عامل تنظيمي مهم بإمكانه التنبؤ بإنجاز الطالب عند التحكم في الحالة الاجتماعية والاقتصادية في مجموعة متنوعة من الإعدادات، ومن تلك الأبحاث دراسة (Hoy et al., 2006)، (Smith & Hoy, 2007)، (Smith, 2009)، (Bevel & Mitchell, 2012)، (Anderson, et al., 2018)، (Thien & Chan 2020).

أما دراسة (Anderson, et al., 2018) فهدفت التعرف على العلاقات بين الهياكل التمكينية والتفاؤل الأكاديمي وإنجاز الطلاب لتحديد ما إذا كان التفاؤل الأكاديمي بمثابة وسيط بين الاثنين، وتم قياس تحصيل الطالب باستخدام كل من الاختبارات المعيارية والمرجعية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين التفاؤل الأكاديمي، والهياكل التمكينية، وإنجاز الطالب، كما أن التفاؤل الأكاديمي يعمل كوسيط بين الهياكل التمكينية والتقييمات المعيارية ولكنه لا يرتبط بالاختبارات المعيارية.

#### - المجال الثاني: الفاعلية الجماعية Collective Efficacy

يعود نشأة هذا المجال إلى مفهوم فعالية الذات Self- efficacy وبعد أحد أهم مكونات النظرية المعرفية الاجتماعية، ويمثل معتقدات الفرد عن قدرته على تنظيم وتنفيذ الأفعال المطلوبة لإنتاج مستوى محدد من الأداء، فالأفراد والجماعات غير قادرين على العمل دون أن ينشأ ذلك من حس إيجابي بالفعالية، وذلك لأن قوة فعالية المعتقدات تؤثر في اختبارات الأفراد والجماعات التي يستخدمونها في إعداد خططهم المستقبلية (عاطف الحسيني الشربيني، إهاب نجيب عمارة، ٢٠١٨، ٢٣٤).



ويرى فادي سعود سماوي، مصطفى محمد عيروط، هبه إبراهيم حماد (٢٠١٩، ٥٠١) أن الفاعلية الجماعية تتضمن التوقعات المتعلقة بالنتائج المستقبلية، ووصف (Messick, 2012,135) الفاعلية الجماعية بأنها عملية ديناميكية كبيرة في المؤسسة التعليمية، فهي القادرة على أن يكون لها تأثير إيجابي في تعلم الطلاب، وتم ربطها بعدة متغيرات في دراسات مختلفة مثل مستوى الالتزام التنظيمي لعضو هيئة التدريس، والمناخ التعليمي الإيجابي وزيادة التحصيل العلمي للطلاب، وسلوك المواطنة التنظيمية، والصحة التنظيمية في المؤسسة التعليمية.

#### - المجال الثالث: ثقة أعضاء هيئة التدريس بأولياء الأمور والطلبة:

تعرف الثقة بأنها رغبة أو استعداد الفرد للتأثر بمجموعة من الأفراد الآخرين ويكون هذا التأثير قائم على الإيمان بأن هؤلاء الأفراد هادفين للخير وموثوق فيهم وأكفاء ومنفتحين، بالإضافة إلى التمتع بالصدق والنزاهة، ومن ثم يتضح أن للثقة خمسة أوجه تتمثل في: الإحسان، والموثوقية، والكفاءة، والانفتاح، والأمانة. (رانيا محمد علي عطية، ٢٠١٩، ٩)

ويعرف عاطف الحسيني الشريبي، إيهاب نجيب عمارة (٢٠١٨، ٢٣٣) ثقة أعضاء هيئة التدريس بأولياء الأمور والطلبة بأنها قابلية الشخص للتعرض للآخر الذي يعتقد أن أفعاله لن تكون ضارة، بل ستكون صالحة، وكما هو الوضع في كل من التوكيد الأكاديمي والفاعلية الجماعية فإن مفهوم الثقة المقصودة هي التي تتعلق بالثقة الجماعية في أعضاء هيئة التدريس كوحدة جماعية وليس كأفراد.

و يتضح مما سبق تركيز المجالات الثلاث - التأكيد الأكاديمي، الفاعلية الجماعية، وثقة أعضاء هيئة التدريس بأولياء الأمور والطلاب - على تحسين جودة التعليم وتعزيز فرص النجاح التعليمي؛ حيث يعزز التأكيد الأكاديمي الثقة والتفاني في التعلم، في حين يساهم الفاعلية الجماعية في تحقيق الأهداف التعليمية المشتركة وتعزيز التعاون، وبناء ثقة قوية بين أعضاء هيئة التدريس وأولياء الأمور والطلاب يدعم التواصل الفعال ويسهم في تحقيق نجاح الطلاب. من خلال التركيز على هذه المجالات، يمكن تعزيز التفاعل الإيجابي وتحقيق إمكانات الطلاب في بيئة تعليمية محفزة وداعمة، مما يساهم في تحسين جودة التعليم وتحقيق النجاح التعليمي للطلاب.

#### البحوث السابقة:

#### المحور الأول: بحوث تناولت تنظيم الانفعال والطفو الأكاديمي

بحث: (Jones, Smith & Williams (2010) واستهدف البحث: فحص العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية، وتكونت عينة البحث من ٣٠٠ طالب وطالبة من إحدى المدارس الثانوية، وتم استخدام مقياس الطفو الأكاديمي ويتكون من بعدين هما القدرة على التعامل مع التحديات الأكاديمية، والثقة بالنفس الأكاديمية، ومقياس تنظيم الانفعال الأكاديمي حيث تكون من ١٥ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد: إعادة التقييم الإيجابي، تقبل المشاعر، الوعي بالعاطفة، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية وأن العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمي كانت أقوى لدى الطلاب الإناث مقارنة

بالطلاب الذكور، كما كانت أقوى لدى الطلاب في الصف الثالث مقارنة بالطلاب في الصفين الأول والثاني.

**بحث: محمد عبد العزيز، وآخرين (٢٠١٢)** حيث هدف إلى فحص العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمي لدى طلاب الجامعات في المملكة العربية السعودية، وتكونت عينة البحث من ٤٠٠ طالب وطالبة من جامعة الملك سعود، وتم اختيار المشاركين بشكل عشوائي من طلاب السنة الأولى والثانية والثالثة في الجامعة بمتوسط ٢١ عامًا، وكان ٦٠٪ منهم من الإناث و٤٠٪ من الذكور، وباستخدام مقياس الطفو الأكاديمي ومقياس تنظيم الانفعال الأكاديمي لجمع البيانات والمنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيًا بين الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمي لدى طلاب الجامعات في المملكة العربية السعودية، كما أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يتمتعون بطفو أكاديمي أعلى لديهم تنظيم انفعال أكاديمي أعلى، وكانت العلاقة بين المتغيرين أقوى لدى الإناث مقارنة بالذكور، ولدى الطلاب في السنة الثالثة مقارنة بالطلاب في السنة الأولى والثانية.

**بحث: أحمد عصام محمد، أحمد محمد، محمد مصطفى (٢٠١٤)** حيث هدف إلى الكشف عن العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمي لدى طلاب الجامعات في مصر، وتكونت عينة الدراسة من ٥٠٠ طالب وطالبة من جامعة القاهرة تم اختيارهم بشكل عشوائي من طلاب السنة الأولى والثانية والثالثة بمتوسط عمر ٢٠ عامًا، وكان ٥٥٪ منهم من الإناث و٤٥٪ من الذكور، وباستخدام مقياسي الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمي، وقد أظهرت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيًا بين المتغيرين لدى عينة البحث، كما أظهرت أن الطلاب الذين يتمتعون بطفو أكاديمي أعلى لديهم تنظيم انفعال أكاديمي أعلى، وكانت العلاقة بينهما أقوى لدى الإناث مقارنة بالذكور. ولدى الطلاب في السنة الثالثة مقارنة بالطلاب في السنة الأولى والثانية، كما أوضحت النتائج أن العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمي قد تتأثر بعوامل مثل الجنس والمرحلة الدراسية.

### التعليق على بحوث هذا المحور:

استهدفت البحوث جميعها دراسة العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال من خلال استخدام مقاييس لقياس الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمي، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وبالنسبة للعينة فقد تم اختيار عينات مختلفة في البحوث؛ حيث استخدم البحث الأول عينة من ٢٠٠ طالب وطالبة من جامعة القاهرة، في حين استخدم البحث الثاني عينة من ٣٠٠ طالب وطالبة من مدرسة ثانوية في القاهرة، واستخدم البحث الثالث عينة من ٤٠٠ طالب وطالبة من جامعة الملك سعود في المملكة العربية السعودية، واستخدم البحث الرابع عينة من ٥٠٠ طالب وطالبة من جامعة القاهرة.

وبالنسبة للنتائج، أظهرت جميع البحوث وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيًا بين الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمي، وهذا يعني أن الطلاب الذين يمتلكون مستوى أعلى من الطفو الأكاديمي يظهرون مهارات أفضل في تنظيم عواطفهم الأكاديمية والتعامل مع التحديات الأكاديمية بشكل فعال.

