

## البحث الخامس عشر

برنامج إرشادى قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالى فى  
تحسين الحصانة النفسية وأثره فى خفض التسويف الأكاديمى لدى  
طلاب المرحلة الثانوية.

إهداء :

أ.م.د/ نرمين محمود عبده  
أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية جامعة بنى سويف



## برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي في تحسين الحصانة النفسية وأثره في خفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أ.م.د/ نرمين محمود عبده

أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية جامعة بنى سويف

### • المستخلص:

هدف البحث إلى التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي في تحسين الحصانة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية وأثره في خفض التسويف الأكاديمي، وتكونت عينة البحث من عدد (٦٠) من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس الثانوية العامة الدعوة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وقوامها (٣٠) طالباً، والمجموعة الضابطة وقوامها (٣٠) طالباً، ويتراوح أعمارهم من (١٥ - ١٨) سنة بمتوسط (١٦.٤٠) وانحراف معياري (٠.٦٢)، وتمثلت أدوات الدراسة في استخدام مقياس الحصانة النفسية (إعداد: الباحثة)، ومقياس التسويف الأكاديمي (إعداد: الباحثة)، والبرنامج الإرشادي (إعداد: الباحثة)، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات غير المرتبطة، واختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة، وتمت جميع المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وتوصلت الباحثة نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي للحصانة النفسية، والتسويف الأكاديمي في اتجاه المجموعة التجريبية، وإلى وجود فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للحصانة النفسية في اتجاه القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعية للحصانة النفسية والتسويف الأكاديمي. الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي - استراتيجيات التنظيم الإنفعالي - الحصانة النفسية - التسويف الأكاديمي.

*counselling program based on emotional regulation strategies to improve Psychological Immunity and its effect in reducing academic procrastination for the secondary school students.*

Dr. Nermin Mahmoud Abdo

### Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of the counseling program based on emotional regulation strategies in improving Immunity Psychological and its effect in reducing academic procrastination for the secondary school students. The study sample consisted of (60) high school students at the General Secondary School for Boys, Al-Fashn Educational Administration. They were divided into two groups: the experimental group, consisting of (30) students, and the control group, consisting of (30) students. Their ages ranged from (15-18) years, with an average of (16.40) and a standard deviation of (0.62). The study tools were the use of Psychological Immunity Scale (prepared by: The researcher), and the academic procrastination scale (prepared by: the researcher), And the indicative

program (prepared by: the researcher), and the researcher used the experimental method, and the "t" test was used to indicate differences between unrelated means, and the "t" test to indicate differences between related means, and all statistical treatments were done using the statistical program (SPSS), The researcher concluded the results of the study that there were differences between the average scores of the experimental group and the control group members in the post-measurement of Immunity Psychological and academic procrastination in the direction of the experimental group, and that there were differences between the average scores of the experimental group in the pre- and post-measurements of Immunity Psychological in the direction of the post-measurement. There are no statistically significant differences between the average scores of the experimental group members in the post and follow-up measurements of Immunity Psychological and academic procrastination.

**Keywords:** counseling program- Emotional regulation strategies - Psychological Immunity - academic procrastination

#### • المقدمة:

المرحلة الثانوية هي مرحلة مراهقة فريدة من نوعها لكونها مرحلة لم يتعرض لها الطالب من قبل؛ حيث تُعتبر مرحلة صعبة، يحتاج فيها الطلاب لعناية خاصة وأسلوب تعامل يتفهم تلك التغييرات الفسيولوجية والنفسية التي تمر بهما، فهم لم يعودوا أطفالاً بل اقتربوا من سن الشباب، فالطالب دائم البحث عن ذاته وهوايته الخاصة، ويميل إلى فرض شخصيته والتأثير في الآخرين، وأيضاً يمر بتقلبات مزاجية، ويتعرض لآزمات نفسية، واضطرابات تجعله ينظر إلى الحياة بمنظور سلبي بالإضافة إلى الضغط الأسرى وآمال العائلة وآلامها وطموحاتها فيزداد معدل الضغط عليه والخوف من الفشل وخيبة آمال المحيطين به، وهذا يؤثر على صحة هؤلاء الطلاب النفسية في هذه المرحلة الفارقة من حياتهم؛ ولتحسين صحتهم النفسية علينا زيادة معدل الجوانب الإيجابية والدوافع المحفزة للحياة ومنها الحصانة النفسية؛ حيث تعتبر هي نقطة البدء في إحداث تغيير يساعده في خفض كل ذلك، وتجعله يفكر بشكل إيجابي يُمكنه من توقع الأفضل، ويزيد من إحساسه بالتفاؤل والرضا عن الحياة.

وبالتالي فتعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الطالب في المرحلة الثانوية (المراهق) أكثر تعلم للمهارات المختلفة والمفاهيم والنجاح في تطبيقها وإتقانها، كما تجعله يطور من مفهوم ذاته بطريقة إيجابية، كما تمدّه بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب بما يمتلك من مهارات وطاقة وانفعال ممكن دون زيادة أو نقصان، كما تساعده على تطوير مفهوم التقبل والتقدير والاحترام لحالات الفشل والنجاح التي تمر في حياته، واعتبارها خبرات يمكن الاستفادة منها مرات لاحقة من خلال معرفة أسباب هذا النجاح أو الفشل وأخذ العبرة منها لتصبح بمثابة تغذية راجعة تساعده على الشعور بالحصانة النفسية، والذي بدوره يحتاج إلى مقومات طويلة المدى من العلاقة الإيجابية، والشعور

بالكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس، والقدرة على الإبداع وحل المشكلات (وفاء عابد، محمد السيد، ١٨، ٢٠١٣).

وتُعد الحصانة النفسية مركباً مهماً من مركبات الشخصية التي تقوى الإنسان من آثار الإنفعالات والضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، فهي القوة التي تسمح للإنسان أن يتجاوز التحديات، وينهض مما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة وكحماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية؛ حيث وجد أن الأفراد الأكثر حصانة نفسية هم أكثر قدرة على التعلم، وأكثر قدرة على تحقيق السعادة الحقيقية لأنفسهم ولبن حولهم، ويعتبر الحصانة النفسية هي توجه إيجابي في الحياة، يعني القدرة على التوافق النفسي مع النفس والواقع، ولكن في سعي دائم إلى التغيير لما هو أفضل؛ لذلك فإن الفرد الذي يتسم بالحصانة النفسية هو ذلك الشخص الذي يرتفع لديه إحساسه بفاعلية الذات والتفكير الإيجابي للمواقف المختلفة، وقدرته على التعامل مع المشكلات وحلها، فهي تمكن الفرد من الوصول إلى حالة نفسية متزنة وإيجابية (صفاء الأعسر، ٢٠٠٩، ٤٨).

وفي المقابل نجد أن ضعف الحصانة النفسية يولد خطر كبير على صحة الطالب واتزانته كما تهدد كيانه لما ينشأ عنها من آثار سلبية كضعف القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء الأكاديمي والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وتأجيل المهام المطلوبة وانخفاض الدافعية للدراسة والشعور بالإرهاك النفسي، مما يؤدي إلى شعور الطالب بما يسمى بالتسويف الأكاديمي وهذا يتفق مع دراسة صابر محمد (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التسويف الأكاديمي ومستوى الحصانة النفسية والعلاقة بينهما، وأوصت بضرورة تحسين الحصانة النفسية لأنها وسيلة فعالة لمساعدة الطلاب على تقليل السلوكيات التسويفية، ويساعد بشكل كبير في تقليل مستويات التسويف الأكاديمي وزيادة الإنتاجية، كما أشارت دراسة Steel (2022) أن التسويف الأكاديمي يتأثر بعدة عوامل نفسية، منها القدرة على مواجهة الضغوط وتحقيق التوازن العاطفي، وهما عنصران رئيسيان في الحصانة النفسية، وأوضحت دراسة Connor & Davidson (2023) أن الأفراد ذوي الحصانة النفسية المرتفعة أقل عرضة للتسويف لأنهم يستخدمون أساليب فعالة للتعامل مع التحديات.

ويُعتبر من أهم ما يعوق الأداء التحصيلي لطلاب المرحلة الثانوية التسويف الأكاديمي، فتُعد ظاهرة التسويف الأكاديمي أحد الظواهر المنتشرة بين صفوف الطلبة في مراحل التعليم المختلفة، التي تحتاج إلى البحث والدراسة؛ حيث يختلف الطلاب في طرق إنجازهم وأدائهم للأعمال والمهام المطلوبة منهم، فمنهم من ينجز بشكل فوري غير قابل للتأجيل، ومنهم من يتباطأ ويؤجل الإنجاز كنتيجة للتوترات والأزمات والصراعات التي يتعرض لها في مجالات الحياة المختلفة، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم الأعمال والمهام والتحديات المواجهة له

ليجعله مسوفاً في بعض أمور حياته، كما يُعد مفهوم التسوييف من المفاهيم الشائعة والتي تُستخدم على نطاق واسع، والتسوييف يعني التأخر عن فعل شيء ما كان يجب القيام به، وذلك لأنك لا ترغب فعله في الوقت الحالي؛ لذلك يعاني منه الكثير من الأفراد في حياتهم من خلال تأجيل مسؤولياتهم أو المهام المطلوب منهم القيام بها في وقت معين (Hooda & Saini, 2016).

كما تأخذ ظاهرة التسوييف مساراً واضحاً ومؤثراً في العملية الأكاديمية التي تكمن في التأجيل غير الضروري لبعض المهام التي يجب القيام بها أو تأخيرها أو التخلي عنها، فبعض الأفراد لا يكملون واجباتهم ويتجنبون أداء المهام بسبب التسوييف، بالإضافة إلى المخاوف الشخصية من الفشل أو بسبب قدرات الفرد الشخصية، فالتسوييف الأكاديمي يظهر من خلال تأجيل السلوك المرغوب فيه إلى وقت لاحق؛ مما يضعف تحقيق أهداف الفرد، وقد يأخذ شكلاً من أشكال المقاومة أو وسيلة لتجنب المهام، وعلى الرغم من أن الذي يتبادر إلى الذهن عند الحديث عن التسوييف الأكاديمي هو الجانب السلبي له، فقد يكون هناك جانب إيجابي، قد يتعلق بتحسين التحصيل الأكاديمي، يتمثل في تأجيل بعض المهام لحين اكتساب المهارات والخبرات اللازمة للقيام بهذه المهمة، وهو ما يضمن للفرد القيام بها بكفاءة عالية وعلى نحو جيد، حتى وإن لم يكن في الوقت الحالي، فعامل الاتقان هنا تقدم على عامل الوقت (كريمة سعدي، ٢٠٢٠). ويتفق مع ذلك محمد عبود (٢٠١٨) حيث أشار إلى أن السلوك الذي يتبعه الشخص عند تأجيل عمله، ويسبب له عدم الارتياح النفسي هو التسوييف غير الفعال، بينما التسوييف الفعال يساعد الشخص على تحقيق النجاح، كما أن ظاهرة التسوييف للمهام الأكاديمية من الأمور الشائعة لدى الطلبة إلا أن تكرارها باستمرار يعد مشكلة لها تأثيرات سلبية كثيرة على الشخص داخلياً في الجانب الإنفعالي (القلق، واليأس، ولوم الذات)، أو خارجياً كما يظهر في عدم إنجاز المهام المطلوبة، أو فقدان فرص كثيرة في الحياة.

وتزداد هذه المشكلة إذا كنا نتحدث عن طلاب المرحلة الثانوية، وهي المرحلة الفاصلة في مستقبل الطلاب وتعدهم إلى المرحلة الجامعية، وتلك المهارات التي يواجه بها الطالب المشكلات التي تواجهه في النظام التعليمي، والتي من أهمها ضعف الحصانة النفسية حيث تزيد من التسوييف الأكاديمي في أداء المهام الدراسية.

وبذلك فإن مرحلة الثانوية العامة من أهم المراحل لدراسة التنظيم الإنفعالي، وذلك بسبب التغيرات الجسدية، والنفسية والاجتماعية التي تظهر أثناء هذه المرحلة الارتقائية، كما تُعتبر هذه مرحلة أيضاً مثيرة للاهتمام بالنسبة لعمليات تنظيم الإنفعال؛ حيث إنه في هذه الفترة يكون قد نُمى لدى الفرد قدرات جديدة تساعده على اكتساب أشكال أكثر تطوراً من عمليات التنظيم المعرفي للإنفعال، وتُعتبر هذه المهارات بالنسبة للطلاب في المرحلة الثانوية بمثابة اختبار قاسي للأدوار الجديدة، والتوقعات والمستويات المرتفعة من العواطف والإنفعالات وكفاءة

المواجهة، على الأقل بالنسبة لبعض الطلاب في هذه المرحلة، ومساعدتهم على تنظيم انفعالاتهم؛ ولذلك فإن القدرة على الاستيعاب، والتمييز وتوجيه المشاعر، وكذلك تحديد مشاعر الآخرين بدقة، وتوقع ردود أفعالهم عند المواجهة، تُعتبر من المهارات الأساسية لبناء الشخصية في هذه المرحلة والتأهب للبلوغ في مرحلة البلوغ، وبذلك فإن الاستخدام الرشيد، والنضج في القدرة على تنظيم الإنفعال لدى المراهقين، يجعل لهم أهداف منطقية عندما يضعون معيار لفهم استراتيجيات التنظيم الإنفعالي، والتي تُستخدم للتعبير عن مشاعرهم، خلال فترة زمنية مليئة بالتغيرات والتقلبات والتذبذب، والتناقض، والتي تفرض على المراهقين من المرحلة الثانوية أن يجربوا طرقاً عديدة لتنظيمها (Gross,2015,18).

ويعتبر البرامج الإرشادية بصفة عامة من البرامج التي لها تأثير وفعالية واضحة في تحسين العديد من المهارات الاجتماعية والنفسية والمتغيرات الإيجابية للصحة النفسية لدى الفرد، وتنمية المفاهيم الإيجابية، والتفكير الإيجابي، والتوجه نحو الحياة، وزيادة مستوى الطموح والثقة بالنفس، والقدرة على حل المشكلات لدى الأفراد بصفة عامة ولدى طلاب المرحلة الثانوية بصفة خاصة، وذلك كما في دراسة فيصل الزهراني (٢٠١٦)، ودراسة أماني حسين (٢٠١٧)، ودراسة إيمان كمال (٢٠٢٠)، ودراسة أسيمة عبد الحميد (٢٠٢١)، ودراسة أفنان الفراج (٢٠٢٢)، ودراسة محمد المتولي (٢٠٢٣).

وفي المقابل أشارت دراسات أخرى بفعالية البرامج الإرشادية القائمة على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي بصفة خاصة مثل دراسة كل من محمد الجندي (٢٠١٥)، هناء عباس (٢٠١٥)، (Mestre, et al.,(2017)، حنان عباس، غسان الخلف (٢٠١٨)، سوزان بسيوني (٢٠١٩)، أحمد الروبي (٢٠٢٢).

لذلك سعت الباحثة إلى تحسين الحصانة النفسية ومعرفة أثرها في خفض التسويات الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي.

#### • مشكلة الدراسة:

يتعرض طلاب المرحلة الثانوية إلى العديد من التغيرات في أنظمة الامتحانات والمشكلات الدراسية التي تواجههم طوال العام، والضغط الأسري، وأحلام الطفولة بجانب أنهم يعيشون مرحلة خطيرة وصعبة وهي (مرحلة المراهقة) والبلوغ والتغيرات الفسيولوجية والنفسية والجسدية، وبالتالي فإن طالب الثانوية منهك نفسياً وجسدياً، ومستوى الصحة النفسية يكاد يكون منخفض، وبالتالي فهو في أمس الحاجة إلى برامج تساعد على تحسين ورفع الجانب النفسي والصحة النفسية بوجه عام، ومن أهمها الحصانة النفسية ليجعله قادراً على مواجهة المشكلات النفسية والأكاديمية والخروج منها، واتخاذ القرارات الصائبة بالنسبة لمستقبله، وحل المشكلات، وتحمل المسؤولية؛ حيث تعتبر الحصانة النفسية نظاماً وقائياً يستطيع الطلاب من خلالها مواجهة التحديات المختلفة على العديد من

الأصعدة الأكاديمي أو الحياتية، حيث تساعد الطالب على حماية ذاته من التأثيرات الناتجة من المواقف السلبية المختلفة، وذلك من خلال اعتماد الطالب على قدرته النفسية التي أكتسبها من خلال تعامله مع المواقف الإيجابية أو السلبية في حياته، وتتمثل هذه القدرات في التحدي والمثابرة، والتوجه نحو الهدف، والقدرة على التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وفاعلية الذات والثقة بالنفس والشعور بالتماسك، فهي القوة التي يستطيع الفرد من خلالها التغلب على التحديات وتجاوزها لتحقيق أهدافه، بالإضافة إلى صقل تفكير الفرد وتوجيهه إلى كيفية التعامل مع الأزمات، وتنمية قدرته على التعامل بكفاءة مع أحداث الحياة اليومية بتحدياتها وصعوبتها، والسعي الدائم لتحقيق أهدافه (Chopra, 2021).

ويعتبر تسويق الطالب لأعماله وواجباته الدراسية من الأمور التي تعيق تقدم الطالب في الحياة الأكاديمية، فالتسويق في الجانب الأكاديمي قد يتسبب بالعديد من المشكلات التي تمنع الطالب من تحقيق أهدافه، ويعزز لديه الشعور بضعف تقدير الذات وانخفاض مستوى الحصانة النفسية والثقة بالنفس، وصعوبة في التركيز على أداء المهام الأكاديمية هذا من جانب، ومن جانب آخر يؤثر بشكل سلبي من خلال عدم تجاوب الطالب مع المهام الأكاديمية المطلوبة والابتعاد عنها. وقد يكون ذلك بسبب انخفاض مستوى الحصانة النفسية لديه، الأمر الذي يؤدي به إلى ضعف تقديره لذاته وعدم تركيز انتباهه للأمور الدراسية. فانخفاض مستوى الحصانة النفسية قد يخلف دافعاً لترك الجانب الأكاديمي وتسويفيه أو تأجيله لوقت آخر، فينقص لديه الاهتمام والدافع لدى الطالب الذي ينعكس على تقدير الطالب وأدائه الدراسي. وإذا كان مستوى الحصانة النفسية منخفضاً قد يؤدي بالطالب إلى تجنب المهام الدراسية الصعبة، والقيام بجهد أقل في متابعة أهدافه الشخصية والأكاديمية.

مما دفع الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي بواقع (١٠) فصول لكل مرحلة، كل فصل (٤٥) طالباً، قوامها (٩٠٠) طالباً؛ لاستجلاء طبيعة هذه الظاهرة، وهل هي منتشرة بشكل ملحوظ لدى طلاب المرحلة الثانوية أم لا، وتضمنت الدراسة الاستطلاعية سؤالاً مفتوحاً مقاده: "كيف تتعامل مع التحديات الدراسية التي تواجهك؟ وهل تحاول البحث عن حلول أم تستسلم؟ وهل تعتقد أن التركيز على الجوانب الإيجابية يمكن أن تساعدك في التغلب على المشكلات؟ وهل تجد نفسك تميل إلى تأجيل المهام الدراسية غالباً إلى آخر لحظة؟ هل يؤثر تأجيل أو تأخير المهام على أدائك الأكاديمي؟"

وأبانت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن وجود أكثر من (٧٠٪) من أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية (٦٣٠ طالباً من ٩٠٠) تدور استجاباتهم حول ضعف القدرة على التكيف مع المشكلات ومواجهتها وذلك لأنهم يشعرون بضعف الثقة بالنفس لمواجهه المشكلات بشكل إيجابي وذلك يؤثر على مستوى الأداء الأكاديمي



والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية وتأجيل المهام المطلوبة وانخفاض الدافعية للدراسة والشعور بالإرهاك النفسي، وأنهم بحاجة إلى المساعدة. وتتفق نتائج الدراسة الإستطلاعية مع عدد من الدراسات مثل دراسة (Ahmat, Muda, & Neoh (2017) ، ودراسة (Batool, Khursheed, & Jahangir, (2017) ، ودراسة أمل الأحمد، فداء ياسين (٢٠١٨)، ودراسة أزهار عبد البر (٢٠١٩)، ودراسة عامر صابر، على لطفى، رزان مرعى (٢٠٢٠)، ودراسة أديب نادر (٢٠٢١)، ودراسة أسماء الكريبي (٢٠٢٢)، ودراسة ريم العنزي (٢٠٢٢). ودراسة صابر محمد (٢٠٢٢)، ودراسة (Steel (2022) ، ودراسة (Connor & Davidson (2023) في وجود ضعف في الحصانة النفسية، ويترتب على ذلك لجوء الطلاب إلى التسويف الأكاديمي وغيره؛ حيث يعتبر تسويف الطالب لأعماله وواجباته الدراسية من الأمور التي تعيق تقدم الطالب في الحياة الأكاديمية.

لذا هناك حاجة متزايدة إلى تعزيز الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وضرورة توجيه الأهتمام بتوفير التدخلات الإرشادية اللازمة في المدارس، كما أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات للتعامل مع هذه الفئة والتصدى لمشكلاتهم النفسية حتى لا تؤثر على مستواهم الأكاديمي وضعف مشاركتهم الصفية، وزيادة السلوكيات غير المرغوبة كالتفكير السلبي وعدم القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات وتأجيل المهام المطلوبة وفقدان الشغف والأمل خاصة في هذه الفترة الحساسة من العمر.

ومن ثم سعت الباحثة إلى تقديم برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لتحسين الحصانة النفسية وأثره في خفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث يُعتبر الحصانة النفسية من المتغيرات النفسية الحديثة لعلم النفس الإيجابي، والتي تُعتبر ضرورية للطلاب في مرحلة المراهقة حتى يستطيع أن يواجه مصاعب الحياة بصفة عامة ومشاكل المرحلة الثانوية والضغوطات الأسرية والاجتماعية والتقدم التكنولوجي الحديث والسريع الذي يتعرض لها في ذلك الوقت.

واتساقاً مع كل ما سبق فإن مشكلة البحث الحالي تتبلور في السؤالين التاليين:

- « ما فعالية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي في تحسين الحصانة النفسية وأثره في خفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟ »
- « ما إستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي في تحسين الحصانة النفسية وأثره في خفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد انتهاء البرنامج بفترة زمنية محددة (شهرين ونصف) " فترة المتابعة"؟ »

• أهداف الدراسة:

هدف البحث بشكل أساسي إلى تحسين الحصانة النفسية وأثره في خفض التسوييف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ومن هذا الهدف تتفرع أهداف ثانوية تتمثل في الآتي:

« التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي في تحسين الحصانة النفسية وأثره في خفض التسوييف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

« التحقق من إستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي في تحسين الحصانة النفسية وأثره في خفض التسوييف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• أهمية البحث:

تمثلت أهمية البحث الحالي إلى ما يلي:

• الأهمية النظرية:

« تنبع أهمية البحث من خلال إلقاء الضوء على متغيرات مهمة هما: التنظيم الإنفعالي، والحصانة النفسية، والتسوييف الأكاديمي، وذلك من خلال التأصيل النظري لهذه المتغيرات؛ مما قد يثري المكتبة العربية السيكولوجية.

« توفير بعض البيانات والمعلومات الهامة التي قد تساعد العاملين في قطاع التعليم والمهتمين بشؤونه، وأيضاً المتخصصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي في التعامل مع سيكولوجية مرحلة المراهقة، ومع المشكلات النفسية والسلوكية التي قد تقف حائلاً بينهم وبين تكييفهم مع المجتمع وداخل البيئة التي يعاشون فيها.

« في حدود علم الباحث فإنه لا توجد دراسة عربية تناولت برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لتحسين الحصانة النفسية وأثره في خفض التسوييف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ مما يؤكد أهمية إجراء هذا البحث.

• الأهمية التطبيقية:

« إمكانية الاستفادة من أدوات البحث ( مقياس الحصانة النفسية، مقياس التسوييف الأكاديمي - البرنامج الإرشادي ) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

« تزويد الميدان النفسي والتربوي ببرنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لتحسين الحصانة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

« إمكانية الاستفادة من نتائج البحث عند إعداد وتنفيذ البرامج التربوية المختلفة المقدمة لطلاب المرحلة الثانوية.

• مصطلحات البحث الإجرائية:

• البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي: COUNSLING PROGRAM BASED ON EMOTIONAL REGULATION STRATEGIES

هو برنامج مخطط له يتضمن مجموعة من الجلسات التي تعتمد على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي مثل (إعادة التقييم المعرفي، اختيار الموقف، تعديل الموقف، إعادة التركيز الإيجابي، حل المشكلات، التخطيط) والأساليب الإرشادية المنتقاة مثل (الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، النمذجة، والتعزيز، الحديث الذاتي الإيجابي) وفقاً لأسس وقواعد علمية، ويتم خلال فترة زمنية معينة ويقدم بطريقة (جماعية) بهدف تحسين الحصانة النفسية ومعرفة أثره في خفض التسويف الأكاديمي لدى الطلاب المرحلة الثانوية، وذلك في إطار خصائص ومتطلبات المرحلة العمرية لهؤلاء الطلاب من أجل إكسابهم مهارات نفسية تمكنهم من التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، ورفع مستوى فاعلية الذات والثقة بالنفس.

• الحصانة النفسية: Psychological Immunity

هو إمتلاك طالب المرحلة الثانوية القدرة على حماية ذاته من مواجهة الأزمات والضغوط النفسية والتأثيرات السلبية، وتحمل المصاعب والمتاعب عن طريق التحصين النفسي باستخدام الإمكانيات الكامنة في شخصية التي تتمثل في (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، فاعلية الذات والثقة بالنفس). ويُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الحصانة النفسية المستخدم في البحث.

• التسويف الأكاديمي: Academic procrastination

هو تأجيل أو تأخير طالب المرحلة الثانوية المهام والتكليفات الأكاديمية حتى قرب انتهاء الوقت المخصص لها بشكل دائم أو في بعض الأحيان، ويكون مدركاً لما ينتج عن ذلك من تأثير سلبي في مستوى الأداء، ويُقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التسويف الأكاديمي المستخدم في البحث.

• محددات البحث:

• المحددات المنهجية:

• منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي تصميم (شبه التجريبي) ذات المجموعتين الضابطة، والتجريبية. وهذا المنهج يتطلب التعامل مع متغيرين أساسيين أحدهما مستقل والآخر تابع؛ حيث يعتبر البرنامج الإرشادي بمثابة (المتغير المستقل)، الحصانة النفسية (متغير تابع أول) والتسويف الأكاديمي (متغير تابع ثاني).

