

المشاعر السلبية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي



علوم وطب الأعصاب

المشاعر السلبية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي



www.nasainarabic.net

@NasalnArabic

NasalnArabic

NasalnArabic

NasalnArabic

NasalnArabic



المشاعر السلبية قد تؤثر على نجاح الطالب تأثيراً إيجابياً

بالنسبة للبعض، يُعتبر كانون الأول/ديسمبر بداية الوقت الأجمل من السنة، ولكن بالنسبة لأغلب الطلاب، تترافق الأسابيع القادمة مع الامتحانات النهائية وتراكم الضغوط والمشاعر السلبية.

وقد لا تبدو خلطة المشاعر هذه وكأنها الظروف الأمثل للحصول على علامات جيدة، إلا أن بحثاً جديداً من كلية كونكورديا يبين أن المرور بفترات من المشاعر السيئة من وقت لآخر قد يحسن من نجاح الطلبة أكاديمياً.

في دراسة نشرتها البروفيسورة إيرين باركر **Erin Barker** (بروفيسورة في الطب النفسي في كلية كونوكورديا للفنون والعلوم) في دورية **Developmental Psychology**، بينت البروفيسورة أن الطلاب الذين كانوا سعداء في معظم سنوات دراستهم الـ 4 في الجامعة، وبالرغم من أنهم قد عايشوا أحياناً مزاجاً سيئاً، إلا أنهم نالوا معدلات تراكمية (GPAs) أعلى عند التخرج.

وبالمقابل، أكدت الدراسة أيضاً أن الطلاب الذين عايشوا درجات عالية من المشاعر السلبية ودرجات منخفضة من المشاعر الإيجابية انتهى بهم المطاف غالباً بأن يحصلوا على أسوأ العلامات في المعدلات التراكمية، وهو نمط ملحوظ في اضطرابات الاكتئاب.

تقول باركر، وهي أيضاً عضوة في مركز بحوث التنمية البشرية: "يشتكي الطلاب غالباً من الإحباط، ويعانون من درجات عالية من أعراض القلق والاكتئاب. وتظهر هذه الدراسة أننا بحاجة لأن نعلمهم استراتيجيات ذات وسائل فعالة للتغلب على المشاعر السلبية والإجهاد النفسي، وكذلك استراتيجيات تساعد على الحفاظ على تجارب عاطفية إيجابية".

تعاملت باركر والمؤلفون المشاركون لها في هذه الدراسة مع 187 طالباً من السنة الأولى من إحدى الجامعات الكبيرة. وتابع الباحثون الطلاب خلال سنوات دراستهم الأربع من خلال جعلهم يملؤون استبيانات حول تجاربهم العاطفية التي مروا بها حديثاً كل عام، ابتداءً من أول سنة جامعية لهم واستمراراً حتى حصولهم على شهادة التخرج.

العواطف السلبية هي مؤشر لمواجهة التحدي [1]

تفسر باركر: "فحصنا نمطي الإجابات للطلاب كي نفهم بشكل أفضل كيفية حدوث تجارب المشاعر الإيجابية والسلبية عبر الوقت. ثم جمعنا المتوسط الحسابي لكل نمط من النمطين وقارنا كل طالب مع متوسط النمط الذي ينتمي إليه لنعلم كيف يختلف كل فرد عن متوسط نمطه، ثم تفحصنا الاحتمالات المختلفة للمزاج الغالب والمزاج الطارئ [1]، واستطعنا بذلك أن نحدد النموذج الذي ارتبط مع النجاح الدراسي الأعلى، وكانوا هؤلاء الطلاب المتفوقون هم من كانوا سعداء أغلب الوقت، ولكنهم مع ذلك عانوا من نوبات من مزاج سلبي".

تبين هذه الاكتشافات أن كلاً من المشاعر السلبية والإيجابية تلعب دوراً هاماً في النجاح الذي نصل إليه.

"كثيراً ما نعتقد بأن شعورنا بالإحباط سينعكس سلباً علينا، ولكن في الواقع إذا كنت شخصاً سعيداً في معظم الأوقات، فيمكن للمشاعر السلبية أن تكون محفزاً إيجابياً لك لتحقيق النجاح. فهي كمؤشر لك بأن هناك تحدٍ عليك أن تواجهه وتتغلب عليه. غالباً ما يكون عند الناس السعداء آليات للدعم وللتغلب على التحديات، يستخدمونها عندما يواجهون هذه التحديات".

في كانون الأول/يناير، ستوسع باركر والطلاب المتخرجون من العلم النفسي سارة نيوكومب-أنجو **Sarah Newcomb-Anjo** وكايت مولفيل **Kate Mulvihill** هذا البحث عبر إطلاق دراسة جديدة تصب اهتمامها على الحياة بعد التخرج. والخطة كالتالي: فحص نماذج التجارب العاطفية والحالة الصحية للطلاب السابقين عندما يخوضون تحديات جديدة ليجدوا عملاً أو لوضع خطة لحياتهم في فترة ما بعد التخرج.

الملاحظات:

[1] قسم الباحثون في هذه الدراسة الأنماط التي مر بها الطلاب إلى نمطين: النمط السعيد، والنمط الحزين. وقسموا المشاعر من حيث

المزاج إلى قسمين: المزاج الغالب trait، والمزاج الطارئ state، بحيث يكون المزاج الغالب هو الحالة الغالبة على الشخص خلال السنوات الأربعة (السعادة مثلاً)، والمزاج الطارئ هو الحالات القليلة التي يقل وجودها في السنوات الأربع (فترات الحزن مثلاً).

• التاريخ: 2017-02-11

• التصنيف: علوم الأعصاب

#علم النفس #المشاعر #الضغط النفسي #التحصيل العلمي



المصادر

- sciencedaily
- الورقة العلمية
- الصورة

المساهمون

- ترجمة
 - راما السلامة
- مُراجعة
 - عبد الرحمن سوامه
- تحرير
 - روان زيدان
- تصميم
 - فريد دغنوش
- نشر
 - روان زيدان