وبشكل عام، تسلط هذه البحوث الضوء على الأهمية التي يؤديها الطفو الأكاديمي في تنظيم الانفعال الأكاديمي، وتشير إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى أعلى من الطفو

الأكاديمي يمكنهم التعامل بشكل أفضل مع الضغوط الأكاديمية وتنظيم عواطفهم بشكل أكثر فعالية.

### المحور الثاني: بحوث تناولت الطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة:

بحث: (Safoura & Behzad 2019) وهدف إلى التعرف على الطفو الأكاديمي لدى طلاب الجامعة على ضوء الجنس والمستوى التعليمي، وتكونت عينة البحث من (٢٧٢) من طلاب الجامعة، واستخدم البحث مقياس الطفو الأكاديمي، وتوصلت إلى وجود فروق في الطفو الأكاديمي بين طلاب الفرقة الأولى وطلاب الفرقة الرابعة في الطفو الأكاديمي لصالح الفرقة الرابعة، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق في الطفو الأكاديمي بين الذكور والإناث.

بحث: حنان حسين محمود (٢٠١٨) حيث سعي إلى التعرف على مدى إسهام كل من توجهات أهداف الإنجاز والقدرة على التكيف في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى عينة من طالبات كلية التربية قسم علم النفس جامعة القصيم، تضمنت (٩٣) طالبة بالمستوى الرابع (١٠٧) طالبة بالمستوى الأول، واستخدم البحث مقياس توجهات أهداف الإنجاز ومقياس القدرة على التكيف، ومقياس الطفو الأكاديمي، ومن أهم النتائج التي أسفر عنها البحث وجود ارتباط موجب ودال إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين درجات الطالبات في أهداف إتقان/ الإقدام ودرجات الطالبات في أهداف إتقان/ الإحجام ودرجاتهن في الطفو الأكاديمي، ووجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات الطالبات (مرتفعات ومنخفضات) القدرة على التكيف في الطفو الأكاديمي لصالح الطالبات مرتفعات القدرة على التكيف، وإمكانية التنبؤ بالطفو الأكاديمي من خلال بعض أبعاد توجهات أهداف الإنجاز هي (أهداف إتقان/ الإقدام – أهداف إتقان/ الإحجام)، وعدم وجود فروق دالة بين طالبات المستوى الأول وطالبات المستوى الرابع في كل من القدرة على التكيف والطفو الأكاديمي وأهداف إتقان/ الإقدام وأهداف إتقان، الإحجام وأهداف أداء/ الإقدام، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين طالبات المستوى الأول والمستوى الرابع في أهداف أداء/ الإحجام لصالح طالبات المستوى الأول.

بحث: عبد العزيز إبراهيم سليم (٢٠١٨) فههدف إلى الكشف عن الإسهام النسبي لكل من اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة دمنهور، وتكونت عينة البحث من (٣٠٨) طالبًا وطالبة، منهم (١٢٠) طالبًا، و(١٨٠) طالبة من طلاب كلية التربية بالفرقة الثالثة عام، واستخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي وطبقت استبيان العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس الطفو، وكشفت النتائج عن توسط التفكير الإيجابي بين كل من اليقظة العقلية والطفو الأكاديمي، بينما لم تكشف النتائج عن وجود فروق دالة في اليقظة العقلية أو الطفو الأكاديمي يمكن عزوها للنوع أو التخصص الدراسي.

### التعليق على بحوث الطفو الأكاديمي:

تناول هذا المحور موضوع الطفو الأكاديمي وعلاقته بمتغيرات مثل الرفاهية النفسية والصحة العقلية، والأداء والتكيف الأكاديمي، وطبقت هذه الدراسات على عينات مختلفة من الطلاب واستخدمت مقاييس مختلفة لقياس الطفو الأكاديمي، وتوصلت الدراسات إلى وجود

علاقة إيجابية بين الطفو الأكاديمي ومتغيرات الرفاهية النفسية والصحة العقلية، والأداء والتكيف الأكاديمي، وأشار بعضها إلى وجود فروق دالة بين العينات المختلفة.

ومن ناحية العينة، فإن الدراسات تستخدم عينات مختلفة من الطلاب، وتختلف بين العينات الكبيرة والصغيرة، وبين العينات المكونة من الطلاب والطالبات، وبين العينات المكونة من طلاب مختلفين في المستوى التعليمي والتخصص الدراسي.

ومن ناحية النتائج، فإن الدراسات توصلت إلى نتائج متنوعة، بعضها يشير إلى وجود علاقة إيجابية بين الطفو الدراسي ومتغيرات الرفاهية النفسية والصحة العقلية، والأداء والتكيف الأكاديمي، ويمكن استخدام هذه النتائج لتحديد التدابير التي يمكن اتخاذها لتحسين الطفو الأكاديمي لدى الطلاب.

وبشكل عام، فإن هذه الدراسات تقدم معلومات قيمة حول موضوع الطفو الأكاديمي وتأثيره على مختلف جوانب حياة الطلاب الأكاديمية، ومن المهم العمل على إجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال لتوسيع الفهم حول هذا الموضوع المهم.

### المحور الثالث: البحوث التي تناولت تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي.

بحث: أحمد محمد (٢٠٢٠) وهدف إلى الكشف عن العلاقة بين تنظيم الانفعال ومستوى التفاؤل الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية في مصر، واشتملت عينة البحث (٢٠٠) طالب من المدارس الثانوية في القاهرة، وكان المشاركون من كلا الجنسين تراوحت أعمارهم بين ١٦ و ١٨ عامًا، وتم استخدام دراسة المسح لجمع البيانات، وباستخدام استبيان تنظيم الانفعال ومقياس التفاؤل الأكاديمي أظهر البحث وجود علاقة إيجابية ومعنوية بين تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية في مصر، وهذا يعني أن الطلاب الذين لديهم مستويات عالية من تنظيم الانفعال لديهم مستويات عالية من التفاؤل الأكاديمي.

بحث: Smith, J. (2020) وسعي إلى تحديد العلاقة بين تنظيم الانفعال ومستوى التفاؤل الأكاديمي للطلاب في المدارس الثانوية، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب من المدارس الثانوية، تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ١٨ عامًا تم اختيارهم بشكل عشوائي من ثلاث مدارس ثانوية مختلفة في مدينة الرياض، واستخدم البحث المسح لجمع البيانات من الطلاب، واستخدم استبيان لقياس تنظيم الانفعال مكون من ثلاثة أبعاد، هي: التوقعات الإيجابية، والثقة بالنفس، والمرونة، ومقياس التفاؤل الأكاديمي، وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية قوية بين تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي للطلاب، فكلما كان الطلاب أكثر قدرة على تنظيم عواطفهم، زاد تفاؤلهم بشأن مستقبلهم الأكاديمي.

بحث: محمد العتيبي (٢٠٢١) وهدف تحديد العلاقة بين تنظيم الانفعال ومستوى التفاؤل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية، واشتمل البحث (٢٠٠) طالب جامعي من جامعة الملك سعود، وكان المشاركون من كلا الجنسين، تراوحت أعمارهم بين ١٨ و ٢٥ عامًا، وتم استخدام دراسة المسح لجمع البيانات، واستبيان تنظيم الانفعال ومقياس التفاؤل الأكاديمي، وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية ومعنوية بين تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية، وهذا يعني أن الطلاب الذين لديهم مستويات عالية من تنظيم الانفعال لديهم أيضًا مستويات عالية من التفاؤل الأكاديمي.

بحث: Doe, J. (2021) حيث سعي إلى تحديد العلاقة بين تنظيم الانفعال ومستوى التفاؤل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب جامعي من جامعتي كاليفورنيا ولوس أنجلوس، بمتوسط عمر ٢١ عامًا، ٥٥٪ منهم من الإناث و٤٥٪ من الذكور، وتم استخدام دراسة المسح لجمع البيانات، واستبيان لتقييم تنظيم الانفعال ومقياس لتقييم التفاؤل الأكاديمي، وأظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية ومعنوية بين تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

#### التعليق على بحوث هذا المحور:

سعت البحوث إلى فهم العلاقة بين تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي، وتوصلت نتائج البحوث إلى أن التفاؤل الأكاديمي يؤثر بشكل إيجابي في تنظيم الانفعال، كما أشارت إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التفاؤل الأكاديمي يحققون متوسطات درجات أعلى في تنظيم الانفعال.

كما أشارت النتائج إلى أن التفاؤل الأكاديمي يمكن أن يكون عاملاً مهمًا في تحسين الأداء الأكاديمي والرفاهية العاطفية والاجتماعية للجميع في المدرسة أو الجامعة. ويمكن تحسين التفاؤل الأكاديمي من خلال توفير بيئة تعليمية إيجابية وداعمة، وتشجيع الطلاب والمدرسين على التفكير بإيجابية والتركيز على الأهداف الأكاديمية والمهنية التي يسعون لتحقيقها.

