

[٣]

فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي  
لتحسين الصمود النفسي لدى الطالبة المعلمة

د. إيمان أحمد خميس

أستاذ مساعد علم نفس الطفل

كلية التربية- جامعة المنوفية



## فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتحسين الصمود النفسى لدى الطالبة المعلمة

د. إيمان أحمد خميس\*

### مقدمة:

تعد معلمة رياض الأطفال الركيزة الأساسية فى العملية التربوية، وعنصرها الفاعل، وأى إصلاح تنشده العملية التربوية لابد أن يبدأ من عندها، ويتفق التربويون وصانعى القرار على ضرورة إحداث نقلة نوعية فى إعداد المعلم وتأهيله، والاهتمام بكفاياته التى يجب أن تتلائم مع متطلبات المستقبل.

ومع تزايد الضغوط وأعباء الحياة مما يلقى بالعبء الشديد على ممارسة بعض المهن ولاسيما المهن الإنسانية والتى منها مهنة التدريس وخاصة التدريس فى سنوات العمر المبكرة التى تمتاز بخصوصية وحساسية شديدة، لما تتطلبه من بذل مزيد من الجهد، حيث يتطلب العمل بهذه المهنة التمتع بقدر كبير من الخصائص والسمات الإيجابية والشخصية المرنة والمرحة والفعالة، والتدريب الدقيق حتى يمكن للمعلمة أن تؤدي الأدوار المنوطة بها. (السكاف، ٢٠٠٩: 19)

ومن أهم أسس التدريب التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار أثناء تدريب معلمات رياض الأطفال هى التربية الوجدانية، التى تمكنها من حسن وكفاءة التعامل مع الأطفال وذويهم وكذلك المحيطين بها فى المؤسسة التعليمية، نظراً لأن كفاءة الأداء الإنسانى يتوقف عليه كفاءة الأداء المهني، وحسن التعامل مع المواقف التى تمر بها، وتحقيق نقلة نوعية فى حياة الأطفال من خلال مواجهة مشكلاتهم وتحقيق جوانب النمو المختلفة.

وعلى مدى السنوات الأخيرة أصبحت الجوانب الوجدانية ولاسيما الانفعالات تلعب دوراً هاماً وحاسماً داخل مؤسساتنا التنظيمية وخاصة التعليمية، حيث تعتبر الانفعالات والعقلانية مكملان لبعضهما البعض ومتداخلان وليسا متناقضان، حيث

\* أستاذ مساعد علم نفس الطفل - كلية التربية - جامعة المنوفية.

يشمل الإدماج بينهما شرطاً ضرورياً لاحتمالية احتراف قوية، نظراً لما تيسره الانفعالات من حسن التكيف واكتشاف المنبهات التي تهدد الحياة، كما أنها تجهز الفرد من أجل ردود أفعال معينة، وتعزز من قدرته على حفظ خصائصه الهامة وتساعده في عملية صنع القرار وتوجيه تفاعلاته الاجتماعية.

إن استجاباتنا الانفعالية تنمو وتتطور مع متطلبات ظروف حياتنا المتغيرة، حيث تخدمنا مشاعرنا بشكل جيد في جميع المواقف الحياتية التي نمر بها ومن خلال أدائها، حيث أشار (Fisk&Dionisi,2010:180) أن مهنة التعليم من أكثر المهن التي تتطلب تفاعلات محملة بالعاطفة وخاصة أثناء التعامل مع الأطفال في سنوات العمر المبكرة، وأن المعلمين مطالبون بمطالب انفعالية أكثر من أي مهنة أخرى، نظراً لضرورة التجاوب العاطفي بين المعلم وطلابه، كما أن الحفاظ على الانفعالات الإيجابية للمتعلمين تتطلب قدرته على المرونة في المواقف الاجتماعية والانفعالية، وحتى يضمن تكرارها في مواقف أخرى لتحسين مستوى الأداء في مكان العمل، وهو إضافة تجعل المعلم محترفاً، وأكثر إلزاماً مهنيًا وأقل إرهاقاً.

وقد أكد (Rosser,Skinner,Beers &Jemnings,2012:170) على أن الصمود شرط ضروري للمعلمين يمكنهم من الاستجابة بشكل إيجابي في البيئات السلبية، ويجعلهم أكثر نقاؤلاً وتطوراً لأدائهم، والحفاظ على الالتزام والتحفيز المهني لديهم، كما يساعد الصمود على الحفاظ على قدر من المرونة تكسبهم القابلية للتحمل وتحسين وتطوير أدائهم.

وقد أشار كل من (Richard) ، (Gross &John,2006:649) إلى أن الانفعالات بحاجة دائمة إلى التنظيم ولاسيما الانفعالات الإيجابية من أجل إطالة التجربة الانفعالية الإيجابية وزيادة تعزيزها، شأنها شأن الانفعالات السلبية التي بحاجة إلى خفض تأثيرها على الإستجابة الانفعالية .

وكما أوضح (Fisk&Dionisi,2010:179) بأن الصمود يحتاج إلى تنظيم الانفعالات، وأن الانفعالات الإيجابية تلعب دوراً هاماً في تطوير واستخدام الصمود لدى الأفراد، حيث أن بعض استراتيجيات التأقلم الإيجابية مثل إعادة التقييم الإيجابي تخلق معنى إيجابي في التعامل مع الأحداث اليومية، مما يساعد على الحفاظ على المشاعر الإيجابية.

كما تبين أن المعلم لكي يكون أكثر صموداً عليه أن ينظم انفعالاته من أجل الحفاظ على الفعالية المهنية، ولتحقيق الرفاهية النفسية والجسدية طوال فترة عمله، حيث أن الانفعالات الإيجابية لها دور إيجابي في التكيف وتعزيز الصمود النفسي في المواقف الضاغطة والتوتر الشديد. (Pendergast,2017:52)

وقد أشار (Tugade&Fredrickson,2007:321) إلى أن الأشخاص الصامدون يستفيدون بشكل أكبر وأكثر فاعلية من إيجابيتهم، حيث يستغلون المشاعر الإيجابية بفاعلية لمصلحتهم عند التكيف، وأن المشاعر الإيجابية تمكن الفرد من توسيع نطاق الأفكار، وتسمح بالإهتمام المرن مما يؤدي إلى تحسن رفاهية الفرد بمرور الوقت.

### مشكلة الدراسة:

لايزال أمامنا الكثير من الخطوات والإجراءات التي نسعى من خلالها إلى جودة العملية التعليمية وجودة إعداد معلمة الروضة وكذلك جودة المنتج الذي سيبنى المجتمع بكامله.

إن معلمة الروضة أهم عنصر في نجاح العملية التربوية، وإعدادها من خلال كليات التربية أو كليات رياض الأطفال يحتاج إعادة النظر في تميمتها وإعدادها بشكل أفضل لتنمية وصقل مهاراتها في كافة الجوانب، ولاسيما الجوانب الشخصية والإنسانية قبل الجوانب الأكاديمية، فهي المنوط بها التعامل مع الأطفال وتنفيذ المنهج، وتكيف الموقف التعليمي واختيار طرق التعليم المناسبة لكل طفل على حده، ومهما كانت جاهزية أدواتها ووسائلها فإن ذلك لايجدى دون جاهزيتها على نحو متكامل، بالإضافة إلى ضرورة تنمية قدرتها على التعامل مع الضغوط والأزمات وتحقيق المرونة الكافية في المواقف الإنسانية تحقيقاً للتكيف المطلوب وتجنباً للعجز والفشل في أدائها على المستوى الشخصي والمهني (كاطح، ٢٠١٦: ٢٤٣).

وقد أشار (Ivanec, Ridicki & Dejana (2014:109) إلى أن سلوكيات الأطفال وأولياء الأمور لاتزال تشكل تحدياً لدى لكثير من المعلمات ومصدراً للإجهاد وتحدياً لصمودهن النفسي ومرونتهن، فمعلمة الروضة بحاجة دائمة إلى الدعم حتى تتمكن من فهم وتنفيذ صلاحياتها على الوجه الأكمل، وحتى يتسنى لها التعامل مع

كافة أشكال السلوك الطفولي وجميع المشكلات التي تعترضها أثناء سير العملية التعليمية. ومما لا شك فيه أن الضغوط الحياتية والأعباء المهنية وما يترتب عليها من مخاطر الإصابة بالعديد من الاضطرابات النفسية والجسمية، ما جعل هناك اتجاهاً حديثاً في الدراسات للكشف عن طرق للتعامل مع هذه الضغوط، حيث لفتت هذه الملاحظات الأنظار حول الاهتمام بالجوانب الانفعالية كونها أحد أهم مصادر مقاومة الضغوط والتغيرات النفسية والبيئية، والتي تساعد الفرد في حالة حسن توجيهها إلى التوافق مع الأحداث الشاقة والظروف الحياتية اليومية غير المواتية، مما دعا العديد من الباحثين

(Haeusster,2013) (Min, Zang, Xin,&Miae,2012) (أبو غزالة والجندي وصدیق، ٢٠١٦)) (Pendergast,2017) إلى التوجه إلى التدخل لعلاج وتحسين أشكال المقاومة بالعديد من البرامج سواء العلاجية أو الوقائية ومن تلك البرامج من تناول الصمود النفسي كأحد المتغيرات الإيجابية البناءة في الشخصية من جهة، ومن جهة أخرى الانفعالات ودورها الحيوي والمحوري في التعامل مع كافة أحداث الحياة للوقاية من الآثار السلبية التي يحدثها سوء التكيف على الفرد ذاته وفي كافة جوانب حياته.

وقد بين (Ivanec,etal.,2014:112) أن الصمود النفسي يجعل معلمة الروضة قادرة على التمييز بين سلوك الطفل وعالمه النفسي، حيث يمكنها أيضاً من تنظيم سلوك الطفل ومراعاة احتياجاته النفسية بعيداً عن السيطرة السلوكية والنفسية للطفل، كما يساعدها الصمود على أن تصبح نموذجاً أفضل لتنمية قدرات الطفل الانفعالية والاجتماعية وعاملاً مهماً للحماية والأمن النفسي له.

وأشار (Denham,Basselt&Zinsser,2012:140) إلى أن المعتقدات الشخصية التي يتم تعديلها أثناء تعلم المعلمين قبل انخراطهم في العمل تستمر خلال السنوات المبكرة من العمل، وأن خبرة المعلم الشخصية وفاعليته تنمو خلال حياته المهنية، وأن المعلمين المتحمسين للعمل ينقلون فرحتهم بالعمل إلى الأطفال والعكس صحيح، وأن التدريب على تحسين الصمود النفسي لدى المعلمين قد انعكس أثره على المعلمة ذاتها وعلى الأطفال على الجانب الانفعالي والاجتماعي وكذلك على جودة الحياة لديهم.

وقد أضاف (Bouillet,Ivanec,&Ridicki,2014:440) إلى أن تمتع معلمة الروضة بالصمود النفسى يجعلها أيضا قادرة على الإنتقال السهل المرن بين جوانب المنهج وأدواته، ويمكنها من تنمية الصمود لدى الأطفال باعتبارها قدوتهم، مما يشعر الطفل بمزيد من الكفاءة والتكيف مع أقرانه.

فى ضوء ماتقدم جاءت هذه الدراسة لمحاولة التحقق من فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالى لتحسين الصمود النفسى لدى الطالبات معلمات رياض الأطفال، خاصة وأن هناك ندرة فى حدود علم الباحثة فى البرامج الوقائية التى تقدم للطالبة المعلمة.

حيث تتمثل مشكلة الدراسة فى الإجابة على الأسئلة الآتية:

- ما مستوى التنظيم الانفعالى لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال؟
- ما مستوى الصمود النفسى لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال؟
- ما العلاقة بين التنظيم الانفعالى والصمود النفسى لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال؟
- هل تختلف درجات الطالبات المعلمات على مقياسى التنظيم الانفعالى والصمود النفسى قبل وبعد تطبيق البرنامج؟
- هل يمتد أثر البرنامج المستخدم بعد فترة من تطبيقه؟

### أهمية الدراسة:

أصبح الاهتمام بدراسة الطفولة ومتطلباتها ومناهجها أحد أهم معايير تقدم المجتمعات التى كان يجب النظر إليها بصورة أكثر أهمية وتخطيطاً وجعل الأمر جل خطير ومن أولويات الدول التى تريد إصلاح أحوالها، لأنها المرحلة التى تحدد مستقبل الأمة من خلال سلامة مستقبل أفرادها.

وإذا وضعنا الطفل جل إهتمامنا من حيث إعدادة وتربيته وتعليمه، فيجب ألا ننسى من يعهد إليهم بتربية هؤلاء الأطفال من حيث سلامة إعدادهن على كافة الجوانب، فهن القدوة التى يتعلم الطفل منهن وعنهن كل شئ ولاسيما أسس التفاعل الإنسانى وكيفية فهم المواقف وتفسيرها وضبط انفعالاته وتوجيهها فى المسار الصحيح.

ومع ماتواجهه معلمة الروضة من العديد من المواقف اليومية والخبرات الإنسانية، مما يتطلب منها أنماطاً مختلفة من الانفعالات تمكنها من الحفاظ على تكيفها النفسى وصحتها النفسية حتى تبقى على قدر من المرونة الكافية للتعامل مع تلك المواقف وتبعاتها، وتحقيقاً لقدرة من الصمود النفسى أمام متطلبات الحياة اليومية، الأمر الذى يتطلب التعامل مع انفعالاتها وتنظيمها وضبطها حتى تخرج بالطريقة التى تضمن لها السواء النفسى.

إن ماتقابلة معلمة الروضة من مشكلات الأطفال سواء المتعلقة بالأطفال القلقين أو التصادميون معها أو مثيرى الشغب أو المتحدين لها أو الانطوائيون يجعلها فى حالة من التوتر والانزعاج، وإن لم تكن المعلمة على دراية كافية ولديها من المرونة والتصدى للتعامل مع هذه المشكلات فإنها بلاشك سوف تخفق فى التعامل مع الأطفال. (القمش والمعايطة، ٢٠٠٦: 303)

وتسعى الدراسة الحالية إلى تدريب الطالبات المعلمات على استراتيجيات التنظيم الانفعالى سعياً نحو دفعهن إلى الأخذ بانفعالاتهن نحو التكيف فى المواقف المختلفة تحقيقاً للصمود النفسى وكبح التعبيرات الانفعالية غير المناسبة لطبيعة الموقف حيث أوضح (Brackett, Palomero, Mojsakaja, Reyes, & Salovey, 2010:90) أن القادرون على تنظيم انفعالاتهم والسيطرة عليها لايبالغون فى أساليب حماية الذات والتعبير عن الانفعالات، كما يتمكنون من إيجاد توازن بين الذات والبيئة المحيطة.

### أهداف الدراسة:

- دراسة الجوانب النظرية للتنظيم الانفعالى والصمود النفسى باعتبارهما أهم مقومات الشخصية الايجابية وأحد عوامل الوقاية ضد الضغوط التى يتعرض لها العاملون فى المهن الانسانية والتعليمية.
- دراسة استراتيجيات التنظيم الانفعالى التى إعتدها (Gross, 2003) التى يمكن تدريب المعلمات عليها.
- تحديد مستوى التنظيم الانفعالى والصمود النفسى لدى عينة الدراسة.



- تنمية الصمود النفسي لدى الطالبات المعلمات من خلال تدريبهن على استراتيجيات التنظيم الانفعالي فى البرنامج المستخدم وفقاً لأهداف الجلسات ومحتواها.
- التحقق من استمرار فعالية البرنامج بعد فترة من تطبيقه.

## مصطلحات الدراسة:

### استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

يعرفها (Lazarus&Folkman,1984:14) "بأنها مجموع العمليات الداخلية والخارجية الواعية وغير الواعية المستخدمة بشكل مقصود بهدف تنظيم الانفعالات الايجابية والسلبية ووضعها فى اتجاه معين".

يعرفها (Gross,2002:215) "بأنها تشتمل على مدى واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والنفسية الشعورية واللاشعورية التى تستخدم فى تقليل أو الاحتفاظ أو زيادة مكون واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية". ويعرفها (Gross,Richardson&John,2006:411) "بأنها إعادة صياغة طبيعة الأفكار والسلوكيات التى تؤثر فى الانفعالات التى يمتلكها الفرد والسيطرة عليها وكيفية الافصاح والتعبير عنها فيما بعد".

