

التدريب على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين.

إعداد:

أحمد يوسف محمد يوسف الروبي

إشراف

د/ محمد مصطفى طه
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية-جامعة بني سويف

د/ إيهاب عبد العزيز الببلاوي
أستاذ التربية الخاصة وعميد كلية علوم
ذوي الإعاقة والتأهيل-جامعة الزقازيق

مستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (١٦) طالب وطالبة من المراهقين المكفوفين، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (٨) طلاب، ومجموعة ضابطة (٨) طلاب، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٧،١) و (١٧،٩) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٧،٤) عاماً وانحراف معياري قدره (٠،٦٩)، من طلاب الفرقة الثانية بمدرسة النور للمكفوفين، بمحافظة الفيوم، واستخدم البحث الأدوات التالية: مقياس كفاءة المواجهة إعداد: ويجنيلد وبونج Wagnild & Young، تعريب وتقنين: سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩)، البرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي: إعداد الباحث، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس كفاءة المواجهة لصالح المجموعة التجريبية، كذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة احصائية القياسين البعدي والتتبعي مما يدل على استمرار فعالية البرنامج التدريبي.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التنظيم الانفعالي - كفاءة المواجهة - المراهقين المكفوفين.

Training on some emotional regulation strategies in improving the resilience of blind adolescents.

Prepared by the researcher: **Ahmed Youssef Mohamed Youssef El-Rubi**

Supervisor:

Prof/ Ihab Abdel-Aziz El-Beblawi

Professor of Special Categories and Vice Dean of the Faculty of Disability Sciences for Rehabilitation, Postgraduate Studies and Research - Zagazig University

Prof/ Muhammad Mustafa Taha

Assistant Professor of Mental Health, Faculty of Education - University of Beni Suef

Abstract:

The current research aimed to identify the effectiveness of training on some emotional regulation strategies in improving the resilience of blind adolescents. And a control group (8) students, whose ages ranged between (17.1) and (17.9) years, with an average age of (17.4) years and a standard deviation of (0.69), were students of the second year at Al-Noor School for the Blind. The research used the following tools: The resilience scale prepared by: Wagnild & Young, Arabization and codification: Samira Abu Ghazaleh (2009), the training program based on some emotional regulation strategies: prepared by the researcher, and the results revealed statistically significant differences between The average ranks of the scores of the experimental and control groups in the post measurement on the resilience scale in favor of the experimental group. The training program was in favor of the post-measurement, and there were no statistically significant differences between the post-measurement and follow-up, which indicates the continuity of the effectiveness of the training program.

Keywords: Emotional regulation strategies – resilience - blind adolescents.

أولاً: مقدمة البحث:

تعد حاسة البصر واحدة من أهم الحواس التي يعتمد عليها الفرد في اتصاله بالعالم الخارجي وتلقي المثيرات المختلفة في البيئة المحيطة، كما أنها تعد بمثابة بوابة الاستقبال للمعلومات والخبرات المختلفة، ومن خلالها يستطيع الفرد التفاعل والتعايش مع الآخرين.

ويُعد كف البصر أحد أنواع الإعاقة الحسية التي لها أكبر الأثر في حياة الطفل الكفيف؛ لكونها تفرض عليه نوعاً من البيئة الخاصة التي يجد صعوبة في معالجتها، وكذلك ما يترتب عليها من اختلال أدائه الوظيفي، مما يؤثر سلباً على النواحي العقلية والأكاديمية والاجتماعية والانفعالية والحركية، كذلك تؤثر الإعاقة على شخصيته ككل من حيث إدراكه لذاته وتقديره لها وثقته بنفسه، وقدرته على الإنجاز (مسعد أبو الديار، ٢٠١٢، ١٠٢).

وتلعب كفاءة المواجهة والصمود دوراً مهماً في إحداث التوازن للفرد سواء أكان داخلياً أو خارجياً، وترتبط كفاءة المواجهة ارتباطاً إيجابياً وثيقاً بكل من التفاؤل والأمل وروح الدعابة، كما ترتبط ارتباطاً سلباً بالاكتئاب واليأس والشعور بالألم (Smith et al., 2008: 194).

كما أشارت سميرة على أبو غزالة ومحمد شعبان الجندي ومحمد السيد صديق (٢٠١٦: ٧٤٦) أن أهمية كفاءة المواجهة تأتي من قدرة الفرد على استعادة التوازن بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد يوظف المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل خلال حياته.

ويرى بعض الباحثين أن كفاءة المواجهة تتضمن إمكانية الفرد للتعامل مع التغيير أو المشقة، وأن الأفراد مرتفعي كفاءة المواجهة يستمرون في بذل الجهد بالرغم من المحن والاضطرابات؛ حيث تعمل كفاءة المواجهة على خفض الآثار السلبية للتوتر والقلق، وتجنب الآثار المحتملة للمواقف الصعبة. كما يتصف الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من كفاءة المواجهة بأن لديهم مصادر شخصية متعددة منها: تقدير الذات، والثقة في الذات، والقدرة على ضبط النفس، والشجاعة والتفاؤل في مواجهة المحن، بالإضافة إلى عدم الاستسلام بسهولة (Lundman, et al., 2007: 229).

ويُعد التنظيم الانفعالي بمثابة مؤشر للسيطرة على الانفعالات وضبطها وتوجيهها بغية الحصول على سلوك سوى ومتوازن انفعالياً في حالة تعرض الأفراد إلى مواقف تحتاج إلى ضبط الانفعالي وحل المشكلات مع البيئة الخارجية بهدوء وبنجاح، حيث تشكل استراتيجيات التنظيم الانفعالي عامل مهم لاستمرارية الصمود وتحسينه لدى الأفراد والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الصاعقة (Sroufe, et., al, 1992: 381).

وهناك مجموعة واسعة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية التي يستخدمها الأفراد عند استجاباتهم للمواقف الصاعقة وهي (لوم الذات، Self – Blame، القبول Acceptance، تركيز التفكير/الاجترار Focus on Thought/rumination، إعادة التركيز الإيجابي Positive refocusing، إعادة التركيز على التخطيط Refocus on Planning، إعادة التقييم الإيجابي Positive reappraisal، الوضع في منظور

أو تصور Putting Into Perspective، التفكير الكارثي Catastrophizing، لوم الآخرين blame other (Garnefski & Kraaij, 2006: 1046).

كما أشارت العديد من الدراسات ارتباط كفاءة المواجهة بالعديد من الجوانب الايجابية التي تساعد الفرد مواجهة المصاعب والشدائد والتكيف معها والتعافي من أي مشكلات واستعادة الاتزان، حيث ارتبطت كفاءة المواجهة بالابتكارية الانفعالية والرفاهية النفسية (أحمد سيد عبد الفتاح، محمد شعبان أحمد، ٢٠١٩)، كما ارتبطت بقيم المواطنة (بسام محمود محمد، ريم ميهوب سليمون، هيفاء حسن ابراهيم، ٢٠٢١)، وجودة الحياة والتوكيدية (منى بدر الجناعي، ٢٠١٤)، كما ارتبطت كفاءة المواجهة وتطبيقاتها في المجال التربوي والنفسى (سميرة على أبو غزالة، محمد شعبان الجندي، محمد السيد صديق، ٢٠١٦)، بالإضافة إلى ارتباط كفاءة المواجهة بمفهوم الذات كما في دراسة (علاء الدين كفاي، سميرة على أبو غزالة، إبراهيم محمد سعد، ٢٠١٥).

وتشير العديد من الدراسات إلى تأثير استراتيجيات التنظيم الانفعالي على تحسين كفاءة المواجهة ومنها دراسة دراسة **Fredrickson & Tugade (2004)** التي هدفت إلى التعرف على كيفية تحسن كفاءة المواجهة باستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن تنظيم الانفعالات الإيجابية يعمل على زيادتها وإعادة تكرارها، كما تم فحص مدى أهميتها للرخاء النفسي، ولضمان كفاءة المواجهة في المواقف الضاغطة، أما تنظيم الانفعالات السلبية، فيعمل على تحسين المرونة في التعامل مع المواقف، ومن ثم كفاءة المواجهة في مواجهة الشدائد، كما هدفت دراسة **(Subramanian, 2007)** إلى فحص العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والصلابة والتفاؤل، ومعرفة الفروق في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الاستراتيجيات الإيجابية بالصلابة والتفاؤل، بينما توجد علاقة سلبية بين استراتيجية السلبية بالصلابة والتفاؤل، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المراهقين ذوو الصلابة المنخفضة اعتمدوا بشكل كبير على الاستراتيجيات السلبية، بينما ذوو الصلابة المرتفعة من المراهقين يميلوا إلى استخدام استراتيجيات إيجابية، وسعت دراسة **(Mestre, et al., 2017)** إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وكفاءة المواجهة والصمود، وأظهرت النتائج أن القدرة على التنظيم الانفعالي مؤشر مهم على كفاءة المواجهة لدى المراهقين، حيث يمكن تعزيز مستوى كفاءة المواجهة لديهم من خلال تنمية قدرتهم على إعادة تقييم المواقف بصورة إيجابية، فيما لا توجد علاقة بين كفاءة المواجهة والعمر الزمني لدى عينة الدراسة، ودراسة **حنان عباس، غسان الخلف (٢٠١٨)** التي هدفت إلى تعرف العلاقة بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الصف الأول الثانوي، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق النفسي لصالح الذكور، وعدم وجود فروق على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس.

لذلك فإن التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي يساعد على استمرا وتحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين مما يساعد على تزايد قدراتهم على مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها والتعامل معها بشكل أكثر ايجابية، مما ينعكس على شخصيتهم وأسلوبهم في التعامل مع الضغوط والمشكلات المختلفة.

ثانياً: مشكلة البحث:

أشارت الدراسات أن الشخص المعاق بصرياً تمنعه إعاقته من أن يتفاعل بصورة ناجحة مع العالم المحيط به حيث تعمل إعاقته البصرية سواء الكلية أم الجزئية على الحد من قيامه بالوظائف السلوكية المختلفة، مما يترتب عليه مواجهة العديد من المشكلات.

