

الإستجابة التكيفية وعلاقتها بإعادة التقييم المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

مازن محمد صالح ¹⁶

وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية بغداد/ الكرخ الأولى/ بغداد/ العراق

Mazenmm6500@gmail.com

<https://doi.org/10.36231/coedw.v34i4.1697>

تاريخ الإستلام: ٢٠٢٣/١٠/٢٢، تاريخ القبول: ٢٠٢٣/١١/١٣، تاريخ النشر الإلكتروني: ٢٠٢٣/١٢/٣٠

المستخلص

تتضمن مشكلة البحث الحالي تأثير إعادة التقييم وإعادة صياغة أفكار الفرد على التجربة الذاتية للإستجابة العاطفية وما يصاحبها من مشاعر سلبية، وكذلك مدى فاعلية إعادة التقييم المعرفي في تغيير نمط الإستجابة. ويهدف البحث الحالي الى التعرف على العلاقة بين الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ومعرفة الفروق وفق متغير الجنس والصف الدراسي للمرحلة الإعدادية. فقد تم تحديد عينة البحث الحالي لتشمل طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية لتربية الكرخ الأولى للعام الدراسي (2022-2023) إذ تكونت عينة البحث من (480) طالب وطالبة، (240) طالب و(240) طالبة. ولتحقيق أهداف البحث استعمل الباحث المنهج الوصفي، ولغرض قياس متغيري البحث بنى الباحث مقياس لحساب الإستجابة التكيفية على ضوء مفاهيم نظرية العاطفة المركبة لباريت (Barret, 2015) ويتألف المقياس من (31) فقرة ومقياس إعادة التقييم المعرفي. أعد الباحث وبنى المقياس اعتماداً على نظرية لازروس (Lazarus, 1991) ويتكون من (30) فقرة وعلى وفق الخطوات العلمية لبناء المقاييس النفسية والاجتماعية. وبعد التحقق من الخصائص السايكومترية من الصدق، الصدق الظاهري إذ تم عرضه على مجموعة من الخبراء ذوي الاختصاص، وصدق البناء في ضوء ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وتم حساب الثبات بطريقة معامل الفايكنغ. توصل الباحث بعد معالجة البيانات إحصائياً عن طريقة الحقيبة الإحصائية الإجتماعية (SPSS) إلى النتائج الآتية: ان طلبة المرحلة الإعدادية لعينة البحث الحالي لديهم الإستجابة التكيفية، وان طلبة المرحلة الإعدادية لعينة البحث الحالي لديهم إعادة التقييم المعرفي بمستوى مرتفع، وهناك علاقة طردية دالة بين الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي، وكذلك يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إعادة التقييم المعرفي حسب الصف لصالح الصف الخامس الإعدادي عند مستوى الدلالة (0.05). وأوصى الباحث بضرورة الإهتمام بمفهوم الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي لإرتباطها بمعدلات الذكاء والأداء الدراسي والمهارات الإجتماعية والسلوك التكيفي والسلوك المقبول إجتماعياً، وأيضاً إجراء دراسات مقارنة للكشف عن سلوك الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي لدى التلاميذ والطلبة وطالبة الجامعة في التكيف مع الجو المدرسي أو الجامعي للتجاوز وحل المشكلات والتحكم بالسلوك وخفض التوتر والضبط النفسي.

الكلمات المفتاحية: الإستجابة التكيفية، إعادة التقييم المعرفي، المرحلة الإعدادية



Adaptive Response and its relation to Cognitive Appraisal among Secondary School Students

Mazin Mohammed Salih 

Ministry of Education/ General Directorate of Education in Baghdad Governorate/ AlKarkh¹/ Iraq

Mazenmm6500@gmail.com

<https://doi.org/10.36231/coedw.v34i4.1697>

Received: Oct. 22, 2023; **Accepted:** Nov. 13, 2023; **Published:** Dec. 30, 2023

Abstract

The current research's problem includes the impact of cognitive reappraisal and reformulate on self-experience of emotional response and its negative feelings and the activity of cognitive reappraisal in changing response. The aim of this research is to detect the relation between adaptive response and cognitive reappraisal upon students of secondary school, and to find differences in gender and stage. The sample contained male and female student for the year(2022-2023) and consists of (480) students (240) male and (240) female in the karkh education/ 1 To achieve this aims researcher used descriptive method and to measure the two variables researcher built a scale for adaptive response according to theory of compound emotion (Barrett,2015) contains (31) items , and the scale of cognitive reappraisal according to the theory of (Lazarus,1991) contains (30) items credit to scientific steps for building psychometric properties , validity , virtual validity by presenting them to a number of experts,and the constructive validity in the light of relation between item and total grade. Reliability was lasted by Vaccronbach coefficient. After treating data by (SPSS), researcher found that students have adaptive response and cognitive reappraisal,and there is assign efficient relation between adaptive response and cognitive reappraisal, and there are significant difference in cognitive appraisal according to grade in favor of the fifth grade at (0.05). Researcher recommends the importance of adaptive response and reappraisal for their relation with (IQ), school performance, social skills, adaptive behavior, and make a comparison studies to detect adaptive response and cognitive reappraisal upon other school students and college students that help to adapt with academic atmosphere, coping with problems, and reduce stress.

Keywords: Adaptive Response, Cognitive Reappraisal, Secondary Stage

١ - المقدمة

ان مقومات التفاعل الاجتماعي الإيجابي في حياة الفرد اليومية تقتضي ان يتمتع بالقدرة على التكيف في أنماط إستجابته للظروف التي تترافق مع مواقف الحياة وأحداثها، وان يمتلك القدرة العقلية على تحليل أبعاد الموقف والنظر الى نتائج الخيارات المتاحة للإستجابة من خلال إعادة التفكير والتقييم للعوامل المحيطة والنتائج التي يمكن ان تتطوي عليها الإستجابة، إذ ان هناك أكثر من طريقة لرؤية وتفسير الحدث، أي ان ما يحدد إستجابة الفرد هو تفسيره للحدث وليس الحدث بحد ذاته. لذا فإن الإستجابة التكيفية تعتمد على إعادة تقييم الحدث وما يتطلبه، كما ان الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي من ضرورات نجاح العلاقات الاجتماعية، ويرتبط هذان المفهومان بالقدرة على التحكم بالعواطف والسلوك بهدف تجنب النتائج السلبية للإستجابة من خلال إعادة التقييم.

إن أنماط الإستجابة في السلوك غير التكيفي تؤدي الى ردود أفعال غير عقلانية ولا تتوافق مع توقعات النظام الاجتماعي، في حين الإستجابة التكيفية تشير الى قدرة الفرد على تكيف بعض العادات والمواقف بما يخدم التوافق الاجتماعي كما انها تساعد على تلبية المتطلبات البيئية التي تستوجب غالباً تعديل الإستجابة وتخفيف الإندفاعات وتجنب المواقف المتناقضة والأزمات في مجال العلاقات الاجتماعية. (Carter,2018,p53) وترتبط الإستجابة التكيفية باستراتيجيات السلوك التكيفي الذي يعمل على تغيير توجهات الفرد ومواقفه تجاه الأحداث أو تجاه الآخرين وذلك بهدف تجنب النتائج السلبية من خلال خيارات الحلول البديلة، وتشير مظاهر سوء التكيف النفسي في أنماط الإستجابة الى اضطراب القدرة على التكيف مع الذات ومع الظروف الخارجية والى وجود خلل في النضج الاجتماعي والإنفعالي مما يؤدي الى إعاقة إمكانية تحقيق المتطلبات الاجتماعية المتوقعة. (Muller,et.al.2021,p2) وقد توصلت دراسة (Batson,2010) الى وجود علاقة سالبة بين الإستجابة التكيفية والرغبة في الدراسة. (Batson,2010,p26) كما أشارت دراسة (Chex,et.al,2011) الى العلاقة بين الإستجابة التكيفية وتدني القدرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين. (Chex,et.al,2011,p538) وأظهرت دراسة (Valenti,et.al,2022) وجود ارتباط سالب بين الإستجابة التكيفية وبين التوتر والمزاج السيئ والعزلة الاجتماعية والمشكلات السلوكية. (Valenti,et.al,2022,p5) وتؤدي الأحداث الضاغطة بحسب دراسة (Jamieson,et.al,2018) الى حالة من التوتر في مواجهة العوامل البيئية المسببة لتلك الأحداث في حين ان الإستجابة التكيفية تعمل على تخفيف حدة الضغوط وإزالة التوتر في حالة وجود تهديد في بدائل الإستجابة الأخرى، يواجه الفرد في حياته الكثير من المواقف والأحداث الضاغطة مما يتطلب تكيف الإستجابة لمواجهة التغييرات الحاصلة في البيئة المحيطة، وإلا فإنه يمكن ان يكون عرضة الى تطور اضطرابات نفسية منها الإكتئاب والقلق والتي يمكن ان يكون ضررها أكبر وأطول أمداً من الأمراض الجسمية. (Jamieson,et.al,2018,p247) كما أشارت دراسة (Kuftyak,2014) الى ان صعوبات الحياة التي يواجهها الشخص منفرداً تصيف العديد من الضغوط على ميكانزمات الفرد في تجاوز تلك الأزمات وحل المشكلات وتقليل التوترات النفسية والإحتفاظ بالنشاط النفسي الطبيعي، وان القدرة على تخطي الصعاب تعتمد على تطور الإستجابة التكيفية وعلى آليات الدفاع النفسية التي تتحكم بردود الأفعال الشخصية والمكونات المعرفية والعاطفية والسلوكية وكذلك المكونات الشعورية واللاشعورية في تشكيل الإستجابة التكيفية. (Kuftyak,2014,p182) وتتمثل مهمة الإستجابة التكيفية في التوازن النفسي والرضا في العلاقات الاجتماعية وهي ترتبط بعملية التحكم بالسلوك ولها صلة وثيقة بميكانزمات التنظيم السلوكي وتوظيف المعلومات المتوفرة حول مدى صلة الموقف بأسبقية أهداف الفرد وتوسيع دائرة التفكير بذلك الموقف والخروج من الحدود الضيقة للشعور الناشئ من الحالة الانفعالية وصولاً الى خيار الاستجابة التكيفية. (Thompson&Meyer,2007,p261) وأشارت دراسة (Berntsen,et.al,2012) الى ان اضطرابات ما بعد الصدمة يمكن السيطرة عليها من خلال استراتيجيات الإستجابة التكيفية، وان ضعف القدرة على تبني الخيارات المتاحة للإستجابة تؤدي الى تفاقم تلك الاضطرابات وإطالة أمدها. (Berntsen,et.al,2012,p561) وترى دراسة (Tasse,et.al,2017) ان الإفتقار الى القدرة على الإستجابة التكيفية يرتبط باضطراب الوظائف النفسية العصبية وضعف مستوى الذكاء. (Tasse,et.al,2017,p13) ووفقاً لدراسة (Schalock,et.al,2010) فان الإستجابة التكيفية ترتبط بمهارات الإتصال، الأداء الدراسي والمسؤولية الاجتماعية وتقدير الذات وتوجهات الفرد.

(Schalock, et.al, 2010, p4) وفي المجال الدراسي فان الطلبة يواجهون مواقف مختلفة تؤدي الى مدى واسع من الحالات العاطفية وأنماط عديدة من الإستجابة التكيفية للمثيرات المختلفة وهو ما يرتبط بشكل مباشر بالإنجاز الدراسي وتتدخل في ذلك عوامل معرفية ودافعية وسلوكية. (Pekrun, 2006, p322) وبحسب دراسة (Zeidner, 1998) فإن الإستجابة التكيفية السلبية ترتبط بنقص المصادر المعرفية وارتفاع مستويات القلق وضعف الدافع الدراسي. (Zeidner, 1998, p21) وقد أشارت دراسة (Troy, et.al., 2010) الى ان قصور القدرة على تنظيم الحالات العاطفية عن طريق إعادة التقييم ترتبط بمشكلات صحية نفسية متعددة بما في ذلك اضطراب المزاج واضطراب القلق وتدني الأداء الإجتماعي. (Troy, et.al, 2010, p18) وبالتالي فإنه من المهم تحديد استراتيجيات تنظيم المشاعر التي تتضمن إعادة صياغة الحافز العاطفي لتغيير مسار تأثيره مما يسمح بتنظيم الإستجابة بطريقة أكثر فاعلية وعدم الإنخراط في الخبرات السلبية الناتجة عن الأحكام الأولية. (Segal, et.al, 2002, p132) وتقترح دراسة (Ortner, et.al, 2016) ان إعادة التقييم في المواقف الشديدة عاطفياً قد يكون صعباً بشكل خاص لأن الفرد سوف يواجه تعارضاً بين التقييم الأولي وهو في الغالب سلبي وبين إعادة التقييم الجديد الأقل إثارة للعاطفة مع زيادة شدة الموقف، وقد يصبح من الصعب تجاوز التقييم الأصلي للموقف، كما ان إستعمال إعادة التقييم يرتبط بانخفاض موارد التحكم الذاتي وإنخفاض الأداء في مهام رد الفعل في المواقف عالية الشدة. (Ortner, et.al, 2016, p21). وقد تبدو استراتيجية إعادة التقييم متناقضة مع مبدأ القبول بالأحكام الأساسية على المواقف دون إعادة التفكير التي تركز على محتوى أفكار الفرد ومشاعره ولذلك فان إعادة التقييم تتناقض مع زيادة الوعي الذاتي والتعاطف مع الذات والمرونة السلوكية إلا انها بالرغم من ذلك تمنح الفرد الفرصة لتغيير المشاعر الأصلية الى اخرى بهدف تجنب الإنخراط في مواجهة محتملة مع الإحساس بالضيق الناتج عن التقييمات السلبية للمنبهات الخارجية، وعلى النقيض من عملية إعادة التقييم فان تكرار التفكير وفقاً للتقييم الأولي لأسباب الحدث ونتائجه يزيد من شدة التأثير العاطفي السلبي. (Cole, et.al, 2015, p171) ويتفق ذلك مع دراسة (Nolen, et.al, 2008) التي أشارت الى أن نمط الإستجابة التي تنشأ عن تكرار التفكير دون محاولة إعادة تقييمه لتقليل تأثيره يرتبط بالقلق والإكتئاب لدى المراهقين. (Nolen, et.al, 2008, p409). وتوصلت دراسة أخرى الى ان بعض المواقف والأحداث يمكن ان تسبب ضغوطاً قد تصل الى حد الإجهاد النفسي أو العقلي وتتطلب إعادة النظر وتغيير الرؤية بهدف تعديل الإستجابة. (Tasse, et.al, 2012, p295) ومن خلال عمل الباحث لاحظ قلة الإهتمام بعمل بحوث عن سلوكيات الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي لدى الطلبة وعينات أخرى، لذا لا بد من الكشف والتعرف على مستويهما ومن ثم العمل على تنمية مهارات الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي في البيئة المدرسية وخارجها والذان يعان وسيلة لتنظيم الحياة وحل الصراعات وهي مؤشر على الثقة بالنفس والذكاء الاجتماعي، وإعادة التقييم هي إستراتيجية تكيفية لا تسبب ضغطاً على المصادر المعرفية للفرد، وفاعلية إعادة التقييم المعرفي ومجال إستعمالها يزداد في فترة المراهقة وما بعدها، عملية إعادة التقييم من الاستراتيجيات المهمة في تغيير إتجاهات التفكير ومحاولة السيطرة وتبرز المشكلة إزاء كل ما ذكر عن عنوان البحث وابتعاد وفقدان الطلبة عن سلوكيات واستراتيجيات مهمة في تغيير التفكير والإتجاهات وتنظيم الحياة وحل الصراعات، لذا فإن مشكلة البحث تتبلور عن طريق معرفة الإجابة عن السؤال الآتي: هل توجد علاقة بين الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية؟ التي يتطلب تواجده هذه المهارات في سلوكهم التكيفي الذي يعمل على تغيير توجهاتهم ومواقفهم تجاه الأحداث أو تجاه الآخرين وتجنب النتائج السلبية. وبناءً على ما سبق يسعى البحث لتحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف على الإستجابة التكيفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- التعرف على إعادة التقييم المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- التعرف على العلاقة الإرتباطية بين الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- التعرف هل يوجد هناك فروق في متغير الجنس للإستجابة التكيفية وأيضاً إعادة التقييم المعرفي للطلاب والطالبات عند مستوى الدلالة (0.05).
- التعرف على الفروق في الإستجابة التكيفية على وفق الصف الدراسي الرابع والخامس، وأيضاً

التعرف على الفروق في إعادة التقييم المعرفي على وفق متغير الصف الدراسي الرابع والخامس الإحصائي عند مستوى الدلالة (0.05).

