

التدريب على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في دعم الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.

إعداد:

أحمد يوسف محمد يوسف الروبي

إشراف

أ.د/ محمد مصطفى طه

أستاذ الصحة النفسية المساعد ووكيل
كلية التربية لشؤون الطلاب - جامعة

بني سويف

أ.د/ إيهاب عبد العزيز الببلاوي

أستاذ الفئات الخاصة وعميد كلية علوم
الإعاقة للتأهيل - جامعة الزقازيق

مستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فعالية التدريب على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في دعم الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً جامعياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (١٠) طلاب، ومجموعة ضابطة (١٠) طلاب وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩,٢) و (٢٠,٤) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٩,٨) عاماً وانحراف معياري قدره (٠,٨٧)، من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة بني سويف، واستخدم البحث الأدوات التالية: مقياس الصمود النفسي إعداد: إيمان مصطفى سرميني (٢٠١٥)، 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 الصمود النفسي لصالح المجموعة التجريبية، كذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي 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 - الصمود النفسي - طلاب الجامعة.

Training on some emotional regulation strategies in support psychological resilience among university students

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

Supervisor:

Prof/ Ihab Abdel-Aziz El-Beblawi

Professor of Special Categories and Dean of the Faculty of Disability Sciences for Rehabilitation - Zagazig University

Prof/ Muhammad Mustafa Taha

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

Abstract:

The current research aimed to identify the effectiveness of training on emotional regulation strategies to support psychological resilience, and this model was used from the research sample of (20) university students and their group into two groups, an experimental group (10) students, and control students (10) students It appeared in a job between (19,2) and (20,4) years, and in the middle of my defense age (19,8), years of students of the second year at the Faculty of Education, Beni Suef University, and the research used the following tools: Psychological Resilience Scale Prepared by: Post-measurement On the psychological resilience scale: prepared by the researcher, and the results were based on the presence of statistically significant differences in the post-measurement on the psychological resilience scale in your favour. The group, the results also found that there were statistically significant differences between the average group of the experimental group degrees in the tribal and remote measurements on the psychological resilience scale after the application of the training, the training schedule, and the post, and there were no significant differences between the two measurements, post and tab. This indicates the continued effectiveness of the training program.

Keywords: emotional regulation strategies, psychological resilience, university students.

أولاً: المقدمة:

تعد المرحلة الجامعية إحدى المراحل المهمة في حياة الفرد، كما تعد نقطة تحول في مسيرة حياته، وعلى أساسها يحدد مستقبله لأعوام مُقبله، فالمرحلة الجامعية تتسم بالتحويلات السريعة والتغيرات المفاجئة، خاصة على صعيد التفكير والعلاقات الاجتماعية، كما تتصف بوجود العديد من الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أفراد هذه المرحلة مما يجعلهم يعانون العديد من المشكلات مما يؤثر على توافقيهم وتقدمهم الدراسي خاصة ومجالات الحياة عامة.

ونتيجة لتعدد تلك المشكلات التي يعاني منها طلاب الجامعة، وتحقيقاً للوقاية وإيجابية مواجهة المشكلات الحياتية المختلفة، نبع الاهتمام بدعم الصمود النفسي كأحد مرتكزات علم النفس الإيجابي الذي يحفز السلوك الإنساني لمواجهة الضغوط النفسية الحياتية بفعالية والتوافق بشكل جيد في مواجهة الشدائد والصدمات (أماني عبد الرحمن الشيرادي، ٢٠١٢، ٢٠).

ويلعب الصمود دوراً مهماً في إحداث التوازن للفرد سواء أكان داخلياً أو خارجياً، ويرتبط الصمود ارتباطاً إيجابياً وثيقاً بكل من التفاؤل والأمل وروح الدعابة، كما يرتبط ارتباطاً سالباً بالاكتئاب واليأس والشعور بالألم (Smith et al., 2008: 194).

كما أشار باسل محمد عاشور (٢٠١٧: ١٠) أن الصامدون نفسياً لديهم القدرة على مواجهة الشدائد والأمل وإعطاء معنى للحياة. كما أن لديهم القدرة على مواجهة مخاوفهم، ويمتلكون اتجاه إيجابي نحو الحياة، وامتلاك مهارة إعادة التقييم المعرفي، والقبول الإيجابي للأخر، فهم أكفاء اجتماعياً، ولديهم هدف في الحياة يسعون لتحقيقه.

