

**قوة التحمل النفسي وعلاقتها بكل من التنظيم الانفعالي والضعف الأكاديمية****لدى طلاب الدراسات العليا****بكلية التربية جامعة الإسكندرية****د. مروة محمود محمد عمار \*****د. إيمان محمد عباس أحمد \*****المستخلص**

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين قوة التحمل النفسي وكل من التنظيم الانفعالي والضعف الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية، وتكونت العينة الأساسية للبحث من (١٢١) طالباً وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية بمدى عمر زمني من (٢٢-٣٤) سنة، من الذكور (١٢)، والإناث (١٠٩)، والمحققين ببرامج الدبلوم المهنية، الدبلوم الخاص، الماجستير، الدكتوراة، وتمثلت أدوات البحث في مقياس قوة التحمل النفسي، مقياس التنظيم الانفعالي، مقياس الضغوط الأكاديمية، وجميعها (من إعداد الباحثين)، وتوصل البحث إلى عدد من النتائج ومنها وجود علاقة دالة إحصائية بين قوة التحمل النفسي والتنظيم الانفعالي والضعف الأكاديمية لدى عينة البحث، وجود فروق دالة إحصائية في قوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف النوع (ذكر / أنثى) لصالح الإناث، لا توجد فروق دالة إحصائية في قوة التحمل النفسي والتنظيم الانفعالي والضعف الأكاديمية لدى عينة البحث تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية (متزوج / غير متزوج) وتبعاً لاختلاف العمل (يعمل / لا يعمل)، توجد فروق دالة إحصائية في قوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف الدرجة العلمية، تسهم أبعاد كلا من التنظيم الانفعالي والضعف الأكاديمية كمتغيرات مستقلة في التنبؤ بقوة التحمل النفسي كمتغير تابع لدى عينة البحث.

**الكلمات المفتاحية: قوة التحمل النفسي، التنظيم الانفعالي، الضغوط الأكاديمية، طلاب الدراسات العليا**

**Psychological Endurance and its Relationship to Emotional Regulation****and Academic Stressors For Postgraduate Students****at the Faculty of Education, Alexandria University****Dr. Marwa Mahmoud Mohamed Ammar Dr. Eman Mohamed Abbas Ahmed****Abstract**

The aim of the current research is to Identify the Relationship between psychological Endurance and both Emotional Regulation and Academic Stressors among graduate students at the Faculty of Education, Alexandria University. The Basic Sample of the research consisted of (121) male and female graduate students at the Faculty of Education, Alexandria University, with a lifespan of (22 -34 years), males (12), females (109), and the research tools were the psychological Endurance scale, Emotional Regulation scale, Academic stressors scale, all of them (prepared by the two researchers), The research reached a number of results, including the existence of a statistically significant relationship between psychological endurance, emotional regulation and academic stress among the research sample, and the presence of statistically significant differences in psychological endurance among a sample of graduate students at the Faculty of Education, Alexandria University, according to the gender difference (male / female) in favor of Females, there are no statistically significant differences in psychological endurance, emotional regulation and academic stress among the research sample, according to the difference in marital status (married / unmarried) and according to the difference in work

(working / not working), there are statistically significant differences in psychological endurance among a sample of students Postgraduate studies, Faculty of Education, Alexandria University, according to the difference in academic degree, The dimensions of emotional regulation and academic stress as independent variables contribute to predicting the strength of psychological endurance as a dependent variable in the research sample.

**Key words:** psychological Endurance ,Emotional Regulation, Academic Stress, Postgraduate Students

## مقدمة

تعد مرحلة الدراسات العليا من المراحل التعليمية المميزة في التعليم الجامعي فهي تضم فئة من الطلاب ذوى طاقة بشرية عالية ولديهم من الاستعدادات العقلية والشخصية ما يؤهلهم لمواصلة مسيرة البحث العلمى بنوع من الجدارة والكفاءة ، كما أنها أحد الجوانب الهامة لمرحلة التعليم الجامعي لأنها وسيلة إخراج طاقات بشرية وفكرية مواكبة للتطورات العلمية والحضارية وقادرة على خدمة المجتمع ، ولكي يتحقق هذا ينبغي أن نولى فئة طلاب الدراسات العليا الاهتمام والتركيز على ما يحتاجون إليه من متطلبات واحتياجات تساعدهم على مواكبة مسيرتهم العلمية وكذلك الكشف عن أية مشكلات قد تكون سبباً في عرقلة تقدمهم العلمى والتصدى لحلها وهذا ما أكدته العديد من الدراسات التي اهتمت بالتعرف على تأثير بعض السمات الشخصية لطلاب الدراسات العليا على الإنجاز الأكاديمي لديهم ومواجهة الضغوط ومنها دراسة إبراهيم محمد عبده (٢٠١٩) وزينب كريم حميد (٢٠١٩) و منى جمال الدين محمود (٢٠٢١) .

ومن جانب آخر فإنه ظل الحياة المعاصرة التي يعيشها الإنسان وما يعترها من ضغوط بأنواعها سواء النفسية ، الأكاديمية ، الاجتماعية ، المهنية ، أو الأسرية فقد تنوعت الدراسات التي اهتمت بدراسة تلك الأنماط المختلفة من الضغوط وعلاقتها بأشكال المرض الجسدى والنفسى لدى الفرد ، ولكن فى الأونة الأخيرة اتجهت البحوث والدراسات إلى دراسة ليس فقط تأثير الضغوط على الفرد ولكن دراسة العوامل التى تدعم قدرة الفرد على مقاومة تلك الضغوط والتصدى لها أو ما أطلق عليه استراتيجيات المقاومة ، وقد أكدت تلك الدراسات على وجود عدد من المتغيرات لها من القدرة والتأثير على شخصية الفرد ومساعدته على مقاومة الأثر النفسى التى تحدثه الأزمات المختلفة التى يمكن أن يمر بها ومن تلك المتغيرات الصلابة النفسية ، المرونة ، التماسك ، الاستقلال ، التوافق .

ويتطرق البحث الحالى إلى دراسة خاصية نفسية لا تزال حولها البحوث العربية حديثة فى حدود علم الباحثان ولكن تناولتها الدراسات الأجنبية تناولاً واسعاً فى عدة تخصصات تربوية ، مهنية ، وعملية وتتمثل تلك الخاصية فى مفهوم التحمل النفسى أو قوة التحمل ، وقد اتجهت بعض الدراسات الغربية إلى دراسة هذا المفهوم وارتباطه بأنماط السلوك لدى الفرد والصحة النفسية ، كما تناولته دراسات أخرى من حيث ارتباطه بالأمراض النفسية والعضوية وقدرة الفرد على تحملها ، كما تناولته بعض الدراسات من الجانب النظرى فيما يتعلق بالمفهوم وارتباطه بعدة مصطلحات نفسية أخرى مثل ( قوة الإرادة ، المرونة ، التماسك النفسى ، الصلابة النفسية ، وغيرها ) ، كما درس هذا المفهوم أيضا من ناحية علاقته ببعض العوامل الفسيولوجية خاصة العصبية منها ، والعوامل الاجتماعية والمعرفية لدى الفرد مثل دراسة Meral A. Gir (2019) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التحمل النفسى وإدمان الإنترنت لدى المراهقين وتوصلت إلى وجود علاقة سلبية بين إدمان الإنترنت والتحمل النفسى ، دراسة Zhijian,etal., (2019) والتي هدفت إلى دراسة مستويات التحمل النفسى وعلاقتها بأنماط السلوك السوى وغير السوى لدى الشباب وتوصلت إلى أن التحمل النفسى يرتبط ببعض خصائص الشخصية للفرد كالطموح ، النظرة الإيجابية للمستقبل ، وسلامة الجهاز العصبى

كأحد الخصائص الفسيولوجية، (Anas AlMasri & Habes Hatamleh (2020) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الروحي والتحمل النفسي بين أعضاء هيئة التدريس وأشارت النتائج إلى الارتباط الإيجابي بين الذكاء الروحي والتحمل النفسي .

وينظر للتحمل النفسي بأنه احساس أو شعور داخلي يغمر بعض الأفراد في بداية أية مشكلة أو أزمة تجعله يعقد العزم على المواصلة والسعى نحو تخطى تلك الأزمة، وعلى النقيض يعد ضعف قوة التحمل لدى الفرد نوعاً من الخمول واللامبالاة وعدم المبادرة وضعف العزم في تنفيذ أهدافه، ونوعاً من عدم الوعي بالذات وبالأخر وعدم الثقة بالنفس، وكذلك الخوف من الحياة وعدم الشعور بالاستقرار (زراقة عطالله، ٢٠٠٩، ٥٤).

والجدير بالذكر أن مفهوم التحمل النفسي قد نال اهتمام علماء النفس والباحثين بالدراسة والتحليل وذلك بهدف الكشف عن طبيعة هذا المفهوم وتحديد مستويات التحمل لدى الأفراد ومدى ارتباط تلك المستويات بالقدرة على مواجهة الضغوط، وقد استخلصت الدراسات عدد من النتائج ومنها دراسة حيدر ناجي حبشي (٢٠١٠) ميسون كريم ضاري وإسماعيل طه الدليمي (٢٠١٢)، و طارق حسن رزوقي ومعز غريب خضير (٢٠١٦) عدد من النتائج حول تفاوت واختلاف الأفراد فيما بينهم فيما يتعلق بالقدرة على التحمل النفسي للضغوط والمواقف السلبية والتعامل مع الأزمات سواء كانت مفاجئة طارئة أو أحداث اعتيادية روتينية، وتعتمد قدرة تحمل الأفراد على خصائصهم وسماتهم الشخصية، وعوامل التنشئة الاجتماعية، كما أشارت تلك الدراسات أن اختلاف مستوى التحمل النفسي يختلف باختلاف النوع لدى الأفراد (ذكور، إناث) مثل دراسة إبراهيم محمد عبده (٢٠١٩) التي توصلت لوجود فروق لصالح الذكور في قوة التحمل النفسي، وكذلك اختلاف التحمل النفسي باختلاف العمر الزمني مثل دراسة Kadir Tiryaki (2020) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى التحمل النفسي ترجع إلى اختلاف العمر الزمني لصالح الفئة العمرية من ٢٦ إلى ٢٩ سنة، وكذلك المستوى التعليمي مثل دراسة Kadir Tiryaki (2020) لصالح ذوي المستوى التعليمي المرتفع. وقد اهتم علم النفس الإيجابي بدراسة العديد من المتغيرات مثل الأمل، السعادة، التفاؤل، التسامح، الرفاهية الذاتية، ويضاف لذلك في الأونة الأخيرة مفهوم التحمل النفسي والذي يعرف بأنه عملية تنموية إدراكية يمكن تعلمها لمساعدة الفرد على مواجهة الصعوبات وهو يشمل قدرة الفرد على التعامل مع العديد من المواقف السلبية والشعور باليقين والرغبة في النجاح وتحقيق الأهداف (kadir Tiryaki , 2020,690)

كما يرتبط مفهوم قوة التحمل النفسي بمفهوم التماسك النفسي حيث يعد التماسك النفسي أحد السمات الإيجابية للذات وهو مفهوم عام يصف قدرة الفرد على التعامل، وتذليل متطلبات ومصاعب الحياة وهو يعد نوعاً من أنواع التفاؤل تجاه الأشياء الضاغطة وغير القابلة للضبط، وينظر للتماسك النفسي بأنه قدرة الفرد على استيعاب وفهم ضغوط الحياة ومواجهتها بصورة إيجابية من خلال توظيف مما يمتلكه من خصائص نفسية واجتماعية ومعرفية مما يؤدي إلى حالة من التوافق بين الفرد وأحداث الحياة، وقد تم دراسة التماسك في ضوء عدة أبعاد وفقاً للدراسات والبحوث ومنها مشاعر الوضوح، مشاعر الطواعية، والقابلية للتذليل، المعنى، وكذلك يرتبط مفهوم التماسك النفسي يرتبط بمفهوم الإحساس بالتحكم أو الضبط وأن الشعور بالتماسك لا يعد استراتيجية لمواجهة الضغوط في حد ذاته ولكنه سمه تجعل الأفراد الذين يمتلكون شعوراً قوياً بالتماسك من المحتمل أن يكونوا أكثر قدرة على استعمال الاستراتيجيات التوافقية المناسبة لمواجهة بعض ضغوط الحياة .

ويتشابه مفهوم التحمل النفسي مع التماسك النفسي في أنهما مفهومان يستندان إلى المنشأ الصحي أي يرتبط كل منهما بالجانب العصبي للفرد والقدرة على التعامل مع الضغوط جسدياً ونفسياً، كما يتشابه المفهوم في أن كلاهما توجه عام للتفكير متمركز حول شعور ثابت وديناميكي بالثقة بالنفس والقدرة على فهم وضبط المثيرات الخارجية والداخلية من أجل

مواجهة وتصدي المواقف الضاغطة. (كفاح خلف يقين و إيمان حسن جعدان، ٢٠١٩، ٦٢٥) و (حدة يوسف، ٢٠١٧، ١٠٠) و (سامر جميل رضوان، ٢٠٠٠، ٣١٠).

ومن جانب آخر يعد التنظيم الانفعالي من القدرات التي تمكن الفرد من التحكم في مشاعره وانفعالاته عند المرور بالخبرات الضاغطة، حيث تتنوع الانفعالات وفقا للمواقف التي يمر بها واختلاف الظروف البيئية المحيطة، وقد أشارت دراسة إيمان خالد عيسى وأمانى فرحات عبد المجيد (٢٠٢١) إلى أن التنظيم الانفعالي هو قيام الفرد بإعادة توجيه انفعالاته في موقف ما من خلال مجموعة من الاستراتيجيات التي تؤثر في سلوك الفرد المرتبط بهذا الموقف، كما أشارت دراسة عبير محمد الصبان وآخرون (٢٠٢٠) إلى أن التنظيم الجيد للانفعالات يعد من الأسباب التي تؤثر على النجاح الأكاديمي ومقاومة الضغوط فمتى استطاع الطالب فهم وإدراك ذاته بسلبياتها وإيجابياتها توجيه مشاعره وانفعالاته بالطريقة المناسبة تمكن من تحقيق أهدافه والتغلب على العقبات.

ويشار كذلك للتنظيم الانفعالي بأنه القدرة على إدارة الاستجابات الانفعالية للفرد سواء الإيجابية أو السلبية وهو مهارة اجتماعية وعاطفية، وتتطور قدرة الفرد على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي خلال المراحل النمائية المختلفة ويؤثر في ذلك الضغوط، العلاقات الاجتماعية، والدعم الأسري (Katheline Young, et al., 2019, 2)

ومن جانب آخر فإن الضغوط الأكاديمية تعد من أهم محبطات التطور والإنجاز الأكاديمي للطلاب، وقد أشارت دراسة ربي عبد المطلب معوض ورفعته سعود السبيعي (٢٠١٨) إلى أن الضغوط الأكاديمية تعد سببا لحصول الطالب على درجات منخفضة، كما يترتب عليها شعور الطالب بالانكسار وعدم القدرة على إدارة الوقت، كما أنها تعد من المشكلات التي تواجه الطلاب خاصة مع زيادة التنافس بينهم للحصول على أفضل تعلم واكتساب المهارات التي تؤهلهم للحصول على الفرص المهنية المناسبة والارتقاء بأنفسهم لتحسين أوضاعهم الاجتماعية.