وتكتسب أهمية الباحث الحالي، إذ أصبح إعداد الطلبة وتأهيلهم ضرورة من ضرورات التنمية لأي بلد من بلدان العالم ساعية إلى الإهتمام بإعدادهم الأكاديمي بما يتناسب وإستعداداتهم وقدراتهم وميولهم تأتي ضرورة الإهتمام بالطلبة. وفي ضوء التغيرات العلمية والمعرفية والإجتماعية الهائلة التي يشهدها العالم المعاصر لا سيما التقدم الحاصل في النواحي التي تشهد توسعاً معرفياً ومعلوماتياً وتقنياً، بحيث أصبح العالم قرية صغيرة بفضل وسائل الإتصال الحديثة، والتي ساهمت في نقل المعلومات وتبادل الخبرات، والإطلاع على ثقافات المجتمعات الأخرى والتأثير والتأثر بها إلا إن الإنبطاع السائد بين أوساط المربين والتربويين يشير الى ضرورة المراجعة المتفحصة لمختلف الاستراتيجيات التعليمية والتربوية، فإن النهوض بمستوياتها يتطلب مهام شمولية متكاملة تُحشد لها كل الطاقات والإمكانات للقيام بمراجعات جذرية لكافة عناصرها، وبما أن الفرد هو اللبنة الأساسية في المجتمع وأنه محور فعاليات العملية التربوية بكافة عناصرها والتي ينظر إليها على أنها عملية مخططة ومنظمة ترمي الى مساعدة الفرد على النمو السوي المتكامل من النواحي الجسمية والعقلية والإجتماعية والإنفعالية بحيث يصبح قادراً على الوصول الى مرحلة التوافق بينه وبين نفسه من جهة وبين ما يحيطه من جهة أخرى. (سهيل، 2007، ص 6) تتمثل أهمية الإستجابة التكيفية في قدرة الفرد على تجاوز وحل المشكلات والتحكم بالسلوك، وتفهم على أنها فعاليات التي يتم اللجوء إليها بهدف خفض التوتر النفسي، وتظهر بوضوح في فترة المراهقة والشباب وترتبط بعملية تنظيم السلوك والإنفعال. كما ان ميكانزمات التكيف لها إرتباط بالصحة النفسية، والخلل في القدرة على الإستجابة التكيفية يؤدي إلى نشوء حالات القلق ويزيد من إحتتمالات السلوك غير السوي. (Kuftyak, 2018, p3) وأشارت دراسة (Watson&Spence, 2006) الى ان عملية التنظيم النفسي في الإستجابة التكيفية ترتبط بالضبط النفسي واستراتيجيات السلوك. (Watson&Spence, 2006, p491) أما دراسة (Gross, et.al, 2011) فقد توصلت الى ان هناك عملية تنظيم إنفعالي تحدث من خلال إعادة التقييم المعرفي، إذ يتم تحديد نوع الإنفعال وإمكانية ان يؤدي الى حدوث ضرر، وان إستراتيجية إعادة التقييم تعتمد على عملية التدخل في مختلف مراحل الإنفعال ويمكن أن تستهدف تغيير الإنفعال ذاته أو تغيير الموقف المثير لذلك الإنفعال مما يؤدي إلى تغيير الإستجابة العاطفية وتتم هذه العملية من خلال تغيير زاوية رؤية الموقف مثلما يحدث حين يرغب الفرد في تجنب شعور الحزن او الخوف فإنه يلجأ إلى تغيير نوع الفلم الذي يشاهده او الإبتعاد عن الصور المثيرة للخوف الى مناظر أخرى أكثر مرحاً أو إنه يحاول تغيير إنطباعاته حول تلك المناظر من خلال ميكانزمات نفسية تعمل على تغيير الإدراك والتأثير العاطفي الى إنطباعات أقل سلبية. (Gross, et.al., 2011, p771) ويرى (Moors, 2017) ان إعادة التقييم تعمل على إجراء مقارنة تهدف إلى تغيير تفسير الموقف ومحاولة إيجاد مبررات. (Moors, 2017, p6) وتعد الإستجابة التكيفية وسيلة لتنظيم الحياة وحل الصراعات وهي مؤشر على الثقة بالنفس والذكاء الإجتماعي. (Dababsch, et.al., 2017, p397) وأشارت دراسة (Pearson, et.al., 2016) إلى ان القدرة التكيفية على تغيير الإستجابة إلى أخرى ذات معنى أكثر إيجابية ترتبط بالمهارات الإجتماعية. (Pearson, et.al., 2016, p8) وتوصلت دراسة أخرى إلى العلاقة الموجبة بين الإستجابة التكيفية والقدرات العملية لدى المراهقين والعلاقة السالبة بين الإستجابة التكيفية والتخلف الفعلي. (Harrison&Okland, 2015, p14) وأكدت دراسة (keng, et.al., 2016) على ان التغيرات الحاصلة في بيئة الفرد تقتضي ان تكون هناك مرونة في الإستجابة بحسب الموقف والنتائج المتوقعة، وأضافت الدراسة بأن تأثير الأقران على السلوك التكيفي للطلبة يؤدي دوراً مهماً في أنماط الإستجابة. (keng, et.al., 2016, p495). وأوضحت دراسة (Brans, et.al., 2013) ان الإستجابة التكيفية ترتبط بمعدلات الذكاء لدى الطلبة في المراحل الثانوية كما انها ترتبط بالأداء الدراسي والتثبيط السلوكي فضلاً عن المهارات الإجتماعية، وأضافت الدراسة بأن السلوك التكيفي يعمل كمؤشر على القدرة على حل الصراعات. (Barns, et.al., 2013, p6) وتعد الإستجابة التكيفية ضرورية في مجال التواصل الإجتماعي والتفاعل المتبادل، كما انها ترتبط بالقدرة على تجاوز الأزمات النفسية وتحقيق المتطلبات البيئية في العلاقات والسلوك المقبول إجتماعياً. (Price, et.al., 2018, p2) ووفقاً لدراسة (Carlson, et.al., 2012) أن الإستجابة التكيفية ترتبط بالمهارات الإجتماعية للفرد كعضو مسؤول في المجتمع ومن هذه المهارات إتخاذ الأحكام الإجتماعية في التفاعل اليومي بطريقة إستقلالية،

وان بعض أنماط الإستجابة التكيفية لا تتضمن مصلحة شخصية إلا أنها تلبى التوقعات الإجتماعية وتوجه السلوك المتقبل في محيط الفرد، لذا فإنه ينبغي ان يتمتع الفرد بالقدرة على تصحيح الأخطاء في طريقة الحكم على أسباب ونتائج الأحداث والمواقف بما يتلائم مع المرحلة العمرية والنضج العاطفي. (Carlson,et.al.,2012,p611) أما دراسة (Ochsner&Gross,2005) فقد توصلت إلى ان تعديل الإستجابة هي عملية تكيفية تختلف بطبيعتها عن الإدراك اللاواعي والإستجابة الآتية للموقف وان استراتيجية الإستجابة التكيفية لدى طلبة المدارس تركز على تجنب المواقف السلبية والنتائج المترتبة عليها، كما ان تطور آليات الدفاع وسلوك التأقلم ضروري للتغلب على مواقف الحياة الصعبة وهي جزء مهم في تطور الشخصية وان لكل فرد أسلوب فريد في السلوك الدفاعي وإدارة الحالة الداخلية واستراتيجيات المواجهة. (Ochsner&Gross,2005.p245) وتوصلت دراسة (Barrett,2006) إلى ان هناك علاقة قوية بين الإستجابة التكيفية والتفكير العقلاني وأنها تعمل على تحسين الأداء الإجتماعي. (Barrette,2006,p26). ويتوافق ذلك مع دراسة (Tromsdorff&Cole,2011) التي أشارت الى ان السلوك التكيفي في نمط الإستجابة ينبع من مزيج من العمليات المعرفية والمهارات الاجتماعية. (Tromsdorff&Cole,2011,p135) في حين أشارت دراسة (Tromsdorff&Rothbaum,2008) إلى ان إعادة التقييم المعرفي تهدف إلى زيادة الحالة العاطفية الإيجابية من خلال تعديل الإستجابة وهي عملية مستقلة تعتمد على شخصية الفرد. (Tromsdorff&Rothbaum,2008,p89) ان طبيعة تقييم الموقف أو الحدث يسمح بتنسيق أو تكيف الإستجابة لمواجهة التحديات المختلفة وتتدخل عوامل عديدة في عملية التقييم منها المعلومات المتوفرة في الذاكرة حول مواقف مشابهة والنتائج السابقة لأنماط الإستجابة ويصب ذلك في صالح إختيار الإستجابة الملائمة وتجنب الأخطاء الضارة لذا فإننا نحاول تنظيم الإستجابة العاطفية من خلال إعادة التقييم المعرفي لتتوافق مع أهدافنا. (Nicholas,et.al.,2017,p14) وأوضحت دراسة (Krohn,1996) ان العلاقة بين الفرد والبيئة تحدد نوع الإستجابة للمثير الخارجي من خلال عملية التقييم بما يتلائم مع نوعية وشدة الضغط النفسي الذي يولده ذلك المثير فضلاً عن تدخل العوامل الشخصية والموقفية المرافقة له، وأشارت الدراسة الى وجود علاقة موجبة بين عملية التقييم المعرفي والإستجابة في كل حالة أو موقف يتعرض له الفرد. (Krohn,1996,p385) وتعد مظاهر التكيف النفسي دليل على الصحة النفسية والشخصية السوية، إذ تعمل الإستجابة التكيفية على خفض نسبة السلوك غير المقبول، ويشير مفهوم التكيف الى مدى قدرة الفرد على إدراك المسؤولية الشخصية في التعامل مع العوامل البيئية وتلبية المتطلبات الاجتماعية والثقافية السائدة والإستجابة للمواقف والأحداث بطريقة تظهر فيها القدرة على مسايرة القواعد الاجتماعية. (Kang,2007,p461) وترتبط الإستجابة التكيفية بالسلوك الإنساني وتشير الى القدرة على الموائمة بين الدوافع والحاجات من ناحية وبين التوقعات الاجتماعية من ناحية أخرى من خلال التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة. (Alzboon,2013,p63) وتشير دراسة (Carey,2002) الى ان الإستجابة التكيفية تتضمن قدرة الطلبة على التكيف مع الظروف الدراسية ومع المعايير المعتمدة في النظام المدرسي والعلاقة مع المدرسين والطلبة الآخرين، وان الإدراك الإيجابي لطبيعة الجو المدرسي يعمل كدافع للتعامل الإيجابي ومراعاة ضرورة السلوك التكيفي في التفاعل مع الآخرين وفقاً لمعايير السلوك المقبول. (Carey,2013,p75) ويرتبط نمط الإستجابة التكيفية بالنتائج المتوقعة وهي تختلف من فرد إلى آخر تجاه الموقف ذاته وكما أنها تعتمد على كيفية إدراك الفرد للحدث وتقديره للإستجابة الملائمة وللخيارات المتاحة. (Taylor,et.al.,2003,p331) ووجدت دراسة (Adeymo,2005) ان هناك ارتباط قوي بين الذكاء العاطفي والإستجابة التكيفية لدى طلبة المرحلة الثانوية. (Adeymo,2005,p81) وتحررت دراسة (Taylor,1998) طبيعة العلاقة بين الإنجاز الاكاديمي والتكيف الإجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وتوصلت إلى وجود ارتباطاً إيجابياً بينهما. (Taylor,1998,p270) وتكمن أهمية إعادة التقييم المعرفي في توسيع دائرة الرؤية وإدراك الأبعاد المختلفة للحدث وما يعنيه للفرد أو مدى صلته بأهدافه من خلال إسترجاع المعلومات المرمزة في الذاكرة ويتم ذلك من خلال التركيز على الحدث وخفض التوتر الناتج وتخفيف حدة تأثيره. (Suri,et.al.,2015,p73) وتتضمن إعادة التقييم استراتيجيات تسيطر على الحالة العاطفية في ناحية شدتها وطريقة التعبير عنها وإمكانية تغيير مسارها. (Hayes,et.al.,2010,p39) وإقترحت دراسة (Gross&Thompson,2007) إن إعادة التقييم المعرفي تتضمن عملية تقييم معرفية

للأحداث بطريقة تغير من تأثيرها العاطفي وهي عملية تنظيم للإنفعال تحدث مباشرة كاستجابة لتأثير الحدث، وأضافت الدراسة بأن إعادة التقييم هي إستراتيجية تكيفية لا تسبب ضغطاً على المصادر المعرفية للفرد. (Gross&Thompson,2007,p135) وتشير دراسة (Urry&Gross,2010) الى ان فاعلية إعادة التقييم المعرفي ومجال إستعمالها يزداد في فترة المراهقة وما بعدها وإن شدة الموقف ترتبط سلباً بفاعلية إعادة التقييم لأنها تقلل القدرة على تجاوز العواطف السلبية وبالأخص حين ترتبط بإدراك الفرد لفشله في السيطرة على إنفعالاته. (Urry&Gross,2010,p352) وتهدف عملية إعادة التقييم إلى خفض العواطف السلبية وزيادة العواطف الإيجابية فضلاً عن دورها في تعديل نوعية الحالة الإنفعالية وما يصاحبها من التعبيرات الخارجية والحالات النفسية والسلوك. (Tamir,2015,p205) وهي إستراتيجية ترتبط بالوظائف التفاعلية، والرضا في الحياة، والصحة النفسية. (McRae,2013,p292) ويعتمد نجاح إعادة التقييم على العوامل الشخصية والموقفية، فهي تتأثر بشدة الموقف وقيم الفرد أو القيم الإجتماعية كما إن فاعليتها تعتمد على الظروف البيئية وإمكانية السيطرة عليها. (Soto,et.al.,2022,p31) ومن المتوقع ان الأفراد غالباً ما يلجأون الى إعادة التقييم في المواقف الضاغطة عاطفياً. (Willner,2022,p1) وقد تحرت دراسة (Godin,et.al.,2014) تأثير إعادة التقييم المعرفي على أفراد يعانون اضطراب القلق الإجتماعي فظهر أن (40%) من المشاركين في الدراسة أصبحوا يعبرون عن مستويات عاطفية أقل سلبية. (Godin,et.al.,2014,p39) وتتميز عملية إعادة التقييم بتأثيرها على مستويات المعالجة والتحليل المعرفي بشكل أعمق للمثيرات، وقد أظهر الأفراد الذين يستعملون إعادة التقييم أعراضاً أقل للإكتئاب وهم أكثر رضاً وتفواؤلاً ولديهم تقديرًا أعلى للذات ومستويات أعلى للإلتقان الإجتماعي، والنمو الشخصي، وقبول الذات، ومهارات التأقلم، والشعور بالاستقلالية، وعلاقات شخصية أفضل. (Crum,et.al.,2020,p123) وأظهرت دراسة (Gross&John,2003) ان هناك فروقاً بين الجنسين فيما يتعلق بعملية معالجة المعلومات من خلال إعادة التقييم وان الإناث أكثر قدرة على ممارسة هذه الإستراتيجية، كما أضافت الدراسة بان أنماط السمات الخاصة بمعالجة المشاعر ترتبط ببنية الدماغ مما يؤدي إلى الفروق الفردية في إعادة التقييم المعرفي. (Gross&John,2003,p352) ووفقاً لدراسة أخرى فإن إعادة التقييم ترتبط سلباً بإعراض الاكتئاب والقلق. (Richards,et.al.,2003,p607) كما ان إعادة التقييم المعرفي يسهم في زيادة قدرات الفرد على الإحتفاظ بالعلاقات الإجتماعية. (Dennis,2007,p203) وبالنظر إلى إمكانية تأثير إعادة التقييم في عملية ترميز المثير فقد تحققت الأبحاث من ارتباط نتائج إعادة التقييم بالوظائف المعرفية كالذاكرة، كما ظهر ان هذه الإستراتيجية تؤدي الى تحسين الذاكرة حول العوامل الموقفية. (Hayes,et.al.,2010,p40) وتعد إعادة التقييم إستراتيجية يستعملها الفرد بشكل متكرر ويومي، ولدى دراسة إرتباطات هذا المفهوم تم قياس دلالاته ضمن مستوى السمات الفردية وظهر ان إعادة التقييم السماتي يرتبط بخبرات سلبية أقل ونسبة أعلى من العواطف الإيجابية مثل السعادة وإرتفاع تقدير الذات. (Richards&Gross,2000,p414) كما تحققت دراسة (Balzarotti,et.al.,2017). من إرتباط إعادة التقييم المعرفي بالسلوك التكيفي وتوصلت إلى أنها إستراتيجية فعالة في عملية التنظيم العاطفي في المواقف الضاغطة التي تتطلب قدرة تقييمية عالية. (Balzaratti,et.al.,2017,p56) وعلى ضوء دراسة (Davis&Levine, 2013) فإن إعادة التقييم المعرفي هي إستراتيجية تعمل على تعديل نمط وشدة الإنفعال وطريقة التعبير عنه، وإن ما يثير الحالة العاطفية للفرد هو طريقة تقييمه للحدث وصلته بأهدافه وقيمه وتحقيقه للرضا النفسي، ولأن الإنفعال يعتمد على تقييم العلاقة فإن الفرد يلجأ إلى تغيير تقييمه للعلاقة بين الموقف والأهداف من خلال إعادة التقييم والنظر إليه على أنه أقل أهمية بهدف خفض الحالة العاطفية السلبية. (Davis&Levine,2013,p361) ويشير (Lazarus,1993) إلى ان إعادة التقييم المعرفي تزيل تأثير التقييم الأولي بشكل فاعل وتعمل على تغيير الحالة العاطفية. (Lazarus,1993,p4) وتناولت دراسة (Folkman&Lazarus,1988) العلاقة بين إعادة التقييم المعرفي والقدرة على تجاوز الأزمات وميزت بين إستراتيجية التركيز على الموقف التي تسعى إلى تغيير أبعاده وبين إستراتيجية التركيز على الإنفعال التي تسعى إلى تغيير نمط الاستجابة. (Folkman&Lazarus,1988,p466) وتوصلت (Ellsworth,2013) الى ان إعادة التقييم هي بمثابة ميكانيزمات تعمل على تحديد قيمة الموقف وهناك إختلاف بين الأفراد في تقييم المواقف ذاتها اعتماداً على أولويات الأهداف، والتوقعات، والكفاية الذاتية، والتفسير. (Ellsworth,2013,p125) وتهدف عملية إعادة التقييم إلى إعادة توجيه الحالة الإنفعالية الناتجة عن الموقف المدرك وكذلك تغيير