• عينه البحث:

تم تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة من طلبة المرحلة الثانوية الملتحقين بمدرسة الدعوة الإسلامية الثانوية، المقيدون بالصف الأول والثاني الثانوي، وتمثل

عدد المجموعة التجريبية (٣٠) طالباً، وتتراوح أعمارهم من (١٥- ١٨) عاماً، بمتوسط حسابي (١٦.٤٠) وانحراف معياري (٠.٦٢).

• أدوات البحث:

تمثلت في :

◀◀ مقياس الحصانة النفسية (إعداد/الباحثة).

◀◀ مقياس التسوية الأكاديمي (إعداد/الباحثة).

◀◀ البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي (إعداد/الباحثة).

• الأساليب الإحصائية:

اعتمد البحث على بعض الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة الدراسة وذلك مثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار "ت" Test .T ، وتمت المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي "spss".

• محددات زمنية:

يتكون البرنامج من (٣٠) جلسة، استمر لمدة (شهرين ونصفاً)، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، يتراوح زمن الجلسة ما بين (٤٠ - ٦٠) دقيقة للجلسة، وتم تطبيق الجلسات في صورة جماعية على طلبة المجموعة التجريبية .

• محددات مكانية:

تم إجراء البحث على طلبة المجموعة التجريبية الملتحقين بمدرسة الدعوة الإسلامية الثانوية بمحافظة بني سويف.

• الأطار النظري والدراسات السابقة

• المحور الأول: الحصانة النفسية Psychological Resilience

يعيش الأفراد اليوم بشكل عام والمراهقين بشكل خاص زخماً من المؤثرات الضاغطة والمتغيرات السلبية التي قد تنعكس على سلوكهم، وتشكل خطراً يهدد المجتمع، وعليه كان التحصين النفسي والتفكير السليم له دور كبير في التعامل مع هذه المؤثرات ، ويعد مفهوم الحصانة النفسية من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي في القرن الحادي والعشرين؛ باعتبارها مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادر على تحمل التأثيرات الناتجة عن الضغوط النفسية والإنهاك النفسي، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأحاسيس وأفكار تجعله في مأمن مما يعاني منه أقرانه ممن واجهوا الظروف نفسها (ميرفت سوبعد، ٢٠١٩، ١٣).

عرف Kagan(2006,94) الحصانة النفسية بأنها نظام وجداني تفاعلي متغير يجعل الفرد يستخدم مشاعره وقدرته على التمييز بين الأشياء المفيدة والضارة والمحيدة، من خلال الذاكرة والقدرة على التخيل والتخطيط، وتقييم الخطر والحماية أو الدفاع، وإدراك معززات الحياة من أجل وقاية وحماية الحياة والكيان الجسدي والهوية والإبداع.

وأوضح كل من (Shahi and Dubey,2011,40) بأنه نظام متكامل لأبعاد الشخصية يهدف إلى أحداث التوازن بين متطلبات الشخصية والسياق من أجل زيادة عملية التوافق النفسي والاجتماعي . وعرف أيضاً عصام زيدان (٢٠١٣، ٢١٧) الحصانة النفسية بأنها قدرة الفرد على التخلص من الضغوط النفسية والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الإنفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة فاعلية الذات ونموها، وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة". وأوضحت (Bredacs,2016,120) أن الحصانة النفسية هو نظام وقائي متكامل يعمل على وقاية الذات حيث أن مكوناته تجعل الأفراد قادرين على مواجهة الضغوط.

وأشار (Gibert,etal.(2021) أن نظام الحصانة النفسية يقوم على استخدام آليات معرفية توافقية تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة، وتحسن الحالة المزاجية لجعل الحالة الراهنة أكثر احتمالاً؛ حيث يتم ذلك كله للموقف الحالي، وأكثر قدرة على توليد البدائل المساعدة في تخطي الأزمات. وعرف صابر فاروق (٢٠٢٢) الحصانة النفسية بأنها امتلاك الفرد القدرة على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية، وتحمل المصاعب والمتاعب، ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر وأفكار تجعله في مأمن مقارنة مما يعاني منه أقرانه ممن واجهوا الظروف نفسها .

وأشارت (Olah(2022) إلى أن الحصانة النفسية نظام موحد متكامل الأبعاد الشخصية والمعرفية والسلوكية والإنفعالية والاجتماعية والبيئية التي تعمل كمصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الأشخاص ومقاومتهم وحصانتهم نفسياً على تحمل التوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجههم فهي تعمل كمضادات نفسية من أجل تحمل التوافق والصحة النفسية.

وأتفق كل من (Olah,2005,34؛ Bona,2014,104) ان الحصانة النفسية تتكون من ستة عشر مكوناً هم بمثابة الأجسام المضادة النفسية التي يستخدمها جهاز الحماية النفسية ( الوقائي) ويتضمن (٣) مجالات رئيسية و(١٦) مكون فرعي تتمثل في:

«المجال الأول (التوجه نحو المراقبة) *Approaching-Monitoring* : ويعني به مستوى ثقة الفرد ببيئته وامكانيته على التأثير فيها ويتكون هذا المجال من: (التفكير الإيجابي، الاحساس بالسيطرة، الاحساس بالتماسك، الاحساس بنمو الذات).

«المجال الثاني (الإنجاز - والإبداع) *Executing – Creating* : ويعني به قابلية الفرد وقدرته للعمل بصورة مؤثرة في البيئة التي يعيش فيها ويتألف هذا المحور من: (التوجه نحو التحدي والتغير، الرقابة الاجتماعية، توجيه الفرد نحو الأهداف، المفهوم الذاتي المبدع، إمكانية الفرد على حل المشكلات، الفعالية الذاتية، التحشيد الاجتماعي، إمكانية الخلق الاجتماعي)

«المجال الثالث (تنظيم الذات) *Regulating-Self*: ويعني به قابلية الفرد للتغيير والتكيف مع ما هو مطلوب ويتألف هذا المحور من: (التزامن والتماشي، السيطرة على الاندفاع، السيطرة العاطفية، سيطرة الفرد على الغضب). وأضاف (Gibert & Ebert (2020) إلى أن جهاز الحصانة النفسي إذا تم تعزيزه يمكن الأفراد من التعامل بشكل أفضل مع المشاكل والشدائد دون أن تظهر مستويات مرتفعة من القلق أو الإكتئاب أو اليأس لديهم، وهذا ما سيحصنهم ضد الإصابة بالفيروسات أو البكتيريا أو أمراض أخرى ويكسبهم جهاز مناعي بيولوجي قوي وصحي. كما أشار كل من (Wilson, et ; Barbanel, 2022) إلى أن هناك مجموعة من العوامل المؤثرة في الحصانة النفسية وهي:

« ضعف التفكير التنبئي وانخفاض اليقظة الذهنية.

« النظرة السلبية للذات وعدم القدرة على التوافق مع السياق.

« الإنهاك النفسي والأزمات والخبرات الصادمة المستمرة.

« انهيار ميكانزمات الدفاع.

وفي المقابل أضاف (Rutter (2022,43) أن الحصانة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد، بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية مثل الدعم الاجتماعي، تقدير الذات، مفهوم الذات، كفاءة الذات، ومهارات حل المشكلات. وبذلك يتبين أن الحصانة النفسية تتضمن عناصر مرتبطة بمواجهة الضغوط والقدرة على التوافق والوقاية من التحديات.

وتحدد خصائص الحصانة النفسية عند (Kagan(2009,90) في أنها تساعد على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال، وتساعد على تفتيح المشاعر والوجدانيات السلبية اليومية، كما أنها تولد استجابات وجدانية إضافية بعد تقييم ردود الأفعال، وهو ما يعرف بعقلنة المشاعر السيئة .

وأضاف (Albert, et al., (2022,471) إلى أن الحصانة النفسية تساعد الأفراد على الشعور بالتحسن بعد التعرض للصدمات والضغوطات النفسية، واستعادة التوازن الإنفعالي، وإحداث توازن بين التخييلات السوداوية والتصورات المبهجة المليئة بالأمل.

وحول الأفراد الذين يتسمون بالحصانة النفسية أشار جولدستين وبروكس (٢٠١١، ٥١٤) إنهم يشعرون بالتقدير والمكانة الخاصة ويعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلى العثرات على أنها فرص للتعلم والتحدي، وليست محيطات؛ لأنهم على وعى بجوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم جيدا التي تمكنهم من السيطرة عليها، والتحكم فيها.

وعليه فإن معظم الدراسات التي تناولت مفهوم الحصانة النفسية أظهرت علاقتها بالكثير من المتغيرات مثل دراسة (Lapsley & Hill (2016) التي هدفت إلى تقييم العلاقة بين الحصانة النفسية والتفاوت والتكيف في مرحلة المراهقة،

وارتباطها بسلوكيات المخاطرة، وأظهرت نتائجها أن الحصانة النفسية كانت من عوامل البناء مع القدرات المختلفة للتكيف والتنبؤ بالمخاطر، وأنها مرتبطة بسلوكيات المخاطرة أكثر من التفاؤل، وأنها ترتبط ارتباطاً عكسياً بالأكتئاب والمشاكل الشخصية. وقام كل من عايش صباح وعمر الشجيري (٢٠١٧) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من جودة الحياة الروحية والحصانة النفسية لدى عينة من الطلاب، وتحديد العلاقة بينهما، وأشارت نتائجها بزيادة مستوى الحصانة النفسية وجودة الحياة الروحية لدى الطلاب، ووجود علاقة ارتباطية دالة طردية بين المتغيرين.

ودراسة قامت بها ميرفت سويعد (٢٠١٩) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في محافظة غزة، وأظهرت النتائج أن مستوى الحصانة النفسية وجودة الحياة مرتفعان في حين أن مستوى قلق المستقبل منخفض.

وكشفت دراسة أنهار خوجة (٢٠١٩) عن العلاقة بين درجات الحصانة النفسية ودرجات المناخ الأسري لدى عينة من المراهقات، والتعرف على الفروق بين درجات كل من الحصانة النفسية والمناخ الأسري لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير (المرحلة الدراسية - الحالة الاجتماعية للوالدين)، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية بين كل من الحصانة النفسية والمناخ الأسري، وأوصت الدراسة بالاهتمام ببرامج الإعداد والتأهيل للوالدين حول مناخ الأسرة ودوره في الحصانة النفسية لدى المراهقات، والعمل على تطوير البرامج الإرشادية داخل المدارس لزيادة مستوى الحصانة لدى المراهقات.

وسعت دراسة كل من Dubey & Shahi (2021) إلى التعرف على مستوى الحصانة النفسية التي تخفف الضغط والإنهاك النفسي وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى الأفراد، وقد أظهرت النتائج أن الحصانة النفسية تظهر كمنبئ أفضل لاستخدام استراتيجيات فعالة، وأن ذوي الحصانة المرتفعة هم أقل تأثراً بالضغط والإنهاك النفسي، وأنها أكثر النظم تأثراً على تقليل أثر الضغط النفسي، كما أنها تساعد على تطبيق استراتيجيات التكيف مثل حل المشكلات والنظرة الإيجابية للمواقف. وأجرت تغريد الرفاعي (٢٠٢١) دراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين درجة تقدير أفراد العينة لمستوى الحصانة النفسية لديهم ودرجة تقديرهم لمستوى جودة الحياة، وأشارت النتائج عن وجود علاقة موجبة قوية دالة إحصائية بين جميع المجالات والدرجة الكلية لمقياس الحصانة النفسية، وبين درجة جودة الحياة. وأوصت بتفعيل دور المؤسسات التعليمية في تحصين النفسي للشباب، ليتمكنوا من الفهم الصحيح لجودة الحياة ومقوماتها.

وأوضحت دراسة أماني وحيد (٢٠٢٣) الكشف عن العلاقة بين الحصانة النفسية والضغطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة، وخرجت الدراسة بمجموعة من النتائج كان أهمها أن هناك علاقة

عكسية بين الحصانة النفسية والضغط النفسي لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة، وتبين أن كلما ارتفع مستوى الحصانة النفسية لدى المراهقين انخفض مستوى الضغوط النفسية لديهم. وقامت تمارا مصلاح (٢٠٢٣) بدراسة للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، بالإضافة إلى الكشف على طبيعة الفروق في مستوى الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات في فلسطين التي تعزى لمتغيرات الجنس، الجامعة، مكان السكن، الدرجة العلمية، المستوى الدراسي، التخصص، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى التفكير الإيجابي والحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية جاء بدرجة كبيرة.

وهدفت دراسة دينا إبراهيم (٢٠٢٣) إلى التعرف على مستوى الحصانة النفسية وإدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوي العام، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية وكل من إدارة الذات وقلق المستقبل لديهم، وكذلك تحديد الوزن النسبي لإسهامات كل من إدارة الذات وقلق المستقبل في التنبؤ بالحصانة النفسية لدى الطلاب. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متوسط درجات الطلاب على مقياس الحصانة النفسية ومتوسط درجاتهم على مقياس إدارة الذات، في حين أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين متوسط درجات الطلاب على مقياس الحصانة النفسية ومتوسط درجاتهم على مقياس قلق المستقبل، وأنه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوي العام من خلال معرفة مستوى إدارة الذات وقلق المستقبل لديهم.

وفى المقابل أشارت معظم الدراسات أن الحصانة النفسية أظهرت دوراً إيجابياً لها في كثير من المتغيرات: مثل دراسة (Tsiakalis 2019) التي هدفت إلى التعرف على تأثير الحصانة النفسية والنصح النفسي على توضيح معنى (الخوف من الموت) لدى عينة مكونة من (٣٤٣) فرداً، وقد أظهرت النتائج أن الحصانة النفسية كانت مؤشراً دالاً على فهم الخوف من الموت لدى الإناث فقط. ودراسة الأء يوسف (٢٠٢٣) التي هدفت إلى التعرف على أثر الحصانة النفسية على الهوية الثقافية لدى الشباب الفلسطيني، وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود أثر ذي دلالة إحصائية للحصانة النفسية على الهوية الثقافية لدى الشباب الفلسطيني. وهدفت دراسة تمارا مصلاح (٢٠٢٣) إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لتعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى الطلاب، وأشارت النتائج بنجاح البرنامج التدريبي المستخدم في تعزيز المهارات الاجتماعية العاطفية، وتحسين مستوى الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي بكافة أبعاده.

#### • المحور الثاني: التسويف الأكاديمي Academic Procrastination

تُعد ظاهرة التسويف الأكاديمي أحد الظواهر المنتشرة بين صفوف الطلبة في مراحل التعليم المختلفة، التي تحتاج إلى البحث والدراسة؛ حيث يختلف الأفراد في



طرق إنجازهم وأدائهم للأعمال والمهام المطلوبة منهم؛ فمنهم من ينجز بشكل فوري غير قابل للتأجيل، ومنهم من يتباطأ ويؤجل الإنجاز؛ كنتيجة للتوترات والأزمات والضغوط التي يتعرض لها الأفراد في مجالات الحياة المختلفة، الأمر الذي يؤدي إلى تراكم الأعمال والمهام والتحديات المواجهة لو لجعله مسوفاً في بعض أمور حياته، كما يُعد مفهوم التسوية من المفاهيم الشائعة والتي تستخدم على نطاق واسع.

عرفت سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩) التسوية الأكاديمية بأنه ميل الطالب لتأجيل البدء في المهام الأكاديمية أو إكمالها ينتج عنه الشعور بالتوتر الإنفعالي. وأشار السيد سكران (٢٠١٠، ٤) بأنه عملية تتفاعل فيها الجوانب المعرفية والوجدانية وتتلور نتائجها في ميل الطالب إلى ترك المهام الأكاديمية جانباً أو تجنب إكمالها، أو تأجيلها لوقت آخر غير الوقت المفترض عليه أداؤها فيه وبدون أي أسباب قهرية. وأوضح Chow (2011,236) أن التسوية الأكاديمية ظاهرة معقدة من العناصر المعرفية والإنفعالية والسلوكية التي تتضمن التأجيل المتعمد للأعمال التي يكلف بها الطالب على الرغم من وعيه بالنتائج السلبية المحتملة لهذا التأجيل. كما عرفه Henry (2011) بأنه ظاهرة معقدة من العناصر المعرفية والإنفعالية والسلوكية مُتمثلة في التأجيل المتعمد للمهام والتكليفات الأكاديمية التي يكلف بها الطالب بالرغم من وعيه بالنتائج السلبية لهذا التأجيل.

أما معاوية محمود أبو غزالة (٢٠١٢، ١٣٤) فيرى أن التسوية الأكاديمية هو ميل الفرد لتأجيل البدء في المهام الأكاديمية أو إكمالها، وينتج عنه شعور بالتوتر الإنفعالي. وعرفه كل من علي صالح، وزينة عبد الرحيم (٢٠١٣) بأنه تأجيل متعمد للأعمال التي يكلف بها الطالب على الرغم من وعيه للنتائج السلبية المحتملة لهذا التأجيل، لذا يقوم المتعلم بتأجيل وتجنب أعباء ومسؤولياته اليومية. كما عرفه Klingsieck (2013) بأنه تأجيل الطالب لمهامه الأكاديمية حتى آخر لحظة، وعدم إنهاء المهام المكلف بها في الوقت الزمني المحدد بدون مبرر منطقي، بالرغم من توقع النتائج السلبية المترتبة على ذلك وما ينتج عنه من توابع خطيرة عليه، وأثار سلبية على تحصيله الأكاديمي وإنجازه في دراسته. وأشار علاء محمود جاد الشعراوي، ومي فتحي البغدادي (٢٠١٣، ١٠٢) إلى أنه أيضاً تأجيل الطالب البدء في المهام الدراسية والتعليمية المطلوبة والتأخر في إتمامها إلى اللحظات الأخيرة بنوع من اللامبالاة المعتادة، وهذا التأخر أو التأجيل ليس له مبرر أو أنه بلا داع.

كما عرفه مسعد محمد (٢٠١٣، ٤٩٤) بأنه ميل كثير من الطلاب بصورة دائمة؛ بسبب مجموعة من العوامل والمحددات المكونة إلى هذا السلوك السلبي بتأجيل وتأخير إنجاز وأداء العديد من المهام والأعمال والأنشطة الدراسية بشكل مقصود ومستمر حتى اللحظات الأخيرة لاستحقاق الإنجاز. وعرف أيضاً Kondemira (2014) التسوية الأكاديمية بأنه: اتجاهاً غير منطقي لتأخير إتمام

المهمة الأكاديمية، وهذه العملية عادة ما تكون مصاحبة بمشاعر الضيق المرتبط بالقلق، ولوم الذات، والفشل الدراسي، وانخفاض الثقة بالذات، وفقدان الطاقة، وهو ميل الفرد لتأجيل البدء في المهمات الأكاديمية أو إكمالها. وبينما وصف نصر صبري، وهانم سالم (٢٠١٥، ١٥٩) التسويف الأكاديمي بأنه تأجيل الأعمال أو المهام إلى وقت لاحق مع الشعور بعدم الارتياح النفسي، فقد يلجأ الفرد إلى التسويف فراراً من حالة الضيق عند بداية المهام أو الانتهاء منها، أو القلق عند اتخاذ القرارات، ومن ثم فإن الفرد يكون مسوفاً إذا أصر البدء في النشاط أو الانتهاء منه دون مبرر، بمعنى أنه ليس هناك هدف من التأجيل، ويترتب على التأجيل عدم إنجاز المهام وعدم اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب، بالإضافة إلى شعور الفرد بعدم الارتياح النفسي لهذا التأجيل.

وأشار Hooda & Saini (2016) أن التسويف يعني: التأخر عن فعل شيء ما كان يجب القيام به، وذلك لأنك لا ترغب فعله في الوقت الحالي؛ لذلك يعاني منه الكثير من الأفراد في حياتهم من خلال تأجيل مسؤولياتهم أو المهام المطلوب منهم القيام بها في وقت معين. وبالتالي عرف (2016) Mortazavi التسويف الأكاديمي بأنه يُعد تأجيل البدء في المهام الأكاديمية؛ مثل: مذاكرة الدروس، والمذاكرة للامتحانات، والقيام بالمشاريع الأكاديمية. ويحدث التسويف الأكاديمي عندما يؤجل الطلاب إكمال الأنشطة والمشاريع والواجبات دون داع، قد يؤدي مثل هذا التسويف إلى توتر وقلق غير ضروريين للأشخاص عندما يحاولون إكمال مهامهم بسرعة حتى الموعد النهائي الأخير (Karimi & Baloochi, 2017, 43).

وعرف مصطفى محمود (٢٠١٧) التسويف الأكاديمي بأنه تأجيل البدء في المهمات الأكاديمية، أو تأجيل إتمامها بدون مبرر، ينتج عنه شعور الطالب بالتوتر الإنفعالي، وعدم الارتياح، ومشاعر القلق وعدم الثقة في النفس. وقد عرفه سفيان الريدي (٢٠٢٠) أنه سلوك يرتبط بتأجيل البدء في إنجاز الأعمال الأكاديمية التي يكلف بها الطالب أو التأخير في إنجازها؛ وبالتالي تتراكم هذه الأعمال على الطالب فيفشل في نهاية الأمر في إنجازها على الوجه المطلوب، أو عدم الإنجاز النهائي لها؛ مما يترتب عليه الكثير من المشكلات على الطالب وعلى وضعه الأكاديمي وسير تعليمه الجامعي. كما عرفه Selçuk, et al., (2021) إلى شكل من أشكال الدوافع المختلة وهو ميل الطلاب لتأجيل مهام الواجبات المنزلية أو تأجيل الأنشطة المتعلقة بالمدرسة التي قد تثير مشاعر الانزعاج. وأوضحه (2021) Jabbari et al. بأنه عملية مناهضة للتحفيز ينتج عن عدم وجود الرغبة والرضا لأداء مهمة ما. وبمعنى آخر، يشير إلى التأخير المتعمد في إكمال المهام الأكاديمية، وأشار (2022) Manzari et al. بأنه نزعة غير عقلانية للمماطلة في بدء أو إكمال واجب منزلي حيث لا يملك المتعلمون الدافع الكافي للقيام به على الرغم من نيتهم للقيام بالعمل الأكاديمي في الوقت المحدد.

ويتضح مما سبق أنه لا يوجد تعريف واحد مقبول على نطاق واسع ومعترف به للتسويق الأكاديمي، ولكن هناك سمة مشتركة بينهما هي عامل التأجيل، كما أكد البعض أن عامل التأجيل يمثل المكون الحاسم في التسويق، بينما قرر آخرون أن المكون الإنفعالي متضمناً الأعراض الجسدية المرتبطة بالقلق والتي تؤدي إلى تأجيل المهمة يكون هو المكون الجوهرية. وفي البيئة الأكاديمية، يكون لدى الطلاب مهام نوعية مطلوب أدائها وإنجازها، مثل: الحضور والاستدكار والإعداد للاختبار، وأداء وإنجاز الواجبات والمهام الأكاديمية، ونجد أنه لسبب أو لآخر يؤجل الطالب إكمال تلك المهام.

وهناك اختلاف في وجهات النظر في تفسير ظاهرة التسويق الأكاديمي، مما أدى إلى ظهور مجموعة من الاتجاهات النظرية التي فسرت الأسباب الرئيسية لحدوث التسويق ومن هذه الاتجاهات:

• **الاتجاه السلوكي Behavioral orientation:**

يرى علماء الاتجاه السلوكي بأن التسويق عادة متعلمة تنشأ من تفاصيل الضرر للنشاطات السارة والمكافآت الفورية، وذلك في الهروب من تحديات الحياة وإشباع هوى النفس، ويتكون لدى المسوق قدرات سلوكية منخفضة للالتزام بالمواعيد المحددة لتسليم المهام، ومن هذه العادات: كالكسل، والكذب، أو الانشغال بمهام أقل أهمية كقضاء وقت طويل على الانترنت أو التليفزيون، ومضيعة الوقت بدون فائدة، وبالتالي عدم القدرة على تحقيق نتائج مرضية تحت ضغط الوقت وظروف الحياة الضاغطة

• **الاتجاه المعرفي Cognitive orientation:**

يركز هذا الاتجاه على الجانب المعرفي للمسوق ومعتقداته اللاعقلانية، التي تقوده إلى المشاعر غير السارة والسلوكيات الخاصة بانتهزام الذات وراجعت الأداء، وقد أشارا إلى أن التسويق يتكون من خلال معتقدات المسوقين الخاطئة نحو أنفسهم واعتقادهم بأنهم لا يمتلكون القدرات الكافية لأداء مهامهم، وبأن أدائهم سيكون سيئاً، ويبحثون عن أعذار غير منطقية لتجنبوا المهمات والمسؤوليات، فضلاً عن اقتناعهم بفشلهم إذا ما قامه بالمهمة (Gross, 2015).

• **الاتجاه التحليلي Analytical orientation:**

يرى أنصار هذا الاتجاه أن التسويق قد ينتج بسبب المطالب المبالغ بها من قبل الضرر نفسه، فعلى سبيل المثال الطالب المسوق أكاديمياً قد تتكون لديه ثقة بالنفس زائدة ورغبة للسعي نحو الكمال، إذ يضعون الساعون نحو الكمال معايير عالية للأداء مما يؤدي بهم إلى التسويق فيميلون نحو تأجيل المهام الأكاديمية رغبة في الحصول على معلومات أفضل فلا يحقق نتائج مرضية مع ضغط الوقت، وهذا ما أكدته أيضاً دراسة زينب منصور (٢٠٢١) بوجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين الكمالية والتسويق الأكاديمي. كما يرى أنصار الاتجاه بأن التسويق ينشأ نتيجة التسامح المبالغ فيه من قبل الوالدين، فقد أثبتت دراسة

إبراهيم الحسينان (٢٠١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين نمط المعاملة المهمل الصادر عن الأب والأم وبين التسوييف الأكاديمي.

الجدير بالذكر أيضا أن من العوامل المسببة للتسوييف الأكاديمي كما أوضح كل من (Howell & Watson, 2007, 170) أنه يظهر كنتيجة الخوف من كون المهمة ستستغرق وقتاً أطول، وتتطلب مزيداً من الجهد، أو أن تكون المهام مليئة بالعقبات المعقدة؛ مما يجعل الفرد يعتقد أنه لن يكون قادراً على القيام بها، أو أن القيام بأداء هذه المهام لن يكون بشكل جيد ومرضى، وحددا الأسباب الثمانية الأكثر إحداثاً للتسوييف فيما يلي: المهام غير السارة المهام الجسمية (شديدة الصعوبة)، عدم وضوح المهمة، عدم وضوح الأهداف، الخوف من الفشل، الخوف من التغيير، المبالغة في القدرات الشخصية (الرغبة في الكمال)، إيمان تأجيل المهام للأوقات الأخيرة.