وقد أضافت ريم سليمان (٢٠١٥: ١٠٢) بأن الصمود النفسي يحقق النظرة الإيجابية للحياة وإدراك معناها واستمرارية العطاء والاتصال الفعال من خلال إقامة علاقات إنسانية تتميز بقبول الآخرين وعدم الاصطدام بهم.

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 الضبط الانفعالي وحل المشكلات مع البيئة الخارجية بهدوء وبنجاح، حيث تشكل استراتيجيات التنظيم الانفعالي عامل مهم لاستمرارية الصمود ودعمه لدى الأفراد والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة (Sroufe, et., al, 1992: 381).

وهناك مجموعة واسعة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية التي يستخدمها الأفراد عند استجاباتهم للمواقف الضاغطة 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).

وتشير العديد من الدراسات إلى تأثير استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى دعم الصمود لدى طلاب الجامعة ومنها دراسة دراسة فريديريكسون، توجاد (2004) **Fredrickson & Tugade** التي هدفت إلى التعرف على كيفية دعم الصمود النفسي 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 الصمود النفسي في المواقف الضاغطة، أما تنظيم الانفعالات السلبية، فيعمل على تحسين المرونة في التعامل مع المواقف، ومن ثم الصمود في مواجهة الشدائد، كما هدفت دراسة **سوبرأمانيان، ينثياناندان (2007) Subramanian & Nithyanandan** 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 **ميستر واخرون (2017) Mestre, et al.** إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والصمود، وأظهرت النتائج أن القدرة على التنظيم الانفعالي مؤشر مهم على صمود المراهقين، حيث يمكن تعزيز مستوى صمودهم من خلال تنمية قدرتهم على إعادة تقييم المواقف بصورة إيجابية، فيما لا توجد علاقة بين الصمود والعمر الزمني لدى عينة الدراسة، وهدفت دراسة **أيمن أحمد خميس (٢٠١٨)** إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدعم الصمود النفسي لدى الطالبة المعلمة، وأسفرت النتائج عن وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، على مقياس التنظيم الانفعالي (الأبعاد والدرجة الكلية) بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، ولم توجد فروق دال إحصائياً بين القياس البعدي والقياس التتبعي مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج في القياس التتبعي، ودراسة **حنان عباس، غسان الخلف (٢٠١٨)** التي هدفت إلى تعرف العلاقة بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود 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 لصالح الذكور، وعدم وجود فروق على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس.

كما هدفت دراسة **علاء سعيد الدرس (٢٠١٩)** إلى التعرف على فاعلية برنامج لتحسين مستوى الأمن النفسي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة المنوفية، وتوصلت الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأمن النفسي وأبعاده الفرعية ومقياس التنظيم الانفعالي لصالح القياس البعدي، وسعت دراسة **نورة دخيل الله الحارثي (٢٠٢١):** الكشف عن العلاقة بين الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفية والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الاستراتيجيات

الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجات الصمود الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجات الصمود الأكاديمي لدى عينة الدراسة. لذلك فإن التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي يساعد على استمر ودعم الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة 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:

تعد مرحلة التعليم الجامعي من المراحل المهمة لدى الفرد، فهي مرحلة الاعتماد على النفس واتخاذ القرارات، والاستعداد لتخطيط المستقبل، ولا يخلو ذلك من ضغوط وصعوبات تواجه طلاب الجامعة كونها نقلة نوعية كبيرة بما تحمله من تغيرات نفسية وفكرية واجتماعية للطلاب، مما يؤدي إلى الوقوع في العديد من المشكلات.

ومن خلال نتائج الدراسات لسابقة وادبيات البحث، فقد تم ملاحظة تأثير استراتيجيات التنظيم الانفعالي على التعامل الايجابي مع ضغوط ومشكلات الحياة المختلفة وكذلك مدى صمودهم أمام أحداث الحياة العصبية، مما يدل على الدور المهم لأبعاد الصمود النفسي في مواجهة الضغوط والمشكلات المختلفة لدى طلاب الجامعة، وانطلاقاً مما سبق يتضح أهمية تأثير التنظيم الانفعالي في تحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، 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 تحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية:

- ما الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الصمود النفسي لطلاب الجامعة؟
- ما الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي لطلاب الجامعة؟
- هل يستمر تأثير البرنامج بعد فترة مناسبة -شهر تقريباً- من انتهاء تطبيقه بالنسبة لمتغير الصمود النفسي؟

ثالثاً: أهداف البحث: يهدف البحث الراهن إلى:

- ١- التعرف على مدى فعالية البرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.
- ٢- الكشف عن استمرارية فعالية البرنامج القائم على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي بعد شهر من تطبيق البرنامج.
- ٣- التعرف على أثر التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي ودعم الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.