الحالة المزاجية من خلال إعادة التفكير بتفاصيل الموقف وتجاوز الضغوط المرافقة له ثم المباشرة بعملية إتخاذ القرار بتغيير طريقة الإستجابة (Koole&Aldao,2015,p12) ويرى (Parkes,1984) إن هناك إرتباط بين إعادة التقييم المعرفي وبين مركز السيطرة الذي يرتبط بإدراك الموقف على إنه قابل للتغيير في خلال الخيارات المتاحة وبموجب نمط إهتمامات الفرد. (Parkes,1984,p661) وأشارت دراسة (Jamieson,et.al.,2018) إلى تأثير إعادة التقييم المعرفي في دوافع الإستجابة التكيفية تجاه المواقف الضاغطة. (Jamieson,et.al.,2018,p246) أما دراسة (Franz,et.al.,2021) فقد توصلت إلى أن الأحداث الضاغطة هي عامل مثير للحالة العاطفية السلبية، وإن إعادة التقييم هي وسيط مخفف بين الحدث والإنفعال. (Franz,et.al.,2021,p2) وتسمح عملية إعادة التقييم المعرفي للفرد بتنسيق الإستجابة ضمن مساحة من الفرص والتحديات كما تؤدي إلى فوائد للذاكرة المرتبطة بالمعلومات العاطفية وتحديد ما هو ضار منها. (Mcrae,2013,p291) وتوصلت دراسة (Cohn,et.al.,2009) إلى ان إعادة التقييم تعمل على خفض التأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة وهي تدعم الوظائف الإجتماعية، والرضا في الحياة، والصحة النفسية. (Cohen,et.al.,2009,p401) أما دراسة (Gillespie&Beech,2016) فقد أشارت إلى ان إعادة التقييم المعرفي ترتبط سلبا بالسلوك المضاد للمجتمع والعنف. (Gillespie&Beech,2016,p242) وفي دراسة أخرى ظهر ان الحالة العاطفية الناتجة عن تقييم الموقف سواءً كانت سلبية أم إيجابية تظهر تلقائياً دون جهد يبذل في قبل الوعي، وهي توجهنا نحو التعامل المناسب وإن بعض تلك العواطف قد تغطي على الفرد كالغضب أو الخوف ولها تأثير قوي على تفكيره وشعوره. (Lazarus&Folkman,1984,p23) ووفقاً لدراسة (Soto,et.al.,2022) فإن إعادة التقييم المعرفي تعمل على تغيير التفسير الأولي للمثير العاطفي وإنها ترتبط سلباً بالإضطرابات النفسية فهي تعمل على خفض أعراض الإكتئاب فضلاً عن دورها في كبت التعبيرات المرتبطة بالحالة العاطفية الداخلية. (Soto,et.al.,2022,p32). كما أشارت دراسة (Davidson,2002) الى ان إعادة التقييم لها تأثير مباشر على الحالة النفسية والخبرة والسلوك. (Davidson,2002,p72) تأتي أهمية البحث الحالي للإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي لعينة البحث من طلبة المرحلة الإعدادية من أهمية معرفة توجهاتهم الفكرية ومهاراتهم المعرفية وتنمية إبتكاراتهم وحل مشكلاتهم المعرفية والإجتماعية وتحقيق التنمية البشرية.

- 1- أهمية دراسة شريحة الطلبة لأهميتهم في المجتمع في البناء والتنمية والتطور وهم قادة المستقبل.
- 2- أهمية دراسة المتغيرين لما لهما من علاقة بنجاح الطلبة في حياتهم المعرفية الاكاديمية والإجتماعية وتعتبر استراتيجية الإستجابة التكيفية لدى طلبة المدارس، إذ تركز على تجنب المواقف السلبية والنتائج المترتبة عليها، وأيضاً ترتبط بالمهارات الإجتماعية للفرد كعضو مسؤول في المجتمع، كذلك قدرة الطلبة على التكيف مع الظروف الدراسية ومع المعايير المعتمدة في النظام المدرسي والعلاقة مع المدرسين والطلبة الآخرين.
- 3- سيوفر البحث الحالي أداة لقياس الإستجابة التكيفية وأداة لقياس إعادة التقييم المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية والإستفادة في البحوث العلمية القادمة.
- 4- للتعرف فيما إذا كانت هناك علاقة ما بين الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي بوصفهما متغير نفسي إجتماعي جديد لم يدرس في مجتمعنا على حد علم الباحث. وتشجع نتائج هذا البحث في إجراء بحوث أخرى مشابهة ضمن متغيرات أخرى.
- 5- بذل الباحث جهوداً كبيرة للحصول على دراسات عراقية أو عربية للإستجابة التكيفية إلا انه لم يحصل عليها، وهذا يعزز الحاجة للقيام بهذه الدراسة بوصفها دراسة جديدة يمكن الاستفادة منها.
- 6- البحث يتيح للباحثين والمرشدين التربويين التعرف الى الإستجابة التكيفية وإرتباطها بالسلوك الإنساني وتشير الى القدرة على الموائمة بين الدوافع والحاجات إذ تعمل الإستجابة التكيفية على خفض نسبة السلوك غير المقبول، ويشير مفهوم التكيف الى مدى قدرة الفرد على إدراك المسؤولية الشخصية في التعامل مع العوامل البيئية وتلبية المتطلبات الإجتماعية والثقافية السائدة والإستجابة للمواقف والأحداث بطريقة تظهر فيها القدرة على مسابرة القواعد الإجتماعية.

٢- الإطار النظري

١-٢ مصطلحات البحث

١-٢-٢ الإستجابة التكيفية

تعرف الإستجابة التكيفية بأنها التغيير المحتمل للأداء الشخصي كنتيجة للظروف المحيطة بالموقف. (Williams,2007,p167) تعرف بأنها مهارة معرفية ترتبط بعملية التواصل مع الآخرين تراعي الظروف والقيم الإجتماعية والشخصية. (Schalock,et.al,2010,p6) وتعرف بأنها الأنماط التكيفية للفرد في مواجهة المواقف والأشخاص الآخرين بما يتلائم مع الحاجات اليومية. (Tasse,et.al.,2012,291) وتعرف بأنها مجموعة المهارات الإدراكية والإجتماعية التي يتم تعلمها في الحياة اليومية في مواجهته المواقف المختلفة. (Buhle,et.al.,2014,p81) وعرفها (Barrett,2017) على انها القدرة على إتخاذ الخيارات الإيجابية في التعامل مع العواطف المركبة الناتجة عن الخبرات والمواقف اليومية. (Barrett,2017,p16) وتعريف (Tasse,et.al.,2017) بأنها عملية تغيير إستجابة الفرد للمواقف الجديدة أو إدراكها بطريقة مختلفة. (Tasse,et.al.,2017,p12) وقد تبنى الباحث تعريف نظرية باريت (Barrett,2017) للإستجابة التكيفية لكون تبنى الباحث نظريته في بناء مقياس الإستجابة التكيفية وهي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب أو المستجيبة على مقياس الإستجابة التكيفية المعد من قبل الباحث لهذا الغرض.

٢-١-٢ إعادة التقييم المعرفي

يعرفها (Lazarus,1991) بأنها القدرة على إعادة تفسير الموقف وتعديل إستراتيجية التعامل معه. (Lazarus,1991,p16) ويعرف إعادة التقييم المعرفي بأنها الطريقة التي يمكن ان يقيم بها الفرد مواقف الحياة على ضوء طريقة تفسيره لها. (Scherer,2005,p712) عرفها على انها القدرة المعرفية على تحليل الموقف أو الحدث من جوانب متعددة وتحديد أهميته وكونه يمثل تهديداً أو كونه محايداً. (Johnson,et.al.,2010,p182). عرفها بأنها محاولة تغيير التأثير العاطفي للموقف من خلال إعادة تفسير المعنى بطريقة أخرى. (Gross,2015,p6) أما التعريف النظري فقد تبنى الباحث تعريف نظرية لازاروس (Lazarus,1991) في إعادة التقييم المعرفي ونظريته في بناء المقياس المعد لهذا الغرض. والتعريف الإجرائي لإعادة التقييم المعرفي للدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب أو المستجيبة على مقياس إعادة التقييم المعرفي المعد من قبل الباحث لهذا الغرض.

٢-١-٣ المرحلة الإعدادية

تعريف وزارة التربية (1977) هي المرحلة التي تلي المرحلة المتوسطة أو ما يعادلها وتستمر لمدة ثلاث سنوات على ألا يتجاوز عمر الطالب فيها الحادية والعشرين للبنين والثالثة والعشرين للبنات. (وزارة التربية،1977،ص3)

٢-٢ الإستجابة التكيفية

يشير تاس (Tasse,et.al.,2017) إن الإستجابة التكيفية هي مجموعة من المهارات التي يتم تعلمها وتشكيلها في حياتنا وهي تسمح بتحقيق التوقعات الإجتماعية، وتعد من المكونات الضرورية للوظائف اليومية. (Tasse,et.al.,2017,p15) وهناك وجهات نظر أخرى تشير الى ان الحالات العاطفية المتولدة من المثيرات المختلفة تتكون من عناصر مركبة في المعالجات وترتبط بالمزاج والأنماط المختلفة للإستجابة. (Barrett,2006,p28) وتشير نظريات التقييم مثل نظرية (Barrett,2006) الى ان الإنفعالات الناتجة عن الإستجابة للمثيرات ترتبط بالتأثير الجوهري وهي حالة من الوعي تتعلق بمركب التكافؤ (الرضا أو عدم الرضا)، والمركب العاطفي (الإسترخاء أو التوتر). (Russel,2003,p149) وتعد الإستجابة التكيفية من مخرجات تقييم الموقف وانها تستند الى مجموعة من المشاعر، والتقييمات، والمدخلات النفسية، والتعبيرات الإجتماعية وكل من هذه العوامل لها وظائف محددة، وتتضمن المشاعر خبرات ذاتية حول الإنفعال وترتبط بالملاحظة والتفاعل مع المحيط الإجتماعي وتميز بين الإثارة والقلق وهي مفتاح التنظيم الإنفعالي وتحديد نمط الإستجابة. (Scherer,2005,p720) يمكن ان تؤدي الحالة العاطفية الى إستجابة تحدها السمات الجوهريه لديناميكية العلاقة بين الفرد والموقف التي تدفع بإتجاه تقييم أولي أحادي النمط يقتصر على المشاعر الضاغطة، وتقييم ثانوي يحاول تجاوز المشاعر التي يثيرها الموقف ثم تأتي تأثير النوازع السلوكية التي توجه الفرد نحو الإستجابة التكيفية. (Lazarus,1991,p18) وتؤدي الإستجابة التكيفية الى تغيير

الحالة العاطفية وتتدخل في ذلك خبرات الفرد، وإمكانية تغيير الإدراك، والدوافع النفسية في مستويات مختلفة ترتبط بالجهاز العصبي التلقائي وإفراز الأدرينالين، كما ان طبيعة تقييم الفرد للمواقف الضاغطة تؤدي دوراً هاماً في تحديد نوع الإستجابة. (Lazarus&Folkman,1984,p22) هناك العديد من وجهات النظر حول الإستجابة التكيفية، فقد ميز (Casper,et.al.,2017) بين إستجابة الإجهاد والإستجابة المرنة أو التكيفية إذ تتعلق الأولى بالمعتقدات الثابتة والمحددة في نمط إستجابة واحدة للضغط الموقفي وتشير الثانية الى مرونة الخصائص الشخصية التي تعمل كمصفاة ذهنية لها القدرة على التنبؤ بالأحداث والحكم على تفاصيل الموقف وتحديد ردود الأفعال والسيطرة عليها فضلاً عن القدرة على إعادة التفكير في نوع الإستجابة للضغط من خلال دور العمليات المعرفية والعاطفية والفسولوجية في التعامل مع التوتر وتشكيل الإستجابة التكيفية. (Casper,et.al.,2017,p801).

وبين (Gross&Thompson,2007) إن الإستجابة التكيفية تشمل أربع مراحل:- (١-الموقف، ٢-الإدراك، ٣-التقييم، ٤-الإستجابة) ووفقاً لهذه الرؤية فان الموقف الخارجي أو الداخلي يثير الإنتباه ويحفز عملية تقييم أبعاده ويشمل ذلك حادثة الموقف أو وجود سوابق مشابهة، ما يحدثه الموقف أو تداعياته من تغيير في البيئة، نمط الشعور المرافق للموقف، إمكانية المواجهة أو التجنب، ودوافع الفرد الشخصية، كما ان نمط الإستجابة التكيفية يمكن أن يؤدي الى تغذية راجعة قد تعمل على تغيير المسارات الأصلية للموقف فمثلاً يمكن ان تؤدي الإستجابة بشيء من الغضب تجاه صوت الموسيقى العالي لدى الجيران الى مبادرتهم لخفض تلك الأصوات لذا فان نمط الإستجابة يعمل على تغيير الموقف. (Gross&Thompson,2007,p6) وتقسم الإستجابة التكيفية الى إستجابة تركز على الحدث (مصدر الإجهاد)، وإستجابة تركز على الحالة العاطفية الداخلية (الناتجة عن الإجهاد) اعتماداً على مرحلة نشوء الإنفعال، فالإستجابة التي تركز على الحدث تسبق حدوث الإنفعال أما التركيز على الحالة العاطفية فإنه يعقب حدوث الإنفعال. (Gillespie&Beech,2018,p247) وتعتمد الإستجابة التكيفية على الطريقة التي يدرك فيها الفرد ويقيم الموقف ثم ينظم إستجابته بالشكل الملائم وتتدخل في ذلك التقييم عوامل معرفية وعاطفية. (McDowell,2010,p361)

الآن سنتناول وجهات نظر ونظريات فسرت وبيّنت الإستجابة التكيفية:

٢-١-٢ النظريات التي فسرت الإستجابة التكيفية

هناك نظريات فسرت الإستجابة التكيفية منها النموذج السايكوساجتماعي ويوفر النموذج السايكوساجتماعي تفسيراً لكيفية تشكل الإستجابة التكيفية من خلال التفاعل بين الموقف وبين خبرات الفرد ومصادره ومحاولة التوصل إلى توافق بين متطلبات الموقف وقيم الفرد، وتسهم عملية التنظيم العاطفي في هذا التفاعل فضلاً عن المهارات المعرفية لتحديد صلاحية الإستجابة و نتائجها. (Hofmann&Smith,2008,p623) وفقاً إلى أنماط التكيف السايكولوجي في الإستجابة فإنه حين يواجه الفرد ضغطاً فإن آلية الإستجابة الطبيعية تبدأ بالعمل إلا أنه إذا لم تكن تلك الآلية تتضمن التكيف الكافي فإنه يتم تنشيط الحالات العاطفية الخاصة والأنماط التكيفية، وهي حالات ذهنية لا إرادية تتداخل مع الأداء الطبيعي وان طبيعتها التحولية تميزها عن الحالات العاطفية الأخرى، والهدف من الإستجابة التكيفية هو تحسين القدرة على حل المشكلات وفقاً للوضع الراهن وتوجيه الفرد لإستعمال مهارات التعامل الصحيح مع الضغوطات، كما ان معظم الاضطرابات النفسية هي عمليات غير تكيفية ويمكن التعامل معها من خلال التحول الى عمليات وظيفية بإستعمال المهارات التكيفية. (Lehti,2016,p67) وإستناداً الى نظرية بياجيه (Piaget) في التطور المعرفي فإن الإستجابة التكيفية هي من العمليات التي ترتبط بالتنمية المعرفية ويمكن ان تتم الإستجابة التكيفية من خلال الإستيعاب والهيكل المعرفية أو العقلية التي تتشكل على أساس التجارب السابقة. ويرى بياجيه أن الإستيعاب هو المرحلة الأولى لأخذ المعلومات من المحيط الخارجي وتحويلها الى ما يتلائم مع الأفكار والمفاهيم وغالباً ما يضطر الفرد الى تشكيل مخطط جديد لإستيعاب المعلومات وتغيير الإستجابة حتى وإن لم توافق إعتقداته. ويشير بياجيه (Piaget) الى ان عملية التكيف هي جزء مهم من التطور المعرفي وهي تسهل عملية النمو في كل مرحلة من مراحل النمو، ومن خلال العمليات التكيفية يمكن للأطفال والبالغون إستيعاب معلومات جديدة وتشكيل أفكار جديدة وتبني سلوكيات جديدة في الإستجابة تجعلهم أكثر إستعداداً للتعامل مع العالم من حولهم. (Cherry,2021,p2) وأما نظرية الإدراك الفعال (Kruglanski,et.al.,2012) تشير الى ان أية عمليات معرفية تتأثر بقوتين متضادتين هما قوة الرفع والقوة المثبطة. وقوة الرفع هي مزيج من عاملين متبادلين هما مدى أهمية الهدف والمصادر المتاحة، في حين أن القوة المثبطة تمثل المقاومة