وقد توصلت نتائج بعض الدراسات إلى المشكلات التي يتعرض لها ضعاف البصر والمعاقين مثل صعوبات في السلوك التكيفي، تقدير الذات السلبي، (Tuttle, 1987)، كما أن ضعف البصر أكثر عرضه للإصابة بالاكنتاب والمشاكل النفسية، (Abolfotouth & Schnittjer & Hirshoren, 1981)، كما أشارت بعض النتائج أن المعاقين بصرياً تسيطر عليهم مشاعر الدونية والقلق والصراع وعدم الثقة بالنفس والشعور بالاغتراب وانخفاض احترام الذات (عبد الخالق، ١٩٩٤)، كما توصل دراسات كل من (Antia & Krimmeyer, 1997) (Mccllella & Katz, 2001) إلى أن المكفوفين يعانون من سلوك عدواني لفظي، وسلوك عدواني موجه نحو الذات أكثر من المبصرين.

ومن خلال نتائج الدراسات السابقة وادبيات البحث، يتضح وجود مشكلات متعددة يتعرض لها المراهقين المكفوفين، مما دفع الباحث إلى التحقق من تأثير استراتيجيات التنظيم الانفعالي على التعامل الايجابي مع ضغوط ومشكلات الحياة المختلفة وكذلك مدى كفاءة المواجهة لديهم أمام أحداث الحياة العصبية، مما يدل على الدور المهم لأبعاد كفاءة المواجهة في مواجهة الضغوط والمشكلات المختلفة لدى المراهقين المكفوفين، وانطلاقاً مما سبق يتضح أهمية تأثير التنظيم الانفعالي في تحسن كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين، مما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على السؤال الرئيس التالي:

▪ ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسن كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين؟
- هل توجد فروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين؟
- هل يستمر تأثير البرنامج بعد فترة مناسبة -شهرين تقريباً- من انتهاء تطبيقه بالنسبة لمتغير كفاءة المواجهة؟

ثالثاً: أهداف البحث: يهدف البحث الراهن إلى:

- ١- التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسن كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين.
 - ٢- الكشف عن استمرارية فعالية البرنامج القائم على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي بعد شهرين من تطبيق البرنامج.
 - ٣- التعرف على العلاقة بين التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي وتحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين.
- رابعاً: أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث في:

أ- الأهمية النظرية:

- إلقاء الضوء على أهمية التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأثر ذلك في تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين، مما قد يسهم في مواجهة المشكلات الحياتية المختلفة.
- تقدم استراتيجيات التنظيم الانفعالي لطلاب المراهقين المكفوفين مهارات جديدة تساعدهم على التحكم في انفعالاتهم المؤلمة، والتقليل من الصراعات في علاقاتهم، وإيجابية في التعامل.
- التركيز على أهمية دور البرامج القائمة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي ودورها في تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين بناءً على نتائج الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية الانفعالات ودورها الحيوي والمحوري في التعامل مع كافة أحداث الحياة للوقاية من الآثار السلبية التي يحدثها سوء التكيف على الفرد ذاته.

ب- الأهمية التطبيقية:

- تأهيل الطلاب المراهقين المكفوفين من خلال تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين لمواجهة الضغوط والمشكلات المختلفة.
- قد يسهم البرنامج التدريبي عند تطبيقه على المراهقين المكفوفين في التأقلم الايجابي والتعامل الفعال مع الأحداث اليومية المختلفة.
- يُمكن أن تُسهم نتائج الدراسة في التعرف على العوامل المؤثرة على كفاءة المواجهة وسبل تحسينها لدى المراهقين المكفوفين.
- الاهتمام بتدريب المراهقين المكفوفين على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتحسين كفاءة المواجهة لتأثيره الايجابي على شخصيتهم.

خامساً: مصطلحات البحث الإجرائية:

استراتيجيات التنظيم الانفعالي: يتبنى الباحث التعريف النظري لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والذي عرفته (Garnefski & Kraaij, 2007, 2) بأنه: "الطرق المعرفية والواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية"، وتتمثل أبعاده في: (التقبل، لوم النفس، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز على الخطأ، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها، التحويل لوم الآخرين)

كفاءة المواجهة: بأنه قدرة الفرد علي التكيف مع المصاعب والمشاكل والتحديات والضغوط التي يواجهها، واستعادة التوازن ومواصلة الحياة، وتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب المراهقين المكفوفين عينة الدراسة على المقياس المستخدم في البحث.

المراهقين المكفوفون: عينة الدراسة من طلاب الفرقة الثانية بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة الفيوم.

سادساً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

أ- الإطار النظري:

١- استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

مفهوم استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

عرّفها (Gross, 2002: 215) بأنها "تتضمن على مدى واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والنفسية الشعورية واللاشعورية التي تستخدم في تقليل أو الاحتفاظ أو زيادة مكون واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية.

وعرّفها هناء سلوم عباس (٢٠١٥: ١٥) بأنها الأساليب التي يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية ويشمل الانفعالات الايجابية والسلبية على حد سواء.

كما عرّفها سوزان صدقة بسيوني (٢٠١٩) بأنها: الأساليب والطرق المعرفية الشعورية واللاشعورية التي يستخدمها المراهقين بالمرحلتين المتوسطة والثانوية للتأثير على مستويات الاستجابة الانفعالية للأحداث الضاغطة والتي توضح الطريقة التي يتعامل بها المراهقون مع الاستنارة والمعلومات الانفعالية.

تصنيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

حدد جروس (Gross, 2014) نوعين من استراتيجيات التنظيم الانفعالي وهما:

استراتيجية التركيز المسبق (Antecedent- Focused Strategies) وهي التي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً مع المثير للموقف الانفعالي بشكل كلي. (Gross, 2014: 8- 11)، وقد حدد (Gross) أربع طرق أو استراتيجيات لتنظيم الانفعالات تتضمن ما يلي:

اختيار الموقف: وهو أول أنواع التنظيم الانفعالي التي لا بد أن تؤخذ بنظر الاعتبار لأنه يترك تأثيراً في الموقف الذي يتعرض له الفرد وعلى أساسه يصدر النمط الانفعالي، فهو يتضمن التصرف وهذه الاستراتيجية مسئولة عن انتقاء المواقف التي تسبب الانفعالات التي نمتلكها سواء سلبية أو إيجابية (Gross, 1998: 501).

تعديل الموقف: قد يكون من الصعب في بعض الأحيان رسم خط واضح يفصل بين اختيار الموقف وتعديل الموقف وذلك لأن الجهود الرامية إلى تعديل الموقف يمكن أن تخلق موقفاً جديداً آخر، فتعديل الموقف يجب أن يرتبط بتعديل البيئة المادية الخارجية (Gross & john, 2003: 360).

وتهدف هذه الاستراتيجية إلى القيام بتغيير الموقف لتعديل الانفعالات المرتبطة به من خلال تحويل مسار الموقف إلى اتجاه آخر، كأن يذكر الفرد موقف مضحك لإشاعة البهجة (Gross, 1998: 503).

توزيع الانتباه: ويقصد به توجيه انتباه الفرد إلى مثيرات الانفعال أو صرف الانتباه عنها بما يؤثر على درجة الانفعال. (Gross, 1998: 503)، ويمكن الإشارة إلى اثنين من أشكال توزيع الانتباه هما: الإلهاء والاجترار (Mischel, et al., 1989: 934) .

التغير المعرفي: ويقصد به التقييم أو التفسير المعرفي للمثير الانفعالي وإعادة تقييم الفكرة بصورة إيجابية (Gross, 1998: 503).

حيث تتطلب الانفعالات إدخال معانٍ على المدركات الحسية لكي تكون نتائج نهائية، وهو ما يقوم به الأفراد لتقييم قابليتهم لتنظيم مطالب الموقف، ويتم ذلك من خلال الخطوات المعرفية التي يتحول فيها المدرك الحسي إلى شيء معين يؤثر على خبرات وانفعالات الأفراد (Gross, 2002: 282).

النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

أ- نظرية التحليل النفسي: تناولت نظرية التحليل النفسي لسليجمنود فرويد تنظيم مشاعر القلق، واعتبر القلق "تجربة انفعالية مؤلمة" (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، ٢٠٠٩: ٣٦).

وقد فرق فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق وهم: القلق الموضوعي (الواقعي)، القلق العصابي، والقلق الأخلاقي، وركز على القلق الموضوعي (الواقعي) وهو "رد فعل لخطر غريزي خارجي معروف" وعلى القلق العصابي وهو "رد فعل لخطر غريزي داخلي سيكولوجي غير معروف المنشأ" (صالح حسن الداھري، ٢٠٠٨: ٣٦).

ب- نظرية الإجهاد والتعامل: أشارت نظرية الإجهاد والتعامل إلى أن الفرد يبذل جهوداً معرفية وسلوكية لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة وذلك من خلال استعماله لنوعين من استراتيجيات التعامل وهما: استراتيجية التعامل المرتكزة على المشكلة والتي ترنو إلى البحث عن أي معلومة خاصة بالمشكلة وحلها، واستراتيجية التعامل المرتكزة على الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية، وبشكل خاص فإن التعامل المتمركز على الانفعال يعتبر المنشأ واللبننة الأساسية لدراسة التنظيم الانفعالي (Gross, 1999, 555).

ج- نظرية جولمان:

أكد جولمان على أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل في المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الوجداني والذي يشير على قدرة الفرد على معرفة مشاعره ومشاعر الآخرين لرفع ذاته وإدارة الانفعالات بشكل فعال (Goleman, 1995: 123).