٤- دعم الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.
رابعاً: أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث في:
الأهمية النظرية:

- إلقاء الضوء على أهمية التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأثر ذلك على دعم الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، مما قد يسهم في مواجهة المشكلات الحياتية المختلفة.
- تقدم استراتيجيات التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة 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 دعم الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة 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.

الأهمية التطبيقية:

- الكشف عن أهمية تأهيل طلاب الجامعة من خلال دعم الصمود النفسي لمواجهة الضغوط والمشكلات المختلفة.
- قد يسهم البرنامج التدريبي عند تطبيقه والاستعانة به لدى طلاب الجامعة في التأقلم الإيجابي والتعامل الفعال مع الأحداث اليومية المختلفة.
- يُمكن أن تُسهم نتائج الدراسة في التعرف على العوامل المؤثرة على الصمود النفسي وسبل دعمه لدى طلاب الجامعة.
- الاهتمام بتدريب طلاب الجامعة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدعم الصمود النفسي لتأثيره الإيجابي على شخصيتهم.

خامساً: مصطلحات البحث الإجرائية:

استراتيجيات التنظيم الانفعالي: يبنى الباحث التعريف النظري لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والذي عرفته جارنيفسكي وكراج (2007: 2) بأنه: "الطرق المعرفية والواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية"، وتتمثل أبعاده في: (التقليل، لوم النفس، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز على الخطط، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها، التهويل لوم الآخرين)

الصمود النفسي: بأنه قدرة الفرد على التأقلم مع المصاعب التي يواجهها وتجاوز المشكلات أو المعاناة مع الاحتفاظ بحالته النفسية في ظل المحن الشديدة والظروف الاجتماعية العصبية سواء إن كانت مشكلات عائلية، عاطفية، صحية أو متاعب مهنية واقتصادية، وتتحدد بالدرجة التي يحصل عليها طلاب الجامعة عينة الدراسة على المقياس المستخدم في البحث.

طلاب الجامعة: عينة الدراسة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة بني سويف.

سادساً: الإطار النظري

١- استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

مفهوم استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

عرّفها جروس (2002: 215) Gross 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 عرفتها 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 المراهقين مع الاستثارة والمعلومات الانفعالية.

تصنيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

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

أولاً: 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).

التغيير 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 خيرات وانفعالات الأفراد (Gross, 2002: 282).

النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

أ- **نظرية التحليل النفسي:** تناولت نظرية التحليل النفسي لسيجموند فرويد تنظيم مشاعر القلق، واعتبر القلق "تجربة انفعالية مؤلمة" (Elliott, 2015: 27).

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 جهودًا معرفية وسلوكية لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة وذلك من خلال استعماله لنوعين من استراتيجيات التعامل وهما: استراتيجية التعامل المتركزة على المشكلة والتي ترنو إلى البحث عن أي معلومة خاصة بالمشكلة وحلها، واستراتيجية التعامل المتركزة على الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية، وبشكل خاص فإن التعامل المتركز على الانفعال يعتبر المنشأ واللبنة 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 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 سيل 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 المرسومة (Thompson, 1994: 27-28).

- أن تنظيم الانفعال يُعد همزة الوصل بين المكون المعرفي والمكون السلوكي، فضلاً عن الوظائف التي يؤديها في التكيف والتواصل وتوجيه السلوك وتنظيمه وتنشيطه وكبحه وضبطه (محمد بنى يونس، ٢٠١٣: ٣٠٠).

٢- الصمود النفسي:

مفهوم الصمود النفسي:

عرّفت جمعية علم النفس الأمريكية (American Psychological Association, 2015: 910) الصمود النفسي على أنه "عملية التوافق بشكل جيد في مواجهة الشدائد والصدمات النفسية والأزمات أو التعرض للتهديدات أو لمصادر كبيرة من الضغوط مثل المشكلات الأسرية أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة والمشكلات المالية، أو ضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية، وهو ما يعنى (الارتداد) من التجارب الصعبة".