يعرفها (Murphy,2013:7) "بأنها العمليات المعرفية والسلوكية التى تستخدم لتعديل أو تغيير الحالة الانفعالية". تعرفها(عباس، ٢٠١٥:١٥) "بأنها الأساليب التى يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية، ويشمل الانفعالات الايجابية والسلبية على حد سواء".

وسوف تتبنى الباحثة تعريف (Gross,2002) وسوف تتحدد بالدرجة التى

تحصل عليها الطالبة فى مقياس (Gross&John,2003) المستخدم فى الدراسة.

### الصمود النفسى:

وتعرفه الرابطة النفسية الأمريكية (APA,2003:1) "بأنه التوافق الجيد والقدرة على تجاوز المحن والشدائد والصدمات والضغوطات سواء المتعلقة بالأسرة أوالعلاقات مع الآخرين أوضغوط العمل والضغوط الإقتصادية ومواجهتها، والقدرة على استعادة التوازن وتجاوزها بشكل إيجابى ومواصلة الحياة بفاعلية وتماسك

للشخصية". ويعرفه (Masten,2009:29) "بأنه ظاهرة تتميز بالنتائج الجيدة والإيجابية، وأن الشخص يعتبر صامداً إذا كان أثناء فترات نموه مراحل تتسم بالتهديد بشكل كبير ولم يتأثر بها".

يعرفه (Connor&Davidson,2003:68) "بأنه قدرة الفرد على التكيف إيجابياً مع مواقف الضغط النفسي وإستعادة توازنه بعد التعرض للمحن والشدائد". وعرفه (Goldstein&Brooks,2005:10) "بأنه الخصائص التي تساعد الفرد على سرعة التعافي بعد التعرض للضغط والتوتر".

ويعرفه (Hjemdal,etal.,2006:48) "بأنه عامل وقائي وآليات تساهم في التوصل إلى نتائج إيجابية وفعالة بالرغم من مرور الفرد بضغوطات تحمل مخاطر كبيرة، وهو نتيجة الجمع بين الخصائص الفردية والبيئية التي تساعد الفرد على التغلب على العقبات".

وتعرفه (الأعسر، ٢٠١٠:١٣) "بأنه المنتج النهائي لعملية التفاعل بين عوامل الخطر سواء الشخصية أو البيئية وعوامل الحماية التي يستخدمها الفرد أثناء التعرض للمواقف الضاغطة".

وسوف تتبنى الباحثة تعريف (Hjemdal,Friborg,Stiles,Rosenvinge, &Martinussen,2006) وتتحدد درجة الصمود النفسي بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس المستخدم في الدراسة.

## الإطار النظري:

### التنظيم الانفعالي:

لقد كان ينظر إلى الانفعالات باعتبارها مشاعر عابرة تحدث وتنتهي من تلقاء نفسها، إلا أن ما ذكره (Gross&John,2003:389) بأن الأفراد يمكنهم السيطرة على انفعالاتهم باستخدام مجموعة واسعة من الاستراتيجيات، وأن السيطرة عليها هو أساس الإرادة والشخصية. كما يعتبر تنظيم الانفعالات تحدٍ في ظل الظروف الحالية التي تتطلب من الفرد التعامل معها والصمود تجاهها (سلوم، ٢٠١٥:٣).

ويعتبر (Gross,2002:٣١) التنظيم الانفعالي تحدياً يقوم به الفرد من أجل تكيف أفضل في الحياة، وتحقيق قدرًا آمنًا من الصمود النفسي يمكنه من مواجهة المشكلات التي تعترضه. ويرى (Balzarotti;John&Gross,2010:66) أن نموذج تنظيم الانفعالات يسعى إلى تحسين القدرة على تعديل الانفعالات في الإتجاه المطلوب، وقبول وتحمل المشاعر غير المرغوب فيها كجزء لا يتجزأ من الصحة العقلية.

وقد أشار (Gross,2014:499) إلى أن الاهتمام بالانفعالات تعدى وصفها ومسبباتها إلى كيفية التعبير عنها وضبطها وتعلمها للسيطرة عليها بالطريقة التي تمكن من المحافظة على الصحة الجسمية والنفسية، حيث ظهر ما يسمى استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي عن طريقها يمكن التأثير على مستوى الاستجابة الانفعالية، حيث ظهر هذا الإتجاه كأحد أهم مميزات الانفعالات وهي قابليتها للتطويع.

وقد أوضح (Thompson,1994:27-28) إلى أن تنظيم الانفعال يعد مسئولاً عن عملية مراقبة وتقييم ردود الفعل الانفعالية لإنجاز الأهداف المرسومة. لأنه كما ذكر (بنى يونس، ٢٠١٣: ٣٠٠) همزة الوصل بين المكون المعرفي والمكون السلوكي فضلاً عن الوظائف التي يؤديها في التكيف والتواصل وتوجيه السلوك وتنظيمه وتنشيطه وكبحه وضبطه.

وقد ذكر (Gross&James,٢٠٠٣:35) أن التنظيم الانفعالي يشتمل على استراتيجيات شعورية ولاشعورية يتم استخدامها لكي يزيد الفرد أو ينقص أو يحافظ على واحدة أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية، وقد حددها (Gross,٢٠١٤:11) بأنها تشتمل على مكون الخبرة الذي يحتوى على المشاعر الذاتية التي تتحدد بناء على خبرة الفرد الحياتية المعاشة، والاستجابة السلوكية أى تصرفات الفرد في الموقف، والاستجابة الفسيولوجية المتمثلة في ضربات القلب وضغط الدم وتوتر الجلد، حيث يهدف التنظيم الانفعالي هنا إلى تحقيق ثلاثة سمات أساسية هي تحقيق الهدف من التنظيم، ثم استخدام استراتيجيات التنظيم لتحقيق تلك الأهداف، ثم الوصول إلى الأهداف المراد تحقيقها.

ويرى (Gross,2014:8-11) أن تنظيم الانفعالات يمكن الفرد من استخدام اثنين من الاستراتيجيات للتأثير في مستوى الاستجابة حيث يسمى النوع الأول: استراتيجيات التركيز المسبق والتي يلجأ إليها الفرد في حالة الإستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثير الانفعالي، حيث يميز فيه أربعة أنواع يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة من عملية حدوث الانفعال وهي: ١- اختيار الموقف حيث يختار الفرد أن يكون في موقف دون الآخر بحيث يكون الاختيار على أقلهما صراعاً، ٢- تعديل الموقف وهو سلوك الفرد عندما يواجه موقفاً به أكثر من انفعال فيغير موقفه لتجنب مستوى مرتفع من الانفعال، ٣- انتشار الانتباه أو تغييره تلافياً للموقف المزعج، ٤- التغيير المعرفي أو انتقاء معنى للحدث أو الموقف وإعادة التقييم المعرفي له لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض أثره أى الحصول على تنظيم منخفض للانفعال والنوع الثاني كما حدده (Gross,2003: 39) استراتيجيات التركيز على الاستجابة، حيث يكون الانفعال قائم بشكل اعتيادي وهذه الاستراتيجيات لها مكون واحد هو تعديل الاستجابة، وتطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية وتسمى الكبت الانفعالي حيث يكف الفرد عن التعبير عن انفعالاته في الموقف، وتكون الغاية منها المسايرة الاجتماعية والخضوع لأمر الجماعة أو الإنصياع للموقف .

وقد أشار (Gross,2002:٤٥) أن استراتيجيات إعادة التقييم تأتي مبكراً في عملية توليد الانفعال، حيث يشمل الطريقة التي يتم بها تفسير الوضع من أجل تقليل تأثير الانفعال السلبي، ولا تتطلب هذه الاستراتيجيات جهداً ذاتياً للتنظيم خلال الموقف، مما يجعل عملية التنظيم غير مجهدة، كما أنها تقلل من التجربة الانفعالية والتعبير السلوكي.

أما استراتيجيات القمع فقد رآها (Gross,1999:559) تأتي في وقت لاحق من توليد الانفعال، حيث يتم تثبيط العلامات الخارجية للانفعال الداخلي، ولكنه يفشل في تقليل تجربة الانفعال ويزيد من الاستجابة الفسيولوجية للانفعال، ويتطلب ضبط النفس والتصحيح الذاتي خلال الموقف الانفعالي مما يحتاج لمزيد من الجهد فيؤثر على الذاكرة اللفظية نظراً للمتطلبات الشفهية للتعليمات الذاتية.

وقد نبيه (Gross,2003: 29) إلى أن القمع وحده له عواقب وخيمة لأنه يعتبر أداة عمياء تقلل من السلوك التعبيري للفرد سواء الايجابي أو السلبي على حد سواء، وبذلك تختفى العلامات والإشارات الاجتماعية الهامة في السلوك الاجتماعي بين المتفاعلين في المواقف الاجتماعية، بالرغم من أهميتها في استمرارية التفاعل وبالإضافة إلى أهميتها أيضا للإبقاء على مراقبة تعبيرات الوجه، وإشارات الصوت، مما يجعل الشخص المكبوت أقل استجابة للمفاهيم الانفعالية لشريك التفاعل. وهذا لايعتبر تفضيلاً لاستراتيجية دون غيرها فهناك مواقف تستوجب التعامل مع القمع كإستراتيجية تنظيمية دون إعادة التقييم وبالعكس حيث أن هناك مواقف يصعب فيها إعادة التقييم حيث يعتبر القمع هو الطريق الوحيدة لتنظيم الانفعال السلبي الواقع، حيث اعتبر أن إعادة التقييم المعرفي استراتيجية تكيفية والقمع التعبيري استراتيجية تنظيمية.

وقد بحث كل من (Richard, Gross & John, 2006: 633) العواقب المعرفية لأحد استراتيجيات التنظيم الانفعالي (قمع الانفعالات) حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن محاولات القمع لها فوائد اجتماعية لما تحدثه من تغيير الطريقة التي ننظر بها للموقف، وقد تؤدي إلى تغيير طريقة تفكيرنا، كما يؤدي القمع إلى تنشيط القلب والأوعية الدموية، وعموماً فهو شكل من أشكال التنظيم الذاتي.

وقد رأى (Smith & Gross,2007: 12،Wilhelm،Butler, Egloff) من وجهة نظر أخرى أن القمع الانفعالي يرتبط بالعواقب الاجتماعية السلبية بشكل عام، وهذه النتيجة ارتبطت بالقيم الثقافية للمجتمع، حيث كان القمع مرتبطاً بهدف الحماية الذاتية والانفعالات السلبية، وتجريبياً أدى القمع إلى الاستجابة الشخصية أثناء تفاعلات الوجه للوجه وخاصة في حالة السلوك السلبي لشريك التفاعل، كما أن العديد من الآثار الاجتماعية السلبية القمعية يمكن أن تكون خاضعة للقيم الثقافية.

وقد تناول كل من (Fredrickson, 2007) Tugade & كيف يمكن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي أن تسرع وتحسن الصمود النفسي، حيث أشارت نتائج الدراسة التي قاما بها إلى أن تنظيم الانفعالات الإيجابية يعمل على زيادتها وإعادة تكرارها، كما تم فحص مدى أهميتها للرخاء النفسي ولضمان تنمية الصمود

النفسي في المواقف الضاغطة، أما تنظيم الانفعالات السلبية فيعمل على تحسين المرونة في التعامل مع المواقف ومن ثم الصمود في مواجهة الشدائد.

في حين حاول (Haeussler,2013) التحقق من العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي في المؤسسات التربوية، حيث بلغ حجم العينة (١٨٣) من العاملين في المدارس الألمانية الذين تراوحت أعمارهم ما بين (٢٨-٥٩)، وقد أشارت النتائج إلى أن المعلمين بحاجة إلى مستويات مرتفعة من الصمود النفسي، نظراً لأن التدريس من المهن المرهقة بسبب مطالبها الانفعالية العالية. وقد أكدت الدراسة على دور المؤسسات في دعم هذه العملية، كما أشارت النتائج إلى أن الصمود والانفعالات هي تركيبات اجتماعية تكشف عن مدى تنظيم الانفعال وتأثيره على إدراك الفرد لصموده النفسي، كما يسهم في نمو شخصية المعلمين وتطويرهم المهني. كما اهتم (Harver,2014) بمعرفة الكيفية التي ينظم بها المديرين العاملين ذوى الخبرة انفعالاتهم استجابة لمهام القيادة الملحة، حيث تم الاستعانة ب(٩) مديرين من خلال المقابلات شبه المنظمة، ثم إجراء تحليل محتوى من ثلاث خطوات باستخدام N-VIVO، حيث ظهرت (٥) محاور من التحليل: ١- المشاعر الإيجابية والعقلية الإيجابية كتنظيم سابق للانفعال. ٢- تعديل أو تغيير العقلية من خلال إعادة التقييم والتصرف العميق. ٣- وضع القناع على التزوير والاختباء باستخدام التمثيل السطحي والقمع. ٤- عرض الانفعالات الطبيعية. ٥- التمثيل العميق نتيجة الوعي الاجتماعي. واقترحت الدراسة أن تنظيم الانفعال الحكيم يعنى تطبيق مجموعة واسعة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي، حيث أن المديرين يمكنهم تطوير الصمود النفسي من خلال الخبرات الواسعة والتنظيم الانفعالي، كما يجب الاستفادة من تلك النتائج في إعداد الطلاب للضيافة وفي التعامل مع وظائفهم المستقبلية.

وقد أشار (Mestre,Lozano,Molinero,Zayas,&Guil,2017) إلى كيفية استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي من خلال الدراسة التي أجراها أثناء فحص العلاقة بين قدرات التنظيم الانفعالي والصمود النفسي لدى عينة من المراهقين في ضواحي أسبانيا، حيث تم اختبار كيفية استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي المختلفة للمساعدة في تطوير مستويات من الصمود لعدد من المشاركين بلغ عددهم (١٦٤) مراهق، وتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٦) سنة، حيث استخدم مقياس التنظيم

الانفعالي المعرفى CERQ (Garnefski.,etal.,2001) وتم استخدام مقياس الصمود النفسى للأطفال والمراهقين (Castro & Saavedra, 2009) حيث أوضحت النتائج إلى أن القدرة على التنظيم الانفعالي هي مؤشر هام للصمود وبخاصة استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي، والتي تعتبر بمثابة أداة مساعدة وعامل وقاية يمنع المراهقين من السلوكيات غير العقلانية الخطرة التي يفترض عادة أن تنمو في هذه المرحلة النمائية الهامة.

ونظراً لأهمية التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة بصفة عامة فقد تم اختبار دور التنظيم الانفعالي والصمود النفسى ومدى إدراك الطلاب للضغوط على تحصيلهم الاكاديمى حيث أشارت دراسة (Pendergast,2017) والتي طبقت على عينة بلغ حجمها (١٢٥) طالباً وطالبة طبق عليهم مقياسى التنظيم الانفعالي والصمود النفسى، كما تم حساب آدائهم الأكاديمى من معدلات تحصيلهم، حيث أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالأداء الأكاديمى المرتفع من خلال كل من التنظيم الانفعالي المرتفع والصمود النفسى المرتفع ومدى استخدام الطلبة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية.

### الصمود النفسى:

يستطيع كل منا أن يستخدم موارده الذاتية للحصول على أفضل أداء فى جوانب مختلفة من حياته، وأحد هذه الموارد هو الصمود النفسى، حيث يعد أحد أهم المفاهيم النفسية ذات المضمون الإيجابي التى تمهد إلى التمكين السلوكى للشخصية والذي يركز على الجوانب الايجابية، ويعتبر من عوامل الوقاية التى تعزز القوى الإنسانية التى يعتمد عليها مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة، واغتنام الفرصة لتجويد الأداء والتفاعل على نحو أفضل طلباً للتمكين الإنسانى والمهنى، ولما يحدثه من توازنات داخلية وخارجية للفرد لتجنب الخروج بنتائج سلبية خلال مراحل النمو المختلفة ولاسيما النمو النفسى للفرد.