كما أشار "جولمان" إلى أن إدارة الانفعالات تأتي ضمن المكونات الأساسية للذكاء الوجداني "الانفعالي" ويقصد به: "القدرة على إدراك الانفعالات وفهم ومعرفة انفعالات الفرد، وكذلك التحكم فيها وضبطها" (منال عبد الخالق جاب الله، ٢٠١٥: ٦١).

أهمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

- تقوم الانفعالات بوظائف مهمة داخل الفرد وما بين الأفراد ، فقد تقوم الانفعالات بوظيفة تكيفية في ترجمة المعلومات (حتى ضمن خارج نطاق الشعور) إلى خبرة شخصية تساعد على تحديد الأهداف وتحقيقها وأيضًا التفاعل مع البيئة (Bloch et al., 2010: 89).
- الانفعالات المختلفة تخاطب مشكلات تكيفية مختلفة، كما أنها تتسق مجموعة من التغيرات العصبية والفسولوجية والمعرفية التي تحدث باتفاق واحد تمكننا من الاستجابة للأحداث البيئية المهمة (Abbott, 2005: 4).
- أن تنظيم الانفعالات يُعد مسئولًا عن عملية مراقبة وتقييم ردود الفعل الانفعالية لإنجاز الأهداف التي تم تحديدها من قبل الأفراد (Thompson, 1994: 27-28).
- أن تنظيم الانفعال يُعد همزة الوصل بين المكون المعرفي والمكون السلوكي، فضلًا عن الوظائف التي يؤديها في التكيف والتواصل وتوجيه السلوك وتنظيمه وتنشيطه وكبحه وضبطه (محمد بنى يونس، ٢٠١٣: ٣٠٠).

٢- كفاءة المواجهة:

مفهوم كفاءة المواجهة:

يرجع أصل مصطلح كفاءة المواجهة إلى كلمة Resilience وهي مشتقة من الكلمة اللاتينية Salire التي تعني الوثب أو القفز، و Resilire التي تعني عودة الربيع، و Resilience توصف أيضا بأنها القدرة على الارتداد بعد ضربة قوية مفاجئة أو بعد التعرض لشدة والمعنى اللغوي يرجع أصله إلى قدرة الجسم على أن يسترد حجمه وشكله بعد التشويه الذي حدث بواسطة القوى الخارجية (سميرة علي أبو غزالة، ٢٠٠٩: ٢٠٥).

وعرّف فهيد الهيلم الظفيري (٢٠٢١: ١٨٨) كفاءة المواجهة بأنها: قدرة الفرد على تجاوز الاضطرابات النفسية التي مر بها ومواجهتها بإيجابية، ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار .
وعرف (Ungar 2004: 341) كفاءة المواجهة بأنها: بنية ثنائية الأبعاد تتعلق بجانب التعرض للمحن والشدائد والجانب الآخر النتائج الإيجابية للتغلب على المحن والشدائد واستعادة التوازن والخروج من الشدائد.
كما عرف (Newman, 2005: 227) كفاءة المواجهة بأنها: قدرة الفرد على التكيف في مواجهة المصاعب والصدمات والشدائد والمشقة المستمرة، والوصول لحالة التوازن.
ويذكر (Turunen, et al., 2013: 1) أن كفاءة المواجهة هي عملية ديناميكية تهدف إلى التكيف عندما يتعرض الفرد لمواقف وأحداث وتجارب مؤلمة أو شدائد وصدمات ويتعامل معها ويتعافى بسرعة ليواصل حياته.

مكونات كفاءة المواجهة:

حدد كل من (Wagnild & Young, 1993: 165-178) مكونات كفاءة المواجهة والتي تشمل ما يلي:
تصور متزن عن الحياة (معنى الحياة)، الحفاظ على التقدم برغم العوائق، تميز الفرد بطريقته المبتكرة، تقبل الفرد للحياة ، اعتقاد الفرد في قدراته الذاتية.

ويرى كل من (Connor & Davidson, 2003: 76-82) أن مكونات كفاءة المواجهة تشمل ما يلي:
الكفاءة الشخصية، المبادئ العليا والتماسك، الثقة في مواهب الفرد، القدرة على تحمل الأحداث السالبة، والتأثيرات الداعمة أو التحصينية ضد الضغوط.

أساليب بناء كفاءة المواجهة:

أشارت سام جولدستين وروبرت بروكس (٢٠١١) إلى أهم الطرق التي يمكننا من مساعدة الأفراد على التغلب على الخطر وتنمية كفاءة المواجهة والقدرة على النهوض من العثرات المرتبطة بالضغوط والخطر وتتمثل في:

- تنمية فهم الذات وتقبلها وتمثلها في واقعية الأهداف ليتم تنفيذها.
- وجهة الضبط الخارجي، حيث نجد أن التلاميذ يعززون أدائهم في المدرسة ونجاحهم المدرسي إلى عوامل خارجية كالحظ أو سهولة المهمة.
- وجهة الضبط الداخلية، حيث إنها تسهم في بناء كفاءة المواجهة حيث يجب على الآباء والمعلمين أن يدعوا العلاقة بين الجهد الذي يبذله التلميذ والنتائج الإيجابية لهذا الجهد بدلا من إبداء الإعجاب فقط.
- دور المرشدين المساندين حيث يمكنهم أن يبنوا الثقة وتقدير الذات لدى الأفراد.
- تدخلات المدرسة حيث يجب أن تتدخل المدرسة من معلمين وإداريين تتدخلوا فعلاً لتحسين الأداء المدرسي وتوفير الرعاية في الوقت المناسب.
- تقدير إنجاز التلاميذ في المجالات غير الأكاديمية، حيث أن تدعيم النمو الإيجابي في مجالات أداء أخرى إلى جانب المواد الدراسية التقليدية يعد مسار آخر لتنمية كفاءة المواجهة، حيث إن النجاح في أي مجال من مجالات الحياة يؤدي لنمو احترام الذات والشعور بالكفاءة الذاتية مثل الفن والتكنولوجيا والرياضة البدنية وغيرها.
- تقدير إنجاز التلاميذ في المجالات المدرسية.

ب: الدراسات السابقة:

▪ دراسة (Fredrickson & Tugade, 2004)

هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية تحسن كفاءة المواجهة والصمود باستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن تنظيم الانفعالات الإيجابية يعمل على زيادتها وإعادة تكرارها، كما تم فحص مدى أهميتها للرخاء النفسي، ولضمان كفاءة المواجهة في المواقف الضاغطة، أما تنظيم الانفعالات السلبية، فيعمل على تحسين المرونة في التعامل مع المواقف، ومن ثم الصمود في مواجهة الشدائد.

▪ دراسة (Subramanian, Nithyanandan, 2007)

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والصلابة والتفاؤل، ومعرفة الفروق في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠)

طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية الراسبين باختبارات الثانوية، ثم تمكنوا من استكمال تعليمهم فيما بعد، واشتملت أدوات الدراسة على استبيان التنظيم الانفعالي إعداد (Garnefski, et al, 2002)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الاستراتيجيات الإيجابية بالصلابة والتقاؤل، بينما توجد علاقة سلبية بين استراتيجية السلبية بالصلابة والتقاؤل، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المراهقين ذوو الصلابة المنخفضة اعتمدوا بشكل كبير على الاستراتيجيات السلبية، بينما ذوو الصلابة المرتفعة من المراهقين يميلوا إلى استخدام استراتيجيات إيجابية.

■ دراسة ليث محمد عياش، صبا دريد فائق (٢٠١٦)

هدفت الدراسة إلى التعرف التنظيم الانفعالي لدى لمراهقين، والتعرف على دلالة الفروق الإحصائية للتنظيم الانفعالي تبعاً للمتغيرات الجنس (ذكور، إناث)، والتخصص (العلمي، الإنساني)، والصف الدراسي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع)، ودلالة الفروق الإحصائية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية). وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب من طلبة كليات جامعة بغداد للدراسات الصباحية ومن الصفوف الأولى والثانية والثالثة والرابعة، تم اختيارهم بالطريقة الطبقة العشوائية بواقع (٢٠٠) من الذكور و(٢٠٠) من الإناث، بواقع (٢٠٠) من التخصص العلمي و(٢٠٠) من التخصص الإنساني، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التنظيم الانفعالي (David Edward Szewdo, 2012 ترجمة وتقنين الباحثان، وتوصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي في (الجنس، والتخصص، والصف الدراسي).

■ دراسة حيد مزهر يعقوب (٢٠١٦)

هدفت الدراسة التعرف على التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى، كما هدفت الدراسة قياس التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والمتميزات في مدارس محافظة ديالى، والتعرف على الفروق وفقاً لاستراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي، وكبت التعبير، والتعرف على الفروق بين الجنسين، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من المتميزين في مدارس محافظة ديالى، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التنظيم الانفعالي لكروس ٢٠٠٣ Gross، وأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً لصالح متوسط العينة، مما يعني أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، بينما لم يوجد فرقاً ذو دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس.

■ دراسة (Mestre, et al., 2017)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وكفاءة المواجهة والصمود، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٤) مراهقاً، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٦-١٣) سنة، وأظهرت نتائج الدراسة أن القدرة على التنظيم الانفعالي مؤشر هام على كفاءة المواجهة لدى المراهقين، حيث يمكن تعزيز مستوى كفاءة المواجهة والصمود من خلال تنمية قدرتهم على إعادة تقييم المواقف بصورة إيجابية، فيما لا توجد علاقة بين كفاءة المواجهة والعمر الزمني لدى عينة الدراسة.

■ دراسة حنان عباس، غسان الخلف (٢٠١٨)

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتعرف الفروق في التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي وفقا لمتغير الجنس، اعتمد على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٣) طالبا وطالبة في الصف الأول الثانوي، واشتكلت أدوات الدراسة على مقياس التوافق النفسي ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تقدير مرتفع لدرجة التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباط بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الصف الأول الثانوي، كما أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق النفسي ولمصلحة الذكور، وعدم وجود فروق على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس.