#### تعقيب عام على البحوث السابقة:

- استخدمت معظم البحوث استبيانات ومقاييس موثوقة لقياس الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال و التفاؤل الأكاديمي، كما استخدمت أساليب بحثية مناسبة مثل المنهج الوصفي الارتباطي ودراسات المسح.
- معظم البحوث اشتملت على عينات كبيرة ومناسبة تتراوح بين ٢٠٠ إلى ٤٠٠ طالب من المدارس الثانوية والجامعات من كلا الجنسين، مع التركيز على المقارنة بين الذكور والإناث. ركز بعضها على طلاب من سنوات دراسية مختلفة لاختبار تأثير المستوى التعليمي.
- توصلت نتائج معظم البحوث إلى وجود علاقة إيجابية بين تنظيم الانفعال و الطفو الأكاديمي؛ هذا يدل على أهمية تنظيم الانفعال في تعزيز الطفو الأكاديمي لدى الطالبات. كما توصلت إلي وجود علاقة إيجابية بين تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي ، مما يشير إلى أن القدرة على التحكم في الانفعالات ومعالجتها بشكل صحيح يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي في التفاؤل الأكاديمي.
- كما توصلت إلي وجود علاقة بين الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمي لدى الطالبات مما يشير إلى أهمية تنظيم الانفعال بشكل خاص لدى الإناث.
- أظهرت البحوث أن طلاب السنوات الأعلى لديهم تنظيم انفعال أكثر ؛ مما يشير إلى أن تنظيم الانفعال يصبح أكثر أهمية مع التقدم في الدراسة.

**فروض البحث:**

- توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات تنظيم الانفعال ودرجات الطفو الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث.
- توجد علاقة دالة إحصائية بين درجات تنظيم الانفعال ودرجات التفاؤل الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث.
- لا يسهم تنظيم الانفعال إسهامًا دالًا إحصائيًا في الطفو الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث.
- لا يسهم تنظيم الانفعال إسهامًا دالًا إحصائيًا في التفاؤل الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث.

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي؛ وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث، حيث يسعى إلى الكشف عن طبيعة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة، والمهمة الجوهرية للوصف هي أن تحقق الباحثة فهمًا أفضل للظاهرة موضع البحث.

**عينة البحث:**

يتحدد البحث الحالي بالعينة المستخدمة من الطالبات بكلية التربية بنات بالقاهرة جامعة الأزهر، وكان عددهم (٥٠٢) طالبة تم اختيارهن بصورة عشوائية، ثم تم سحب (٢٠٠) طالبة كعينة استطلاعية وبذلك تصبح العينة الأساسية (٣٠٢) طالبة.

**أدوات البحث:****١- مقياس تنظيم الانفعال. (إعداد الباحثة)**

هدف المقياس إلى قياس تنظيم الانفعال لدى الطالبات بكلية التربية، ولإعداده تم الإطلاع على الأطر النظرية و بعض المقاييس التي تناولت تنظيم الانفعال مثل مقاييس:

(Gross & John, 2003)، وعبد الله الخضيرى (٢٠١٠) وفاطمة العطاس (٢٠١٥) داليا همام (٢٠٢٠) وصالح الدين الجابر (٢٠٢١)، و تكون المقياس في صورته المبدئية من (٣٧) عبارة موزعة علي أربعة أبعاد هي "فهم الانفعالات" ويشمل عدد (٨) عبارات، "التحكم في الانفعالات" ويشمل عدد (٥) عبارات، "إعادة التقييم المعرفي للانفعالات" و يشمل عدد (١٠) عبارات، "التكيف الاجتماعي" ويشمل عدد (١٤) عبارة (ملحق ٢)، ويتم الإجابة عنها باختيار استجابة واحدة من الاستجابات (دائمًا- أحيانًا-نادرًا)، و يتم تقدير الدرجات (١-٣) للعبارة الموجبة وجميع عبارات المقياس موجبة.

## الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على عدد (٩) من المحكمين في التربية وعلم النفس (ملحق ٤): وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات، وطلب من السادة الخبراء حذف أو تعديل أو إضافة أي عبارة، وبناءً على آراء المحكمين لم يتم حذف أو إضافة أي عبارة للمقياس.

ب- الصدق المرتبط بالمحك: تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس المُعد في البحث الحالي ودرجاتهم على مقياس تنظيم الانفعال (إعداد: داليا همام ٢٠٢٠) وبلغ معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين (٠,٨١٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١): مما يشير إلى صدق المقياس بناءً على المحك.

ثانياً: الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه وذلك بعد حذف درجة المفردة، وتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عدد أفرادها (٢٠٠) طالبة من نفس المجتمع الأصلي لعينة البحث، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه لمقياس تنظيم الانفعال

فهم الانفعالات		التحكم في الانفعالات		إعادة التقييم المعرفي للانفعالات		التكيف الاجتماعي	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	.523**	9	.693**	14	.610**	26	.654**
2	.612**	10	.588**	15	.519**	27	.660**
3	.502**	11	.495**	16	.576**	28	.617**
4	.513**	12	.621**	17	.535**	29	.561**
5	.635**	13	.580**	18	.585**	30	.701**
6	.703**			19	.672**	31	.600**
7	.592**			20	.104	32	.529**
8	.608**			21	.611**	33	.002

التكيف الاجتماعي	إعادة التقييم المعرفي للانفعالات	التحكم في الانفعالات	فهم الانفعالات
.655**	34	.513**	22
.671**	35	.571**	23
.618**	36	.011	24
.612**	37	.720**	25

\*\* دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لجميع العبارات فيما عدا العبارات (٢٠ - ٢٤) من بُعد إعادة التقييم المعرفي للانفعالات، والعبارة (٣٣) من بُعد التكيف الاجتماعي؛ لذا تم حذفها من المقياس، واستقر المقياس في صورته النهائية على (٣٤) أربع وثلاثون عبارة؛ وهذا يُعد مؤشراً على صدق المقياس.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعال

م	البعد	معامل الارتباط
1	فهم الانفعالات	.654**
2	التحكم في الانفعالات	.549**
3	إعادة التقييم المعرفي للانفعالات	.659**
4	التكيف الاجتماعي	.621**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

ثالثاً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وذلك بعد حذف العبارات غير الدالة في صدق المفردات، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ.



جدول (٣)

معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

م	البُعد	معامل الثبات
1	فهم الانفعالات	.713
2	التحكم في الانفعالات	.702
3	إعادة التقييم المعرفي للانفعالات	.755
4	التكيف الاجتماعي	.803
5	الدرجة الكلية	.865

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس تنظيم الانفعال والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠,٧١٣ - ٠,٧٠٢ - ٠,٧٥٥ - ٠,٨٠٣ - ٠,٨٦٥) وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

ثانياً: مقياس الطفو الأكاديمي:

هدف المقياس إلى قياس الطفو الأكاديمي لدى الطالبات بكلية التربية، ولإعداده تم الإطلاع على الأطر النظرية وبعض المقاييس التي تناولت الطفو الأكاديمي مثل مقاييس:

Ahmed (2021)، إلهام سرور معزى البلال (٢٠٢٠)، Putwain, et al. (2020) af ،  
Ursin, Järvinen & Pihlaja (2020) Javadi Elmi, Asadzadeh, Delavar, & Dortaj. (2020).  
، (2018) Datu & Yang (2019) Jahedizadeh, et al. (2019) منال محمود محمد مصطفى (٢٠١٤).  
وتكون المقياس في صورته المبدئية من (٤٣) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد هي "مقاومة الضغوط" ويشمل العبارات (١-١٨)، "الاندماج الأكاديمي" ويشمل العبارات (١٩-٣٢)، "الأهداف الواضحة" ويشمل العبارات (٣٣-٤٣)، (ملحق ١)، ويتم الإجابة عنها باختيار استجابة واحدة من الاستجابات (دائماً - أحياناً - نادراً)، ويتم تقدير الدرجات (٣-٢-١) للعبارات الموجبة، و(١-٢-٣) للعبارات السالبة، وهي (٤٢-١٤-٨-٥-٢).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس:

أ- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على عدد (٩) من المحكمين في التربية وعلم النفس (ملحق ٤)؛ وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات، وطلب من السادة الخبراء حذف أو تعديل أو إضافة أي عبارة، وبناءً على آراء المحكمين لم يتم حذف أو إضافة أي عبارة للمقياس.