وذكر جيمس شيرمان (٢٠١٠، ٣٢) أنه من المسببات الرئيسية للتسوييف: الارتباك، انعدام ترتيب الأولويات، انعدام المسؤولية، الخوف من المخاطرة، التهرب من المهمات غير الممتعة والقلق، والاكثاب، وسلوك الوسواس القهري والرتابة، أو السأم والإرهاق، وفقدان القدرة التحليلية والنسيان، والاعتماد على الآخرين، والتلاعب على الآخرين، والعجز الجسدي. وأشار (Hussain & Sultan, 2010) إلى أن تسوييف الطلاب وعدم استكمال عملهم في الوقت المناسب؛ قد يرجع إلى المشاكل الأسرية وانعدام الحافز والاهتمام والثقة المفرطة والكسل، والموقف السلبي من المعلمين، وعدم وجود التوجيه والإرشاد والتعليقات السلبية من المعلمين على عملهم.

ووجد معاوية أبو غزالة (٢٠١٢، ١٣١) أن الترتيب التنازلي لأسباب التسوييف الأكاديمي على النحو التالي: الخوف من الفشل وأسلوب المدرس والمهمة المنضرة والمخاطرة ومقاومة الضبط وضغط الأقران، بينما كشف (Bojuwoye, 2019) أن الترتيب التنازلي لأسباب التسوييف الأكاديمي هي التردد، وإدارة الوقت، قلة الحافز، الخوف من الفشل، ضعف التنظيم المهارات، والضغط الشديد، وضعف استراتيجيات المواجهة، وتأثير الأقران. كما أشارت دراسة (Ghaffari, et al., 2021) إلى أن أسباب التسوييف الأكاديمي قد ترجع إلى عوامل تتعلق بالطالب، وأخرى بالمعلم، وعوامل تتعلق بخصائص التعيين، وعوامل متعلقة بالمؤسسة.

ويتضح مما سبق أن سلوك التسوييف قد ينظر إليه كعادة متعلمه، وقد ينظر إليها أنها تحدث بسبب التمسك بالمعتقدات اللاعقلانية، أو إنها وسيلة للتعامل مع صراع داخل الشخص، وعدم قدرته على اتخاذ القرار، وأن سلوك التسوييف ينتج عنه عادات سيئة؛ ومن هذه: العادات: كالكسل، والكذب، وضعف المواجهة، ومضيعة الوقت بدون فائدة.

وفي سياقات مختلفة بينت العديد من الدراسات مثل دراسة محمد عبدالله (٢٠١٣)، ودراسة وليد سحلول (٢٠١٤)، ودراسة نصر صبري، هانم سالم (٢٠١٥) أن

للتسويق آثاراً وعواقب سلبية متعددة، فقد يعاني الأفراد الذين يتصفون بإنجاز الأعمال دائماً في آخر لحظة، أو أولئك الذين يتجنبونها أو يؤجلونها باستمرار، من مشكلات صحية أو شخصية، وتوافرت أدلة على ارتباط سلوك التسويق بمستويات عالية من الاكتئاب، وانخفاض تحقيق الذات، كما ينظر إلى التسويق على أنه سلوك غير تكييفي في الحياة.

وأجريت دراسات عدة لبحث ارتباط التسويق بالمتغيرات الأخرى ساعدت على تحليل سلوك التسويق، وأوضحت ارتباطه بالمتغيرات الديمغرافية، والسمات الشخصية، فعلى سبيل المثال وجد أن الثقة بالنفس ترتبط ارتباطاً سلبياً بسلوك التسويق؛ حيث إن ضعف الثقة بالنفس يؤدي إلى الخوف من الفشل، ويؤدي ذلك إلى التأخير في أداء المهام والواجبات، لتجنب الأداء الضعيف الذي لا يرقى إلى توقعات الآخرين، ومن ثم يؤدي إلى تجنب المهمة بدل من إنجازها، وهذا أحد العلامات البارزة لعادة التسويق اليومي كما في دراسة معاوية أبو غزال (٢٠١٢)، ودراسة محمد أبو زاريق، عبد الكريم جرادات (٢٠١٣)، ودراسة محمود العجلوني وآخرون (٢٠١٣).

ومن جانب آخر يرتبط التسويق الأكاديمي باعتقاد الطلبة بمدى قدرتهم على إكمال واجباتهم الدراسية بنجاح، فالطلاب الذين تنخفض ثقتهم في قدرتهم على تكملة الواجبات والمهام المكلفين بها، يؤجلون تلك الأعمال بشكل متكرر، أكثر من زملائهم الذين يتقنون بقدراتهم؛ حيث أشارت دراسة محمد أبو راسين (٢٠١٥)، ودراسة عبد الرسول عبداللطيف (٢٠١٧) أن التسويق مرتبط بالتحصيل الدراسي الضعيف، وأن أصحاب سلوك التسويق الأكاديمي يعانون من مستويات مرتفعة من القلق، وصعوبات في النوم، إضافة إلى قلة ساعات التحضير للامتحان، والميل إلى البداية المتأخرة في إنجاز الواجبات الدراسية، كما أنهم غير راضين عن وضعهم الدراسي، ويحصلون غالباً على معدلات دراسية منخفضة.

وفي ذات السياق أشارت دراسات أخرى عن ارتباط سلوك التسويق بالدافعية؛ حيث إن المسوفين لديهم ضعف في الدافعية؛ ولذلك فهم يحتاجون إلى محرك خارجي لكي ينجزوا أعمالهم؛ مثل دراسة مروة بغدادي (٢٠١٥)، ودراسة محمد الديب، نبيل عبد الهادي (٢٠١٦)، وايضاً كشفت دراسات أخرى عن ارتباط سلوك التسويق بمتغير الكذب، فمثلاً وجد (Knaus 2000) أن الطلاب الذين يعانون من عادة التسويق الدراسي، يبحثون عن مسوغات لأنفسهم، وحمائية لصورتهم الذاتية وإظهارها بمظهر إيجابي، إضافة إلى تجنب العقاب أمام الآخرين، عن طريق تقديم الأعدار الكاذبة. وايضاً يعد الضبط الذاتي متغيراً ذات صلة بمشكلة التسويق، فكفاءة إدارة الوقت على سبيل المثال بوصفها بعداً؛ حيث يقدم التسويق أحياناً أبعاد التحكم الذاتي، تُسهم في التقليل من مشكلة التسويق، على أنه مشكلة إدارة وقت، لديهم مشكلات في تقدير أوقاتهم.

وكشف عدد من الدراسات مثل حسن عبدالله (٢٠٢٢)، ودراسة آلاء مصطفى (٢٠٢٣)، ودراسة صفاء سويلم (٢٠٢٣) أن نمط السلوك من المتغيرات الشخصية التي ترتبط سلبياً بسلوك التسويق؛ حيث يُعد السلوك التسويقي سلوكاً معوقاً للإنجاز الشخصي بشكل عام، وأن النمط السلوكي يتصل بمفهوم الإنجاز والطموح والتنافس الشديد، ونقطة الالتقاء بين الاثنين أنهما يتشابهان فيما يتعلق بالتوجه نحو الوقت والجهد، فنمط السلوك يهتم بالوقت وسرعة الاستفادة منه، في حين أن سلوك التسويق يهدر الوقت والجهد في أعمال ذات أولوية منخفضة، ولهذه العلاقة المنطقية أثبتت العديد من الدراسات الارتباط السلبى بين التسويق الأكاديمي وأنماط السلوك

ومن زاوية أخرى كشفت دراسة Ferrari (2023) عن وجود ارتباطات موجبة بين التسويق والوسواس القهري حيث إن التردد وعدم القدرة على الحسم، وتكرار الفعل والروتين، وإعادة التأكد أو التحقق، إضافة إلى التأمل المزعج في أحداث الحياة اليومية العادية، كلها سمات لذوي اضطراب الوسواس القهري؛ مما يؤدي بأصحابها إلى السلوك التجنبي، وقضاء أوقات طويلة في أعمال اعتيادية أوتأجيلها.

#### • المحور الثالث: التنظيم الانفعالي Emotion Regulation

ظهر مفهوم تنظيم الانفعال لأول مرة في المجال النفسي في عام (١٩٩٠م) على يد Gross وذلك عندما قدمه من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي مؤكداً توظيف مهارات تنظيم الانفعال في تعديل الانفعالات المختلفة حيث عرف Gross (1998,224) التنظيم الانفعالي بأنه العمليات التي تؤثر من خلالها في مشاعرنا، والقدرة على مواجهة الفرد لمشاعره وانفعالاته وتنظيمها بشكل صحيح ويساعده في ذلك وعيه بها وقبولها. وأوضح سعيد عبدالحميد (٢٠١٣، ١٦٥) أن التنظيم الانفعالي هو مدى قدرة الفرد على إدراك وإستنتاج ما يدور في عقول الآخرين من أفكار ومشاعر ومعتقدات وانفعالات من خلال القيام بعمليات التصوير العقلي لما يدور في العقول لمعرفة الحالات العقلية التي تقف وراءها من خلال الربط بين السلوك والخلفية .

وعرفه (Compara, et al., (2014) أنه مجموعة من العمليات المعرفية التي تؤثر في نوع الاستجابة الانفعالية، والكيفية التي يعبر بها الأفراد عن انفعالاتهم وبناءً عليه يمكن القول أن التنظيم الانفعالي يشير إلى العمليات الفسيولوجية والاجتماعية والسلوكية والمعرفية التي يمكن بواسطتها إدارة الانفعالات الناشئة عن الأحداث الضاغطة. وأشار صلاح عراقى (٢٠١٤) بأنه العملية المتصلة بالتعديل والتأثير على متى وكيف يتم التعبير عن الانفعالات الخاصة، وكيف يتم معايشة تلك الانفعالات، ويشمل ذلك كل الانفعالات الشعورية واللاشعورية السلبية الإيجابية على حد سواء، وقد تتضمن الانفعالات المتولدة والمختزلة وكذلك الحفاظ على الانفعالات، وأوضح Gross (2015) أن التنظيم الانفعالي

هو مجموعة العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الإنفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله، وكيفية التعبير عن تلك الإنفعالات، كما تشمل على مدى واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية النفسية الشعورية واللاشعورية، والتي تستخدم في تقليل، والاحتفاظ أو زيادة مكون واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الإنفعالية.

وأشار عبدالله الخولي (٢٠١٥، ٢) بأنها تلك الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد لتغيير الخبرة التي يمرون بها أو يستخدمونها للتعبير عن إنفعالاتهم من حيث القدرة والشدة، وتتضمن إستراتيجيات إيجابية تهدف إلى زيادة أو الحفاظ على المشاعر الإيجابية.

وأتفق كل من، (Kuo,et al., 2015,55 ; Jazaieri et al 2015,532) أن التنظيم الإنفعالي هو مجموعة من المهارات الإنفعالية والسلوكية التي تساهم في السيطرة على الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد، وأن العمليات الداخلية والخارجية للتنظيم الإنفعالي المرتبطة بالتفعيل ترتبط بإنفعالات معينة ويستطيع الفرد على إدارتها مع مرور الزمن. وعرفته حنان محمود (٢٠١٦) بأنه مجموعة الاستراتيجيات التي تعبر عن جهود الفرد للسيطرة على حالة الاستثارة الإنفعالية وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها حتى يتمكن الفرد من الأداء المتكيف الذي يساعد على تحقيق أهدافه. وعرفه رياض العاسمي (٢٠١٦) بأنه مجموعة من العمليات الداخلية والخارجية المعنية في تحديد شدة ونوعية واستمرارية وانطلاق الاستجابات العاطفية وأشار كل من (Tavares & Friere 2016,431) بأنه بنية معقدة تتضمن إدارة مكونات عديدة معرفية وسلوكية وثقافية، وهو عمليات داخلية وخارجية مسؤولة عن مراقبة الذات، وتقييم ردود أفعال الفرد الإنفعالية لتحقيق أهدافه.

وفي نفس السياق عرفته سهام عبدالغفار (٢٠١٨، ١٣) بأنه الأساليب التي يستخدمها الأفراد بهدف تعديل التعبير عن الخبرات الإنفعالية سواء الإيجابية أو السلبية بما يتناسب مع الموقف الضاغط أو مواقف الحياة اليومية المختلفة. و أشار كل من (Lennarz, et al., 2019,3; Laghi, et al., 2018,63) أن التنظيم الإنفعالي هو مجموعة متكاملة من الإنفعالات الإيجابية السارة مع الإنفعالات السلبية مع القدرة على الاستجابة بطريقة مقبولة للتجارب العاطفية وفي نفس الوقت تكون تلك الاستجابات مرنة بحيث تسمح بتأخير ردود الأفعال العنيفة للتجارب السيئة التي قد يمر بها الفرد، والقدرة على تحمل الحالات الوجدانية العنيفة والمتطرفة وتنظيمها بشكل مقبول. وأوضحت هالة ابوالمجد (٢٠٢١، ٢٠) بأنه القدرة على إدارة الإنفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الإنجاز والتفوق وتدعيم التكيف الاجتماعي.

وتعددت نماذج ونظريات التنظيم الإنفعالي حيث قسمت نظرية الإنفعال الإنفعالات إلى انفعالات إيجابية وتشمل: (المتعة - الفرح - الإهتمام - الأثارة)، والإنفعالات الحيادية وتشمل: (المفاجأة - الأندهاش)، والإنفعالات السلبية وتشمل: (السخط - الغضب - الأشمئزاز - الضيق - الكآبة - الخوف - الأرهاب - الخجل - الذل) (Silvan S.T, 1962)، ونظرية الضغوط المتركزة على الإنفعال التي أشارت الى أن الضرد يبذل جهودا معرفية وسلوكية في تعامله مع الأحداث الضاغطة من خلال إستخدامه لنوعين من الاستراتيجيات هما :

◀ إستراتيجية التعامل المتمركزة على المشكلة: ويستخدمها الضرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها، وإتخاذ إجراءات وحلول حاسمة للتغلب عليها وتقوم على جمع المعلومات ووضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة، وتغيير حقيقة الوضع المدرك على انه ضاغط بغرض إيقافة أو التحرر منه، وتحتاج حل المشكلات التطرق الى مجالين من اجل تحديد عناصر أساسية ومساعدة على هذه الاستراتيجية وهي

✓ تقويم الضرد لذاته وسلوكه ومشاعره تجاه الموقف.

✓ رسم صورة الموقف الذي تصدر عنه المشكلة

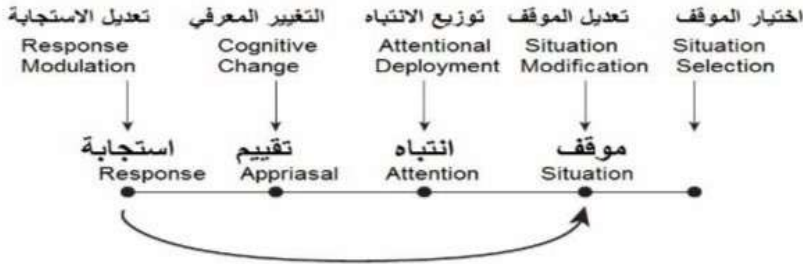
◀ إستراتيجية التعامل المتمركزة على الإنفعال: وهي تركز على الإنفعال المصاحب للمشكلة، ومحاولة تقليل المعاناة وتخفيف التوتر والاضطراب الذي يصاحب المشكلة من خلال الابتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والاسترخاء، وكذلك التنظيم الإنفعالي في المواقف المختلفة الضاغطة التي يتعرض لها الضرد وذلك عن طريق افكار وأفعال صممت لتخفيف التأثير الإنفعالي وتتمثل في: العمليات المعرفية المكرسة لتخفيض الضغط الإنفعالي وهي:

✓ السعي وراء الدعم الاجتماعي: يتضمن السعي المادي والعاطفي ومحاولات الضرد للحصول على نصيحة فعالة حول كيفية التعامل مع المواقف الصعبة.

✓ اعادة التقييم الايجابي: اي اعادة بناء الموقف بطريقة ايجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو ومعايشته والاعتراف به.

وفى نفس السياق أشار نموذج (1995)Thompson أن الاللتنظيم الإنفعالي وفق هذا النموذج يشمل على سبع عمليات رئيسة هي: (العوامل العصبية العضوية، عمليات الانتباه، تفسير الأحداث المثيرة، تنظيم الإشارات الإنفعالية الداخلية، إستخدام مصادر المواجهة، تنظيم المتطلبات الإنفعالية للمواقف المشابهة، إختيار بدائل الإستجابة التكيفية). ويؤكد هذا النموذج أن للإنفعال مميزات تكيفية وتركيبية، وأن وظيفة الإنفعال تتمثل في تكوين إستجابات تتميز بالمرونة المناسبة للمواقف، وفي أحداث التغيير السريع للتكيف مع الظروف المتغيرة. وأوضح نموذج تنظيم الإنفعال (1998) Gross وفقاً للشكل التالي:





شكل (١) يوضح نموذج عمليات التنظيم الإنفعالي حسب رؤية جروس

وتُعتبر مرحلة المراهقة هي مرحلة مثيرة للاهتمام بالنسبة لعمليات تنظيم الإنفعال؛ حيث إنه في هذه الفترة يكون قد نَمى لدى الفرد قدرات جديدة تساعده على اكتساب أشكال أكثر تطوراً ومتزايدة من عمليات التنظيم المعرفي للإنفعال، وتُعتبر هذه القدرات بالنسبة للمراهق في المرحلة الثانوية بمثابة اختبار قاسٍ للأدوار الجديدة، والتوقعات، والمستويات المرتفعة من العواطف والإنفعالات على الأقل بالنسبة لبعض المراهقين؛ وذلك لتقليل اعتمادهم على مقدمي الرعاية في مساعدتهم على تنظيم انفعالاتهم؛ ولذلك فإن القدرة على الاستيعاب، والتمييز وتوجيه المشاعر، وكذلك تحديد مشاعر الآخرين بدقة، وتوقع ردود أفعالهم عند المواجهة، تُعتبر المهارات لبناء الشخصية في هذه المرحلة والتأهب للبلوغ في مرحلة البلوغ، وبذلك فإن الاستخدام الرشيد، والنضج في القدرة على تنظيم الإنفعال لدى المراهقين، يجعل لهم أهداف منطقية عندما يضعون معيار لفهم استراتيجيات التنظيم الإنفعالي، والتي تُستخدم للتعبير عن مشاعرهم، خلال فترة زمنية مليئة بالتغيرات والتقلبات (Gross, 2015, 18).

وتبدأ المهام التنظيمية للإنفعالات في التطور خلال مرحلة الطفولة، وتتأثر إلى حد كبير بالمزاج الفردي والصفات والموروثية، فضلاً عن العوامل الاجتماعية، وتفاعلات الطفل مع من يرعونه، ودرجة ارتباطه بهم، وتستمر قدرات تنظيم الإنفعال في الزيادة مع بلوغ الطفل ووصوله لمرحلة المراهقة، ويساعد هذا التطور من هم في سن المراهقة على إدراك العوامل الزمنية المسئولة عن تنظيم الإنفعال، ويتميز المراهقون بأن لديهم القدرة على تنظيم انفعالاتهم على المدى القصير من أجل تحقيق أهداف طويلة المدى، ومع تطور النضج في مرحلة المراهقة نجد أن هذا التطور يعمل على خلق مهارات تنظيمية مكثفة بذاتها وقادرة على حل مشاكل الأزمات العاطفية وتجاوزها كما لو أنه في مرحلة الرشد (Kostiuk, 2011, 39). كما تُعد دراسة تنظيم الإنفعال في مرحلة المراهقة أمراً مهماً؛ حيث تُعد هذه المرحلة تمهيداً لمرحلة الرشد، والتي يسعى الفرد خلالها إلى القيام بعلاقة وجدانية وعاطفية، وهذا يتطلب تمتعه بمهارات عديدة لاستخدام استراتيجيات متنوعة لتنظيم انفعالاته في المواقف المختلفة؛ مما يمكنه من إقامة علاقة تواصلية على قدر كبير من التوافق والمواجهة (رائدة عباس، ٢٠١٦).

وفي حالة عدم قدرة المراهقين في هذه المرحلة على الاستخدام الجيد لاستراتيجيات تنظيم الإنفعال، فإنهم بالتالي سوف يكونون أكثر عرضة للتعبير عن الغضب، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور مشكلات سلوكية عديدة، وبالتالي عند مساعدة المراهقين على التعبير عن انفعالاتهم وتنظيمها بواسطة المتخصصين من الاخصائيين النفسيين وغيرهم سوف يعمل ذلك على تقليل المشكلات السلوكية والانفعالات السلبية (Israel, 2009, 12).

وفي إطار الدراسات السابقة أشارت نتائج العديد من الأبحاث فعالية استخدام التنظيم الإنفعالي مع العديد من المتغيرات مثل دراسة أحمد السمان (٢٠١٩) التي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على التنظيم الإنفعالي لتحسين استراتيجيات تقديم الذات في خفض الرهاب الاجتماعي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية برنامج التنظيم الإنفعالي لتحسين استراتيجيات تقديم الذات وخفض الرهاب الاجتماعي. وقامت سوزان بسيوني (٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى الطالبات في المرحلة المتوسطة والثانوية، وتوصلت إلى وجود مستويات مرتفعة من استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لدى عينة البحث، وكانت استراتيجية التركيز الإيجابي أكثر الاستراتيجيات استخداماً، بينما كانت استراتيجية الإلهاء أقل استخداماً؛ حيث تعزي الفروق في استراتيجيات التنظيم الإنفعالي للمرحلة الثانوية. ودراسة أحمد حسن (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي في تحسين المناعة النفسية للمراهقين باستخدام استراتيجيات التنظيم الإنفعالي. وسعت دراسة منة الله عبد الوهاب (٢٠٢٢) إلى التعرف على مدى إمكانية تنمية مهارات التنظيم الذاتي للإنفعالات لدى طلاب المرحلة الثانوية ومدى دوره في خفض قلق الامتحان، وتوصلت نتائج إلى وجود فروق دال احصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتنظيم الذاتي للإنفعالات في اتجاه المجموعة التجريبية. وايضاً دراسة نورهان منصور (٢٠٢٣) التي كشفت عن فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى المراهقين، والتحقق من مدى استمرارية تأثير البرنامج

ومن زاوية أخرى أرتبط تنظيم الإنفعال ببعض المتغيرات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية؛ مثل حيدر مزهر (٢٠١١) والذي بحث التنظيم الإنفعالي للطلبة المتميزين في المرحلة الثانوية، والتعرف على الفروق وفقاً لاستراتيجيات إعادة التقييم، وقمع التعبير الإنفعالي لدى (١٠٠) طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الإنفعالي، وذلك يعد أحد عوامل تميزهم. وقدمت سهام عليوة (٢٠١٨) دراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي والاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين في المرحلة الثانوية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلاب على قائمة

الاضطرابات النفسية وكل من استراتيجيات التنظيم الإنفعالي (كبت التعبير الإنفعالي - اجترار الأفكار - لوم الذات - لوم الآخرين - التفكير الكارثي)، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية وكل من استراتيجيات التنظيم الإنفعالي (إعادة التقييم - إعادة التركيز الإيجابي - الإلهاء - المشاركة الاجتماعية). وقد أشارت دراسة خالد البلاح (٢٠٢٠) إلى دراسة طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي والاستثارة الإنفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبينت نتائج البحث وجود علاقة موجبة بينهما. وإيضاً هدفت دراسة شادية التل (٢٠٢٢) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين التنظيم الإنفعالي وكل من اليقظة العقلية والصمود النفسي.

ويتضح مما سبق أن النمو الإنفعالي لدى الإنسان بوجه عام ولدى المراهقين بوجه خاص الوجه الرئيسي للسلوك الإنساني، وأحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية، ويشمل مفهوم الإنفعال جميع الحالات الوجدانية بصورها المختلفة من حب، وفرح، وحزن، وغضب، ومواجهة وغيرها، ومن هنا كان الاهتمام بدراسة التنظيم الإنفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ لمعرفة مدى فعالية التنظيم الإنفعالي بالنسبة لهم، ومعرفة مدى إسهامه في سلوكهم وتحسين الحصانة النفسية لديهم، وما الدور الذي يلعبه هذا المفهوم في تحديد شخصية المراهق؛ وذلك لمساعدتهم في تكوين شخصية قوية سليمة قادرة على مواجهة التحديات والصعوبات، فالأفراد الذين يمتلكون القدرة على تنظيم الإنفعال يتمتعون بشخصية قوية قادرة على مواجهة الضغوط، ويشعرون بالجرأة والثقة في النفس، وذلك لما تحتويه استراتيجيات التنظيم الإنفعالي من تأثير جيد وفعال لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• المحور الرابع: العلاقة بين التنظيم الإنفعالي والحصانة النفسية والتسويق الأكاديمي.

• التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالحصانة النفسية.

التنظيم الإنفعالي يعتبر أحد العمليات الأساسية في الصحة النفسية؛ حيث يساهم في ضبط المشاعر والتعامل بمرونة مع الأحداث الحياتية المختلفة، ويعزز التنظيم الإنفعالي من القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والصمود أمام تحديات الحياة، مما يقلل من القلق والإرهاق المزمن، ولقد خلق الله العواطف في نفوسنا من أجل وظيفة معينة، وهي حماية الفرد من الأخطار والحفاظ على وجوده، والارتقاء بهذا الوجود، فعاطفة القلق مثلا وظيفتها أن تدفع الفرد إذا وقع في مشكلة أن يبحث عن حل لها، وعاطفة الخوف وظيفتها أن تبعد الفرد عن الأخطار، وعاطفة الغضب مهمتها أن تدفع الفرد إلى الدفاع عن حقوقه عندما يعتدى عليه، وعاطفة الحب تدفع الإنسان إلى التضحية في سبيل من يحب.