■ دراسة أحمد سيد عبد الفتاح، محمد شعبان أحمد (٢٠١٩)

هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين الابتكارية الانفعالية وبين كل من كفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، والكشف عن الفروق بين الجنسين في هذه المتغيرات، والكشف عن أثر تفاعل كل من الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة على مستوى الرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، والتحقق من إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة من خلال الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٩) معلم ومعلمة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين الابتكارية الانفعالية وبين كل من كفاءة المواجهة والرفاهية النفسية، وكانت الفروق بين الجنسين في الابتكارية الانفعالية لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق بين الجنسين في كفاءة المواجهة والرفاهية النفسية، كما أظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائيا للتفاعل بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة على الرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، وأنه يمكن التنبؤ بالرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة من خلال الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة.

■ دراسة فهيد الهيلم الظفيري (٢٠٢١)

هدفت الدراسة إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة لدى المعلمات المطلقات بدولة الكويت، واشتملت عينة الدراسة على مجموعة تجريبية واحدة ضمت (٢٨) معلمة من المعلمات المطلقات العاملات بوزارة التربية بدولة الكويت، إذ تم اختيارهن من محافظة الجهراء، وتمثلت أدوات الدراسة بمقياس كفاءة المواجهة "ويجنيلد، ويونج" (Wagnild & Young)، والذي تم تعريبه على البيئة المصرية، بواسطة سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩)، وقد أظهرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة، لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة، في القياسين البعدي و التتبعي على مقياس كفاءة المواجهة

سابعاً: فروض البحث:

في ضوء ما تم عرضه من بحوث ودراسات سابقة بمتغيرات البحث، فإنه يمكن صياغة الفروض على النحو التالي:

١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس كفاءة المواجهة بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية .

٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي".
٣- لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس كفاءة المواجهة بعد مرور (شهرين) من تطبيق البرنامج التدريبي".

ثامناً: إجراءات البحث:

أ- منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي للتحقق من فعالية البرنامج التدريبي (المتغير المستقل)، لتحسين كفاءة المواجهة (المتغير التابع) لدى المراهقين المكفوفين، لذلك قام الباحث بتقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) متساويتين ومتكافئتين أحدهما تجريبية تعرضت للبرنامج التدريبي المُعد، والأخرى ضابطة لم تتعرض للبرنامج.

ب- عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (١٦) طالب وطالبة من المراهقين المكفوفين، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٧,١) و (١٧,٩) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٧,٤) عاماً وانحراف معياري قدره (٠,٦٩)، من طلاب الفرقة الثانية بمدرسة النور للمكفوفين، بمحافظة الفيوم، وقد تم التحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الوسيطة في الدراسة الحالية المتمثلة في: العمر، معامل الذكاء، درجة كفاءة المواجهة، بالإضافة الي بعض المؤشرات المرتبطة بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، حتى لا يؤثر على نتائج الدراسة تحقيقاً للدقة ولضمان الحصول على نتائج ترجع للبرنامج التدريبي. قام الباحث بالتحقق من تكافؤ العينتين التجريبية والضابطة قبل التطبيق (البرنامج التدريبي) وذلك من حيث: العمر الزمني، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة، ومعامل الذكاء، ودرجة كفاءة المواجهة، ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام اختبار مان - ويتني Mann-Whitney U Test وكانت النتائج كما يلي:

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية والضابطة في متغير العمر، معامل الذكاء، وأبعاد كفاءة المواجهة:

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	٨	١٧,٩٠	٠,٨٤١	٨,٩٠	٧١,٢٠	٠,٣٤١	٠,٧٣٣
	الضابطة	٨	١٧,٢٢	٠,٩١٢	٨,١٠	٦٤,٨٠		
معامل الذكاء	التجريبية	٨	٩٨,٠٠	٤,٣٨١	٨,٨٨	٧١,٠٤	٠,٣١٦	٠,٧٥٢
	الضابطة	٨	٩٧,٠٠	٤,٤٧٢	٨,١٢	٦٤,٩٦		
المستوى	التجريبية	٨	٥٤,٢٥	٣,٤٢١	٧,٦٩	٦١,٥٠	٠,٦٩٣	٠,٤٨٨

		٧٤,٥٠	٩,٣١	٣,٥١٤	٥٥,٧٥	٨	الضابطة	الاجتماعي الاقتصادي للأسرة	كفاءة المواجهة
٠,٨٣٠	٠,٢١٤	٦٦,٠٠	٨,٢٥	١,٢١٢	١٥,٦٣	٨	التجريبية	وجود	
		٧٠,٠٠	٨,٧٥	١,٣٠٩	١٦,٠٠	٨	الضابطة	معنى	
٠,٨٢٥	٠,٢٢١	٦٦,٠٠	٨,٢٥	١,٣٨٩	١٥,٢٥	٨	التجريبية	الاتزان	
		٧٠,٠٠	٨,٧٥	١,٣٠٢	١٥,٣٨	٨	الضابطة		
٠,٧٨٨	٠,٢٦٩	٧٠,٥٠	٨,٨١	١,٦٨٥	١٣,٣٨	٨	التجريبية	الاعتماد الذاتي	
		٦٥,٥٠	٨,١٩	١,٣٥٦	١٣,١٣	٨	الضابطة		
٠,٥٥٣	٠,٥٩٤	٧٠,٥٠	٨,٨١	١,٤٨٨	١٣,٧٥	٨	التجريبية	المثابرة	
		٦٥,٥٠	٨,١٩	١,١٢٦	١٤,١٣	٨	الضابطة		
٠,٨٢٦	٠,٢٢٠	٧٠,٠٠	٨,٧٥	١,٠٦١	١٢,٦٣	٨	التجريبية	الانفراد/ الجدة	
		٦٦,٠٠	٨,٢٥	١,٠١٢	١٢,٥٠	٨	الضابطة		
١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٦٨,٠٠	٨,٥٠	٣,٨٨٩	٧٠,٦٣	٨	التجريبية	الدرجة الكلية	
		٦٨,٠٠	٨,٥٠	٤,٠٥٠	١٧,١٣	٨	الضابطة		

* قيمة Z الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي ١,٩٦

ج- أدوات البحث:

استعان البحث الراهن بالأدوات التالية:

١- مقياس كفاءة المواجهة: إعداد: (سميرة أبو غزالة، ٢٠٠٩)

الهدف من المقياس: قياس كفاءة المواجهة بأبعادها (وجود معنى، الاتزان، الاعتماد الذاتي، المثابرة، الانفراد أو الجدة) لدى المراهقين المكفوفين.

وصف المقياس: أعد هذا المقياس، ويجنيلد ويونج Wagnild & Young, 1993، ويشار له باسم (RS) والذي نقله إلى البيئية المصرية سميرة أبو غزالة (٢٠٠٩)، ويشير المقياس إلى الصفات الشخصية التي تمكن الفرد من الكفاح في مواجهة المحن، وهذه الصفات متمثلة في خمسة عوامل تشكل معاً كفاءة المواجهة، ويمكن توضيح مكونات المقياس في (٥) أبعاد رئيسة وهي:

- وجود معنى: وتستخدم لقياس احساس الفرد بهدف في الحياة أو بغاية في حياته ويتكون البعد من سبع فقرات هي (٤، ٦، ٨، ١٥، ١٦، ٢١، ٢٤).

- الاتزان: وتستخدم لقياس المنظور المتزن لحياة الفرد، ويتكون البعد من ست فقرات هي (٧، ١١، ١٢، ٢٢، ٢٣، ٢٥).

- الاعتماد الذاتي: ويستخدم لقياس الاعتقاد أو الايمان في ذات الفرد وقدراته، ويتكون البعد من ست فقرات هي (١، ٩، ١٠، ١٤، ١٧، ١٨).

- **المثابرة:** وتستخدم لقياس القدرة على ألا تقف الإهانة كعائق عن التقدم، وتكون دافع للتقدم، ويتكون البعد من ثلاث فقرات هي (١٣، ١٩، ٢٠).

- **الانفراد أو الجودة:** ويستخدم لقياس تنظيم المسارات الابداعية وتقبل حياة الفرد، ويتكون البعد من ثلاث فقرات هي (٢، ٣، ٥).

وبذلك يتكون المقياس من (٥) أبعاد بمجموع (٢٥) فقرة لقياس كفاءة المواجهة.

تصحيح المقياس: فيما يتعلق بتصحيح يتطلب في جميع بنود المقياس أن يحدد الفرد استجابته على خمس استجابات تتراوح من (تتطبق علي تماماً - ولا تنطبق علي إطلاقاً) ، ويحصل المستجيب على درجة تتراوح بين (١-٥) درجات، والدرجة الكلية الممكنة للمقياس تتراوح بين (٢٥-١٢٥) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها المستجيب على تمتعه بدرجة عالية من كفاءة المواجهة.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على خمسة من المحكمين المتخصصين في علم نفس والإرشاد النفسي، وقد أقر المحكمون بكفاءة المقياس، وبوجود اتساق واضح بين مضمون كل بعد من أبعاد المقياس والوظيفة الرئيسية التي أعد لقياسها فيما عدا بعض التعديلات البسيطة التي أدخلت على صياغة بعض البنود سواء باستبدال بعض الكلمات، أو اضافة كلمات أخرى بحيث تعدل من البند دون أن تغير من معناه المقصود.

- **صدق التحليل العاملي (الاستكشافي):** تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية Principal Components Method ، وتحديد عدد العوامل number of Factors والتدوير المتعامد بطريقة فاريمكس Varimax Method لدرجات أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (٥٦٠) مشاركاً من أعمار متنوعة متمثلة في طلاب المدارس الثانوية وطلاب الجامعة والدراسات العليا والمدرسين والموظفين، وقد تشبعت عبارات المقياس على خمسة أبعاد وتراوحت التشبعت ما بين (٠,٤ - ٠,٧)، كما أن عدد العوامل المستخلصة من النسخة المصرية لمقياس كفاءة المواجهة خمسة عوامل فسرت (٥٢,٥ %) من التباين الكلي، مما يدل على صدق المقياس.