وتعد الضغوط الأكاديمية نوعا من الاستثارة النفسية التي تحدث نتيجة لعدم قدرة الفرد على تحقيق المطالب الخارجية ويواجه طلاب الدراسات العليا مشكلات متعلقة بالمطالب الأكاديمية، وينظر للضغوط الأكاديمية على أنها مجموعة الأعباء التي يشعر بها الطالب والمرتبطة بالمهام الدراسية ومنها عبء العمل، القلق بشأن التقدير، التوقعات الذاتية السلبية، واليأس من الدراسة (أحمد عمرو عبد الله، ٢٠١٥، ١٩٣).

وهناك العديد من الدراسات التي أوضحت العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وبعض المتغيرات مثل دراسة أحمد عمرو عبد الله (٢٠١٥) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين أبعاد القلق والضغوط الأكاديمية، ودراسة (Acharya pandey, Chalise ( 2015) وتوصلت إلى أن الطلاب الذين لديهم ضغط أكاديمي عالي لديهم انخفاض في كلاً من احترام الذات، التعليم، الدعم الأسري، الدعم المالي، ودراسة كوثر قطب محمد (٢٠١٩) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين درجات مقياس الصمود النفسي ومقياس الضغوط الأكاديمية، دراسة (Lin L, et al ( 2020) وتوصلت النتائج أن هناك تأثير سلبي للضغط الأكاديمي على عملية الانتباه للذاكرة العاملة، ودراسة (Ying. J, et al., (2020) وتوصلت نتائجها إلى أن هناك ارتباطات ذات دلالة إحصائية بين الضغط الأكاديمي والمخاطر الانتحارية والكفاءة الذاتية العاطفية التنظيمية.

## مشكلة البحث

يواجه طلاب الدراسات العليا العديد من التحديات خاصة في الجانب الأكاديمي والانفعالي والتي يترتب عليها بعض المشكلات ومنها الخوف من الفشل الدراسي، الشعور بالإرهاق معظم الأوقات، الشعور بالإحباط، الشعور بضعف التركيز، الشعور بالقلق من المستقبل المهني، الشعور بالتوتر نتيجة للتعرض المستمر للضغوط، عدم التمكن من ضبط الانفعالات، المعاناة من

التوتر النفسي ، لوم النفس لأقل خطأ يحدث. ( عبد الفتاح الهمص و أيمن مصطفى الزامل ، ٢٠٢١ ، ٣٢٤-٣٢٥).

وقد نال مفهوم التحمل النفسي رغم حداثة نسبياً اهتمام الباحثين وسعت الدراسات نحو إبراز دوره المهم في محاولة منع حدوث التأثيرات السلبية التي يمكن أن تحدثها الأحداث الضاغطة على الجانب النفسي والجسدي للفرد ويحاول البحث الحالي أن يلقي مزيداً من الضوء على هذا المفهوم وطبيعته النظرية، وفي ذات السياق فإن محاولة دراسة مفهوم التحمل النفسي لدى طلاب الدراسات العليا من الأمور التي قد تساعد في السيطرة على الضغوط الأكاديمية والعملية التي قد تواجههم وقد يساهم ذلك أيضاً في محاولة تقديم بعض أوجه الدعم والنصح والإرشاد لهم لمساعدتهم على تحقيق التوافق والتلائم خاصة في الجانب الانفعالي والأكاديمي . ولقد حظى مفهوم التنظيم الانفعالي على قدر كبير من الاهتمام في مجال علم النفس الإيجابي وهو عملية معقدة تشمل استخدام مجموعة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي من قبل الفرد ومنها التحول ، الانتباه ، تعديل المثيرات ، وقد عرف بأنه تلك العمليات التي تتطلب جهداً واعياً من قبل الفرد لإدارة المواقف الضاغطة وقد أكد (Johanna Schafer,etal.,(2016) على دور التنظيم الانفعالي في خفض من حدة الاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب والقلق والتي يعاني منها الفرد نتيجة للتعرض للضغوط ، كما يؤثر التنظيم الانفعالي أيضاً على بعض متغيرات الشخصية لدى الفرد ومنها التفكير المجرد ، اتخاذ القرار ، حل المشكلات وهناك العديد من الدراسات التي وضحت العلاقة بين التنظيم الانفعالي وبعض المتغيرات مثل دراسة (Bortoletto & Boruchovitch (2013) والتي توصلت إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات التعلم والتنظيم الانفعالي ، (Zhang (2014) وتوصلت نتائجها إلي وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التقييم المعرفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي ، دراسة محمد جاسر زكي (٢٠١٨) والتي أشارت إلي وجود علاقة موجبة بين أبعاد التنظيم الانفعالي الرضا عن الحياة ، دراسة منتصر صلاح فتحي (٢٠١٩) وتوصلت نتائجها إلي وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعالات واضطراب النوم واليقظة ووجود تأثير مباشر لاضطرابات النوم واليقظة في حدوث سوء تنظيم الانفعالات. دراسة مني مصطفى فرغلي (٢٠١٩) وأشارت إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين كل من التنظيم الانفعالي وبين كلا من الانفصال العاطفي والتوجيه الروحي ، دراسة داليا محمد همام محمد (٢٠٢٠) والتي أشارت إلي وجود تأثير مباشر لليقظة العقلية علي الرضا عن الحياة لدي عينة البحث وأن كلا من القدرة علي التنظيم الانفعالي والإزدهار متغيرات لها دور بشكل جزئي في العلاقة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة ، دراسة عبير محمد الصبان وآخرون (٢٠٢٠) والتي أشارت إلي وجود علاقة موجبة بين التنظيم الانفعالي ودافع الإنجاز، دراسة أسماء عبد المنعم عرفان (٢٠٢٠) وتوصلت نتائجها إلي وجود علاقة ارتباطية بين صعوبات التنظيم الانفعالي والاحترق النفسي لدى طالبات الجامعة، دراسة (L.M.Carretero et al., (2020) وتوصلت النتائج إلي أن المحفزات الإيجابية الشخصية وغير الشخصية للسيرة الذاتية تؤثر إيجابياً علي التنظيم الانفعالي عند كبار السن، دراسة أمينة حكمت خصاونه (٢٠٢٠) والتي توصلت إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي .

كما أن الضغوط الأكاديمية هي مواقف نفسية غير سارة يتعرض لها الطالب الجامعي خاصة في مرحلة الدراسات العليا حيث يخضع لتأثيرات المتابعة الأكاديمية طويلة المدى والمستمرة من قبل الأساتذة والأقران وأفراد الأسرة بالإضافة إلى الأعباء والمسئوليات المهنية والأسرية الملقاة على عاتقه ، وكثرة البحوث والتكليفات المطلوبة وضرورة أن يكون على دراية بكل ما هو جديد في مجال الدراسة ولا يستطيع الطالب التعامل مع كل تلك المشكلات إلا من خلال امتلاكه لمصادر واستراتيجيات للتعامل مع تلك الضغوط .

وفي ضوء ذلك يسعى البحث الحالي إلى دراسة مفهوم قوة التحمل النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الإيجابية للصحة النفسية ومنها التنظيم الانفعالي ، وكذلك علاقته بالضغط الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا .  
وفي ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في ضوء التساؤلات التالية :

١. ما العلاقة بين قوة التحمل النفسي والتنظيم الانفعالي والضغط الأكاديمي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية؟
٢. هل تختلف قوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم؟
٣. هل يختلف التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم؟
٤. هل تختلف الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم؟
٥. ما إمكانية التنبؤ بقوة التحمل النفسي من خلال التنظيم الانفعالي والضغط الأكاديمي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية؟

### أهداف البحث

١. التعرف على مفهوم كل من قوة التحمل النفسي ، التنظيم الانفعالي ، الضغوط الأكاديمية .
٢. التعرف على مجالات وأبعاد الدراسة لمتغيرات البحث.
٣. التعرف على العلاقة بين قوة التحمل النفسي والتنظيم الانفعالي والضغط الأكاديمي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية.
٤. الكشف عن الفروق في قوة التحمل النفسي ، والتنظيم الانفعالي ، والضغط الأكاديمي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم.
٥. التنبؤ بقوة التحمل النفسي من خلال التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية.
٦. التنبؤ بقوة التحمل النفسي من خلال أبعاد الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية.

### أهمية البحث

تكمن أهمية البحث الحالي نظرياً وتطبيقياً في الجوانب التالية

- ١- أهمية المتغيرات التي يتناولها وهي قوة التحمل النفسي ، التنظيم الانفعالي ، الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا ، وأهمية تلك المتغيرات بالنسبة لعينة البحث حيث أن لها تأثير مباشر على الصحة النفسية للفرد ومدى قدرته على تحقيق أهدافه

- ٢- كما يستمد البحث أهميته من ندرة الدراسات السابقة نسبيا خاصة العربية في حدود علم الباحثان في مجال التحمل النفسي على وجه التحديد ، حيث تناولته معظم الدراسات من حيث كونه متغيرا مرتبطا بالقوة البدنية للفرد أو الجانب العصبي ومنها دراسة حيدر ناجي حبشي (٢٠١٠) ، طارق حسن رزوقي ومعز غريب خضير (٢٠١٦) ، Sar Nuriye Seyma,etal., (2018) ، Zhijian Xu ,etal., (2019) ، Kadir Tiryaki (2020)
- ٣- يستمد البحث أهميته النظرية من طبيعة العينة وهم طلاب الدراسات العليا الذين يواجهون العديد من الصعوبات والتحديات المختلفة بهدق تحقيق إنجازاتهم الأكاديمية مما ينعكس على أدائهم المهني في شتى المجالات وجعلهم أفراد مؤثرين في المجتمع .
- ٤- تصميم وإعداد أدوات مقننة يمكن أن تثري ميدان البحث في مجال علم النفس والصحة النفسية وهي مقياس قوة التحمل النفسي ، مقياس التنظيم الانفعالي ، ومقياس الضغوط الأكاديمية .

### مصطلحات البحث

تعرف مصطلحات البحث إجرائيا كما يلي:

#### قوة التحمل النفسي Psychological Endurance

تعرف قوة التحمل النفسي في البحث الحالي " بأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تميز الفرد وتجعله قادرا على مواجهة الأحداث والمواقف السلبية منها خاصة في شتى مجالات الحياة الاجتماعية ، والأكاديمية والتكيف مع تلك المواقف" ، ويعبر عنها إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الدراسات العليا على المقياس المستخدم بالبحث الحالي من إعداد الباحثين ، ويتضمن الأبعاد التالية ( التوجه الإيجابي نحو الحياة ، الكفاءة الذاتية ، الضبط أو التحكم) وتعرف تلك الأبعاد إجرائيا كما يلي:

**التوجه الإيجابي نحو الحياة** : قدرة الفرد على التقويم الجيد للمواقف الضاغطة التي يمر بها من خلال مجموعة من الأفكار الإيجابية التي يمتلكها .

**الكفاءة الذاتية** : مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته في إمكاناته ، مما ينعكس على التفاعل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة .

**الضبط أو التحكم** : قدرة الفرد على التحديد الجيد لقدراته وإمكاناته واتخاذ القرارات الملائمة في المواقف الضاغطة ، بما يمكنه من تحقيق أهدافه والتغلب على ما يواجهه من صعوبات .

#### التنظيم الانفعالي Emotional Regulation

يعرف التنظيم الانفعالي في البحث الحالي بأنه " قدرة الفرد على تحديد انفعالاته الإيجابية والسلبية والسيطرة عليها حتى يحقق التوافق مع الحياة اليومية والتواصل مع الآخرين وتحقيق أهدافه" ويتضمن الأبعاد التالية الوعي الانفعالي ، القبول الانفعالي ، التسامح الانفعالي ، المرونة التنظيمية ، وتعرف تلك الأبعاد إجرائيا كما يلي.

**الوعي الانفعالي** : قدرة الفرد على إدراك الأنفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها أو إنكارها أو تجنبها.

**القبول الانفعالي**: قدرة الفرد على الشعور بالذنب تجاه الاستجابة الانفعالية السلبية لشعور ما.

**التسامح الانفعالي**: قدرة الفرد على التصرف بأسلوب يقود إلي تحقيق الأهداف والتحكم في السلوكيات المندفعة

**المرونة التنظيمية**: قدرة الفرد على المعالجة واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي المختلفة بطرائق مرنة.

## Academic Stressors الضغوط الأكاديمية

تعرف الضغوط الأكاديمية في البحث الحالي بأنها "المشكلات والصعوبات التي يدركها طالب الدراسات العليا وتعيقه عن تحقيق أهدافه وتؤدي عدم قدرة الطالب على مواجهة هذه المشكلات إلى الشعور بالقلق والتوتر والأحباط وسوء التوافق"، ويعبر عنها إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الدراسات العليا على المقياس المستخدم بالبحث الحالي من إعداد الباحثين، ويشمل هذا المفهوم على الأبعاد التالية.

( ضغوط المقررات الدراسية - ضغوط أعضاء هيئة التدريس - ضغوط الامتحانات - ضغوط العمل الوظيفي - ضغوط الأسرة - ضغوط الأصدقاء ) وتعرف تلك الأبعاد إجرائياً كما يلي .

١. **ضغوط الامتحانات**: وهي المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالامتحانات وتمنع الطالب من تحقيق أهدافه وتسبب له نوع من القلق وعدم التوافق .
٢. **ضغوط أعضاء هيئة التدريس**: وهي المشكلات والصعوبات التي تتعلق بأعضاء هيئة التدريس وكيفية التعامل والتواصل معهم .
٣. **ضغوط الأسرة**: وهي المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالأسرة ومتطلباتها والمسؤوليات الأسرية التي قد تعيق الطالب عن تحقيق أهدافه، وكذلك الطموح الأسري المرتفع تجاه الطالب .
٤. **ضغوط زملاء الدراسة**: وهي المشكلات والصعوبات التي تتعلق بطبيعة العلاقة بين الطالب وزملاءه في الدراسة، ومدى شعوره بتقبلهم له أو عدم تقبلهم وتعاونهم معه .
٥. **ضغوط المقررات الدراسية**: وهي المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالمقررات الدراسية من حيث المحتوى، والكم، وفهم المادة الدراسية والقدرة على إنجاز المهام المطلوبة فيها
٦. **ضغوط العمل الوظيفي**: وهي المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالعمل الوظيفي، وقدرة الطالب على احداث التوافق بين المتطلبات والمسؤوليات الوظيفية ومتطلبات الدراسة .