وأشارت دراسة دانيال جولمان (٢٠٢٣) بأن العواطف تلعب دورها الإيجابي عندما تأتي في الوقت المناسب وبالشدة المناسبة فهي التي تقودنا لمواجهة الأزمات والمآزق والمهام بالغة الأهمية التي لا يمكن تركها للعقل وحده مثل الخطر والفراق المؤلم، بل في كثير من المواقف والأحداث الحرجة والمؤلمة والمفرحة التي تمر بنا تتفوق

العاطفة على العقل والتفكير. فعندما نكون بصدد اتخاذ قرار أو فعل فإن المشاعر تكتسب نفس مقدار أهمية العقل إن لم تكن أكثر في كتيير من المواقف. ونظراً لأن الإنفعالات لها دور كبير وهام في الأحداث والمواقف اليومية التي يمر بها الفرد فهي تعتبر من الجوانب الحيوية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بشخصيته. ويتفق ذلك مع دراسة دينا إبراهيم (٢٠٢٣) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الحصانة النفسية وإدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوي العام، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الحصانة النفسية وكل من إدارة الذات وقلق المستقبل لديهم، وكذلك تحديد الوزن النسبي لإسهامات كل من إدارة الذات وقلق المستقبل في التنبؤ بالحصانة النفسية لدى الطلاب. وقامت الباحثة بإعداد ثلاثة مقاييس تم تطبيقها على عينة بلغ قوامها (٤٨٠) تتكون من (٢٧٥) طالباً و(٢٠٥) طالبة من مدارس إدارتي شرق وغرب المنصورة التعليمية، كما أسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين متوسط درجات الطلاب على مقياس الحصانة النفسية ومتوسط درجاتهم على مقياس إدارة الذات، في حين أن هناك علاقة ارتباطية سالبة بين متوسط درجات الطلاب على مقياس الحصانة النفسية ومتوسط درجاتهم على مقياس قلق المستقبل، وكذلك أنه يمكن التنبؤ بمستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوي العام من خلال معرفة مستوى إدارة الذات وقلق المستقبل لديهم، وتوصلت أيضاً إلى أن مستوى الحصانة النفسية لدى طلاب التعليم الثانوي العام جاء بدرجة متوسطة، في حين أن مستوى قلق المستقبل جاء بدرجة مرتفعة.

#### • التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالتسويق الأكاديمي.

هناك علاقة ارتباطية بين التنظيم الإنفعالي والتسويق الأكاديمي؛ حيث يعتبر التسويق الأكاديمي غالباً ما يكون نتيجة مشاعر سلبية مثل القلق والخوف من الإخفاق، وضعف التنظيم الإنفعالي يجعل الطالب غير قادر على التعامل مع هذه المشاعر، فيلجأ إلى التسويق كآلية هروب، ومن ناحية أخرى الطلاب الذين يمتلكون مهارات جيدة في التنظيم الإنفعالي يستطيعون مواجهة القلق أو الإحباط الناتج عن المهام الأكاديمية، مما يُقلل من ميلهم للتسويق.

وفي سياق الدراسات السابقة أشار Gross (2015) إلى أن التنظيم الإنفعالي يرتبط إيجابياً بالأداء الأكاديمي؛ الأفراد الذين يمتلكون استراتيجيات فعالة لتنظيم مشاعرهم يقل لديهم التسويق الأكاديمي. وأوضحت دراسة Eckert et al. (2016) أن القلق الأكاديمي يرتبط بالتسويق، وأن استخدام مهارات التنظيم الإنفعالي يقلل من مستويات القلق، وبالتالي يقل التسويق الأكاديمي لدى الطلاب. ودراسة Sirois & Pychyl (2019) التي تناولت العلاقة بين التسويق وإدارة المشاعر، وأظهرت أن الأفراد يستخدمون التسويق لتجنب المشاعر السلبية المرتبطة بالمهمة، مما يُبرز أهمية التنظيم الإنفعالي كعامل وقائي لتجنب الوقوع في التسويق الأكاديمي للطلاب. ودراسة ايمان فتحى (٢٠٢٣) التي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والتسويق الأكاديمي والتنظيم الإنفعالي

عند طلاب المرحلة الثانوية (العام والفني) (ذكور، إناث) والتعرف على الفروق بينهما، بالإضافة إلى الكشف عن علاقة اليقظة العقلية بكلا من التسوييف الأكاديمي، والتنظيم الإنفعالي، وعلى إمكانية التنبؤ بكل من التسوييف الأكاديمي والتنظيم الإنفعالي من خلال اليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالب وطالبة، (٧٠) من طلاب التعليم الثانوي العام، و(٧٠) من طلاب التعليم الفني، واستخدمت الباحثة مقاييس (اليقظة العقلية، التسوييف الأكاديمي، التنظيم الإنفعالي)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب التعليم الثانوي العام (ذكور وإناث) في (اليقظة العقلية، التسوييف الأكاديمي، التنظيم الإنفعالي) لصالح الإناث، ووجود فروق دالة احصائيا بين طلاب التعليم الفني (ذكور وإناث) في (اليقظة العقلية، التسوييف الأكاديمي) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التنظيم الإنفعالي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب (التعليم العام، التعليم الفني) (ذكور وإناث) في اليقظة العقلية لصالح (التعليم الفني) "ذكور"، ووجود فروق ذات دلالة احصائيا في التسوييف الأكاديمي لصالح (التعليم العام) "إناث"، ووجود فروق ذات دلالة احصائيا في التنظيم الإنفعالي لصالح التعليم الفني (ذكور وإناث)، كما يمكن التنبؤ بكلا من (التسوييف الأكاديمي والتنظيم الإنفعالي) من خلال اليقظة العقلية لدى كلا من التعليم الثانوي العام والفني.

#### • الحصانة النفسية وعلاقتها بالتسوييف الأكاديمي.

وعلى الجانب الآخر هناك علاقة بين الحصانة النفسية والتسوييف الكاديمي ، حيث أن الأفراد الذين يمتلكون حصانة نفسية قوية يكونوا أكثر قدرة على إدارة مشاعر التوتر والقلق المرتبطة بالمهام الدراسية ، مما يقلل من احتمالية تسوييفهم، وتشير الدراسات إلى وجود علاقة إرتباطية سلبية بين الحصانة النفسية والتسوييف الأكاديمي ؛ أي أن زيادة مستوى الحصانة النفسية قد يقلل من التسوييف الأكاديمي وهذا ما أشارت إليه دراسة صابر فاروق محمد (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التسوييف الأكاديمي ومستوى الحصانة النفسية والعلاقة بينهما في ضوع متغيرات الجنس، والسنة الدراسية، والتخصص، وتكونت العينة من (٧١٣) طالبا وطالبة. وأوصت هذه الدراسة بضرورة تحسين الحصانة النفسية لانها وسيلة فعالة لمساعدة الطلاب على تقليل السلوكيات التسوييفية، ويساعد بشكل كبير في تقليل مستويات التسوييف الأكاديمي وزيادة الإنتاجية.

وأشارت دراسة أجراها Steel (2022) إلى أن التسوييف الأكاديمي يتأثر بعدة عوامل نفسية، منها القدرة على مواجهة الضغوط وتحقيق التوازن العاطفي، وهما عنصران رئيسيان في الحصانة النفسية. وأوضحت دراسة Connor & Davidson (2023) أن الأفراد ذوي الحصانة النفسية المرتفعة أقل عرضة للتسوييف لأنهم يستخدمون أساليب فعالة للتعامل مع التحديات.

• تعقيب على الإطار النظري والدراسات السابقة:

وقد استفادت الباحثة من الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة في التعرف على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الآتية: إعادة التقييم المعرفي، إعادة التركيز الإيجابي، اختيار الموقف، التعبير عن المشاعر، تعديل الموقف، التخطيط، حل المشكلات. بالإضافة إلى استخدام الفنيات الآتية: الاسترخاء، وإدارة الضغوط، والتعريض المكتوب، والتخيل الموجه (الإشارات الآتية)، والضبط المعرفي للذات، وحديث الذات الإيجابي، والنمذجة، ولعب الدور، والتعزيز الإيجابي، والتغذية الراجعة، وتقديم الذات، والمحدثات الثنائية (الديالوج)، والحوار والمناقشة، والواجب المنزلي، حيث أشارت الدراسات بفعاليتهم ودورهم المهم في تحسين التفكير الإيجابي، وحل المشكلات، وفاعلية الذات والثقة بالنفس؛ ولذا استخدمت الباحثة هذه الاستراتيجيات في هذا البحث؛ لمساعدة طلاب المرحلة الثانوية على الثقة بالنفس والتفكير بإيجابية في التصدي للمشكلات والمواقف المختلفة، ودون خوفٍ ودون قلق، كما ساعد الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة الباحثة في وضع فروض الدراسة وبناء البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لتحسين الحصانة النفسية، وساعد أيضاً في تصميم وإعداد مقياس الحصانة النفسية، ومقياس التسوية الأكاديمي، كما إن في حدود علم الباحثة إنه لا توجد دراسة عربية تناولت فعالية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لتحسين الحصانة النفسية وأثره في خفض التسوية الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• فروض الدراسة

« توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الحصانة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

« توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لمقياس الحصانة النفسية لصالح التطبيق البعدي.

« لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الحصانة النفسية.

« توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للتسوية الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.

« توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده للتسوية الأكاديمي لصالح التطبيق البعدي.

« لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتسوية الأكاديمي.

## • الإجراءات المنهجية للبحث

### • منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي ذي التصميم (شبه التجريبي) للمجموعتين ، وهذا المنهج يتطلب التعامل مع متغيرين أساسيين أحدهما مستقل والآخر تابع؛ حيث يعتبر البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الإنفعالي بمثابة (المتغير المستقل)، والحصانة النفسية (متغير تابع أول) ، والتسويق الأكاديمي (متغير تابع ثاني).

### • مجتمع البحث:

يتضمن مجتمع البحث جميع طلاب الصف (الأول - والثاني) الثانوى من مدرسة الدعوة الإسلامية الثانوية بمحافظة بنى سويف، وعددهم (٩٠٠) طالباً في المرحلة العمرية من (١٥ - ١٨) عام، وتم إستبعاد الصف الثالث الثانوى لعدم تواجدهم بالمدرسة.

### • عينة البحث:

تضمنت عينة البحث ما يأتي:

◀◀ عينه الدراسة الأستطلاعية: تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٩٠٠) طالباً من طلاب الصف الأول والثاني الثانوى بمدرسة الدعوة الإسلامية الثانوية بمحافظة بنى سويف، وتراوحت أعمارهم من (١٥ - ١٨) عاماً، وكان الهدف الرئيس من هذه الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على أهم المشكلات النفسية التى يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية والتي تؤثر على الأداء الأكاديمي لديهم، والإفادة منها في وضع عبارات مقياس الحصانة النفسية ، ومقياس التسويق الأكاديمي ، وبلورة مشكلة البحث.

◀◀ عينة الخصائص السيكومترية: تكونت عينة الخصائص السيكومترية من (١٠٠) طالباً من طلاب الصف الأول والثاني الثانوى بمدرسة الدعوة الإسلامية الثانوية بمحافظة بنى سويف ، وكان الهدف الرئيس من التطبيق على عينة الخصائص السيكومترية هو التحقق من الخصائص السيكومترية (الصدق - الثبات - الاتساق الداخلي) لمقياس الحصانة النفسية، ومقياس التسويق الأكاديمي ، وتم استبعاد هذه العينة من العينة الأساسية للبحث.

◀◀ عينة التطبيق الأساسية: للوصول إلى عينة التطبيق (عينة البحث النهائية) تم تطبيق مقياس الحصانة النفسية، ومقياس التسويق الأكاديمي على عينة قوامها (٧١) طالباً من طلاب الصف الأول والثاني الثانوى بمدرسة الدعوة الإسلامية الثانوية بمحافظة بنى سويف ، مع مراعاة أن أفرادها ليسوا من أفراد عينة الخصائص السيكومترية. وتم استبعاد (١١) من الطلاب؛ حيث إنهم حصلوا على أعلى الدرجات فى المقياسين، وبالتالي فإن عينة البحث النهائية تكونت من (٦٠) طالبة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (٣٠) مجموعة تجريبية، و(٣٠) مجموعة ضابطة ، وتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٨) عاماً، بمتوسط عمري (١٦.٤٠) سنة، وانحراف معيارى (٠.٦٢).

وتم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي في كل من (الحصانة النفسية، التسوية الأكاديمي)، ويتضح ذلك فيما يلي:

• التكافؤ بين مجموعتي البحث في القياس القبلي لمقياس الحصانة النفسية:

يوضح الجدول التالي دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الحصانة النفسية.

جدول (١) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الحصانة النفسية

ت	الانحراف المعياري	المتوسط	حجم العينة	المجموعة	الحصانة النفسية
٠.١١٥	٥.٥٧٤	١٦.٠٣	٣٠	تجريبية	التفكير الإيجابي
	٥.٦١٦	١٦.٢٠	٣٠	ضابطة	
٠.٢٣٣	٥.٤٦١	١٧.٢٠	٣٠	تجريبية	الإبداع وحل المشكلات
	٥.٦٢٥	١٧.٥٣	٣٠	ضابطة	
٠.١١٠	٣.٥٢٧	١٤.٩٠	٣٠	تجريبية	فاعلية الذات والثقة بالنفس
	٣.٤٩٨	١٤.٨٠	٣٠	ضابطة	
٠.٢٦	٩.٧١٠	٤٨.٣٠	٣٠	تجريبية	الاختبار القبلي الدرجة الكلية
	٩.٩٦٧	٤٨.٣٧	٣٠	ضابطة	

◆◆ دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس الحصانة النفسية؛ حيث كانت جميع قيم "ت" أقل من (١.٩٦)، وهي الحد الأدنى لدلالاتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

• التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في القياس القبلي للتسوية الأكاديمي:

يوضح الجدول التالي دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي للتسوية الأكاديمي.

جدول (٢) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي للتسوية الأكاديمي

ت	الانحراف المعياري	المتوسط	حجم العينة	المجموعة
٠.٥٤٧	٨.٠٦٤	٦٦.٩٣	٣٠	تجريبية
	٦.٤٧٢	٦٥.٩٠	٣٠	ضابطة

◆◆ دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي للتسوية الأكاديمي؛ حيث كانت قيم "ت" أقل من (١.٩٦)، وهي الحد الأدنى لدلالاتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥).



• أدوات البحث:

قامت الباحثة بإعداد أدوات البحث والمتمثلة في مقياس الحصانة النفسية، ومقياس التسوية الأكاديمي، والبرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي (إعداد: الباحثة)، وفيما يلي توضيح لهذه الأدوات: -

• الأداة الأولى: مقياس الحصانة النفسية (إعداد/الباثثة) ملحق (١).

وفيما يلي عرض تفصيلي لهذه الأدوات.

• الهدف من المقياس:

هدف المقياس إلى قياس مستوى الحصانة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• خطوات بناء المقياس:

◀ تم الاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت الحصانة النفسية وتحليل كافة ما يذخر به التراث السيكولوجي والتي أتيح للباحثة الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة اهتمت بموضوع "الحصانة النفسية" مثل: دراسة عايش صباح، عمر الشجيري (٢٠١٧)، ودراسة أنهار خواجه (٢٠١٩)، ودراسة ميرفت سويعد (٢٠١٩)، ودراسة تغريد الرفاعي (٢٠٢١)، ودراسة صابر فاروق (٢٠٢٢)، ودراسة الأء يوسف (٢٠٢٣)، ودراسة تمارا مصلح (٢٠٢٣)، ودراسة دينا إبراهيم (٢٠٢٣).

◀ الاطلاع على بعض المقاييس والاختبارات التي تناولت الحصانة النفسية؛ مثل: مقياس الحصانة النفسية إعداد: (Olah, A. (2000) ويتكون من تسع أبعاد وهم) التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، ضبط النفس والتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، الثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتوافق، التناؤل، ومقياس الحصانة النفسية إعداد: تغريد الرفاعي (٢٠٢١) ويتكون من بعدين (الحصانة الاجتماعية، الحصانة الذاتية)، ومقياس الحصانة النفسية إعداد: نهاية خلف (٢٠٢٢) ويتكون من أربعة أبعاد (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الإيمان بالله، المرونة النفسية)، ومقياس الحصانة النفسية إعداد: أماني أحمد (٢٠٢٣) ويتكون من خمس أبعاد (المبادرة الذاتية، الثقة بالنفس، حل المشكلات، التناؤل، الإلتزام الديني). ومقياس الحصانة النفسية إعداد: الأء يوسف (٢٠٢٣) ويتكون من ثلاث أبعاد (البعد الذاتي، البعد السلوكي، البعد الاجتماعي).

◀ في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس النفسية، تم تحديد أبعاد مقياس الحصانة النفسية في الأبعاد التالية: البعد الأول (التفكير الإيجابي Positive thinking)، البعد الثاني (الإبداع وحل المشكلات Creativity and problem solving)، البعد الثالث (فاعلية الذات والثقة بالنفس Self-efficacy and Self-confidence).

◀ تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولية، وقد بلغ عددها (٣٠) مفردة، وتم عرضة على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والتربية

- الخاصة والصحة النفسية، وعددهم (١٠) لإبداء الرأي في تلك المفردات وأبعاده، وما يتعلق بصلاحية المقياس للاستخدام وإبداء آرائهم وملاحظاتهم في الآتي:
- ✓ مدى ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بمفهوم الحصانة النفسية.
  - ✓ مدى ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالبعد الذي تقيسه.
  - ✓ مدى ملائمة الصياغة لعبارات المقياس.
  - ✓ مدى مناسبة العبارات لطلاب المرحلة الثانوية.
  - ✓ الإضافة أو الحذف من العبارات.

جدول (٣) نسبة موافقة السادة المحكمين على مفردات مقياس الحصانة النفسية

رقم العبارة	البعد الأول التفكير الإيجابي		البعد الثاني الإبداع وحل المشكلات		البعد الثالث فاعلية الذات والثقة بالنفس	
	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق
١	٩	%٩٠	٩	%٩٠	٩	%٩٠
٢	٨	%٨٠	٨	%٨٠	٩	%٩٠
٣	٩	%٩٠	١٠	%١٠٠	١٠	%١٠٠
٤	٨	%٨٠	٦	%٦٠	١٠	%١٠٠
٥	٨	%٨٠	١٠	%١٠٠	٩	%٩٠
٦	١٠	%١٠٠	٩	%٩٠	٨	%٨٠
٧	١٠	%١٠٠	١٠	%١٠٠	٨	%٨٠
٨	٩	%٩٠	٨	%٨٠	٩	%٩٠
٩	٩	%٩٠	٨	%٨٠	١٠	%١٠٠
١٠	٨	%٨٠	٩	%٩٠	٨	%٨٠

وقد تم تحديد نسبة ٨٠% فأكثر كنسبة اتفاق للمحكمين على العبارات حتى يتم قبولها، وفي ضوء تلك الآراء تم تعديل صياغة بعض العبارات، وبالتالي يصبح عدد عبارات مقياس الحصانة النفسية في صورته النهائية (٣٠) عبارة.

#### • وصف المقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٠) مفردة تقيس جميعها الحصانة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية موزعة على الأبعاد التالية:

◀◀ البعد الأول التفكير الإيجابي *Positive thinking* (١٠ عبارات).

◀◀ البعد الثاني الإبداع وحل المشكلات *Creativity and problem solving* (١٠ عبارات).

◀◀ البعد الثالث فاعلية الذات والثقة بالنفس *Self-efficacy and Self-confidence* (١٠ عبارات).

#### • تصحيح المقياس:

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس الحصانة النفسية يتكون في صورته النهائية (٣٠) عبارة، ويقوم الطالب بالإجابة على كل عبارة من خلال تحديد اختيارها على أحد البدائل (موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة)، وتم تخصيص الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) لهذه البدائل على الترتيب مع عكس الدرجات في حالة العبارة السالبة، وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطالب في هذا المقياس ما بين (٣٠) إلى (١٥٠)، وتدل الدرجة المرتفعة

على ارتفاع الحصانة النفسية، وتدل الدرجة المنخفضة على انخفاض الحصانة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• الكفاءة السيكومترية لقياس الحصانة النفسية:

تم التحقق من صدق وثبات واتساق مقياس الحصانة النفسية على النحو التالي:

◀ صدق المحك: تم استخدام صدق المحك؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لعينة الخصائص السيكومترية في هذا المقياس ودرجاتهم في مقياس الحصانة النفسية (إعداد: دينا إبراهيم، ٢٠٢٣) (٠.٧٣)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

◀ ثبات المقياس: تم تقدير ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا لكرونباخ، ويوضح الجدول التالي قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس.

جدول (٤) قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس الحصانة النفسية بطريقة ألفا لكرونباخ

الحصانة النفسية	قيمة معامل الثبات
التفكير الإيجابي	٠.٨٢
الابداع وحل المشكلات	٠.٨٥
فاعلية الذات والثقة بالنفس	٠.٨٣

◆ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ثبات أبعاد المقياس جيدة، ويمكن الاعتماد عليها.

◀ الاتساق الداخلي: تم تقدير معامل الارتباط بين درجة كل مضردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وقد تراوحت قيم هذه المعاملات بين (٠.٤٨، إلى ٠.٥٩) للتفكير الإيجابي، و(٠.٦١ إلى ٠.٧٤) للإبداع وحل المشكلات، وبين (٠.٥٧ إلى ٠.٨٠) لفاعلية الذات والثقة بالنفس، كما تم تقدير معامل ارتباط الدرجة الكلية لكل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس، ويوضح الجدول التالي تلك النتائج.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس الحصانة النفسية

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
التفكير الإيجابي	٠.٧٠	٠.٠١
الابداع وحل المشكلات	٠.٧٢	٠.٠١
فاعلية الذات والثقة بالنفس	٠.٦٩	٠.٠١

◆ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وأن جميع قيم معاملات ثبات أبعاد المقياس جيدة، ويمكن الاعتماد عليها.

• الأداة الثانية: مقياس التسوية الأكاديمي (إعداد الباحثة) ملحق (٢).

• الهدف من المقياس:

الوصول إلى أداة مقننة تقيس التسوية الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• خطوات بناء المقياس:

◀ تم الاطلاع على الأطر النظرية التي تناولت التسوييف الأكاديمي وتحليل كافة ما يذخره التراث السيكلوجي، والذي أتيح للباحثة الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة اهتمت بموضوع التسوييف الأكاديمي مثل دراسة مصطفى محمود (٢٠١٧)، ودراسة أمل الأحمد، فداء ياسين (٢٠١٨)، ودراسة محمد عبود (٢٠١٨)، ودراسة أزهار عبد البر (٢٠١٩)، ودراسة إنعام عبيد (٢٠١٩)، ودراسة علي سليمان، سالم عبيد (٢٠١٩)، ودراسة أسماء الكربي (٢٠٢٢)، ودراسة حسن عبد الله (٢٠٢٢)، ودراسة زينب محمد (٢٠٢٢)، ودراسة مها كردي (٢٠٢٢)، ودراسة آلاء مصطفى (٢٠٢٣).

◀ الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت التسوييف الأكاديمي؛ مثل: مقياس التسوييف الأكاديمي لعينة من طلبة الجامعة (إعداد: هناء شبيب، ٢٠١٥)، ومقياس التسوييف الأكاديمي لطلبة الجامعة (إعداد: عبير أحمد، ٢٠١٧)، ومقياس التسوييف الأكاديمي لطلاب مرحلة ما بعد التعليم الاساسي (إعداد: كوثر إبراهيم وآخرون، ٢٠١٨)، ومقياس التسوييف الأكاديمي لطلبة الجامعة (إعداد: إنعام عبيد، ٢٠١٩)، ومقياس التسوييف الأكاديمي لطلبات المرحلة الثانوية العام (إعداد: مها كردي، ٢٠٢٢).

◀ في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة والمقاييس النفسية تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولية من (٢٦) عبارة.

◀ وتم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال التربية الخاصة والصحة النفسية وعلم النفس وعددهم (١٠) من أجل إبداء آرائهم فيما يتعلق بصلاحية المقياس للاستخدام، وتعديل صياغة بعض العبارات في ضوء آرائهم.

جدول (٦) نسبة موافقة السادة المحكمين على مفردات مقياس التسوييف الأكاديمي

رقم العبارة	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد الموافقين	نسبة الاتفاق
١	٩	%٩٠	١٤	٩	%٩٠
٢	٨	%٨٠	١٥	٨	%٨٠
٣	٩	%٩٠	١٦	١٠	%١٠٠
٤	٨	%٨٠	١٧	٨	%٨٠
٥	٨	%٨٠	١٨	١٠	%١٠٠
٦	١٠	%١٠٠	١٩	٩	%٩٠
٧	١٠	%١٠٠	٢٠	١٠	%١٠٠
٨	٩	%٩٠	٢١	٨	%٨٠
٩	٩	%٩٠	٢٢	٨	%٨٠
١٠	٨	%٨٠	٢٣	٩	%٩٠
١١	٨	%٨٠	٢٤	١٠	%١٠٠
١٢	٨	%٨٠	٢٥	٩	%٩٠
١٣	٩	%٩٠	٢٦	١٠	%١٠٠

• طريقة تصحيح المقياس:

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس التسوييف الأكاديمي يتكون في صورته النهائية (٢٦) عبارة، ويقوم الطالب بالإجابة على كل عبارة من خلال تحديد اختياره على أحد البدائل (دائماً - أحياناً - نادراً)، وتم تخصيص الدرجات (٣ - ٢ - ١) لهذه البدائل على الترتيب مع عكس الدرجات في حالة العبارة السالبة، وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها الطالب في هذا المقياس ما بين (٢٦) إلى (٧٨).

• الخصائص السيكومترية لمقياس التسوييف الأكاديمي:

تم التحقق من صدق وثبات مقياس التسوييف النفسي على النحو التالي:

◀◀ صدق المحك: تم استخدام صدق المحك؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لعينة الخصائص السيكومترية في هذا المقياس ودرجاتهم في مقياس التسوييف الأكاديمي (إعداد: هلال الحارثي، ٢٠١٧) (٠.٦٠)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١). مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق في قياسه للتسوييف النفسي.

◀◀ ثبات المقياس: تم تقدير ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا لكرونباخ، والذي بلغت قيمته (٠.٨٣)، وهي قيمة مناسبة للثبات، مما يدل على أن المقياس يمتاز بثبات عالي ويمكن الاعتماد عليه.

◀◀ الاتساق الداخلي: تم تقدير معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وقد تراوحت قيم هذه المعاملات بين (٠.٧٠ - ٠.٨٦)، وكانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

• الأداة الثالثة: البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي (إعداد: الباحثة):

تم إعداد برنامج مخطط له يتضمن مجموعة من الجلسات التي تعتمد على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي مثل (إعادة التقييم المعرفي، اختيار الموقف، تعديل الموقف، إعادة التركيز الإيجابي، حل المشكلات، التخطيط) والأساليب الإرشادية المنتقاة مثل (الحوار والمناقشة، لعب الأدوار، والنمذجة، والتعزيز، والحديث الذاتي الإيجابي) وفقاً لأسس وقواعد علمية، ويتم خلال فترة زمنية معينة، ويقدم بطريقة (جماعية) بهدف تحسين الحصانة النفسية ومعرفة أثره في خفض التسوييف الأكاديمي لدى الطلاب في المرحلة الثانوية، وذلك في إطار خصائص ومتطلبات المرحلة العمرية لهؤلاء الطلاب من أجل إكسابهم مهارات نفسية تمكنهم من التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، ورفع مستوى فاعلية الذات والثقة بالنفس.