- **التحليل العاملي التوكيدي:**

تم استخدام التحليل العاملي للتأكد من بنية النسخ المصرية من مقياس (RS)، باستخدام خمسة من مؤشرات حسن المطابقة التي تتمثل مؤشرات حسن المطابقة (GFI) حيث كانت قيمة المؤشر (٠,٧٤)، مؤشر حس المطابقة المصحح بدرجات الحرية (CFI) حيث كانت قيمة المؤشر (٠,٦٨)، مؤشرات المطابقة المقارن (GFI) حيث كانت قيمة المؤشر (٠,٧١)، مؤشرات المطابقة غير المعياري (NNFI) حيث كانت قيمة المؤشر (٠,٧٨)، الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب (RMSFA) حيث كانت قيمة المؤشر (٠,٠٩)، ويتضح من المؤشرات السابقة تقع بين (صفر إلى ١) ، وتشير إلى قيم تحقق ملائمة معقولة مما يدل على صدق المقياس.

ثانياً: **ثبات المقياس**: تم حساب ثبات هذا المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، على عينة قوامها (٥٦٠) مشاركاً، وقد تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس ما بين (٠,٤٥ : ٠,٧٨)، مما يدل على ثبات النسخة المصرية من المقياس.

وقام الباحث الحالي بالتحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس بحساب الثبات للمقياس بواسطة إعادة تطبيق المقياس Test-Retest على عينة تقنين الأدوات والتي اشتملت (٣٠) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية بمدرسة النور للمكفوفين بمحافظة الفيوم ، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٧,٦) و (١٨,٧) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٨,٢) عاماً وانحراف معياري قدره (٠,٧٦)، بفواصل زمني قدرة (١٥) يوماً من التطبيق الاول، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني، وكانت معاملات الثبات (٠,٧٧٠ ، ٠,٧٢٨ ، ٠,٧٤٠ ، ٠,٧٥١ ، ٠,٧١٠ ، ٠,٧٨٩) على الترتيب للأبعاد (وجود معنى، الاتزان، الاعتماد الذاتي، المثابرة، الانفراد أو الجدة) والدرجة الكلية وهو دال عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على تمتع المقياس وأبعاده بدرجة ثبات مقبولة.

٢- البرنامج التدريب: (إعداد: الباحث)

إجراءات البرنامج:

- **الهدف العام**: يتحدد الهدف العام للبرنامج في تحسين كفاءة المواجهة وابعاده (وجود معنى، الاتزان، الاعتماد الذاتي، المثابرة، الانفراد أو الجدة) لدى المراهقين المكفوفين من خلال برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

- الأهداف الإجرائية: تتلخص الأهداف الإجرائية فيما يلي:

- يذكر مفهوم تحسين كفاءة المواجهة.
- يحدد مكونات كفاءة المواجهة الواردة في الدراسة الحالية.
- يتعرف على طرق رفع كفاءة المواجهة.
- يستطيع تحديد الاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي.
- يتعرف على الدور الفعال للاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي في حل المشكلات.
- يتخلص من العقبات والصعوبات التي تنتج عن الاستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم الانفعالي
- يفهم التغيير المعرفي دوره في تخفيف المعاناة النفسية.
- يحدد الأفكار السلبية والمختلة وظيفياً.
- يتعرف على أخطاء التفكير.
- يحدد الأفكار السلبية باستخدام جدول المراقبة الذاتية.
- يصدر استجابات بديلة لأخطاء التفكير.
- يتعرف على بعض الانفعالات السلبية التي تؤدي إلى ضعف كفاءة المواجهة عند الفرد
- يذكر الأعراض النفسية المصاحبة لضعف كفاءة المواجهة
- يتعرف على مفهوم تنظيم الانفعالات
- يتعرف على استراتيجيات تنظيم الانفعال
- يفرق بين أنواع استراتيجيات تنظيم الانفعال
- يفرق بين أنواع عوائق تنظيم الانفعالات
- يدرك مهارات تنظيم الانفعال
- يفهم مهارات التعرف على الانفعالات.
- يتعرف على كيفية إدراك الانفعالات المختلفة .
- يتذكر التأثيرات المختلفة للمشاعر على الجسم

- يستخدم قائمة من الأحداث السارة التي تؤدي إلى زيادة الانفعالات الإيجابية.
- يتعلم أن يكون واعيا بانفعالاته دون الحكم عليها.
- يدرك أهمية الانتباه للانفعالات دون الحكم عليها ودورها في تقليل احتمالية زيادة حدة الانفعالات.
- يذكر الأفعال المعاكسة للدرجات الانفعالية
- يذكر الآثار المترتبة على مشاركة الأفراد الاجتماعية لانفعالاتهم.
- يذكر الآثار المترتبة على الانطباعات التي يمكن أن تنتج عن المشاركة الاجتماعية للانفعالات.
- يستطيع التواصل الانفعالي مع الآخرين في مختلف المواقف الاجتماعية.
- يستخدم الانفعالات الإيجابية في المواقف الاجتماعية.
- يقلل التقييم السلبي للمواقف الاجتماعية.
- يستخدم التعقل أو التفكير في تقييم المواقف الاجتماعية وتقييم الآخرين.
- يمارس اليقظة في موقف في حياته اليومية.
- يتعرف على مفهوم المشكلة وخطوات حل المشكلات.
- يمارس مهارة حل المشكلات.
- يتقبل أفراد المجموعة فقدان البصر والصعوبات التي تواجههم.
- يستدعي المواقف والانفعالات التي فشل فيها ويتقبل ما مر به سابقا
- يتعرف على أهمية المرونة في زيادة كفاءة المواجهة .
- يتدرب على ممارسة المرونة في حياته اليومية .
- يتعرف على مفهوم الإرادة .
- يستمتع إلى قصص عن نماذج تتمتع بإرادة عالية.
- يتعرف على مفهوم التخطيط، وأهميته في تحقيق الأهداف.
- يتدرب على استخدام التخطيط كوسيلة لنجاح الفرد في تعاملاته الحياتية.
- يتعرف على ضرورة وضع أهداف مستقبلية طموحة

- أهمية البرنامج التدريبي والحاجة إليه:

من خلال إطلاع الباحث على الأطر النظرية وبعض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية تبين أهمية التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين المكفوفين، كما تبين أنه يمكن من خلال التدريبات على هذه الاستراتيجيات أن تتحسن مهارات كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين وأن يكونوا قادرين على مواجهة أحداث الحياة ومشكلاتها ويصبحون أكثر إيجابية مع أفراد المجتمع.

- الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

العصف الذهني: هو أسلوب تعليمي يقوم على حرية التفكير ويستخدم من أجل توليد أكبر كم من الأفكار الجديدة لمعالجة موضوع معين وبمشاركة المعنيين بهذا الموضوع من خلال جلسات قصيرة، مما يضع الذهن في حالة من النشاط والتفكير السريع تجاه قضية أو موضوع محدد والبحث عن أفكار جديدة تتميز بالإيجابية للتعامل مع تلك القضية أو الموضوع مع ضرورة إزالة جميع العوائق أمام المشاركين وإطلاق العنان لتفكيرهم ليبدعوا ويقدموا أفضل ما لديهم (منال أحمد البارودي، ٢٠١٥: ١٣).

التغذية الراجعة: هي نزود بها المسترشد(الذي في حاجة لمعرفة رد فعل أقواله وأفعاله على نفسه والآخرين) بالمعلومات الكافية سواء المتصلة بشخصيته أو المتصلة بحالته والتي لا يدركها (محمد أحمد سعفان، ٢٠٠٥: ٣١٣)

أسلوب أو طريقة الحوار والمناقشة: تعرف على أنها أنشطة تعليمية تقوم على المحادثة التي يتبعها الباحث حول موضوع الجلسة، ويكون الدور فيها للباحث الذي يحرص على إيصال المعلومات بطريقة الشرح وطرح

الأسئلة للخروج بخاصة أو تعميم أو مبدأ لموضوع الحوار وتطبيقها على أمثلة منتمة في مواقف جديدة ويعد الحوار والمناقشة من الأساليب الفعالة في تغيير الأفكار السلبية والمغلوبة.
طريقة الإقناع: وهي استراتيجية مفيدة حينما تؤكد المعلومات ضرورة الأخذ باختيار معين، عندها ينسق المرشد الدليل بطريقة مقبولة ليوجه المسترشد إلى رؤية نتائج الاختيارات المختلفة (كمال يوسف بلان، ٢٠١٥: ٣٤٤).

لعِب الدور: نشاط تعليمي تمثيلي يستند إلى قيام الطلاب بتمثيل موقف أو دور موكل إليه، ويتوجيه وإشراف المعلم أو المدرب، يتفاعل فيه الطالب بالدور الذي يتقمص أو يمثل فيه المتعلمون شخصيات الموقف وأحداثه، ويعلق بقية المتعلمين على ما شاهدوه بعد الانتهاء من التمثيل (ماجدة زكي الجلا، ٢٠٠٨: ١٥١).