وعرّفته آمال عبد السميع باظة (٢٠١١، ٣) بأنه: "قدرة تمكن الإنسان من المواجهة الإيجابية أو التأقلم والتوافق الإيجابي مع التهديدات، أو النكبات التي يتعرض لها في حياته. وتحقق نواتج إيجابية متمثلة في القدرة على التعبير عن مشاعره والتواصل الإيجابي مع الآخرين".

وعرفته عفاف محمود أبو غالي (٢٠١٧، ٤٢٢) بأنه: قدرة الفرد على التعامل مع الشدائد والمحن بفعالية لامتلاكه خصائص إيجابية تشمل الكفاءة الشخصية والتنظيم الانفعالي والتوجه الإيجابي نحو المستقبل ومهارة حل المشكلات والصلابة والمرونة والكفاءة الاجتماعية والقيم الروحية.

مكونات الصمود النفسي:

أوجز كل من دير وجينيس Dyer & Mc Guinness أربعة مكونات أساسية للصمود النفسي تتمثل في:

- النهوض وتخطي العقبات
- الإحساس بالذات.
- النزعة والمثابرة نحو الغاية لإنجاز الأهداف
- القدرة على إدخال الآخرين حياة الفرد أثناء الظروف الصعبة (إيناس سيد على جوهر، ٢٠١٤: ٣٠٢).
- ويرى جولدشتين وبروكس (Goldstein & Brooks 2005: 10) أن الصمود النفسي يتمثل في الخصائص التي تساعد الفرد على سرعة التعافي بعد التعرض للضغط والتوتر، ويرى الباحثان أن مكونات الصمود تتمثل في:

- التعاطف: وهو قدرة الفرد على التفاعل مع مشاعر وأفكار الآخرين.
- التواصل: وهو القدرة على تحديد الأهداف والقيم الأساسية.
- التقبل: ويتمثل في تقبل الفرد لذاته وللاخرين (شادية على باعلي، ٢٠١٤: ٢٠) ؛ Goldstien & Brooks, 2005: 10).

دورة مراحل الصمود النفسي : The Resilience Cycle:

- وصفت بيرسال Pearsall المراحل التي يمر بها الفرد عندما يتعرض للمحن والأزمات كما يلي:
- مرحلة التدهور Deteriorating: وهي تبدأ بمشاعر الغضب والاحباط وتتمو هذه المشاعر مع الفرد وتظهر في القاء اللوم على الآخرين والتقليل من قيمة الذات وقد تطول أو تقصر هذه الفترة ويرجع ذلك إلى مكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.
 - مرحلة التكيف: Adaption: وفي هذه الفترة والمرحلة قد يرتد الفرد مرة أخرى عكس مسار التدهور والاختلال بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.
 - مرحلة التعافي: Recovering: وتُعد هذه المرحلة استمرارًا لمرحلة التكيف ويحاول الفرد فيها أن يصل إلى مستوى الأداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة.
 - مرحلة النمو: Growing: وفي هذه المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي تعرض ويصل بها التعلم إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي يفوق أداءه قبل التعرض للمحنة، وهو ما يسمى باستعادة التوازن الفردي للفرد في الاتجاه التصاعدي (Pearsall, 2003: 18).

سابعاً: الدراسات السابقة:

■ دراسة فريديريكسون، توجاد (Fredrickson & Tugade (2004)

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

■ دراسة سوبرأمانيان، ينثياناندان (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 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.

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

هدفت الدراسة إلى تعرف التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، 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 الطبقيّة 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 Szewo, 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 وفقا 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 إحصائيا لصالح متوسط العينة، مما يعني أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، بينما لم يوجد فرقا ذو دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس.

■ دراسة ميستر واخرون (Mestre, et al., 2017)

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

■ دراسة أيمن أحمد خميس (٢٠١٨)

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدعم الصمود النفسي لدى الطالبة المعلمة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣) طالبة بالفرقة الرابعة شعبة الطفولة بكلية التربية، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التنظيم الانفعالي (Gross & John, 2003) تعريب وتقنين : الباحثة، مقياس الصمود النفسي للبالغين (Hjmedal, et al., 2006) تعريب وتقنين: الباحثة، والبرنامج القائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد: الباحثة، وأسفرت النتائج عن وجود فرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١)، على مقياس التنظيم الانفعالي (الأبعاد والدرجة الكلية) بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، ولم توجد فروق دال احصائيا بين القياس البعدي والقياس التتبعي مما يدل على استمرارية تأثير البرنامج في القياس التتبعي.