لذا فإن احتمالية حدوث السلوك او الإستجابة يرتبط بهاتين القوتين. (Milyavisky, et.al., 2019, p965) ومن هذا المنظور فإن فهم سيكولوجية الإستجابة للمثير العاطفي ترتبط بشدة ذلك المثير وكلما زادت شدة سلبية الإنفعال زادت الحاجة الى إعادة التقييم، وتعبير آخر فإن الإنفعالات غير المرغوبة تعمل على تغيير الحالة الآنية للفرد إلى حالة أخرى أقرب الى الإتران العاطفي من خلال قوة الكبح. (Shepps & Meiran, 2007, p521) ويمكن للأفراد تنظيم نوعية وشدة وتكرار إنفعالاتهم بهدف الوصول الى تحقيق الأهداف وهي ما تندرج ضمن عملية إعادة التنظيم العاطفي التي تشمل إعادة التقييم المعرفي من خلال تعديل المعنى المرتبط بالموقف أو الحدث أو تغيير التقييم الأولي في عملية تهدف إلى التخفيف من التأثير العاطفي. (Richards & Gross, 2000, p418) كما ان عملية إعادة التقييم قوة مؤثرة على نتائج الإستجابة الفاعلة، إذ يعتمد التقييم الأولي على الإنطباع الأولي الذي قد يتغير لدى إعادة النظر من زوايا أخرى وإعتبارات أخرى من خلال توفر معلومات تعمل على إعادة توجيه أفكار الفرد ومواقفه. (Nasso, et.al., 2018, p14). أما نظرية باريت التي تم تبنيتها للإستجابة التكيفية فقد تناولت جوهر الطبيعة الإنسانية وما يتعلق بإهتماماتها حول الحقيقة والأخلاق، وتضمنت فئات التفكير والشعور والإدراك التي تسهم في التحكم بالسلوك وتحديد أنماط معقدة من الإستجابة التكيفية للمؤثرات الخارجية والإختبار الطبيعي للتعامل مع المواقف والأحداث المختلفة وفي بيئات مختلفة، ويتدخل في ذلك عامل الخبرة العاطفية المركبة ومصادر أخرى ترتبط بحاجات الفرد الى البقاء والحماية من التهديدات والمخاطر. (Barrett, 2017, p4) وترتبط عملية تقييم المثير من وجهة نظر Barrett بأنماط الشخصية ويتم تحديد الإستجابة الأكثر تقبلاً من خلال ميكانيزمات تنظيم الإستجابة العاطفية والإختبار الطبيعي المرتبط بإنعكاسات الموقف وتأثيراته الآنية، فضلاً عن إمكانية التنبؤ بنتائج الإستجابة وتأثيراتها على الآخرين من خلال خبرات الفرد السابقة حول ما يمكن أن تكون عليه تداعيات العلاقة بين نمط الإستجابة ووجهة نظر الآخرين المرتبطة بالمواقف، كما ان ما يميز الإستجابة التكيفية الإيجابية هو ما ينعكس عنها من هدوء نفسي يختلف عن التوتر الذي قد يحدثه الموقف. (Barrett, 2013, p381) وقد تختلف الإستجابة للموقف الذي يمر به الفرد في أوقات مختلفة لان المشاعر التي تملكه تكون متنوعة بحسب الحالة العاطفية في الزمان والمكان، والعواطف هي فئات نشطة يمكن تعديلها وفقاً لنمط الإدراك ومن ناحية أخرى فان التأثير الأساس والعواطف يمكن ان تعدل الإدراك من خلال كيفية رؤية الواقع بحسب أهميته مع إمكانية التراجع عن قرار الإستجابة. (Barrett & Wilson, 2015, p452) ويقترح باريت (Barrett, 2015) في نظرية العاطفة المركبة ان الحالات العاطفية يتم تكوينها من خلال أنماط زمانية مكانية متعددة في الخلايا العصبية اعتماداً على ما يتم تلقيه من معلومات من المحفزات وعلى هذا الأساس فإن المشاعر التي ترافق تلك المثيرات تعمل على توجيه السلوك وأنماط الإستجابة التكيفية الإيجابية التي تتوافق مع منظومة التفكير التي تحاول إيجاد الطريق الأمثل للتعامل مع المواقف الصعبة. وتعد هذه النظرية من النظريات العاطفية التي تحاول تفسير إدراك الفرد للأحداث لحظة حدوثها وإسلوب التعامل معها بحسب الجوهر العاطفي الفطري للفرد وآليات التقييم. والمفهوم الرئيس في النظرية هو التأثير الأساس الذي يحدد الحالة العاطفية. ويقترح باريت Barrett ان العواطف ليست ردود أفعال تلقائية لحدث عاطفي وإنما هي تشتمل على عملية تقييم ترتبط بالإدراك الداخلي والخبرات السابقة والسياق الإجتماعي وهي عوامل تحدد نوع الإستجابة التكيفية. (Barrett, 2017, p12) وتشير النظرية الى ان البشر لديهم ثلاث مصادر للمعلومات وهي: (1) المدخلات الحسية، (2) التحفيز الداخلي و (3) الخبرات السابقة، ويحتاج الإنسان عادةً الى بعض الوقت للتركيز على المعلومات ذات الصلة بالإستجابة، وان التأثير الأساس الإيجابي يكون منهجياً على أساليب المعالجة المعرفية ويزيد من المرونة المعرفية في حل المشكلات. وتضيف النظرية بأن الحالة الذهنية الشاملة تعمل على توجيه الإنتباه والتفكير والسلوك والإستجابة بطريقة تتكيف مع كل هذه العوامل وفقاً لمبدأ تطابق المزاج مع الحافز والإستجابة مع الأخذ بنظر الإعتبار وجهات نظر الآخرين ومشاعرهم. (Barrett, 2015, p53) ووفقاً لرؤية (Barrett, et.al., 2015) فان التأثير الأساس والمعلومات المتوفرة تحفز ميكانيزمات الإستجابة المرتبطة بذاكرة الفرد والخيار الأقرب الى تحقيق أهدافه بما يتلائم مع الوضع الإجتماعي من خلال القدرة على السيطرة على ردود الأفعال السلبية. (Barrett, et.al., 2015, p89) وقد تبنى الباحث نظرية (Barrett, 2015) للإستجابة التكيفية الحديثة للعاطفة المركبة وقد تم بناء الأداة لقياس الإستجابة التكيفية لدى طلبة الإعدادية.

٢-٢-٢ الدراسات السابقة للإستجابة التكيفية

من خلال إستعراض الباحث للدراسات السابقة وجد ندرة أو قلة في البحوث التي تناولت العلاقة بين الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي فقد حصل الباحث على عدد من الدراسات التي تناولت الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي وعلاقتها ببعض المتغيرات. قام (Kuftyak,2018) بدراسة كان الهدف منها التعرف على العلاقة بين الإستجابة التكيفية والصحة النفسية، حيث تكونت العينة من (86) طالب وطالبة من المرحلة الإعدادية في إحدى المدارس في روسيا، وتضمنت الدراسة إستعمال مقياس التكيف الإجتماعي والسلوكي. وقد توصلت النسبة الى وجود إرتباط موجب بين القدرة على السلوك التكيفي والصحة النفسية. (Kuftyak,2018,p6)

أما دراسة (Muller,et.al.,2021) فقد كان الهدف من الدراسة هو التعرف على تأثير التعلم من الأقران من المدرسة على مهارات الإستجابة التكيفية لدى الطلبة بحسب متغيري (العمر والجنس)، وتألفت العينة من طلبة مدرسة (فرايبورغ) في سويسرا، وقد أستعمل مقياس السلوك التكيفي لقياس مستوى التكيف لدى الطلبة، وأظهرت النتائج إرتفاع مستوى السلوك التكيفي مقارنة بالمستوى المعياري في السنة الأخيرة من الدراسة بالمقارنة مع السنوات الأولية أي ان مستوى السلوك التكيفي يزداد بزيادة العمر، كما ان معدل السلوك التكيفي لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور. (Muller,et.al.,2021,p6)

٢-٣ إعادة التقييم المعرفي

٢-٣-١ مفهوم إعادة التقييم المعرفي

تعد إعادة التقييم إستراتيجية تهدف الى تحسين الحالة العاطفية وتؤدي الى ظهور نمط الإستجابة التكيفية التي تأخذ بنظر الإعتبار كافة جوانب الموقف أو الحدث ومحاولة إيجاد تفسير يعمل على تحسين الحالة العاطفية ووضع خارطة طريق للتعامل مع ذلك الموقف. (Clore,1994,p185) كما ان المشاعر الناتجة عن رؤية الموقف ترتبط بعمليات معرفية وعوامل بيئية وشخصية تحدد النتائج السلبية المباشرة وغير مباشرة للمعالجات الأنبية وإيجاد بدائل ذات جوانب إيجابية. (Goldsmith,2004,p36) وهناك أنماط متشابهة في الميول الطبيعية للأفراد لتقييم الضغوط بطريقة معينة، وان شدة الموقف يمكن ان تثير تقييماً سلبياً إلا ان إعادة التقييم من خلال مراجعة وتفسير المعنى الذي يتضمنه الموقف يمكن ان تؤدي الى رؤية أكثر إيجابية. (Kalisch,et.al.,2015,p771) وأشارت نظرية

(Lazarus&Folkman,1984) الى فرضية انه ليس هناك مواقف أو أحداث ضاغطة بحد ذاتها وإنما يكمن الضغط في الحكم الشخصي على تلك الأحداث وان إعادة التقييم هو بمثابة حكم معرفي شخصي ينتج عن تفاعل (الفرد-الموقف). (Mitchell,2004,p10) وترتبط عملية إعادة التقييم بالمرونة المعرفية في تفسير معنى الموقف أو الحدث بطريقة تؤدي الى تغيير الإستجابة العاطفية التي نشأت من عملية التقييم المتزامنة مع حدوث الموقف مما يوفر خيارات أخرى للتعامل مع التأثيرات العاطفية للمثير. وقد يؤدي التفاعل الأولي مع الحدث الى تقيمه كحدث ضاغط بسبب ما قد يحمله من تهديد محتمل لأهداف الفرد أو حاجاته أو بسبب بعض أبعاد التقييم غير الواعية والضمنية في حين ان إعادة التقييم ترتبط بعمليات معرفية واعية وصرحة. (Kalisch,et.al.,2017,p787) وتعد عملية إعادة التقييم من الاستراتيجيات المهمة في تغيير إتجاهات التفكير ومحاولة السيطرة على التأثيرات الضاغطة للموقف، وعادة ما يلجأ الأفراد الى وسائل إعادة التقييم لتغيير عملية الإدراك للضغوط الكامنة في الموقف وتنظيم الإستجابة بفاعلية وبالتالي تعديل السلوك. (Carver&Connor-Smith,2010,p681) كما تعمل إعادة التقييم على تحديد القيم المرتبطة بعدد من عوامل التقييم مثل العلاقة بالأهداف والتوقعات وهي تتوسط العلاقة بين المثير والإستجابة العاطفية، إذ ان كل نوع من المثيرات يؤدي الى إستثارة عاطفية معينة كرد فعل طبيعي ومتوقع إلا ان إعادة التقييم يمكن ان تغير تلك المعادلة موجهة ردود الأفعال الإنعكاسية الى إتجاهات أخرى وذلك بحسب العوامل الشخصية كالقدرة على التحكم بأنماط التفكير وتغيير المعنى المدرك من خلال العزو السببي وتوقع النتائج المحتملة. (Moors,2017,p6) وتشير دراسة (Steptone,2000) الى إرتباط ضعف القدرة على إعادة التقييم بالحالات الصحية السلبية كالمزاج السيئ، والغضب، والقلق، والذنب، والحزن والخجل بسبب إدراك المواقف العادية كمواقف ضاغطة. (Steptone,2000,p207) أما دراسة (Tarja,2004) فأشارت الى قدرة الفرد على التحكم بالأداء في مواجهة المثير الخارجي والمقاومة بين النتائج الإيجابية والسلبية المحتملة من خلال إعادة التقييم المعرفي. (Tarja,2004,p15)

٢-٣-٢ النظريات التي فسرت إعادة التقييم المعرفي

نظرية لازروس (Lazarus, 1966) وإستناداً الى نظرية إعادة التقييم المعرفي فإن الإنفعالات تتولد من خلال التقييم الأولي والثانوي ويمثل الأول التقييم الآني أما الثاني فيحدد نوع الإستجابة الملائمة على وفق العاطفة الناتجة. (Smith&Lazarus, 1990, p612) وتفترض النظرية بان إعادة التقييم المعرفي عملية دائمية للأحداث والمثيرات وفقاً لأهميتها بالنسبة للفرد والتي تختلف عن الآخرين وتعمل المنظومة العاطفية على الإستمرار في عملية التقييم طالما كان المثير قائماً فإذا وجد ان هناك تهديد لأهداف الفرد تتم إثارة تحذير حتى إجراء إعادة التقييم وتغيير النتائج. (Ellsworth, 2007, p74) ويتفق ذلك مع رؤية (Scherer) التي أشارت إلى أن عملية التقييم المعرفي تتضمن أنماطاً من الإدراكات أو التفسيرات المرتبطة بالجهاز العصبي وان الإنفعالات تتبع عملية التكيف مع الدوافع والميكانيزمات التي تؤدي الى الميل إلى أنماط سلوكية معينة. (Scherer, 2005, p695) وان الإستجابة الآنية تتحدد من خلال التفسير الأولي للحدث وهو ما يمكن ان يخضع للتغيير من خلال إعادة التفسير وإتباع رؤية مختلفة. (Roseman, 2013, p143) كما ان عملية تقييم النتائج سواء كانت آنية أو محفوظة في الذاكرة فإنها تؤدي دوراً مهماً في إثارة أنماط مختلفة من الحالات العاطفية. (Moors, 2013, p137) وإستناداً الى رؤية (Lazarus&Folkman, 1984) فإن إعادة التقييم المعرفي للمواقف الضاغطة تعكس إدراك الفرد لطبيعة الموقف وان رؤية الخطورة أو التهديد المحتمل الذي يتضمنه تعزى الى تخطي تلك الرؤية لموارد الفرد في حين ان إعادة التقييم تعمل على عدم تخطي الإدراك بالتهديد لموارد الفرد. (Lazarus&Folkman, 1984, p20) ويضيف (Lazarus, 1991) بأن إدراك الموقف كتهديد يثير الخوف والقلق ويزيد من معدل ضربات القلب وسرعة التنفس وان إعادة التقييم تمكن الفرد من السيطرة على شدة الإنفعال وإعادته الى المستويات الطبيعية. (Lazarus, 1991, p12) وبناءً على نظرية (Lazarus) فإن الحالات العاطفية الناتجة عن تقييم الأحداث تكون ذات أهداف معينة ويتم تحديد أهميتها وشدها من خلال الإدراك الداخلي مما يؤدي الى إصدار حكم بشأن طريقة التعامل معها. وتضيف النظرية بأن عملية التقييم الآنية تحدث وفقاً لتسلسل يبدأ بالمثير، والتقييم المعرفي، والإستجابة العاطفية، ومن ثم الإستجابة الفسيولوجية. وان طبيعة التقييم ورد الفعل العاطفي تتباين لدى الافراد بالنسبة لنفس الحدث، والتقييم الأساس هو العامل الرئيس الذي يؤثر في طبيعة الإستجابة وهو يسبق الإدراك ويكون أكثر تأثيراً وهو ما يسمى بأولوية التأثير الذي يجعل الإستجابة أسرع من التقييم كما يظهر من خلال تعبيرات الوجه الآنية لحظة وقوع الحدث. (Smith, et. al., 2012, p629) ويضيف (Lazarus) بأن التفاعلات الفسيولوجية التي يمكن ان يسببها مثير خارجي تعتمد على المعنى الشخصي وان إستعمال مرشح الإدراك يؤدي الى تفاعل العقل لتقييم ما يمكن أن يحدث، فإن كانت موارد الفرد كافية للتعامل مع الموقف فإن ذلك يؤدي الى إنهاء المراحل التدريجية للحالة العاطفية. (Brooks, 2014, p146) وفيما يخص إعادة التقييم المعرفي فقد تبنى نظرية لازروس (Lazarus, 1966) كإطار نظري والتعريف الخاص لها وتم بناء أداة فقرات المقياس لإستجابة الطلبة على مقياس إعادة التقييم المعرفي. اما نظرية العقل وبموجب رؤية نظرية العقل (Premack&Woodruff, 1978) وهي من المنظور المعرفي الإجتماعي فإن إعادة التقييم المعرفي تستند إلى توقع سلوك الآخرين وتفسيره وهي ما يسميه علماء الإدراك بـ(علم النفس البديهي). كما أن نظرية المحاكاة تشير الى ان إعادة التقييم المعرفي تهدف الى تفسير سلوك الآخرين. (Cherry, 2021, p4) وتنتظر نظرية العقل الى ان من ضرورات التفاعل مع الآخرين ان يمتلك الفرد القدرة على فهم حالة الآخرين العقلية وتأثيرها في سلوكهم مما يسمح بتوقع نواياهم من وراء ذلك السلوك وتحديد الإستجابة الملائمة. (Thompson&Thornton, 2014, p477) وتضيف النظرية بأن تطور فهم الإنسان وقدرته على إعادة التقييم المعرفي تتم على مراحل هي:

- ١- إدراك أن رغبات وأهداف الناس تختلف من شخص لآخر.
- ٢- إدراك أن الناس يختلفون في فهمهم للموقف ذاته.
- ٣- إدراك أن بعض الأفراد يحملون معتقدات غير حقيقية حول العالم.
- ٤- إدراك أن الناس قد يمتلكون حالات إنفعالية خفية أو أنهم قد يتصرفون بطريقة مغايرة لقناعاتهم.