حيث أشارت (الأعسر، ٢٠١٠: ٢٥) إلى أن أنه القدرة على إستعادة الفرد لتوازنه بعد التعرض للمحن بل وتوظيف تلك المحن والصعوبات لتحقيق النمو والتكامل، حيث يقاس بمدى تحقيق الفرد لنتائج إيجابية مصاحبة أو لاحقة للمحن أو

الصعوبات. ويكتسب الصمود أهميته بالنسبة للأشخاص كثيرون التفاعلات والتعامل مع فئات عمرية متعددة وظروف وبيئات مختلفة، وذوى المهام المتعددة ممن يتعرضون لتوتر وأضيق الوقت أو قصر ذات اليد فى بعض الإمكانيات الذاتية أو المادية، وليس فقط فى المواقف الصعبة والكوارث والمخاطر. (Richardson,2002:323)

ويراه (Masten,2009:29) القدرة على إستعادة الفرد لتوازنه بعد المحن والصعاب، وكيفية الإستفادة منها لتحقيق التكيف. أما (الأحمدى، ٢٠٠٧: ٤٠٣) فيراه فى الاستجابة الانفعالية والعقلية التى تمكن الفرد من التكيف الإيجابى سواء كان هذا التكيف بإتخاذ موقفاً وسطاً أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول.

ويشير (عبد الجواد وعبد الفتاح، ٢٠١٣: ٣٧٠) إلى أنه دافعية تجعل الفرد محافظاً على الإتجاه الذى يسير فيه مع المثابرة ومواصلة بذل الجهد بغض النظر عن الأعباء أو التعب الذى قد يعانى منه، وأنه حالة لا كف لها ولا إنطفاء.

ويوضح (Nath,Pardham,2012:١٦٣) بأنه يشكل فى مجمله أبعاد معرفية واجتماعية ونفسية وأكاديمية لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية، والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية فى الاتجاه الصحيح، وخاصة ما إذا كان الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة.

وترى (شاهين، ٢٠١٣: ٦٢٠) أن الصمود ليس مجرد تحمل للمحن أو المشكلات أو حلها والتوافق معها، بل يتعداها إلى الإرتداد والرجوع إلى حالة سابقة ما قبل المحن والتجارب السلبية، فهو يعنى قدرة الشخص على استعادة توازنه بعد فقده القدرة على تحمل التحديات دون استسلام لها.

وقد أثير بعض الجدل حول ما إذا كان الصمود سمة فطرية لدى الفرد أو عملية دينامية يمكن تعلمها فى أى مرحلة من العمر، حيث أشار (Bonanno,2005: 136) إلى أن الصمود النفسى سمة ثابتة مستقرة عبر الوقت، ويمتلکها جميع الأفراد بدرجات متفاوتة، كما أنه يمكن التدريب عليها وتعزيزها اعتماداً على المواقف الحياتية التى يمر بها الفرد وبناء على ما يمتلكه من صفات وموارد شخصية، كما أنها تضمحل بمرور الوقت. وقد أكد (Beasley ،



(Tompson & Davidson, 2003: 90) على أنه عملية ديناميكية تتضمن التفاعل والتكيف الإيجابي بين عوامل الخطر وعوامل الحماية.

ويعتبر (عطية، ٢٠١١: ٥٧٢) الصمود أكبر دليل على الإيجابية، حيث لا يخضع الفرد لظروف البيئة الخارجية، ولا يركن إلى عوامل التغيير القدرى الذى لا يستطيع الإنسان تغييرها، ولا يستسلم للظروف، ولكن يظل مرناً فى علاقته بظروف البيئة الخارجية فى جو من التأثير المتبادل .

حيث يركز الصمود على مواطن القوة لدى الفرد، وتعتبر تلك أحد مصادر المقاومة لديه، وتكسبه القدرة على التفاعل ومواجهة أحداث الحياة، ويعدل من إدراكه للأحداث ويجعلها أقل حدة أو يستبدها بصورة مباشرة ونهائية، ويجعله يستعيد أداؤه الفعال مما يساعده على التوجه نحو المستقبل بتوقعات إيجابية (Erdm, 2008: 5) .

ولكى يتصف الشخص بأنه صامد لابد من توفر شرطين مهمين أولهما هو العمل الجيد أو مافوق الجيد، ووجود ظروف معيقة تمثل تهديداً له فى تحقيق أهدافه، حيث يمثل الصمود بناءً تتلائم فيه تعرض الفرد للمحن مع إظهار التكيف الناجح فى مواجهتها. (Snyder & Lopez, 2005: 33)

وقد أشار (صالح و أبو هدرس، ٢٠١٤: ٣٥٠-٣٥٢) إلى أن الصمود كمكون نفسى ضرورى لذوى المهن الصعبة، وهو عاملاً مهماً فى التدريب، كونه يدعم سمات المثابرة والإصرار والتعاون، وأن ذوى الصمود المرتفع يستطيعون إستعادة نشاطهم وحماهم من الخبرات المؤلمة والظروف الضاغطة بسرعة وفعالية ومرونة، كما يمكنهم طرد المشاعر السلبية للخبرات بقوة مع التكيف المرن مع متطلبات الحياة الضاغطة، كما أنهم يستخدمون انفعالاتهم الإيجابية للنهوض من اخفاقاتهم ويبحثون عن معنى جديد للحياة. وهو بالنسبة لهم مفتاح السعادة، وأن الصمود هنا يعود إلى أساليب المواجهة الفاعلة والتواؤم رغم قسوة الظروف وخبرات المحن والفقْد.

ومن وجهة نظر (Myers, 2011: 92) فالصمود يعنى قوة الحياة التى تعزز التجدد والتجديد، وإعطاء معنى للحياة والقدرة على مواجهة المخاوف والشعور الإيجابي والتفاؤل وامتلاك مهارة إعادة التقييم المعرفى والتفسير والقبول الإيجابي

للأخر، فالصامدون أكفاء اجتماعياً ولديهم من يساندهم، ولديهم هدف فى الحياة يسعون لتحقيقه مع التمتع بالحس الأخلاقى والقيم الروحية.

ويذكر (علام، ٢٠١٣: ١١٧) بأن الصمود يعد من أهم القوى الداخلية التى تعطى الأفراد طاقة إيجابية تمكنهم من التعامل مع الأزمات ومواجهة المخاطر، والوصول إلى التوازن وتحقيق الذات، فهو لا يقتصر على كف الضغوط، ولكن القدرة على التعافى من الأحداث السلبية، والتقدم والنجاح فى ظل الظروف الصعبة.

ويشير (Block & Kremen, 1996: 325) بأن الصمود يجعل الفرد قادراً على سرعة الإرتداد من التجارب الانفعالية السلبية، والتكيف المرن مع التجارب المجهددة، وأنه تكيف مرن وفق الظروف وحالات الطوارئ البيئية للتوصل إلى صلاح الحال من خلال التوفيق بين المطالب التى يتطلبها الموقف والاحتمالات السلوكية أو التصرفات التى يقوم بها الفرد.

إن الفرد الصامد يستخدم خبرة المشاعر الإيجابية فى عملية التأقلم مع الظروف الصعبة بذكاء اعتماداً على مشاعره الإيجابية فى حالات التوتر (Tugade & Fredrikson, 2004).

وقد ذكر (Masten, 2009: 29) بأن الصمود مألوف وليس حالة استثنائية وتماشياً مع هذه الفكرة فقد تكون القدرة على الصمود شيئاً يمتلك ويتم تحقيقه لدى جميع الأفراد، كما تظهر الفروق الفردية فى الصمود من خلال التوجه لتعديل استجابة الفرد لتغيير متطلبات الموقف، وامتلاك القدرة على التعافى بفاعلية من الظروف المجهددة. كما أن الفروق الفردية فى الصمود تنتبأ بالقدرة على الإستفادة من الانفعالات الإيجابية عند مواجهة التجارب الانفعالية السلبية.

وتشير (خليل، ٢٠١٧: ١٩) بأن الصامدون يوظفون الضغوط التى يتعرضون لها لتحقيق النمو والتكامل والثبات الشخصى، حيث لا ينتظرون مكافآت من الخارج وإنما المكافآت من الذات للذات.

ويوضح كل من (Snyder & Lopez, 2005: 32) أن الصمود ينمو ويدعم عبر مراحل العمر المختلفة من خلال التعرض للضغوط والمواقف الحياتية الصادمة والأمراض وكيفية التعامل معها، وهذا يزيد من فهمنا للفروق الفردية فى الاستجابة لنفس الضغوط، حيث تسهم العوامل المعرفية مثل القدرة على حل المشكلات والتفاوض

والإحساس بالمعنى والتماسك في مواجهة الأحداث الحياتية السلبية، كما أن التاريخ السابق للنجاح والتعلق الآمن والمشاركة في الأنشطة وإتساع شبكة العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية؛ من شأنها أن تنمي الصمود النفسي وتضمن النظرة الإيجابية ووجود معنى للحياة.

وقد ذكر (Campbell, Cohan & Stein, 2006: 590) أن الصمود النفسي أقل ارتباطاً بالعصابية وأكثر ارتباطاً بالضمير. كما ارتبط بالأداء الأكاديمي المرتفع والرضا عن الحياة وأنه الطريق للصحة النفسية والتي تعنى النضج الانفعالي والاجتماعي والتوافق مع النفس ومع المحيطين والشعور بالرضا والسعادة. (عبد السميع، ٢٠١٤) كما ارتبط بالمواجهة العقلانية للضغوط. (العلوي، ٢٠١٥) وقد أضافت (سلمون، ٢٠١٥: ١٠٢) بأن الصمود النفسي يحقق النظرة الإيجابية للحياة وإدراك معناها واستمرارية العطاء والاتصال الفعال من خلال إقامة علاقات إنسانية تتميز بتقبل الآخرين وعدم الإصطدام بهم.

وتشير (Smiley, 2011:9) بأن الصمود النفسي يمكن تنميته وتعزيزه من خلال تفعيل السمات الشخصية والإيجابية والتركيز على مواطن القوة والإيجابيات لدى الفرد حتى يمكنها التعامل مع المواقف الصعبة.

وكما أوضح (Bell, 2010:38) إلى أن تمتع الفرد بحالة نفسية إيجابية مع توافر الدعم الاجتماعي والعلاقات مع الآخرين، واستخدام استراتيجيات تكيفية للتعامل مع الضغوط ومواجهتها؛ من شأنه أن يساعد على تنمية الصمود النفسي لديه. ويضيف (البحيري، ٢٠١١: 558) أن لكل شخص استعداد فطري للصمود، وإذا توافرت الظروف المناسبة وتوفرت فرص الرعاية والحب والدعم من الآخرين يتحول الاستعداد الفطري إلى قدرة مميزة لسلوك الفرد. كما تم وصف الصامدون بأنهم أكثر استخداماً للتفكير البنائي واستراتيجيات المواجهة الفعالة كالتخطيط وحل المشكلات وإعادة التقييم.

كما حددت الرابطة النفسية الأمريكية (APA, 2003: 1-4) بعض الطرق التي تسهم في تنمية الصمود النفسي منها إقامة علاقات طيبة مع أفراد الأسرة والمجتمع، وتجنب الأزمات والأحداث الضاغطة على أنها لا يمكن التغلب عليها، وتمكين الفرد من تغيير تفسيره واستجابته لتلك الأحداث لمحاولة السيطرة عليها، ووضع الأمور في

نصابها الصحيح، والاحتفاظ بنظرة تفاؤلية ومراعاة حاجات الفرد ومشاعره، والاندماج فى أنشطة ترفيهية، والاسترخاء والتعلم من الخبرات السابقة، وتقبل التغيير باعتباره جزءاً من الحياة، وتقبل الظروف التى لا يمكن تغييرها ووضع أهداف واقعية فى ضوء قدرات وامكانيات الفرد حتى يمكن تحقيقها واتخاذ قرارات حاسمة فى المواقف السلبية والضاغطة، والقدرة على إدارة الانفعالات وبناء علاقات الثقة والحب.

وقد اهتم (Min,etal.,2012: 35) بفحص دور الصمود النفسى كمتغير معدل للعلاقة بين الأحداث السلبية والاضطرابات النفسية لعينة بلغ حجمها (١٩٨٨) من طلاب وطالبات كلية الطب بالصين، وقد أشارت النتائج إلى أن الصمود النفسى يعد من بين المتغيرات التى يمكنها التخفيف من قوة الأحداث السلبية والاضطرابات النفسية والعصبية، كما أن للصمود القدرة على التنبؤ بالتوافق النفسى والاجتماعى. كما تناولت (عبد السميع، ٢٠١٤) الصمود النفسى لدى الطالبة الجامعية فى علاقته بالرضا عن الحياة والتحصيل الدراسى لعينة مكونة من (٢٥٠) طالبة جامعية من الفرقتين الثانية والثالثة من كلية البنات للأداب والعلوم التربوية، حيث تراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٢١) سنة، واستخدم مقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدى الدسوقى (١٩٩٦)، ومقياس الصمود النفسى إعداد الباحثة، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسى وكل من الرضا عن الحياة والأداء الأكاديمى لدى طالبات الجامعة.

كما اهتمت (علام، ٢٠١٣) بالكشف عن حجم العلاقة بين الصمود النفسى والتماسك الأسرى لدى عينة من طالبات كلية البنات، حيث استعانت الباحثة بالبروفيل الخاص بالصمود النفسى الذى يميز بين مرتفعى ومنخفضى التماسك الأسرى، والتعرف على الفرق بين أفراد العينة طبقاً لمتغيرى البيئة (ريف/ حضر) وقد بلغ حجم العينة (٣٥١) طالباً وطالبة من طالبات الفرقة الثالثة والرابعة من الأقسام العلمية والأدبية بمتوسط عمرى (٢١.٢٣) سنة، واستخدمت الباحثة مقياسى الصمود النفسى والتماسك الأسرى من إعدادها، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك اختلافات فى بروفيل الصمود النفسى لدى مرتفعى ومنخفضى التماسك الأسرى، وعدم وجود فروق فى الصمود ترجع إلى متغير البيئة.

كما كشف (عبد العزيز، ٢٠١٣) عن وجود علاقة بين الصمود النفسى وفاعلية الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة البالغ عددهم (٣٠٠) طالب وطالبة، حيث طبق عليهم مقياس فاعلية الذات إعداد الباحث ومقياس الصمود النفسى إعداد سوارز تعريب وتقنين الشافعى (٢٠٠٨)، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الصمود النفسى وفاعلية الذات لدى طلاب وطالبات الجامعة.

وقد هدفت دراسة (شاهين، ٢٠١٣) إلى التحقق من كون الأمل والتفاؤل يعد مدخلاً لتنمية الصمود النفسى لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع بلغ عددهم (١٠) ذكور وإناث، حيث طبق عليهم مقياس الأمل إعداد الباحثة، ومقياس التفاؤل إعداد إسماعيل (٢٠٠٨)، ومقياس الصمود النفسى للمراهقين تعريب الباحثة، وقد أشارت النتائج إلى أن البرنامج المستخدم القائم على الأمل والتفاؤل قد ساهم فى تنمية الصمود النفسى لدى أفراد العينة. وقد أشارت نتائج دراسة (Dejana, Ivanec & Ridicki, 2014) التى أجريت بهدف تحليل الصمود النفسى للمعلمات فى مرحلة ما قبل المدرسة وفحص استعدادهن لتطوير الصمود النفسى لدى الأطفال حيث تم استخدام مقياس الصمود النفسى للبالغين، وأخر لقياس الصمود لدى الأطفال، حيث بلغ حجم العينة (١٩١) معلمة فى مرحلة ما قبل المدرسة. وقد أشارت النتائج إلى أن المعلمات يحققن نتائج مرتفعة بشأن تدابير الصمود النفسى لأنفسهم، ولديهن مواقف دائمة تجاه بناء قدرة الأطفال على الصمود، كما كان هناك دور هام للدعم المؤسسى للمعلمات فى تنمية ودعم الصمود وتعزيز القدرة على التكيف، كما اعتبر الصمود بما يحمله من مرونة تتمتع بها المعلمات بالإضافة إلى الجوانب البيئية الداعمة لها فى المراحل المبكرة من أهم المنبئات بالصمود النفسى للأطفال.