■ 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، واشتملت 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 علاء سعيد الدرس (٢٠١٩)

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج لتحسين مستوى الأمن النفسي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة المنوفية، وبلغ عدد المشاركين في الدراسة (٤٨) طالب من طلاب جامعة المنوفية ممن تتراوح أعمارهم ما بين (١٩.٥ - ٢٢.١) سنة بمتوسط عمري قدره (٢٠.١١) عام، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية مكونة من (٢٤) طالب، ومجموعة ضابطة مكونة من (٢٤) طالب، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الأمن النفسي (إعداد/ عبد المجيد أبو عمرة، ٢٠١٢)، ومقياس التنظيم الانفعالي إعداد جروس (Gross, 2003) ترجمة الباحث، وتوصلت الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأمن النفسي وأبعاده الفرعية ومقياس التنظيم الانفعالي لصالح القياس البعدي، كذلك توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس الأمن النفسي وأبعاده الفرعية ومقياس التنظيم الانفعالي لصالح المجموعة التجريبية، بينما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الأمن النفسي وأبعاده الفرعية ومقياس التنظيم الانفعالي.

■ دراسة نورة دخيل الله الحارثي (٢٠٢١):

هدف الدراسة التعرف على أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوياً لدى طالبات جامعة الطائف، والتعرف على درجة الصمود الأكاديمي لديهن، والكشف عن العلاقة بين الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، والكشف عن العلاقة بين الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، والتعرف على الفروق بين متوسطات درجات مقياس الصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية (السكن، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري، و لمتغير المستوى الدراسي الأول، الثاني - السابع، الثامن)، و لمتغير المعدل الدراسي (ممتاز، جيد جداً، مقبول)، وتكونت العينة من (٤٠٣) من طالبات جامعة الطائف، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً إعداد (Garnefski, Kraaij, 2007) تعريب (عفانة، ٢٠١٧)، ومقياس الصمود الأكاديمي

إعداد الباحثة، وتوصلت النتائج إلى أن أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى عينه الدراسة على التوالي هي: إعادة التقييم الإيجابي، التركيز على التخطيط، الاجترار، النقل، إعادة التركيز الإيجابي، وضع الأمور في منظورها الصحيح، لوم النفس، التصور الكارثي، لوم الآخرين، وكانت درجة الصمود الأكاديمي لدى عينة الدراسة مرتفعة، كما أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال ودرجات الصمود الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين درجات الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً ودرجات الصمود الأكاديمي لدى عينة الدراسة، في حين تظهر النتائج عن عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير الحالة الاقتصادية والاجتماعية (السكن، الحالة الاجتماعية، الدخل الشهري)، ولمتغير المستوى الدراسي الأول، الثاني - السابع، الثامن)، بينما وجدت فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات مقياس الصمود الأكاديمي تبعاً لمتغير المعدل الدراسي وذلك لصالح من معدلهم أعلى.

أوجه الاستفادة من الإطار النظري والدراسات السابقة:

- استفاد الباحث من الدراسات السابقة في اختيار أو تصميم أنسب أدوات القياس التي تحقق أهداف البحث الحالي.
- تم الاستفادة من الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة في تحديد أنسب الأساليب الإحصائية لمعالجة بيانات الدراسة الحالية.
- استفاد الباحث من نتائج الدراسات السابقة (بالإضافة إلى التراث النفسي والسيكولوجي المرتبط بمتغيرات الدراسة) في صياغة فروض البحث الحالي، كما تم الاستفادة في دعم أو دحض نتائج البحث الحالي وتفسيرها.

ثامناً: 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 الصمود النفسي بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصمود النفسي 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 الصمود النفسي بعد مرور (شهر) من تطبيق البرنامج التدريبي".