وان مراحل التطور هذه تحدث في مرحلة المراهقة الى البلوغ. (Baron, 1989, p288) وتهتم نظرية العقل بالجانب الإدراكي الإجتماعي وتعتمد على مجالات معرفية متعددة مثل الإنتباه البصري، وفهم اللغة، والمرونة، والتعلم، والذاكرة، والتفكير المجرد. (McDonald&Genova, 2021, p241) وتعمل إعادة التقييم المعرفي على التأثير في المكونات العاطفية للفرد بضمنها المشاعر، وتعابير الوجه

والصوت، والحالة النفسية، والميول السلوكية. (Usberg, et.al., 2019, p268) وأشارت أبحاث (Gross&John, 2003) الى ان إعادة التقييم لها شكلين هما إعادة التقييم بـ(الإحباط) وإعادة التقييم بـ(السمة)، وقد تمت دراسة الشكل الأول من خلال توجيه الفرد الى إعادة تقييم الموقف الضاغط أثناء مشاهدة فلم محزن، أما الشكل الثاني وهو ما يعد سمة لدى الفرد فقد تمت دراسته وقياس الفروق الفردية. (Gross&John, 2003, p351) ويعتقد لازاروس أن إعادة التقييم المعرفي هي عملية تقييم مختصرة لأهمية ما يحدث في العالم بالنسبة للفرد وهو ما يمكن تصنيفه الى معنى ضار للذات (فقدان أو خسارة) ومعنى نافع للذات (مكسب). (Shweder, 1993, p325) ووفقاً لنظرية إعادة التقييم فإن العواطف أو الإنفعالات لا تنشأ عن الموقف ذاته وإنما عن المعنى الذي يحمله والإهتمامات الدافعية للفرد، كما ان نتائج إعادة التقييم تعمل على تغيير عملية التفسير من خلال ميكانزمات نفسية تحاول إيجاد نوع من التوافق بين نمط الإستجابة وبين أهداف وحاجات الفرد، وخلال عملية تولد الإنفعال أو الحالة العاطفية تتبلور عملية إعادة التقييم ويتم تحديثها في دورة من التكرار طالما توفرت معلومات جديدة أو تغير الموقف. (Kuppens, 2013, p177) وتحدث عملية إعادة التقييم الإستباقية حين ينشط هدف تغيير الحالة الإنفعالية قبل أو أثناء عملية تولد ذلك الإنفعال، ومثال على ذلك فإن الطالب الذي يصبح قلقاً بسبب الإمتحان قد ينخرط في عملية إعادة تقييم قبل الإمتحان أو في بدايته. أما إعادة تنشيط إعادة التقييم أو الإستجابة فإنها تتم حين يتم تحقيق التغير في الحالة العاطفية حتى يهدأ الإنفعال. (Norby, 2018, p5) ومن خيارات إستراتيجية إعادة التقييم تغيير طريقة التفسير بالنسبة للفرد الذي يفقد عمله في خلال التفكير بأن الموقف لا يتطلب الحزن أو الإكتئاب وبالإمكان الحصول على عمل آخر. والخيار الآخر هو محاولة التخفيف من ضغط الموقف من خلال التفكير بأن فقدانه لعمله كان بسبب عوامل خارجية وليس بسبب الفشل، ويشير هذا المثال إلى إمكانية إختيار نماذج عقلية مختلفة كبديل عن التقييم الأولي من خلال الطبيعة المركبة للإدراك. (Clarks, 2003, p27) ان إعادة التقييم المعرفي للموقف تعتمد على إعتبراره تهديداً أو مكافأة ويمثل نوعاً في التغيير المعرفي وان إعادة التقييم تختلف بحسب إعتبرات النتائج والأهداف والدوافع وهي من العمليات المعرفية العليا. (Ochsner&Gross, 2005, p243)

٢-٣-٣ الدراسات السابقة لإعادة التقييم المعرفي

دراسة (Davis&Levine, 2013) الهدف هو التعرف على علاقة إعادة التقييم المعرفي بالأداء الأكاديمي وإنخفاض مشاعر الحزن فضلاً عن العمليات المعرفية المرتبطة بالأحداث السلبية. تألفت عينة الدراسة من (126) طالب في كاليفورنيا، وقد تم عرض فلم مثير للحزن ثم أجريت عملية قياس لدرجة الحزن على مقياس الحزن والسعادة المكون من أربع درجات لقياس الحالة العاطفية ثم أجرى الباحث عملية شرح لأحداث الفلم بهدف تغيير التأثير العاطفي لها من خلال الإشارة إلى وجود تفسير يؤدي الى راحة نفسية ومشاعر مفرحة، وبعد إعادة قياس الحالة العاطفية مرة أخرى مما أدى إلى إعادة التقييم كانت النتائج إيجابية وأظهرت الدراسة فاعلية إعادة التقييم المعرفي للأحداث السلبية وكذلك إرتباط النجاح الأكاديمي بإعادة التقييم. (Davis&Levine, 2013, p364)

قام (Jaafar&AlHadrawi, 2022) بدراسة كان الهدف منها تقييم تأثير إعادة التقييم الإيجابي في تغيير مواقف الطلبة تجاه مهنة التمريض، تألفت العينة من (165) طالب وطالبة في كلية التمريض/ جامعة بابل إستعمل الباحثان إستبيان التنظيم الإنفعالي المكون من عشر فقرات لقياس إعادة التقييم المعرفي المعد من قبل (Gross&John, 2003) بعد ترجمته إلى اللغة العربية أظهرت النتائج ان أفراد العينة قد سجلوا درجات أعلى على مقياس إعادة التقييم، كما انه لم تظهر فروق بين

الذكور والإناث. (Jaafar&AlHadrawi, 2002, 606)

٣- الإطار العملي

٣-١ المنهج الوصفي

يُعد المنهج أو البحث الوصفي هو أكثر أنواع البحوث شيوعاً وإنتشاراً، فالبحث الوصفي يركز على ما هو كائن الآن في هذه الحياة وفي مجال التربية وعلم النفس. ويعرف البحث الوصفي بأنه كل إستقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية او نفسية أو إجتماعية. ولا يقف

البحث الوصفي كما يبدو من التسمية عند حدود وصف ظاهرة موضوع البحث، وإنما يذهب الى أبعد من ذلك فيحلل ويفسر ويقارن ويقيم أملاً في التوصل الى تعميمات ذات معنى يزيد بها رصيد معارفنا عند تلك الظاهرة، وفي كل الأحوال فإن أهم خصائص البحث الوصفي هي الموضوعية في التشخيص. (الزوبعي، 1981) ويتحدد البحث بمجموعة من المحددات.

٣-١-١ حدود البحث

تتمثل حدود البحث بما يلي:

- الحدود الموضوعية: يتحدد البحث الحالي ب الإستجابة التكيفية وعلاقتها بإعادة التقييم المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- الحدود المكانيّة: يتحدد لطلبة المرحلة الإعدادية في المدارس الثانوية والإعدادية/ الدراسة الصباحية في المديرية العامة لتربية بغداد/ الكرخ الأولى.
- الحدود الزمانيّة: طُبق هذا البحث نصف شهر تشرين الثاني وكانون الاول من العام الدراسي 2023/2022.

٣-١-٢ مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من طلاب وطالبات في المدارس الإعدادية للفرعين العلمي والأدبي، الدراسة الصباحية/ التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد/ الكرخ الأولى البالغ عددهم (٤١١٠٢) طالب وطالبة في المرحلة الإعدادية للعام الدراسي 2023/2022 والجدول أدناه يوضح مجتمع البحث.

جدول (١) أعداد مجتمع البحث من طلبة المرحلة الإعدادية موزعين حسب الصف والتخصص والجنس

ت	الصف	التخصص	طلاب ذكور	طالبات إناث	المجموع
١	الرابع	العلمي	4781	5354	10135
٢	الرابع	الأدبي	1522	1217	2739
٣	الخامس	العلمي	5356	5029	10385
٤	الخامس	الأدبي	2824	2483	5307
٥	السادس	العلمي	4356	4808	9164
٦	السادس	الأدبي	1753	1619	3372
			20592	٢٠٥١٠	٤١١٠٢

ملاحظة: من شعبة التخطيط التربوي التابعة لمديرية تربية بغداد الكرخ/ 1

٣-١-٣ عينة البحث

تم إختيار أفراد عينة البحث من طلاب وطالبات في مجتمع البحث البالغ عددهم (480) طالب وطالبة الصف الرابع والخامس من المدارس الإعدادية والثانوية لمقاييس الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي للعام الدراسي 2023-2022، تم إختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول أدناه يوضح عينة البحث.

جدول (2) عينة البحث التطبيقية موزعة على وفق متغيرات الصف والجنس والإختصاص

ت	اسم المدرسة	رابع ادبي	رابع علمي	خامس ادبي	خامس علمي	الجنس
1	ع/ بغداد للبنات	4	4	4	4	15
2	ث/ الفردوس للبنات	4	4	4	4	28
3	ع/ العامرية للبنات	4	4	4	4	19
4	ث/ البطولة	4	4	4	4	17

						للبنات					للبنات	
	36	19		17		ع/العامرية للبنات	16	4	4	4	4	5
	23	12		11		ع/الأمون للبنات	16	4	4	4	4	6
	19	7		6	6	ع/بغداد للبنات	16	4	4	4	4	7
	40		20		20	ع/المتنبي للبنات	16	4	4	4	4	8
	22	5	10		7	ع/ابي غريب للبنات	16	4	4	4	4	9
	21		10	6	5	ع/فلسطين للبنات	16	4	4	4	4	10
							16	4	4	4	4	11
							16	4	4	4	4	12
							16	4	4	4	4	13
							16	4	4	4	4	14
							16	4	4	4	4	15
480	240	60	60	60	60	المجموع	٢٤٠	60	60	60	60	

٣-٤-١ أدوات البحث

من أجل قياس المتغيرين قام الباحث ببناء الأداتين الأولى لقياس الإستجابة التكيفية، والأخرى لقياس إعادة التقييم المعرفي، وفيما يلي وصف لكل منهما.

٣-٤-١-١ مقياس الإستجابة التكيفية

لإنجاز أهداف البحث يتطلب توافر أداة لقياس الإستجابة التكيفية، ولعدم توافر أداة لتحقيق ذلك إذ تم الإطلاع على الكثير من المصادر والدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع البحث والإطار النظري لنظرية العاطفة المركبة. بنى الباحث أداة لقياس الإستجابة التكيفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية متبعاً الخطوات الآتية: تم تعريف الإستجابة التكيفية وفق نظرية العاطفة المركبة لباريت (Barrett,2015)، وقد تم تحديد التعريف استناداً الى نظرية العاطفة في بناء فقرات مقياس الإستجابة التكيفية التي عرفها باريت (Barrett,2017) على انها هي القدرة على إتخاذ الخيارات الإيجابية في التعامل مع العواطف المركبة الناتجة عن الخبرات والمواقف اليومية. (Barrett,2017,p16) ثم صاغ الباحث وإشتق الفقرات من مفهوم أو مفاهيم النظرية والتعريف المتبناة، إذ بلغ عددها بصورتها الأولية (31) فقرة وحرص الباحث في صياغة الفقرات على ان تكون فقرات سلبية وأخرى إيجابية، وأعطيت بدائل الإجابة رباعية لتصحيح الدرجات للفقرات الإيجابية (1,2,3,4) والعكس للفقرات السلبية (1,2,3,4) وان تكون واضحة وسهلة ومباشرة للمستجيب، وتم عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي لإستخراج الصدق الظاهري، حيث كانت نسبة الإتفاق أكثر من (80٪) على صلاحية الفقرة وصلاحية البدائل المعتمدة في الإستجابة، وتم إستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس من (صدق وتمييز وثبات) على ضوء البيانات من عينة البناء التي تكونت (480) طالب وطالبة للمرحلة الإعدادية.

١- صدق الفقرات

القوة التمييزية لفقرات المقياس، حساب القوة التمييزية قدرة فقرات المقياس التمييز بين إجابات أفراد العينة وقدرة المقياس على إظهار الفروق بين أفراد العينة. ولتحقيق ذلك إعتد الباحث بإسلوب المجموعتين المتطرفتين (27٪) المجموعة العليا (130)، و (27٪) المجموعة الدنيا (130) وبإستعمال الإختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لإختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة. وتعد الفقرة مميزة إذا كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (258) علماً ان المقياس مكون من (31) فقرة دالة وكما موضح في الجدول أدناه:

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس الإستجابة التكيفية بأسلوب العينتين المتطرفتين

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
3.759	0.799	3.323	0.606	3.653	2	6.420	1.013	2.476	0.720	3.176	1
5.343	0.989	3.146	0.584	3.684	4	6.900	1.083	2.584	0.842	3.415	3
6.621	0.929	3.207	0.420	3.800	6	7.428	0.931	3.000	0.511	3.692	5
7.168	1.052	2.961	0.549	3.707	8	5.295	1.011	3.030	0.632	3.584	7
6.135	0.964	1.784	1.112	2.576	10	10.873	1.020	1.930	0.891	3.223	9
3.940	1.137	2.330	1.032	2.861	12	5.709	1.026	3.123	0.587	3.715	11
6.561	1.073	2.253	0.904	3.061	14	4.428	0.886	3.300	0.563	3.707	13
4.192	1.022	1.907	1.019	2.438	16	6.319	0.747	3.438	0.335	3.892	15
6.317	1.226	2.753	0.787	3.561	18	11.200	1.129	2.253	0.044	3.561	17
5.983	0.964	3.000	0.640	3.607	20	6.885	0.975	3.200	0.439	3.846	19
5.275	0.936	1.661	1.102	2.330	22	4.856	1.056	3.000	0.758	3.553	21
3.699	0.954	2.161	1.179	2.653	24	7.899	0.983	2.707	0.625	3.515	23
7.546	0.913	3.161	0.433	3.830	26	3.643	1.103	2.992	0.815	3.430	25
8.764	1.185	2.300	0.871	3.430	28	7.668	1.043	1.892	1.026	2.876	27
4.465	1.060	2.992	0.780	3.507	30	8.089	1.118	2.300	0.944	3.338	29
6.001	1.032	3.207	0.549	3.823	31						

٢- أسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
لإستخراج درجة إرتباط كل فقرات المقياس بالمجموع الكلي للمقياس أستعمل معامل إرتباط بيرسون وخضعت (480) إستمارة للتحليل، وقد تبين ان جميع معاملات الإرتباط مميزة وذات دلالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل إرتباط بيرسون (0.09) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (478) والجدول أدناه يوضح ذلك:

جدول (٤) قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الإستجابة التكيفية

ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الإرتباط	الدالة
1	0.375	دالة	11	0.355	دالة	21	0.282	دالة
2	0.200	دالة	12	0.239	دالة	22	0.239	دالة
3	0.378	دالة	13	0.276	دالة	23	0.343	دالة
4	0.303	دالة	14	0.266	دالة	24	0.190	دالة
5	0.376	دالة	15	0.327	دالة	25	0.124	دالة