فى حين أن دراسة (Ivanec, Ridicki & Dejana, 2014) أجريت لتدعم نتائج دراسة (Dejana, et al., 2014) حيث هدفت إلى تعزيز الصمود لدى معلمات رياض الأطفال وبحثت دورهن فى تعزيز الصمود لدى أولياء الأمور والأطفال فى السنوات المبكرة، وقد بلغ حجم العينة (١٦٢) معلمة بمتوسط عمرى (٣٥.٠٩) وقد طبق عليهم مقياس الصمود النفسى للبالغين الذى يحتوى على (٣٣) عبارة تشمل أبعاد (الكفاءة الشخصية والاجتماعية وعوامل الحماية والدعم الاجتماعى والنموذج

البنائى والتماسك الأسرى) وقد أشارت النتائج إلى أن معلمة الروضة باعتبارها أحد عوامل الحماية فى الروضة يقع عليها العبء الأكبر فى تنمية الصمود لدى أطفال الروضة، كما أوصت الدراسة بضرورة تعزيز الصمود لدى المعلمات من خلال برامج التدريب لما له من تأثير إيجابى على أولياء الأمور والأطفال.

وهدفنا كل من (عبد الفتاح وحليم، ٢٠١٤) إلى التعرف على الصمود النفسى فى علاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لدى عينة بلغ عددها (٥٤٠) طالب وطالبة بالفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة الزقازيق، حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين أبعاد الصمود النفسى (الصلابة والتفاؤل ووفرة الموارد والهدف المراد تحقيقه) والدرجة الكلية وكل من الحكمة وفاعلية الذات، بينما لا توجد فروق ترجع إلى اختلاف الفرقة الدراسية.

كما قامت (الوكيل، ٢٠١٥) بمحاولة التعرف على العلاقة بين الصمود النفسى وكل من تقدير الذات والمساندة الاجتماعية ووجهة الضبط، وهل يمكن التنبؤ بالصمود النفسى من خلال بعض العوامل النفسية السابقة، حيث بلغ حجم العينة (٣١٣) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية حيث أشارت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالصمود النفسى من خلال متغيرات الدراسة.

وقد أشارت (إمامى، ٢٠١٦) إلى وجود علاقة بين الصمود النفسى وبعض المتغيرات حيث بلغ حجم العينة (١٦٣) طالباً وطالبة من أبناء المطلقات فى موريتانيا. وطبقت الباحثة مجموعة من المقاييس من إعدادها، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الصمود النفسى يمكن من التنبؤ بالتوافق الدراسى.

وقد حاولت (ابليش، ٢٠١٦) التحقق من العلاقة بين الصمود النفسى والرضا عن الحياة لدى المراهقين، حيث أشارت نتائج الدراسة إلى مجموعة من التوصيات منها ضرورة حل مشكلات المراهقين وتعليمهم كيفية مواجهتها وكيفية التعامل معها، مع ضرورة التركيز على القيم الروحية لما لها من دور فى تعزيز الصمود والرضا عن حياتهم.

وقد اهتم (منصور، ٢٠١٦) بفحص دور كل من الصمود النفسى والحكمة بالتنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الراشدين، حيث بلغ حجم العينة (٣٥٠) راشد من

أعضاء هيئة التدريس، وقد أشارت النتائج إلى أن الصمود والحكمة يمكنان من التنبؤ بالرضا عن الحياة.

وقد حاول (الطلاء، ٢٠١٦) تناول الذكاء الروحي في علاقته بالصمود النفسى لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة لعينة بلغ عددها (٤٦٦) طالباً وطالبة وطبق عليهم المقاييس التى أعدها الباحث، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباط قوية وإيجابية بين الذكاء الروحي والصمود النفسى بأبعادهما. بينما هدفت (الشرقاوى، ٢٠١٧) إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الاجتماعى وتحسين الصمود النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث بلغ عددهم (٣٠) طالباً كعينة تجريبية ومثلهم عينة ضابطة، واستخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسى من إعدادها، وقد اشتمل على أبعاد (الإلتزام والضبط والتحدى) ومقياس الذكاء الاجتماعى إعداد حنان عبد الرسول (٢٠٠٣)، وأشارت النتائج إلى فعالية البرنامج المستخدم فى تنمية الصمود النفسى لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالذكاء الاجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أما (عليوة، ٢٠١٧) فقد اهتمت بمعرفة فعالية برنامج إرشادى لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسى لدى طلاب كلية التربية، حيث بلغ حجم العينة (١٠٠) طالب وطالبة فى الصفوف الدراسية المختلفة للدراسة الوصفية، و(٢٠) للدراسة التجريبية، وهم من حصلوا على الإرباعى الأدنى فى الدرجات على مقياس الدراسة، واستخدمت الباحثة مقياس الصمود النفسى من إعدادها ويشمل خمسة أبعاد (الكفاءة الذاتية-المرونة وحل المشكلات-المثابرة- تحقيق الهدف- الكفاءة الاجتماعىة والوجدانية) وقد أشارت النتائج إلى فعالية البرنامج المستخدم فى تحسين الصمود النفسى لدى طلاب الجامعة.

وقد اهتمت (مصطفى، ٢٠١٧) بتنمية الصمود النفسى لدى عينة من أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً، حيث بلغ حجم عينة الأمهات (٢٠) أم أعمارهن يتراوح ما بين (٢٥-٤٥)، وبلغ حجم عينة الأطفال (٢٠) طفل تراوحت أعمارهم ما بين (٤-٦) سنوات، وتم تطبيق مقياس الصمود النفسى للأمهات لإعداد الباحثة وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج المستخدم فى تنمية الصمود النفسى لدى الأمهات.

فى حين هدف (المغازى، ٢٠١٧) فى دراسته إلى معرفة علاقة التوافق النفسى لدى الطالب المعلم بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر بالصمود النفسى، وقد بلغ حجم العينة (١٢٠) طالب وطالبة ممن يتراوح أعمارهم (١٩-٢٢) سنة من أقسام اللغة العربية والإنجليزية ورياض الأطفال، حيث طبق عليهم مقياس الصمود النفسى إعداد إيمان سرمينى ومقياس التوافق المهنى إعداد الباحث، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الصمود النفسى والدرجة الكلية والتوافق المهنى للطالب المعلم.

### فروض الدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائية بين فترات القياس (قبلي - بعدي - تنبعي) على متوسط الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده للطالبة المعلمة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين فترات القياس (قبلي - بعدي - تنبعي) على متوسط الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسى وأبعاده للطالبة المعلمة.

### إجراءات الدراسة:

#### العينة:

تم اختيار العينة الاستطلاعية بواقع (٨٥) طالبة بالفرقة الرابعة شعبة الطفولة بكلية التربية للعام الجامعى (٢٠١٧-٢٠١٨) حيث تم تطبيق مقياس الدراسة عليهن لحساب الصدق والثبات، أما عينة الدراسة الأساسية وقد بلغ عددهن (٣٨٠) طالبة فى بداية تطبيق المقياس، وبعد الانتهاء من التطبيق تم حصر أوراق الإجابة السليمة البالغ عددها (٣٥٥) ورقة، وقد تم حساب الإرباعى الأعلى والأدنى لإجابات الطالبات وأخذت الأوراق التى تنحصر فى الإرباعى الأدنى فى مقياسى التنظيم الانفعالي والصمود النفسى، أما عينة الدراسة التجريبية فقد كانت بواقع (٣٤) طالبة ممن وقع عليهن الاختيار وهن اللاتى رغبين فى الانضمام للبرنامج وأكملن جلساته..



## المنهج المتبع:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي لجمع الأطار النظرى والتحقق من صدق وثبات أدواتها، بالإضافة إلى المنهج شبه التجريبي لتطبيقه على عينة الدراسة التجريبية.

## الأدوات:

- مقياس التنظيم الانفعالي (Gross&John, 2003) تعريب وتقنين: الباحثة (ملحق ١).
  - مقياس الصمود النفسى للبالغين (Hjmedal,etal.,2006) تعريب وتقنين: الباحثة (ملحق ٢).
  - البرنامج القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد: الباحثة. ملحق (٤)
- [١] مقياس التنظيم الانفعالي ERQ: (Gross&John,2003):**

حيث قاما بتطوير هذا المقياس إستناداً إلى خمسة دراسات تغطى تطوير الأسئلة وفحص الصلاحية والصدق والثبات، حيث استخدم لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي التى يستخدمها الفرد فى الإستجابة لأحداث الحياة اليومية العادية أو الضاغطة، ويتكون المقياس من (١٠) عبارات مصنفة إلى بعدين رئيسيين هما إعادة التقييم المعرفى (٦) عبارات، والقمع التعبيرى (٤) عبارات، ويتم التصحيح على مقياس مدرج من (١-٧) يتراوح ما بين غير موافق بشدة إلى موافق بشدة، وتعطى درجتان أحدهما لإعادة التفسير المعرفى وأخرى للقمع التعبيرى.

## أبعاد المقياس:

- إعادة التقييم المعرفى: Reappratial Cognitive "يقصد به أن الفرد يعيد تقييمه المعرفى لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض الأثر الانفعالي له". وتمثله العبارات (٦-١) فى المقياس.
- القمع التعبيرى: Expressive Suppretion "يقصد به أن الفرد يكف عن المضى فى سلوكه التعبيرى لانفعالاته فى ذلك الموقف أو أنه يخفى العلامات والإشارات للتعبير الانفعالي بهدف المسايرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة" ويمثله العبارات (٧-١٠) فى المقياس (9,2002,Gross).

## ثبات وصدق المقياس فى الدراسات السابقة:

أشارت نتائج دراسة (Gullone&Taffe,2012) التى أجريت على عينة (٨٤٢) من المشاركين الذين يتراوح أعمارهم ما بين (١٠-١٨) سنة حيث تم استخدام مقياس (Gross&John,2003) للتنظيم الانفعالى أن قيمة اختبار "ت" لبعده إعادة التقييم المعرفى (79,) والقمع التعبيرى(73,)، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى (69,) بفارق زمنى ثلاثة أشهر وهى قيم تطمئن لاستخدام المقياس وتدل على اتساق داخلى جيد واستقرار. وفى دراسة (Cabello,Salguero,Fernandez&Gross,2013) حيث تم تطبيق مقياس (Gross&John,2003) على عينة مكونة من (٧٦٨) فرداً فى أعمار (١٨-٨٠) عاماً ٣٨ %منهم ذكور و٦٢%منهم إناث، وقد أشارت النتائج إلى تمتع المقياس بقيم ثبات مرتفعة وعند إعادة التطبيق وجد أن المقياس يشير إلى معاملات ارتباط مرتفعة مما يدل على صدق المقياس، وفى دراسة (Ali&Alea,2018) التى أجريت على عينة من الأسبان بلغ عددها (١٩١) فرداً من الجامعات والمجتمعات المحلية يتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٨١) عاماً بمتوسط عمرى (٤١,٨١) حيث تم استخدام مقياس (Gross&John,2003) وتم استخدام التحليل العاملى التوكيدى لبعده المقياس (إعادة التقييم المعرفى والقمع التعبيرى) حيث أشارت النتائج إلى أن المقياس يتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات حيث اعتبر المقياس صحيح وموثوق به لقياس التنظيم الانفعالى.

وقد قامت الباحثة فى الدراسة الحالية بتعريب وتقنين المقياس حيث تم عرض المقياس بصورته الأصلية والمعربة على مجموعة من المتخصصين فى اللغة الإنجليزية لمراجعة الترجمة ومدى مطابقة المعنى للأصل الأجنبى (ملحق ٣).

## حساب الخصائص السيكومترية للمقياس فى الدراسة الحالية:

### حساب الصدق

تم حساب صدق التكوين كما يلى:

## جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٨٢١	٩	٠.٧٧٧	٧	٠.٧٨٣	٥	٠.٨١١	٣	٠.٧٦٦	١
٠.٨١٩	١٠	٠.٧٦٩	٨	٠.٧٩٤	٦	٠.٧٩٥	٤	٠.٨٠٥	٢

\* قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٤٦٣.

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس.

كما تم التأكد من علاقة الارتباط بين محوري المقياس بعضهما البعض وبين

درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس ويوضحه جدول (٢)

## جدول (٢)

معاملات الارتباط بين محوري المقياس بعضها البعض وبين درجة المحور والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	القمع التعبيري	إعادة التقييم المعرفي	الأبعاد
		--	إعادة التقييم المعرفي
	--	٠.٨٢١	القمع التعبيري
--	٠.٨١٩	٠.٨٣٤	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين محوري المقياس بعضها

البعض وبين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس قيم أكبر من القيمة الجدولية عند

مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي بين درجة المحور بعضها

البعض وبين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس. كما تم حساب الاتساق الداخلي

لعبارات مقياس التنظيم الانفعالي وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة العبارة

ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة ويوضحه جدول (٣).

## جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة

القمع التعبيري				إعادة التقييم المعرفي					
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٧٦٣	٩	٠.٧٦٨	٧	٠.٧٣٩	٥	٠.٧٥٣	٣	٠.٦٩٨	١
٠.٧٨٤	١٠	٠.٧٧١	٨	٠.٧٥١	٦	٠.٧٤٨	٤	٠.٧٢٢	٢

ينتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على قوة العلاقة الارتباطية بينما.

حساب الثبات: ويقصد به أن تعطي نفس النتائج أو نتائج متقاربة إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة إذا أعيد تطبيقها على نفس المجموعة من الأفراد، بمعنى قلة تأثرها بعوامل الصدفة أو العشوائية، ويقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه، أي مدى اتساق نتائج المقياس. (دويدري، ٢٠٠٢: ٣٤٧) ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الأفراد في المقياس مرات الإجراء المختلفة. وقد تم حساب ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة ألفا لكرونباك، وجدول (٤) يوضح معاملات ثبات ألفا لعبارات محوري المقياس.

## جدول (٤)

معاملات ثبات محوري مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة ألفا لكرونباك

القمع التعبيري				إعادة التقييم المعرفي					
معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة
٠.٧٧٣	٩	٠.٧٨٨	٧	٠.٨٢٤	٥	٠.٨٣٢	٣	٠.٨٢٢	١
٠.٧٨٤	١٠	٠.٧٧١	٨	٠.٨٢١	٦	٠.٨١٥	٤	٠.٧٩٤	٢

ينتضح من جدول (٤) أن معاملات ثبات مفردات محوري المقياس معاملات ثبات مقبولة وأن معامل ألفا لكل عبارة أقل من معامل ألفا الكلي للمحور الذي تنتمي إليه العبارة أي أن جميع العبارات ثابتة، حيث أن تدخل العبارة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للمحور، وقد بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (٠.٨٦٦).

## جدول (٥)

معاملات ثبات محاور مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة ألفا لكرونباك

## والتجزئة النصفية

م	المقياس	معامل ثبات الفا لكرونباك	التجزئة النصفية	
			معاملات الثبات المعيارية	معامل الارتباط
١	إعادة التقييم المعرفي	٠.٨٤٣	٠.٨٣١	٠.٧٦٩
٢	القمع التعبيري	٠.٨٥٥	٠.٨٥٥	٠.٧٥٩
	الدرجة الكلية	٠.٨٦٦	٠.٨٦٥	٠.٧٧٧

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات ثبات ألفا لكرونباك لمحورى المقياس قيم أكبر من معاملات الثبات للعبارة التي تنتمي للمحور، مما يدل على أن حذف أي عبارة يؤثر سلباً على المقياس ويدل على ثبات العبارة، وأن معاملات الثبات بطريقة ألفا لكرونباك تقترب كثيراً من معاملات الثبات المعيارية وأن معامل الثبات الكلي بطريقة ألفا لكرونباك بلغت (٠.٨٦٦) مما يدل على ثبات المقياس.