## الإطار النظري

### أولاً : قوة التحمل النفسي

#### Psychological Endurance مفهوم قوة التحمل النفسي

لقد تعددت مصطلحات التحمل النفسي المستخدمة في البحوث والدراسات ومنها مصطلح Endurance (والذي يتبناه البحث الحالي) يشير إلى قدرة الفرد على الاستمرار في العمل الشاق أو الصعب لمدة طويلة، وكذلك استخدم مصطلح Tolerance بمعنى المرونة حيث يشير إلى تقبل الفرد لمختلف المواقف والأشخاص، وكذلك استخدم مصطلح التحمل النفسي كمصطلح موازي لمفهوم تحمل الغموض وهناك عدة تعريفات تناولت التحمل النفسي من وجهات نظر متباينة، حيث ينظر إلى التحمل النفسي بأنه تكوين نفسي إيجابي يتمثل في قدرة الفرد على توظيف الموارد النفسية والاجتماعية والمادية من أجل المواجهة الإيجابية للضغوط (Ungar,2008,225)

مصطلح يصف استجابات سلوكية يؤديها الفرد تجاه المواقف الغامضة أو المحيطة والتي لا تتفق مع وجهة نظره دون إظهار الشكوى أو التذمر ( حيدر ناجي حبشي، ٢٠١٠، ٢٨) .  
كما ينظر للتحمل النفسي بأنه قدرة الفرد على تحمل ومواجهة الاختلاف مع الآخرين في السلوك والأفكار والمعتقدات ( Cabib,etal.,2012,660 )



قوة التحمل النفسي هو قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومقاومتها من خلال امتلاكه خصائص الضبط، الالتزام، التحدي وهو مفهوم مرتبط بالصلاية النفسية. (بشرى أحمد العكايشي و إيمان محمد الطائي، ٢٠١٥، ١١٠)

استعداد الفرد على تحمل أعباء ومشكلات الحياة الاقتصادية، الاجتماعية، الأكاديمية والسياسية من خلال عدد من السمات الشخصية التي يتم تطبيقها في المواقف السلوكية التي تمكن الفرد من التحمل والتحدى (Bosker, et al., 2017, 83)

هي أحد جوانب القوة في البناء النفسي والمتعلق بالقدرة على حل المشكلات والتعامل مع الأزمات والقدرة على التحدي والإنجاز وحسن التصرف والاستبصار الجيد. (نبيل كمال دخان، ٢٠١٧، ٣٣٠)

قدرة تنظيمية يحتاجها الفرد في أوقات الشدائد وهي تبرز كبنية مهمة للسمات الإيجابية للشخصية ويتسم الأفراد ذوي التحمل النفسي بأنهم مصدر قوة للآخرين (Meral Agir, 2019, 5)

ومن خلال ما تم عرضه يتضح لنا أن التحمل النفسي هو خاصية نفسية تعمل على وقاية الأفراد من الإصابة بالأمراض النفسية عندما يكونوا تحت طائلة الضغوط حيث يتيح التحمل للفرد الفرصة للتقييم الإيجابي والمواجهة الفعالة للمواقف الضاغطة.

### أبعاد ومكونات قوة التحمل النفسي

تم دراسة التحمل النفسي من خلال وجهات نظر متباينة وقد تناولته الدراسات السابقة في ضوء عدة أبعاد ومكونات حيث أشارت دراسة Connor & Davidson (2003) إلى أن التحمل النفسي يشمل على عدة أبعاد وهي الكفاءة الشخصية، التماسك النفسي، التقبل الإيجابي للتغيير، العلاقات الآمنة والمستقرة مع الآخرين، السيطرة، بينما أضافت دراسة (Friborg, et al., 2005) عدة مكونات أخرى للتحمل النفسي وتمثلت في الانبساطية، الرغبة في الانخراط في الأنشطة الاجتماعية، الانسجام الأسري، كما أشارت دراسة Meral Agir (2019) إلى أن الدعم الأسري، التوافق، العطف، الدعم الاجتماعي، التصميم على النضال تعد أبعاداً يمكن من خلالها تحديد مستوى التحمل النفسي لدى الفرد، كما أشارت دراسة Kadir Tiryaki (2020) أن التحمل النفسي يمكن دراسته في ضوء المكونات التالية وهي الكفاءة الفردية، الثقة بالنفس، الاكتفاء الذاتي، حب الذات، الأمل في المستقبل، التوجه الواقعي نحو الحياة كما يتكون التحمل النفسي من ثلاثة مكونات هي:

١. مشاعر الوضوح: وهي تعنى قدرة الفرد على تحديد المثيرات أو المنبهات الغير معروفة والتي تؤثر على الأحداث الحياتية التي يمر بها، ومشاعر الوضوح تعد نمطاً معرفياً وهي الاعتقاد بأن الأشياء تحدث بشكل منظم وبطريقة يمكن التنبؤ بها.
  ٢. مشاعر الطواعية (القابلية للتذليل): ويشمل هذا المكون على اعتقاد الفرد بأن الصعوبات التي تواجهه قابله للحل.
  ٣. مشاعر المعنى: ويصف هذا المكون المقدر الذي يشعر فيه الإنسان إنفعالياً بأن الحياة ذات معنى، وأن بعض المشكلات والمتطلبات التي تواجهه تستحق أن يسخر من أجلها كل طاقته لمواجهتها.
- ولذلك تتمثل مكونات التحمل النفسي في المكون المعرفي وهو مشاعر الوضوح، المكون المادي أو الوسيلى وهو مشاعر الطواعية، المكون الدافعى وهو مشاعر المعنى. (حدة يوسفى، ٢٠١٧، ١٠٤ - ١٠٥)
- وفى ضوء ما سبق تستنتج الباحثان أن قوة التحمل النفسي هي مجموعة من السمات الشخصية التي تميز الفرد وتجعله قادراً على مواجهة الأحداث والمواقف السلبية منها خاصة في

شتى مجالات الحياة الاجتماعية، والأكاديمية والتكيف مع تلك المواقف" ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد الثلاثة التالية:

**التوجه الإيجابي نحو الحياة:** قدرة الفرد على التقويم الجيد للمواقف الضاغطة التي يمر بها من خلال مجموعة من الأفكار الإيجابية التي يمتلكها.

**الكفاءة الذاتية:** مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته في إمكانياته، مما ينعكس على التفاعل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة

**الضبط أو التحكم:** قدرة الفرد على التحديد الجيد لقدراته وإمكانياته واتخاذ القرارات الملائمة في المواقف الضاغطة، بما يمكنه من تحقيق أهدافه والتغلب على ما يواجهه من صعوبات.

### خصائص الأفراد ذوي التحمل النفسي المرتفع

يعد التحمل النفسي أحد المصطلحات التربوية التي تتناول علاقة الفرد مع البيئة حيث يختلف الأفراد فيما بينهم في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط والتكيف معها، ويعد التحمل النفسي معياراً لنضج الشخصية وتكاملها فالشخص الناضج هو الشخص القادر على السيطرة على انفعالاته ولديه قدرة على مواجهة المشكلات والتعامل مع مواقف الفشل.

(طارق حسن رزوقي و معز غريب خضير، ٢٠١٦، ١٤١)

ومن زاوية أخرى يعد التحمل النفسي من المفاهيم التي يمكن من خلالها الاستدلال على مستوى السلوك الإنساني السلبي والإيجابي، حيث ينظر إلى التحمل النفسي بأنه عتبة الحالة النفسية للفرد ويرتبط ارتباطاً كبيراً بالخصائص الفسيولوجية والعصبية للإنسان، ويقصد بعتبة الحالة النفسية أي أن التحمل النفسي هو معيار للحكم على السلوك السوي وغير السوي ويرتبط مستوى التحمل النفسي للفرد بدرجة كبيرة بالجانب المعرفي لديه، حيث أشارت الدراسات إلى أن الأفراد ذوي المستوى الأقل من التحمل في المواقف المختلفة يظهرون في الغالب أنماطاً سلوكية سلبية تجاه المواقف المختلفة قد تكون تجنبية في بعض الأحيان مثل الرفض، الإنكار، الانعزال وقد تكون عدوانية في أحيان أخرى كما أنهم يميلوا لأن يكونوا أقل التزاماً في جميع مجالات الحياة والعمل، ووفقاً لتلك الرؤية فإن التحمل النفسي هو حالة نفسية انفعالية ترتبط بالخصائص الفسيولوجية العصبية للفرد تجعله قادراً على التحكم في سلوكه بطريقة سوية وهو يعد مؤشراً لقدرة الفرد أيضاً على مواجهة المحفزات السلبية في العمل والحياة. (Zhijian, et al., 2019, 2)

وفي ذات السياق يعد التحمل النفسي سمة شخصية تقلل من الآثار السلبية للتوتر بل ويمنعها، كما أن الأفراد ذوي المستوى العالي من التحمل النفسي أكثر انخراطاً في الأنشطة والعمل، ولديهم القدرة على السيطرة على أمور حياتهم والتحكم في المتغيرات غير المتوقعة، كما يتسمون بعدة خصائص منها التحكم الذاتي، الشخصية الجيدة، التواصل الإيجابي مع الآخرين، احترام الذات، التطور الذاتي، التعاطف، ومقاومة الأغبتراب (Kadir Tiryaki, 2020, 693)

هذا وقد أشارت دراسة Anas AlMasri & Habes Hatamleh (2020) أن التحمل النفسي يرتبط سلباً مع أساليب المواجهة التجنبية التي يتخذها الفرد في مواجهة المشكلات مثل البكاء، لوم الذات، والانعزال، كما يرتبط التحمل النفسي بشكل إيجابي ببعض السمات الإيجابية للفرد مثل الرغبة في مواجهة الأزمات، التحدث مع الآخرين في المواقف الصعبة، ودعم العلاقات الاجتماعية، وكذلك طلب الدعم الاجتماعي في الأزمات.

كما أن التحمل النفسي يعد من المصادر الداعمة للإنسان والذي يجعله يتمتع بقدر عالٍ من الصمود والشعور بالقوة أثناء مواجهة الضغوط ويرتبط التحمل النفسي بعدة خصائص لدى الفرد منها التفاؤل، الأمل، الإبداع، والكفاءة الذاتية. (Neff & Mc Gehee, 2010, 227)

## ثانياً: التنظيم الانفعالي Emotional regulation

### مفهوم التنظيم الانفعالي

قدرة الشخص علي استعمال عدد من العمليات والاستراتيجيات (داخليّة أو خارجيّة) المرتبطة بالفهم الانفعالي وإمكانية السيطرة أو التعبير الانفعالي بوصفها أسلوباً تكيفياً لتلبية متطلبات الحياة. ( Berking & Wupperman , 2012, 128 )

العملية التي من خلالها يستطيع الفرد القياس والتحكم وتعديل استجاباته الانفعالية بطريقة تلقائية عن طريق استخدام استراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه ولكي يعبر عن السلوك الانفعالي الملائم اجتماعياً وهو يمثل قيمة وأهمية للتواصل الاجتماعي وينظم علاقات الفرد بالبيئة الشخصية. ( Nader- Grosbois & MAZZONE , 2014, 1750-175 )

هو قدرة الفرد علي التأثير علي نوع الانفعال لديه ، ومتي وكيف يعبر عنه كما أنه القدرة علي تغيير مدة أو شدة العمليات السلوكية والحركية التي تكون واعية أو غير واعية والمصاحبة للانفعال من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال ( Sadr , 2016, 14 ) .

كما يعرف بأنه مجموعة من الاستراتيجيات التكيفية والالتكيفية التي يستخدمها الأفراد في مواجهة المواقف التفاعلية والاجتماعية في حياتهم اليومية والتي تتضمن الوعي بالانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وتقييمها وأدائها بصورة معرفية إيجابية في اطار موقفي والاستجابة في ضوء التركيز علي الاستجابة المناسبة وكبت الاستجابة الاندفاعية التلقائية ( أمال عبد السميع باظّة، مروة نشأت معوض ، أحمد فرج فهمي ٢٠١٨، ٦١٤ ) .

كما أنه مجموعة من الاستراتيجيات التي تعبر عن جهود الفرد للسيطرة علي حالة الاستثارة الانفعالية وإعادة توجيهها وتعديلها حتي يتمكن من الأداء التوافقي الذي يساعده علي تحقيق أهدافه ( سهام محمد عليوة ، ٢٠١٨، ١٧ )

هو العملية التي يقوم الفرد من خلالها بتعديل خبراته الانفعالية وتعبيراته وحالته الفسيولوجية، ويرتبط العجز عن التنظيم الانفعالي بالأمراض الجسمية والانفعالية للفرد كما أن إعادة التقييم الإيجابي يقلل من الإثارة الذاتية بشكل فعال ، والأحكام النمطية ، والتقرير الذاتي السلبي ، ويرتبط التنظيم الأنفعالي بنشاط مناطق في الدماغ خاصة الفصوص الجبهية والصدغية المشاركة في إنتاج والتحكم في الانفعالات وزيادة الانتباه ( Scheffel , 2019, 1 ) .

هو قدرة الفرد علي تنظيم مشاعره وأحاسيسه وتوجيهها نحو تحقيق الأمن النفسي واستخدام الانفعالات والمشاعر في صنع القرارات (علاء سعيد الدرس ، ٢٠١٩، ٥٦٨ )  
الطرق المعرفية والواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية. ( داليا محمد همام ، ٢٠٢٠، ٤٠٩ )

العملية المتصلة بالتعديل والتأثير علي متي وكيف يتم التعبير عن الانفعالات الخاصة وكيف يتم معايشة تلك الانفعالات ويشمل ذلك كل الانفعالات الشعورية واللاشعورية السلبية والموجبة علي حد سواء . ( محمد خلوفّة عبد الله ، ٢٠٢٠، ٦٣٧ )

### أبعاد التنظيم الانفعالي :

أشارت دراسة كل من خالد عوض البلاح (٢٠٢٠) ، داليا محمد همام (٢٠٢٠) أن أبعاد التنظيم الانفعالي هي لوم الذات ، التقبل ، اجترار الأفكار ، إعادة التركيز الإيجابي ، التركيز علي الحفظ ، إعادة التقييم الإيجابي ، رؤية الموضوع من منظور آخر ، التهويل ( التفكير الكارثي ) ، لوم الآخرين ، كما وذكرت (2004) Gratzand Roemer أن أبعاد التنظيم الانفعالي هي رفض الاستجابات الانفعالية ، صعوبات مرتبطة بالسلوك المتبع لتحقيق الهدف ، صعوبات التحكم في الانفعالات ، نقص الوعي الانفعالي ، الاستخدام المحدود لإستراتيجيات تنظيم الانفعال

، الافتقار لوضوح الانفعالي ، بينما أشارت دراسة مصطفى علي رمضان (٢٠١٧) أن التنظيم الانفعالي يمكن دراسة في ضوء التقييم المعرفي ، قمع التعبير المعرفي . وفي ضوء ما سبق تستنتج الباحثتان أن التنظيم الانفعالي هو قدرة الفرد علي تحديد انفعالاته الإيجابية والسلبية والسيطرة عليها حتي يحقق التوافق مع الحياة اليومية والتواصل مع الآخرين وتحقيق أهدافه ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية :

**الوعي الانفعالي** : قدرة الفرد علي إدراك الأنفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها أو إنكارها أو تجنبها.

**القبول الانفعالي**: قدرة الفرد علي الشعور بالذنب تجاه الاستجابة الانفعالية السلبية لشعور ما.

**التسامح الانفعالي**: قدرة الفرد علي التصرف بأسلوب يقود إلي تحقيق الأهداف والتحكم في السلوكيات المندفعة.

**المرونة التنظيمية**: قدرة الفرد علي المعالجة واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي المختلفة بطرائق مرنة.