دالة	0.321	26	دالة	0.199	16	دالة	0.386	6
دالة	0.353	27	دالة	0.497	17	دالة	0.335	7
دالة	0.354	28	دالة	0.326	18	دالة	0.400	8
دالة	0.338	29	دالة	0.345	19	دالة	0.471	9
دالة	0.248	30	دالة	0.339	20	دالة	0.300	10
دالة	0.301	31						

* القيمة الجدولية لمعامل ارتباط (بيرسون) تساوي (0,09) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (478)

3- ثبات الأداة

مؤشرات ثبات المقياس: يعد الثبات من الخصائص المهمة لمقياس الإستجابة التكيفية، ولحساب ثبات المقياس فقد تم اعتماد طريقة معادلة الفاكرونباخ للإتساق الداخلي (AlphaCronbach)، وقد بلغ (0.789). والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (5) ثبات مقياس الإستجابة التكيفية بإستعمال (الفكرونباخ)

Cronbach's Alpha	N. of items
0.789	31

3-3 مقياس إعادة التقييم المعرفي

لإنجاز أهداف البحث يتطلب توافر أداة لقياس إعادة التقييم المعرفي، إذ تم الإطلاع على الكثير من الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع البحث والإطار النظري للنظرية المعرفية، بنى الباحث أداة لقياس الإستجابة التكيفية لدى طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية متبعًا الخطوات الآتية: تم تعريف إعادة التقييم المعرفي وفق نظرية لازاروس (Lazarus, 1991) وقد تم تحديد التعريف إستناداً الى نظرية التقييم المعرفي في بناء فقرات مقياس إعادة التقييم المعرفي الذي عرفه على انه "القدرة على إعادة تفسير الموقف وتعديل استراتيجيات التعامل معه." (Lazarus, 1991, p16) ثم صاغ الباحث وإشتق الفقرات من النظرية والتعريف المتبناة، إذ بلغ عددها بصورتها الأولية (31) فقرة وحرص الباحث في صياغة الفقرات على ان تكون فقرات سلبية وأخرى إيجابية، وان تكون واضحة وسهلة ومباشرة للمستجيب، وكانت بدائل الإجابة رابعة، وتم عرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي لإستخراج الصدق الظاهري، حيث كانت نسبة الإتفاق أكثر من (80%) على صلاحية الفقرة وصلاحية البدائل المعتمدة في الإستجابة، وتم إستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس من (صدق وتمييز وثبات) على ضوء البيانات من عينة البناء التي تكونت (480) طالب وطالبة من المرحلة الإعدادية.

1- صدق الفقرات

القوة التمييزية لفقرات المقياس: حساب القوة التمييزية قدرة فقرات المقياس التمييز بين إجابات أفراد العينة وقدرة المقياس على إظهار الفروق بين أفراد العينة، ولتحقيق ذلك إعتد الباحث أسلوب المجموعتين المتطرفتين (27%) المجموعة العليا (130) و (27%) المجموعة الدنيا (130) وإستعمال الإختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لإختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة. وتعد الفقرة مميزة اذا كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (258) علمًا ان جميع الفقرات المقياس المكون من (30) فقرة دالة وكما موضح في جدول أدناه:

جدول (6) القوة التمييزية لفقرات مقياس إعادة التقييم المعرفي بأسلوب العينتين الطرفيتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		ت	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا	
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي
1	0.548	3.615	0.945	2.923	2	7.224	1.037	2.707	0.820	3.292
3	1.140	3.046	1.174	2.569	4	3.322	0.992	2.992	0.612	3.715
5	0.628	3.607	1.014	2.800	6	7.715	1.121	2.807	0.521	3.769

6.971	1.164	2.446	0.895	3.346	8	7.379	1.042	2.538	0.748	3.369	7
10.860	1.032	2.407	0.679	3.584	٩	11.107	1.099	2.084	0.727	3.369	9
القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
7.737	1.036	2.946	0.584	3.753	12	10.437	1.095	1.869	0.929	3.184	11
7.728	1.104	2.653	0.776	3.569	14	5.587	1.069	2.653	0.875	3.330	13
12.472	1.042	1.853	0.835	3.315	16	6.317	1.056	3.084	0.584	3.753	15
6.854	1.025	2.423	0.887	3.238	18	8.247	0.950	2.623	0.717	3.484	17
5.607	1.030	2.992	0.709	3.607	20	5.824	1.022	2.823	0.818	3.492	19
13.170	0.837	1.515	0.939	2.969	22	10.619	1.086	2.538	0.559	3.676	21
9.829	0.989	2.630	0.655	3.653	24	5.879	1.065	2.492	0.978	3.238	23
5.017	0.955	1.969	1.068	2.600	26	9.578	1.105	2.584	0.631	3.653	25
4.637	1.107	2.807	0.856	3.376	28	13.055	1.009	1.815	0.813	3.300	27
7.070	1.095	2.869	0.608	3.646	30	6.666	1.025	2.584	0.824	3.353	29

٢- أسلوب إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

أظهرت النتائج عند استعمال معامل إرتباط (بيرسون) لإستخراج معامل الإرتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لأفراد العينة على المقياس، وخضعت (480) إستمارة للتحليل وقد تبين ان جميع معاملات الإرتباط مميزة وذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل إرتباط بيرسون (0.09) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (478) والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (7) قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس إعادة التقييم المعرفي

ت	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	ت	قيمة معامل الارتباط	الدلالة	ت	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
1	0.350	دالة	11	0.421	دالة	21	0.512	دالة
2	0.270	دالة	12	0.421	دالة	22	0.503	دالة
3	0.206	دالة	13	0.300	دالة	23	0.282	دالة
4	0.364	دالة	14	0.379	دالة	24	0.441	دالة
5	0.398	دالة	15	0.356	دالة	25	0.462	دالة
6	0.463	دالة	16	0.508	دالة	26	0.237	دالة
7	0.400	دالة	17	0.346	دالة	27	0.502	دالة
8	0.350	دالة	18	0.331	دالة	28	0.267	دالة
9	0.469	دالة	19	0.289	دالة	29	0.321	دالة
10	0.487	دالة	20	0.354	دالة	30	0.358	دالة

* القيمة الجدولية لمعامل إرتباط (بيرسون) تساوي (0.09) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (478)

٣- ثبات المقياس

ان معامل الفا كرونباخ يعد مؤشراً للتكافؤ اي يعطي قيمة تقديرية جيدة لمعامل التكافؤ الى جانب الاتساق الداخلي أو التجانس لإستخراج الثبات لمقياس إعادة التقييم المعرفي، بطريقة الفاكرونباخ إذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.792) والجدول أدناه يبين ذلك.

جدول (8) ثبات مقياس إعادة التقييم المعرفي بإستعمال (ألفا كرونباخ)

Alpha Cronbach's	N. of items
0.792	30

جدول (9) الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياسي الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي

		الإستجابة التكيفية	إعادة التقييم المعرفي
	N Valid	٤٨٠	٤٨٠
	Missing	0	0
المتوسط	Mean	94.7313	89.6042
الوسيط	Median	95.0000	90.0000
المنوال	Mode	98.00	94.00
الإنحراف	Std. Deviation	9.07845	11.08863
الإلتواء	Skewness	-.628-	-.232-
	Std. Error of skewness	0.111	0.111
التفرطح	Kurtosis	1.157	0.257
	Std. Error of kurtosis	0.222	0.222
أقل درجة	Minimum	55.00	52.00
أعلى درجة	Maximum	117.00	119.00

* درجة الأعلى والأقل للمقياسين هي إجابات أفراد العينة وليس على ضوء البديل الأول الأقل مع حاصل ضربه في عدد فقرات المقياس

٤- الإطار التحليلي

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضنا للنتائج التي توصل إليها الباحث على وفق أهدافه وتفسير تلك النتائج وفق الآتي:

٤-١ الهدف الأول (قياس الإستجابة التكيفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية)

بعد تطبيق مقياس الإستجابة التكيفية على العينة البالغ عددها (480) طالب وطالبة، أوضحت النتائج ان المتوسط الحسابي بلغ (٩٤,٧٣١)، والإنحراف المعياري (٩,٠٧٨) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي للمقياس (77.5) وبإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة (T.test) ظهر ان القيمة الثانية المحسوبة بلغت (41.584) درجة وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (479) وعلى ضوء نتائج الهدف الأول فإن طلبة المرحلة الإعدادية لديهم إستجابة تكيفية بمستوى مرتفع، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (10) الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدرجات العينة في الإستجابة التكيفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الثانية		المتوسط الفرضي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة
0.05	479	الجدولية	المحسوبة	77.5	9.078	94.731	480
		1.96	41.584				

يمكن ان يعزى تفسير هذه النتيجة الى ان الإستجابة التكيفية هي مجموعة من المهارات التي يتم تعلمها وتشكيلها في حياتنا وهي ضرورية في الوظائف اليومية والتحكم بالسلوك والتوازن النفسي والرضا في العلاقات الإجتماعية، والهدف من الإستجابة التكيفية هو تحسين القدرة على حل المشكلات وفقاً للوضع الراهن وتوجيه الفرد لإستعمال مهارات التعامل الصحيح مع الضغوطات، وعينة البحث الحالي على ضوء نتائج هذا الهدف وحصولهم على متوسط حسابي أكبر من الوسط الفرضي، ويؤشر أيضاً لإمتلاكهم العمليات التي ترتبط بالتنمية المعرفية، وتعكس قدرتهم على التجاوز وحل المشكلات التعليمية والإجتماعية في المدرسة وخارجها وخفض التوتر الذي يحصل في تعاملهم وتأدية واجباتهم اليومية والإبتعاد والتحصن بدرجة من الخلل في القدرة على الإستجابة التكيفية التي تؤدي الى نشوء حالات من القلق والسلوك غير السوي. ان عملية التنظيم النفسي في الإستجابة التكيفية ترتبط بالاضبط النفسي وإستراتيجية السلوك. فالإستجابة التكيفية وسيلة لتنظيم الحياة وحل الصراعات وهذا يعطي

مؤشر على الثقة بالنفس والذكاء الاجتماعي والقدرة على تجاوز الأزمات النفسية وتحقيق متطلبات البيئة في العلاقات والسلوك المقبول اجتماعياً. فالاستجابة التكيفية تتضمن قدرة الطلبة على التكيف مع الظروف الدراسية والمعايير المعتمدة في النظام المدرسي وكذلك العلاقة مع الهيئة التدريسية والطلبة الآخرين وإيجابية الجو المدرسي يعمل كدافع للتعامل الإيجابي مع الآخرين على وفق السلوك المقبول بعيداً عن العدوانية والتجاوز والإساءة المرفوضة في التعامل. فعينة البحث الحالي حسب نتائج هذا الهدف، يتصفون بامتلاكهم المهارات الإدراكية والاجتماعية التي يتم التعامل بها في الحياة اليومية وهذا ما أكدته كل من دراسة (Kuftyak,2018) ودراسة (Kang,2007) ودراسة (Watson&Spence,2006).

٤-٢ الهدف الثاني (قياس إعادة التقييم المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية)

لغرض التعرف على إعادة التقييم المعرفي لدى أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الإعدادية والبالغ عددهم (480) أستخرج المتوسط الحسابي لدرجاتهم في مقياس إعادة التقييم المعرفي وقد بلغ (89.604) بإنحراف معياري بلغ (11.088) ولمعرفة دلالة الفرق عند مستوى (0.05) بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والوسط الفرضي لمقياس إعادة التقييم المعرفي البالغ (75) وباستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة، فظهرت القيمة التائية المحسوبة تساوي (28.855) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (479) وعلى ضوء نتائج الهدف الثاني، فإن طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية لديهم إعادة تقييم معرفي بمستوى مرتفع، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (11) الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدرجات العينة في إعادة التقييم المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
480	89.604	11.088	75	28.855	1.96	479	0.05

كما تبين من نتائج الهدف الثاني فإن عينة البحث وحسب المتوسط الحسابي هو أعلى من الوسط الفرضي المبين في جدول أعلاه فلديهم إعادة تقييم. إن فاعلية إعادة التقييم ومجال إستعمالها يزداد في مرحلة المراهقة وما بعدها. وعملية إعادة التقييم تعمل على خفض العواطف السلبية وزيادة العواطف الإيجابية وهذه العملية تحقق للطلبة في المرحلة الدراسية نتائج إيجابية في تحقيق التقدم المعرفي والاجتماعي والتربوي وهي تلعب الدور في تعديل نوعية الحالة الإنفعالية وهي ترتبط بالعواطف التفاعلية كالرضا في الحياة والصحة النفسية والتقدم المعرفي، فالأفراد الذين يستعملون إعادة التقييم أكثر رضا وتفاؤل ولديهم تقدير أعلى للذات ومستويات أعلى للإلتقان الاجتماعي ومهارات التأقلم والشعور بالاستقلالية وعلاقات شخصية أفضل كما إن إعادة التقييم تسهم في زيادة قدرات الفرد على الإحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية، وإن إعادة التقييم المعرفي ترتبط سلباً بالسلوك المضاد للمجتمع والعنف. وإن إعادة التقييم تمكن الفرد من السيطرة على شدة الأفعال وإعادته إلى المستويات الطبيعية وعلى ضوء تفسير الهدف الثاني فالأفراد الذين لديهم إعادة تقييم معرفي يكونوا إيجابيين في سلوكهم ويتصفون بالصحة النفسية والسلوك الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين ورضاً في الحياة وتفاؤل وتقدير للذات. وهذه النتائج تتفق مع دراسة (Tamir,2015)، و (McRae,2013)، و (Carey,2013).

٤-٣ الهدف الثالث (الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية)

لغرض التعرف على العلاقة بين الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي لدى أفراد عينة البحث الحالي والبالغ عددهم (480) طالب وطالبة، إذ بلغ الإرتباط (0.59) وهو أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0.09)، إذ تعد دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (478). على ضوء نتائج العلاقة بين المتغيرين فهناك علاقة دالة بينهما كما تبين من نتائج الهدف الثالث. إن إعادة التقييم المعرفي تهدف إلى زيادة الحالة العاطفية الإيجابية من خلال تعديل الإستجابة وهي عملية مستقلة تعتمد على شخصية الفرد، وإن طبيعة تقييم الموقف أو الحدث تسمح بتنسيق أو تكييف الإستجابة لمواجهة التحديات المختلفة وتتدخل عوامل عديدة في عملية التقييم منها المعلومات المتوفرة في الذاكرة حول مواقف

مشابهة والنتائج السابقة لأنماط الإستجابة ويصب ذلك في صالح إختيار الإستجابة الملائمة وتجنب الأخطاء الضارة لذا فإننا نحاول تنظيم الإستجابة العاطفية من خلال إعادة التقييم المعرفي لتتوافق مع أهدافنا. وتهدف عملية إعادة التقييم الى إعادة توجيه الحالة الإنفعالية الناتجة عن الموقف المدرك وكذلك تغيير الحالة المزاجية من خلال إعادة التفكير بتفاصيل الموقف وتجاوز الضغوط المرافقة له ثم المباشرة بعملية إتخاذ القرار بتغيير طريقة الإستجابة التكيفية. وتسمح عملية إعادة التقييم المعرفي للفرد بتنسيق الإستجابة ضمن مساحة من الفرص والتحديات كما تؤدي إلى فوائد للذاكرة المرتبطة بالمعلومات العاطفية وتحديد ما هو ضار منها.