## [٢] مقياس الصمود النفسى:

أعدده (Hjmedal,etal.,2006) لقياس الصمود النفسى لدى المراهقين والبالغين حيث يقيس (٥) أبعاد هى الكفاءة الشخصية والكفاءة الاجتماعية والدعم الاجتماعى والتماسك الأسرى والبنية الشخصية ليشمل (٣٧) عبارة، تقيس العوامل الوقائية المهمة كمؤشر هام للصحة الجيدة، وهو من مقاييس التقرير الذاتى ثم تم تطويره بعد ذلك من قبل معديه وإجراء الصدق والثبات والتحليل العاملى الاستكشافى، حيث أظهر مؤشر كايزر KMO مؤشر كفاية وصل إلى (٠.٩٢) لعدد (٢٢) عبارة تقيس أبعاد الكفاءة الشخصية للفرد بمعامل ثبات ألفا (٠.٨٥) والكفاءة الاجتماعية بمعامل ثبات (٠.٨٢) والنمط المنظم بمعامل ثبات (٠.٦٩) والتماسك الأسرى بمعامل ثبات (٠.٨٥) والموارد الاجتماعية بمعامل ثبات (٠.٧٨) وقد حقق المقياس أعلى الدرجات فيما يتعلق بالمحتوى وصحة البناء حيث تم اختبار الصمود النفسى على مستويات عمرية مختلفة مما يعكس المفهوم الصحيح له، كما أشار معدو المقياس إلى أنه يمكن أن يسهم فى فهم أفضل للصمود النفسى فى مجالات البحث والوقاية والتدخل (Romero,etal.,2014) وقد أثبت المقياس صلاحيته البنائية فى دراسة

(Friborg,etal.,2006) والصلاحية التنبؤية فى دراسة (Hjmedal,eta.,2007)

حيث كان الصمود قادراً على التنبؤ بالعديد من المتغيرات النفسية.

وقد كان الارتباط بين عناصر المقياس مناسب للهدف منه وهو التركيز على العناصر الأكثر ارتباطاً بالشخصية، وتشير الدرجات الأعلى إلى مستويات أعلى من عوامل التحصين الوقائي فى الصمود النفسى، ويتم تصحيح المقياس وفق نموذج ليكرت الخماسى. كما تشير نتائج دراسات كل من (Romero,etal.,2014) (Friborg,etal.,2015) إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الصدق والثبات.

### أبعاد المقياس:

- التماسك الأسرى: Family Cohesion يقيس المستوى الذى تتم فيه مشاركة القيم والدعم الاجتماعى كما يقيس قدرة الأسرة على الحفاظ على منظور إيجابى. ويشمل الأبعاد (٦-١).
  - الكفاءة الاجتماعية: Social Competence حيث تشير إلى الانبساط والمهارات الاجتماعية وروح الدعابة والقدرة على بدء المحادثات والمرونة فى البيئات الاجتماعية. ويشمل الأبعاد (٧-١١).
  - الكفاءة الشخصية: Self Competence حيث تقيس المستويات الفردية لتقدير الذات والفعالية الذاتية وقبول الذات والأمل والتصميم والتوجه الواقعى للحياه والقدرة على اتباع الروتين اليومى كما هو مخطط له. ويشمل الأبعاد (١٢-١٥).
  - الموارد الاجتماعية: Social Resources يقيس تقييم الإدراك بشأن الوصول إلى الدعم الخارجى وتوافره مثل وجود الأصدقاء والأقارب ويشمل الأبعاد (١٦-١٩).
  - النمط المنظم: Structured Style يقيس مستوى التفضيل الذى يخطط فيه الفرد لحاجاته اليومية. ويشمل الأبعاد (٢٠-٢٢) (Romero,etal.,2014: 25).
- وقد قامت الباحثة فى الدراسة الحالية بتعريب وتقنين المقياس حيث تم عرض المقياس بصورته الأصلية والمعربة على مجموعة من المتخصصين فى اللغة الإنجليزية لمراجعة الترجمة ومدى مطابقة المعنى للأصل الأجنبى (ملحق ٣).

## صدق وثبات المقياس فى الدراسة الحالية:

تم التأكد من صدق مقياس الصمود النفسى بحساب معاملات الارتباطات بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ويوضحه جدول (٦).

### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسى

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٧٧٥	٥	٠.٦٥٢	٩	٠.٦٣٧	١٣	٠.٧٢٨	١٨	٠.٤٣٩
٢	٠.٦٦٤	٦	٠.٦٣٣	١٠	٠.٦٢٩	١٤	٠.٦٤١	١٩	٠.٦٧٧
٣	٠.٧١٥	٧	٠.٦٠٩	١١	٠.٦٣٣	١٥	٠.٥٧٣	٢٠	٠.٦٧٤
٤	٠.٦٥٨	٨	٠.٦١١	١٢	٠.٦٥٢	١٦	٠.٦٣١	٢١	٠.٥٦٤
								٢٢	٠.٧٤٦

\* قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٤٦٣.

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسى أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس.

### صدق التكوين:

كما تم التأكد من علاقة الارتباط بين محاور المقياس بعضها البعض وبين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ويوضحه جدول (٧).

### جدول (٧)

معاملات الارتباطات بين محاور مقياس الصمود النفسى بعضها البعض

وبين كل منها والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	النمط المنظم	المصادر الاجتماعية	الكفاءة الاجتماعية	الكفاءة الشخصية	التماسك الأسرى	أبعاد المقياس
					--	التماسك الأسرى
				--	٠.٧٧٢	الكفاءة الشخصية
			---	٠.٧١٣	٠.٧٢٣	الكفاءة الاجتماعية
		--	٠.٧٢٧	٠.٧١٣	٠.٦٣٧	المصادر الاجتماعية
	--	٠.٧٦٣	٠.٧٨٥	٠.٦٩٢	٠.٧٥٢	النمط المنظم
--	٠.٦٢٦	٠.٧٦٠	٠.٦٢٤	٠.٧٨٨	٠.٧٦٩	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين محاور مقياس الصمود النفسي بعضها البعض وبين درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس قيم أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على قوة العلاقة بين درجة المحور بعضها البعض وبين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس.

### الاتساق الداخلي:

تم التأكد من الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباطات بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة ويوضحه جدول (٨).

### جدول (٨)

معاملات الارتباطات بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة

التماسك الأسري		الكفاءة الشخصية		الكفاءة الاجتماعية		المصادر الاجتماعية		النمط المنظم	
معامل	رقم العبارة	معامل	رقم العبارة	معامل	رقم العبارة	معامل	رقم العبارة	معامل	رقم العبارة
٠.٦٢٧	١	٠.٦٦٧	٧	٠.٨١٠	١٢	٠.٧٧٦	١٦	٠.٧٠٧	٢٠
٠.٧٤٨	٢	٠.٦٦١	٨	٠.٧٠٩	١٣	٠.٥٨٠	١٧	٠.٧٨٧	٢١
٠.٧٥٥	٣	٠.٧٧٨	٩	٠.٧٠٠	١٤	٠.٧٠٢	١٨	٠.٦٤٧	٢٢
٠.٦٦٧	٤	٠.٥٦٤	١٠	٠.٧٤٥	١٥	٠.٦٨٠	١٩		
٠.٦٣٦	٥	٠.٦٩١	١١						
٠.٧٢٦	٦								

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباطات بين درجة العبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على قوة العلاقة الارتباطية بين درجة العبارة ودرجة المحور الذي تنتمي إليه العبارة.

### الثبات:

قامت الباحثة بتقدير ثبات مقياس الصمود النفسي بطريقتين الأولى: عن طريق استخدام (معامل ألفا لكرونباك Cronbach's Alpha) لمفردات كل عبارة على حده، وفي كل مرة يتم حذف درجات إحدى المفردات من الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة، حيث أنه الأكثر استخداماً كمؤشر للاتساق الداخلي، كما يعد مؤشراً للتكافؤ أي أنه يعطي قيمةً تقديرية جيدة لمعامل التكافؤ، إلى جانب



الاتساق الداخلي أو التجانس (صلاح عام، ٢٠٠٠، ١١٦) والثانية عن طريق حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية للعبارات، وقد تم حساب الثبات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS.21".

### جدول (٩)

#### معاملات الثبات لعبارات محاور مقياس الصمود النفسي

التماسك الأسري		الكفاءة الشخصية		الكفاءة الاجتماعية		المصادر الاجتماعية		النمط المنظم	
معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة	معامل الثبات	رقم العبارة
٠.٨٠٥	٧	٠.٨٢٩	١٢	٠.٨٨١	١٦	٠.٨٠٦	٢٠	٠.٨١٦	٢٠
٠.٨٠٠	٨	٠.٧٨٩	١٣	٠.٨١٦	١٧	٠.٨٣٦	٢١	٠.٨١٩	٢١
٠.٨٣٤	٩	٠.٨٠٥	١٤	٠.٨١٦	١٨	٠.٧٩٤	٢٢	٠.٨٠٤	٢٢
٠.٨٢٨	١٠	٠.٧٩١	١٥	٠.٨٨٢	١٩	٠.٨٤٥			
٠.٨١٤	١١	٠.٨٨٣							
٠.٨٣٥	١٢								

يتضح من جدول (٩) أن معاملات ثبات عبارات محاور المقياس معاملات ثبات مقبولة وأن معامل ألفا لكل عبارة أقل من معامل ألفا الكلي للمحور الذي تنتمي إليه العبارة، أي أن جميع العبارات ثابتة حيث أن تدخل العبارة لا يؤدي إلى خفض معامل الثبات الكلي للمحور، وقد بلغ معامل الثبات الكلي للقائمة (٠.٨٨٤). كما تم التأكد من ثبات محاور المقياس بطريقة ألفا لكرونباك وطريقة التجزئة النصفية بعد تصحيح معاملات الارتباطات بمعادلة سبيرمان - براون.

### جدول (١٠)

#### معاملات ثبات محاور مقياس الصمود النفسي بطريقة الفا لكرونباك

#### والتجزئة النصفية

الأبعاد	معامل ثبات ألفا	الثبات طريقة التجزئة النصفية	
		معامل الارتباط	معامل ثبات سبيرمان
التماسك الأسري	٠.٨٦١	٠.٧٦٦	٠.٨٦٧
الكفاءة الشخصية	٠.٨٥٩	٠.٧٦٩	٠.٨٦٩
الكفاءة الاجتماعية	٠.٨٦٧	٠.٧٨٢	٠.٨٧٨
المصادر الاجتماعية	٠.٨٥٥	٠.٧٥٩	٠.٨٦٣
النمط المنظم	٠.٨٧٢	٠.٧٥٣	٠.٨٥٩
الدرجة الكلية	٠.٨٨٤	٠.٧٩٩	٠.٨٨٨

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات ثبات ألفا لكرونباك لمحاوّر للمقياس قيم أقل من معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وأن معامل الثبات الكلي بطريقة ألفا لكرونباك بلغت (٠.٨٨٤). مما يدل على ثبات المقياس.

### [٣] البرنامج القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي: إعداد الباحثة (ملحق ٤):

تشير العديد من الدراسات إلى أهمية الصمود النفسي للأفراد العاملين في مهن إنسانية كالتعليم والتمريض والطب والوظائف الخدمية التي يتم التعامل فيها مباشرة مع الأفراد بمختلف مستوياتهم العمرية، ونظراً لما يواجههم من ضغوط وعقبات في مواقف التفاعل فلا بد من توافر العديد من الأساليب المرنة التي يجب اتباعها ومنها قبول الموقف والتركيز على الحلول الممكنة وتحمل المسؤولية الشخصية للفرد ذاته كأن يكون مسئول عن نفسه وعن أفعاله، والهروب من دور الضحية وبناء شبكة علاقات داعمة والتخطيط بمرونة واستخدام استراتيجيات مرنة للتعامل مع التحديات المستقبلية. (Rampe,2010)

وتشير أيضاً تلك الدراسات إلى أن هناك مدخلين لبرامج التدخل، إما بالحد من عوامل الخطر أو بتعظيم عوامل الحماية أو الوقاية سواء داخلياً في الشخصية أو خارجياً في البيئة المحيطة وذلك بتعديل مسارات التفاعل بين الفرد وبيئته، وفي معظم الأحوال لن تستطيع برامج التدخل من تغيير البيئة أو الثقافة، ولكنها قد تستطيع تعديل مسار التفاعل وتعظيم عوامل الحماية والوقاية بما يسمح بتحقيق نتائج إيجابية. (شاهين، ٢٠١٣) (صالح وأبو هدروس، ٢٠١٤) (أبو غزالة والجندي وصادق، ٢٠١٦). وقد أشار كل من (Haeussler,2013) (Harver,2014) إلى وجود ارتباط بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي نظراً لما تسهم به الانفعالات من تأثير على التفاعلات الاجتماعية للفرد وقدرتها إن حسن تنظيمها على جودة حياة الفرد وسعادته وتمكينه المعرفي والاجتماعي والوجداني والأخلاقي مما يسهم في الارتقاء بمستوى الفرد والمؤسسة التي ينتمي إليها.

وقد أشار (Gross&Jazaieri,2014:398) إلى أن هناك عوامل مشتركة هامة للتنظيم الانفعالي وهي الوعي والأهداف والاستراتيجيات، حيث يقصد بالوعي هو

الوعي بالانفعالات والسياق الذى تحدث فيه وقد يكون تنظيم الانفعال صريحاً أو ضمناً، إلا أن الوعي الانفعالي يبدو أنه يعزز نطاق الاستراتيجيات المتاحة والمرونة التى يستخدمها الفرد. أما الهدف فيقصد به ما أهمية التنظيم للفرد وماذا يقصد به ومايعنيه له، فقد يكون الهدف زيادة أو نقصان حجم أو شدة التجربة الانفعالية، فى حين أن الاستراتيجيات يقصد بها الوسائل التى تستخدم لتنظيم الانفعال.

### مصادر البرنامج:

اعتمدت الباحثة على مصادر عديدة فى بناء محتوى البرنامج منها:  
 الإطار النظرى للدراسات والبحوث السابقة وبخاصة الدراسات التى اعتمدت على نموذج (Gross,1998) للتنظيم الانفعالي (Massah,etal.,2016) وبرامج التدريب القائمة على الانفعالات (خطاطبة وحمدي، ٢٠١٥) التى تناولت تحسين التنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى الإطار النظرى الذى أعدته الباحثة فى الدراسة الحالية والذى تبنى استراتيجيات التنظيم الانفعالي (Gross,1998,2003). حيث يفترض إثنان من الاستراتيجيات أحدهما التركيز المسبق للانفعال والتى تشمل (٤) استراتيجيات فرعية هي ١- اختيار الموقف ٢- تعديل الموقف ٣- عمليات الانتباه والتى تشمل صرف الانتباه حيث يتم تركيز الانتباه على المظاهر غير المثيرة للانفعال فى الموقف ثم تركيز الانتباه على بدائل الأنشطة غير الانفعالية ثم استعادة الأفكار أو التأمل حيث يتم التركيز على المشاعر المرتبطة بالموقف. ٤- التغيير المعرفى حيث يشمل تجنب تقويم المثير الانفعالي أى عزله وتقويم قدرة الفرد على تنظيم الموقف. واستخدام أساليب دفاعية كالإنكار أو عزل الفكرة عن الانفعال المصاحب لها، ثم التفسير الإيجابي للموقف، وإعادة التقييم المعرفى للموقف لتعديل تأثيره الانفعالي. وثانيهما: استراتيجيات التركيز على الاستجابة والتى تشمل استراتيجية فرعية واحدة فقط هي ٥- تعديل الاستجابة ويتم ذلك من خلال اختيار أحد الاستراتيجيات المناسبة للفرد والموقف الانفعالي حيث يتم ضبط الاستجابات الفسيولوجية وخبرة الاستجابة الانفعالية والسلوكية، واستخدام الاسترخاء لخفض الاستجابة الفسيولوجية والخبرة بالانفعالات السالبة وتنظيم التعبير الانفعالي (Gross,1998:282-285).

## أهمية البرنامج:

تكمن أهمية البرنامج في شقين أولهما الفئة التي يتناولها البرنامج وهي الطالبة المعلمة التي سيعهد إليها التعامل مع الأطفال على اختلاف طبائعهم وأمزجتهم وسلوكياتهم وخلفياتهم الأسرية وأساليب تربيتهم وميولهم وأساليب تعليمهم المختلفة، الأمر الذي يتطلب منها بذل مزيد من الجهد في توظيف إمكاناتها للتعامل مع هذه المشكلات والمواقف المتعددة والصعبة تحقيقاً لقدر عال من المرونة يمكنها من الصمود أمام التحديات التي تواجهها، ثانياً أهمية التنظيم الانفعالي لما له من دور عظيم في الإبقاء على حالة الهدوء النفسى والسكينة والرفاهية النفسية للفرد، فلم يقتصر دوره على الجوانب الانفعالية ولكن يتعداها إلى الجوانب الاجتماعية والعقلية والخلاقية.