وفيما يلي توضيحٌ للأساس النظري الذي بُني عليه البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم المعرفي:

• الإطار النظري للبرنامج:

يعتمد البرنامج الإرشادي في البحث على بعض استراتيجيات التنظيم الإنفعالي بالإضافة إلى النظرية المعرفية والسلوكية وفيما يلي توضيح بذلك:

- استراتيجيات التنظيم الإنفعالي emotional regulation strategies .
- ◀ استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي *Cognitive reappraisal strategy*: وتعنى تغيير الطريقة التى ينظر بها الفرد للموقف الذى يثير المشاعر بهدف تغيير التأثير الإنفعالي للموقف ( Kimhy, David, 2012, 9 ) .
- ◀ استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي *Positive refocus strategy*: وتشير الى الأفكار التى تركز على التجارب والخبرات الإيجابية بدلا من التفكير فى الحدث الفعلى مثل أفكر فى أشياء أخرى أحسن من التى تعرضت لها (حنان محمود، ٢٠١٦، ٧٨)
- ◀ استراتيجيات حل المشكلات *Problem solving strategy*: هى عبارة عن استجابات يستخدمها الفرد لإحتواء الأحداث والمواقف الضاغطة أو تغييرها، وتعتبر هذه الاستراتيجيات لها آثار مفيدة على انفعالات الفرد نظراً لكونها تعدل أو تقضى على الضغوطات (aldo&hoeksema,2010, 974) .
- ◀ استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي *Positive reappraisal strategy*: تشير إلى الأفكار التى تعطى الحدث معنى إيجابياً من حيث النمو الشخصى، مثل أعتقد إننى يمكن أن أتعلم شيئاً من هذا الموقف (حنان حسين محمود، ٢٠١٦، ٧٩) .
- ◀ استراتيجيات اختيار الموقف *Position selection strategy*: وفيها يختار الطالب من بين موقفين أو أكثر ليكون فى موقف واحد
- ◀ استراتيجيات التعبير عن المشاعر *Strategy for expressing feelings*: ويقصد بها تنفس عما بداخلك أى تعيش مشاعرك وتعبر عنها على أكمل وجه.
- ◀ استراتيجيات التركيز على التخطيط *Focus strategy on planning*: وتشير إلى الأفكار التى تركز على الخطوات التى يجب إتخاذها وكيفية التعامل مع الحدث السلبي مثل أفكر فى كيفية التعامل مع الموقف على أحسن وجه (هناى عباس سلوم، ٢٠١٥) .
- ◀ استراتيجيات تعديل الموقف *Position adjustment strategy*: وهو الموقف الذى يكون فيه لدى الفرد أكثر من مستويات مختلفة من الإنفعال .
- وتم استخدام بعض الأساليب الإرشادية المنقاه من النظرية المعرفية والسلوكية المستخدمة فى البرنامج مثل:
- ◀ حديث الذات الإيجابي *Positive Self Talk*: وتعني أن يُحدِّث الفرد نفسه بأشياء إيجابية عن ذاته، كلما تبادرت إلى ذهنه أفكار واعتقادات سلبية؛ لمواجهة سيل الأفكار والاعتقادات السلبية التي تسهم في ظهور المشكلات النفسية والسلوكية لديه، وتُستخدم هذه الفنيّة لمساعدة العميل على تغيير الحديث السلبي عن الذات بأحاديث إيجابية؛ مما يُحسِّن من قدرته على التحكم في انفعالاته وسلوكه (كمال بلان، ١٩٨٠، ٢٠١٥) .
- ◀ المحاضرة *The Lecture*: تستخدم لتقديم مجموعة من المحاضرات العلمية المختصرة لتعريف طلاب المجموعة الإرشادية ببعض المعلومات عن الحصانه

النفسية وأبعادها ، واستراتيجيات التنظيم الإنفعالي المستخدمة، وبعض المفاهيم المتعلقة ببعض الفنيات والتدريبات المستخدمة في البرنامج .  
 ◀◀ الاسترخاء *Relaxation*: وترجع فكرة الاسترخاء إلى العالم جاكبسون *Jacobson*، ويعني توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر؛ حيث إن إرخاء التوترات العضلية وإيقاف انقباضاتها يؤدي إلى التقليل من الإنفعالات المصاحبة، ويبدأ الاسترخاء لدى العميل بشد وإرخاء المجموعات العضلية المختلفة بالتتالي متخيلاً صوراً تبعث على الاسترخاء مع التنفس العميق وببطء، حتى يتمكن بالتدرج من ضبط قدرته على استرخاء عضلات جسمه كله، ويستغرق الاسترخاء خمس عشرة دقيقة (محمد عبد الرحمن، ٢٠١١، ١١٩).

◀◀ النمذجة *Modeling*: وتعني تعلم وتدريب الفرد على العديد من المهارات الاجتماعية التي تكسب الفرد سلوكيات جديدة عن طريق التطبيق والتعلم الاجتماعي، وذلك من خلال التعرف على النماذج السوية والاقتران بها (*Bandura, 1977, 22*).

◀◀ تقديم الذات *Self Presentation*: وتقوم هذه الفنية على أساس تقديم الفرد لمعلومات أو صفاتٍ عن نفسه عندما يُطلب منه تقديم ذات.  
 ◀◀ إدارة الضغوط *Stress Management*: تقوم هذه الفنية على أساس مساعدة الطلاب في التحكم في الضغوط التي يشعرون بها إزاء تعرضهم للمثيرات والمواقف الضاغطة لديهم، ومحاولة التخلص منها مما يعطي لهم الثقة في أنفسهم، ويعزز لديهم القدرة على التحكم في تلك الضغوط (*Himle & Hofmann, 2006, 303*).

◀◀ لعب الدور *Role Playing*: وهي إحدى الفنيات التي تساعد الفرد على تعديل سلوكه، من خلال تمثيل دور في دراما معينة، في جو مليء بالإنفعالات ذات الصلة بالمشكلات النفسية التي يعاني منها أعضاء الجماعة، ويشترك أعضاء فريق التمثيل في بقية الأدوار، وتساعد هذه الفنية العميل على مواجهة اعتقاداته وأفكاره الشخصية وتحقيق التوافق والتفاعل السليم، ومن خلال هذه الفنية فإن العميل يستطيع أداء بعض الأدوار التي لا يمكنه القيام بها في الواقع، مما يساعده على أن يكون أكثر وعياً بمشكلاته ويسعى إلى حلها (عبدالله، ٢٠٠٠، ٤٨٦).

◀◀ الحوار والمناقشة *Dialogue and discussion*: وهو أحد الأساليب المهمة التي يتمحور دورها في تزويد الطلاب بمزيد من المعلومات (من خلال إجراء حوار هادف ومناقشة فعالة) حول طبيعة مشكلته، وحول طبيعة الفنيات الإرشادية المستخدمة في علاج تلك المشكلة، وكيفية الإفادة منها، وصولاً إلى تحقيق السلوك السوي (طه حسين، ٢٠٠٧، ٦٩).

◀◀ الواجب المنزلي *Homeworks*: وهو أسلوب ينطوي على مجموعة من المهام والأنشطة التي يُكلف بها الطلاب، والتي سبق أن تدرب عليها داخل الجلسات الإرشادية، والتي توضح مدى استفادته من الجلسات، وبالتالي تنعكس على

انتقال أثر التدريب لديه، وجعل المهارات والسلوكيات التي اكتسبها ذات فاعلية في حياته.

«التعزيز الإيجابي *Positive Reinforcement*: ويُقصد به "تقديم مثير (معزز) إيجابي عقب إصدار استجابة سلوكية معينة (إصدار سلوك ما)؛ مما يعمل على استمرار القيام بأداء هذه الاستجابة المرغوب اكتسابها، ومن ثم يحدث التغيير المرغوب في السلوك". (Skinner, 1938, 62).

وتم استخدام بعض المعززات في البحث، والتي تتناسب مع الطلاب في المرحلة الثانوية ومع طبيعة المرحلة العمرية (١٥- ١٨) عام؛ وهي:

«معززات اجتماعية لفظية: مثل المدح والثناء (برافوا - ممتاز- شاطر).

«معززات بدنية (حسية): مثل: المصافحة- الابتسامة- التصفيق- التقدير.

«معززات مادية: مثل: هدايا، أدوات مكتبية، استيك نوت.

«التقييم الذاتي: يُقصد به تعليم الفرد كيفية تقييم سوابق سلوكياته بطريقة فعالة وصحيحة من أجل زيادة أو خفض احتمالية حدوث الاضطراب وهو موضوع الضبط.

«التغذية الراجعة *Feedback*: وتعني تزويد العميل بالمعلومات عن مستوى أدائه، ومدى تقدمه نحو تحقيق الهدف المطلوب؛ حيث يُوضَّح له الأخطاء التي وقع فيها، ومقدار ما تعلمه، ومقدار تقدمه، ومدى ملاءمة أدائه للهدف المراد الوصول إليه (علاء فرغلي، ٢٠٠٥، ٧٤).

«الضبط الإنفعالي: قدرة الطالب على التعامل مع المشاكل بهدوء مع السيطرة على الإنفعالات والتعبيرات، واختيار رد فعل مناسب للموقف وعلم الاندفاع، والتأني في رد الفعل، وتقبل مسئولية أي مشكلة تستجد في الحياة، وعدم توجيه اللوم المستمر للآخرين.

«التفيس الإنفعالي: ممكن الاستفادة من هذا الأسلوب في بعض المواقف الإرشادية، خاصة التي يعاني منها الفرد من مشاعر انفعالية قوية، فعلى سبيل المثال فإذا كان الطالب يعاني من حزن شديد؛ حيث تتيح الباحثان المجال له لأن يعبر عن هذا الحزن عن طريق البكاء مثلاً.

«الأنشطة والألعاب الجماعية: حيث تم استخدام الأنشطة والألعاب الجماعية الترفيهية التنشيطية من أجل إشاعة جو من الحب والمرح والتقبل بين الطلاب في البرنامج.

«الأنشطة القصصية: تم استخدام أنواع مختلفة من القصص؛ مثل: القصص الدينية، والقصص الاجتماعية، والقصص الخيالية، وغيرها من أنواع القصص المختلفة.

• هدف البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي:

يسعى البرنامج إلى تحقيق الهدف العام وهو تحسين الحصانة النفسية وأبعادها الثلاثة (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، فاعلية الذات والثقة بالنفس) لدى طلاب المرحلة الثانوية.



- إعداد محتوى البرنامج:
  - يتكون البرنامج من ثلاث مراحل؛ وهي: المرحلة الأولى التهيئة (جلسة واحدة)، والمرحلة الثانية التثقيف النفسي للطلاب بمتغيرات البرنامج (٣ جلسات)، المرحلة الثالثة تنفيذ البرنامج (٢٥ جلسة)، والمرحلة الرابعة ختام البرنامج (جلسة واحدة).
- المرحلة الأولى (التهيئة): تتمثل هذه المرحلة في الجلسة الأولى التي تعرف بالجلسة الافتتاحية.
- الهدف العام للمرحلة: التهيئة والتمهيد للبرنامج.
- الأهداف الإجرائية للمرحلة:
  - « تتعرف الباحثة على الطلاب.
  - « إقامة علاقة تفاعل بين الباحثة و الطلاب.
  - « كسر حاجز الجمود والخجل بين الباحثة و الطلاب.
  - « خلق جو من التقبل والمرح بين الباحثة و الطلاب.
  - « تعريف الطلاب بالبرنامج وأهدافه وسير العمل به.
  - « وضع مجموعة من البنود مع الطلاب التي حددت سير العمل خلال البرنامج
- المرحلة الثانية: التثقيف النفسي للطلاب.
- الهدف العام للمرحلة: التثقيف النفسي للطلاب بمتغيرات البرنامج.
- الأهداف الإجرائية للمرحلة: مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادر على أن:
  - « يتعرف على مفهوم التنظيم الإنفعالي.
  - « يتعرف على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي.
  - « يتعرف على أهمية الإنفعالات الإيجابية .
  - « يتدرب على المهارات التي يكتسبها من التنظيم الإنفعالي،
  - « ينظم انفعالاته ويديرها بطريقة صحيحة.
  - « يتدرب على كيفية التعامل مع الإنفعالات وإدارتها وتنظيمها بطريقة صحيحة.
  - « يتعرف على مفهوم الحصانة النفسية.
  - « يتعرف على أهمية الحصانة النفسية.
  - « توظيف استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لتحسين الحصانة النفسية.
- المرحلة الثالثة: مرحلة تنفيذ البرنامج.
- الهدف العام من المرحلة: تحسين الحصانة النفسية (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، فاعلية الذات والثقة بالنفس) لدى طلاب المرحلة الثانوية من خلال برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي.
- الأهداف الإجرائية للمرحلة:
  - تحسين التفكير الإيجابي لدى الطلاب المرحلة الثانوية. وتتفرع منه أهداف فرعية مثل:
    - مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادراً على أن:
  - « يتعرف على مفهوم التفكير الإيجابي.

- ◀ يتعرف على خصائص وسمات ذوو التفكير الإيجابي .
- ◀ يتعرف على مسببات التفكير والتوجه السلبي لدية .
- ◀ يتدرب على التعامل مع مسببات التفكير والتوجه السلبي لدية .
- ◀ يتدرب على كيفية التخلص من الأفكار السلبية المؤرقة والتفكير بإيجابية .
- ◀ يتدرب على استراتيجيات تعديل الموقف واختيار الموقف من السلب إلى الإيجاب .
- ◀ يتعرف على استراتيجيات التفكير الإيجابي .
- ◀ يتدرب على كيفية استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي .
- ◀ يفكر بشكل إيجابي في كثير من المواقف والاحداث الحياتية
- ◀ ينظر بإيجابية تجاه نفسه .
- ◀ يقوم بأداء مسؤولياته والتزاماته تجاه نفسه والآخرين .
- ◀ يعتمد على نفسه في اتخاذ القرارات .
- ◀ يتعرف على الطرق المختلفة لتحقيق الأهداف .
- ◀ يفكر بإيجابية في اختيار المعاني أو الأهداف الخاصة به .
- ◀ يتعرف على مفهوم المشاركة الإيجابية .
- ◀ يتعرف ببعض النماذج الإيجابية .
- ◀ يتعرف على معوقات المشاركة الإيجابية .
- ◀ يتعرف على ثمار المشاركة الإيجابية .
- ◀ يرسخ عادات يومية للتفكير الإيجابية .
- تحسين الإبداع وحل المشكلات لدى الطلاب المرحلة الثانوية. وتتفرع منه أهداف فرعية مثل: مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادراً على أن:
  - ◀ يتعرف على مفهوم الإبداع ومراحل العملية الإبداعية .
  - ◀ يتعرف على مفهوم المشكلة وخطوات حل المشكلة .
  - ◀ يجيد الأعمال التي تحتاج إلى أفكار جيدة ومبتكرة .
  - ◀ يتعرف على الليات التعامل مع الضغوط والمشكلات الأكاديمية وإيجاد حلول لها .
  - ◀ يتعرف على أسباب الضغط والمشكلات النفسية لديه .
  - ◀ يواجه الضغوط النفسية والحياتية المحيطة به .
  - ◀ يفكر بطريقة إيجابية لحل هذه الضغوط والمشكلات .
  - ◀ يتميز بالقدرة على إيجاد حلول بديلة عندما تواجهه صعوبات .
  - ◀ يحل مشكلاته بطريقة علمية ومنظمة .
  - ◀ يمتلك أفكارا غير تقليدية لحل ما يواجهه من مشكلات
  - ◀ يستطيع التغلب على مشكلاته بسهولة .
  - ◀ يحدد المعاني أو الأهداف بدقة حتى يتجنب الوقوع فى المشكلات .
  - ◀ يتعرف على المعوقات التي تعيق قدرته على تحقيق المعاني أو الأهداف .
  - ◀ يكون ذو ارادة قوية وعزيمة في تحقيق هدفه حتى يحقق النجاح .

• تحسين فاعلية الذات والثقة بالنفس لدى الطلاب المرحلة الثانوية. وتتفرع منه أهداف فرعية مثل: مع نهاية كل جلسة يكون كل طالب قادراً على أن:

- « يتعرف على مفهوم الذات.
  - « يستطيع فهم وتقييم ذاته.
  - « يحدد أسباب ضعف الثقة في النفس.
  - « يستطيع السيطرة على انفعالاتي.
  - « يقوم بنشاط هادف في حياته اليومية.
  - « يتعرف على نقاط القوة والضعف لديه جيداً.
  - « يتحدث بطلاقة أمام الآخرين دون خجل.
  - « يستطيع ضبط نفسه أمام مضايقات الآخرين.
  - « يشارك في الأنشطة الاجتماعية.
  - « يتقبل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب.
  - « يتدرب على مهارة التأمل والأسترخاء.
  - « يتدرب على كيفية ضبط النفس تجاه الضغوط الحياتية.
  - « يثق في نفسي.
  - « يدعم ثقته بنفسه وثقته بالله.
- المرحلة الرابعة (الختامية).

• الهدف العام للمرحلة: ختام وإنهاء البرنامج، وتطبيق المقاسين (التطبيق البعدي).  
• الأهداف الإجرائية للمرحلة:

- « ختام جلسات البرنامج.
  - « توديع الطلاب وأفراد المجموعة التجريبية.
  - « التطبيق البعدي للمقياسين.
- الفئة المستهدفة:

« العينة: طبق البحث على عينة المجموعة التجريبية وقوامها (٣٠) طالباً من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي  
« العمر الزمني: تراوح أعمارهم بين (١٥ - ١٨) عاماً، بمتوسط حسابي (١٦.٤٠) وانحراف معياري (٠.٦٢).  
« عدد الجلسات: يتكون البرنامج من (٣٠) جلسة، استمر لمدة (شهرين ونصف)، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً، يتراوح زمن الجلسة ما بين (٤٠ - ٦٠) دقيقة للجلسة؛ حيث (تم وضع زمن معين لكل جلسة مختلفة عن الأخرى حسب طبيعة وظروف كل جلسة) وتم تطبيق الجلسات في صورة جماعية على طالبات الصف الأول والثاني بالمرحلة الثانوية بمدرسة الدعوة الإسلامية الثانوية بمحافظة بنى سويف.

• جلسات البرنامج الإرشادي:

• مصادر بناء البرنامج:

اعتمدت الباحثة في بناء محتوى البرنامج الإرشادي ومادته العلمية وفتياته على مجموعة من المصادر هي:

◀ الإطار النظري والدراسات السابقة للبحث الحالي، وما اطلع عليه من الكتابات والأطر النظرية السيكولوجية، التي تناولت برامج إرشادية وتربوية، ومن أهم هذه الدراسات والتي تم الاستفادة منها في إعداد البرنامج ما يلي:

◀ الاطلاع على بعض البرامج الإرشادية القائمة على التنظيم الإنفعالي: مثل دراسة سعيد عبدالحميد (٢٠١٣)، ودراسة سليمان يوسف (٢٠١٥)، ودراسة فتحي الضبيح، ويوسف شلبي. (٢٠١٥). ودراسة يحي مبارك، محمد نزيه (٢٠١٥). دراسة كمال حسن (٢٠١٧)، ودراسة أمال اباطة (٢٠١٨). ودراسة ايمان خميس (٢١٠٨)، ودراسة أحمد السمان (٢٠١٩) ودراسة رمضان حسن (٢٠٢٠)، ودراسة هادي محمد (٢٠٢٠)، ودراسة ايمان عبدالحليم (٢٠٢١)، ودراسة جيهان جودة (٢٠٢١)، ودراسة أسماء علي (٢٠٢٣).

◀ الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت الحصانة النفسية مثل: دراسة عايش صباح، عمر الشجيري (٢٠١٧)، ودراسة أنهار خواجه (٢٠١٩)، ودراسة ميرفت سويعد (٢٠١٩)، ودراسة تغريد الرفاعي (٢٠٢١)، ودراسة صابر فاروق (٢٠٢٢)، ودراسة آلاء يوسف (٢٠٢٣)، ودراسة تمارا مصلح (٢٠٢٣)، ودراسة دينا إبراهيم (٢٠٢٣).

◀ تم عرض الجلسات ومحتوياتها على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والتربية الخاصة والصحة النفسية؛ وذلك لإبداء الرأي في محتويات هذه الجلسات والتحكيم عليها وتقديم ما يروونه من أفكار، وحذف، وإضافة، أو تعديل في الأنشطة المختلفة المتضمنة للبرنامج، ومعرفة مدى مناسبة الجلسات للطلاب في المرحلة الثانوية.

◀ بعض المقابلات التي أجرتها الباحثة مع طلاب المجموعة التجريبية.

• الاعتبارات التي تم مراعاتها قبل بدء البرنامج:

◀ كان هناك تعايش وتعارف بين الباحثة والطلاب قبل بدء البرنامج، وهذه الفترة ساهمت كثيراً في تحفيزهم وتشجيعهم على بدء البرنامج.

◀ الاطلاع على الملفات الخاصة بالطلاب، وذلك ساهم في معرفة كل المعلومات عن الطلاب (أسماء الطلاب والطالبات، مستوى التحصيل، عناوينهم للتواصل، أرقام تليفوناتهم، أماكن إقامتهم).

◀ التواصل مع أولياء الأمور والاستئذان منهم بمشاركة أولادهم بالبرنامج وإقناعهم بأهمية البرنامج، وأنه سوف يساهم في تحسين مهاراتهم وشخصيتهم، ويساعدهم على التفاعل والمشاركة في قاعة الفصل أو خارجها.

◀ التأكد من وجود قاعات ملائمة يتوفر بها جو مريح وهادئ؛ حتى يستطيع الطلاب حضور الجلسات في جو يسوده الاطمئنان والراحة.

- الاعتبارات التي تم مراعاتها أثناء تنفيذ البرنامج:
  - ◀ التنوع الزمني لجلسات البرنامج، وذلك حسب محتويات كل جلسة؛ حيث تراوح زمن الجلسات من (٤٠ - ٦٠) دقيقة.
  - ◀ استخدام التنظيم المنطقي (التدرج في عرض الأنشطة من العام إلى الخاص، ومن السهل إلى الأصعب) في تنفيذ محتويات كل جلسة.
  - ◀ استخدام أساليب متنوعة من التعزيز مثل: (التعزيز المعنوي - التعزيز المادي).
  - ◀ مناسبة الأنشطة المقدمة لخصائص نمو الطلاب في هذه المرحلة (مرحلة المراهقة).
  - ◀ تحديد الأدوار لكل من الباحثة والطلاب.
  - ◀ التنظيم والتدريب والإعداد الجيد للأنشطة.
  - ◀ التنوع في الأنشطة لكسر حاجز الملل.
  - ◀ استخدام العينات المناسبة لكل جلسة.
  - ◀ تشجيع الطلاب على المشاركة، وعدم إصابتهم بالإحباط والملل من خلال البدء في أنشطة مألوفة لهم ويستطيعون المشاركة فيها بفاعلية وكفاءة، بما يرفع من معنوياتهم للاستمرار في الجلسات التالية.
  - ◀ تهيئة المناخ للطلاب للتفاعل والمشاركة الإيجابية والتحرر من الخوف.
  - ◀ مساعدة الطلاب على التواصل مع أنفسهم ومع الآخرين.
- وتم وضع مجموعة من القواعد والضوابط قبل بدء الجلسات يلتزم بها كل من الطلاب والباحثة؛ مثل:
  - ◀ الالتزام بالحضور وبمواعيد تنفيذ الجلسات.
  - ◀ احترام الغير.
  - ◀ الاستماع والإصغاء الجيد والنشط.
  - ◀ الاستئذان قبل الحديث وعدم المقاطعة أثناء الحديث.
  - ◀ الالتزام بالهدوء أثناء الاستماع.
  - ◀ البقاء في قاعة النشاط أو المسرح حتى نهاية الجلسة.
  - ◀ المحافظة على نظافة المكان والأدوات المستخدمة.
  - ◀ المشاركة الفعالة والتعاون مع المجموعة.
  - ◀ التعرف على ما يؤديه الاسترخاء في خفض التوتر، ومن ثم التدريب على استخدامه، والتدريب على التخيل والتأمل أثناء الاسترخاء؛ حيث يؤدي إلى راحة نفسية.
- أساليب التقييم المستخدمة في البرنامج الإرشادي:
  - ◀ التقييم القبلي: وهو القياس القبلي، ويتم ذلك قبل تطبيق جلسات البرنامج بتطبيق (مقياس الحصانة النفسية، مقياس التسويق الأكاديمي).

◀ التقييم البعدي: وهو القياس البعدي، ويتم تطبيقه بعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج وذلك بتطبيق (مقياس الحصانة النفسية، مقياس التسوية الأكاديمي).

◀ التقييم التبعي: وهو القياس التبعي، ويتم تطبيقه بعد مرور شهرين ونصف (وهي فترة مماثلة لتطبيق البرنامج) من الإنتهاء من تطبيق البرنامج كفترة متابعة لتطبيق مقياس (مقياس الحصانة النفسية، مقياس التسوية الأكاديمي) ومعرفة استمرارية تحقق أهداف البرنامج.

### • اختبار صحة فروض الدراسة وتفسيرها:

#### • الفرض الأول:

• الذي ينص على أنه: توجد فروض ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الحصانة النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة الفرض الأول تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات غير المرتبطة، ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.

جدول (٧) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الحصانة النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط	حجم العينة	المجموعة	الحصانة النفسية
٥.٩٣٣	٤١.٠٣	٣٠	تجريبية	التفكير الإيجابي
٥.٤٦٣	١٧.٥٣	٣٠	ضابطة	
٤.٤٠٣	٤١.٧٠	٣٠	تجريبية	الأبداع وحل المشكلات
٥.٤٦٨	١٧.٣٧	٣٠	ضابطة	
٣.٩٢٦	٤٢.٠٣	٣٠	تجريبية	فاعلية الذات والثقة بالنفس
٣.١٤٥	١٥.٨٠	٣٠	ضابطة	
١٢٤.٩٣	٨.٥٧٤	٣٠	تجريبية	الاختبار البعدي
٥٠.٨٧	٨.٦٣٧	٣٠	ضابطة	

♦ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الحصانة النفسية لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث كانت جميع قيم (ت) أكبر من (٢.٥٨)، وهي الحد الأدنى لدلالاتها عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، كما كانت جميع قيم متوسطات المجموعة التجريبية أكبر من متوسطات المجموعة الضابطة في كل أبعاد الحصانة النفسية والدرجة الكلية.

#### • الفرض الثاني:

• الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لمقياس الحصانة النفسية لصالح التطبيق البعدي.

وللتحقق من صحة الفرض الثاني للدراسة تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة، ويوضح جدول (٨) التالي نتائج ذلك.