### **ثالثاً: الضغوط الأكاديمية Academic Stresses**

#### **مفهوم الضغوط الأكاديمية**

١. هي تقييم معرفي لمجموعة القدرات والمشاعر والتي تكشف عن عجز الطالب على حل مشكلاته . ( سمر عبد البديع عبد العزيز ، ٢٠١١ ، ١٥٦٧ )
٢. هي عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية ومن غيرها تصبح الحياة لا معني لها ويتعرض الفرد للعديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوبة فيها وأحداث قد تنطوي علي الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر . ( محمد مصطفى عبد الرزاق ، ٢٠١٢ ، ٤٩٩ )
٣. كما أنها حالة من إدراك التناقض بين المتطلبات البيئية وقدرات وسمة الفرد علي تحقيق هذه المتطلبات . ( أحمد عمرو عبد الله ، ٢٠١٥ ، ٢٩٢ )
٤. حالة أو موقف يتعرض له الفرد حيث المطالب البيئية تتجاوز قدرة الطالب علي الاستجابة الفعالة ويكون لها عواقب نفسية وجسدية ( 1 , 2015 , Bamuhair etal )
٥. هي المواقف النفسية غير السارة التي تحدث بسبب التوقعات التعليمية من الآباء والمعلمين والأقران وأفراد الأسرة وكثرة الضغوط من الآباء لزيادة مستوي تحصيل أبنائهم ( Sonia , 2015 , 385 )

٦. هي تلك التحديات أو المشكلات والصعوبات التي يدرکها الطالب الجامعي وتعيق إنجاز مهامه الدراسية وتحقيق أهدافه ، ويصدر الطالب استجابات انفعالية سلبية تعبر عن صعوبة توافقه مع البيئة الدراسية . ( منال شمس الدين أحمد ، ٢٠١٨ ، ١٢ )

#### **خصائص الضغوط الأكاديمية**

- ١- الضغوط الأكاديمية متعددة الجوانب في تتضمن جوانب نفسية وجسمية واجتماعية ومعرفية .
- ٢- شعور المتعلم بالضغوط الأكاديمية ناتج عن عدم توازن بين يمتلكه من قدرات وما تتطلبه الظروف البيئية المحيطة ، وهي مؤشر عن عجز المتعلم لحل المشكلات التي تواجهه .
- ٣- تؤثر الضغوط الأكاديمية في سلوك المتعلم سلباً ، فتسبب له حالة من التوتر والقلق وانخفاض الدافع للتعلم وسوء التوافق وتصاحبها بعض التغيرات الفسيولوجية .

٤- يختلف تأثير الضغوط من فرد لآخر وفقاً لإدراكه لمصادر تلك الضغوط بناء على خبراته السابقة ومخزونه الشخصي من أساليب مواجهة الضغوط فيحدد كيفية التعامل معها والاستجابة لها ( منال شمس الدين أحمد ، ٢٠١٨ ، ٣٤-٣٥ ) .

#### أسباب الضغوط الأكاديمية

تتعدد أسباب الضغوط الأكاديمية وفقاً لما أشارت إليه الأدبيات والدراسات والبحوث، ومن تلك الأسباب

كميات متزايدة من التكاليفات ، تحديد مواعيد نهائية للأعمال الموكلة للطالب ، الامتحانات ، اختبار طريق مهني معين ، الموازنة بين الحياة الدراسية وممارسة الرياضة والهويات ، المنافسة مع الأشقاء ، توقعات الوالدين والمدرسين ، الخوف من الفشل والرسوب ( سمر عبد البديع عبد العزيز ، ٢٠١١ ، ١٥٦٨ )

كما أن هناك أسباباً شخصية خاصة بالطالب نفسه فقد يعاني من مشكلات سواء سمعية أو بصرية أو نفسية أو الشرود الذهني كل ذلك قد يكون سبباً للضغوط الأكاديمية ، وأسباباً أسرية مثل أساليب المعاملة الوالدية وتوتر المعاملة الوالدية ، التباين بين توقعات الآباء وقدرات الأبناء ( كوثر قطب محمد ، ٢٠١٩ ، ٦٧٣-٦٧٤ )

وتضيف الباحثتان أسباب أخرى قد تكون سبباً للضغوط الأكاديمية بالنسبة لطالب الدراسات العليا حيث أن معظم الطلاب قد يكون له حياته الاجتماعية الخاصة مثل الارتباط بالأسرة ، ورعاية الأطفال ، والاحتياجات والمسؤوليات الأسرية بصفة عامة ، وأيضاً الحياة الوظيفية مثل مواعيد العمل ومتطلباته فقد يعجز في بعض الأحيان عن الموازنة بين متطلبات الدراسة ومتطلبات الحياة الأسرية والحياة العملية .

#### أبعاد الضغوط الأكاديمية

تتعدد أبعاد الضغوط الأكاديمية كما أشارت إليها دراسة كل من زينب عبد العليم بدوي (٢٠٠٢) ، سمر عبد البديع عبد العزيز (٢٠١١) ، محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٢) ، عبد الرحمن صباح عيد (٢٠١٩) ومنها الجو الأسري السائد ، التركيز في العمل الأكاديمي ، متطلبات الحياة الأكاديمية ، الأهداف المستقبلية ، ضغوط الأسرة ، ضغوط المنهج ، ضغوط العلاقة بالمعلم والإدارة ، الضغوط الفيزيائية ، ضغوط الزملاء ، ضغوط الامتحان ، ضغوط الأصدقاء ، ضغوط أعضاء هيئة التدريس ، ضغوط البيئة المادية ، ضغوط المنهج ، عبء المهام الدراسية ، القلق بشأن التقدير ، التوقعات الذاتية ، اليأس من الدراسة ، التواصل الاجتماعي ، ضغوط المدرس ، ضغوط النظام الإداري ، ضغوط العلاقات الاجتماعية ، ضغوط نظام التقويم ، ضغوط وظيفية مثل مواعيد العمل ومتطلباته فقد يعجز في بعض الأحيان عن الموازنة بين متطلبات الدراسة ومتطلبات الحياة الوظيفية .

وفي ضوء ما سبق تستنتج الباحثتان أن الضغوط الأكاديمية هي المشكلات والصعوبات التي يدرها طالب الدراسات العليا وتعيقه عن تحقيق أهدافه وتؤدي عدم قدرة الطالب على مواجهة هذه المشكلات إلى الشعور بالقلق والتوتر والأحباط وسوء التوافق وتتضمن الأبعاد التالية:

- ١- **ضغوط الامتحانات**: وهي المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالامتحانات وتمنع الطالب من تحقيق أهدافه وتسبب له نوع من القلق وعدم التوافق .
- ٢- **ضغوط أعضاء هيئة التدريس**: وهي المشكلات والصعوبات التي تتعلق بأعضاء هيئة التدريس وكيفية التعامل والتواصل معهم .
- ٣- **ضغوط الأسرة** : وهي المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالأسرة ومتطلباتها والمسؤوليات الأسرية التي قد تعيق لطالب عن تحقيق أهدافه ، وكذلك الطموح الأسري المرتفع .

- ٤- **ضغوط زملاء الدراسة**: وهي المشكلات والصعوبات التي تتعلق بطبيعة العلاقة بين الطالب وزملاءه في الدراسة، ومدى شعوره بتقبلهم له أو عدم تقبلهم وتعاونهم معه .
- ٥- **ضغوط المقررات الدراسية**: وهي المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالمقررات الدراسية من حيث المحتوى ، والكم ، وفهم المادة الدراسية والقدرة على انجاز المهام المطلوبة فيها
- ٦- **ضغوط العمل الوظيفي**: وهي المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالعمل الوظيفي ، وقدرة الطالب على احداث التوافق بين المتطلبات والمسؤوليات الوظيفية ومتطلبات الدراسة .

### فروض البحث

١. توجد علاقة دالة إحصائية بين قوة التحمل النفسي والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية".
٢. توجد علاقة دالة إحصائية بين قوة التحمل النفسي والضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية".
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية في قوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم.
٤. لا توجد فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم".
٥. لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم.
٦. يُمكن التنبؤ بقوة التحمل النفسي من خلال التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية".
٧. يُمكن التنبؤ بقوة التحمل النفسي من خلال أبعاد الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية".

### منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لأهداف البحث وتساؤلاته وفروضه.

### عينة البحث

- ١- **عينة دراسة الخصائص السيكومترية لأدوات البحث**: تهدف إلى التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق- الثبات)، وتكونت من (١٣٥) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية والمسجلين ببرامج الدبلوم المهنية ، الدبلوم الخاص ، الماجستير ، الدكتوراة ، من الذكور (٢٢) والإناث (١١٣) ، وتراوح العمر الزمني لهم ما بين (٢٢- ٣٨) سنة .
- ٢- **العينة الأساسية**: تكونت العينة الأساسية للبحث من (١٢١) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية بمدى عمر زمني من (٢٢-٣٤) سنوات ،

من الذكور (١٢)، والإناث (١٠٩)، طلاب الدبلوم المهنية (٣٧)، الدبلوم الخاص (١٣)، الماجستير (٥٧)، الدكتوراة (١٧)، وقد بلغ عدد المتزوجين من أفراد العينة (٦٧)، وغير المتزوجين (٥٤)، وقد بلغ عدد من يعمل (٨٤)، ولا يعمل (٣٧)، وقد تم تطبيق أدوات البحث على أفراد العينة الأساسية خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠٢٠-٢٠٢١

## أدوات البحث

### ١- مقياس قوة التحمل النفسي (من إعداد الباحثين)

**الهدف من المقياس:** قياس مجموعة من السمات الشخصية التي تميز الفرد وتجعله قادراً على مواجهة الأحداث والمواقف السلبية منها خاصة في شتى مجالات الحياة الاجتماعية، والأكاديمية والتكيف مع تلك المواقف وهو ما يعرف بقوة التحمل النفسي لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية.

**وصف المقياس:** لبناء هذا المقياس اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت قوة التحمل النفسي ومنها مثل دراسة Connor & Davidson (2003) ودراسة بشرى أحمد العكايشي وإيمان محمد الطائي (٢٠١٥) ودراسة سيد أحمد الوكيل ويسرا راضي إبراهيم (٢٠١٧)، (Zhijian Xu, et al., 2019) حيث اطلعت الباحثتان على الأبعاد التي شملتها مقاييس تلك الدراسات والاستفادة من بعض العبارات الواردة فيها لصياغة عبارات المقياس، وتكون المقياس في صورته الأولية ٢٣ مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، البعد الأول التوجه الإيجابي نحو الحياة ٨ مفردات، الكفاءة الذاتية ٧ مفردات، الضبط والتحكم ٨ مفردات. **تقدير درجات المقياس:** تكون المقياس في صورته النهائية من ثلاثة أبعاد هي التوجه الإيجابي نحو الحياة ٨ مفردات (٨:١)، الكفاءة الذاتية ٧ مفردات (٩:١٥)، الضبط والتحكم ٨ مفردات (١٦: ٢٣) وجميع العبارات موجبة ماعدا رقم ١٧، ١٨ فهي عبارات سلبية، ويتم الإجابة على المقياس من خلال الاختيار من بين البدائل دائماً (٥ درجات)، غالباً (٤ درجات)، أحياناً (٣ درجات)، نادراً (درجتان)، أبداً (درجة واحدة).

### صدق المقياس:

**الصدق العاملي** لحساب الصدق العاملي لمقياس قوة التحمل النفسي تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method. كما استخدمت الباحثتان اختبار بارتلت Bartlett's Test of Sphericity للتأكد من أن مصفوفة الارتباط لا تساوي مصفوفة الوحدة. (Field, A, 2009: 648)، وكانت نتيجة اختبار بارتلت Bartlett's Test دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يشير إلى خلو مصفوفة الارتباط من معاملات ارتباط تامة أي أن مصفوفة الارتباط لا تساوي مصفوفة الوحدة وأنه يوجد ارتباط بين بعض المتغيرات في المصفوفة مما يوفر أساساً سليماً إحصائياً لاستخدام أسلوب التحليل العاملي. ويوضح جدول (١) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس قوة التحمل النفسي.

جدول (١) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس قوة التحمل النفسي (ن=١٣٥)

التشيعات			المفردة
العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
		0.491	١
		0.689	٢
		0.675	٣
		0.488	٤
		0.672	٥
		0.678	٦
		0.576	٧
		0.693	٨
	0.679		١
	0.680		٢
	0.676		٣
	0.605		٤
	0.657		٥
	0.688		٦
	0.663		٧
0.678			١
0.573			٢
0.677			٣
0.678			٤
0.677			٥
0.722			٦
0.518			٧
0.714			٨
4.16	4.95	5.04	الجذر الكامن
16.57	19.72	20.07	نسبة التباين
56.36			نسبة التباين التجميعي

يتضح من جدول (١) أن:

**العامل الأول:** تشبع عليه عدد (٨) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٥.٠٤) وفسر نسبة (٢٠.٧%) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على: قدرة الفرد على التقويم الجيد للمواقف الضاغطة التي يمر بها من خلال مجموعة من الأفكار الإيجابية التي يمتلكها وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "التوجه الايجابي نحو الحياة".

**العامل الثاني:** تشبع عليه عدد (٧) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٤.٩٥) وفسر نسبة (١٩.٧٢%) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته في إمكاناته، مما ينعكس على التفاعل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "الكفاءة الذاتية".

**العامل الثالث:** تشبع عليه عدد (٨) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٤.١٦) وفسر نسبة (١٦.٥٧%) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على قدرة الفرد على التحديد



الجيد لقدراته وإمكاناته واتخاذ القرارات الملائمة في المواقف الضاغطة، بما يمكنه من تحقيق أهدافه والتغلب على ما يواجهه من صعوبات وعليه يُمكن تسميته هذا العامل بـ "الضبط والتحكم". بلغت نسبة التباين التجميعي للمقياس ككل (٥٦.٣٦٪). والتشبع المقبول والدال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠.٣٠)؛ وعليه يتضح من الجدول السابق أن مضردات مقياس قوة التحمل النفسي أظهرت تشبعات زادت قيمتها عن (٠.٣٠) على العامل الوحيد ولذلك فهي تشبعات دالة إحصائياً (سعود بن ضحيان وعزت عبد الحميد، ٢٠٠٢، ٢٠٦)

**ثبات المقياس:** تم حساب ثبات مقياس قوة التحمل النفسي بطريقتي ألفا كرونباخ و Cronbach's alpha وإعادة التطبيق Test- Retest وذلك على عينة مكونة من (١٣٥) طالب وطالبة

جدول (٢) معاملات ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق (ن=١٣٥)

معامل ثبات		الأبعاد
إعادة التطبيق	ألفا كرونباخ	
.810**	.778	التوجه الايجابي نحو الحياة.
.806**	.771	الكفاءة الذاتية.
.812**	.780	الضبط والتحكم.
.849**	.803	المقياس ككل

يتضح من جدول (٢) أن مقياس قوة التحمل النفسي يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة، مما يُشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها البحث.

**الاتساق الداخلي للمقياس:** تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس قوة التحمل النفسي عن طريق حساب:

١. معاملات الارتباط بين درجة كل مضردة من مضردات المقياس ودرجة البعد الذي تنتمي إليه.
  ٢. معاملات الارتباط بين درجة كل مضردة من مضردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.
  ٣. معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.
- ويوضح جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل مضردة من مضردات مقياس قوة التحمل النفسي ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس.
- جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل مضردة من مضردات مقياس قوة التحمل النفسي ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٣٥)

المضردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط الكلية	المضردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط الكلية	المضردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط الكلية
١	.627**	.568**	٩	.758**	.630**	١٧	.535**	.443**
٢	.710**	.640**	١٠	.705**	.628**	١٨	.648**	.505**
٣	.746**	.700**	١١	.665**	.577**	١٩	.622**	.503**
٤	.741**	.716**	١٢	.623**	.592**	٢٠	.706**	.681**
٥	.773**	.737**	١٣	.635**	.509**	٢١	.763**	.736**
٦	.782**	.724**	١٤	.679**	.528**	٢٢	.663**	.619**
٧	.647**	.602**	١٥	.721**	.669**	٢٣	.704**	.692**
٨	.687**	.535**	١٦	.741**	.695**			

يلاحظ من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مضردة من مضردات مقياس قوة التحمل النفسي ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ مما يعني اتساق مضردات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه ومع درجته الكلية.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس قوة التحمل النفسي والدرجة الكلية للمقياس وبلغت لبعده التوجه الإيجابي نحو الحياة ٠.٨٩٤، الكفاءة الذاتية ٠.٨٣٢، الضبط والتحكم ٠.٨٦٦، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠١. ومن خلال حساب الاتساق الداخلي لمقياس قوة التحمل النفسي يتضح أن المقياس يتمتع بالاتساق الداخلي؛ مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والثوق بالنتائج التي سيسفر عنها البحث.