تاسعاً: إجراءات البحث:

أ- منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي للتحقق من فعالية البرنامج التدريبي (المتغير المستقل)، لدعم الصمود النفسي (المتغير التابع) لدى طلاب الجامعة، لذلك قام الباحث بتقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين (تجريبية

وضابطة) متساويتين ومتجانستين أحدهما تجريبية تعرضت للبرنامج التدريبي المُعد، والأخرى ضابطة لم تتعرض للبرنامج.

ب- عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٩,٢) و (٢٠,٤) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٩,٨) عاماً وانحراف معياري قدره (٠,٨٧)، من طلاب الجامعة بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة بني سويف، وقد تم التحقق من تجانس المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الوسيطة في الدراسة الحالية المتمثلة في: العمر، معامل الذكاء، درجة الصمود النفسي، 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 الصمود النفسي، ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام اختبار مان - ويتي 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، والمستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة وأبعاد الصمود النفسي:

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	التجريبية	١٠	١٩,٩٢	٠,٨٤١	١٠,٠٥	١٠٠,٥٠	٠,٣٤١	٠,٧٣٣
	الضابطة	١٠	٢٠,٠٦	٠,٩١٢	١٠,٩٥	١٠٩,٥٠		
معامل الذكاء	التجريبية	١٠	٩٧,٢٠	٢,٤٥٩	٩,٢٥	٩٢,٥٠	٠,٩٦٩	٠,٣٣٣
	الضابطة	١٠	٩٧,٩٠	٢,٢٨٧	١١,٧٥	١١٧,٥٠		
المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة	التجريبية	١٠	٥٣,٩٠	٣,٠٧١	٩,٣٥	٩٣,٥٠	٠,٨٧٦	٠,٣٨١
	الضابطة	١٠	٥٥,٠٠	٢,٧٨٨	١١,٦٥	١١٦,٥٠		

تابع جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية والضابطة في متغير

العمر، معامل الذكاء، وأبعاد الصمود النفسي:

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الكفاءة الشخصية	التجريبية	١٠	١٧,٧٠	١,٤١٨	١٠,٢٠	١٠٢,٠٠	٠,٢٣٥	٠,٨١٤
	الضابطة	١٠	١٧,٨٠	١,٣٩٨	١٠,٨٠	١٠٨,٠٠		
حل المشكلات	التجريبية	١٠	١٥,٠٠	١,٤٨٢	١٠,٤٥	١٠٤,٥٠	٠,٠٣٩	٠,٩٦٩
	الضابطة	١٠	١٥,١٠٠	١,٧٦٢	١٠,٥٥	١٠٥,٥٠		
المرونة	التجريبية	١٠	١٨,٤٠	١,٤٣٠	١٠,٦٥	١٠٦,٥٠	٠,١١٨	٠,٩٠٦
	الضابطة	١٠	١٨,٣٠	١,٣٣٧	١٠,٣٥	١٠٣,٥٠		

٠,٦٤٤	٠,٤٦٣	١١١,٠٠	١١,١٠	١,٢٩٤	١٥,٠٠	١٠	التجريبية	إدارة العواطف
		٩٩,٠٠	٩,٩٠	١,٠٥٩	١٤,٧٠	١٠	الضابطة	
٠,٥٠٥	٠,٦٦٧	٩٦,٥٠	٩,٦٥	١,١٦٠	١٢,٣٠	١٠	التجريبية	تفاؤل
		١١٣,٥٠	١١,٣٥	٠,٩٦٦	١٢,٦٠	١٠	الضابطة	
٠,٩٣٨	٠,٠٧٧	١٠٤,٠٠	١٠,٤٠	١,٩٨٧	١٦,٤٠	١٠	التجريبية	علاقات اجتماعية
		١٠٦,٠٠	١٠,٦٠	١,٥٨٧	١٦,٤٠	١٠	الضابطة	
٠,٦٧٠	٠,٤٢٦	٩٩,٥٠	٩,٩٥	١,٣٥٠	١٦,٩٠	١٠	التجريبية	الإيمان
		١١٠,٥٠	١١,٠٥	١,٤٩٤	١٧,٣٠	١٠	الضابطة	
٠,٩٠٩	٠,١١٥	١٠٣,٥٠	١٠,٣٥	٣,٨٨٩	١١١,٧٠	١٠	التجريبية	الدرجة الكلية
		١٠٦,٥٠	١٠,٦٥	٤,٠٥٠	١١٢,٢٠	١٠	الضابطة	

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

ج- أدوات البحث:

استعان البحث الراهن بالأدوات التالية:

١- مقياس الصمود النفسي: إعداد: (إيمان مصطفى سرميني، ٢٠١٥)

الهدف من المقياس: قياس الصمود النفسي بأبعاده (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدارة العواطف، التفاؤل، علاقات اجتماعية، الإيمان) لدى طلاب الجامعة.