كما أشار (Greenberg,2004:2) إلى أن برامج العلاجات التي تركز على الجوانب الانفعالية تركز على مناقشة ثلاث مبادئ انفعالية هامة هي تنظيم الانفعال وتدريب الانفعال وتحويل الانفعال إلى دليل عملي بهدف التدريب على زيادة الوعي الانفعالي وتعزيز التنظيم الانفعالي، وما سوف يحققه البرنامج من تنمية للصمود النفسى للطالبة المعلمة حيث يعينها فى توقع أثار الشدائد وتخفيف وطأتها والتعافى منها، كما يعتبر عملية تكيف إيجابية تبدأ قبل وقوع المشكلة وتستمر خلالها وفيما بعدها، حيث أن السعى لتنمية الصمود النفسى هو سعى لتحقيق النمو المتكامل لتغيير واقعها ومقاومة انكسارها أمام المحن والعقبات حيث يعتبر الغرض من تحسين الصمود ليس فقط لتنمية جانب إيجابى أو التكيف فى بيئة العمل، بل يتعداها إلى تحقيق الإزدهار بدلاً من المحافظة على البقاء فقط (أبوغزالة والجندي وصدیق، ٢٠١٦: ٧٨٧).

## الفنيات المستخدمة فى البرنامج:

- الحوار والمناقشة: لإتاحة الفرصة لكل طالبة للمشاركة فى الحوار والمناقشة واكتساب مهارات التواصل والتعبير الانفعالي.
- المحاضرة: حيث تقتصر على عرض المفاهيم الخاصة بالبرنامج وعرض الأمثلة التوضيحية والأنشطة التي يتضمنها البرنامج أمام الطالبات.

- **القصة:** وهي من الفنيات المدعمة لتنمية الصمود النفسي من خلال عرض لبعض القصص الحياتية (الخبرات الحياتية) بما تحتويه من مواقف وخبرات وأحداث يتم من خلال عرضها فهم وتفسير وتقييم السلوك ثم إعادة تفسير الموقف مرة أخرى وتقييمه وتحديد الاستراتيجيات اللازمة للتعامل معه (فتحي، ٢٠١٣: ٥٣).
- **التخيل وصرف الإنتباه:** وهو أحد الفنيات الهامة في اكساب الطالبة المعلمة المهارات الإنفعالية التي تساعد على الاتصال بمشاعرها الداخلية والوعي بها وإدراك الخبرة الذاتية وحل الصراعات، حيث تطلب الباحثة من الطالبة أن تغمض عينيها وترشدها عما يدور بخيالها أو تتخيل صورة موقف معين غير سار وتتابع الباحثة الاستجابات الانفعالية المختلفة من الطالبات، وإذا ظهرت استجابة انفعالية سالبة يتم البحث في محتوى الأفكار، ثم تطلب الباحثة من الطالبات تخيل موقف سار وأن تصف الشعور والانفعالات المرتبطة به وأن تدرك الطالبة أنه عن طريق التغيير في محتوى الأفكار يمكن التأثير في محتوى الشعور والانفعالات وبالتالي تغيير الانفعالات إذا تغيرت الأفكار (متريس، ٢٠١٣: ٤٤)
- **العصف الذهني:** حيث تعرض الباحثة مشكلة محددة على الطالبات وتشجيعهم على طرح أفكارهم في التعامل معها لمعالجتها من عدة جوانب وإبداء الآراء والحلول لها.
- **التنفيس الانفعالي:** يعد أحد الفنيات التي تنتمي للاتجاه التحليلي وهو وسيلة لإخراج الخبرات المتراكمة والمكبوتة والتي تهدد تماسك الفرد وفعاليته ومن خلاله يمكن التعرف على الدلالات النفسية للمخرجات اللفظية وغير اللفظية التي تشكل أهمية لتحقيق الأهداف المرجوة.
- **تحديد الأفكار التفقائية وتصحيحها:** حيث تشمل الأفكار التي تسبق الانفعال غير السار وهي أفكار غير معقولة وسلبية تجاه حدث ما، والهدف هنا هو التعرف على تلك الأفكار وتبديلها بأفكار إيجابية تؤدي إلى توافق حسن (فايد، ٢٠٠٥: ٤٧).
- **الفعل المضاد:** وهي مهارة يمكن أن تساعد على إيقاف مشاعر شديدة التهديد أو مشحونة للغاية، وغالباً ماتأتى الانفعالات بسلوك معين كالحجج التي تعقب الغضب أو الانسحاب الناتج من الحزن ومع ذلك فإننا نفترض أن العلاقة تسير من العاطفة إلى السلوك وليس العكس، ولكن في الواقع أننا نستحضر العاطفة

من خلال الانخراط في السلوك الذي يرتبط بها بدلاً من القيام بما تفعله عادة عندما تشعر بطريقة معينة. وتطبيقاً لذلك حاول الإجراء المعاكس فإذا كنت غاضباً حاول التحدث بهدوء بدلاً من الصراخ، وإذا كنت حزيناً حاول الدردشة مع الأصدقاء بدلاً من الانسحاب منهم (Rampe,2010).

● **اختبار الحقائق:** وهي أحد مهارات التنظيم الانفعالي التي تساعدنا على التحقق من السيناريو بشكل صحيح عند حدوثه ثم تساعد هذه المهارة في تقليل حدة الانفعالات، وتتم عن طريق الأسئلة الآتية:

- ما الحدث الذي أثار الانفعال؟

- ماهي التفسيرات التي سأقدمها بشأن الحدث؟

- هل تتطابق مشاعري وشدتها مع وقائع الموقف؟ أم أنه يتطابق فقط مع افتراضاتي عن الموقف؟

● **الانتباه للأحداث الإيجابية:** من طبيعة البشر الإنتباه للأحداث السلبية إلا إنه ليس من المفيد بل يجب الانتباه وإعادة التركيز على الأحداث الإيجابية والتدريب عليها من خلال القيام بنشاط واحد صغير وإيجابي كل يوم مع التركيز على الأشياء الجديدة من النشاط وتجاهل المشاكل الصغيرة والانتباه أكثر للأشياء الممتعة والمرحة (فايد، ٢٠١٥، ٤٥).

● **مهارة الفعالية الشخصية:** حيث تشمل العديد من المهارات الفرعية مثل الفعالية الشخصية والموضوعية وفعالية العلاقة، وكل مهارة تشمل الخطوات الآتية:

- **الوصف:** حيث يتم استخدام مصطلحات واضحة ومركزة لوصف ما تريد. وعندما تطلب شيء من شخص وتريد أن ينفذه لاتضعه في خيار بل إلزمه بالأمر.

- **التعبير:** دع الآخرين يعرفون تعبيرك الواضح عن انفعالاتك من خلال ماتشعر به في الموقف. ولاتتوقع من الآخرين قراءة مشاعرك ومايدور بذهنك. وأجب على عبارة أنا أشعركذا (.....) بسبب(.....)

- **الإصرار:** قل ماتريد أن تقوله وعبر عن رأيك ورجبتك بكل سهولة. وقل لا أعرف عندما لايتاح لك معرفة شيء ما. وقل لايمكنني عمل ذلك.

- **التعزيز:** كافي الناس الذين يستجيبون بشكل جيد وعزز رغبتك في جعل النتيجة المرجوة إيجابية. وأجعل ابتسامتك سهلة وكذلك امتنانك لأحدهم عندما يقدم لك نصيحة أو معروفاً.
- **الادراك والتفتح:** لاتتسى الهدف من التفاعل
- **الظهور:** لا بد أن تظهر ثقتك في نفسك. وضع في اعتبارك الموقف والذبرة والاتصال بالعين ولغة الجسد.
- **التفاوض:** لا يمكن لأى شخص الحصول على مايريده من التفاعل طول الوقت، وكن منفتحاً على التفاوض (Vivian,2015).

#### • مهارة العلاقة GIVE:

- كن لطيفاً: لاتهاجم أحداً أو تهدده أو تعبر عن التقدير أثناء التفاعلات.
- أقبل "لا" أحياناً لطلباتك
- استفيد: من الاستماع للآخرين دون مقاطعة.
- التحقق: من صحة الأفكار ومشاعر الآخرين، والاعتراف بمشاعر الآخرين واحترام آرائهم والتعرف على طلباتهم (Rampe,2010).
- سهل: اجعل المواقف سهلة وحاول أن تبتسم وتتصرف بشكل لطيف.
- **التعرف على رد الفعل العاطفي:** من خلال الاجابة على:
  - هل نقلت انفعالاتك للآخرين أو أثرت على سلوكهم (صف ذلك).
  - هل تقوم الانفعالات بتنظيم أو تحفيزك على القيام بشئ ما (صف ذلك).
  - هل أعطتك الانفعالات معلومات أو غيرت إدراكك أو قادتك إلى استنتاجات (صف ذلك) (Vivyan,2015).

#### تحكيم البرنامج:

للتأكد من صلاحية البرنامج لتحقيق أهدافه تم عرض البرنامج في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين من ذوى الخبرة والاختصاص (ملحق ٣) فى مجال الصحة النفسية وعلم النفس بغرض إبداء الرأى فى مدى وضوح الهدف من البرنامج وفنياته ومدى مناسبتها لطبيعة البرنامج والعينة المستهدفة وعدد الجلسات وزمن الجلسة ومحتواها وأسلوب التقويم المستخدم واقتراح التعديلات المناسبة إذا لزم الأمر.

## جلسات البرنامج:

تضمنت جلسات البرنامج الحالي (١٤) جلسة بواقع (٢) جلسة أسبوعياً مدة كل منها (١٢٠) دقيقة.

## ملخص جلسات البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية:

الجلسة	الاستراتيجيات الأساسية	عنوان الجلسة (الاستراتيجيات الفرعية)	الفنيات المستخدمة	الوصف
الأولى		تهيئة وتعارف	المحاضرة الحوار والمناقشة	الإمام بأعضاء المجموعة وبداية علاقة متبادلة والتعريف بالبرنامج وأهدافه الرئيسية والثانوية والأهداف الشخصية والجماعية وتحديد الإطار العام للسلوك ومبادئ المشاركة في المجموعة وإجراء الإختبارات القبليّة.
الثانية		محاضرة تعريفية بكل من الصمود النفسي والتنظيم الانفعالي	المحاضرة والحوار والمناقشة وعرض الخبرات الشخصية- العصف الذهني	الصمود النفسي ومعناه وأهميته وأبعاده ومجالات الإستفادة منه وما يترتب عليه من عائد على كافة المستويات وكذلك تنظيم الانفعال وأهميته وتعريفه ودوره في حياة الفرد وأشكال التعبير الانفعالي المناسبة لكل موقف
الثالثة	التركيز المسبق على الانفعال	إختيار الموقف	الحوار والمناقشة- السرد القصصي- التنفيس الانفعالي	عمل أجندة عمل خاصة بالتعلم الانفعالي عن طريق تحديد الانفعالات تجاه بعض الأشخاص والمواقف المثيرة لها والتعريف بالفرق بين الأشكال المختلفة للانفعالات والفرق في التعبير عنها والمعلومات المتعلقة بها وتأثيراتها على المدى القصير والبعيد
الرابعة		إختبار الموقف	- الحوار والمناقشة	تقييم درجة القصور في المهارات



الجلسة	الاستراتيجيات الأساسية	عنوان الجلسة (الاستراتيجيات الفرعية)	الفنيات المستخدمة	الوصف
			والسرد القصصى- الحديث الذاتى والخبرات الشخصية والعصف ذهنى	الانفعالية للمشاركات ومايصاحبها من قصور فى التعبير الانفعالى والاستجابة الانفعالية والمعرفية والسلوكية
الخامسة		تعديل الموقف	-الحوار والمناقشة -اختبار الحقائق -الفعالية الشخصية	تغيير الوضع الانفعالى والمثيرات المرتبطة به من خلال الحماية من العزلة الاجتماعية وتجنبها ومواجهة الموضوعات الشائكة وابجاد حلول لها وتعليمهن مواجهة الانفعالات وإدارتها وحل المشكلات
السادسة		تعديل الموقف	-الحوار والمناقشة -اختبار الحقائق -الفعالية الشخصية	تدعيم بعض المهارات الشخصية (المحادثة-التعبير عن الذات- التفاوض) حل المشكلات من خلال الطرق العلمية- تدعيم مهارات التعبير عن الذات.
السابعة		تحويل الانتباه	تحديد الأفكار الثلقائية- صرف الانتباه- اختبار الحقائق- الانتباه للأحداث الايجابية	وقف الاجترار للأحداث المؤلمة والمواقف المزعجة ومشاعر الضيق والألم والقلق والوساوس القهرية
الثامنة		تحويل الانتباه	تحديد الأفكار الثلقائية- صرف الانتباه- اختبار الحقائق- الانتباه للأحداث الايجابية	- صرف الانتباه عن المظاهر المثيرة للانفعال فى الموقف. - تركيز الانتباه على الأنشطة والأحداث غير الانفعالية فى الموقف
التاسعة		التقييم (التغيير)	الحوار والمناقشة-	-تغيير التقييم المعرفى من خلال

الوصف	الفنيات المستخدمة	عنوان الجلسة (الاستراتيجيات الفرعية)	الاستراتيجيات الأساسية	الجلسة
تحديد التقييمات الخاطئة وتأثيراتها على الحالة الانفعالية لهن - تجنب التفسيرات السلبية للموقف - تعليمهن استراتيجيات إعادة التقييم الجديدة.	العصف الذهني - الانتباه للأحداث الايجابية.	المعرفي		
-تحديد درجة وجود استراتيجيات القمع الانفعالي - دراسة عواقبها الانفعالية	اختبار الحقائق - التنفيس الانفعالي	تعديل الاستجابة	استراتيجية التركيز على الاستجابة	العاشرة
تغيير النواتج والعواقب السلوكية والفسولوجية للانفعال من خلال ضبط الاستجابات الفسيولوجية وخبرات الانفعال بالموقف وكذلك الاستجابة السلوكية	الحديث الذاتي والتنفيس الانفعالي - تحديد الأفكار التلقائية - الفعل المضاد - الاسترخاء - الانتباه للأحداث الايجابية	تعديل الاستجابة		الحادية عشر
تنظيم التعبير الانفعالي عن طريق زيادة الخبرة بالانفعال الايجابي وخفضها في حالة الانفعال السلبي	الانتباه للأحداث الايجابية - تنظيم التعبير الانفعالي - خفض الانفعال السلبي في الموقف - زيادة الخبرة بالتعبير الانفعالي الايجابي	تعديل الاستجابة		الثانية عشر
التأكيد على التعبير الانفعالي الصحيح وتصحيح السلوك من خلال خفض كل من المظاهر الفسيولوجية والخبرة بالانفعال السالب	التعزيز - التنفيس الانفعالي - مهارات العلاقة (give) - مهارة الفعالية الشخصية.	تعديل الاستجابة		الثالثة عشر
إعادة التقييم وإزالة العقبات وتقييم كمية العائد على الجوانب الشخصية والأهداف الجماعية. إجراء التطبيق البعدي	الإدراك والتفتح - الفعالية الشخصية - الانتباه للأحداث الايجابية	التقييم والتطبيق		الرابعة عشر

## مناقشة النتائج:

**الفرض الأول:** "توجد فروق دالة إحصائية بين فترات القياس (قبلي - بعدي - تتبعي) على متوسط الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده للطالبة المعلمة".  
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي للقياسات المتكررة **One Way Repeated Measured Analysis**

## جدول (١١)

تحليل التباين الأحادي للقياسات المتكررة للدرجة الكلية  
لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مربع ايتا الجزئي
إعادة التقييم المعرفي	بين الطالبات	١٠٢.٣١٤	٣٣	٣.١		
	بين فترات القياس	٧٥١.٥٤٩	٢	٣٧٥.٧٧٥	**٤٣٩.٣٣٩	٠.٩٣
	الخطأ	٥٦.٤٥١	٦٦	٠.٨٥٥		
القمع التعبيري	بين الطالبات	٦٦.٦٦٧	٣٣	٢.٠٢		
	بين فترات القياس	٣٢٩.٥٤٩	٢	١٦٤.٧٧٥	**١٨٦.٠٥٥	٠.٨٤٩
	الخطأ	٥٨.٤٥١	٦٦	٠.٨٨٦		
التنظيم الانفعالي	بين الطالبات	٤٨.٩١٢	٣٣	١.٤٨٢		
	بين فترات القياس	٥١٧.١٩٦	٢	٢٥٨.٥٩٨	**١١٣.٨٧٧	٠.٩٦١
	الخطأ	٢٠.٩٧١	٦٦	٠.٣١٨		

يتضح من جدول (١١) أن قيم "ف" أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على وجود فرق دال إحصائي بين فترات القياس (قبلي - بعدي - تتبعي) ولمعرفة مستوى الدلالة بين القياس (قبلي - بعدي) و (قبلي - تتبعي)، و(بعدي - تتبعي) تم إجراء اختبار شيفيه ويوضحه جدول (١٢).