وبناءً على نظرية Lazarus فإن الحالات العاطفية الناتجة عن تقييم الأحداث تكون ذات أهداف معينة ويتم تحديد أهميتها وشدتها من خلال الإدراك الداخلي مما يؤدي إلى إصدار حكم بشأن طريقة التعامل معها. وتضيف النظرية بأن عملية التقييم الأنية تحدث وفقاً لتسلسل يبدأ بالمثير، والتقييم المعرفي، والإستجابة العاطفية، ثم الإستجابة الفسيولوجية، وإن طبيعة التقييم ورد الفعل العاطفي تتباين لدى الأفراد بالنسبة لنفس الحدث، والتقييم الأساس هو العامل الرئيس الذي يؤثر في طبيعة الإستجابة وهو يسبق الإدراك ويكون أكثر تأثيراً وهو ما يسمى بأولوية التأثير الذي يجعل الإستجابة أسرع من التقييم كما يظهر من خلال تعبيرات الوجه الأنية لحظة وقوع الحدث. (Lazarus&Folkman,1984)

٤-٤ الهدف الرابع (التعرف على دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في الإستجابة التكيفية تبعاً لمتغير (الجنس) "الذكور والإناث" لدى طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية)
عدد أفراد عينة البحث من الطلاب الذكور (240) حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم (94.925) بإنحراف معياري بلغ (8.553) وكان عدد الطالبات الإناث (240) حيث بلغ الوسط الحسابي لدرجاتهن (94.537) بإنحراف معياري بلغ (9.588) وبعد إستعمال الإختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر ان القيمة التائية المحسوبة تبلغ (0.467) وتعد غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) وبمستوى دلالة (0.05) والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (12) الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الإستجابة التكيفية وفق متغير (الجنس)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	240	94.925	8.553	0.467	1.96	478	0.05
أنثى	240	94.537	9.588	0.467	1.96	478	0.05

النتائج أعلاه تشير الى انه ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الإستجابة التكيفية لدى عينة البحث على وفق متغير (الجنس) وتفسر النتيجة بأنه ليس هناك فرق في الإستجابة التكيفية لدى الطلاب الذكور والطالبات الإناث، أي إن كلاهما لديهما الإستجابة التكيفية، فالطلبة سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً فإنهم يمارسون نفس استراتيجيات أو أنماط الإستجابة التكيفية والتي تعد مجموعة من المهارات التي يتم تعلمها وتشكيلها في حياتنا والتي تسمح بتحقيق التوقعات الإجتماعية، وتعد من المكونات الضرورية للوظائف اليومية. إن الإستجابة التكيفية تتضمن قدرة الطلبة على التكيف مع الظروف الدراسية ومع المعايير المعتمدة في النظام المدرسي والعلاقة مع المدرسين والطلبة الآخرين، وهذا مؤشر لإستعمال عينة البحث أنماط من الإستجابة وهي مجموعة من المهارات التي تعلموها في حياتهم وقدرتهم على التكيف مع الظروف الدراسية. وهذه النتائج لا تتفق مع دراسة (Muller,et.al.,2021) إن معدل الإستجابة أو السلوك التكيفي لدى الطالبات الإناث أعلى منه لدى الطلاب الذكور.

٥-٤ الهدف الخامس (التعرف على دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في إعادة التقييم المعرفي تبعاً لمتغير (الجنس) "ذكور وإناث" لدى طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية)
عدد أفراد عينة البحث من الطلاب الذكور (240) حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم (90.033) بإنحراف معياري (10.420) وكان عدد الطالبات (240) حيث بلغ الوسط الحسابي لهن (89.175) بإنحراف معياري (11.725) وبعد إستعمال الإختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر إن القيمة التائية المحسوبة تبلغ (0.848) وهي أقل وتعد غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) وبمستوى الدلالة البالغة (0.05) والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (13) الإختبار الثاني لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في إعادة التقييم المعرفي وفق متغير (الجنس)

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ذكر	240	90.033	10.420	المحسوبة	478	0.05
أنثى	240	89.175	11.725	الجدولية		
				1.96		

النتائج أعلاه تشير الى انه ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في إعادة التقييم المعرفي لدى عينة البحث على وفق متغير (الجنس) وتفسر النتيجة بأنه ليس هناك فرق في إعادة التقييم المعرفي لدى الطلاب الذكور والطالبات الإناث، أي إن كلاهما لديهما إعادة تقييم معرفي، وإن فاعلية إعادة التقييم ومجال إستعمالها يزداد في فترة المراهقة وما بعدها، وأنه ليس هناك فروقاً بين الجنسين فيما يتعلق بعملية معالجة المعلومات من خلال إعادة التقييم ولهم أكثر قدرة على ممارسة هذه الإستراتيجية، كما أضافت الدراسة بأن أنماط السمات الخاصة بمعالجة المشاعر ترتبط ببنية الدماغ مما يؤدي عدم وجود الفروق الفردية وهذا ما أكدته دراسة (Jaafar&ALHdrawi,2022) التي خرجت بأنه لم تظهر فروق بين الذكور والإناث وهو ما جاء مطابقاً لنتائج البحث الحالي لهذا الهدف. حيث بينت النتائج إنه لا توجد فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث من الطلاب والطالبات في المرحلة الإعدادية في إعادة التقييم المعرفي.

٤-٦ الهدف السادس (التعرف على دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في الإستجابة التكيفية تبعاً لمتغير (الصف الدراسي) "الرابع الإعدادي والخامس الإعدادي")
عدد أفراد عينة البحث من طلبة الصف الرابع بلغت (240) حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم (94.308) بإنحراف معياري (9.094) أما الصف الخامس فكان عددهم (240) وكان المتوسط الحسابي (95.154) بإنحراف معياري (9.061) وبعد إستعمال الإختبار الثاني لعينتين مستقلتين ظهر إن القيمة التائية المحسوبة تبلغ (1.021) وتعد غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) وبمستوى الدلالة (0.05) والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (١٤) الإختبار الثاني لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في الإستجابة التكيفية حسب متغير (الصف الدراسي)

الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الرابع	240	94.308	9.094	المحسوبة	478	0.05
الخامس	240	95.154	9.061	الجدولية		
				1.021		
				1.96		

النتائج تشير الى إنه ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الإستجابة التكيفية لدى عينة البحث على وفق متغير (الصف الدراسي): "الرابع والخامس". وتفسر هذه النتيجة بأنه ليس هناك فرق في الإستجابة التكيفية لدى الصف الرابع والصف الخامس. فطلبة الصف الرابع والخامس كلاهما يستعملون الإستجابة التكيفية نفسها في المهارات والقدرات على تجاوز وحل المشكلات والتحكم بالسلوك، وتفهم على أنها الفعاليات التي يتم اللجوء إليها بهدف خفض التوتر النفسي وتظهر بوضوح في فترات المراهقة والشباب وترتبط بعملية تنظيم السلوك والإنفعال. كما إن ميكانزمات التكيف لها ارتباط بالصحة النفسية والخلل في القدرة على الإستجابة التكيفية يؤدي إلى نشوء حالات القلق ويزيد من احتمالات السلوك غير السوي. والإستجابة التكيفية تتضمن قدرة الطلبة على التكيف مع الظروف الدراسية، وإن الإدراك الإيجابي لطبيعة الجو المدرسي يعمل كدافع للتعامل الإيجابي لتنظيم الحياة وحل الصراعات وهو مؤشر على الثقة وهذا ما بينته دراسة (Muller,et.al.,2021) فهؤلاء يمارسون الإستجابة التكيفية والتي تعد من المهارات التي يتم تعلمها وتشكيلها في حياتنا وهي ضرورية في الوظائف اليومية، وتحسين القدرة على حل المشكلات ويتبعون نفس الاستراتيجيات في الإستجابة التكيفية المرتبطة بمعدلات الذكاء والسلوك التكيفي الذي يعمل في حل الصراعات التي تواجههم والقدرة على تجاوز الأزمات النفسية وتحقيق المتطلبات البيئية في العلاقات والسلوك المقبول.

٤-٧ الهدف السابع (التعرف على دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في إعادة التقييم المعرفي تبعاً لمتغير (الصف الدراسي) "الرابع الإعدادي والخامس الإعدادي")

عدد أفراد عينة البحث من طلبة الصف الرابع تبلغ (240) حيث بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم (88.570) بإنحراف معياري (11.488) أما الصف الخامس فكان عددهم (240) وبلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم (90.637) بإنحراف معياري (10.597) وبعد إستعمال الإختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر إن القيمة التائية المحسوبة تبلغ (2.048) وتعد دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) وبمستوى الدلالة (0.05) والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (15) الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق في إعادة التقييم المعرفي حسب متغير (الصف الدراسي)

المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدرجة الحرية	مستوى الدلالة
الرابع	240	88.570	11.488	الجدولية	478	0.05
الخامس	240	90.637	10.597	2.048		

النتائج تشير الى إن هناك فرق ذو دلالة إحصائية في إعادة التقييم المعرفي لدى عينة البحث على وفق متغير (الصف الدراسي) "الرابع والخامس" لصالح الصف الخامس، وتفسر هذه النتيجة بأنه هناك إختلاف في فاعلية إعادة التقييم المعرفي لدى طلبة الصف الخامس، إذ يعتمدون في نجاح إعادة التقييم على العوامل الشخصية والموقفية، فهي تتأثر بشدة الموقف وقيم الفرد أو القيم الإجتماعية كما إن فاعليتها تعتمد على الظروف البيئية وإمكانية السيطرة عليها، فطلبة الصف الخامس لديهم الميزة والنظر إلى إمكانية تأثير إعادة التقييم في عملية ترميز المثير فقد تحققت الأبحاث من إرتباط نتائج إعادة التقييم بالوظائف المعرفية كالذاكرة الموقفية. إن إعادة التقييم المعرفي تعد إستراتيجية تعمل على تعديل نمط الإفعال وشدته وطريقة التعبير عنه، وإن ما يثير الحالة العاطفية للفرد هو طريقة تقييمه للحدث وصلته بأهدافه وقيمه وتحقيقه للرضا النفسي، ولأن الإفعال يعتمد على تقييم العلاقة فإن الفرد يلجأ إلى تغيير تقييمه للعلاقة بين الموقف والأهداف من خلال إعادة التقييم والنظر إليه على أنه أقل أهمية بهدف خفض الحالة العاطفية السلبية، يتضح مما تقدم إن طلبة الصف الخامس حسب نتائج الهدف الحالي لديهم إعادة تقييم معرفي في التفسير، وتعديل في العمل، وإعتماد على العوامل الشخصية والموقفية وقيم الفرد والظروف البيئية قد فاق طلبة الصف الرابع. وهذا ما ورد في دراسات (Davis&Levine,2013) و (Hayes,et.al.,2010) و (Soto,et.al.,2022).

وهذه النتيجة تعود الى الخبرات الإجتماعية والثقافية والحياة العامة والإنفعالات التي لا ترتبط كثيراً بالصف الدراسي للفرد وإن طلبة المرحلة الأعدادية هم جميعاً ضمن البيئة التعليمية الواحدة التي تعطي المعرفة والعلم للجميع دون تمييز بينهم، وهم في الحقوق والواجبات متساوون، ولا يسمحوا بوجود فروق بينهم، وحين يمر أفراد العينة في الأحداث الضاغطة وهي عامل مثير للحالة العاطفية السلبية، وإن إعادة التقييم هي وسيط مخفف بين الحدث والإفعال، وعملية إعادة التقييم المعرفي للفرد تعمل على خفض التأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة وهي تدعم الوظائف الإجتماعية والصحة النفسية.

5- الإستنتاجات

في ضوء نتائج البحث الحالي بنى الباحث الإستنتاجات التالية:

- 1- تعد الإستجابة التكيفية قدرة الفرد على تجاوز وحل المشكلات والتحكم بالسلوك وخفض التوتر والضبط النفسي. والإستجابة التكيفية وسيلة لتنظيم الحياة وحل الصراعات وهي مؤشر على الثقة بالنفس والذكاء الإجتماعي.
- 2- توجد علاقة بين الإستجابة التكيفية والتفكير العقلاني وإنها تعمل على تحسين الأداء الإجتماعي.
- 3- إن الإستجابة التكيفية تتضمن قدرة الطلبة على التكيف مع الظروف الدراسية ومع المعايير المعتمدة في النظام المدرسي والعلاقة مع المدرسين والطلبة الآخرين، وإن الإدراك الإيجابي لطبيعة الجو المدرسي يعمل كدافع للتعامل الإيجابي.
- 4- إعادة التقييم المعرفي هي إستراتيجية تكيفية لا تسبب ضغطاً على المصادر المعرفية للفرد.
- 5- فاعلية إعادة التقييم المعرفي ومجال إستعمالها يزداد في فترة المراهقة وما بعدها.
- 6- إن هناك فروقاً بين الجنسين فيما يتعلق بعملية معالجة المعلومات من خلال إعادة التقييم، وإن الإناث أكثر قدرة على ممارسة هذه الإستراتيجية.

- ٧- إعادة التقييم المعرفي يسهم في زيادة قدرات الفرد على الإحتفاظ بالعلاقات الإجتماعية.
- ٨- تعد عملية إعادة التقييم المعرفي من الاستراتيجيات المهمة في تغيير إتجاهات التفكير ومحاولة السيطرة على التأثيرات الضاغطة للموقف.
- ٩- تطور فهم الإنسان وقدرته على إعادة التقييم المعرفي تتم على مراحل، فإدراك ورغبات وأهداف الناس تختلف من شخص لآخر، وإدراك ان الناس يختلفون في فهمهم للموقف ذاته، وإدراك ان بعض الأفراد يحملون معتقدات غير حقيقية حول العالم، وإدراك ان الناس قد يمتلكون حالات إنفعالية خفية أو إنهم قد يتصرفون بطريقة مغايرة لقناعاتهم، وإن مراحل التطور هذه تحدث في مرحلة المراهقة الى البلوغ.
- ١٠- عملية إعادة التقييم المعرفي للفرد تعمل على خفض التأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة وهي تدعم الوظائف الإجتماعية والصحة النفسية.
- ١١- المستوى الثقافي للأسرة يسهم في توافر الوسائل الناجحة الثقافية في البيت، ومستوى الوالدين، والعناية المباشرة على التحفيز عند الطلبة من خلال التفاعل والتشجيع والحوار المختلف وأشكال التعلم والتفكير للسلوك التكيفي.

٦- التوصيات

- على ضوء نتائج البحث الحالي خرج الباحث بالتوصيات التالية:
- ١- ضرورة الإستفادة من المقياسين وتطبيقهما على عينات مختلفة من المجتمع للمعرفة والمقارنة في الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي لدى أفراد المجتمع لكلا الجنسين.
 - ٢- ضرورة الإهتمام بمفهوم الإستجابة التكيفية لإرتباطها بمعدلات الذكاء والأداء الدراسي والمهارات الإجتماعية والسلوك التكيفي والسلوك المقبول إجتماعياً.
 - ٣- تفعيل الإرشاد التربوي والنفسي مع الطلبة في المدرسة لتحقيق تنمية السلوكيات الإيجابية وإعداد البرامج التنموية والتطويرية التي تسهم لدى الطلبة على الإستجابات التكيفية وتعلم استراتيجيات الإستجابة والمهارات بعيداً عن الضغوطات والعمل على زيادة الثقة بالنفس والإدراك الإيجابي والعلاقات وتحسين الأداء الإجتماعي وقدرة الطلبة على التكيف مع الظروف الدراسية.
 - ٤- المساعدة أو التعاون مع الطلبة في توفير أو تلبية حاجاتهم وتخفيف أو إزالة صعوبات الحياة التي يواجهها منفردين. وما تضيفه الضغوط على ميكانزمات الطلبة في تجاوز تلك الأزمات وحل المشكلات وتقليل التوترات النفسية عن طريق اللقاءات والجلسات التوجيهية الإرشادية للنهوض والمشاركة في إزالة الصعوبات والأزمات وحل مشاكلهم.
 - ٥- على المختصين في المدارس العمل في مساعدة الطلبة في تنمية القدرة التكيفية على تعبير الإستجابة الى أخرى ذات معنى أكثر إيجابية والتي ترتبط بالمهارات الإجتماعية والتي تعد وسيلة أيضاً لتنظيم الحياة على ضوء التغيرات الحاصلة في بيئة الفرد، فيقتضي ان تكون هناك مرونة في الإستجابة بحسب الموقف والنتائج المتوقعة.
 - ٦- تعد الأسرة البيئة الأولية لبناء إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي لدى الأبناء وتكون متكاملة مع الدور المهم للمدرسة والذي يؤدي الى التشجيع على السلوكيات في إعادة التقييم المعرفي والإستجابة التكيفية وتعد المدرسة المؤسسة الإجتماعية الأخرى التي تتولى تنشئتهم وتربيتهم بصورة منهجية منظمة.
 - ٧- الإهتمام بعملية إعادة التقييم المعرفي التي تهدف في خفض العواطف السلبية وزيادة العواطف الإيجابية فضلاً عن دورها في تعديل نوعية الحالة الإنفعالية وما يصاحبها من التعبيرات الخارجية، والحالات النفسية والسلوك.

٧- المقترحات

- ١- إجراء دراسة مقارنة للكشف عن سلوك الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي بين الطلبة في التكيف مع الجو المدرسي لتجاوز وحل المشكلات والتحكم بالسلوك وخفض التوتر والضغط النفسي. والطلبة البعيدين في التحكم بالسلوك وخفض التوتر وضبط النفسي للإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي.
- ٢- إجراء دراسات إرتباطية تبين دور البرامج الإرشادية في تنمية السلوكيات التكيفية في الإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي وحل المشكلات والتحكم بالسلوك وخفض التوتر

- والضبط النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية للمتفوقين والتميزين.
- ٣- على المختصين في المدارس العمل على مساعدة الطلبة في تنمية القدرة التكيفية على تغيير الإستجابة الى أخرى ذات معنى أكثر إيجابية ترتبط بالمهارات الإجتماعية، وهي وسيلة لتنظيم الحياة على ضوء التغييرات الحاصلة في بيئة الفرد فيقتضي ان تكون هناك مرونة في الإستجابة بحسب الموقف والنتائج المتوقعة.
- ٤- إجراء دراسة مقارنة بين المراحل الدراسية الأخرى ومن ضمنهم طلبة الجامعة والإختصاصات الأخرى في المرحلة الإعدادية.
- ٥- إجراء دراسة تجريبية للإستجابة التكيفية وإعادة التقييم المعرفي ومقارنتهم مع العينات الأخرى التي لم تدخل دراسات تجريبية وجلسات ولم يأخذوا استراتيجيات للسلوك التكيفي والضبط الإنفعالي والتحكم بالسلوك وخفض التوتر وتنمية السلوكيات الإيجابية وتحسين الأداء الإجتماعي.