## ٢- مقياس التنظيم الانفعالي ( من إعداد الباحثين )

**الهدف من المقياس:** يهدف هذا المقياس إلى قياس قدرة الفرد على تحديد انفعالاته الإيجابية والسلبية والسيطرة عليها حتى يحقق التوافق مع الحياة اليومية والتواصل مع الآخرين وتحقيق أهدافه وهو ما يعرف بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية.

**وصف المقياس:** لبناء هذا المقياس تم الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت موضوع التنظيم الانفعالي مثل دراسة كلا من أحمد فرج السمان (٢٠١٩)، سهام محمد عليوة (٢٠١٨) (Shefel (2019)، داليا محمد همام (٢٠٢٠)، حنان حسين محمود (٢٠١٦)، علاء سعيد محمد المدرس (٢٠١٩)، Maryam Morvaridi etel., (2019) حيث تم الاستفادة من أبعاد مقياس تلك الدراسات والمفردات الواردة بينها، وتكون المقياس في صورته الأولية ٢٩ مفردة موزعة على أربعة أبعاد هي الوعي الانفعالي ٨ مفردات، القبول الانفعالي ٩ مفردات، التسامح الانفعالي ٦ مفردات، المرونة التنظيمية ٦ مفردات

**تقدير درجات المقياس:** تكون المقياس في صورته النهائية من ٢٤ مفردة موزعة على أربعة أبعاد هي الوعي الانفعالي ٦ مفردات (١:٦) القبول الانفعالي ٦ مفردات، (٧-١٢) التسامح الانفعالي ٦ مفردات (١٣ : ١٨)، المرونة التنظيمية ٦ مفردات (١٩: ٢٤)، ويتم الإجابة على المقياس من خلال الاختيار من بين البدائل دائماً (٥ درجات)، غالباً (٤ درجات)، أحياناً (٣ درجات)، نادراً (درجتان)، أبداً (درجة واحدة)

### صدق المقياس:

**الصدق العاملي:** لحساب الصدق العاملي لمقياس التنظيم الانفعالي تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method. كما استخدمت الباحثان اختبار بارلتل Bartlett's Test of Sphericity للتأكد من أن مصفوفة الارتباط لا تساوي مصفوفة الوحدة. (Field, A, 2009:648)

وكانت نتيجة اختبار بارلتل Bartlett's Test دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يُشير إلى خلوص مصفوفة الارتباط من معاملات ارتباط تامّة أي أن مصفوفة الارتباط لا تساوي مصفوفة الوحدة وأنه يوجد ارتباط بين بعض المتغيرات في المصفوفة مما يوفر أساساً سليماً إحصائياً لاستخدام أسلوب التحليل العاملي. ويوضح جدول (٤) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التنظيم الانفعالي.

جدول (٤) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس التنظيم الانفعالي (ن=١٣٥)

التشيعات				المفردة
العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
			0.706	١
			0.557	٢
			0.665	٣
			0.702	٤
			0.282	٥
			0.702	٦
			0.712	٧
			0.256	٨
		0.679		١
		0.699		٢
		0.592		٣
		0.208		٤
		0.265		٥
		0.665		٦
		0.733		٧
		0.222		٨
		0.730		٩
	0.724			١
	0.527			٢
	0.713			٣
	0.525			٤
	0.733			٥
	0.723			٦
0.654				١
0.675				٢
0.726				٣
0.740				٤
0.727				٥
0.618				٦
3.69	4.58	5.01	7.20	الجذر الكامن
11.51	14.29	15.63	22.47	نسبة التباين
63.90				نسبة التباين التجميعي

يتضح من جدول (٤) أن:

**العامل الأول:** تشعب عليه عدد (٦) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٧.٢٠) وفسر نسبة (٢٢.٤٧٪) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس وتم حذف ٢ مفردة، وتدل عباراته على القدرة على إدراك الأنفعال لتوضيح المشاعر دون قهرها أو إنكارها أو تجنبها، وعليه يمكن تسميته هذا العامل بـ "الوعي الانفعالي"

**العامل الثاني:** تشعب عليه عدد (٦) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٥.٠١) وفسر نسبة (١٥.٦٣٪) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس وتم حذف ٣ مفردات، وتدل عباراته على

القدرة على الشعور بالذنب تجاه الاستجابة الانفعالية السلبية لشعور ما، وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ " القبول الانفعالي " .

**العامل الثالث:** تشبع عليه عدد (٦) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٤.٥٨) وفسر نسبة (١٤.٢٩٪) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على القدرة على التصرف بأسلوب يقود إلى تحقيق الأهداف وضع السلوكيات المندفعة والتسامح في الوقت نفسه، وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ " التسامح الانفعالي " .

**العامل الرابع:** تشبع عليه عدد (٦) مفردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٣.٦٩) وفسر نسبة (١١.٥١٪) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على القدرة على المعالجة واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي المختلفة بطرائق مرنة وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ " المرونة التنظيمية " .

بلغت نسبة التباين التجمعي للمقياس ككل (٦٣.٩٠٪)، والتشبع المقبول والذال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠.٣٠)؛ وعليه يتضح من الجدول السابق أن معظم مفردات مقياس التنظيم الانفعالي التي أظهرت تشبعات زادت قيمتها عن (٠.٣٠) على العوامل الأربعة ولذلك فهي تشبعات دالة إحصائياً، وقد تكونت الصورة النهائية للمقياس من ٢٤ مفردة موزعة على أربعة أبعاد .

**ثبات المقياس:** تم حساب ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقتي ألفا كرونباخ و Cronbach's alpha وإعادة التطبيق Test- Retest وذلك على عينة مكونة من (١٣٥) طالب وطالبة

جدول (٥) معاملات ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق (ن=١٣٥)

الابعاد	معامل ثبات	
	ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق
الوصي الانفعالي.	.790	.814**
القبول الانفعالي.	.794	.816**
التسامح الانفعالي.	.792	.813**
المرونة التنظيمية.	.797	.819**
المقياس ككل	.809	.857**

يتضح من جدول (٥) أن مقياس التنظيم الانفعالي يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة، مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والوثوق بالنتائج التي سيُصدر عنها البحث.

#### الاتساق الداخلي المقياس

يوضح جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التنظيم الانفعالي ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التنظيم الانفعالي ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٣٥)

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط الكلية	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط الكلية	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط الكلية
١	.589**	.523**	٩	.558**	.420**	١٧	.473**	.404**
٢	.619**	.585**	١٠	.530**	.420**	١٨	.484**	.402**
٣	.603**	.530**	١١	.641**	.514**	١٩	.492**	.416**
٤	.697**	.606**	١٢	.541**	.423**	٢٠	.576**	.532**
٥	.615**	.767**	١٣	.503**	.428**	٢١	.554**	.519**
٦	.641**	.539**	١٤	.599**	.548**	٢٢	.468**	.411**
٧	.695**	.581**	١٥	.590**	.520**	٢٣	.534**	.489**
٨	.524**	.444**	١٦	.502**	.445**	٢٤	.555**	.507**

يلاحظ من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التنظيم الانفعالي ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ مما يعني اتساق مفردات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه ومع درجته الكلية.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس وبلغت لبعد الوعي الانفعالي ٠.٨٥٩، القبول الانفعالي ٠.٨٦١، التسامح الانفعالي ٠.٨٦٥، المرونة التنظيمية ٠.٨٥٤، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠١.

ومن خلال حساب الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الانفعالي يتضح أن المقياس يتمتع بالاتساق الداخلي؛ مما يشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها البحث.

### ٣- مقياس الضغوط الأكاديمية (من إعداد الباحثين)

**الهدف من المقياس:** يهدف هذا المقياس إلى قياس المشكلات والصعوبات التي يدرکها طالب الدراسات العليا وتعبه عن تحقيق أهدافه وتؤدي عدم قدرة الطالب علي مواجهة هذه المشكلات إلى الشعور بالقلق والتوتر والأحباط وسوء التوافق.

**وصف المقياس:** لبناء هذا المقياس تم الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الضغوط الأكاديمية مثل دراسة ودراسة كلا من أمل عبد المنعم محمد (٢٠١٨)، محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٢)، زينب عبد العليم بدوي (٢٠٢٠)، عبد الرحمن صباح عيد (٢٠١٩)، Bamuhair (2015)، Acharya Pandey (2015) حيث تم الاستفادة من أبعاد مقياس تلك الدراسات والمفردات الواردة فيها، وتكون المقياس في صورته الأولية ٤٣ مفردة موزعة على ستة أبعاد هي ضغوط (المقررات الدراسية ٦ مفردات، أعضاء هيئة التدريس ٦ مفردات، الامتحانات ٨ مفردات، العمل الوظيفي ٩ مفردات، الأسرة ٦ مفردات، زملاء الدراسة ٨ مفردات) **تقدير درجات المقياس:** تكون مقياس الضغوط الأكاديمية في صورته النهائية من ٣٥ مفردة ويتم الإجابة على المقياس من خلال الاختيار من بين البدائل دائماً (درجات)، غالباً (٤ درجات)، أحياناً (٣ درجات)، نادراً (درجتان)، أبداً (درجة واحدة).

#### صدق المقياس

**الصدق العاملي:** لحساب الصدق العاملي لمقياس الضغوط الأكاديمية تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس Varimax Method. كما تم استخدام اختبار بارلت Bartlett's Test of Sphericity للتأكد من أن مصفوفة الارتباط لا تساوي مصفوفة الوحدة. (Field, A, 2009: 648)، وكانت نتيجة اختبار بارلت Bartlett's Test دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وهذا يشير إلى خلو مصفوفة الارتباط من معاملات ارتباط تامة أي أن مصفوفة الارتباط لا تساوي مصفوفة الوحدة وأنه يوجد ارتباط بين بعض المتغيرات في المصفوفة مما يوفر أساساً سليماً إحصائياً لاستخدام أسلوب التحليل العاملي. ويوضح جدول (٧) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الضغوط الأكاديمية.

جدول (٧) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لقياس الضغوط الأكاديمية (ن=١٣٥)

التشيعات						المفردة
العامل السادس	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
					0.718	١
					0.596	٢
					0.723	٣
					0.686	٤
					0.720	٥
					0.706	٦
				0.719		١
				0.717		٢
				0.703		٣
				0.586		٤
				0.700		٥
				0.706		٦
			0.704			١
			0.721			٢
			0.185			٣
			0.704			٤
			0.706			٥
			0.587			٦
			0.246			٧
			0.724			٨
		0.721				١
		0.677				٢
		0.736				٣
		0.718				٤
		0.713				٥
		0.202				٦
		0.132				٧
		0.677				٨
		0.249				٩
	0.602					١
	0.662					٢
	0.650					٣
	0.678					٤
	0.732					٥
	0.704					٦
0.685						١
0.260						٢
0.508						٣
0.219						٤
0.164						٥
0.679						٦
0.684						٧
0.578						٨
2.67	3.59	4.44	5.13	5.78	6.65	الجنر الكامن
6.59	8.87	10.97	12.67	14.28	16.42	نسبة التباين
69.80						نسبة التباين التجميعي

يتضح من جدول (٧) أن:

**العامل الأول:** تشبع عليه عدد (٦) مضردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٥.٦٥) وفسر نسبة (١٦.٤٢٪) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالمقررات الدراسية وتمنع الطالب من تحقيق أهدافه وتسبب له نوع من القلق وعدم التوافق. وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "ضغوط المقررات الدراسية".

**العامل الثاني:** تشبع عليه عدد (٦) مضردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٥.٧٨) وفسر نسبة (١٤.٢٨٪) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على المشكلات والصعوبات التي تتعلق بأعضاء هيئة التدريس وتمنع الطالب من تحقيق أهدافه وتسبب له نوع من القلق وعدم التوافق. وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "ضغوط أعضاء هيئة التدريس".

**العامل الثالث:** تشبع عليه عدد (٦) مضردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٥.١٣) وفسر نسبة (١٢.٦٧٪) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس وتم حذف عدد ٢ مضرد، وتدل عباراته على المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالامتحانات وتمنع الطالب من تحقيق أهدافه وتسبب له نوع من القلق وعدم التوافق. وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "ضغوط الامتحانات".

**العامل الرابع:** تشبع عليه عدد (٦) مضردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٤.٤٤) وفسر نسبة (١٠.٩٧٪) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس وتم حذف ٣ مضردات، وتدل عباراته على المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالعمل الوظيفي وتمنع الطالب من تحقيق أهدافه وتسبب له نوع من القلق وعدم التوافق. وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "ضغوط العمل الوظيفي".

**العامل الخامس:** تشبع عليه عدد (٦) مضردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٣.٥٩) وفسر نسبة (٨.٨٧٪) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس، وتدل عباراته على المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالأسرة وتمنع الطالب من تحقيق أهدافه وتسبب له نوع من القلق وعدم التوافق.

وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "ضغوط الأسرة".

**العامل السادس:** تشبع عليه عدد (٥) مضردات وبلغت قيمة جذره الكامن (٢.٦٧) وفسر نسبة (٦.٥٩٪) من التباين في أداء العينة الاستطلاعية على المقياس وتم حذف ٣ مضردات، وتدل عباراته على المشكلات والصعوبات التي تتعلق بالعلاقة بينه وبين زملاءه في الدراسة وتمنع الطالب من تحقيق أهدافه وتسبب له نوع من القلق وعدم التوافق. وعليه يُمكن تسميه هذا العامل بـ "ضغوط زملاء الدراسة".

بلغت نسبة التباين التجمعي للمقياس ككل (٦٩.٨٠٪)، والتشبع المقبول والذال إحصائياً يجب ألا تقل قيمته عن (٠.٣٠)؛ وعليه يتضح من الجدول السابق أن مضردات مقياس الضغوط الأكاديمية أظهرت تشبعات زادت قيمتها عن (٠.٣٠) على العوامل الستة ولذلك فهي تشبعات دالة إحصائياً فيما عدا ٢ مضرد من بعد ضغوط الامتحانات، ٣ مضرد من بعد ضغوط العمل الوظيفي، مضرد من بعد ضغوط زملاء العمل، وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من ٣٥ مضرد.