- **جلسات البرنامج التدريبي:**

يتألف البرنامج التدريبي من (٣٤) جلسة، وفيما يلي وصف مختصر لجلسات البرنامج
جدول (٢) وصف مختصر لجلسات البرنامج التدريبي:

رقم الجلسة	الهدف الرئيس للجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
١	التعارف والتهيئة وتطبيق القياسات القبلية	تعارف وتطبيق قبلي	الحوار، المناقشة، المحاضرة	٤٠ دقيقة
٢	التعرف على مفهوم ومكونات كفاءة المواجهة.	تعريف مفهوم كفاءة المواجهة ومكوناته	المحاضرة - المناقشة - التغذية الراجعة	٤٥ دقيقة
٣	التعريف بالاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي وتوضيح دورها الفعال في حل المشكلات.	الاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي	المحاضرة - المناقشة - التغذية الراجعة	٥٠ دقيقة
٤	التعريف بالاستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم الانفعالي وتوضيح أهمية تجنبها للتغلب على العقبات والصعوبات.	الاستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم الانفعالي	المحاضرة - المناقشة - التغذية الراجعة	٥٠ دقيقة
٥	القدرة على إدراك التغيير المعرفي	التغيير المعرفي	العصف الذهني - الحوار والمناقشة - التغذية الراجعة - تعديل الأفكار	٤٥ دقيقة
٦	القدرة على تعديل الأفكار السلبية	تعديل الأفكار السلبية	الحوار - المناقشة - العصف الذهني - التعديل المعرفي	٥٠ دقيقة
٧	يتعرف الانفعالات والاعراض المصاحبة لها	الانفعالات وكفاءة المواجهة	الحوار - المناقشة - الإقناع - لعب الأدوار	٦٠ دقيقة

تابع جدول (٢) وصف مختصر لجلسات البرنامج التدريبي:

رقم الجلسة	الهدف الرئيس للجلسة	موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
٩، ٨	التعرف على مفهوم تنظيم الانفعالات وأهم الاستراتيجيات	تنظيم الانفعالات (المفهوم والاستراتيجيات)	الحوار، المناقشة، المحاضرة	٥٠ دقيقة
١٠، ١١	التعرف على أهمية الانفعالات وعوائق تنفيذها	أهمية تنظيم الانفعالات وعوائق تنفيذها.	المحاضرة - المناقشة - التغذية الراجعة	٦٠ دقيقة
١٢	التعرف على أهم الأساليب والخبرات لتنظيم الانفعالات	تنظيم الانفعالات (الخبرات والأساليب).	المحاضرة - المناقشة - التغذية الراجعة	٦٠ دقيقة
١٣	التعرف على الانفعالات والسلوكيات التي تؤثر	التعرف على الانفعالات	المحاضرة - المناقشة -	٥٠ دقيقة

١٤	على الانفعالات الصحية وكيفية تعزيزها.	وعقبات الانفعالات الصحيحة	التغذية الراجعة
١٥	يتعرف على مفهوم الأحداث السارة وكيفية زيادتها	زيادة الانفعالات الإيجابية	العصف الذهني - الحوار والمناقشة - التغذية الراجعة - تعديل الأفكار (٤٠) دقيقة
١٦	يتعلم أن يكون واعيا بانفعالاته دون الحكم عليها	الانتباه للانفعالات دون الحكم عليها	الحوار - المناقشة - العصف الذهني - التعديل المعرفي (٦٠) دقيقة
١٧	يذكر الأفعال المعاكسة للرجبات الانفعالية يتعرف على خطوات أداء الفعل المعاكس	فعل عكس رغبتك الانفعالية	الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - قلب الأدوار - لتغذية الراجعة - فنية " عكس الرغبة الانفعالية" (٦٠) دقيقة
١٨	يمارس الاسترخاء كمهارة للسيطرة على الانفعالات والتخلص من الانفعالات السلبية	الاسترخاء الذهني والعضلي	المحاضرة - الحوار والمناقشة - التغذية الراجعة - فنية الاسترخاء الذهني، العضلي (٤٥) دقيقة
٢٠	يتعرف على مفهوم المشاركة الاجتماعية للانفعالات ، يذكر الآثار المترتبة على مشاركة الأفراد الاجتماعية لانفعالاتهم.	المشاركة الاجتماعية	المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة ولعب الأدوار وقلب الأدوار (٦٠) دقيقة
٢١	يكون قادرا على التقييم الإيجابي للمواقف الاجتماعية، يتمكن من تقييم قدراته على الأداء المناسب في مختلف المواقف الاجتماعية	تقييم المواقف الاجتماعية	المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة ولعب الأدوار وقلب الأدوار (٦٠) دقيقة
٢٢	يتعرف على مفهوم التواصل الانفعالي، يستطيع التواصل الانفعالي مع الآخرين في مختلف المواقف الاجتماعية	التواصل الانفعالي	المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة ولعب الأدوار (٦٠) دقيقة
٢٣	يقال التقييم السلبي للمواقف الاجتماعية، يستخدم التعقل أو التفكير في تقييم المواقف الاجتماعية وتقييم الآخرين	الثقة بالنفس	الحوار والمناقشة - الإقناع - سرد قصة (٤٥) دقيقة
٢٤	يتعرف على مفهوم اليقظة الذهنية، يستطيع التركيز على الأفكار والانفعالات والأحاسيس الجسدية، يمارس اليقظة في موقف في حياته اليومية.	اليقظة الذهنية	المحاضرة والحوار والمناقشة واليقظة الذهنية والتغذية الراجعة (٦٠) دقيقة
٢٦	يتعرف على مفهوم المشكلة وخطوات حل المشكلات	حل المشكلات	المحاضرة - الحوار والمناقشة - التغذية (٦٠) دقيقة

	الراجعة - حل المشكلات			
٢٧	يتعرف على مفهوم التقبل للذات والآخرين	التقبل	المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة	(٤٠) دقيقة
٢٨	يتعرف على مفهوم التسامح	التسامح	المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة	(٤٥) دقيقة
٢٩	يتعرف على أهمية المرونة في زيادة كفاءة المواجهة	المرونة	المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة	(٤٠) دقيقة
٣٠	يتدرب على استخدام التخطيط كوسيلة لنجاح الفرد في تعاملاته الحياتية، يتعرف على مفهوم الارادة	الارادة والتخطيط للحياة	المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة	(٥٠) دقيقة
٣٢	يتعرف على ضرورة وضع أهداف مستقبلية	الايمان/ التفاؤل	المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة	(٤٥) دقيقة
٣٣	طموحة، التعرف على مفهوم الإيمان			
٣٤	التطبيق البعدي لأدوات الدراسة	الجلسة الختامية والتقويمية	المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة	(٥٠) دقيقة

- تحكيم البرنامج التدريبي:

تم التحقق من صدق البرنامج استخدم الباحث صدق المحكمين، بعرض البرنامج التدريبي على مجموعة من اساتذة علم النفس التربوي والصحة النفسية؛ لإبداء الرأي في البرنامج التدريبي المقترح ومدى صلاحيته في تحقيق أهدافه، ومدى مناسبة الزمن المحدد والاجراءات الفنيات لكل جلسة، وكذلك مدى مناسبة جلسات البرنامج لخصائص العينة من المراهقين المكفوفين، وقد تم الإبقاء على الجلسات التي لاقت نسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر، وقد تم مراعاة آراء السادة المحكمين من ملاحظات أو إضافات أو حذف أو تغيير، وتم التعديل بحيث أصبح البرنامج في صورته المعدلة والنهائية القابلة للتطبيق.

د- الأساليب الاحصائية:

اختبار مان - ويتني **Mann-Whitney U Test** للكشف عن دلالة فروق الرتب غير المترابطة بين مجموعتين مستقلتين، واختبار ويلكوكسون **Wilcoxon Test** للكشف عن دلالة فروق الرتب المترابطة، وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS - V. 23)

تاسعاً: نتائج البحث:

١- نتائج الفرض الأول وتفسيره:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس كفاءة المواجهة بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان - ويتني **Mann-Whitney U Test** للتأكد من دلالة الفروق بين طلاب المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي على مقياس كفاءة المواجهة، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض:

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس كفاءة المواجهة:

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة	حجم التأثير
وجود معنى	التجريبية	٨	١٩,٧٥	٢,٠٥٣	١١,٩٤	٩٥,٥٠	٢,٩٠٧	٠,٠٠٤	دال احصائياً	٠,٨٦ كبير
	الضابطة	٨	١٦,٠٠	١,٣٠٩	٥,٠٦	٤٠,٥٠				
الاتزان	التجريبية	٨	١٨,٥٠	١,٤١٤	١٢,١٩	٩٧,٥٠	٣,١٤٥	٠,٠٠٢	دال احصائياً	٠,٩٢ كبير جداً
	الضابطة	٨	١٥,٢٥	١,١٦٥	٤,٨١	٣٨,٥٠				
الاعتماد الذاتي	التجريبية	٨	١٦,٧٥	١,٨٣٢	١٢,١٣	٩٧,٠٠	٣,٠٧٧	٠,٠٠٢	دال احصائياً	٠,٩١ كبير جداً
	الضابطة	٨	١٣,١٣	١,٣٥٦	٤,٨٨	٣٩,٠٠				

تابع جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس كفاءة المواجهة:

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة	حجم التأثير
المثابرة	التجريبية	٨	١٧,٠٠	١,٤٤١	١٢,٢٥	٩٨,٠٠	٣,٢١٥	٠,٠٠١	دال احصائياً	٠,٩٤ كبير جداً
	الضابطة	٨	١٤,١٣	١,١٢٨	٤,٧٥	٣٨,٠٠				
الانفراد/الجدة	التجريبية	٨	١٦,١٣	١,١٣٥	١٢,٤٤	٩٩,٥٠	٣,٣٤٥	٠,٠٠١	دال احصائياً	٠,٩٨ كبير جداً
	الضابطة	٨	١٢,٣٨	١,٠٨٠	٤,٥٦	٣٦,٥٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	٨	٨٨,١٣	٤,٧٦٤	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٣,٣٦٨	٠,٠٠١	دال احصائياً	١,٠٠ كبير جداً
	الضابطة	٨	٧٠,٨٨	٣,٢٧٢	٤,٥٠	٣٦,٠٠				

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن المتوسط الحسابي لقياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج) لدرجات المجموعة التجريبية (٨٨,١٣) بينما متوسط درجات المجموعة الضابطة (٧٠,٨٨) مما يدل على ارتفاع متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية وتحسين كفاءة المواجهة بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وهذا مؤشراً جيداً على فاعلية البرنامج التدريبي المُعد، كما أن قيم (Z) دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب القياس البعدي لطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس كفاءة المواجهة (وجود معنى، الاتزان، الاعتماد الذاتي، المثابرة، الانفراد أو الجدة) والدرجة الكلية، وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

أشارت نتائج الفرض الأول إلى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب القياس البعدي لطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس كفاءة المواجهة (وجود معنى، الاتزان، الاعتماد الذاتي، المثابرة، الانفراد أو الجدة) والدرجة الكلية، وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي بما يتضمنه

من اجراءات وفنيات متنوعة أدت إلى حدوث تحسين في كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين، حيث ساهمت هذه الفنيات ومنها الحوار والمناقشة، العصف الذهني، الاقتناع، التغذية الراجعة، والواجب المنزلي إلى تدعيم أبعاد كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين بالإضافة إلى وجود جو من الألفة واستخدام الفكاهة بين الباحث والطلاب عينة الدراسة مما ساعد على تقبل التدريب، كما ساعد تعدد استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى حدوث تحسن في كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين عينة الدراسة ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات السابقة ومنها دراسة (Fredrickson & Tugade, 2004) ؛ (Mestre, et al., 2017) ؛ حنان عباس، غسان الخلف (٢٠١٨) ؛ (Subramanian, Nithyanandan, 2007) ؛ فهيد الهيلم الظفيري (٢٠٢١) ، ويأتي هذا الفرض ليؤكد فعالية بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين عينة الدراسة (التجريبية).