## جدول (١٢)

اختبار شيفية لدلالة واتجاه الفرق بين القياس (قبلي - بعدي) و (قبلي - تتبعي)،  
و(بعدي - تتبعي) على متوسط الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قبلي	بعدي	تتبعي
إعادة التقييم المعرفي	قبلي	٧.٩٧١	١.١٤١	---		
	بعدي	١٢.٩١٢	١.٣٧٩	**٤.٩٤١	---	
	تتبعي	١٤.٢٩٤	١.٢٦٨	**٦.٣٢٤	*١.٣٨٢	---
القمع التعبيري	قبلي	٥.٢٦٥	١.٢١٤	---		
	بعدي	٨.١٤٧	١.٠٤٨	**٢.٨٨٢	---	
	تتبعي	٩.٥٨٨	١.١٠٤	**٤.٣٢٤	*١.٤٤١	---
التنظيم الانفعالي	قبلي	٦.٦١٨	٠.٧٩٨	---		
	بعدي	١٠.٥٢٩	٠.٨١٦	**٣.٩١٢	---	
	تتبعي	١١.٩٤١	٠.٩٠٣	**٥.٣٢٤	*١.٤١٢	---

يتضح من جدول (١٢) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) بي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وبين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي ويتضح وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين القياس البعدي والقياس التتبعي مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج في القياس التتبعي.

## تفسير نتائج الفرض الأول:

بتحليل هذه النتيجة في ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابقة نجد أنها تتفق مع نتائج دراسات كل من (Fredrickson&Tugade2007) التي أشارت إلى إمكانية تسريع وتحسين الصمود النفسي من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ودراسة (Fisk&Dionisi2010) التي أشارت إلى أن الصمود النفسي بحاجة إلى التنظيم الانفعالي، ونتائج دراسة (Haeussler,2013) التي أشارت إلى أن التنظيم الانفعالي يكشف عن مدى صمود الفرد النفسي، ونتائج دراسة (Harver,2014) التي أشارت إلى أن الأفراد يمكنهم تطوير صمودهم النفسي من خلال خبراتهم الواسعة وقدرتهم على تنظيم انفعالاتهم. أما نتائج دراسة (Mester,2017) فأشارت إلى أن القدرة على التنظيم الانفعالي مؤشر هام للصمود النفسي.

**الفرض الثاني:** " توجد فروق دالة إحصائية بين فترات القياس (قبلي- بعدي- تتبعي) على متوسط الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي وأبعاده للطلبة المعلمة" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي للقياسات المتكررة One Way Repeated Measured Analysis

### جدول (١٣)

#### تحليل التباين الأحادي للقياسات المتكررة للدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي وأبعاده

مربع ايتا الجزئي	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغير
		٠.٤٧٨	٣٣	١٥.٧٦	بين الطالبات	الصمود النفسي
٠.٩٦٤	**٨٨٨.٢٨٨	٢١٥.٧٩٦	٢	٤٣١.٥٩٣	بين فترات القياس	
		٠.٢٤٣	٦٦	١٦.٠٣٤	الخطأ	
		٢.٨١٨	٣٣	٩٢.٩٩	بين الطالبات	التماسك الأسري
٠.٧٧٧	**١١٤.٨٥٢	٢٣٣.٥٥٩	٢	٤٦٧.١١٨	بين فترات القياس	
		٢.٠٣٤	٦٦	١٣٤.٢١٦	الخطأ	
		٢.٩٤٨	٣٣	٩٧.٢٩٤	بين الطالبات	الكفاءة الشخصية
٠.٨٥٢	**١٨٩.٧٣٧	٣١٩.٤٤١	٢	٦٣٨.٨٨٢	بين فترات القياس	
		١.٦٨٤	٦٦	١١١.١١٨	الخطأ	
		١.٧٧٣	٣٣	٥٨.٥١	بين الطالبات	الكفاءة الاجتماعية
٠.٧٥٥	**١٠١.٩٣٦	١٢٨.٦٧٦	٢	٢٥٧.٣٥٣	بين فترات القياس	
		١.٢٦٢	٦٦	٨٣.٣١٤	الخطأ	
		٧.٠٧٥	٣٣	٢٣٣.٤٦١	بين الطالبات	المصادر الاجتماعية
٠.٨١٦	**١٤٦.٧٧١	١٧١.٤٥١	٢	٣٤٢.٩٠٢	بين فترات القياس	
		١.١٦٨	٦٦	٧٧.٠٩٨	الخطأ	
		٢.١٨٨	٣٣	٧٢.٢٠٦	بين الطالبات	النمط المنظم
٠.٧٩٦	**١٢٨.٧٨٤	٨٥.٩٧١	٢	١٧١.٩٤١	بين فترات القياس	
		٠.٦٦٨	٦٦	٤٤.٠٥٩	الخطأ	

يتضح من جدول (١٣) أن قيم "ف" أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين فترات القياس (قبلي- بعدي- تتبعي) ولمعرفة مستوى الدلالة بين القياس (قبلي- بعدي) و (قبلي- تتبعي)، و (بعدي- تتبعي) تم إجراء اختبار شيفيه ويوضحه جدول (١٤)، كما يتضح أن قيم مربع ايتا الجزئي قد تراوحت بين ٠.٧٥٥ إلى ٠.٨٥٢ وتدل على أن ما بين

٧٤.٥% إلى ٨٥.٢% من التباين بين فترات القياس يرجع إلى اختلاف فترات القياس (قبلي - بعدي - تتبعي) ويدل على فاعلية البرنامج في رفع مستوى الصمود النفسي للطالبة المعلمة.

### جدول (١٤)

اختبار شيفيه لدلالة واتجاه الفرق بين القياس (قبلي - بعدي) و (قبلي - تتبعي)، و (بعدي - تتبعي) على متوسط الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي وأبعاده

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قبلي	بعدي	تتبعي
الصمود النفسي	قبلي	٦.١٧٧	٠.٦٠١	---		
	بعدي	١٠.٠٣٥	٠.٤٥٣	**٣.٨٥٩	---	
	تتبعي	١٠.٩١٢	٠.٦٣١	**٤.٧٣٥	٠.٨٧٧	---
التماسك الأسري	قبلي	١٠.٣٨٢	١.٥٩٦	--		
	بعدي	١٤.١٧٧	١.٤٠٣	**٣.٧٩٤	--	
	تتبعي	١٥.٤١٢	١.٥٤٠	**٥.٠٢٩	*١.٢٣٥	--
الكفاءة الشخصية	قبلي	٧.٨٥٣	١.٣٢٩	---		
	بعدي	١٢.٦٤٧	١.٣٦٨	**٤.٧٩٤	--	
	تتبعي	١٣.٥٥٩	١.٦٣٧	**٥.٧٠٦	٠.٩١٢	---
الكفاءة الاجتماعية	قبلي	٦.٠٨٨	١.١٩٠	---		
	بعدي	٩.٠٢٩	١.٠٨٧	**٢.٩٤١	---	
	تتبعي	٩.٧٦٥	١.٣٠٤	**٣.٦٧٧	٠.٧٣٥	---
المصادر الاجتماعية	قبلي	٤.٢٦٥	١.١٨٩	---		
	بعدي	٧.٦٧٧	١.٨٥٤	**٣.٤١٢	---	
	تتبعي	٨.٥٠٠	٢.١٣٦	**٤.٢٣٥	٠.٨٢٤	---
النمط المنظم	قبلي	٤.٢٩٤	٠.٩٣٨	---		
	بعدي	٦.٦٤٧	١.٠٩٨	**٢.٣٥٣	---	
	تتبعي	٧.٣٢٤	١.١٩٩	**٣.٠٢٩	٠.٦٧٦	---

ينتضح من جدول (١٤) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) على الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي وأبعاده بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي وبين القياس القبلي والقياس التتبعي لصالح القياس التتبعي، ويتضح عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥) بين القياس البعدي والقياس التتبعي، إلا أن متوسط درجات القياس التتبعي أكبر من متوسط

درجات القياس البعدي مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج فى القياس التتبعي رغم عدم وصول الفرق بين القياس البعدي والقياس التتبعي إلى مستوى الدلالة.

### تفسير نتائج الفرض الثانى:

يمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء نتائج دراسات كل من (Ivanec,etal.,2014) التى أشارت إلى أهمية تعزيز الصمود النفسى لدى معلمة رياض الأطفال لما له من أهمية فى تعزيز الصمود لدى طفل الروضة، كما أوصت بنتائج دراسة (أبو غزالة، وصديق، ٢٠١٦) إلى ضرورة التدخل من أجل تحسين الصمود النفسى، كما أشارت نتائج دراسة (الشرقاوى، ٢٠١٧) إلى إمكانية تنمية الصمود النفسى من خلال تنمية الذكاء الاجتماعى، ونتائج دراسة (عليوة، ٢٠١٧) التى أشارت إلى فاعلية البرنامج الإرشادى فى تحسين الصمود النفسى، كما أشار (مصطفى، ٢٠١٧) إلى فاعلية البرنامج المستخدم فى تنمية الصمود النفسى لدى الأمهات.

### تعليق عام على نتائج الفرضين الأول والثانى:

أشارت النتائج التى توصلت إليها الدراسة إلى فاعلية البرنامج القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالى فى تحسين الصمود النفسى للطالبة المعلمة، وقد اتضحت تلك النتيجة من خلال الفرق بين فترات القياسات المتكررة لكل من مقياسى الدراسة لصالح القياس البعدي والتتبعي، ويمكن إرجاع تلك النتيجة إلى البرنامج المستخدم ومرونته وارتباط أنشطته بالخبرات الحياتية المعاشة للطالبات ومشكلاتهن، وإتاحة الفرصة لهن للتعبير عن ذواتهن ومشاعرهن وخبراتهم، واقتراح تفسيرات وحلول للمواقف التى يتعرضن لها، كما أمكن عن طريق أنشطة البرنامج إعادة النظر فى تفسير المواقف الحياتية المعاشة وإمكانية تخطى المحن والشدائد. كما تعزو الباحثة فاعلية البرنامج فى تحسين الصمود النفسى إلى فاعلية العلاج الجماعى المستخدم فى البرنامج ومناسبته لطبيعة العينة وخصائص المرحلة العمرية وشعورهم بالدفء والألفة والأهمية والقيمة الشخصية والاجتماعية وإتاحة الفرص لهن لعرض خبراتهن وتغيير موقفهن ووجهة نظرهن تجاه العديد من المواقف التى يتعرضن لها، وتنمية مهارات التواصل الاجتماعى الإيجابى مع الآخرين وتكوين علاقات ناجحة من خلال التأثيرات المتبادلة بين المشتركات.

كما أتاح التنظيم والتنوع والمرونة فى الأساليب والفتيات التى قدمت فى البرنامج إلى إشاعة جو نفسى يسوده الألفة بين الطالبات والتعاون والمساندة والمشاركة الإيجابية والتفاعل المثمر الذى أثمر عن تحسين مستوى صمودهن النفسى من خلال ما أسهم به البرنامج من تقديم عرض لنماذج وتجارب وخبرات الآخرين.

كما أكد على نجاح البرنامج ارتباط الأنشطة والمواقف الاجتماعية بالإطار العام للمواقف الحياتية للطالبات.

كما أدى أسلوب السرد القصصى لواقع حياة الطالبات ومشكلاتهن وخبراتهم الحياتية إلى إثارة الإنتباه لتلك الخبرات والمشكلات مما أدى إلى تقوية العلاقة بينهن وتسهيل قابليتهن وقدرتهن على التنفيس الانفعالى والعصف الذهنى، وتفعيل الجوانب الايجابية من شخصيتهن بالحوار والمناقشة وتعديل الأفكار من خلال إعادة التفسير وإيجاد العديد من بدائل الحلول المقترحة بغرض تحسين مستوى صمودهن النفسى.

أما الأنشطة والواجبات المنزلية فقد لعبت دوراً مهماً فى حدوث التقييم حيث تمارس المشاركات من خلالها ما تم التدريب عليه وما سيناقدش فى الجلسة القادمة الذى سوف يقيم فى بداية الجلسة، بالإضافة إلى التزامهن بالإستجابة إلى التساؤلات التى يفرضها خط سير الجلسة ويتمثل فى مجموعة السلوكيات والمهارات التى تؤديها الطالبة ويتم مناقشتها مع المشاركات من زميلاتها.

ويرجع أثر البرنامج إلى تبنى أساليب وفتيات جديدة للتفكير سواء تلك المتضمنة فى البرنامج أو ماتم اكتسابه أثناء مناقشتهن ومعايشتهن لخبرات بعضهن البعض مما أتاح لهن التعامل مع المواقف اليومية الصعبة فضلاً عن التدريب المتكرر لمكونات استراتيجيات التنظيم الانفعالى واستخدامهن لها فى المواقف الحياتية، وهذا ما أدى إلى استمرار التحسن فى الصمود النفسى للمشاركات.

مما لاشك فيه أن ماتم التوصل إليه من نتائج يعتبر ذا أهمية كبيرة نظراً لأهمية عينة الدراسة التى تحتاج لتكثيف الإنتباه لها وبذل الجهود فى كافة النواحي المختلفة. وقد خرجت الباحثة بعدة توصيات منها:



## توصيات الدراسة:

- ضرورة إجراء المزيد من البرامج التدريبية المختلفة لطالبات رياض الاطفال  
المعلمات من أجل تنمية وتطوير العديد من سماتهن الشخصية وتنمية تفكيرهن  
ومهاراتهن وأدائهن فى التعامل مع الأطفال.
- ضرورة إخضاع معلمات رياض الأطفال قبل الإنخراط فى المجال المهنى إلى  
بعض الاختبارات الموقفية للتعرف على مدى فعاليتهن للتعامل مع الأطفال، حيث  
أن إتمام الشهادة الجامعية لايعنى كفاء الطالبة وتأهيلها للعمل مع الأطفال.
- التأكيد على أهمية الإعداد والتدريب الجيد لمعلمة رياض الأطفال ليس علمياً فقط  
ولكن نفسياً واجتماعياً وأخلاقياً، لأن سلامة إعدادهن يترتب عليه سلامة إعداد  
جيلاً بأكمله.
- البحوث المقترحة:
- دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالى للمعلمات والسمات المزاجية.
- العلاقة بين الصمود النفسى للمعلمات وأساليب التفكير المختلفة.
- برنامج إرشادى لتحسين التنظيم الانفعالى للطالبة المعلمة وأثره على أساليب  
مواجهة الضغوط.
- التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال التنظيم الانفعالى والصمود النفسى.