وصف المقياس: يتكون المقياس من (٧) أبعاد وهي:

- الكفاءة الشخصية: استجابات الفرد إزاء تحديات حياتية تعكس التصميم والضبط والتزام والثقة في النفس وفاعلية الذات.
- حل المشكلات: قدرة الفرد على جمع المعلومات و تنظيمها وتحليل المواقف بهدف اتخاذ الإجراءات لمواجهة تحديات الحياة.
- المرونة: استجابة الفرد إزاء متغيرات الحياة والتي تتصف بخصائص قبول التغيير، والميل إلى التعددية، وعدم الإفراط في الروتين، وقبول آراء الآخرين، والخروج عن المألوف والتكيف مع كل جديد.
- إدارة العواطف: منظومة خصائص انفعالية وقدرات عقلية تمكن الفرد من ضبط انفعالاته وتنظيم أفكاره وتوجيهها بما يحقق أهدافه.
- التفاؤل: توقع المرء الايجابي الواقعي لنتائج سعي الفرد في مجالات الحياة وما يصاحب ذلك من زيادة الأمل في تحقيق الأهداف.
- العلاقات الاجتماعية: التواصل المتبادل بين الأفراد المدعوم بحس التفاعل والتعاون بما يحفظ استمرار الحميمة.
- الإيمان: مجموعة المشاعر والمعارف التي توجهها معتقدات وقيم وحدانية وروحانية تؤثر في حياة الأفراد، والجدول التالي يوضح مكونات مقياس الصمود النفسي وعبارات كل بعد من الأبعاد:

جدول (٢) مكونات مقياس الصمود النفسي وعبارات كل مكون:

المجموع	أرقام العبارات السالبة	أرقام العبارات الموجبة	مكونات المقياس
١٣	٧٣، ٦٣، ٣٦	٦٩، ٥٧، ٥٠، ٤٣، ٢٩، ٢٢، ١٥، ٨، ١ ٧٧	الكفاءة الشخصية
١٠	٤٤، ١٦	٦٤، ٥٨، ٥١، ٣٧، ٣٠، ٢٣، ٩، ٢	حل المشكلات
١٤	٧٠، ٦٥، ١٠	٧٤، ٥٩، ٥٢، ٤٥، ٣٨، ٣١، ٢٤، ١٧، ٣ ٧٩، ٧٨	المرونة
١٠	٤٦، ٣٢، ٢٥، ١٨ ٦٠	٦٦، ٥٣، ٣٩، ١١، ٤	إدارة العواطف
٨	٣٣، ١٩، ٥	٥٤، ٤٧، ٤٠، ٢٦، ١٢	تقاؤل
١٢	٧٥، ٧١	٦١، ٥٥، ٤٨، ٤١، ٣٤، ٢٧، ٢٠، ١٣، ٦ ٦٧	علاقات اجتماعية
١٢	٤٩	٦٨، ٦٢، ٥٦، ٤٢، ٣٥، ٢٨، ٢١، ١٤، ٧ ٧٦، ٧٢	الإيمان

تصحيح المقياس: فيما يتعلق بتصحيح المقياس فإن العبارات ذات الصيغة الإيجابية تحصل على (دائماً = ٣، أحياناً = ٢، نادراً = ١) أما العبارات ذات الصيغة السلبية فإنها تحصل على (دائماً = ١، أحياناً = ٢، نادرة = ٣)، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس بين (٧٩ و ٢٣٧) لتكون الدرجات المرتفعة معبرة عن ارتفاع درجة الصمود النفسي والدرجات المنخفضة معبرة عن انخفاض درجة الصمود النفسي.

الكفاءة السيكمترية للمقياس:

صدق المقياس:

- **صدق المحكمين:** لقد تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس، حيث طلب منهم تقدير صلاحية المقياس، ومناسبة عباراته، وكفائتها ووضوحها، وتعديل أو حذف ما يرونه مناسباً من عبارات المقياس وفي ضوء ما أدلى به الأساتذة المحكمين تم الإبقاء على العبارات التي اتفق المحكمين عليها بنسبة (٨٠٪) فأكثر، وتعديل ما اقترحه وحذف العبارات التي اتفقوا على حذفها.