**ثبات المقياس:** تم حساب ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية بطريقتي ألفا كرونباخ Cronbach's alpha وإعادة التطبيق Test- Retest وذلك على عينة مكونة من (١٣٥) طالب وطالبة

جدول (٨) معاملات ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق (ن=١٣٥)

الأبعاد	معامل ثبات	
	ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق
ضغوط المقررات الدراسية.	.795	.829**
ضغوط أعضاء هيئة التدريس.	.793	.826**
ضغوط الامتحانات.	.798	.827**
ضغوط العمل الوظيفي.	.791	.825**
ضغوط الأسرة.	.789	.830**
ضغوط زملاء الدراسة.	.786	.824**
المقياس ككل	.818	.870**

يتضح من جدول (٨) أن مقياس الضغوط الأكاديمية يتمتع بمعاملات ثبات مقبولة، مما يُشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها البحث. الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الأكاديمية كما يلي: معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الضغوط الأكاديمية ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الضغوط الأكاديمية ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٣٥)

المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط الكلية	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط الكلية	المفردة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط الكلية
١	.442**	.733**	١١	.442**	.399**	٢١	.421**	.300**
٢	.500**	.721**	١٢	.334**	.455**	٢٢	.553**	.491**
٣	.542**	.645**	١٣	.454**	.421**	٢٣	.439**	.377**
٤	.472**	.654**	١٤	.463**	.400**	٢٤	.434**	.567**
٥	.542**	.491**	١٥	.463**	.353**	٢٥	.563**	.480**
٦	.495**	.477**	١٦	.470**	.423**	٢٦	.457**	.533**
٧	.591**	.532**	١٧	.457**	.410**	٢٧	.572**	.447**
٨	.464**	.537**	١٨	.548**	.513**	٢٨	.583**	.453**
٩	.646**	.594**	١٩	.486**	.421**	٢٩	.469**	.420**
١٠	.480**	.553**	٢٠	.585**	.509**	٣٠	.442**	.401**

يلاحظ من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس الضغوط الأكاديمية ودرجة البعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ مما يعني اتساق مفردات المقياس مع البعد الذي تنتمي إليه ومع درجته الكلية.

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية للمقياس وكانت لبعد ضغوط المقررات الدراسية ٠.٨٩١، ضغوط أعضاء هيئة التدريس ٠.٨٩٥، ضغوط الامتحانات ٠.٨٥٩، ضغوط العمل الوظيفي ٠.٨٧٢، ضغوط الأسرة ٠.٨٨٠، ضغوط زملاء الدراسة ٠.٨٥٧.

ومن خلال حساب الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الأكاديمية يتضح أن المقياس يتمتع بالاتساق الداخلي؛ مما يُشير إلى إمكانية استخدامه في البحث الحالي، والوثوق بالنتائج التي سيُسفر عنها البحث.



## نتائج البحث

تم الاعتماد فى التحليل الإحصائي للبيانات للتأكد من صحة فروض البحث من عدمها على الأساليب الإحصائية الآتية: معامل ارتباط بيرسون ، تحليل التباين الأحادي المتعدد ، أسلوب تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression ، وقد استخدمت الباحثان في التحليل الإحصائي للبيانات حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 20) وذلك لإجراء المعالجات الإحصائية، وفيما يلي اختبار صحة فروض البحث وتفسير ومناقشة النتائج:

**اختبار صحة الفرض الأول: والذي ينص على أنه "توجد علاقة دالة إحصائية بين قوة التحمل النفسي والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية".**

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لحساب معاملات الارتباط بين قوة التحمل النفسي والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية، والنتائج يوضحها جدول (١٠)

جدول (١٠) المصفوفة الارتباطية بين قوة التحمل النفسي والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية (ن=١٢١)

قوة التحمل النفسي				المتغيرات	
المجموع الكلى	الضبط والتحكم	الكفاءة الذاتية	التوجه الايجابي نحو الحياة	الوعي الانفعالي.	التنظيم الانفعالي
.219*	.245**	.180*	.003	القبول الانفعالي.	
.218*	.255**	.130	.044	التسامح الانفعالي.	
.405**	.295**	.387**	.112	المرونة التنظيمية.	
.290**	.293**	.397**	.160	المجموع الكلى	
.406**	.388**	.416**	.028		

يلاحظ من جدول (١٠) أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥، ٠,٠١) بين المجموع الكلى لأبعاد قوة التحمل النفسي وأبعاد التنظيم الانفعالي (الوعي الانفعالي-القبول الانفعالي-التسامح الانفعالي-المرونة التنظيمية) ومجموعها الكلى لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية ، تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من منى مصطفى فرغلى (٢٠١٩) ، (Kadir Triyaki(2020) ، Habes hatamleh(2020) حيث أشارت تلك الدراسات إلى العلاقة بين التحمل النفسي وبعض أنماط السلوك السوي لدى الشباب ومنها التنظيم الانفعالي والذكاء الروحي .

ويمكن تفسير نتائج الفرض الأول فى ضوء أن طلاب الدراسات العليا يتمتعون بمستويات عقلية عليا تجعل لهم القدرة على تفعيل وتوظيف قدراتهم فى إحداث عملية تنظيم انفعالي بطريقة إيجابية ، فضلا عن أن قوة التحمل النفسي تتطلب شخصية تتمتع بذكاء وقدرة على مواجهة المشاعر والانفعالات وتنظيمها بطريقة صحيحة ، كما أنها تساعد الفرد أيضا على السيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها حتى يتمكن الفرد من الأداء الصحيح فى شتى المواقف مما يساعده على تحقيق أهدافه وبعد ذلك هو السمة الأساسية لذوى التنظيم الانفعالي ( حنان حسين محمود ، ٢٠١٦ ، ٧٨ ) .

فضلا عن أن قوة التحمل النفسي وأبعادها ترتبط بقوة الإرادة لدى طالب الدراسات العليا ولها دورا فى تحسين التنظيم الانفعالي لهم حيث مساعده على التحكم فى السلوك فى المواقف المختلفة ، اتخاذ القرارات فى الوقت المناسب ، المرونة فى التعامل مع الأحداث ، التكيف مع الظروف المتغيرة ، السيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية

## اختبار صحة الفرض الثاني: والذي ينص على أنه "توجد علاقة دالة إحصائياً بين قوة التحمل النفسي والضغط الأكاديمي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لحساب معاملات الارتباط بين قوة التحمل النفسي والضغط الأكاديمي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية، والنتائج يوضحها جدول (١١):  
جدول (١١) المصفوفة الارتباطية بين قوة التحمل النفسي والضغط الأكاديمي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية (ن=١٢١)

قوة التحمل النفسي				المتغيرات	
المجموع الكلي	الضبط والتحكم	الكفاءة الذاتية	التوجه الايجابي نحو الحياة	الضغوط الأكاديمية	
.329**	.257**	.402**	.037	ضغوط المقررات الدراسية.	
.326**	.184*	.336**	.123	ضغوط أعضاء هيئة التدريس.	
.267**	.233*	.321**	.051	ضغوط الامتحانات.	
.291**	.161	.234**	.193*	ضغوط العمل الوظيفي.	
.173	.097	.049	.223*	ضغوط الأسرة.	
.384**	.392**	.313**	.043	ضغوط زملاء الدراسة.	
.448**	.336**	.443**	.096	المجموع الكلي	

يلاحظ من جدول (١١) أنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين المجموع الكلي لأبعاد قوة التحمل النفسي وأبعاد الضغوط الأكاديمية (ضغوط المقررات الدراسية- ضغوط أعضاء هيئة التدريس- ضغوط الامتحانات- ضغوط العمل الوظيفي- ضغوط زملاء الدراسة) ومجموعها الكلي، في حين لا توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين المجموع الكلي لأبعاد قوة التحمل النفسي وبعد ضغوط الأسرة لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية، تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أحمد عمرو عبد الله (٢٠١٥)، كوثر قطب محمد (٢٠١٩)، إبراهيم محمد عبده (٢٠٢٠)، (Ying J, etal ( 2020).

ويمكن تفسير العلاقة الموجبة بين قوة التحمل النفسي والضغط الأكاديمي في ضوء أن طلاب الدراسات العليا يعيشون تحت مظلة عدد من الظروف القاسية التي تمثل لهم ضغوطاً أكاديمية باختلاف مصادرها، وذلك يستوجب أن يتصف الطالب بعدة مواصفات تمكنه من التوافق مع تلك الضغوط ومنها قوة التحمل النفسي والتي تعد أحد مصادر الدعم النفسي للإنسان والتي تجعله يتمتع بقدر عالٍ من الصمود والثبات لمواجهة الضغوط (Neff & Mc Gehee, 2010)، ومن جانب آخر فإن الضغوط الأكاديمية التي يتعرض لها طالب الدراسات العليا بهدف تحقيق هدفه العلمي والمهني متحدياً كل ما يعترضه من صعوبات تقف حائلاً دون حدوث اتزان نفسي لديه، وتشكل هذه الضغوط أيضاً عاملاً كافياً في إعاقة تحقيقه للتوافق وإنجاز الأهداف ومن هنا يأتي دور التحمل النفسي في مساعدة الطالب على ملاحقة تلك الضغوط والتغلب عليها.

اختبار صحة الفرض الثالث : والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية في قوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي في اتجاهين لحساب دلالة الفروق في قوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم. والنتائج يوضحها جدول (١٢)

جدول (١٢) نتائج تحليل التباين المتعدد لدلالة الفروق في قوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم (ن=١٢١)

المتغيرات	مصدر الخلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
قوة التحمل النفسي	النوع (أ)	415.474	1	415.474	9.015	.01
	الحالة الاجتماعية (ب)	14.973	1	14.973	.325	غير دالة
	الدرجة العلمية (ج)	724.823	3	241.608	5.242	.01
	العمل (د)	110.151	1	110.151	2.390	غير دالة
	التفاعل (أ×ب×ج×د)	1428.354	16	89.272	1.937	.05
	الخطأ	4516.644	98	46.088		
	الكلي	1115168.000	121			

يلاحظ من جدول (١٢) أنه:

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في قوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف النوع (ذكر / أنثى) لصالح الإناث.
- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في قوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية (متزوج / غير متزوج) وتبعاً لاختلاف العمل (يعمل / لا يعمل).
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في قوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف الدرجة العلمية.
- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في قوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً للتفاعل بين النوع والحالة الاجتماعية والدرجة العلمية والعمل. ويوضح جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم.

جدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم (ن=١٢١)

المتغيرات وفتاتها	العدد	قوة التحمل النفسي		قيم الفروق			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	دبلوم خاص	دبلوم مهنية	ماجستير	دكتوراه
النوع	ذكر	90.33	11.14				
	أنثى	96.29	6.93				
الحالة الاجتماعية	متزوج	96.91	7.18				
	غير متزوج	94.73	7.84				
الدرجة العلمية	دبلوم خاص	90.92	11.59				
	دبلوم مهنية	95.78	7.49	4.86*			
	ماجستير	96.26	7.06	5.34*	.48		
	دكتوراه	97.41	4.26	6.49*	1.63	1.15	
العمل	يعمل	95.93	7.75				
	لا يعمل	95.19	7.34				

يلاحظ من جدول (١٣) أن قيم شيفيه لدلالة الفروق في قوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف الدرجة العلمية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطي فئة (دبلوم خاص) وفئة (دبلوم مهنية) لصالح فئة (دبلوم مهنية) ، وبين متوسطي فئة (دبلوم خاص) وفئة (ماجستير) لصالح فئة (ماجستير) ، وبين متوسطي فئة (دبلوم خاص) وفئة (دكتوراه) لصالح فئة (دكتوراه) ، تتنطق نتيجة الفرض الثالث مع نتائج دراسة (Zhijian,etal.(2019) ، Kadir Tiryaki(2020) في أن التحمل النفسي يعتمد على المستوى التعليمي للفرد ودرجته وأنه يختلف باختلاف المرحلة العمرية لصالح الفئات الأكبر سناً ، بينما تختلف نتيجة الفرض الثالث مع نتائج دراسة إبراهيم محمد عبده (٢٠١٩) ، و (Anas & Al Masri(2020) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في التحمل النفسي ترجع إلى النوع ، الدرجة الأكاديمية ، والخبرة ، وكذلك تختلف نتيجة الفرض الثالث مع نتائج دراسة (Meral A. Gir(2019) والتي أشارت إلى وجود فروق في مستوى التحمل النفسي لصالح الذكور . ويمكن تفسير نتيجة الفرض الثالث في ضوء أن مرحلة الدراسات العليا مرحلة تنتم بعدة خصائص أهمها أن يكون الطالب لديه استعداداً وميلاً نحو مزيد من التعلم والتدريب ، كما أن طلاب الدراسات العليا لديهم القدرة على مواجهة المشكلات والتصدى لها والوصول إلى الحلول المناسبة مما يساعدهم على استكمال دراستهم ولذلك نجد أنهم يتمتعون بمستوى من التحمل النفسي وإن كان يخالف في ضوء بعض المتغيرات ، فكما أشر الفرض الثالث أن الفروق في التحمل النفسي بين طلاب الدراسات العليا كانت لصالح الإناث وكما أشارت الأدبيات أن التحمل النفسي سمة يعتمد على الفروق الفردية ويمتلكها الناس بدرجة متفاوتة ، فقد تكون مرتفعة لدى البعض ومنخفضة لدى البعض الآخر ولذلك يمكن القول أن الإناث من طلاب الدراسات العليا لديهم استعداداً أقوى على مواجهة مشكلات الدراسة بالإضافة إلى تحملهن بعض الأعباء الأخرى داخل الأسرة والعمل وهذا يفسر أيضاً ارتفاع نسبة التحاق الإناث بالدراسات العليا أكثر من الذكور إبراهيم محمد عبده (٢٠١٩)

كما أشارت نتيجة الفرض الثالث إلى اختلاف قوة التحمل النفسي باختلاف الدرجة الأكاديمية حيث نجد أنه كلما ازداد المستوى الأكاديمي للطلاب زادت قوة التحمل النفسي لديه فنجدها لدى طلاب الدكتوراه أعلى من طلاب الماجستير ، ولدى طلاب الماجستير أعلى من طلاب الدبلوم الخاص ، ولدى طلاب الدبلوم الخاص أعلى من الدبلوم المهني ويرجع ذلك إلى أثر الخبرة التي يكتسبها طالب الدراسات العليا في التعامل مع المقررات الدراسية والأساتذة وجمع

المادة العلمية والحصول عليها وتنظيمها بالإضافة إلى أن ارتفاع الدرجة الأكاديمية مؤشرا على ارتفاع مستوى الطموح والتفائل ومن ثم قوة التحمل النفسي لديه .  
اختبار صحة الفرض الرابع؛ والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي في اتجاهين. والنتائج يوضحها جدول (١٤):

جدول (١٤) نتائج تحليل التباين المتعدد لدلالة الفروق في التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم (ن=١٢١)

المتغيرات	مصدر الخلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
التنظيم الانفعالي	النوع (أ)	8.182	1	8.182	.114	غير دالة
	الحالة الاجتماعية (ب)	379.739	1	379.739	5.279	.05
	الدرجة العلمية (ج)	508.112	3	169.371	2.355	غير دالة
	العمل (د)	81.998	1	81.998	1.140	غير دالة
	التفاعل (أ×ب×ج×د)	814.017	16	50.876	.707	غير دالة
	الخطأ	7049.481	98	71.933		
الكلية	1020537	121				

يلاحظ من جدول (١٤) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف النوع والدرجة العلمية والعمل والتفاعل بينهم، في حين توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف الحالة الاجتماعية لصالح الطلاب المتزوجين.