## المراجع:

- أشرف محمد محمد عطية (٢٠١١). الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة التعليم المفتوح. مجلة دراسات نفسية. ٢١. (٤). ٥٧١-٦٢١.
- أنس سليم الأحمدى (٢٠١٧). المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات. ١. الرياض - المملكة العربية السعودية: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.
- إيمان محمد محمد مصطفى (٢٠١٧). تنمية الصمود النفسى لدى عينة من أمهات الأطفال المتأخرين عقلياً. مجلة البحث العلمى فى التربية. مصر. ١٨ (٥). ١٠٣-١٢٢.
- تراجى فتحى (٢٠١٣). رؤية علم الأعصاب لتدريس القصص - تيسير التطور الاجتماعى والوجدانى. مجلة الثقافة العالمية. الكويت. ٣٠ (١٧). ٤٩-٦١.
- حسن على فايد (٢٠٠٥). العلاج النفسى أصوله وتطبيقاته وأخلاقياته، سلسلة علم النفس. الإسكندرية: مؤسسة طيبة للنشر.
- حواء إبراهيم أحمد أبليش (٢٠١٦). الصمود النفسى وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهقين. مجلة البحث العلمى فى التربية. ١٧ (١). ٤٨٩-٥٠٤.
- خليل عبد الرحمن القمش، مصطفى نورى المعايطه (٢٠٠٧). الإضطرابات السلوكية والانفعالية. الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- رجاء وحيد دويدرى (٢٠٠٢). البحث العلمى أساسياته النظرية وممارساته العملية. لبنان: دار الفكر المعاصر.
- ريم سليمون (٢٠١٥). الصمود النفسى ومعنى الحياة والتدفق من وجهة علم النفس الإيجابى. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. ٣٧ (٤). ٨٩-١٠٥.

- زينب محمد كاطع (٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بارتقاء النسق القيمي لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة مركز دراسات الكوفة. ٤٣. ٢٤١-٢٨٢.
- سحر فاروق علام (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسرى لدى عينة من طالبات كلية البنات. مجلة الإرشاد النفسي. ٣٦. ١٠٩-١٥٤.
- سميرة على جعفر أبو غزالة، محمد شعبان الجندي، محمد السيد صديق (٢٠١٦). كفاءة المواجهة وتطبيقاتها في المجال التربوي والنفسي. مجلة العلوم التربوية. ٢. (١) ٧٧٧-٧٩٦.
- سهام عبد الغفار عليوه (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بطنطا. ٦٨(٤). ١١٤-١٨٣.
- سوسن عبد الصمد السكاف (٢٠٠٩). نحو إعداد أفضل لمعلم المستقبل في العالم العربي في ضوء تحديات القرن الواحد والعشرون. ورقة عمل مقدمة إلى المؤتمر العلمي الثاني نحو استثمار أفضل للعلوم التربوية والنفسية في ضوء تحديات العصر. كلية التربية- جامعة دمشق- سوريا. ١٦-٢٩.
- شيماء السيد السيد الشرقاوي (٢٠١٧). فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الاجتماعي وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمي في التربية. ١٨(٤). ٢١٧-٢٥٢.
- صابر شاهين شاهين (٢٠١٣). الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع. مجلة علم النفس والتربية. جامعة البحرين. ١٤(٤). ٦١٣-٦٥٣.

- صفاء الأعسر (٢٠١٠). الصمود النفسي من منظور علم النفس الإيجابي. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. ٧٧-١١-١٦.
- صلاح الدين محمود علام (٢٠٠٠). الأساليب الإحصائية الإستدلالية فى تحليل بيانات البحوث النفسية والاجتماعية البارامترية واللابارامترية. القاهرة: دار الفكر العربى.
- عايدة صالح، ياسرة أبو هروس (٢٠١٤). الصمود وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة. مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب. ١(٥٠). ٣٤٧-٣٨٥.
- عبد المحسن مسعد اسماعيل المغازى (٢٠١٧). الصمود النفسى وعلاقته بالتوافق المهنى لدى الطالب المعلم بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر. المؤتمر الدولى الثالث لكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر. ٢. ٩٢٩-٩٦٤.
- عفرأ إبراهيم خليل (٢٠١٧). الصمود النفسى لدى طلبة الجامعة فى ضوء بعض المتغيرات. مجلة الأستاذ. العدد الخاص بالمؤتمر العلمى الخامس. ١٩-٣٦.
- فاتن عبد الفتاح، شيرى مسعد حليم (٢٠١٤). الصمود النفسى لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم. مجلة كلية التربية- جامعة بورسعيد. ١٥. ٩٠-١٣٤.
- كارولينابى مريس (٢٠١٣). التأمل الصامت من وضعية الجلوس كإستراتيجية لدراسة تنظيم الانفعالات. الثقافة العالمية. الكويت. ٣٠(١٧). ٢٢-٤٨.
- محمد الدسوقى عبد العزيز (٢٠١٣). العلاقة بين الصمود وفاعلية الذات لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. ٥١. ١٥٨-١٨٥.

- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). المرونة النفسية، ماهيتها، محدداتها وقيمتها الوقائية. سلسلة الكتاب الإلكتروني. (٢٩). إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.
- محمد السيد منصور (٢٠١٦). دور كل من الصمود النفسي والحكمة فى التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الراشدين. مجلة البحث العلمى فى التربية. ١٣(٣). ٩٣-١.
- محمد بنى يونس (٢٠١٢). سيكولوجية الدافعية والانفعالات. ط٣. عمان - الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- محمد بنى يونس (٢٠١٣). تفسير ماهية الانفعالات من منظور المدرسة السيكولوجية الروسية. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية. ٦ (٢). ٣١٧-٣٠٠.
- محمد رزق البحيرى (٢٠١١). تباين الصمود النفسى بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطى التعلم. المجلة المصرية للدراسات النفسية. ٧١ (٢٠). ٤٧٩-٥٦٣.
- محمد عصام محمد الطلاع (٢٠١٦). الذكاء الروحى وعلاقته بالصمود النفسى لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. غزة، فلسطين.
- ندى العلى (٢٠١٥). الصمود النفسى وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المرأة المطلقة فى البحرين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة البحرين.
- هبة فوزى الوكيل (٢٠١٥). بعض العوامل النفسية المنبئة بالصمود النفسى لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية - جامعة المنوفية.
- هناء سلوم عباس (٢٠١٥) استراتيجيات التنظيم الانفعالى وعلاقتها بحل المشكلات - دراسة مقارنة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة دمشق، سوريا.

- هيام صابر شاهين (٢٠١٣). الأمل والتفاؤل مدخلاً لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع. مجلة العلوم التربوية والنفسية. ١٤(٤). ٦١٣-٦٥٢.
- وئام محمد إمامي (٢٠١٦). الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة البحث العلمي في التربية. ١٧(٥). ١-٣٤.
- ورد محمد عبد السميع (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات للأداب والعلوم التربوية. جامعة عين شمس.
- وفاء محمد عبد الجواد، عزة خليل عبد الفتاح (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بطيب الحال لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة. مجلة الإرشاد النفسي. ٢(٣٦). ٢٧٣-٣٣٢.
- يحيى مبارك خطاطبة، محمد نزيه حمدي (٢٠١٥). فعالية العلاج المتمركز على الانفعالات لخفض الأرق وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة دراسات في العلوم التربوية. ٤٢(٢). ٥٤٩-٥٦٩.
- Ali, S.&Alea, N.(2018).Validation the Emotion Regulation Questionnaire ERQ in Trinidad. Journal of Psychiatry and Behavioral Science, 1, 1003-1014.
- American Psychological Association (2010). Resilience Factors and Strategies .750, First st., NE, Washington DC. <http://www.apa.org/helpcenter.org/featuredtopics>.accessed.
- American Psychological Association (APA) (2003). The road to Resilience .NE, Washington, DC, 1-7.

- Balzarotti, S. John ،O.&Gross,J. (2010). An Italian Adaptation of the Emotional Regulation Questionnaire. *European J. of Psychological Assessment*. 26 (1),61-67.
- Beasley, M., Tompson,T. & Davidson, J. (2003).Resilience in response to life stress: The Effects of Coping style and Cognitive hardness. *J. of Individual Differences*,34,77-95.
- Bell,W. (2010).Fostering Adolescents: A Foster parent perspective on raising adolescent in foster care. Ph.D., New York, ProQest LLC.
- Block,J.&Kreman,A.H.(1996).IQ and Ego resiliency: Conceptual and Empirical connections and separateness. *J. of Personality and Social Psychology*,70 (2),349-361.
- Bonnano,G.A.(2005).Resilience in the Face of Potential Trauma. *J. of Current Directions in Psychological Science*, 14(3),135-138.
- Bouillet,D.Ivanec,T.P.&Ridicki,R.M.(2014).Preschool Teachers Resilience and their Readiness for building children Resilience. *J. of Heath Education*. 114(6)435-450. DOI: 101108/HG-11-2013-0062.
- Brackett,M.A.,Palomero,R.,Mojsakaja,J.,Reyes,M.R.&Salovey,P.(2010).Emotion Regulation Ability, Burnout & Job satisfaction among British Secondary school teachers, *J. of Psychology in the schools*,47,406-417.
- Butler,E.A.,Egloff,B.,Wilhelm,F.H.,Smith,N.C.,& Gross,J.J.(2007).The Social consequences of Emotion Regulation. Manuscript under review.

- Cabello,R,Salguero, J.M., Fernandez, B.P.& Gross, J.J., (2013). A Spanish Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assesment*, 29,(4),234-240.
- Campblle,S.L.,Cohan,S.&Stein,M.(2006).Relationship of Resilience to Personality, Coping, and Psychiatric symptoms in young Adult. *J. of Behavior Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Connor,K.M.&Davidson,J.R.T.(2003):Development of Anew Resilience scale(CD-RISC):The Connor-Davidson, Resilience scale,*J. Depression and Anxiety*,18,67-82.
- Dejana, B.Ivanec,T.P.& Ridicki,R.M.(2014). Preschool teacher's Resilience and their readiness for building children's Resilience. *J. of Health Education*,114(6),435-450.
- Denham,S.A.Bassett,H.H.&Zinsser,K.(2012).Early Childhood teacher as socializers of young children's emotional competence. *J. of Early Childhood Education*,40 (3). 137-143.
- Erdm,G.(2008).Test of Resiliency Models on Depressive Symptomatology among substance abusing runways and their primary caretakers. Master Thesis, Ohio State University.
- Fisk,G.M.&Dionisi,A.M.(2010).Building and Sustaining Resilience in Organizational Settings: the Critical role of Emotion Regulation, in Zerbe, J.W., Hartel, C.E.J.&A shkanasy, N.M. (eds.) *Research on Emotions in Organizations*, vol,6, Emotional and Organizational Dynamics, Bingley: Emerald. Group Publishing Limited, 167-183.



- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. & Hjemdal, O. (2015). Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *J. of Methods in Psychiatric Research*, 14(1)29-42.
- Goldstein, S. & Brooks, R. (2004). *Power of Resilience: Achieving balance, Confidence and personal strength in your life*. New York: MC Graw-Hill.
- Greenberg, L. (2004). Introduction to Emotion. *Focused Therapy, J. Clinical Psychology and Psychotherapy*. Special Issue, (11) 1-2.
- Gross, J. (2002). *Emotional Regulation: Affective, Cognitive and Social consequences*, Cambridge University.
- Gross, J.J. & Jazaieri, H. (2014). Emotion. *Emotion Regulation and Psychopathology, An Affective science Perspective*. *J. of Clinical Psychology Science*, 2 (4)387-401.
- Gross, J.J. & John, O.P. (2003). Individual Differences in two Emotion Regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *J. of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent and Response focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for experience, expression & physiology. *J. of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J.J. (1999). Emotion Regulation Past Present Future, *J. of Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J.J. (2003). *Individual Differences in two Emotions Regulation Processes*. Stanford University.
- Gross, J.J. (2014). *Hand Book of Emotion Regulation*. New York. Guilford Press.

- Gross, J.J., Richardson, J.M. & John, O.P. (2006). Emotion Regulation everyday life, in D.K. Synder, J.A. Simpson, & J.N. Hughes, (eds.) Emotion Regulation in Families: Path Ways to dysfunctions and health, American Psychological Association, Washington. DC.
- Gultone, E. & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): Psychometric Evaluation. J. of Assessment Evaluation, 24,(2), 409-417.
- Haeussler, S.A.T. (2013). Emotional Regulation and Resilience in Educational Organizations: A case of German school teachers. Doctoral Thesis submitted, North Umbria University.
- Harver, A. (2014). Wise Emotional Regulation and Power of Resilience in Experienced Hospitality teachers. Scandinavian J. of Hospitality and Tourism, 14(2), 152-169.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T.C., Rosenvinge, J.H. & Martinussen, M. (2006). Resilience predicting Psychiatry symptoms: A Prospective study of Protective Factors and their role in Adjustment to stressful life events. J. of Clinical Psychology and Psychotherapy, 13, 194-201.
- Hjemdal, O. Aune, T. Reinfjell, T. & Stiles, T.C. (2007). Resilience as a predictor of Depressive symptoms: A correlational study with young Adolescents. J. of Clinical Child Psychology and Psychiatry, 12 (1) 91-104.
- Ivanec, T.P. Ridicki, R.M. & Dejana, B. (2014). Kindergarten Teacher's Resilience and its relation to parental behavior of their

- mothers and fathers. *Croatian J. of Education*,16 (2),109-124.
- Lazarus, R.S.& Folkman,S.(1984).*Stress, Appraisal and Coping.* Springer Publishing Company.
  - Massah,O.Sohrabi,F.Azami,Y.Doostian,Y.Farhoudian,A. &Daneshmand,R. (2016).Effectiveness of Gross Model based Emotional Regulation strategies training on Anger reduction in Drug-dependent individuals and sustainability in follow-up.*International Journal of High Risk Behavior Addiction*,5(1),doi:10.5812/ijhrba.24327.
  - Masten, A.S. (2009): Ordinary Magic :Lessons from research on Resilience in Human Development.*J. of Educational Canada*, 49 (3),28-32.
  - Mestre,J.M.Lozano,J.M.N.Molinero,R.G.Zayas,A.&Guil, R.(2017).Emotional Regulation Ability and Resilience in a sample of Adolescent from a Suburban Area, *J. of Frontiers in Psychology*,8,1-13.
  - Min, L.L. Zang, Y. Xin, Z. & Miae, Z. (2012). Negative Life event and Mental Health of Chinese Medical student: The effect of Resilience, Personality and Social Support, *Psychiatry Research*.67, 31-45.
  - Murphy, R.J.(2013).Identifying the role of emotion regulation strategies in predicting school Adjustment in late childhood and adolescence. Doctoral dissertation, University of Southampton.
  - Myers, M.(2011).Physician Suicide and Resilience: Diagnostic, Therapeutic and Moral imperatives. *J. of World Medical*, 3(57), 90-97.

- Nath, P.& Pardham, R.K.(2012):Influences of Positive effect on Physical Health and psychological well-being. Examining the mediating role of psychological resilience. J. of health management, 14(2), 161-174.
- Pendergast, K.(2017).The Role of Resilience, Emotional Regulation and perceived stress on College Academic Performance. A Master Thesis Submitted to the University of University of Chattanooga.
- Rampe, M.(2010).The Resilience factor: 7 essential Skills for overcoming life's inviolable obstacles. New York: Three Rivers Press.
- Richard,J.M.,Gross,J.J.&John,O.P.(2006).Personality and Emotional Memory: How Regulating Emotion Impairs Memory for Emotional events. J. of Research in Personality,40 (5),631-651.
- Richardson,G.E.(2002).The Meta Theory of Resilience and Resiliency, J. of Clinical Psychology, 58(3), 307-321.
- Roeser,R.W.,Skinner,E.,Beers,J.&Jennings,P.A.(2012).Mindfulness Training and Teachers Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice. J. of Child Development Perspectives, 6 (2),167-173.
- Romero, N.A.R., Guajardo, J.G. & Guinea, D.V.(2014). Validation of the Resilience scale for adolescents READ in Mexico. J. of Behavior, Health and Social Issues, 6(2), 21-34.
- Smiley, R. (2014). Model Development for Measurement of Resilience in Adolescents. Ph.D. Thesis, University of Missouri. Kansas City, Proquest LLC.UML.

- Snyder, S. & Lopez, J. (2005). Hand Book of Positive Psychology. Oxford. University Press.
- Thompson, A. (1994). Emotional Regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for research in children development, 59,25-52.
- Tugade, M.M. & Fredrickson, B.L. (2007). Resilient Individuals use Positive Emotions to bounce back from Negative Emotion Experience, J. of Personality and Social Psychology, 86(2), 320-333.
- Vivyan, C. (2015). Stoop. Get Self-Help, UK. Retrieved from <https://www.getselfhelp.co.uk/STOOP.htm>.