جدول (٨) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الحصانة النفسية

الحصانة النفسية	التطبيق	المتوسط	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	"ت"
التفكير الإيجابي	قبلي	١٦.٠٣	٢٥.٠٠٠	٨.٠٠٩	١.٤٦٢	١٧.٠٩٨
	بعدي	٤١.٠٣				
الأبداع وحل المشكلات	قبلي	١٧.٢٠	٢٤.٥٠٠	٧.٠٨٠	١.٢٩٣	١٨.٩٥٥
	بعدي	٤١.٧٠				
فاعلية الذات والثقة بالنفس	قبلي	١٤.٩٠	٢٧.١٣٣	٦.٦٦٨	١.٢١٧	٢٢.٢٨٧
	بعدي	٤٢.٠٣				
الاختبار البعدي	قبلي	٤٨.٣٠	٧٦.٦٣٣	١٣.٦١٩	٢.٤٨٧	٣٠.٨٢٠
	بعدي	١٢٤.٩٣				

◆ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الحصانة النفسية؛ حيث كانت جميع قيم (ت) أكبر من (٢.٥٨)، وهي الحد الأدنى لدالاتها عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، كما كانت جميع قيم متوسطات المجموعة التجريبية في القياس البعدي أكبر من متوسطاتها في القياس القبلي لكل أبعاد الحصانة النفسية والدرجة الكلية.

#### • الفرض الثالث:

• الذي ينص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لمقياس الحصانة النفسية.

وللتحقق من صحة الفرض الثالث للدراسة تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة، ويوضح جدول (٩) التالي نتائج ذلك.

جدول (٩) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي لمقياس الحصانة النفسية

الحصانة النفسية	التطبيق	المتوسط	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	"ت"
التفكير الإيجابي	تتبقي	٤١.٢٠	٠.١٦٧	٠.٨٧٤	٠.٦١٠	١.٠٤٤
	بعدي	٤١.٠٣				
الإبداع وحل المشكلات	تتبقي	٤١.٣٧	٠.٣٣٣	١.٢٦٩	٠.٢٣٢	١.٤٣٩
	بعدي	٤١.٧٠				
فاعلية الذات والثقة بالنفس	تتبقي	٤١.٨٣	٠.٢٠٠	٠.٨٠٥	١.٤٧	١.٣٦١
	بعدي	٤٢.٠٣				
الاختبار البعدي	تتبقي	١٢٤.٩٣	٠.٢٦٧	٠.٨٦٨	٠.١٥٩	١.٦٨٢
	بعدي	١٢٤.٦٧				

◆ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبقي لمقياس الحصانة النفسية؛ حيث كانت جميع قيم (ت) أقل من (١.٩٦)، وهي الحد الأدنى لدالاتها عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥).

• الفرض الرابع:

• الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للتسويق الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية.

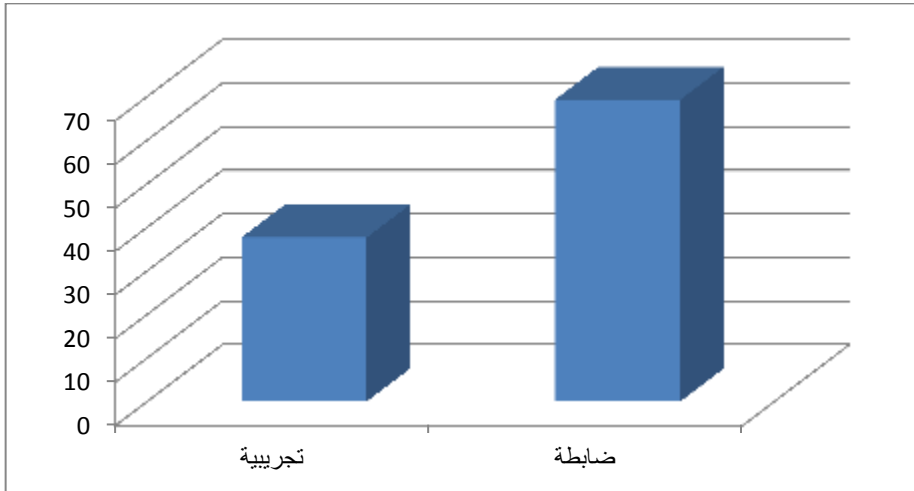
وللتحقق من صحة الفرض الخامس للدراسة تم استخدام اختبارات لدلالة الفروق بين المتوسطات غير المرتبطة، ويوضح جدول (١٠) التالي نتائج ذلك.

جدول (١٠) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتسويق الأكاديمي

المجموعة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"
تجريبية	٣٠	٣٩.٢٧	٢.٤٤٩	◆◆ ٢٢.٢٢٨
ضابطة	٣٠	٢٧.٦٣	٦.٥٤٧	

◆◆ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للتسويق الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث كانت قيمة (ت) أكبر من (٢.٥٨)، وهي الحد الأدنى لدالتها عند مستوى دلالة (٠.٠٠١)، كما كانت قيمة متوسط المجموعة التجريبية أكبر من متوسط المجموعة الضابطة في التسويق.



شكل (٢): متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للتسويق

• الفرض الخامس:

• الذي ينص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده للتسويق الأكاديمي لصالح التطبيق البعدي.

وللتحقق من صحة الفرض الرابع للدراسة تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة ويوضح جدول (١١) التالي نتائج ذلك.

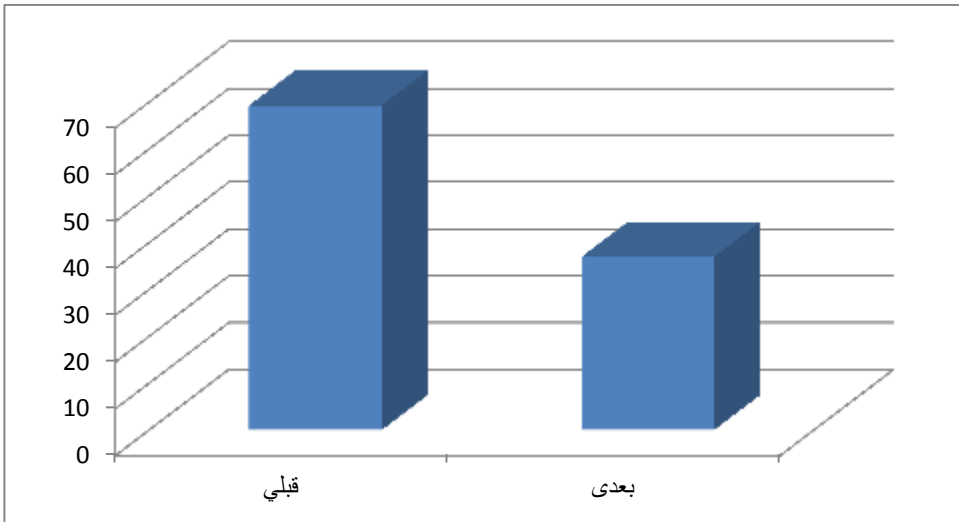


جدول (١١) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للتسويق الأكاديمي

التطبيق	المتوسط	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	"ت"
قبلي	٦٦.٩٣	٢٧.٦٦٧	٨.٥٢٧	١.٥٥٧	◆◆١٧.٧٧١
بعدي	٣٩.٢٧				

◆◆ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي للتسويق الأكاديمي؛ حيث كانت قيمة (ت) أكبر من (٢.٥٨)، وهي الحد الأدنى لدالتها عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما كانت قيمة متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي أكبر من متوسطها في القياس القبلي للتسويق.



شكل (٣): متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للتسويق الأكاديمي

#### • الفرض السادس:

• الذي ينص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتسويق الأكاديمي.

وللتحقق من صحة الفرض السادس للدراسة تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة ويوضح جدول (١٢) التالي نتائج ذلك.

جدول (١٢) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتسويق الأكاديمي

التطبيق	المتوسط	متوسط الفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري للفروق	"ت"
بعدي	٣٩.٢٧	٠.١٦٦٧	٠.٥٣٠	٠.٩٦٨	١.٧٢٠
تتبعي	٣٩.١٠				

◆◆ دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي للتسويق الأكاديمي؛ حيث كانت قيمة "ت" أقل من (١.٩٦)، وهي الحد الأدنى لدالتها عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

#### • تفسير النتائج ومناقشتها :

#### • تفسير ومناقشة الفرض الأول والثاني والثالث

#### • تشير نتائج الفرض الأول

إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الحصانة النفسية لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث كانت جميع قيم (ت) أكبر من (٢.٥٨)، وهي الحد الأدنى لدالتها عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ مما يدل على ارتفاع متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية، وتحسين الحصانة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وهذا مؤشر جيد على فاعلية البرنامج الإرشادي المعد، كما أن جميع قيم متوسطات المجموعة التجريبية أكبر من متوسطات المجموعة الضابطة في كل أبعاد مقياس الحصانة النفسية (التفكير الإيجابي - الإبداع وحل المشكلات - وفاعلية الذات والثقة بالنفس). وإن هذا التحسن الدال لدرجات طلاب المجموعة التجريبية دون الضابطة يُعزي إلى البرنامج الإرشادي. ولذلك أي زيادة أو تقدم في درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عليهم يمكن تفسير ذلك في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج بما يتضمنه من فنيات واستراتيجيات متنوعة للتنظيم الإنفعالي أدت إلى حدوث تحسين في الحصانة النفسية لدى المجموعة التجريبية.

حيث ساهمت استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي في إحداث تغيير في الطريقة التي ينظر بها الطالب للموقف الذي يثير المشاعر بهدف تغيير التأثير الإنفعالي للموقف، وساعدت إستراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي في تركيز الطلاب على الأفكار والتجارب والخبرات الإيجابية والتخطيط في اتباع خطوات منظمة في حل المشكلة، وكيفية التعامل مع الحدث السلبي ومواجهته، واستراتيجية حل المشكلات ساعدت الطلاب في أحتوائهم للأحداث والمواقف الضاغطة أو تغييرها، وتعتبر هذه الاستراتيجية لها آثار مفيدة على انفعالات الطلاب نظراً لكونها تعدل أو تقضى على الضغوطات، واستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي تشير إلى الأفكار التي تعطى الحدث معنى إيجابياً، وتساهم في توليد تفسيرات إيجابية عن المواقف الضاغطة التي تجعل لديهم أكثر قدرة على التفكير الإيجابي والثقة بالنفس، والتحدي، وحل المشكلات أمام تلك الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجههم في هذه المرحلة.

وأضافت كل من استراتيجية التركيز المسبق، واختيار الموقف للمجموعة التجريبية الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً مع المثير للموقف

الإنفعالي بشكل كلي، وبالتالي أكتسب الطلاب مهارة حُسن التصرف مع انتقاء المواقف التي تسبب الإنفعالات التي نمتلكها سواء سلبية أو إيجابية، وساهمت استراتيجية التعبير عن المشاعر في التنفيس عما بداخل الطلاب من مشاعر مكبوتة كانت سبب أساسي في أحاسيسهم بالضغوطات.

وفي المقابل ساهمت استراتيجية التركيز على التخطيط في تركيز الطلاب على الأفكار والخطوات التي يجب إتخاذها للتعامل مع الصعوبات والمشكلات وكيفية التعامل مع الحدث السلبي . وايضا تم استخدام فنية المحاضرة في توضيح بعض المعلومات؛ مثل: توضيح بعض المفاهيم الخاصة بالبرنامج، والمتغيرات للطلاب كمفهوم الحصانة النفسية وأبعادها (التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وفاعلية الذات والثقة بالنفس) وتوضيح ما يحتويه كل بُعد من الموضوعات. وتم استخدام فنية الحوار والمناقشة الجماعية؛ حيث تُعد فنية المناقشة الجماعية فنية أساسية في الإرشاد الجماعي؛ حيث تركز بشكل أساسي على تبادل الرأي والحوار والتفاعل حول موضوع المحاضرة؛ مما يؤدي إلى تغيير المعرفة والمعلومات بشكل دينامي، كما ساعدت في التواصل والتقبل المتبادل بين أعضاء المجموعة التجريبية.

وساعدت فنية النمذجة الطلاب على التأثير بشخصيات الآخرين؛ مما عمل على تنمية شخصيتهم، فقد قام الباحثة بتقديم مجموعة من النماذج الدينية عن الرسل والصحابة والشخصيات العامة والمؤثرة وغيرها من الشخصيات الدينية والاجتماعية التي يحتذي بها ولها مساحة عالية من التأثير.

وساهمت فنية التعزيز في تعزيز الأفكار والسلوكيات خلال الجلسات وذلك باستخدام المعززات المعنوية؛ مثل: المدح والتشجيع، وكذلك استخدام المعززات المالية؛ مثل: الهدايا الرمزية، وشهادات التقدير؛ مما دعم من الاستجابات الصحيحة من قبل طلاب المجموعة التجريبية، وأيضاً ساهم في منافستهم على تنفيذ المهام المطلوبة منهم بشكل أكثر إيجابية وتفاعل. وساعدت فنية التأمل والاسترخاء في تحقيق الاتزان الإنفعالي لجميع جوانب الشخصية وخفض التوتر لدى الطلاب، وأدت هذه الفنية بدورها في تحسين الحصانة النفسية لديهم وذلك من خلال التآني في اتخاذ القرارات وحل المشكلات والتعاون وضبط الذات.

كما أسهمت فنية لعب الأدوار في إتاحة الفرصة لأعضاء المجموعة بالتنفيس الإنفعالي، وتحقيق التوافق والتفاعل السليم بين الأعضاء، وإتاحة قدر كبير لهم من التنفيس الإنفعالي والتعبير عن كثير من الأحاسيس والمشاعر المختلفة خلال تمثيل أدوار اجتماعية معينة، كما ساهمت في تقمص دور بعض الشخصيات؛ مما ساعدهم على اكتساب الحوار من خلال الحوار الذي كان يدور بين أبطال وشخصيات القصص المختلفة، وقد كان لعروض الباوربوينت، وبعض المواقف والفيديوهات دوراً في ترسيخ المعلومات والتفاعل الإيجابي لدى الطلاب. وساعدت فنية إدارة الضغوط على مساعدة الطلاب في التحكم في الضغوط التي يشعرون بها

إزاء تعرضهم للمثيرات والمواقف الضاغطة لديهم، ومحاولة التخلص منها مما يعطي لهم الثقة في أنفسهم، ويعزز لديهم القدرة على التحكم في تلك الضغوط.

وقد كان عروض الباوربوينت، ومشاهدة القصص، وبعض المواقف والفيديوهات دوراً هاماً في ترسيخ المعلومات والتفاعل الإيجابي بين الطلاب.

كما تعزى الباحثة النتائج التي تم التوصل إليها إلى تنوع الأساليب في إدارة الجلسات الإرشادية، وكيفية التعامل مع أعضاء المجموعة الإرشادية في إطار من الأخوة والمودة، وإشعار الطلاب بذاتهم، وبأنهم قادرين على تحدي الضغوط والصعوبات التي تواجههم في حياتهم اليومية، وتحدي الفشل؛ حيث يعتبر إشعار الطلاب بذاتهم هو عامل مهم يعزز ثقة الطلاب بأنفسهم، كما يتيح لهم التفاعل الإيجابي مع بعضهم البعض، وحرية التعبير دون قيود أو خجل، وذلك عامل معزز لتحقيق الاستفادة من البرنامج الإرشادي.

واتفقت نتائج هذا الفرض مع نتائج عدد من الدراسات التي اعتمدت على تصميم برامج إرشادية لتحسين المتغيرات النفسية بصفة عامة والحصانة النفسية بصفة خاصة؛ مثل دراسة:

عايش صباح، عمر الشجيري (٢٠١٧)، ودراسة أنهار خواجه (٢٠١٩)، ودراسة ميرفت سويعد (٢٠١٩)، ودراسة تغريد الرفاعي (٢٠٢١)، ودراسة صابر فاروق (٢٠٢٢)، ودراسة آلاء يوسف (٢٠٢٣)، ودراسة تمارا مصلح (٢٠٢٣)، ودراسة دينا إبراهيم (٢٠٢٣).

وفي المقابل أيضاً يرجع تحسن المجموعة التجريبية فعالية استخدام البرامج الإرشادية القائمة على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي؛ مثل دراسة سعيد عبدالحميد (٢٠١٣)، ودراسة سليمان يوسف (٢٠١٥)، ودراسة فتحى الضبع، ويوسف شلبي (٢٠١٥). ودراسة يحيى مبارك، محمد نزيه (٢٠١٥). دراسة كمال حسن (٢٠١٧)، ودراسة أمال اباطة (٢٠١٨). ودراسة ايمان خميس (٢٠١٨)، ودراسة أحمد السمان (٢٠١٩) ودراسة رمضان حسن (٢٠٢٠)، ودراسة هدي محمد (٢٠٢٠)، ودراسة ايمان عبدالحليم (٢٠٢١)، ودراسة جيهان جودة (٢٠٢١)، ودراسة أسماء محمد علي (٢٠٢٣).

#### • كما أشارت نتائج الفرض الثاني

إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لمقياس الحصانة النفسية لصالح التطبيق البعدي، مما يدل على تحسين أبعاد الحصانة النفسية المتمثلة في (التفكير الإيجابي، وفاعلية الذات والثقة بالنفس، والإبداع وحل المشكلات) نتيجة البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الإنفعالي، وتعزو الباحثة هذه النتيجة وهذا التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية دون الضابطة إلى ما يحتويه البرنامج من جلسات مختلفة، وما قامت به الباحثة في الجلسات من مساعدة عينة الدراسة على معرفة الهدف من البرنامج وتحديد أدوارهم بالإضافة إلى التدرج في تطبيق البرنامج من السهولة إلى الصعوبة؛ حيث تم تقسيم البرنامج

إلى أربعة مراحل؛ وهي: (مرحلة التهيئة، مرحلة التثقيف، مرحلة التنفيذ، مرحلة ختامية).

حيث بدأت الباحثة بالمرحلة الأولى (التمهيد والتهيئة) وهي عبارة عن جلسة تمهيدية بهدف كسر حاجز الجمود والخجل بينها وبين الطلاب، وخلق جو من التقبل والمرح بينها وبينهم، كما هدفت إلى تعرف الطلاب بالبرنامج واعدد الجلسات والمدة المستغرقة وأهدافه وسير العمل به، ووضعت مجموعة من البنود مع الطلاب التي حددت سير العمل خلال البرنامج؛ مثل: الالتزام بالحضور وبمواعيد تنفيذ الجلسات، واحترام الغير، والاستماع والإصغاء الجيد والناشط، والاستئذان قبل الحديث وعدم المقاطعة أثناء الحديث، والتقبل أي احترام آراء الغير وعدم الاستهزاء والسخرية، والالتزام بالهدوء أثناء الاستماع، والبقاء في قاعة الوسائط حتى نهاية الجلسة، والمحافظة على نظافة المكان والأدوات المستخدمة، والمشاركة الفعالة والتعاون بين المجموعة؛ حيث كانت لهذه البنود والقواعد أساس في نجاح وتنظيم البرنامج.

ثم أنتقلت الباحثة إلى المرحلة الثانية (التثقيف النفسي للطلاب بمتغيرات البرنامج) وهدفت هذه المرحلة إلى التعرف على مفهوم التنظيم الإنفعالي، والتعرف على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي، وأهمية الإنفعالات الإيجابية، والتدريب على المهارات التي يكتسبها من التنظيم الإنفعالي، وكيفية التعامل مع الإنفعالات وإدارتها وتنظيمها بطريقة صحيحة. والتعرف على مفهوم الحصانة النفسية. وأهميتها، وكيفية توظيف استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لتحسين الحصانة النفسية.

ثم انتقلت الباحثة إلى المرحلة البنائية للبرنامج، وفيها قامت بتوضيح أبعاد الحصانة النفسية وتقسيمها إلى ثلاثة أجزاء؛ حيث يتضمن الجزء الأول البعد الأول وهو التفكير الإيجابي (٨ جلسات)، الجزء الثاني البعد الثاني وهو الإبداع وحل المشكلات (٨ جلسات)، الجزء الثالث البعد الثالث وهو فاعلية الذات والثقة بالنفس (٩ جلسات)، ويتضمن كل من أبعاد الحصانة النفسية مجموعة من الموضوعات المرتبطة به، والتي تخدم هذا البعد، والتي هدفت في مجملها إلى تحسين الحصانة النفسية للطلاب في المرحلة الثانوية، وفيما يلي توضيح لموضوعات كل بُعد. حيث يتضمن الجزء الأول (جلسات البعد الأول: التفكير الإيجابي) على مجموعة من الموضوعات المرتبطة والمتعلقة بالبعد: مثل التعرف على مفهوم التفكير الإيجابي، وخصائص وسمات ذوو التفكير الإيجابي، والتعرف على مسببات التفكير والتوجه السلبي لديه، والتدريب على التعامل مع مسببات التفكير والتوجه السلبي لديه، والتدريب على كيفية التخلص من الأفكار السلبية المؤرقة والتفكير بإيجابية، والتدريب على استراتيجيات تعديل الموقف واختيار الموقف من السلب إلى الإيجاب، والتعرف على استراتيجيات التفكير الإيجابي، والتدريب على كيفية استخدام استراتيجيات التفكير الإيجابي، وإن يفكر بشكل إيجابي في كثير من المواقف والأحداث الحياتية، وينظر بإيجابية تجاه نفسه، ويقوم بأداء

مسؤولياته والتزاماته تجاه نفسه والآخرين، ويعتمد على نفسه فى اتخاذ القرارات، ويعتبر على الطرق المختلفة لتحقيق الأهداف، ويفكر بإيجابية فى اختيار المعاني أو الأهداف الخاصة به، والتعرف على مفهوم المشاركة الإيجابية، وبعض النماذج الإيجابية، وغرس مفهوم المشاركة الإيجابية فى نفوس المشاركين، والتعرف على معوقات المشاركة الإيجابية، وترسيخ عادات يومية للتفكير الإيجابية .

أما جلسات البعد الثانى (الإبداع وحل المشكلات) كانت تتضمن التعرف على مفهوم الإبداع ومراحل العملية الإبداعية، ومفهوم المشكلة وخطوات حل المشكلة، وإيجاد الأعمال التي تحتاج إلى أفكار جيدة ومبتكرة، والتعرف على اليات التعامل مع الضغوط والمشكلات الأكاديمية وإيجاد حلول لها، والتعرف على أسباب الضغط والمشكلات النفسية لديه، والقدرة على مواجهه الضغوط النفسية والحياتية المحيطة به، والتفكير بطريقة إيجابية لحل هذه الضغوط والمشكلات، والقدرة على إيجاد حلول بديلة عندما تواجهه صعوبات، وحل مشكلاته بطريقة علمية ومنظمة، وإمتلاك أفكارا غير تقليدية لحل ما يواجهه من مشكلات، والتغلب على مشكلاته بسهولة، وتحديد المعاني أو الأهداف بدقة حتى يتجنب الوقوع فى المشكلات، والتعرف على المعوقات التي تعيق قدرته على تحقيق (المعاني أو الأهداف).

كما يتضمن البعد الثالث (فاعلية الذات والثقة بالنفس) التعرف على مفهوم الذات، والقدرة على فهم وتقييم ذاته، والتعرف على أسباب ضعف الثقة فى النفس، والقدرة على السيطرة على انفعالاتي، والتدريب على القيام بنشاط هادف فى الحياة اليومية. والتعرف على نقاط القوة والضعف لديه جيدا، والتدريب على التحدث بطلاقة أمام الآخرين دون خجل، والتدريب على ضبط النفس أمام مضايقات الآخرين، والتدريب على المشاركة فى الأنشطة الاجتماعية، والتدريب على تقبل نقد الآخرين دون حساسية أو غضب، والتدريب على مهارة التأمل والأسترخاء، والتدريب على كيفية ضبط النفس تجاه الضغوط الحياتية.

كما تعزى الباحثة النتائج التي تم التوصل إليها إلى تنوع الأساليب التي استخدمتها الباحثة فى إدارة الجلسات الإرشادية ، وكيفية التعامل مع أعضاء المجموعة الإرشادية فى إطار من الأخوة والمودة، وإشعار الطلاب بذاتهم، وبأنهم قادرين على تحدي الضغوط والصعوبات التي تواجههم فى حياتهم اليومية، وتحدي الفشل، كما أن إشعار الطلاب بذاتهم هو عامل يعزز ثقة الطلاب بأنفسهم، كما يتيح لهم التفاعل الإيجابي مع بعضهم البعض، وحرية التعبير دون قيود أو خجل، وذلك عامل معزز لتحقيق الاستفادة من البرنامج الإرشادي.

• كما أشارت نتائج الفرض الثالث:

أن قيم اختبار "ت" غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الحصانة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) فى المقياسين البعدي والتتبعي. وبذلك يتحقق

صحة الفرض الثالث؛ مما يعني استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي لدى المجموعة التجريبية وأنشطته وجلساته مما أدى إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية.

وتعزى الباحثة بقاء أثر البرنامج الإرشادي المُعد للدراسة إلى أن البرنامج مُعد وفق أسس تربوية علمية تستند إلى مبادئ وفنيات واستراتيجيات متنوعة قائمة على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي التي ساعدت على تحسين الحصانة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية عينة الدراسة (المجموعة التجريبية)، وأن للبرنامج له أثر تتبعي، وأن المهارات والخبرات التي تم اكتسابها خلال البرنامج لم تكن ذات تأثير وقتي، لاسيما أنها تمس العديد من الجوانب التي تمارس يومياً من خلال التعامل مع الناس، ومن خلال النشاطات اليومية التي يقوم بها الطلاب في البيت والمدرسة والشارع.

كما يعزى استمرار فعالية البرنامج إلى إثراء جلساته وتنوع فنياته ومناسباتها للطلاب في المرحلة الثانوية، كما تنوعت أنشطة البرنامج المبنية بشكل مترابط؛ حيث كان كل نشاط عبارة عن مفتاح للنشاط الذي يليه، ويلتزم احتياجات أفراد العينة وقيامه على أرضية علمية صلبة؛ حيث اتصف البرنامج بالشمولية لتحقيق أهدافه المتعلقة بتحسين علاقاتهم الإيجابية مع ذاتهم وتجاه الآخرين، ومساعدتهم على التحدث، والمشاركة، والتفاعل، والتفكير، وحل المشكلات، وكيفية اختيار الأساليب والكلمات في المواقف المختلفة التي يتعرضون لها.

وايضاً يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي الذي خضعت له المجموعة التجريبية من خبرات وتجارب حية عاشها طلاب المجموعة التجريبية طول مدة البرنامج، واكتسابهم العديد من المهارات والخبرات والمعارف والمواقف والسلوكيات لتبقي ملازمة لسلوك أفراد المجموعة التجريبية حتى بعد نهاية البرنامج الإرشادي وعند القيام بإجراء القياس التتبعي.