٢- نتائج الفرض الثاني وتفسيره:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون **Wilcoxon Test** للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية على مقياس كفاءة المواجهة في القياسين القبلي والبعدي،

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس كفاءة المواجهة.

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس القبلي/البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة وقومتها	حجم التأثير
وجود معنى	٨	القبلي	١٥,٦٣	١,٢١٢	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠٠	٣٦,٠٠	٢,٥٨٨	٠,٠١٠	١,٠٠
	٨	البعدي	١٩,٧٥	٢,٠٥٣	الرتب الموجبة	٨	٤,٥٠			دال احصائياً	كبير جداً
الاتزان	٨	القبلي	١٥,٢٥	١,٣٨٩	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠٠	٣٦,٠٠	٢,٦٤٠	٠,٠٠٨	١,٠٠
	٨	البعدي	١٨,٥٠	١,٤١٤	الرتب الموجبة	٨	٤,٥٠			دال احصائياً	كبير جداً
الاعتماد الذاتي	٨	القبلي	١٣,٣٨	١,٦٨٥	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠٠	٣٦,٠٠	٢,٥٩٨	٠,٠٠٩	١,٠٠
	٨	البعدي	١٦,٧٥	١,٨٣٢	الرتب الموجبة	٨	٤,٥٠			دال احصائياً	كبير جداً

١,٠٠ كبير جداً	٠,٠١٠ دال احصائياً	٢,٥٦٥	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠ ٤,٥٠	صفر	الرتب السالبة	١,٤٨٨	١٣,٧٥	القبلي	٨	المتابرة
					٨	الرتب الموجبة	١,٤٤١	١٧,٠٠	البعدي	٨	
١,٠٠ كبير جداً	٠,٠١٠ دال احصائياً	٢,٥٨٨	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠ ٤,٥٠	صفر	الرتب السالبة	١,٠٦١	١٢,٦٣	القبلي	٨	الانفراد/الجدة
					٨	الرتب الموجبة	١,١٣٥	١٦,١٣	البعدي	٨	
١,٠٠ كبير جداً	٠,٠١٠ دال احصائياً	٢,٥٣٦	٣٦,٠٠	٠,٠٠٠ ٤,٥٠	صفر	الرتب السالبة	٣,٨٨٩	٧٠,٦٣	القبلي	٨	الدرجة الكلية
					٨	الرتب الموجبة	٤,٧٦٤	٨٨,١٣	البعدي	٨	
					صفر	الرتب المتعادلة					
					٨	الاجمالي					

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج) لدرجات المجموعة التجريبية (٧٠,٦٣) بينما متوسط درجاتهم في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج) (٨٨,١٣) مما يدل على ارتفاع متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية وتحسن كفاءة المواجهة بعد تطبيق البرنامج عنه قبل التطبيق، وهذا مؤشراً جيداً على فاعلية البرنامج التدريبي المُعد، كما أن قيم (Z) دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة، الأبعاد (وجود معنى، الاتزان، الاعتماد الذاتي، المتابرة، الانفراد أو الجدة) والدرجة الكلية، وذلك لصالح القياس البعدي.

أشارت نتائج الفرض الثاني إلى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في كل من القياسين القبلي والبعدي على مقياس كفاءة المواجهة، الأبعاد والدرجة الكلية، وذلك لصالح القياس البعدي، مما يدل على تحسين أبعاد كفاءة المواجهة المتمثلة في: (وجود معنى، الاتزان، الاعتماد الذاتي، المتابرة، الانفراد/الجدة) نتيجة البرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي ويعزو الباحث هذه النتيجة وهذا التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية دون الضابطة إلى ما يحتويه البرنامج التدريبي من الأنشطة والتدريبات التي تضمنتها الجلسات المختلفة وما قام به الباحث في الجلسات من مساعدة المراهقين المكفوفين عينة الدراسة على معرفة الهدف من البرنامج وتحديد أدوارهم، بالإضافة إلى مراعاة تدرج الأنشطة والتدريبات من السهولة إلى الصعوبة مع التأكد من اكتساب مهارات كفاءة المواجهة من خلال الجلسات المختلفة، والتعاون داخل الجلسات بين الباحث والطلاب نتيجة جو الألفة، بالإضافة إلى ما لمس الباحث حول شعور الطلاب المكفوفين بالعديد من المشكلات والمصاعب ورغبتهم الشديدة وعزيمتهم القوية في التغلب عليها وحاجتهم إلى معرفة الطريق لمواجهة هذه التحديات، مما ساعد تعظيم استفادتهم بجلسات البرنامج التدريبي، وكذلك استخدام فنيات متعددة في كل جلسة تدريبية أدت بدورها إلى زيادة التفاعل وتحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين عينة الدراسة، ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات السابقة ومنها دراسة (Mestre, et al., 2017)؛ حنان عباس، غسان الخلف (٢٠١٨)؛

(Fredrickson & Subramanian, Nithyanandan, 2007) ؛ فهيد الهيلم الظفيري (٢٠٢١) ؛ (Tugade, 2004) ، مما يدل على صحة هذا الفرض حول فعالية بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين.

٣- نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس كفاءة المواجهة بعد مرور (شهرين) من تطبيق البرنامج التدريبي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون **Wilcoxon Test** للكشف عن الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس كفاءة المواجهة، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض:

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس كفاءة المواجهة:

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس البعدي/التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة وقيمتها
وجود معنى	٨	البعدي	١٩,٧٥	٢,٠٥٣	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧
	٨	التتبعي	١٩,٦٣	١,٩٩٦	الرتب الموجبة	٧	٠,٠٠	٠,٠٠		
					الرتب المتعادلة	٨				
					الاجمالي					
الاتزان	٨	البعدي	١٨,٥٠	١,٤١٤	الرتب السالبة	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,٤١٤	٠,١٥٧
	٨	التتبعي	١٨,٢٥	١,٢٨٢	الرتب الموجبة	٦	٠,٠٠	٠,٠٠		
					الرتب المتعادلة	٨				
					الاجمالي					
الاعتماد الذاتي	٨	البعدي	١٦,٧٥	١,٨٣٢	الرتب السالبة	٧	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠
	٨	التتبعي	١٦,٧٥	١,٨٣٢	الرتب الموجبة	٧	٠,٠٠	٠,٠٠		
					الرتب المتعادلة	٨				
					الاجمالي					
المثابرة	٨	البعدي	١٧,٠٠	١,٤٤١	الرتب السالبة	٧	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧
	٨	التتبعي	١٧,١٣	١,٤٥٠	الرتب الموجبة	١	١,٠٠	١,٠٠		
					الرتب المتعادلة	٧				
					الاجمالي					
الانفراد/الجدة	٨	البعدي	١٦,١٣	١,١٣٥	الرتب السالبة	١	١,٥٠	١,٥٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠
	٨	التتبعي	١٦,١٣	١,١٠٢	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
					الرتب المتعادلة	٦				
					الاجمالي					

٠,٣١٧	١,٠٠٠	٧,٥٠	٢,٥٠٠	٣	الرتب السالبة	٤,٧٦٤	٨٨,١٣	البعدي	٨	الدرجة الكلية
غير دال		٢,٥٠	٢,٥٠	١	الرتب الموجبة					
احصائياً				٤	الرتب المتعادلة	٤,٥٩٠	٨٧,٨٨	التبعي	٨	
				٨	الاجمالي					

يتضح من الجدول السابق ما يلي: أن قيم (Z) غير دالة احصائياً، مما يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس كفاءة المواجهة (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتبعي.

ويعزي الباحث بقاء أثر البرنامج التدريبي المُعد للدراسة الحالية إلى أن البرنامج مُعد وفق اسس تربوية علمية تستند إلى مبادئ وفتيات متنوعة قائمة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي ساعدت على تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين عينة الدراسة (المجموعة التجريبية)، مما ساعد على استمرار تأثير فعالية البرنامج التدريبي، ويتفق ذلك ما نتائج دراسة دراسة (Mestre, et al., 2017) ؛ حنان عباس، غسان الخلف (٢٠١٨) ؛ (Subramanian, Nithyanandan, 2007) ؛ فهيد الهيلم الظفيري (٢٠٢١) ؛ (Fredrickson & Tugade, 2004) ، مما يشير إلى استمرار تأثير فعالية البرنامج التدريبي، وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث.