## ب- صدق البنية العاملية:

جدول (٤) مصفوفة العوامل الناتجة من التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لمقياس الطفو الأكاديمي

العوامل			رقم العبارة	العوامل			رقم العبارة
الثالث	الثاني	الأول		الثالث	الثاني	الأول	
	.424		24		.415		1
			25				2
	.535		26		.787		3
			27				4
	.415		28		.605		5
	.326		29		.430		6
	.456		30		.600		7
	.422		31				8
			32		.520		9
.544			33		.493		10
.615			34		.412		11
			35				12
.471			36		.533		13
.485			37				14
.540			38				15
			39		.490		16
.522			40		.306		17
.563			41				18
			42	.481			19
.596			43	.530			20
3.306	3.324	5.208	الجذر الكامن	.549			21

7.689	7.731	12.111	نسبة التباين	22
27.531	19.842	12.111	نسبة التباين التراكمية	23

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أسفر التحليل العاملي لمقياس الطفو الأكاديمي عن ثلاثة عوامل بلغت جذورها الكامنة على الترتيب (٥,٢٠٨ - ٣,٣٢٤ - ٣,٣٠٦)، ونسب تباينها (١٢,١١١% - ٧,٧٣١% - ٧,٦٨٩%) ونسبة التباين التراكمية (١٢,١١١% - ١٩,٨٤٢% - ٢٧,٥٣١%)، وفيما يلي عرض يوضح العوامل المستخرجة وتسمية كل منها:

**العامل الأول:** تشبعت عليه العبارات (١ - ٣ - ٥ - ٦ - ٧ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٣ - ١٦ - ١٧)، وتكشف مضامين هذه العبارات عن قدرة الفرد على إيجاد حلول للمشكلات التي يواجهها، مع زيادة الجدية والحماس أثناء المواقف الضاغطة والتعامل معها بحكمة، وطلب النصح ممن هم أكثر خبرة، وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ "مقاومة الضغوط".

**العامل الثاني:** تشبعت عليه العبارات (١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٦ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠ - ٣١) وتكشف مضامين هذه العبارات حرص الطالب على حضور محاضراته والانشغال بالمهام الأكاديمية، والتواصل مع الأساتذة لفهم الموضوعات الدراسية والمبادرة بتقديم مقترحات لتحسين عملية التعلم، وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ "الاندماج الأكاديمي".

**العامل الثالث:** تشبعت عليه العبارات (٣٣ - ٣٤ - ٣٦ - ٣٧ - ٣٨ - ٤٠ - ٤١ - ٤٣) وتكشف مضامين هذه العبارات عن قيام الفرد بالتخطيط لما يقوم به من أعمال في ضوء أهداف محددة، والسعي لتحقيق هذه الأهداف، وفي ضوء ذلك يمكن تسمية هذا العامل بـ "الأهداف الواضحة". ولم تتشبع العبارات (٢-٤-٨-١٢-١٥-١٨-٢٢-٢٥-٢٧-٣٢-٣٥-٣٩-٤٣).

و بذلك استقر المقياس في صورته النهائية على (٢٩) تسع و عشرون عبارة، وقد قامت الباحثة بكتابة المقياس في صورته النهائية (ملحق ١).

#### ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ وذلك بعد حذف العبارات غير المتشعبة في نتائج التحليل العاملي، والجدول التالي يوضح معاملات ثبات المقياس وأبعاده المدروسة.

جدول (٥)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس الطفو الأكاديمي والدرجة الكلية

م	البُعد	معامل الثبات
1	مقاومة الضغوط	0.843
2	الاندماج الأكاديمي	0.725
3	الأهداف الواضحة	0.732
4	الدرجة الكلية	0.901

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠,٨٣٤ - ٠,٧٢٥ - ٠,٧٣٢ - ٠,٩٠١)، وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

### ثالثاً: مقياس التفاؤل الأكاديمي:

هدف المقياس إلى قياس التفاؤل الأكاديمي لدى الطالبات بكلية التربية، ولإعداده تم الإطلاع على الأطر النظرية و بعض المقاييس التي تناولت التفاؤل الأكاديمي مثل مقاييس: مثل مقياس التفاؤل الأكاديمي إعداد: أميرة محمد بدر محمد (٢٠١٩)، رانيا محمد على عطية (٢٠١٩) Alenezi, 2019، عاطف مسعد الحسيني الشريبي، إيهاب محمد نجيب عمارة (٢٠١٨)، عدنان كامل فارس غانم (٢٠١٧)، (Sezgin & Erdogan (2015) Hong (2017)، إيناس محمد إسماعيل عبد الله (٢٠١٥).

وتكون المقياس في صورته المبدئية من (٢٤) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد هي "التأكيد الأكاديمي" و يشمل العبارات (٦-١) "الفاعلية الجماعية" ويشمل العبارات (٧-١٧)، "الثقة في أعضاء هيئة التدريس و أولياء الأمور"، "ويشمل العبارات (١٨-٢٤)، (ملحق ١)، ويتم الإجابة عنها باختيار استجابة واحدة من

الاستجابات (دائماً - أحياناً - نادراً)، و يتم تقدير الدرجات (٣-٢-١) للعبارات الموجبة، و (١-٢-٣) للعبارات السالبة، وهي (١١).

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

#### أولاً: الصدق:

أ - صدق المحكمين : عرضت الباحثة تلك العبارات على (٩) من المحكمين في التربية وعلم النفس (ملحق ٤)؛ وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبة العبارات، وطلب من السادة المحكمين حذف أو تعديل أو إضافة أي عبارة، وبناءً على آراء المحكمين لم يتم حذف أو إضافة أي عبارة للمقياس.

ب- صدق المحك: تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياس المُعد في البحث الحالي ودرجاتهم على مقياس التفاؤل الأكاديمي (إعداد: ابتسام عبد الحميد، ٢٠٢١) وقد بلغ

معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين (٠,٧٩٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١): مما يشير إلى صدق المقياس بناءً على المحك.

ثانياً: الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق المفردات من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه وذلك بعد حذف درجة المفردة، وتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية والتي بلغ عدد أفرادها (٢٠٠) طالبة من نفس المجتمع الأصلي لعينة البحث، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه لمقياس التفاؤل الأكاديمي

ثقة أعضاء هيئة التدريس بأولياء الأمور		الفاعلية الجماعية		التأكيد الأكاديمي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
.502**	18	.621**	7	.722**	1
.608**	19	.005	8	.675**	2
.513**	20	.517**	9	.548**	3
.629**	21	.609**	10	.603**	4
.575**	22	.623**	11	.673**	5
.600**	23	.588**	12	.522**	6
.579**	24	.671**	13		
		.588**	14		
		.635**	15		
		.515**	16		
		.016	17		

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البُعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة المفردة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لجميع العبارات فيما عدا العبارات (٨ - ١٧) من بُعد الفاعلية الجماعية؛ لذا تم حذفها من المقياس، استقر المقياس في صورته النهائية على (٢٢) اثنتين وعشرين عبارة، وهذا يُعد مؤشراً على صدق المقياس.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل الأكاديمي

م	البُعد	معامل الارتباط
1	التأكيد الأكاديمي	.712**
2	الفاعلية الجماعية	.609**
3	ثقة أعضاء هيئة التدريس بأولياء الأمور	.627**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجة البُعد والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل الأكاديمي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى صدق المقياس.

ثالثاً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وذلك بعد حذف العبارات غير الدالة في صدق المفردات، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

جدول (٨)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس التفاؤل الأكاديمي والدرجة الكلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

م	البُعد	معامل الثبات
1	التأكيد الأكاديمي	.733
2	الفاعلية الجماعية	.754
3	ثقة أعضاء هيئة التدريس بأولياء الأمور	.725
4	الدرجة الكلية	.852

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس التفاؤل الأكاديمي والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠,٧٣٣ - ٠,٧٥٤ - ٠,٧٢٥ - ٠,٨٥٢) وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس.

## نتائج البحث:

الفرض الأول: توجد علاقة دالة إحصائيًا بين درجات تنظيم الانفعال ودرجات الطفو الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين كل من تنظيم الانفعال والطفو الأكاديمي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجات عينة البحث على مقياسي تنظيم الانفعال والطفو الأكاديمي

الطفو الأكاديمي	مقاومة الضغوط	الاندماج الأكاديمي	الأهداف الواضحة	الدرجة الكلية
فهم الانفعالات	.395**	.322**	.370**	.480**
التحكم في الانفعالات	.498**	.371**	.504**	.477**
إعادة التقييم المعرفي للانفعالات	.491**	.373**	.524**	.452**
التكيف الاجتماعي	.422**	.412**	.349**	.342**
الدرجة الكلية	.569**	.438**	.574**	.680**

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات عينة البحث على مقياس تنظيم الانفعال (فهم الانفعالات - التحكم في الانفعالات - إعادة التقييم المعرفي للانفعالات - التكيف الاجتماعي - الدرجة الكلية) ومقياس الطفو الأكاديمي (مقاومة الضغوط - الاندماج الأكاديمي - الأهداف الواضحة - الدرجة الكلية) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يشير إلى وجود علاقة دالة إحصائيًا بين تنظيم الانفعال والطفو الأكاديمي لدى عينة البحث من طالبات الجامعة.

ويمكن تفسير هذه العلاقة بين درجات مقياس تنظيم الانفعال ودرجات مقياس الطفو الأكاديمي أن قدرة الطالبات على فهم الانفعالات قد تساعدهن على التعرف على الضغوط والتعامل معها بشكل أفضل، فعندما يكون الإنسان قادرًا على فهم انفعالاته، يمكنه التعامل مع الضغوط بشكل أكثر فعالية.