ويوضح جدول (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم

جدول (١٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم (ن=١٢١)

المتغيرات وفتاتها	العدد	التنظيم الانفعالي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
النوع	ذكر	92.92	8.30
	أنثى	91.27	8.75
الحالة الاجتماعية	متزوج	93.67	7.59
	غير متزوج	89.63	9.14
الدرجة العلمية	دبلوم خاص	87.62	6.86
	دبلوم مهنية	88.97	9.78
	ماجستير	92.78	8.11
	دكتوراه	95.41	6.96
العمل	يعمل	91.96	7.91
	لا يعمل	90.22	10.24

تتفق نتيجة الفرض الرابع مع نتائج دراسة عبيد محمد الصبان وآخرون (٢٠٢٠)، أمينة حكمت خصاونه (٢٠٢٠)، أسماء عبد المنعم عرفان (٢٠٢٠) والتي أشارت إلى عدم وجود فروقا في التنظيم الانفعالي بين طلاب الجامعة ترجع إلى النوع، الدرجة العلمية والحالة الاجتماعية. ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن التنظيم الانفعالي يرتبط بقدرة الطالب على التوافق والتعامل مع المواقف المختلفة والشعور بالرضا عن تحقيق أهدافه، ويعتبر التنظيم الانفعالي من العوامل المؤثرة على دافعية الانجاز فعندما يستطيع الطالب فهم ذاته وتحديد أهدافه والتغلب على العقبات والسيطرة على مشاعره وانفعالاته وتنظيم الانفعالات السلبية كان ذلك مؤشراً على توافر سمة التنظيم الانفعالي لديه بصفة عامة، بالإضافة إلى أن طبيعة المرحلة الجامعية العليا التي يعيشها الطلاب سواء كانوا ذكورا أم إناثا أو في أي مرحلة أكاديمية هي بيئة واحدة بنفس المتطلبات والاحتياجات والمقومات، كما أن طبيعة التقارب والتشابه بين طلاب الدراسات العليا في الخصائص والسمات وما يتعرضون له من أحداث متشابهة تقريبا يتطلب ذلك منهم على حد سواء تنظيمياً انفعالياً للتعامل السوي داخل البيئة الجامعية باختلاف خصائصهم.

**اختبار صحة الفرض الخامس؛ والذي ينص على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم".**

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي في اتجاهين لحساب دلالة الفروق في الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا تبعاً لاختلاف (النوع- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم. والنتائج يوضحها جدول (١٦):

جدول (١٦) نتائج تحليل التباين المتعدد لدلالة الفروق في الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم (ن=١٢١)

المتغيرات	مصدر الخلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الضغوط الأكاديمية	النوع (أ)	18.423	1	18.423	.162	غير دالة
	الحالة الاجتماعية (ب)	.006	1	.006	.000	غير دالة
	الدرجة العلمية (ج)	873.092	3	291.031	2.566	غير دالة
	العمل (د)	254.357	1	254.357	2.243	غير دالة
	التفاعل (أ×ب×ج×د)	1562.013	16	97.626	.861	غير دالة
	الخطأ	11114.096	98	113.409		
الكلي	1386503	121				

يلاحظ من جدول (١٦) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) في الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا تبعاً لاختلاف (النوع- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم. ويوضح جدول (١٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي- الحالة الاجتماعية- الدرجة العلمية- العمل) والتفاعل بينهم.

جدول (١٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية تبعاً لاختلاف (النوع الاجتماعي - الحالة الاجتماعية - الدرجة العلمية - العمل) والتفاعل بينهم (ن=١٢١)

الضغوط الأكاديمية		العدد	المتغيرات وفئاتها	
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
7.69	108.58	12	ذكر	النوع
10.91	106.29	109	أنثى	
11.35	107.63	54	متزوج	الحالة الاجتماعية
10.01	105.63	67	غير متزوج	
7.12	103.77	13	دبلوم خاص	الدرجة العلمية
11.06	105.65	37	دبلوم مهنية	
11.01	106.13	54	ماجستير	
9.73	111.76	17	دكتوراه	العمل
10.08	107.36	84	يعمل	
11.72	104.62	37	لا يعمل	

تتفق نتيجة الفرض الخامس مع نتائج دراسة كل من أحمد عمرو عبد الله (٢٠١٥) ،ربي عبد المطلب معوض و رفعه سعود السبيعي (٢٠١٨) ،Ying.J.etal.(2020) ،والتي أشارت إلى عدم وجود فروقاً في الضغوط الأكاديمية ترجع إلى النوع ، الدرجة العلمية ، المستوى الأكاديمي بين طلاب الجامعة .

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الخامس في ضوء أن طلاب الدراسات العليا يمتلكون نفس الدرجة من الأعباء الأكاديمية ، ويتعرضون لنفس مصادر الضغوط من حيث ضغط المقررات الدراسية والامتحانات وما تتطلبه من ضرورة أن يكون للطالب القدرة على تدوين المادة العلمية وجمعها ، الملاحظات ، المراجعة العلمية ، المناقشة ، توافر مهارة إدارة الوقت لما لها من تأثير هام في الإنجاز الأكاديمي ، وأداء ما يطلب منهم من تكليفات وواجبات ومناقشتها وتقديمها بالشكل المطلوب ، وجميع تلك المصادر تسبب ضغطاً أكاديمياً لطلاب الدراسات العليا على حد سواء ، إضافة إلى توقعات الأسرة والأساتذة تجاه الطلاب والتي تمثل نسبة ١٨ % من الضغوط الأكاديمية كما أشارت دراسة ربي عبد المطلب معوض و رفعه سعود السبيعي (٢٠١٨) ، كذلك ما بين الطلاب أنفسهم من تنافس ، إضافة إلى اقتران الدرجة العلمية بالعمل الوظيفي لدى البعض ، وأيضاً تنوع وسائل التقييم ما بين الأبحاث ، والتقارير التي يقدمها الطالب تجاه الموضوعات العلمية ، والاختبارات لا تظهر فروقاً في الضغوط الأكاديمية. لذلك يرجع إنعدام وجود فروق في الضغوط الأكاديمية بين طلاب الدراسات العليا نتيجة لتعرضهم جميعاً لظروف أكاديمية وتعليمية متشابهة.

**اختبار صحة الفرض السادس: والذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بقوة التحمل النفسي من خلال التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية".**

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة الأثر أو العلاقة بين المتغيرات التفسيرية (أبعاد التنظيم الانفعالي) والمتغير التابع (قوة التحمل النفسي) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية. ويوضح جدول (١٨) ملخص تحليل الانحدار المتعدد.

جدول (١٨) ملخص تحليل الانحدار المتعدد (ن=١٢١)

معامل التفسير R2	الدالة	قيمة "ف"	الدالة	قيمة "ت"	معامل الانحدار المعياري	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	البعد
20.4%	0.01	7.430	0.01	10.610	---	6.283	66.660	الثابت
			.532	.627	.066	.234	.147	الوعي الانفعالي.
			.112	1.604	.144	.223	.358	القبول الانفعالي.
			.01	3.575	.343	.189	.676	التسامح الانفعالي.
			.544	.609	.068	.157	.095	المرونة التنظيمية.

وتشير قيمة (R2) في جدول (١٨) إلى نسبة التباين في المتغير التابع والتي يُفسرها تباين المتغيرات المستقلة؛ وهذا يعني أن (أبعاد التنظيم الانفعالي) كمتغيرات مستقلة تُفسر (٢٠.٤٪) من التباين في المتغير التابع (قوة التحمل النفسي) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية، بينما النسبة المتبقية من التباين ترجع إلى متغيرات أخرى (البواقي) لم تؤخذ في الاعتبار في معادلة الانحدار، كما يلاحظ أن قيمة "ت" للمقدار الثابت لمعامل الانحدار كما أن معامل انحدار بعد التسامح الانفعالي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، في حين أن معاملات انحدار أبعاد (الوعي الانفعالي-القبول الانفعالي-المرونة التنظيمية) غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على أهمية بعد التسامح الانفعالي في التنبؤ بقوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية. وهكذا يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بقوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية كالتالي:

**قوة التحمل النفسي = ٦٦.٦٦٠ + ٠.١٤٧ (الوعي الانفعالي) + ٠.٣٥٨ (القبول الانفعالي) + ٠.٢٧٦ (التسامح الانفعالي) + ٠.٠٩٥ (المرونة التنظيمية)**

ولتحديد أهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بقوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية استخدمت الباحثان تحليل الانحدار المتتابع Stepwise Regression والنتائج يوضحها جدول (١٩):

جدول (١٩) تحليل الانحدار المتتابع لأهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بقوة التحمل النفسي (ن=١٢١)

معامل التفسير R2	معامل الانحدار	ثابت الانحدار	المتغير التابع	المتغير المستقل
16.4%	.799	78.013	قوة التحمل النفسي	التسامح الانفعالي

ويلاحظ من جدول (١٩) أن إسهام بعد التسامح الانفعالي في تفسير التباين في قوة التحمل النفسي بلغ (١٦.٤٪)؛ وعليه يمكن الاعتماد في التنبؤ بقوة التحمل النفسي على بعد التسامح الانفعالي لأنه البعد الأكثر إسهاماً في تفسيرها. وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بقوة التحمل النفسي من خلال بعد التسامح الانفعالي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية كالتالي:

**قوة التحمل النفسي = ٧٨.٠١٣ + ٠.٧٩٩ (التسامح الانفعالي)**

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد بن عبد الله الجبيلي (٢٠٢١)، ويمكن تفسير ذلك على أساس أن أبعاد التنظيم الانفعالي والمتمثلة في (الوعي الانفعالي، القبول الانفعالي، التسامح الانفعالي، المرونة التنظيمية) لها تأثير قوى في اكتساب الفرد لبعض السمات والخصائص التي تجعله يتسم بالتحمل النفسي، والفرد الذي يتمتع بالتنظيم الانفعالي لديه القدرة على التعامل مع المواقف والأحداث الحياتية المختلفة سواء الإيجابية أو السلبية على وجه التحديد بنوع من الثبات والاتزان والتحمل والتكيف مع البيئة وتوجيه الذات نحو السلوك الإيجابي وعليه يصبح لديه درجة مرتفعة من قوة التحمل النفسي التي تعمل على تفعيل تلك الأبعاد الفرعية للتنظيم الانفعالي، كذلك الفرد الذي يتمتع بالقدرة على التنظيم الانفعالي



يمكنه التحكم في سلوكه ، والمرونة في التعامل مع المشكلات ، كما يعد التنظيم الانفعالي أحد العوامل الأساسية المسهمة في تحقيق الصحة النفسية ومساعدة الفرد على مواجهة الأحداث المجهددة ومن ثم فإن قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته ومواجهة الأحداث الضاغطة يعد مؤشراً للتحمل النفسي لديه.

**اختبار صحة الفرض السابع : والذي ينص على أنه "يمكن التنبؤ بقوة التحمل النفسي من خلال أبعاد الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية".**

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة الأثر أو العلاقة بين أبعاد المتغيرات التفسيرية (أبعاد الضغوط الأكاديمية) والمتغير التابع (قوة التحمل النفسي) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية. ويوضح جدول (٢٠) ملخص تحليل الانحدار المتعدد.

جدول (٢٠) ملخص تحليل الانحدار المتعدد (ن=١٢١)

معامل R2 التفسير	الدالة	قيمة "ف"	الدالة	قيمة "ت"	معامل الانحدار المعياري	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	الحد
23.6%	0.01	5.882	.01	14.636	-----	4.808	70.370	الثابت
			.176	1.360	.155	.163	.222	ضغوط المقررات الدراسية.
			.114	1.594	.163	.177	.282	ضغوط أعضاء هيئة التدريس.
			.674	-.422-	-.053-	.158	-.067-	ضغوط الامتحانات.
			.05	2.438	.211	.174	.424	ضغوط العمل الوظيفي.
			.637	.472	.043	.208	.098	ضغوط الأسرة.
			.05	1.990	.202	.256	.484	ضغوط زملاء الدراسة.

تُشير قيمة (R2) في جدول (٢٠) إلى نسبة التباين في المتغير التابع والتي يُفسرها تباين المتغيرات المستقلة؛ وهذا يعني أن (أبعاد الضغوط الأكاديمية) كمتغيرات مستقلة مجتمعة معا تُفسر (٢٣.٦٪) من التباين في المتغير التابع (قوة التحمل النفسي) لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية، بينما النسبة المتبقية من التباين ترجع إلى متغيرات أخرى (البواقى) لم تؤخذ في الاعتبار في معادلة الانحدار، كما يلاحظ أن قيمة "ت" للمقدار الثابت لمعامل الانحدار كما أن معاملي انحدار بعدي ضغوط العمل الوظيفي وضغوط زملاء الدراسة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، في حين أن معاملات انحدار أبعاد (ضغوط المقررات الدراسية) - ضغوط أعضاء هيئة التدريس - ضغوط الامتحانات - ضغوط الأسرة) غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على أهمية بعد ضغوط العمل الوظيفي في التنبؤ بقوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية.

وهكذا يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بقوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية كالتالي:

$$\text{قوة التحمل النفسي} = 70.370 + 0.155(\text{ضغوط المقررات الدراسية}) + 0.163(\text{ضغوط أعضاء هيئة التدريس}) - 0.053(\text{ضغوط الامتحانات}) + 0.174(\text{ضغوط العمل الوظيفي}) + 0.208(\text{ضغوط الأسرة}) + 0.256(\text{ضغوط زملاء الدراسة})$$

ولتحديد أهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بقوة التحمل النفسي لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتتابع Stepwise Regression والنتائج يوضحها جدول (٢١):

جدول (٢١) تحليل الانحدار المتتابع لأهم المتغيرات المستقلة إسهاماً في التنبؤ بقوة التحمل النفسي (ن=١٢١)

المتغير المستقل	المتغير التابع	ثابت الانحدار	معامل الانحدار	معامل التفسير R <sup>2</sup>
ضغوط زملاء الدراسة	قوة التحمل النفسي	82.334	.917	14.7%

ويلاحظ من جدول (٢١) أن إسهام بعد ضغوط زملاء الدراسة في تفسير التباين في قوة التحمل النفسي بلغ (١٤.٧٪)؛ وعليه يمكن الاعتماد في التنبؤ بقوة التحمل النفسي على بعد ضغوط زملاء الدراسة لأنه البعد الأكثر إسهاماً في تفسيرها. وبالتالي يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ بقوة التحمل النفسي من خلال بعد ضغوط زملاء الدراسة لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الإسكندرية كالتالي:

$$\text{قوة التحمل النفسي} = 82.334 + 0.917(\text{ضغوط زملاء الدراسة})$$

تتفق نتيجة الفرض السابع مع نتائج دراسة كوثر قطب أبو قورة وآخرون (٢٠١٩)، والتي أشارت إلى أن قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط الأكاديمية تعد مؤشراً لتحمله وصموده النفسي، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة وخاصة في الجانب الأكاديمي بأبعاده المختلفة لضغوط (المقررات الدراسية، أعضاء هيئة التدريس، الامتحانات، العمل الوظيفي، الأسرة، زملاء الدراسة) وبشكل متكرر يكسبه نوعاً من الخبرة في التعامل مع تلك الضغوط ومواجهة التحديات ويعد ذلك مؤشراً لقوة التحمل النفسي، حيث يعد التحمل النفسي مصدراً لمقاومة الطلاب للضغوط وإصرارهم على مواصلة الدراسة ودافعاً قوياً للتغلب على الأحداث الضاغطة ومن هنا تظهر العلاقة والترابط بين الضغوط الأكاديمية وأبعاده وقوة التحمل النفسي من ناحية الإيجابية ومن ناحية أخرى خلال المرحلة الجامعية فالطالب الجامعي الذي لديه القدرة على التعامل مع الضغوط وحل المشكلات وإقامة علاقة جيدة مع زملاءه وأساتذته يتسم بنوعاً من التحمل النفسي على مواجهة تلك الضغوط.