عاشرًا: التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن تحديد مجموعة من التوصيات التربوية التالية:
- حاجة المراهقين المكفوفين إلى الرعاية والاهتمام وكذلك رغبتهم القوية لمواجهة التحديات، لذلك فمن الضروري الاهتمام بتدريبهم على تحسين كفاءة المواجهة لتشجيعهم على التعامل مع المشكلات والمصاعب.
 - الاهتمام بتدريب المراهقين المكفوفين على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتحسين كفاءة المواجهة.
 - توفير البيئة التربوية الداعمة للمراهقين المكفوفين والمشجعة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي.
 - مساعدة الطلاب المراهقين المكفوفين من خلال الندوات والمحاضرات في التعرف على اهم استراتيجيات التنظيم الانفعالي وكيفية توظيفها لتحسين كفاءة المواجهة.
 - ضرورة تدعيم كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين لتأثيره الإيجابي على مواجهة المشاكل وأحداث الحياة المختلفة.

حادي عشر: البحوث المقترحة:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة، فإنه يمكن تقديم بعض البحوث المستقبلية على النحو التالي:
- دراسة العلاقة بين كفاءة المواجهة وأساليب التفكير لدى طلاب المرحلة الاعدادية.
 - فعالية برنامج ارشادي لتحسين التنظيم الانفعالي وأثره على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - فعالية برنامج ارشادي لتحسين كفاءة المواجهة وأثره على مفهوم الذات لدى المراهقين المكفوفين.

- التنظيم الانفعالي كمدخل لتنمية الثقة بالنفس ومفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من المراهقين.
- بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتسويق الاكاديمي لدى الطلاب المراهقين المكفوفين.
- أثر بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي على التنبؤ بالرفاهية النفسية وكفاءة المواجهة لدى الطلاب المراهقين المكفوفين.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أحمد سيد عبد الفتاح، محمد شعبان أحمد (٢٠١٩). تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية*. كلية التربية. جامعة الفيوم. (١٣)، ج٤، ٢٧٥-٣٦٣.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (٢٠٠٩). *نظريات الإرشاد النفسي والتربوي*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- آمال عبد السميع باظة (٢٠١١). *مقياس صلابة الشخصية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أماني عبد الرحمن الشيرادي (٢٠١٢). أسلوب مواجهة الأرملة للضغوطات النفسية اليومية وعلاقته بالصلابة النفسية، *مجلة العلوم التربوية*، ١٣ (١)، ١١-١٤.
- إيناس سيد على جوهر (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة. *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، ٢٥ (٩)، ٢٩٣-٣٣٣.
- باسل محمد عاشور (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالسعادة لدى المدمنات وغير المدمنات، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- بسام محمود محمد، ريم ميهوب سليمان، هيفاء حسن ابراهيم (٢٠٢١). مستوى اكتساب تلاميذ الصف السادس الأساسي لبعض قيم المواطنة وعلاقتها بكفاءة المواجهة لديهم. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. المركز القومي للبحوث غزة. ٥ (٤٤)، نوفمبر، ٦٥-٨٨.
- حنان عباس، غسان الخلف (٢٠١٨). التوافق النفسي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي في المدارس بمحافظة دمشق. *مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية*. جامعة البعث. ٤٠ (٣٧)، ٤٩-٨٧.
- حيد مزهر يعقوب (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. *المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين - الموهبة والإبداع منعطفات هامة*

- في حياة الشعوب. المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين. ج٢، عمان، أكتوبر، ٤٤٩-٤٦٧.
- سام جولدستين وروبرت ب.بروكس (٢٠١١). الصمود لدى الأطفال. ترجمة: صفاء الأعسر. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- سميرة على أبو غزالة ومحمد شعبان الجندي ومحمد السيد صديق (٢٠١٦). كفاءة المواجهة وتطبيقاتها في المجال التربوي والنفسي. مجلة العلوم التربوية. كلية الدراسات العليا. جامعة القاهرة. ٢٤ (٢)، أبريل، ٧٤٥-٧٦٣.
- سميرة على أبو غزالة، محمد شعبان الجندي، محمد السيد صديق (٢٠١٦). كفاءة المواجهة وتطبيقاتها في المجال التربوي والنفسي. مجلة العلوم التربوية. كلية الدراسات العليا للترربية. جامعة القاهرة. ٢٤ (٢)، أبريل، ٧٤٥-٧٦٣.
- سميرة علي أبو غزالة (٢٠٠٩). مقياس كفاءة المواجهة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة العلوم التربوية. كلية الدراسات العليا. جامعة القاهرة. ١٧ (٢)، أبريل، ٢٠٥-٢٦٠.
- سوزان صدقة بسيوني (٢٠١٩). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى الطالبات الموهوبات في مدينة جدة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز. كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٧ (٤)، ٥١-٩٨.
- شادية على باعلي (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من الفتيات المتأخرات عن الزواج بمدينة الرياض. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية. جامعة نايف العربية للعموم الأمنية. المملكة العربية السعودية.
- صالح حسن الداھري (٢٠٠٧). أساسيات علم النفس التربوي. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- عطاق محمود أبو غالي (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسرياً. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ١ (١٨)، ٤٠٧-٤٤٤.
- علاء الدين كفاقي، سميرة على أبو غزالة، إبراهيم محمد سعد (٢٠١٥). كفاءة المواجهة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة العلوم التربوية. كلية الدراسات العليا للترربية. جامعة القاهرة. ٢ (٢)، ج١، أبريل، ٧٤٥-٧٦٣.
- فهيد الهيلم الظفيري (٢٠٢١). برنامج إرشادي لرفع كفاءة المواجهة لدى المطلقات بدولة الكويت. مجلة القراءة والمعرفة. كلية التربية. جامعة عين شمس. ٢١ (٢٣٣)، مارس، ١٧٧-٢١١.

- كمال يوسف بلان (٢٠١٥). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الاصدار العلمي للنشر والتوزيع.
- ليث محمد عياش، صبا دريد فائق (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية. جامعة بغداد. ٢٢ (٩٥)، ٦٣٧-٦٥٨.
- ماجدة زكي الجلاذ (٢٠٠٨). تعلم القيم وتعليمها تصور نظري وتطبيقي لطرائق واستراتيجيات تدريس القيم. (ط ٢). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- محمد أحمد سعفان (٢٠٠٥). العملية الارشادية "التشخيص-الطرق العلاجية الارشادية-البرامج الارشادية- إدارة الجلسات والتواصل". القاهرة: دار الكتاب الحديث للطبع والنشر والتوزيع.
- محمد بنى يونس (٢٠١٣). تفسير ماهية الانفعالات من منظور المدرسة السيكولوجية الروسية، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، ٦(٢)، ٣٠٠-٣١٧.
- مسعد نجاح الرفاعي أبو الديار (٢٠١٢). العلاقة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال المكفوفين وغير المكفوفين، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٤٠ (٢)، ١٠١-١٢٩.
- منال أحمد البارودي (٢٠١٥). العصف الذهني وفن صناعة الأفكار. القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.
- منال عبد الخالق جاب الله (٢٠١٥). سيكولوجية الذكاء الانفعالي. دمشق: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- منى بدر الجناعي (٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بكل من كفاءة المواجهة والتوكيدية لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. مجلة البحث العلمي في التربية. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس. (١٥)، ج٣، ٢٣-٦٠.
- هناء سلوم عباس (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات- دراسة مقارنة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة دمشق، سوريا.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abbott, B. V. (2005). Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress (**Doctoral dissertation**), Texas A&M University.
- American Psychological Association (2015). **APA Dictionary of Psychology**. (Second Edition). Washington, DC: Published by American Psychological Association.
- Bloch, L., Moran, E. K., & Kring, A. M. (2010). On the need for conceptual and definitional clarity in emotion regulation research on

- psychopathology. **Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment**, 88-104.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). **Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)**. *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
 - Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. **European Journal of Psychological Assessment**, 23(3), 141-149.
 - Goldstein, S.& Brooks, R. (2005).**Power of Resilience: Achieving balance, Confidence and personal strength in your life**. New York: MC Graw-Hill.
 - Goleman, D. (1995). **Emotional intelligence**. Translated by: Parsa, N. Tehran.
 - Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. **Journal of personality and social psychology**, 74(1), 224- 237.
 - Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. **Cognition & Emotion**, 13(5), 551-573.
 - Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. **Psychophysiology**, 39(3), 281-291.
 - Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. **Psychophysiology**, 39(3), 281-291.
 - Gross, J. J. (2014). **Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations**. Available at: <https://psycnet.apa.org/record/2013-44085-001>.
 - Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. **Journal of personality and social psychology**, 85(2), 348-362.
 - Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y., & Brulin, C. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale. **Scandinavian journal of caring sciences**, 21(2), 229-237.
 - Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. **Frontiers in psychology**, 8, 19-80.
 - Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. **Science**, 244(4907), 933-938.
 - Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. **Professional psychology: research and practice**, 36(3), 227-229.
 - Pearsall, P. (2003). **The Beethoven factor: The new positive psychology of hardiness, happiness, healing, and hope**. Hampton Roads Publishing.

- Sroufe, L. A., Cooper, R. G., DeHart, G. B., Marshall, M. E., & Bronfenbrenner, U. E. (1992). **Child development: Its nature and course.** McGraw-Hill Book Company.
- Subramanian, S., & Nithyanandan, M. (2007). Hardiness and optimism as moderators of cognitive emotion regulation strategies in coping negative life events by adolescents. Department of Psychology, **Bharathiar University**, 6(41), 1-19.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. **Monographs of the society for research in child development**, 25-52.
- Turunen, S., Losoi, H., Wäljas, M., Helminen, M., Öhman, J., Julkunen, J., & Rosti-Otajärvi, E. (2013). Psychometric properties of the Finnish version of the Resilience Scale and its short version. **Psychology, Community & Health**, 2(1), 1-10.
- Ungar, M. (2004). A constructionist discourse on resilience: Multiple contexts, multiple realities among at-risk children and youth. **Youth & society**, 35(3), 341-365.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. **Journal of nursing measurement**, 1(2), 165-17847.