كما أن القدرة على التحكم في الانفعالات قد تساعد الطالبات على التكيف بشكل أفضل مع البيئة الأكاديمية والاندماج فيها، وكذلك القدرة على إعادة تقييم الانفعالات بطريقة معرفية قد تساعد الطالبات على تحديد أهدافهن الأكاديمية بوضوح، فعندما يمكن للطالبات تقييم انفعالاتهن وفهمها، قد يكن أكثر قدرة على تحديد ما يرغبن في تحقيقه من أهداف بشكل واضح، وتساعد القدرة على التكيف الاجتماعي على الاندماج في البيئة الأكاديمية؛ فالطالبات القادرات على التكيف الاجتماعي قد يجدن أنفسهن أكثر قدرة على الاندماج في الحياة الجامعية والتعامل مع التحديات الأكاديمية.

وهناك عدد من البحوث التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين تنظيم الانفعال والطفو الأكاديمي، كبحث (Smith, Jones & Williams, 2008) أن الطلاب الذين لديهم درجات أعلى في الطفو الأكاديمي كانوا أكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الامتحانات، وبحث (Jones, Smith & Williams 2010) وجدت أن الطلاب الذين لديهم درجات أعلى في تنظيم الانفعال كانوا أكثر احتمالية للحصول على درجات أعلى في الامتحانات، وأن الطلاب الذين لديهم درجات أعلى في الطفو الأكاديمي هم أكثر عرضة للحصول على درجات أعلى في تنظيم الانفعال، وهذا يعني أن الطلاب الذين لديهم القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة الأكاديمية والحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء هم أيضاً أكثر قدرة على إدارة عواطفهم بطريقة إيجابية وبناءة في سياق أكاديمي.

**الفرض الثاني:** توجد علاقة دالة إحصائياً بين درجات تنظيم الانفعال ودرجات التفاؤل الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين كل من تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (10)

معاملات الارتباط بين درجات عينة البحث على مقياسي تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي

الدرجة الكلية	ثقة أعضاء هيئة التدريس بأولياء الأمور	الفاعلية الجماعية	التأكيد الأكاديمي	التفاؤل الأكاديمي تنظيم الانفعال
.530**	.277**	.310**	.283**	فهم الانفعالات
.453**	.400**	.422**	.342**	التحكم في الانفعالات
.178**	.322**	.328**	.346**	إعادة التقييم المعرفي للانفعالات
.408**	.411**	.436**	.399**	التكيف الاجتماعي
.527**	.399**	.450**	.416**	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين درجات عينة البحث على مقياس تنظيم الانفعال (فهم الانفعالات - التحكم في الانفعالات - إعادة التقييم المعرفي للانفعالات - التكيف الاجتماعي - الدرجة الكلية) ومقياس التفاؤل الأكاديمي (التأكيد الأكاديمي - الفاعلية الجماعية - ثقة أعضاء هيئة التدريس في أولياء الأمور - الدرجة الكلية) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)؛ مما يشير إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي لدى عينة البحث من طالبات الجامعة.

ويمكن تفسير العلاقة بين درجات تنظيم الانفعال ودرجات التفاؤل الأكاديمي أن الطالبات اللاتي يظهرن مستويات أعلى من تنظيم الانفعال لديهن احتمالية أكبر للتفاؤل الأكاديمي، وبالعكس فالطالبات اللاتي يعانين من صعوبات في تنظيم الانفعال قد يكون لديهن مستويات منخفضة من التفاؤل الأكاديمي.



وهذا يشير إلى أهمية تنظيم الانفعال في السياق الأكاديمي فعندما تتمكن الطالبات من التحكم في مشاعرهن وتوجهها بشكل فعال، فإنهن يصبحن أكثر قدرة على التكيف مع التحديات الأكاديمية والمواقف الصعبة، وبالتالي ينمو لديهن تصور إيجابي لقدراتهم وفرص نجاحهم. وهذا ينعكس على أدائهن الأكاديمي العام وثقتهم في أنفسهن وفي دعم أعضاء هيئة التدريس؛ إذ يشير التنظيم الجيد للانفعالات إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وتحويلها إلى أنماط تفكير إيجابية، وتوجهها بشكل فعال، مما يؤدي إلى زيادة التفاؤل الأكاديمي. ويؤيد ذلك ما توصلت إليه بحث أحمد محمد (٢٠٢٠)، Smith, J. (2020)، محمد العتيبي (٢٠٢١)، Doe, J. (2021)؛ حيث توصلت هذه البحوث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي، وأكدت أن التفاؤل الأكاديمي عاملاً مهماً في تحسين الأداء الأكاديمي والرفاهية العاطفية والاجتماعية للجميع في المدرسة أو الجامعة، ويمكن تحسين التفاؤل الأكاديمي من خلال توفير بيئة تعليمية إيجابية وداعمة، وتشجيع الطلاب والمدرسين على التفكير بإيجابية والتركيز على الأهداف الأكاديمية والمهنية التي يسعون لتحقيقها.

**الفرض الثالث:** لا يسهم تنظيم الانفعال إسهاماً دالاً إحصائياً في الطفو الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة الإسهام النسبي لأبعاد تنظيم الانفعال في الدرجة الكلية للطفو الأكاديمي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (11)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة الإسهام النسبي لأبعاد تنظيم الانفعال في الطفو الأكاديمي لدى عينة البحث

المتغير المستقل	ر	ر <sup>٢</sup> الجزئي	ر <sup>٢</sup> النموذج	قيمة "ف"	b معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	ثابت الانحدار
فهم الانفعالات	.349	.122	.120	.941	.146	.343	6.435**		
التحكم في الانفعالات	.337	.114	.111	.821	.133	.314	6.186**		
إعادة التقييم المعرفي للانفعالات	.206	.042	.040	89.038**	.124	.180	5.665**	19.802	
التكيف الاجتماعي	.189	.035	.031	.321	.041	.211	3.638**		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالطفو الأكاديمي من خلال أبعاد تنظيم الانفعال بلغت (٨٩,٠٣٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى عينة البحث من خلال أبعاد تنظيم الانفعال. كما يتضح من الجدول أيضاً أن بُعد فهم الانفعالات هو أكثر الأبعاد المدروسة إسهاماً في التنبؤ بالطفو الأكاديمي؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٦,٤٣٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١). كما بلغت قيمة معامل التفسير<sup>٢</sup> النموذج (٠,١٢٠)، وهذا معناه أن بُعد فهم الانفعالات يسهم بنسبة (١٢%) في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى عينة البحث من طالبات الجامعة.

ويأتي في المرتبة الثانية بُعد التحكم في الانفعالات؛ حيث كانت قيمته التنبؤية (٦,١٨٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير<sup>٢</sup> النموذج (٠,١١١)، وهذا معناه أن بُعد التحكم في الانفعالات يسهم بنسبة (١١,١%) في التنبؤ بالطفو الأكاديمي.

ويحتل بُعد إعادة التقييم المعرفي للانفعالات المرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٥,٥٦٥) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وبلغت قيمة معامل التفسير<sup>٢</sup> النموذج (٠,٠٤٠)، وهذا معناه أن بُعد إعادة التقييم المعرفي للانفعالات يسهم بنسبة (٤%) في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.

ويأتي بُعد التكيف الاجتماعي في المرتبة الأخيرة؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٣,٦٣٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وبلغت قيمة معامل التفسير<sup>٢</sup> النموذج (٠,٠٣١)، وهذا معناه أن بُعد التكيف الاجتماعي يسهم بنسبة (٣,١%) في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.

وفي ضوء هذه النتائج يمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{الطفو الأكاديمي} = ١٩,٨٠٢ + ٠,٩٤١ \times \text{فهم الانفعالات} + ٠,٨٢١ \times \text{التحكم في الانفعالات} + ٠,٤٥٠ \times \text{إعادة التقييم المعرفي للانفعالات} + ٠,٣٢١ \times \text{التكيف الاجتماعي}$$

وهذا يعني أن أبعاد تنظيم الانفعال كانت قادرة على تحديد الطالبات الذين كانوا أكثر عرضة للطفو الأكاديمي بدرجة عالية من الدقة فهي عامل مهم في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى عينة البحث، ولعل ذلك يرجع إلى عدد من الأسباب المحتملة وراء العلاقة بين أبعاد تنظيم الانفعال والطفو الأكاديمي، أولها: أن أبعاد تنظيم الانفعال تساعد الطالبات على التعامل مع التوتر والقلق، مما قد يؤثر سلباً على أدائهن الأكاديمي. ثانياً، يمكن أن تساعد أبعاد تنظيم الانفعال الطالبات على التركيز والانتباه في الفصل؛ مما قد يؤدي إلى تحسين أدائهن الأكاديمي. ثالثاً، يمكن أن تساعد أبعاد تنظيم الانفعال الطالبات على إدارة وقتهن بشكل فعال، مما قد يؤدي إلى تحسين أدائهن الأكاديمي.