كما وجدت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية أثناء الجلسات أن لديهم شغف بالاهتمام والتركيز على متابعة جميع الجلسات والمشاركة فيها، كما كان للعلاقة بين الباحثة والمجموعة التجريبية الإرشادية القائمة على المعاملة الودية وحثهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم دون تردد، وحيث كان التقبل غير المشروط لأفراد المجموعة التجريبية وأفكارهم الأثر الكبير في نجاح الجلسات واستمرارها بفعالية حتى النهاية، وكان للفنيات المستخدمة والواجبات المنزلية التي تم مراجعتها علنياً أمام المجموعة قبل بداية الجلسات الأثر الواضح تعميق المفاهيم وامتلاك المهارات. كذلك التزام الطلاب وحضورهم لجميع الجلسات، وتطبيقهم للمهارات التي اكتسبوها خلال الجلسات في حياتهم اليومية، كما أن قابلية أفراد المجموعة التجريبية ودافعيتهم وحماسهم للاستفادة من البرنامج

وجلساته كان له دور كبير في فعالية البرنامج لاسيما أنهم لم يتلقى أي برنامج لتحسين الحصانة النفسية من قبل، بالإضافة إلى التنوع بالأنشطة التي لها دور في جذب أفراد المجموعة التجريبية للمواظبة على حضور الجلسات.

وأوضح بعض أفراد المجموعة التجريبية أنهم شعروا بقوة كبيرة داخل المجموعة لتغيير سلوكياتهم أكثر من أي وقت، وأن البرنامج الإرشادي كان بالنسبة لهم نقلاً على الجانب الشخصي وعلى علاقتهم بالآخرين، وأنهم بعد انتهاء البرنامج أصبحوا أكثر تمكناً وتفاعلاً مع الآخرين، وأنهم اكتسبوا قدرات تواصلية وكفاءة ذاتية واستقلالية في اتخاذ القرارات المصيرية في حياتهم اليومية، وزادت قدرتهم على التفكير بشكل إيجابي، وأيضاً ذكروا أن للفتيات المستخدمة دوراً كبيراً؛ حيث لفنية الاسترخاء دور كبير في شعورهم بنوع من الراحة، وتحسين الثبات الإنفعالي لديهم.

والحصانة النفسية لا تشير إلى بناء ثابت في شخصية الفرد، بل أنها تتحسن بوجود عوامل وقائية مرتبطة بمواجهة الضغوط والقدرة على التوافق والوقاية مثل الدعم الاجتماعي، والتفكير الإيجابي للمواقف المختلفة، وضبط الذات، وتقدير الذات، ومهارات حل المشكلات والإبداع، وهذا ما تم تقديمه للمجموعة التجريبية من خلال مجموعة متنوعة من الأنشطة وأن تحسين الحصانة النفسية أدى إلى ظهور متغيرات نفسية إيجابية لديهم، ويتفق ذلك مع دراسة (Kagan, 2009) التي أشارت بأن تحسين الحصانة النفسية يساعد على إدراك النتائج وتقييم ردود الأفعال، وفتح المشاعر والوجدانيات اليومية، كما أنها تولد استجابات وجدانية إضافية بعد تقييم ردود الأفعال، وهو ما يعرف بعقلنة المشاعر. ودراسة (Albert, et al., 2022, 471) التي أوضحت بأن الحصانة النفسية تساعد الطلاب على الشعور بالتحسن بعد التعرض للصدمات والضعف النفسية، واستعادة التوازن الإنفعالي، وإحداث توازن بين التخيلات السوداوية والتصورات المبهجة المليئة بالأمل.

وأيضاً أشار جولدستين وبروكس (٢٠١١) أن تحسين الحصانة النفسية يجعل الطلاب يشعرون بالتقدير والمكانة الخاصة، وأنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، وينظرون إلى العثرات على أنها فرص للتعلم والتحدي، وليست محيطات؛ لأنهم على وعى بجوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم جيداً التي تمكنهم من السيطرة عليها، والتحكم فيها.

وعليه فإن معظم الدراسات التي تناولت مفهوم الحصانة النفسية أظهرت علاقتها الإيجابية بالكثير من المتغيرات مثل دراسة (Lapsley & Hill, 2016) التي هدفت إلى تقييم العلاقة بين الحصانة النفسية والتفاؤل والتكيف في مرحلة المراهقة، وارتباطها بسلوكيات المخاطرة، ودراسة كل من عايش صباح و عمرا الشجيري (٢٠١٧) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من جودة الحياة



الروحية والحصانة النفسية لدى عينة من الطلاب ، وتحديد العلاقة بينهما، وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الحصانة النفسية وجودة الحياة الروحية لدى الطلاب ، ودراسة قامت بها ميرفت سويعد (٢٠١٩) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحصانة النفسية وقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب ، وقد أظهرت نتائجها أن كل ما ارتفع مستوى الحصانة النفسية وجودة الحياة أنخفض مستوى قلق المستقبل. ودراسة كل من (Dubey & Shahi, 2021) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الحصانة النفسية وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى الأفراد ، وأظهرت نتائجها أن الحصانة النفسية من أكثر النظم تأثيراً على تقليل أثر الضغط النفسي، كما أنها تساعد على تطبيق استراتيجيات التكيف مثل حل المشكلات والنظرة الإيجابية للمواقف. ودراسة دينا إبراهيم (٢٠٢٣) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الحصانة النفسية وكل من إدارة الذات وقلق المستقبل .

• مناقشة الفروض (الرابع، الخامس، السادس):

• اتضح من نتائج الفرض الرابع:

وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي للتسويق الأكاديمي لصالح المجموعة التجريبية؛ حيث كانت قيمة (ت) أكبر من (٢.٥٨)، وهي الحد الأدنى لدلالاتها عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما كانت قيمة متوسط المجموعة التجريبية (٦٩.٢٧) أكبر من متوسط المجموعة الضابطة (٣٧.٦٣) في مقياس التسويق الأكاديمي؛ مما يؤكد أن تحسين الحصانة النفسية لها أثر واضح في خفض التسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وذلك يعزي إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لتحسين الحصانة النفسية .

ومن هنا اتضح لنا العوامل الفارقة بينهما المتمثلة في استخدام البرنامج الإرشادي ، فقد قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي من تحسين الحصانة النفسية وأثره في التسويق الأكاديمي؛ حيث تضمن الحصانة النفسية ثلاث أبعاد؛ وهي (التفكير الإيجابي، الإبداع وحل المشكلات، فاعلية الذات والثقة بالنفس) لدى طلاب المرحلة الثانوية، انطلاقاً مما أشار إليه الدراسات والبحوث السابقة إلى أن تحسين أبعاد الحصانة النفسية يؤدي إلى انخفاض التسويق الأكاديمي ؛ حيث أن الأفراد الذين يمتلكون حصانة نفسية قوية يكونوا أكثر قدرة على إدارة مشاعر التوتر والقلق المرتبطة بالمهام الدراسية ، مما يقلل من احتمالية تسويقهم، وتشير الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الحصانة النفسية والتسويق الأكاديمي كدراسة مصطفى محمود (٢٠١٧) التي هدفت إلى الكشف على العلاقة بين التسويق الأكاديمي والتوجهات الدافعية (الداخلية والخارجية) والثقة في النفس، ودراسة صابر فاروق محمد (٢٠٢٢) التي هدفت إلى التعرف على مستوى التسويق الأكاديمي ومستوى الحصانة النفسية والعلاقة بينهما في ضوء متغيرات الجنس، والسنة الدراسية،

والتخصص. وأشارت نتائجها بأن هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين التسوية الأكاديمي والثقة في النفس وأوصت هذه الدراسة بضرورة تحسين الحصانة النفسية لأنها وسيلة فعالة لمساعدة الطلاب على تقليل السلوكيات التسوية، ويساعد بشكل كبير في تقليل مستويات التسوية الأكاديمي وزيادة الإنتاجية. ودراسة أجراها (Steel 2022) إلى أن التسوية الأكاديمي يتأثر بعدة عوامل نفسية، منها القدرة على مواجهة الضغوط وتحقيق التوازن العاطفي، وهما عنصران رئيسيان في الحصانة النفسية. وأوضحت دراسة Connor & Davidson (2023) أن الأفراد ذوي الحصانة النفسية المرتفعة أقل عرضة للتسوية لأنهم يستخدمون أساليب فعالة للتعامل مع التحديات.

#### • كما اتضح من نتائج الفرض الخامس:

وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي للتسوية الأكاديمي؛ حيث كانت قيمة (ت) أكبر من (٢.٥٨)، وهي الحد الأدنى لدلائنها عند مستوى دلالة (٠.٠١)، كما كانت قيمة متوسط المجموعة التجريبية في القياس البعدي (٦٩.٢٧) أكبر من متوسطها في القياس القبلي (٣٦.٩٣) للتسوية الأكاديمي، وبما أن أثبتت النتائج الإحصائية وجود فروق في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؛ مما يدل على وجود أثر فعال في تحسين الحصانة النفسية على خفض التسوية الأكاديمي، وهذا ما أكدته دراسة كل من مصطفى محمود (٢٠١٧)، أمل الأحمد وفداء ياسين (٢٠١٨)، أسماء الكربي (٢٠٢٢)، سعيدة بن عمارة (٢٠٢٣)، وهذا يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الإنفعالي.

كما يمكن تفسير النتائج التي وصلت إليها الباحثة أيضاً في التنوع الكمي والكيفي للفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة؛ حيث ساهمت الفنيات المتنوعة في تحقيق الأهداف المأمولة من البرنامج الإرشادي في تحسين الحصانة النفسية وتأثيره على انخفاض التسوية الأكاديمي لدى عينة الدراسة؛ حيث اعتمد البرنامج الإرشادي على فنيات وأساليب واستراتيجيات، منتقاة بشكل يخدم ما وضع له ويتفق مع خصائص المرحلة العمرية المستهدفة من البرنامج طلاب المرحلة الثانوية (مرحلة المراهقة)؛ حيث إنها من المراحل الصعبة من حيث سيكولوجية التعامل معها.

وايضاً تعزو الباحثة وجود فروق في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية إلى اختيار الباحثة استراتيجيات تنظيم الإنفعال مناسبة وأستخدمها كان له الأثر بشكل كبير في تحسين الحصانة النفسية وخفض التسوية الأكاديمي وهذا يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين التنظيم الإنفعالي والتسوية الأكاديمي؛ حيث يعتبر التسوية الأكاديمي غالباً ما يكون نتيجة مشاعر سلبية مثل القلق والخوف من الإخفاق، وضعف التنظيم الإنفعالي يجعل الطالب غير قادر على التعامل مع هذه المشاعر، فيلجأ إلى التسوية كآلية هروب، ومن ناحية أخرى الطلاب الذين يمتلكون مهارات جيدة في التنظيم الإنفعالي

يستطيعون مواجهة القلق أو الإحباط الناتج عن المهام الأكاديمية، مما يقلل من ميلهم للتسويف.

وفى سياق الدراسات السابقة أشار Gross (2015) إلى أن التنظيم الإنفعالي يرتبط إيجابياً بالأداء الأكاديمي؛ الأفراد الذين يمتلكون استراتيجيات فعالة لتنظيم مشاعرهم يقل لديهم التسويف الأكاديمي. وأوضحت دراسة Eckert et al. (2016) أن القلق الأكاديمي يرتبط بالتسويف، وأن استخدام مهارات التنظيم الإنفعالي يقلل من مستويات القلق، وبالتالي يقل التسويف الأكاديمي لدى الطلاب. ودراسة (Sirois & Pychyl 2019) التي تناولت العلاقة بين التسويف وإدارة المشاعر، وأظهرت أن الأفراد يستخدمون التسويف لتجنب المشاعر السلبية المرتبطة بالمهمة، مما يبرز أهمية التنظيم الإنفعالي كعامل وقائي لتجنب الوقوع في التسويف الأكاديمي للطلاب. ودراسة ايمان فتحى (٢٠٢٣) التي هدفت إلى التعرف على مستوى اليقظة العقلية والتسويف الأكاديمي والتنظيم الإنفعالي عند طلاب المرحلة الثانوية (العام والظني) (ذكور، إناث) والتعرف على الفروق بينهما، بالإضافة إلى الكشف عن علاقة اليقظة العقلية بكلا من التسويف الأكاديمي، والتنظيم الإنفعالي، وعلى إمكانية التنبؤ بكل من التسويف الأكاديمي والتنظيم الإنفعالي من خلال اليقظة العقلية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب التعليم الثانوي العام (ذكور وإناث) في (اليقظة العقلية، التسويف الأكاديمي، التنظيم الإنفعالي) لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائية بين طلاب التعليم الظني (ذكور وإناث) في (اليقظة العقلية، التسويف الأكاديمي) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التنظيم الإنفعالي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب (التعليم العام، التعليم الظني) (ذكور وإناث) في اليقظة العقلية لصالح (التعليم الظني) "ذكور"، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التسويف الأكاديمي لصالح (التعليم العام) "إناث"، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الإنفعالي لصالح التعليم الظني (ذكور وإناث)، كما يمكن التنبؤ بكلا من (التسويف الأكاديمي والتنظيم الإنفعالي) من خلال اليقظة العقلية لدى كلا من التعليم الثانوي العام والظني.

#### • كما أسفرت نتائج الفرض السادس:

عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي للتسويف الأكاديمي؛ حيث كانت قيمة (ت) أقل من (١.٩٦)، وهي الحد الأدنى لدلائنها عند مستوى دلالة (٠.٠٥)؛ حيث كان متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي (٦٩.٢٧) وفي القياس التتبعي (٦٩.٣٧)، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية؛ مما يؤكد استمرار فعالية البرنامج الإرشادي القائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الذي كان هدفه تحسين الحصانة النفسية ونتج عن ذلك خفض التسويف الأكاديمي

وقد تعززوا هذه النتائج إلى أن للبرنامج أثر تتبعي، وأن المهارات والخبرات التي تم اكتسابها خلال البرنامج لم تكن ذات تأثير وقتي، لاسيما أنها تمس العديد من الجوانب التي تمارس يومياً من خلال التعامل مع الناس، ومن خلال النشاطات اليومية التي يقوم بها الطلاب في البيت والمدرسة والشارع.

وكذلك التزام الطلاب وحضورهم لجميع الجلسات، وتطبيقهم للمهارات التي اكتسبوها خلال الجلسات في حياتهم اليومية، كما أن قابلية أفراد المجموعة التجريبية ودافعيتهم وحماسهم للاستفادة من البرنامج وجلساته كان له دوراً كبيراً في فعالية البرنامج لاسيما أنهم لم يتلق أي برنامج لتحسين الحصانة النفسية من قبل، بالإضافة إلى التنوع بالأنشطة التي كان لها دور في جذب أفراد المجموعة التجريبية للمواظبة على حضور الجلسات.

كما أن حرص أفراد عينة البحث على التواصل مع الباحثة بشكل دائم إلى ما بعد فترة المتابعة، سواء عن طريق الهاتف، أو عن طريق الواتس أب؛ وحرص الباحثة الدائم على متابعتهم إلى ما بعد فترة المتابعة؛ لتقديم المساعدة اللازمة لهم، ومساعدتهم على تطبيق الفنيات والأساليب والاستراتيجيات دون انقطاع، وتذليل ما يواجههم من صعوبات، والتعرف على كافة التطورات والملاحظات؛ ساهم بشكل كبير في استمرار فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين الحصانة النفسية وأثره في انخفاض التسويف الأكاديمي لديهم.

كما أن استخدام أسلوب الواجبات المنزلية ساهم بدور كبير في استمرار فعالية البرنامج الإرشادي؛ حيث كان له دور مهم في انتقال أثر التدريب لدى أفراد عينة البحث من الجلسات الإرشادية إلى حياتهم، وجعل المهارات والسلوكيات التي اكتسبوها من خلال البرنامج ذات فاعلية في حياتهم. ولاحظت الباحثة أفراد المجموعة التجريبية أثناء الجلسات أن لديهم شغف كبير بالاهتمام والتركيز على متابعة جميع الجلسات والمشاركة فيها، كما كان للعلاقة بين الباحثة والمجموعة التجريبية الإرشادية القائمة على المعاملة الودية، وحثهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم دون تردد؛ وحيث كان التقبل غير المشروط لأفراد المجموعة التجريبية وأفكارهم الأثر الكبير في نجاح الجلسات واستمرارها بفعالية حتى النهاية، ولقد لمس البرنامج الإرشادي نجاح؛ حيث ذكر بعض أفراد المجموعة التجريبية أنهم شعروا بقوة كبيرة داخل المجموعة لتغيير سلوكياتهم أكثر من أي وقت، وأن البرنامج الإرشادي كان بالنسبة لهم نقلاً على الجانب الشخصي وعلى علاقتهم بالآخرين، وأنهم بعد انتهاء البرنامج أصبحوا أكثر تفاعلاً مع الآخرين، واكتسبوا قدرات تواصلية، وحسن التصرف في المواقف الحياتية واليومية، وأكثر وعياً وتحدياً، وأيضاً ذكروا أن للفنيات المستخدمة دوراً كبيراً.

ويعزز استمرار فعالية البرنامج إلى إثراء جلساته وتنوع فنياته ومناسبتها للطلاب في هذه المرحلة، كما تنوعت أنشطة وجلسات البرنامج المبنية بشكل

مترايط؛ حيث كان كل جلسة عبارة عن مفتاح للجلسة الذي تليه، ويلتمس احتياجات أفراد العينة، وقيامه على أرضية علمية صلبة؛ حيث اتصف البرنامج بالشمولية لتحقيق أهدافه المتعلقة بتحسين الحصانة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية؛ حيث ساعد الطلاب على مواجهة الضغوط والصعوبات التي يتعرضون لها في هذه المرحلة العمرية؛ مما جعلهم في حاجة إلى تحسين علاقاتهم الإيجابية مع ذاتهم وتجاه الآخرين، ومساعدتهم على التحدث والمشاركة والتفاعل، وكيفية اختيار الأساليب والكلمات في المواقف المختلفة التي يتعرضون لها، كما كان لذلك أثر فعال في خفض التسويف الأكاديمي لديهم؛ مما يساعدهم في تنظيم إدارة الوقت، وزيادة التحصيل الدراسي، وبالرغم من أثر الإيجابي لتحسين الحصانة النفسية على خفض التسويف الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية إلا أن كان للبرنامج الإرشادي القائم على التنظيم الإنفعالي دوراً فعالاً أيضاً في خفض التسويف الأكاديمي.

#### • توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج البحث، فإنه يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ◀ ضرورة إعداد برامج إرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية بصورة مستمرة تتضمن العديد من الموضوعات المختصة بمشكلاتهم النفسية والأكاديمية والشخصية.
- ◀ تفعيل مراكز الدعم والإرشاد النفسي بمدارس المرحلة الثانوية، من خلال إثقال مهارات الإخصائيين والمرشدين النفسيين فيما يتعلق بالبرامج الإرشادية والتوجهات الحديثة وكيفية توظيفها لتعزيز وثقل مهارات وشخصية الطلاب في هذه المرحلة، والكشف عن المشكلات النفسية والأكاديمية لديهم.
- ◀ تطبيق مقاييس التسويف الأكاديمي إلكترونيًا لطلبة المرحلة الثانوية في برامج التهيئة التي تتم في بداية العام الدراسي لتوفير قواعد بيانات عن مستويات التسويف الأكاديمي لدى الطلبة في المرحلة الثانوية، ومن ثم وضع آلية للتعامل معها.
- ◀ تدريب وتأهيل آباء وأسر الطلاب المراهقين لتبصيرهم وتوعيتهم بكيفية التعامل مع المشكلات النفسية لدى أبنائهم خلال هذه المرحلة، والكشف المبكر عنها.
- ◀ أهمية توجيه فئة الطلاب المراهقين إلى التدريب الفعال من خلال انضمامهم إلى الدورات التدريبية والندوات وورش العمل بشكل دوري لتنمية قدرتهم على ممارسة مهارات الحصانة النفسية، وأهمية تشكيل وعيهم وتنمية أفكارهم وتوجهاتهم الإيجابية نحو الحياة، واكتشاف ذاتهم. ليكونوا مثمرين وقادرين على العطاء ومواجهه التحديات ومواقف الفشل والإخفاق، وتحقيق أهدافهم في الحياة.

« ضرورة اهتمام المعلمين وأولياء الأمور بالجوانب الإيجابية في الشخصية التي من شأنها تعمل على تحسين المهارات المختلفة لدى طلبة مدارس المرحلة الثانوية.

« عمل ندوات بالمدارس بالتعاون مع كليات التربية للتوعية النفسية والاجتماعية للمعلمين والطلاب وتوفير الرعاية النفسية والاجتماعية لهم.

« تدريب أعضاء هيئة التدريس بالمدارس لملاحظة سلوكيات الطلبة المسوفين داخل الفصول الدراسية، وكذلك عن إجراءات التعامل معهم.

#### • بحوث مقترحة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث، فإنه يمكن تقديم مجموعة من البحوث والدراسات المقترحة على النحو التالي:

« نمذجة العلاقات السببية بين كل من الحصانة النفسية وتنمية الذات والرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

« التسوية الأكاديمي وعلاقتها بإعاقة الذات الأكاديمية في ضوء بعض المتغيرات.

« العلاقة بين الحصانة النفسية والازدهار النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

« برنامج إرشادي لتحسين الحصانة النفسية وأثرها في الحكمة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

« أبعاد الحصانة النفسية المنبئة بالتمكين النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

« برنامج إرشادي قائم على العلاج بالقبول والالتزام لخفض التسوية الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

« الإسهام النسبي لكل من الحصانة النفسية والمشاركة الأكاديمية في التنبؤ بالهناء الذاتي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

#### • المراجع:

- الأء عزت يوسف(٢٠٢٣). أثر الحصانة النفسية على الهوية الثقافية لدى الشباب الفلسطينيين. مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي، ٤٣(١): ١٨١-٢٠٠
- أحمد جلال حسن محمد(٢٠٢٢). برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لتحسين المناعة النفسية لدى المراهقين من ذوى الحرمان العاطفي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بنى سويف.
- أحمد فرج السمان (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الإنفعالي لتحسين استراتيجيات تقديم الذات في خفض الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين الموهوبين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- أحمد فرج السمان(٢٠١٩). فعالية برنامج قائم التنظيم الإنفعالي لتحسين استراتيجيات تقديم الذات في خفض الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين الموهوبين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

- ١ - أحمد يوسف الروبي (٢٠٢٢). التدريب على بعض استراتيجيات التنظيم الإنفعالي في تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين. *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بني سويف*، ١٩(١١٤)، ٦٣-٩٢.
- ٢ - أديب محمد نادر (٢٠٢١). كفاءة المواجهة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، العراق*.
- ٣ - أزهار محمد عبد البر (٢٠١٩). سمات الشخصية الإيجابية واستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بقلق الامتحان والتسويق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بنها*، ٣٠(١٢٠)، ٢٤٩-٢٨٨.
- ٤ - أسماء عمر الكربي (٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من الطلاب في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة الفنون والآداب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية*، ١٢(٨٥)، ٢٧-٤١.
- ٥ - أسماء محمد شاكر علي (٢٠٢٣). برنامج تدريبي قائم على التنظيم الإنفعالي لخفض الإلكسيثيميا لدى المراهقين من ضعاف السمع. رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة بني سويف.
- ٦ - أسيمت صبري عبد الحميد (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وأثره على رفع مستوي التفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية بالأردن. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ٧ - أفنان بنت حمد الفراج (٢٠٢٢). التمكين النفسي وعلاقته بالتوجه الإيجابي نحو الحياة المهنية لدى المرشدات الطالبات بمنطقة القصيم. *مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، كلية التربية، جامعة القصيم، السعودية*، ٧(٢٥)، ٣٣-٦١.
- ٨ - آلاء الحسن مصطفى (٢٠٢٣). التسويق الأكاديمي وعلاقته بالشغف وعدم تحمل اللابيقين لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة بنها.
- ٩ - الأء عزت يوسف (٢٠٢٣). أثر الحصانة النفسية على الهوية الثقافية لدى الشباب الفلسطيني. *مجلة اتحاد الجامعات العربية، الجامعة الأردنية*، ٣٤(١)، ١٨١-٢٠٠.
- ١٠ - السيد عبد الدايم سكران (٢٠١٠). البناء العاملي لسلوك الإرجاء للمهام الأكاديمية ونسبة انتشاره ومبرراته وعلاقتها بمستوى التحصيل الأكاديمي لدى تلاميذ المرحلتين الثانوية والمتوسطة، *مجلة كلية التربية جامعة الإسماعيلية*، ١٦(١)، ٧٠-١.
- ١١ - امال عبدالسميع اباطة (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الإنفعالي لخفض الرهاب الإجتماعي لدى المراهقين الموهوبين. *مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ*، ٢(٢٠٧)-٦٣٢.
- ١٢ - أماني وحيد أحمد (٢٠٢٣). العلاقة بين الحصانة النفسية والضغوطات النفسية لدى المراهقين في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر الطلبة. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٤٥(١)، ٢٤٥-٢٦٣.
- ١٣ - أماني عطية حسين (٢٠١٧). فاعلية برنامج قائم على نظرية التعلم المستند إلى الدماغ في تحسين الإيثار والتدفق النفسي لدى طلاب الثانوية العامة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة حلوان.
- ١٤ - أمل الأحمد، فداء ياسين (٢٠١٨). التسويق الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلبة قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا*، ١٦(١)، ١٣-٥٦.