### توصيات البحث

- ١- إعداد برامج تدريبية لتنمية قوة التحمل النفسي لدى طلاب الجامعة ومساعدتهم على التغلب على الضغوط الأكاديمية.
- ٢- إعداد دراسات وبحوث تتناول استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطالب المعلم وتنميتها.
- ٣- الاهتمام بتنمية الجوانب الإيجابية في شخصية طلاب الدراسات العليا خاصة وأنهم يسعون لإكمال دراستهم بنوع من الرغبة والقبول التام، مما يدفعهم لمحاولة التغلب على شتى العقبات التي تواجههم ومن ثم هم بحاجة للدعم والمساعدة في الجانب النفسي والشخصي والاجتماعي.

### بحوث مقترحة

- ١- فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتنمية قوة التحمل النفسي لدى طلاب الجامعة المكفوفين.
- ٢- فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض حدة بعض الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الدراسات العليا.
- ٣- دراسة العلاقة بين قوة التحمل النفسي وبعض المتغيرات الإيجابية (الازدهار النفسي، احترام الذات، الشعور بالسعادة، المتانة العقلية) لدى عينات مختلفة من الشباب والمسنين.

## المراجع

## المراجع العربية

١. إبراهيم محمد سعد عبده (٢٠١٩). التفاؤل ومستوى الطموح وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى طلاب الدراسات العليا. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ٢٩ (١٠٤) ٥٠-١.
٢. أحمد عمرو عبد الله (٢٠١٥). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة. *دراسات نفسية*. ٢٥ (٢) ١٨٧-٢١١.
٣. أسماء عبد المنعم أحمد عرفان (٢٠٢٠). الإسهام النسبي لصعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالاحترق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية*. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس. ٢١(٧). ١٧١-٢٠٦.
٤. آمال عبد السميع باظت، مروة نشأت معوض، أحمد فرج فهمي (٢٠١٨). فعالية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الانفعالي لخفض الرهاب الاجتماعي لدى المراهقين الموهوبين، *مجلة كلية التربية*. جامعة كفر الشيخ. ١٨(٢)، ٦٠٧-٦٣٢.
٥. أمل عبد المنعم محمد علي (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات بين الإنتماء الاجتماعي والإندماج الجامعي والضغوط الأكاديمية والسلوك الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية جامعة بيشة. *مجلة كلية التربية*. جامعة كفر الشيخ. ١٨(٢) ٥٩٠-٥٠٧.
٦. أمينة حكمت أحمد خصاونه. التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*. ١١(٣٠) ٣٠-٤٦.
٧. إيمان خالد عيسى وأمانى فرحات عبد المجيد (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*. ٣١(١١٠) ٧١-١٣٠.
٨. بشرى أحمد جاسم العكايشي وإيمان محمد حمدان الطائي (٢٠١٥). التحمل النفسي لدى المرشدين التربويين. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*. ع ٨. ١٠٢-١٤٥.
٩. حدة يوسفى (٢٠١٧). الشعور بالتماسك النفسي كمورد صحى، قراءة فى المفهوم والأبعاد والوظيفة. *دراسات جامعة عمار ثليجي بالأنواط*. ع ٥٢. ٩٩-١٠٩.
١٠. حنان حسين محمود (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. *مجلة العلوم التربوية*. ٢٤(٤) ٦٩-١١٧.
١١. حيدر ناجى حبشي (٢٠١٠). التحمل النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة. *مجلة علوم التربية الرياضية*. ٣(٢) ٢٢-٥٨.
١٢. خالد عوض البلاح (٢٠٢٠). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستنارة الفائقة والذكاء الروحي لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية*. ٢١(١٠) ١٨١-٢١٤.

١٣. داليا محمد همام (٢٠٢٠) التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسيطة بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال ، مجلة دراسات في الطفولة والتربية ، جامعة أسيوط . ع١٣ . ٣٩٤-٥٠٤ .
١٤. ربي عبد المطلب معوض و رفعه مسعود السبيعي (٢٠١٨) . الضغوط الأكاديمية والاكنتاب لدى طالبات الكليات الإنسانية بجامعة الملك سعود . دراسة مقارنة . مجلة العلوم التربوية والنفسية . جامعة البحرين . ١٩ (٣) . ١٦٥-١٨٩ .
١٥. زراقة عطالله (٢٠٠٩) . الضغوط النفسية حتمية ترضها فلسفة الحياة أم ضعف في قوة التحمل لدى الفرد . عالم التربية . المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية . ١٠ (٢٨) . ٤٤-٦١
١٦. زينب عبد العليم بدوي (٢٠٠٢) . النموذج السببي للعلاقات بين الانبساطية - العصائية والمستوي الاجتماعي - الاقتصادي ودافعية الإنجاز والضغط الأكاديمية علي طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية . جامعة عين شمس .
١٧. سامر جميل رضوان (٢٠٠٠) . الصحة النفسية . عمان : الأردن .
١٨. سعود بن ضحيان وعزت عبد الحميد (٢٠٠٢) ، معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS، الجزء الثاني، الكتاب الرابع سلسلة بحوث منهجية، الرياض : مكتبة الملك فهد الوطنية.
١٩. سمر عبد البديع عبد العزيز (٢٠١١) . الضغوط الأكاديمية وهرمون الكورتيزون لدى طالبات الثانوية العامة ، مجلة البحث العلمي في التربية . جامعة عين شمس . ١٢ (٤) . ١٥٦١-١٥٩٣ .
٢٠. سهام محمد عليوة (٢٠١٨) . استراتيجيات تنظيم الأنفعال وعلاقتها ببعض الأضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين . مجلة كلية التربية بينها ١٦ (٤) . ١-٦٦ .
٢١. سيد أحمد محمد الوكيل و يسرا إبراهيم راضى (٢٠١٧) . الكفاءة السيكومترية لمقياس كونور دافيدسون للضمود النفسي ، مجلة كلية الآداب . جامعة الفيوم . ع١٦ . ٢٩-٧٣
٢٢. صلاح مراد (٢٠١١) . الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
٢٣. طارق حسن رزوقي ومعز غريب خضير (٢٠١٦) . تأثير تمرينات خاصة بطريقة التدريب التكرارى لتطوير السرعة القصوى وعلاقتها بقوة التحمل النفسي لدى متسابقى الدرجات الهوائية . مجلة كلية التربية . جامعة بغداد . ٢٨ (٢) . ١٥٣-١٣٦ .
٢٤. عبد الرحمن صباح عيد (٢٠١٩) . فعالية التدريب علي المهارات الاجتماعية في خفض الضغوط الأكاديمية لدى التلاميذ ضعاف السمع في دولة الكويت . المجلة العربية لعلوم الإعاقات والموهبة . ع٩ (٩) - ٣٦٥-٣٩٨ .
٢٥. عبير محمد الصبان و سماح عمر السلمى و هبة عبد الحليم الأنصارى (٢٠٢٠) . التنظيم الانفعالي وعلاقته بدافع الإنجاز لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى . مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية . ٢٨ (٣) . ٢١٧-٢٤٨ .

٢٦. عبد الفتاح عبد الغني الهمص، ايمن مصطفى الزملي (٢٠٢١): التحديات التي تواجه طالبات الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية وسبل مواجهتها، **مجلة جامعة الاسراء للعلوم الإنسانية**، ١٠، ٣١١-٣٣٧
٢٧. علاء سعيد محمد (٢٠١٩). فعالية برنامج لتحسين مستوى الأمن النفسي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة. **مجلة كلية التربية**. جامعة طنطا. ٧٣(١). ٥٥٦-٥٩٦.
٢٨. كفاح خلف يقين و إيمان حسين جعدان (٢٠١٩). مشاعر التماسك لدى المعاقين حركيا . **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، ١٦(٦١). ٦٢٣-٦٤٧.
٢٩. كوثر قطب محمد (٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية. **مجلة كلية التربية**، ١٩(٤)، ٦٨٨-٦٥٩.
٣٠. محمد جاسر زكي عفانة (٢٠١٨): التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
٣١. محمد خلوفة عبد الله الشهري (٢٠٢٠). مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى المتزوجين حديثا بمنطقة مكة المكرمة، **بحوث في التربية النوعية**، جامعة القاهرة (٣٧). ٦٦٤-٦٣٢.
٣٢. محمد مصطفى عبد الرازق (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. **مجلة الإرشاد النفسي**. ٣٢٤، ٥٧٩-٥٠٠.
٣٣. مصطفى علي رمضان مظلوم (٢٠١٧). تنظيم الإنفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة. **دراسة سيكومترية كينيكية**. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، ٨٣(٨٣). ٢١٢-١٤٣.
٣٤. منال شمس الدين أحمد (٢٠١٨): الإسهام النسبي لأساليب التفكير والضغط الأكاديمية لدى طلاب كلية التربية بجامعة قناة السويس، **مجلة كلية التربية**، جامعة كفر الشيخ، ١٨(٢)، ٨٨-١.
٣٥. منتصر صلاح فتحي أحمد (٢٠١٩). صعوبات التنظيم الانفعالي في علاقته باضطراب النوم واليقظة لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين من الجنسين. **الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين**، ٧(٣). ٤٨٦-٣٤٩.
٣٦. منى جمال الدين ربيع محمود (٢٠٢١). أنماط مركز التفكير وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا العاملين. **المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية**، ع ١٩، ٣٤٣-٣٧٠.
٣٧. منى مصطفى فرغلي مرسى (٢٠١٩). إسهام التنظيم الانفعالي والتوجه الروحي نحو الحياة في التنبؤ بالانفصال العاطفي لدى عينة من السيدات المتزوجات "دراسة ارتباطية تنبؤية" **المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية**، ٣٤(١٥). ٦٨-١٣٣.
٣٨. ميسون كرم ضارى و إسماعيل طه الدليمى (٢٠١٢). التحمل النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة بغداد. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**، ع ٣٤، ٣٣١-٣٩٧.

٣٩. نبيل كمال دخان (٢٠١٧). القوة النفسية والاجتماعية للطالبة الجامعية المتزوجة وعلاقتها ببعض المتغيرات، المؤتمر العلمي الدولي . الجامعة الإسلامية بغزة . مج ١. ٣٢٥- ٣٧٦.

### المراجع الأجنبية

40. Acharya pandey R, Chalise HN.(2015) : Self – Esteem and Academic stress among Nursing students, kathmandu university medical Journal , 13(52) : 298-302.
41. Anas Ramadan Al-Masri& Habes Mohammad Hatamleh(2020). Spiritua Intelligence and Its Relation to Psychological EnduranceAmong Faculty Members at Jadara University. Arts and Design Studies.V 83. 66-79.
42. Bamuhair, S , AL Farhan , A.Alhubaiti, A, Agha, S,Rahman,S .Ibrahim, N(2015) : Sources of Stress and Coping Strategies among undergraduate medical students enrolled in aproblem Based Learning Culum , Journal of Biomedical Education , 1-8 .
43. Bortoletto, D., & Boruchovitch, E. (2013). Learning strategies and emotional regulation of pedagogy students. Paidéia (Ribeirão Preto), 23(55), 235-242.
44. Bosker, W. M., Neuner, I., & Shah, N. J. (2017). The role of impulsivity
45. in psychostimulant- and stress-induced dopamine release: Review of
46. human imaging studies. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 78, 82–90. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.04.008>
47. Cabib, S., & Campus, P., & Colelli, V. (2012). Learning to cope with stress: Psychobiological mechanisms of stress resilience. Reviewsin the Neurosciences, 23, 659–672. <https://doi.org/10.1515/revneuro-2012-0080>.
48. Connor Kathryn & Davidson Jonathan (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). DEPRESSION AND ANXIETY . V 18.PP 76–82.
49. Field, A. (2009). Discovering Statistics Using SPSS, Third Edition, London :SAGE Publications Ltd.

50. Friborg, O., & Barlaug, D., & Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, V14, No (1): 29-42
51. Johanna Özlem Schäfer & Eva Naumann & Emily Alexandra Holmes & Brunna Tuschen-Caffier & Andrea Christiane Samson (2016). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *J Youth Adolescence* <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>.
52. Johnston, P; Wilkinson, K (2009). Enhancing Validity of Critical Tasks Selected for College and University Program Portfolios. *National Forum of Teacher Education Journal*, (19) 3, PP1-6.
53. Kadir Tiryaki (2020). Examination of psychological endurance and self-esteem
54. levels of arm wrestling athletes according to different variables. *African Educational Research Journal*. Vol. 8.No(4), 689-702.
55. Katherine S. Young & Christina F. Sandman & Michelle G. Craske (2019): Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. *Brain Science*. V 9, No 76; <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>.
56. Lin L, Zhang J, Wang P, Baix, Sun X (2020) : Perceived Control moderates the impact of academic stress on the attention process of working memory in male college students . *Amsterdam, Netherlands* , 23(3) , 256-264 .
57. L.M.Carretero, J.M.Latorre.D.Fernandez.T.J.Barry J.J.Ricarte (2020) : Effects of Positive Personal and non personal autobiographical stimuli on emotional regulation order adults. *Aging Clinical and Experimental Research* , 32, 157-164.
58. Maryam Morvaridi ,Ali Mashhadi , Zohreh Sepehri Shamloo, Robert Leahy (2019) :The effectiveness of group emotional schema therapy on emotional regulation and social anxiety symptoms . *International Journal of cognitive therapy*, 12 , 16-24

59. Meral SERT AĞIR(2019). A Model Proposal Regarding the Effect of Adolescents' Psychological Endurance on Internet Addiction and Intermediary Role of Self-Esteem among Related Variables . Journal of Educational Technology . V 18 .PP 1-14
60. Neff ,K.D & Mc Gehee,P.,( 2010). Self – Copassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adult. Self and Identity ,V9 .No 3 .PP 225- 240
61. Sadr, M(2016) : The role of personality traits predicting emotion regulation strategies , International Academic Journal of Humanities , 3(4), 13-24.
62. Şar Nuriye Şeyma& Soyer Fikret & Koç Mustafa (2018) . An analysis of psychological endurance and personality traits of individuals doing sports and not doing sports by various variables . PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.91-98 . <https://doi:10.15561/20755279.2018.0206>.
63. Scheffel , C, Diersk , Schonfelds, Brocke B, Stobel A , Dorfel D (2019) : Cognitive emotional regulation and personality : an analysis of individual differences in the neural and behavioral Correlates of successful reappraisal . personality Neuroscience , 2(11) , pp1- 13.
64. Ungar ,M.,(2008). Resilience a Cross Culture .British Journal of Social Work . V 38 .N02 .PP 218-235.
65. Ying,J, you .J,Guo.J (2020) : The Protective effects of youth assets on the association among academic stress, regulation emotional self efficacy , and suicidal risk : Amoderated mediation model .Chidrenand Youth services review .119. PP1-7
66. Zhang, D. (2014). Relationship between Personality Traits and Emotion Regulation Strategies for Chinese College Students. Asian Journal of Humanities and Social Studies, 2(5), 666-670.
67. Zhijian Xu& Qicheng Jing,& Houcan Zhang& Yue Liu(2019) . AKT1, PRDM4, and BAX are the natural markers of psychological endurance threshold. Brain and Behavior. V9.1-10 <https://doi.org/10.1002/brb3.1306>.