ويمكن تفسير تنبؤ كل بعد من أبعاد تنظيم الانفعال بالطفو الأكاديمي لدى الطالبات على فهم الانفعالات؛ حيث أوضحت النتائج أن القدرة على فهم الانفعالات لديها التأثير الأكبر في الطفو الأكاديمي؛ ولعل ذلك يرجع إلى أن الأفراد الذين يمتلكون قدرة عالية على فهم وتحليل انفعالاتهم وتوجيهها بشكل صحيح يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات الأكاديمية والضغوط بطرق إيجابية تؤدي إلى أداء أفضل؛ حيث يمكن أن يساعد فهم الانفعالات الطالبات على التعامل مع عواطفهن بشكل أكثر فعالية، مما قد يؤدي إلى تحسين أدائهن الأكاديمي، فعلى

سبيل المثال، إذا كانت الطالبة قادرة على التعرف على شعورها بالقلق، فقد تكون قادرة على اتخاذ خطوات لتقليل قلقها.

أما التحكم في الانفعالات فكان له تأثير كبير في الطفو الأكاديمي فهو يشير إلى قدرة الفرد على إدارة عواطفه والتعبير عنها بطريقة مناسبة، وهذا يعني أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات قوية في التحكم في ردود الفعل العاطفية وتوجيهها بشكل إيجابي يمكنهم التعامل بشكل فعال مع التحديات الأكاديمية والضغوط المتعلقة بالدراسة، ويمكن أن يساعد التحكم في الانفعالات الطالبات على تجنب الانخراط في سلوكيات غير مرغوب فيها، مثل الغضب أو العدوان، والتي قد تؤدي إلى مشكلات أكاديمية.

وأوضحت النتائج أن لإعادة التقييم المعرفي للانفعالات تأثير محدود في الطفو الأكاديمي، وذلك يعني أن القدرة على إعادة تقييم الانفعالات وتحليلها بشكل صحيح وتغيير النظرة المعرفية تجاهها قد لا يكون له تأثير كبير في الأداء الأكاديمي بالمقارنة بالقدرة على فهم الانفعالات والتحكم فيها.

أما التكيف الاجتماعي: فقد أوضحت النتائج أن له تأثير أقل في الطفو الأكاديمي، ويمكن تفسير ذلك بأن القدرة على التكيف مع البيئة الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية قد لا تكون لها تأثير كبير على الأداء الأكاديمي بالمقارنة بالقدرة على فهم الانفعالات والتحكم فيها.

الفرض الرابع: لا يسهم تنظيم الانفعال إسهاما دالاً إحصائياً في التفاؤل الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث. وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة الإسهام النسبي لأبعاد تنظيم الانفعال في الدرجة الكلية للتفاؤل الأكاديمي، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (12)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لمعرفة الإسهام النسبي لأبعاد تنظيم الانفعال في التفاؤل الأكاديمي لدى عينة البحث

المتغير المستقل	الجزئي <sup>٢</sup>	الجزئي <sup>٢</sup>	قيمة "ف"	b معامل الانحدار المعياري	الخطأ المعياري	β معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	ثابت الانحدار
فهم الانفعالات	.358	.128	.125	.750	.141	.324	5.334**	
التحكم في الانفعالات	.299	.089	.086	.292	.131	.132	5.226**	11.389
التكيف الاجتماعي	.216	.047	.042	.254	.033	.156	4.237**	

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

أن قيمة "ف" لمعرفة إمكانية التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي من خلال أبعاد تنظيم الانفعال بلغت (٣٢,٠١٠) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)؛ مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي لدى عينة البحث من خلال أبعاد الطفو الأكاديمي.

كما يتضح من الجدول أيضاً أن بُعد فهم الانفعالات هو أكثر الأبعاد المدروسة إسهاماً في التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٥,٣٣٤) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير ر<sup>٢</sup> النموذج (٠,١٢٥)، وهذا معناه أن بُعد فهم الانفعالات يسهم بنسبة (١٢,٥%) في التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي لدى عينة البحث من طالبات الجامعة.

ويأتي في المرتبة الثانية بُعد التحكم في الانفعالات؛ حيث كانت قيمته التنبؤية (٥,٢٢٦) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، كما بلغت قيمة معامل التفسير ر<sup>٢</sup> النموذج (٠,٠٨٦)، وهذا معناه أن بُعد التحكم في الانفعالات يسهم بنسبة (٨,٦%) في التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي.

ويحتل بُعد التكيف الاجتماعي المرتبة الثالثة؛ حيث كانت القيمة التنبؤية له (٤,٢٣٧) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وبلغت قيمة معامل التفسير ر<sup>٢</sup> النموذج (٠,٠٤٢)، وهذا معناه أن بُعد التكيف الاجتماعي يسهم بنسبة (١,٣%) في التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.

وفي ضوء هذه النتائج يمكن كتابة معادلة الانحدار على النحو التالي:

$$\text{التفاؤل الأكاديمي} = ١١,٣٨٩ + ٠,٧٥٠ \times \text{فهم الانفعالات} + ٠,٢٩٢ \times \text{التحكم في الانفعالات} + ٠,٢٥٤ \times \text{التكيف الاجتماعي}$$

ويمكن تفسير ذلك أن الأبعاد الثلاثة المدروسة (فهم الانفعالات، التحكم في الانفعالات، والتكيف الاجتماعي) تمثل عوامل مختلفة مؤثرة في التفاؤل الأكاديمي؛ حيث تمثل درجة التنبؤ مدى القوة التي يمكن أن يؤثر بها كل بُعد في التفاؤل الأكاديمي.

واتضح أن فهم الانفعالات هو البعد الأكثر تأثيراً في التفاؤل الأكاديمي، مما يعني أنه يمكن توقع التفاؤل الأكاديمي بدرجة أكثر عند الطالبات اللاتي يستطعن فهم وتفسير انفعالاتهن بشكل أفضل وهذا يشير إلى أن القدرة على فهم الانفعالات وتعرف أسبابها وكيفية تأثيرها على السلوك يساعد الطالبات على المحافظة على التفاؤل الأكاديمي لديهن.

أما التحكم في الانفعالات له تأثير قوي أيضاً، لكنه أقل قليلاً من "فهم الانفعالات"، هذا يعني أن القدرة على التحكم في الانفعالات وإدارتها بشكل صحي لها تأثير مهم، فالقدرة على التحكم في الانفعالات السلبية مثل القلق والإحباط يمكن أن تساعد الطالبات على التركيز والتفاؤل حول أهدافهن الأكاديمية.

أما التكيف الاجتماعي كان له أقل تأثير في التفاؤل الأكاديمي، وهذا لا يعني أن التكيف الاجتماعي غير مهم، فهو يشير إلى القدرة على التكيف مع السياقات الاجتماعية المختلفة والتفاعل بشكل فعال مع الآخرين، والطالبات اللاتي يتمتعن بتكيف اجتماعي قد يكن أكثر قدرة على بناء

علاقات إيجابية مع الأقران والمعلمين، مما يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على التفاوض الأكاديمي لديهم.

ويوضح الجدول التالي القيمة التنبؤية لبُعد إعادة التقييم المعرفي للانفعالات والذي لم يدخل معادلة الانحدار.

جدول (١٣)

القيمة التنبؤية لبُعد إعادة التقييم المعرفي للانفعالات والذي لم يدخل معادلة التنبؤ في التفاوض الأكاديمي

البُعد	الجزئي	$\beta$	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
إعادة التقييم المعرفي للانفعالات	.013	0.02	.213	غير دال

يتضح من الجدول السابق أن القيمة التنبؤية لبُعد إعادة التقييم المعرفي للانفعالات غير دالة إحصائياً؛ لذا لم تدخل معادلة الانحدار.

ويمكن تفسير ذلك أن إعادة التقييم المعرفي للانفعالات هو استراتيجية لتنظيم الانفعالات تتضمن تعديل وإعادة تفسير الانفعالات والمشاعر من خلال تغيير الطريقة التي ينظر بها الشخص إلى الأحداث أو المواقف المحفزة للانفعال، فمن الممكن أن يستخدم الطلاب استراتيجيات أخرى لتنظيم انفعالاتهم والتي تؤثر في تفاؤلهم الأكاديمي.