المصادر العربية

- الزوبعي، ع. إ. ومحمد، إ. ب. و الكناني، إ. ع. (1981). *الإختبارات والمقاييس النفسية*. جامعة الموصل، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- سهيل، ح. أ. (2007). *أثر الفاعلية الذاتية في خفض مستوى السلوك الفوضوي لدى طلاب المرحلة المتوسطة*، (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- وزارة التربية العراقية (1977). *نظام المدارس الثانوية، أحكام عامة، المديرية العامة للتعليم العام*، بغداد، العراق.

Translated References

- Al-Zubaie, A. I. and Muhammad, E. B. and I. A. Al- Kinani (1981). *Tests and psychological measurements*, University of Mosul, Ministry of Higher Education and Scientific Research.
- Suhail, H. A. (2007). *The effect of self-efficacy in reducing the level of disruptive behavior among Intermediate stage students*, [Unpublished Master's Thesis], College of Education, Al-Mustansiriya University.
- Iraqi Ministry of Education (1977). *Secondary School System, General Provisions*, General Directorate of Public Education, Baghdad, Iraq.

Foreign References

- Adeymo, D. (2005). The buffering effect of emotional intelligence on the adjustment of secondary school students. *Journal of Educational Psychology*, 6(2),79-90. https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/707/Art_6_73_eng.pdf?sequence=1
- AL-Zboon, S. (2013). Social adaptation and its relationship to achievement motivation. *International Education Studies*, 6(10),63-69. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1068713.pdf>
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Colombo, B. (2017). Emotion regulation in healthy adults. *A review on Biopsychology*, 130, 54-66.
- Baron, S. (1989). The autistic and the theory of mind. *Psychiatry*, 30(2), 285–297.
- Barrett, L. (2006). Solving the emotion paradox. *Personality and social psychology review*, 10, 20-46.

- <https://www.researchgate.net/publication/7343326>
- Barrett, L.(2013). Psychological construction. *Emotion review*,5(4), 379-389.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1754073913489753>
- Barrett, L. (2015). *Common misconception about the psychological construction of emotion*. New York: Guilford.
- Barrett, L., Christine, D., Wilson, M., & Lawrence, W. (2015). *The conceptual act theory. Handbook of psychological construction*. New York: Guilford.
- Barrett, L.(2017). The theory of constructed emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(1), 1-23.
<https://doi.org/10.1093/scan/nsw154>
- Batson, C. (2010). *Altruism in humans*. Oxford: Oxford University Press.
- Berntsen,D., Thomsen, Y., Hoyle, R., &Robin, D. (2012). Peace and war.Trajectories of posttraumatic stress disorder symptoms. *Psychological Science*, 23(12), 557-565.
<https://doi.org/10.1177/0956797612457389>
- Brans, K., Koval, P., Lim, Y., &Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive effect in daily life. *Emotion* 13,1-10.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0032400>
- Brooks, A. (2014). Reappraising pre–performance anxiety. *National Library of Medicine*, 143(3), 144-158. <https://doi.org/10.1037/a0035325>
- Buhle, J., Silvers, J., Wage, J., Lopez, R., &Cober, H. (2014). Cognitive reappraisal of emotion. *Cerebral Cortex*, 24(11), 81-90.
<https://doi.org/10.1093/cercor/bht154>
- Carey, P. (2013). Representation and student engagement in higher education. *Journal of further and higher education*, 37 (1),71-88.
<https://doi.org/10.1080/0309877X.2011.644775>
- Carlson,J., Greenberg, I., &Parodi, L. (2012).Trait reappraisal associated with resilience. *Journal of research in personality*, 46(5), 609-613.
- Carter, E. (2018). Supporting the social lives of secondary students. *Journal of emotional and behavioral disorders*, 26(1), 52-61.
<https://doi.org/10.1177/1063426617739253>
- Carver, C. & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679-704.
<http://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Casper, A., Sonnentag, S., &Tremmel, S. (2017). The role of stress mindst. *European Journal of work and organizational Psychology*,26(6),798-810.
<http://dx.doi.org/10.1080/10615806.2016.1275585>
- Cherry, K. (2021). Adaptation in piaget's theory of development. *Developmental psychology*, 1-7.
- Chex, X., Wang, L., Cao, R. (2011). Shyness, sensitivity and sociability in rural Chinese school students. *Child Development Journal* 82(5), 531-543.
- Clark, S. (2003). *A competency-based curriculum project for master's social*

- workers. Binghamton NY: Haworth Social Work Press.
- Clore, G. (1994). *Why emotions require cognition. The nature of emotion*. New York: Oxford University Press.
- Cohen, G., Garcia, J., Greenaway, V., & Apfel, N. (2009). Recursive processes in self affirmation. *Science*, 400-403. <http://doi.org/10.1126/science.1170769>
- Cole, A., Wingate, L., & Tucker, R. (2015). The differential impact of brooding and reflection on the relationship between perceived stress and suicide ideation. *Semantic Scholar*, 83,170-173. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2015.04.013>
- Crum, A., Jamieson, J., & Akinola, M. (2020). An integrated intervention for regulation stress response. *Emotion*, 20(1), 120-125.
- Dababseh, M., Abo Altaieb, M., & Hammouri, W. (2017). The relation between psychological compatibility and academic achievement in swimming. *Journal of human sport*, 12(2), 396-404. <https://doi.org/10.14198/JHSE.2017.122.16>
- Davidson, R. (2002). Anxiety and affective style. *Biological-Psychiatry*, 51,68-80. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(01\)01328-2](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(01)01328-2)
- Davis, E. & Levine, L. (2013). Emotion regulation strategies that promote learning. *Child Development*, 48(1), 361-374.
- Dennis, T. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style. *Motivation and Emotion*, 31(3), 200-207.
- Ellsworth, P. (2007). Appraisals, emotions and adaptation. *Evolutionary Psychology and Social Cognition*, 71-88.
- Ellsworth, P. (2013). Appraisal theory old and new questions. *Emotion Review*, 5(2), 125-131.
- Folkman, & Lazarus, R. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science medicine*, 26(3), 466-475.
- Franz, P., Kleiman, E., & Nock, M. (2021). *Reappraisal and suppression moderate the association between stress and Suicide ideation*. Cambridge, USA: Harvard university.
- Gillespie, S. & Beech, A. (2018). *Theories of emotion regulation*. United Kingdom: John Wiley & Sons.
- Gillespie, S. & Beech, A. (2016). Theories of emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 240-258. <https://doi.org/10.1002/9781118574003.wattso012>
- Goldin, P., Ziv, M., Jazaieri, H., & Gross, J. (2014). Cognitive reappraisal self-efficacy mediates the effects of individual cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 80, 34-40.
- Goldsmith, D. (2004). *Communicating social support*. UK, Cambridge: Cambridge University Press.
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). *Emotion regulation conceptual foundations*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospect.

- Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. & John, O. (2003). Individual differences in emotion regulation process. *Journal of personality and social psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J., Sheppes, G., & Urry, H. (2011). Emotion generation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 25, 765-781.
- Harrison, P. & Okland, T. (2015). *Adaptive behavior assessment system* (3rd ed.). Western psychological services.
- Hayes, J., Petty, M., Seth, C., & McCarthy, G. (2010). Emotion regulation modulates neural mechanisms of memory encoding. *Frontiers in human neuroscience*, 4, 39-42.
<https://doi.org/10.1162/jocn.2010.21487>
- Hofmann, S. & Smith, J. (2008). Cognitive behavioral therapy for adult anxiety disorder. *Journal of clinical psychiatry*, 69, 621-632.
<https://doi.org/10.1037/a0016032>
- Jaafar, J. & Hadrawi, H. (2022). *Using the positive reappraisal coping intervention to change students' appraisal and attitudes*. Wiadomosci Lekarskie. Aluna publishing.
- Jamieson, J., Crum, A., Goyer, P., & Akinola, M. (2018). Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions. *An international Journal*, 31(3), 245-261.
- Johnson, J., Wood, M., & Tarrrier, N. (2010). Resilience as positive coping appraisal. *Behavior research and therapy*, 48, 179-186.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.10.007>
- Kalisch, R., Baker, D., Basten, U., & Lutz, B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behavior*, 1(11), 784-790.
- Kalisch, R., Muller, M., & Tuscher, O. (2015). A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behavioral and Brain sciences*, 14 (5), 765-777. <https://doi.org/10.1017/s0140525x1400082x>
- Kang, C. (2007). Classroom peer effects and academic achievement. *Journal of Urban Econometrics*, 61(3), 458-495.
- Keng, S., Smoski, M., & Robins, C. (2016). Effects of mindful acceptance and reappraisal training on maladaptive beliefs. *Mindfulness*, 7, 493-503.
- Koole, S. & Aldao, A. (2015). The self regulation of emotion. *Theoretical and Empirical Advances Psychological Inquiry*, 26, 1-20.
- Krohn, H. (1996). Individual differences in coping. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 381-409). John Wiley & Sons.
- Kuftyak, E. (2014). Psychological defence and coping. *Social and behavioral science*, 159, 180-183.
- Kuftyak, E. (2018). Adaptive behavior as a factor of psychological health. *Society Health*, 40, 1-7.
- Kuppens, P. (2013). Appraisal affords flexibility to emotion in more ways. *Emotion Review*, 5, 176-179.

<https://doi.org/10.1177/1754073912468167>

- Lazarus, R.(1993). From psychological stress to emotions. *Annual Review of psychology*, 44, 1-22.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. &Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lehti, J.(2016). Theory of psychological adaptive modes. *Medical Hypotheses*, 66-73.
- McDonald, S. &Genova, H. (2021). Social cognitions emotion regulation and mood.*Handbook of clinical neurology*, 183, 235-260.
- Mcdowell,J. (2010). Behavioral and neural Darwinism: Selectionist function and mechanism in adaptive behavior dynamics.*National Library of Medicine*, 84(1):358-65.
<http://doi.org:10.1016/j.beproc.2009.11.011>
- McRae, K.(2013). Emotion regulation frequency and success. *Social and Personality Psychology Compass*, 7, 289-302.
- Milyavsky, M., Webber, D., Goldenberg, A., &Gross, J. (2019). To reappraise or not. Emotion regulation choice and cognitive energetic. *American Psychological Association*. 19(6), 964-981.
- Mitchell, D. (2004). *Stress coping and appraisal in an hiv. Seropositive rural sample*. [A thesis in partial fulfillment of the requirement for the degree master of science]. College of Arts and Science. Ohio University.
- Moors, A.(2013). The causal role of appraisal in emotion. *Emotion Review*, 5, 132-140.
- Moors, A.(2017). *Appraisal theory of emotion personality and individual differences*.
- Muller, C., Gillessen, A., & Hoffman, V. (2021). Classroom peers' effects on adaptive behavior development of students with intellectual disabilities. *Journal of Applied Development Psychology*, 76, 1-6.
- Nasso, S., Schetino, A., &Readt, R. (2018). The role of cognitive reappraisal and expectations in dealing with social feedback. *Psychological Belgica*, 34,10-54.
- Nicholas, Y., Barber, S., Suri, G., & Opitz, P. (2017). The role of reappraisal in emotional and memory outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 13-40.
- Nolen, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination perspective on psychological science, 3, 400-424.
- Norby, S. (2018). Memonic emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 1-17.
- Ochsner, K.& Gross, J.(2005). The cognitive control of emotion. *Trends and cognitive science*, 17(2), 242-249.
- Ortner, C., Marie,M., &Corno, D.(2016). Cognitive costs of reappraisal depend on both emotional stimulus intensity and individual differences. *Plos One*, 11(12), 20-31.

- Parkes, K. (1984). Locus of control, cognitive appraisal, and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 655-668.
- Pearson, N., Patton, J., & Mruzek, D. (2016). Adaptive behavior diagnostic scale. Austin, TX: pro-Ed.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions. *Educational Psychology Review*, 18, 315-341.
- Price, J., Morris, Z., & Costello, S. (2018). The application of adaptive behavior models. A systematic Review. Behavior models. A systematic Review. *Behavioral Science*, 1-17.
- Richards, J. & Gross, J. (2000). Emotion regulation and memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410-424.
- Richards, J., Butler, E., & Gross, J. (2003). Emotion regulation in romantic relationship. *Journal of Social and Personal Relationship*, 20, 599-620.
- Roseman, J. (2013). Appraisal in the emotion system coherence in strategies for coping *Emotion Review*, 5, 141-149.
- Russel, J. (2003). Core effect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145-172.
- Schalock, R., Bradley, V., Buntinx, W., & Coulter, D. (2010). *Intellectual disability*. Washington, DC: American Association on Intellectual and Developmental Disabilities.
- Scherer, K. (2005). What are emotion, and how can they measured. *Social Science Information*, 44, 695-729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Segal, Z., Teasdale, J., Williams, J., & Gemar, M. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9 (2), 131-138. <https://doi.org/10.1177/070674371205700202>
- Sheppes, G. & Meiran, N. (2007). Better late than never. On the dynamics of online regulation of sadness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(11), 518-532.
- Shweder, R. (1993). Cognitive appraisal theory. *Psychological Inquiry*, 4(4), 322-342.
- Smith, J., Julian, K., Rosenfield, D. & Powers, M. (2012). Threat reappraisal as mediator of symptom change in cognitive behavioral treatment: A systematic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(4), 624-635. <https://doi.org/10.1037/a0028957>
- Smith, C. & Lazarus, R. (1990). *Emotion and adaptation: Handbook of personality*.
- Soto, S., Anaya, M. & McRae, K. (2022). Cognitive reappraisal experimental task. *Ansiedad Estres*, 28(1), 30-39.
- Stepstone, A. (2000). *Stress effects. Encyclopedia of stress*. San Diego: Academic Press.
- Suri, W. , Whittaker, K., & Gross, J. (2015). Launching reappraisal. *Emotion*, 15, 73-77.
- Tamir, M. (2015). A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality*

- and Social Psychology Review*, 20, 199-222.
- Tarja, H. (2004). Psychological and emotional stress reactions. Research report. University of Helsinki. Department of Psychology.
- Tasse, M., Schalock, R., Widaman, K. (2017). Diagnostic adaptive behavior scale. Manual. Washington DC.
- Tasse, M., Schalock, R., Bersani, H., & Zhang, D. (2012). The construct of adaptive behavior. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 117, 291-303.
- Taylor, S., Thordarson, D., Fedoroff, C., & Lovell, K. (2003). Comparative efficacy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(2), 330-338.
- Taylor, M. (1998). The relationship between the social and academic adaptation for fore in students in the light of some variables [Unpublished Doctorial Thesis].
- Thompson, R. & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family: Handbook of emotion regulation.
- Thompson, R. & Thornton, B. (2014). Theory of mind. *Journal of Social Psychology*, 154(6), 475-479.
- Trautmann, S., & Wittchen, H. (2016). The economic costs of mental disorders. *EMBO Report*, 17(9), 245-249. <http://dx.doi.org/10.15252/embr.201642951>
- Tromsdorff, G. & Cole, P. (2011). *Emotion, Self regulation, and social behavior in cultural context*. New York: Guilford Press.
- Tromsdorff, G. & Rothbaum, F. (2008). *Development of emotion regulation in cultural context*. American Psychological Association. Washington DC: Blackwell.
- Troy, A., Ford, B., McRae, K., & Zorola, P. (2010). Emotion regulation is more beneficial for people. *Emotion*, 17 (1), 1-54.
- Urry, H. & Gross, J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Direction in Psychological Science*, 19, 352-357.
- Usberg, A., Taxer, J., & Gross, J. (2019). Reappraising reappraisal. *Emotion Review*, 11(4), 267-282.
- Valenti, M., Pino, M., & Vagnetti, R. (2022). Adaptive response of Italian young adults. *Developmental Disabilities*, 131(8), 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104333>
- Watson, L. & Spence, M. (2006). Causes and consequences of emotions on consumer behavior. *European Journal of Marketing*, 41(5), 487-511.
- Williams, M. (2007). Building genuine trust through interpersonal emotion management. *Academy of Management Review*, 32, 595-621.
- Willner, C. J., Hoffmann, J., & Bailey, C. S. (2022). The development of cognitive reappraisal from early childhood through adolescence. *Developmental Psychology*, 13, 1-12. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.875964>
- Zeinder, M. (1998). *Test anxiety: The state of art*. New York: Plenum Press.