- إنعام مجيد عبيد(٢٠١٩). التسوييف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. العراق: مركز البحوث النفسية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- أنهار فؤاد خوجرة(٢٠١٩). الحصانة النفسية وعلاقتها بالناخ الأسري لدى عينة من المراهقات بجدة. مجلة جامعة الملك عبد العزيز، ٢٧(٦)، ١٤١-١٥٦.
- ايمان احمد خميس(٢٠١٨). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الإنفعالي لتحسين الصمود النفسي لدى الطالبة المعلمة. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الاسكندرية، كلية رياض الاطفال، ١٠(٣٦)، ١١٩-١٧٩.
- ايمان عبدالرؤوف عبدالحليم (٢٠٢١). أثر برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الإنفعالي في تنمية كمال من الصمود النفسي والتفكير الايجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية. مجلة كلية البنات، جامعة عين شمس، ٣(٢٢)، ٤٠٣-٤٤٥.
- إيمان فتحى كمال(٢٠٢٠). برنامج إرشادي تكاملي لتنمية التفكير وأثره في كفاءة الذات المدركة والتوجه المستقبلي لدى المراهقين المكفوفين وضعاف البصر. رسالته دكتوراه، كلية علوم ذوى احتياجات خاصة، جامعة بنى سويف.
- ايمان محمد فتحى(٢٠٢٣). اليقظة العقلية وعلاقتها بالتسوييف الأكاديمي والتنظيم الإنفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية: دراسة مقارنة بين "التعليم العام والتعليم الفنى. مجلة كلية التربية، جامعة بنى سويف، ١٩(١١٤)، ١١٣-١٦٩.
- براءة عمر الشاورة(٢٠١٥). التسوييف الأكاديمي وعلاقته بفاعلية الإنجاز مركز الضبط لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالته ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الأردن.
- تغريد حميد الرفاعي(٢٠٢١). مستوى الحصانة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من الشباب. مجلة إريد للبحوث والدراسات الإسلامية، ٢٣(٣)، ١-٤١.
- تمارا عيسى مصلح (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التعلم الاجتماعي العاطفي لتعزيز الحصانة النفسية والتفكير الإيجابي لدى الطلاب، رسالته دكتوراه، كلية الاداب، جامعة واسط.
- تمارا عيسى مصلح(٢٠٢٣ب). التفكير الإيجابي وعلاقته بالحصانة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. مجلة العلوم الاجتماعية، كلية الاداب، جامعة واسط، ٤٤٥(٥٢)، ٤٨٣-٤٤٥.
- جولدستين، س، وبوكس، ر، (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال (ترجمة: صفاء الأسمر). القاهرة: المركز القومي للبحوث.
- جيمس شيرمان(٢٠١٠). دع التسوييف وابدأ العمل (ترجمة: محمد طه). ط (١٢): دار المعرفة للتنمية البشرية الرياض مؤسسة الريان، بيروت.
- جيهان محمود جودة(٢٠٢١). فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي الإنفعالي وأثره على خفض قلق التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، كلية التربية للطفولة، جامعة القاهرة، ١٧(١٧)، ٨٣-١٥٠.
- حسن أحمد عبدالله(٢٠٢٢). محددات التسوييف الأكاديمي وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والدراسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣(١٦)، ٢٥٤-٣٠٦.
- حنان حسين محمود(٢٠١٦). التنظيم الإنفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. مجلة العلوم التربوية، مصر، ٢٤، ٦٩-١١٧.
- حنان حسين محمود(٢٠١٦). التنظيم الإنفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. مجلة العلوم التربوية، مصر، ٢٤، ٦٩-١١٧.



- حيدر مزهر يعقوب (٢٠١١). تنظيم الإنفعال للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين بكلية التربية، أكتوبر، ١٥ (١٦)، ٤٥١-٤٦٧.
- خالد عوض البلاح (٢٠٢٠). تحسين استراتيجيات المواجهة الاجتماعية وعلاقتها بالكمالية العصابية والرضا عن الحياة لدى الطلاب الموهوبين. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١٣ (١٠٢)، ٧٢-٧٧.
- دانيال جولمان (٢٠٢٣). الذكاء العاطفي. المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، جامعة بسكرة، ١٥ (١)، ١٢٣-١٤٥.
- دينا صلاح الدين إبراهيم (٢٠٢٣). الحصانة النفسية وعلاقتها بكل من إدارة الذات وقلق المستقبل لدى طلاب التعليم الثانوي العام. مجلة كائمية التربية، جامعة المنصورة، ١٢٢ (١٢٥-١٦٥).
- رائدة رضا عباس (٢٠١٦). علاقة بين أنماط التعلق الوجداني واستراتيجيات تنظيم الإنفعال لدى المراهقين. مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، ٧٦ (٧٦)، ١٥٤-٢٠٠.
- رمضان علي حسن (٢٠٢٠). برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم المعرفي الإنفعالي في خفض الضجر الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة بني سويف، ٢ (٩٥)، ١١٩-١٦٧.
- رياض العاسمي (٢٠١٨). التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالرونة النفسية لدى عينه من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. مجلة جامعه تشرين للبحوث والدراسات العلمية، ٤٠ (٣)، ٧٥-١١٠.
- ريم عايد العنزوي (٢٠٢٢). الضغوط النفسية وجودة الحياة (المفهوم واستراتيجيات المواجهة). مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٦ (٣)، ٩٣-١٣٠.
- زينب منصور محمد (٢٠٢٢). صعوبات تنظيم الإنفعال كمتغير وسيط بين التحكم النفسي الوالدي المدرك والتسويق الأكاديمي لدى طلاب جامعة المنيا. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا.
- زينب منصور محمد، أسماء فتحى أحمد، مهاة فرج الشافعى (٢٠٢١). صعوبات تنظيم الإنفعال كمنبئ بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب جامعة المنيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ٣٦ (١)، ٣٠١-٣٤٠.
- سعيدة بن عمارة (٢٠٢٣). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية بجامعة سطيف. مجلة ميلاف للبحوث والدراسات، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة سطيف، الجزائر، ١٩ (١)، ١٤٨-١٦٩.
- سعيد كمال عبد الحميد (٢٠١٥). فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات نظرية العقل لدى أطفال الروضة وأثره في تحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لديهم. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب، ٣ (٣٨)، ١٦١-٢١٤.
- سفيان بن إبراهيم الربدي (٢٠٢٠). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بمواقف الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، ٢٠ (٤)، ١٠١-١٤٤.
- سليمان عبد الواحد يوسف (٢٠١٥). أثر التدريب القائم على الكفاءة الاجتماعية والإنفعالية في خفض الألكسيثيميا والإنفعالات الأكاديمية السلبية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعية والإنفعالية. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، ٦١ (٦١)، ١٣-٥٦.
- سميرة علي أبو غزالتة (٢٠٠٩). مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ١٧ (٢)، ٢٠٥-٢٦٠.

- سهام علي عليوة (٢٠١٨). استراتيجيات تنظيم الإنفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين: دراسة سيكومترية إكلينيكية. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٩(١١٦)، ١-٦٦.
- سوزان بنت صدقة بسيوني (٢٠١٩). استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى الطالبات الموهوبات في مدينة جدة. مجلة جامعة الملك عبد العزيز، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٧(٤)، ٥١-٩٨.
- شادية أحمد التل (٢٠٢٢). التنظيم الإنفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والضمود النفسي، رسالة دكتوراة، جامعة اليرموك.
- شيرمان، جيمس (٢٠١٠). دع التسوييف وابدأ العمل (محمد طه علي، ترجمة). دار المعرفة للتنمية البشرية: الرياض.
- صابر محمد فاروق (٢٠٢٢). مستوى التسوييف الأكاديمي وعلاقته بمستوى الحصانة النفسية لدى طالب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات في التعليم الجامعي، ٥٦(٥٦)، ٨١-١٣١.
- صالح عليان درادكة (٢٠٢٠). الفاعلية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالتسوييف الأكاديمي والمثل لدى عينة من طلبة جامعة الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا، جامعة القاهرة، ٢٨(١)، ٣٥١-٣٩٦.
- صفاء الأعرس (٢٠٠٩). الضمود عند الأطفال. القاهرة: المركز الأعلى للثقافة.
- صفاء جمعة سويلم (٢٠٢٣). العنف الأسري وعلاقته بالتسوييف الأكاديمي والتفكير السلبي لدى تلاميذ التعليم المجتمعي. رسالة ماجستير، كلية التربية النوعية، جامعة الزقازيق.
- صلاح الدين عراقى محمد (٢٠١٤). الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من التنظيم الإنفعال وأعراض اضطراب القلق لدى طالب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعته بنها، ٦٤(١٢)، ١-٣٠.
- صلاح الدين عراقى (٢٠٠٦). دراسة العلاقة بين عجز/ نقص كلمات التعبير عن المشاعر (الالكسيثيميا) والتعلق الوالدي لدى الراشدين. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ١٩٣-٢٤٤، (٥٤).
- عامر صابر، على لطفي، رزان مرعى (٢٠٢٠). التسوييف الأكاديمي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلبة جامعة الأستقلال. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٣(١١)، ١٥٨-١٣٧.
- عايش صباح، عمر الشجيري (٢٠١٧) جودة الحياة الروحية وعلاقتها بالحصانة النفسية لدى طلبة الجزائر والعراق (دراسة ميدانية). مجلة الأنبار للعلوم الإنسانية، ٣(٣)، ٤٢٢-٤٥٠.
- عبد الرسول عبد الباقي عبداللطيف (٢٠١٧). الاحتراق التعليمي وعلاقته بالتسوييف الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية بجامعة سوهاج في ضوء متغيري النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ٣٣(١٥)، ٢٣٣-٢٨١.
- عبد الله محمد الخولي (٢٠١٥). استراتيجيات تنظيم الإنفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب النشوه الجسمي لدى عينة من المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٤٩(٣)، ١-٨٧.
- عبير حسن أحمد (٢٠١٧). فعالية برنامج سلوكي في خفض حدة التسوييف الأكاديمي وتحسين الدافعية للإنجاز الأكاديمي وفعالية الذات الأكاديمية لدى طالبات جامعة الطائف ذوات صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ١٧(٣)، ٦٥-٧٠.
- عصام زيدان (٢٠١٣). المناعة النفسية: مفهومها ابعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٥٢(٥٢)، ٨٢١-٨٨٢.

- علي داود سليمان، سالم حميد عبيد(٢٠١٩). الإدمان على مواقع التواصل وعلاقته بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية. *مجلة دراسات تربوية*، (٤٦)، ٢٨٩-٣١٠.
- عفاف عزت إبراهيم(٢٠١٨). *فاعلية الذات الأكاديمية وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى عينة من الطالبات المغتربات بالمدينة الجامعية*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة حلوان.
- فتحى عبد الرحمن الضبع، ويوسف محمد شلبي(٢٠١٥). *الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الإنفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة*. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، (٣)٢٥، ٢٣١-٣٠٥.
- فيصل بن صالح بن الزهراني(٢٠١٦). *فاعلية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب الثانوية*. *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (١)٤٩، ٢٦٠-٢٩٠.
- كريمة سعدي(٢٠٢٠). *التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا*. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف المسيلمة، الجزائر.
- كمال إسماعيل حسن(٢٠١٧). *التباين في استراتيجيات المواجهة الأكاديمية وأساليب اتخاذ القرار طبقا لمستوى الاستقلال والصدود الأكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية*. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، (٣)، ١٢٤-١٩٧.
- كوثر شعبان إبراهيم، ناصر سيد جمعه، صلح مسلم مصطفى(٢٠١٨). *فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض التسويق الأكاديمي لدى طالبات مرحلة ما بعد التعليم الأساسي بمحافظة ظفار*. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، (١٢)٣٤، ٥٧٠-٦٠٧.
- محمد السيد المتولي(٢٠٢٣). *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي في تحسين الكفاءة الإنفعالية لدى طلاب المرحلة الثانوية*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة طنطا.
- محمد حسن أبو راسين(٢٠١٥). *الإرجاء الأكاديمي وعلاقته بكل من الثقة بالذات والمعدل الدراسي لدى عينة من طلاب وطالبات السنة التحضيرية بجامعة جازان*. *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق*، (٨٨)، ٧٣-١٣٣.
- محمد شعبان الجندي(٢٠١٥). *برنامج إرشادي لتنمية كفاءة المواجهة وأثره في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المعاقين بصريا من طلاب المرحلة الثانوية*. رسالة دكتوراه، كلية التربية للدراسات العليا، جامعة القاهرة.
- محمد عبود(٢٠١٨). *أثر برنامج إرشادي جمعي في تخفيض التسويق الأكاديمي وتحسين الضبط الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية*. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، عمادة البحث العلمي، جامعة اليرموك، (١)١٤، ٩٩-١٠٩.
- محمد قاسم عبدالله(٢٠١٣). *التسويق الأكاديمي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين*. *مجلة الطفولة العربية، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية*، (٥٦)١٤، ٥١-٧٨.
- محمد محمود أبو زريق، عبد الكريم محمد جرادات(٢٠١٣). *أثر العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في تخفيض التسويق الأكاديمي وتحسين الفاعلية الذاتية الأكاديمية لدى طلاب الصف العاشر*. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- محمد مصطفى الديب، نبيل عبد الهادي(٢٠١٦). *بعض المتغيرات المسهمة في التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية*. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، (٦٢)١-١١١.
- محمود حسن العجلوني، فراس أحمد الحموري، معاوية محمود أبو غزال(٢٠١٣). *توجهات الأهداف وعلاقتها بتقدير الذات والتسويق الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك بالملكمة الأردنية الهاشمية*. *المجلة التربوية*، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، (١٠٨)٢٧، ١١١-١٥٤.

- ١٨٦ - مروه مختار بغدادادي (٢٠١٥). برنامج تدريبي للحد من التسويف الأكاديمي وأثره في التوجهات الدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٥(٣)، ١٠٢-١٨٦.
- ١٨٧ - مسعود عبد العظيم محمد (٢٠١٣). دراسة لسلوك التسويف الأكاديمي في علاقته ببعض مكونات الدافعية واستراتيجيات التعلم وبعض المتغيرات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة أسوان، ٢٧(٢)، ٤٨٧-٥٣٤.
- ١٨٨ - مصطفى خليل محمود (٢٠١٧). التسويف الأكاديمي وعلاقته بالتوجهات الدافعية والثقة بالنفس (الداخلية والخارجية) لدى طلاب كلية التربية. مجلة البحوث التربوية، جامعة أسيوط، ٣٤(٣٧)، ١٥٨-١٩٥.
- ١٨٩ - معاوية محمود أبو غزال (٢٠١٢). التسويف الأكاديمي: انتشاره وأسبابه من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، جامعة اليرموك، الأردن، ٨(٢)، ١٣١-١٤٩.
- ١٩٠ - منة الله إبراهيم عبد الوهاب (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي للإنفعالات وخفض قلق الامتحان لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة حلوان.
- ١٩١ - ميرفت سويد (٢٠١٩). الحصانة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل وجودة الحياة لدى الشباب في مراكز الإيواء في قطاع غزة. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- ١٩٢ - مها بلال كردي (٢٠٢٢). المناخ الأسري وعلاقته بالتسويف الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية (العامّة/ الفنية). رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الفيوم.
- ١٩٣ - نصر محمود صبري، هانم أحمد سالم (٢٠١٥). التنبؤ بالتسويف الأكاديمي من الذكاء الوجداني والرضا عن المهنة لدى طلاب الدبلوم العامة بكلية التربية. مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ١٤٩-٢٤٦.
- ١٩٤ - نورهان نصر منصور فايد (٢٠٢٣). فاعلية برنامج قائم على تنظيم الإنفعال في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى عينته من المراهقين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنوفية.
- ١٩٥ - نهاية جبر خلف (٢٠٢٢). برنامج إرشادي مقترح بأسلوب دحض الأفكار في تنميه الحصانة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث النفسية، الجامعة المستنصرية، ٣٣(٤)، ١-٣٤.
- ١٩٦ - هالة محمد ابوالجد (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي قائم علي نظرية العقل في تنمية التنظيم الإنفعالي وتحسين الاستخدام الاجتماعي للغة لدي الاطفال ذوي الاعاقة الفكرية البسيطة. رسالة دكتوراة، كلية علوم ذوي الاعاقة، جامعة الزقازيق.
- ١٩٧ - هدى جمال محمد (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الإنفعالي لدي عينته من المراهقين من ذوي الالكتسيثيميا. مجلة الخدمة النفسية. مصر، ١٣(١٣)، ١٦٧-١٦٨.
- ١٩٨ - هناء سلوم عباس (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بحل المشكلات: دراسة مقارنة. رسالة ماجستير، جامعة دمشق، سوريا.
- ١٩٩ - هناء صالح شبيب (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس التسويف الأكاديمي وأسبابه: دراسة ميدانية على عينته من طلبة جامعة تشرين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة تشرين، سوريا.
- ٢٠٠ - وفاء عابد، محمد السيد (٢٠١٣). نظرية التمكين النفسي في علم النفس. مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٢١(٤)، ٥٥٩-٥٨٣.
- ٢٠١ - وليد شوقي سحلول (٢٠١٤). التسويف الأكاديمي والمعتقدات ما وراء المعرفية حوله وعلاقتهاما بالتحصيل الدراسي. مجلة دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، ١٤(٨)، ١٥٩-٢١١.

- يحيى مبارك و محمد نزيه (٢٠١٥). أثر برنامج ارشاد متركز على الإنفعالات في خفض الارق وتحسين مفهوم الذات لدي طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية*. الاردن ٢.(٤٢)٠٥٤٩-٠٥٦٩.
- Ahmat, S., Muda, M. & Neoh, C. (2017). Self-esteem level and its relationship to academic performance among undergraduate pharmacy students in a Malaysian public university. **Indian Journal of Pharmaceutical Education and Research**, 52 (2), 197-201.
- Albert.R.(2022).Relationshipbetweenthe characteristics of the psychological immune system and the emotional of personality in adolesnescent.theNew emotional tone of persokality. **The New Educahonal Review**,23 (1 ), 103-115 .
- Aldao, A., Hoeksema, S., Schweizer, S.,(2010) Emotion-regulation strategies across psychopathology: **A meta-analytic review. Journal Clinical Psychology Review**, 30, 217- 237.
- Barbanell,L.,(2022).*Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt.Published by Jason Aronson. An imprint of Roman & Littlefield Publishers, Inc.*
- Batool, S., Khursheed, S. & Jahangir, H. (2017). Syeda Shahida Batool, Sumaira Khursheed, and Hira. Jahangir. **Journal of Psychological Research**, 32 (1), 195-211 .
- Bojuwoye (2019).Causes of Academic Procrastination Among High School Pupils with Learning Disabilities in Ilorin, Kwara State, Nigeria.**International Journal of Technology and Inclusive Education**,(1):1404:1409  
<http://dx.doi.org/10.20533/ijtie.2047.0533.2019.0171>
- Bona,K.(2014). **An Exploration of the Psychological immunity System in Hungarian Gymnasts, Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology**. University of Jyvaskyla
- Chopra, D. (2021). **Psychological immunity: An essential part of wellness today, 8 min read**. New York: London.
- Chow, H. P. (2011). Procrastination among undergraduate students: Effects of emotional intelligence, school life, self-evaluation, and self-efficacy. **Alberta Journal of Educational Research**, 57(2), 234-240. <https://doi.org/10.11575/ajer.v57i2.55479>
- Compare, A.,& Zabro, C.,& Shonin, E.,& Gordon, W.& Marconi, C.(2015). Emotional Regulation and Depression: A Potential Mediator between Heart and Mind. **Cardiovascular Psychiatry and Neurology**, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2014/324374>

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2023). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). **Depression and Anxiety**, 18(2), 76–82.
- Dubey, A. & Shahi, D. (2021). Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. **Indian Journal of Social Science researches**, 8 (1-2), 36-47 .
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: **Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. Learning and Individual Differences**, (52), 10–18.
- Ferrari, J.(2023). Ferrari Procrastination Test. **Journal of Social Behavior and Personality**,(15), 185-196.
- Ghaffari, F., Mohammadi, S., Arazi, T., Arzani, A., & Rahimaghaee, F. (2021). Shedding light on the causes of academic procrastination among nursing students: A qualitative descriptive study. **Journal of education and health promotion**, 10(1).
- [https://doi.org/10.4103%2Fjehp.jehp\\_1103\\_20](https://doi.org/10.4103%2Fjehp.jehp_1103_20)
- Gibert, D.T., & Ebert, J.E.J. (2020). Decisions and Revisions: The Affective forecasting of changeable outcomes, **Journal of Personality and Social Psychology**, 82(4), 503-514.
- Gilbert, D, T, Pinel, E, C, Wilson, T, D, Blumberg, S, J, & Wheatley, T, P (1998): Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting. **Journal of personality and social psychology**, 75, 617-638
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. **Review of general psychology**, 2(3), 224-299. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. **Cognition & emotion**, 13(5), 551-573.
- <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. **Psychological Inquiry**, 26(1), 1–26.
- Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. **Emotion Review**, 3(1), 8-16.
- <https://doi.org/10.1177%2F1754073910380974>

- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. **Clinical psychological science**, 2(4), 387-401.  
<http://dx.doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. **Clinical psychology: Science and practice**, 2(2), 151-164.  
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross. G. &Thompson. R. (2007). **Handbook of emotions**. New York: London.
- Hooda, M., &Saini, A.(2016). Academic procrastination; A critical issue for consideration. **Indian Journal of Applied Research**, 6(8), 98-99.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. **Personality and Individual Differences**, 43(1), 167-178.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.017>
- Hussain, I. and Sultan, S. (2010) Analysis of Procrastination among University Students. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 5, 1897-1904. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>
- Israel, S.(2009). Creative therapy and adolescents Creative Therapy and Adolescents: Emotion Regulation and Recognition in a Psycho Educational Group for 9th Grade Students. **Social Work Theses**, (47), 1-43.
- Jabbari, L., Ehteshamzadeh, P., Hafezi, F., & Eftekhari Saadi, Z. (2021). The Relationship between Parental Psychological Control and Imposter Syndrome through the Mediation of Academic Procrastination in Gifted Students. **Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal**, 3(4), 487-496.  
<http://ieepj.hormozgan.ac.ir/article-1-257-en.html>
- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. **Current psychiatry reports**. 17 (1). 531-540.
- Kagan, H. (2009). **The psychological immune system: A new look at protection and survival- Herman**. U.S.A: library of congress.
- Karimi-Moonaghi, H., & Baloochi-Beydokhti, T. (2017). Academic procrastination and its characteristics: A Narrative Review. **Future of medical education journal**, 7(2), 43-50.

- <https://dx.doi.org/10.22038/fmej.2017.9049>
- Kilingsieck, K.(2013). Procrastination: When good things don't come those who wait. **European Psychologist**, (18), 24 – 34.
- Kimhy, D., .Vakhrusheva, J, Jobson-,A, Lauren.T, Nicholas. M, Dolores G, Jarns J, (2012).**Emotion awareness and regulation in individuals with schizophrenia: Implications for social functioning Psychiatry Research**, 1-9 .
- Knaus, W.J.(2000). Procrastination, blame and change. **Journal of Social Behavior and Personality**, 15(5), 153 -166.
- Kondemira, M.(2014). Reasons of academic procrastination: self-regulation. Academic seif – efficacy, life satisfaction and demographics variables procedia. **Social and Behavioral Sciences**, (152), 188-193.
- Kostiuk, L.(2011). **Adolescent Emotion Regulation Questionnaire: Development and Validation of a Measure of Emotion Regulation for Adolescents**. Doctoral dissertation, University of Alberta.
- Kuo, J. R., Khoury, J. E., Metcalfe, R., Fitzpatrick, S., & Goodwill, A. (2015). An examination of the relationship between childhood emotional abuse and borderline personality disorder features: The role of difficulties with emotion regulation. **Child abuse & neglect**, 39, 147-155. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.08.008>
- Laghi, F., Lonigro, A., Pallini, S. & Baiocco, R., (2018). Emotion regulation and dempathy; Which relation with social conduct?. **The Journal of Genetic Psychology**. 179 (2). 62-70.
- Lapsley, D. & Hill, L. (2016). Subjective invulnerability, optimism bias andadjustment in emerging adulthood. **Journal of youth & Adolescence**, 39 (8), 874-857.
- Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., Kuntsche, E., & Granic, I. (2019). Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. **International journal of behavioral development**. 43(1), 1-11.
- Manzari Tavakoli, H., Manzari Tavakoli, A., & Zeinaddiny Meymand, Z. (2022). Structural Relationships between Academic Procrastination and Quality of School Life with the Mediating Role of Difficulty in Emotional Regulation. **International Journal of**



**Pediatrics**, 10(2), 15340-15350. <https://dx.doi.org/10.22038/ijp.2021.56816.4450>

- Mestre, J.M., Núñez-Lozano, J.M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R.(2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. **Frontiers in psychology**, (8), 19- 80.
- Mortazavi, F.(2016). The prevalence of Academic procrastination and its Association with Medical students, Well- being Status. **International Journal Humanities and cultural studies**, 3(2), 1256- 1269.
- Olah ,A., (1995) : Psychological Immune system: An Integrated structure Of coping potential dimensions, paper presented at the 9 the conference Of the European health Psychology Society, August Bergen, Norway, **Conference abstract** (1), 21-354.
- Olah ,A., (2005) : **Anxiety ,Coping and Flow** , Empirical studies in interactional perspective ,Budapest ,trffortpress.
- Olah ,A., (2005) : Social context Of the Healthy personality development and Psychological Immunity : a longitudinal approach, **Journal Of personality and Social Psychology**. 5 (4), 615- 643.
- Olah, A. (2009). **Psychological immunity: A new concept of coping and resilience**. Proceedings from coping and Resilience international conference, 13-15 July, London.
- Olah,A.(2000).Health Protrective and health promoting resources in Personality: A framework for the measurement of the psychological immune system. Paper presented at the positive psychology meeting. **Quality of Life Research Center, lorand Eotvos University**, Budapest,Hungary
- Rahman, I.(2020).**The Development of E-Counseling Gestalt Prophetic to Help Students Cope with Academic Procrastination** ,New York: London
- Rutter, M. (2022). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), **Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology** (pp. 181-214). New York: Cambridge University Pres.
- Scheffel, C. (2019). Cognitive emotion regulation and personality: an analysis of individual differences in the neural and behavioral

- correlates of successful reappraisal. **Personality Neuroscience**, 2(11), 1–13.
- Selçuk, Ş., Koçak, A., Mouratidis, A., Michou, A., & Sayıl, M. (2021). Procrastination, perceived maternal psychological control, and structure in math class: The intervening role of academic self-concept. **Psychology in the Schools**, 58(9), 1782-1798.
  - <https://doi.org/10.1002/pits.22542>
  - Silvan, S., T. (1962). **Affect Imagery Consciousness: The Positive Affects**. New York: Springer
  - Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2019). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. **Social and Personality Psychology Compass**, 7(2), 115–127.
  - Steel, P. (2022). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. **Psychological Bulletin**, 133(1), 65–94.
  - Taiskalis, V. (2019). **Fear of death: The unique roles of invulnerability, resilience and psychosocial maturity**, Conference Marking sense of suffering, Dying and Death, Prague, Czech Republic
  - Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control and emotion regulation : Contributions for a positive development in adolescents. **Psicologia**, 30(2), 77-94.
  - Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. **Monographs of the society for research in child development**, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
  - Williams, A. D., Clark, T. C., & Lewycka, S. (2022). The associations between cultural identity and mental health outcomes for indigenous Māori youth in New Zealand. **Frontiers in public health**, 6, 319.