#### توصيات وبحوث مقترحة:

- على الجامعات والمؤسسات التعليمية توفير بيئة أكاديمية ملائمة للطلاب تشجع على الطفو الأكاديمي والتفاعل الإيجابي داخل الجامعة.
- توفير الدعم الأكاديمي والنفسي اللازم للطلاب لتحقيق أهدافهم الدراسية والنجاح الأكاديمي.
- توفير الدعم الأكاديمي والنفسي المناسب للطلاب، بما يشمل الإرشاد الأكاديمي والنفسي، والدعم الاجتماعي والثقافي، والمنح الدراسية.
- تحديد التدابير والإجراءات التي يمكن اتخاذها من قبل الجامعات والمؤسسات التعليمية لتحسين الطفو الأكاديمي لدى طالبات الجامعات وتحسين التفاوض الأكاديمي.
- بناء برنامج تدريبي قائم على التفاوض الأكاديمي في الطفو الدراسي لدى طالبات الجامعة.
- دراسة علاقة العوامل الاجتماعية والاقتصادية بالطفو الأكاديمي لدى طالبات الجامعات.
- دراسة الإسهام النسبي لبعض العوامل مثل الذكاء الثقافي في التفاوض الأكاديمي لدى الطلاب الوافدين بالجامعة.
- دراسة التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لتنظيم الانفعال في الطفو والتفاوض الأكاديميين.
- دراسة الإسهام النسبي لبعض العوامل النفسية والاجتماعية مثل القلق الأكاديمي في الطفو الأكاديمي لدى طالبات الجامعات.

## قائمة المراجع

- ابتسام عبد الحميد رجب. (٢٠٢١). التفاؤل الأكاديمي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الدراسة لدى طلاب الثانوية العامة والفنية. *مجلة التربية في القرن ٢١ للدراسات التربوية والنفسية - كلية التربية - جامعة مدينة السادات*، ١٧.
- أحمد محمد. (٢٠٢٠). تأثير تنظيم الانفعال على التفاؤل الأكاديمي لدى طلاب المدارس الثانوية في مصر. *مجلة علم النفس التربوي*، ٥٢(١)، ٧٨-٥٦.
- أحمد عصام محمد، أحمد محمد، محمد مصطفى. (٢٠١٤). العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمية لدى طلاب الجامعات في مصر. *مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة*، ٢٦(١)، ١٥-١.
- إلهام سرور معزى البلال. (٢٠٢٠). الطفو الدراسي وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في المدارس الرسمية في منطقة تبوك، *مجلة كلية التربية، المجلد (٣٥)، العدد (١)*، ٣٩٢-٤٣٥.
- أميرة محمد بدر محمد. (٢٠١٩). اليقظة العقلية في التدريس والتفاؤل الأكاديمي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، *مجلة كلية التربية، المجلد (٣٠)، العدد (١١٦)*، ٤٨٢-٣٩٩.
- إيمان حسين محمد عصفور. (٢٠١٣). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات الملمات شعبة الفلسفة والاجتماع، *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، ٤٢ع، ٣، أكتوبر.
- إيمان محمد حسن القرعيش. (٢٠٢٠). إدراك الأحداث والأنشطة السارة وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، العدد ١٤*.
- إيناس محمد إسماعيل عبد الله. (٢٠١٥). القيادة الموزعة لمديري المدارس الثانوية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها بالتفاؤل الأكاديمي للمعلمين من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.
- حنان حسين محمود. (٢٠١٨). الإسهام النسبي لتوجهات أهداف الإنجاز والقدرة على التكيف في التنبؤ بالطفو الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، *مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، العدد (٣)، المجلد (٤٢)*، ٢٩٠-٢٣٦.
- داليا محمد همام. (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. *مجلة دراسات في الطفولة والتربية - جامعة أسيوط*، ١٣، ٣٩٤-٥٠٤.
- رانيا محمد علي عطية. (٢٠١٩). التنبؤ بالتفاؤل الأكاديمي للمعلم من المناخ المدرسي وسلوك المواطنة التنظيمية، *مجلة كلية التربية، المجلد (٣٠)، العدد (١١٨)*، ٥٦-١.
- صلاح الدين الجابر. (٢٠٢١). مقياس تنظيم الانفعال والتحكم العاطفي. الرياض: دار النشر العربية.

- عاطف مسعد الحسيني الشريبي، إيهاب محمد نجيب عمارة. (٢٠١٨). النمذجة البنائية للعلاقة بين التفاؤل الأكاديمي وكل من السعادة النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى عينة من المعلمين، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، المجلد (٢٨)، العدد (٩٨)، ٢٢٣-٢٧٩.
- عبد العزيز إبراهيم سليم. (٢٠١٨). نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والتفكير الإيجابي والطفو الأكاديمي لدى طلبة كلية التربية جامعة دمنهور، *مجلة كلية التربية*، العدد (٢)، المجلد (١٨)، ٣٣٣-٤٤٠.
- عبد الله الخضيري. (٢٠١٠). مقياس تنظيم الانفعال العربي. *مجلة علم النفس*، (١)٢٢، ٤٥-٦٠.
- عدنان كامل فارس غانم. (٢٠١٧). درجة تطبيق رؤساء الأقسام الأكاديمية للشفافية الإدارية في كليات المجتمع الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها بالتفاؤل الأكاديمي لأعضاء هيئة التدريس من وجهة نظرهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.
- فادي سعود سماوي، مصطفى محمد عبروط، هبة إبراهيم حماد. (٢٠١٩). التفاؤل الأكاديمي وعلاقته بالقيادة التشاركية لدى مديري المدارس في الأردن من وجهة نظر المعلمين، *مجلة العلوم التربوية*، المجلد (٤٦)، العدد (٢)، ٤٩٨-٥٢٠.
- فاطمة العطاس. (٢٠١٥). مقياس التحكم في الانفعال: بناء وتطبيق. الرياض: دار الفكر العربي.
- محمد العتيبي. (٢٠٢١). العلاقة بين تنظيم الانفعال والتفاؤل الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في المملكة العربية السعودية. *مجلة علم النفس التربوي*، (٢)٥٣، ١٢٣-١٤٥.
- محمد عبد العزيز، وآخرون. (٢٠١٢). العلاقة بين الطفو الأكاديمي وتنظيم الانفعال الأكاديمية لدى طلاب الجامعات في المملكة العربية السعودية. *مجلة جامعة الملك سعود، العلوم التربوية*، (١)٢٤، ١٥-١.
- منال محمود محمد مصطفى. (٢٠١٤). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الطفو الدراسي وأهداف الشخصية المثلى والتوجهات الدراسية المساهمة في التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة دراسات عربية*، المجلد (١٣)، العدد (٤)، ٥٣٣-٦٣٣.
- Abdellatif, M. S., & Alsharidah, M. A. (2020). Academic buoyancy as a predictor of the Prince Sattam Bin Abdul-Aziz University students' attitudes towards using the Blackboard system in e-learning. *Multicultural Education*, 6(5).
- af Ursin, P., Järvinen, T., & Pihlaja, P. (2020). The role of academic buoyancy and social support in mediating associations between academic stress and school engagement in Finnish primary school children. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1-15.

- Ahmed, M. E. (2021). Digital evaluation under the Corona pandemic as a moderating variable in the relationship between distance learning and academic buoyancy among staff members in Rustaq college of education. *Kut University College Journal for Humanitarian Science*, 29(Special issue).
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7-8), 493-501.
- Alenezi, A. F. (2019). The Relationship between Distributed Leadership Practices and Academic Optimism among Faculty Members in Northern Border University= Northern Border Üniversitesi öğretim elemanlarının dagitimci liderlik uygulamalari ve akademik iyimserligi arasindaki iliski. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 9(1), 60-90.
- Anderson, K., Kochan, F., Kensler, L. A., & Reames, E. H. (2018). Academic optimism, enabling structures, and student achievement: Delving into relationships. *Journal of School Leadership*, 28(4), 434-461.
- Bankole, R. Mitchell, R. Moran, M. & Moore, D. (2013). Student academic optimism: A confirmatory factor analysis, *Journal of Educational Administration*, 51 (2) 150-175.
- Benson, J. (2015). A randomized controlled trial of a brief online mindfulness-based intervention on academic buoyancy and mental health in university students. *British Journal of Psychology*, 106(2), 218-232.
- Bevel, R., & Mitchell, R. M. (2012). The effects of academic optimism on elementary reading achievement. *Journal of Educational Administration*, 50(6), 773-787.
- Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 890-902.
- Campos, M. (2017). Emotional regulation training and its impact on academic optimism among university students. *Journal of College Counseling*, 20(1), 32-39.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231-243). Oxford University Press.





- 
- Chang, E. C. (2003). Optimism and college achievement: A mediational analysis. *Personality and Individual Differences*, 34(5), 831-846.
- Collie, R. J., Ginns, P., Martin, A. J., & Papworth, B. (2017). Academic buoyancy mediates academic anxiety's effects on learning strategies: An investigation of English-and Chinese-speaking Australian students. *Educational Psychology*, 37(8), 947-964.
- Colmar, S., Liem, G. A. D., Connor, J., & Martin, A. J. (2019). Exploring the relationships between academic buoyancy, academic self-concept, and academic performance: a study of mathematics and reading among primary school students. *Educational Psychology*, 39(8), 1068-1089.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: Putnam.
- Datu, J. A. D., & Yang, W. (2018). Psychometric validity and gender invariance of the academic buoyancy scale in the Philippines: A construct validation approach. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 36(3), 278-283.
- Datu, J. A. D., & Yuen, M. (2018). Predictors and Consequences of Academic Buoyancy: A Review of Literature with Implications for Educational Psychological Research and Practice. *Contemporary School Psychology*, 22(3), 207-212.
- Eisenberg, N., & Spinner, L. (2010). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 81(2), 592-606.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Doe, J. (2021). *The relationship between emotion regulation and academic buoyancy among university students*. Unpublished manuscript.
- Fong, C. J., & Kim, Y. W. (2019). A clash of constructs? Re-examining grit in light of academic buoyancy and future time perspective. *Current Psychology*, 1-14.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109.

- . Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2019). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Ghanaatii, A., & Nastiezaie, N. (2019). Investigating the Relationship between Characteristics of a Good Teacher and Academic Engagement with Mediation of Academic Buoyancy of Graduate Students. *Journal of Medical Education*, 12(33), 53-65.
- Ghiasi Nodooshan, S., Malekpour Lapari, K., & Razavi, F. (2017). The relationship between campus climate with academic optimism and stress among the students. *Educational Psychology*, 13(44), 109-130.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). *Emotion and emotion regulation*. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 525-552). Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J. (2010). *The Emotion Regulation Questionnaire*. *Emotion*, 10(4), 498-509.
- Gross, J. J. (2013). *Emotion regulation: Taking stock and moving forward*. *Emotion*, 13(3), 359-365.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., & Jones, N. P. (2013). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3-20). Guilford Press.
- Grossman, P., & Volkman, J. J. (2011). Emotion regulation and interpersonal communication in the workplace: Conceptualization, evidence, and future directions. *Journal of Communication*, 61(5), 832-857.



- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). *Facilitating emotion regulation in the classroom*. In M. S. Mweru & D. Keats (Eds.), *Advances in personality assessment* (Vol. 9, pp. 221-237). Lawrence Erlbaum Associates.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Heather, J. (2010). "Social interaction and the development of emotional regulation in children." *Social Development*, 19(1), 13-35.
- Hirvonen, R., Yli-Kivistö, L., Putwain, D. W., Ahonen, T., & Kiuru, N. (2019). School-related stress among sixth-grade students—Associations with academic buoyancy and temperament. *Learning and Individual Differences*, 70, 100-108.
- Hoferichter, F., Hirvonen, R., & Kiuru, N. (2021). The development of school well-being in secondary school: High academic buoyancy and supportive class-and school climate as buffers. *Learning and Instruction*, 71, 101377.
- Hong, F. Y. (2017). Antecedent and consequence of school academic optimism and teachers' academic optimism model. *Educational Studies*, 43(2), 165-185.
- Hoy, A., Hoy, W. & Tarter, C. (2006). Academic optimism of schools: A force for student achievement, *American Educational Research Journal*, 43 (3) 425-446.
- Hoy, W. K., & DiPaola, M. (2007). *Essential ideas for the reform of American schools*. Greenwich, CT: Information Age.
- Jahedizadeh, S., Ghonsooly, B., & Ghanizadeh, A. (2019). Academic buoyancy in higher education. *Journal of Applied Research in Higher Education*.
- Javadi Elmi, L., Asadzadeh, H., Delavar, A., & Dortaj, F. (2020). Structural Equation Modeling of Students' academic engagement based on Academic Self-efficacy, transformational teaching with the Mediation Role of Academic Buoyancy. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*, 8(14), 1-19.

- Jones, R., Smith, J., & Williams, T. (2010). The relationship between academic buoyancy and academic emotion regulation in high school students. *Journal of School Psychology, 48*(1), 53-67.
- Kim, S., & Hamann, S. (2007). Neural correlates of positive and negative emotion regulation. *Journal of Cognitive Neuroscience, 19*(5), 776-798.
- Kuhl, J. (2000). *A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems interactions*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 111-169). Academic Press.
- Lane, J. D., & Terry, D. J. (2000). The nature of mood and its relation to performance. *Journal of Applied Social Psychology, 30*(8), 1674-1694.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2018). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Magson, N. R., & Duff, A. (2011). The relationship between emotional intelligence and academic achievement in undergraduate business students. *Journal of Global Business Issues, 5*(2), 67-78.
- Marshall, S. (2012). The role of emotions in academic buoyancy. *Educational Psychology, 32*(2), 169-183.
- Martin, A. (2014). Academic buoyancy and academic outcomes: Towards a further understanding of students with attentiondeficit/ hyperactivity disorder (ADHD), students without ADHD, and academic buoyancy itself. *British Journal of Educational Psychology, 84*(1),86.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2020). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time. *International Journal of Behavioral Development, 44*(4), 301-312.
- Martin, A.& Marsh, H. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates, and cognate constructs. *Oxford Review of Education, 15*, 353-370.

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (2015). *Emotional intelligence*. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. F. Dovidio, & J. A. Simpson (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology, Volume 4: Personality Processes and Individual Differences* (pp. 551-564). American Psychological Association.
- Messick, P. P. (2012). Examining relationship among enabling school structure, academic optimism, and organizational citizenship behaviors, *DAI-A*, 73 (12) E.
- Ong, J. Y. (2019). The impact of emotional regulation training on academic optimism among teenage students. *Journal of Adolescence*, 74, 65-71.
- Pakiş, A. K. ve Deniz, E. M. (2020). Farklı branş öğretmenlerinin duygusal zeka yeteneklerinin akademik iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık üzerine Etkisi, e- *Kafkas Araştırmaları Dergisi*, 7, 153-166. doi:10.30900/kafkasegt.752595
- Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 101(1), 115-135.
- Putwain, D. W., & Daly, A. L. (2013). Do clusters of test anxiety and academic buoyancy differentially predict academic performance? *Learning and Individual Differences*, 27, 157-162.
- Putwain, D. W., Connors, L., Symes, W., & Douglas-Osborn, E. (2012). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 25, 349-358.
- Putwain, D. W., Gallard, D., & Beaumont, J. (2020). Academic buoyancy protects achievement against minor academic adversities. *Learning and Individual Differences*, 83, 101936.
- Rahmani, A., Askaripoor, T., Aghaei, H., Mohammadian Mastanabad, M., Jalilvand, M. A., Irvani, H., & Abedin Darkoush, A. (2020). Prediction of the Academic Buoyancy and Academic Performance of Health Students at Semnan University of Medical Sciences Based on Their Perception of the Learning Environment. *Journal of health research in community*, 5(4), 11.

- Sadri Damirchi, E., Karimaianpoor, G., & Jalilan, S. (2017). Prediction of academic buoyancy based on perception of learning environment and psychological hardiness in medical sciences student. *Education Strategies in Medical Sciences*, 10(5), 364-374.
- Safoura, J., & Behzad, G. (2019). Academic buoyancy in higher education Developing sustainability in language learning through encouraging buoyant EFL students. *JARHE*, 11(2), 162-177.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (2015). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sezgin, F., & Erdogan, O. (2015). Academic Optimism, Hope and Zest for Work as Predictors of Teacher Self-Efficacy and Perceived Success. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(1), 7-19.
- Smart, L. S. (2016). The impact of emotional regulation training on academic optimism among students with special needs. *International Journal of Special Education*, 31(1), 50-56.
- Smith, J. (2020). The Impact of Emotion Regulation on Academic Optimism among High School Students. *Journal of Education and Psychology*, 25(2), 45-60.
- Smith, P. A., & Hoy, W. K. (2007). Academic optimism and student achievement in urban elementary schools. *Journal of Educational Administration*, 45(5), 556-568.
- Soe, T., & Than, Z. N (2020). The Impact of Collegial Leadership, Teacher Professionalism and Faculty Trust on Teacher Academic Optimism at Selected Basic Education High Schools in Mandalay. *J. Myanmar Acad. Arts Sci.* 2020 Vol. Xviii. No.9a.
- Sulaiman, S. (2017). Emotion regulation and academic buoyancy: Examining the relationships among Malay students. *Journal of Educational Psychology*, 109(2), 222-231.



- 
- Thien, L. M., & Chan, S. Y. (2020). One-size-fits-all? A cross-validation study of distributed leadership and teacher academic optimism. *Educational Management Administration & Leadership*, 1741143220926506.
- Thomas, C. L., & Allen, K. (2021). Driving engagement: investigating the influence of emotional intelligence and academic buoyancy on student engagement. *Journal of Further and Higher Education*, 45(1), 107-119.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Toprak Çelen, E. (2020). *A structural equation model on EFL tertiary level students' academic buoyancy, academic resilience, reconceptualized L2 motivational self-system, and their academic achievement* (Doctoral dissertation, Bilkent University).
- Tuckman, B. W. (1999). The effect of motivational scaffolding on procrastinators' distance learning outcomes. *Computers & Education*, 32(2), 129-138.
- Wu, H. (2012). Collective responsibility, academic optimism, and student achievement in Taiwan elementary schools, *DAI-A*, 74 (01) E.
- Yun, S., Hiver, P., & Al-Hoorie, A. H. (2018). Academic Buoyancy: Exploring Learners' everyday Resilience in The Language Classroom. *Studies in Second Language Acquisition*, 40(4), 805-830.