- **صدق المحتوى (البناء والتكوين):** ويقصد به مدى تمثيل القياس للظاهرة التي يضطلع بقياسها وتشخيصها، ولتحقيق هذا النوع من الصدق فقد تمت صياغة بنود المقياس وعباراته في ضوء المقاييس المختلفة التي أعدت لتشخيص الصمود النفسي والمفاهيم المتداخلة معه، ودرجاتها المختلفة كذلك في ضوء توصيف الأطر النظرية والكتابات السيكلوجية لسماط ومظاهر الصمود النفسي.

- **القدرة التمييزية للمقياس:** ويقصد به قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد ذوي الدرجات المنخفضة وذوي الدرجات المرتفعة على المقياس، حيث قام مُعد المقياس بحساب القدرة التمييزية للمقياس على عينة قوامها (٢٢٩) طالباً وطالبة بالمرحلة الجامعية من التخصصات العلمية والادبية، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٧-١٧).

(٢٥) سنة بمتوسط عمري قدرة (١٨,٣٤) وانحراف معياري (٠,٧٣)، وذلك باعتماد الوسيط حيث بلغ (الكفاءة الشخصية=٢٩، و لحل المشكلات = ٢٤ ولل مرونة=٣١، وإدارة العواطف = ٢١، وللتفاوض = ١٨، والعلاقات الاجتماعية=٢٨، ولالإيمان=٣٠، وللصمود النفسي = ١٨٠)، وقد تم ذلك بالنسبة للمقياس ككل وللمكونات، حيث كانت قيمة (ت) للدرجة الكلية للمقياس (١٩,٧٥٠-) ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، أما بالنسبة للمكونات الفرعية كانت أيضا قيمة (ت) ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، وبالتالي يتمتع المقياس الحالي بقدرة تمييزية عالية.

ثبات المقياس:

قام مُعد المقياس بحساب ثبات هذا المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح ثبات المقياس ومكوناته:

جدول (٣) ثبات المقياس ومكوناته بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية:

التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	معامل الثبات مكونات المقياس
٠,٤٩٠	٠,٨١٧	الكفاءة الشخصية
٠,٦٢٨	٠,٧٣٣	حل المشكلات
٠,٨٦٤	٠,٤٧٧	المرونة
٠,٧٥٧	٠,٧١١	إدارة العواطف
٠,٤٦٨	٠,٨٤٥	تفاوض
٠,٧٢٢	٠,٥٩٦	علاقات اجتماعية
٠,٨٢٠	٠,٦٠٩	الإيمان
٠,٨٩٣	٠,٩٢٩	الصمود النفسي

حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ = ٠,٩٢٩ ، ومعامل التجزئة النصفية = ٠,٨٩٣ ، بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس، وكلتاها تعبران عن قيم مرتفعة تثبت ارتفاع مقدار معامل الثبات لهذا المقياس، كما وتراوحت معاملات الثبات بالنسبة لمكونات المقياس بين (٠,٤٧٧ : ٠,٨٤٥)، اعتماداً على معامل ألفا، أما معاملات الثبات اعتماداً على التجزئة النصفية فقد تراوحت ما بين (٠,٤٦٨ : ٠,٨٦٤)، وهي بدورها تؤكد ارتفاع معامل الثبات لهذا 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 الجامعية بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة بني سويف، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩,٤) و (٢٠,١) عاماً بمتوسط عمري قدره (١٩,٧) عاماً وانحراف معياري قدره (٠,٨١)، بفواصل زمني قدرة (١٥) يوماً من التطبيق الأول، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني، وكانت معاملات الثبات (٠,٧٣٠ ، ٠,٧٥٤ ، ٠,٧٧٤ ، ٠,٨٢٨ ، ٠,٨٤١ ، ٠,٧٤٩ ، ٠,٨٥٦ ، ٠,٨٨٩) على الترتيب للأبعاد (الكفاءة

الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدارة العواطف، التفاؤل، علاقات اجتماعية، الإيمان) والدرجة الكلية وهو دال عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على تمتع المقياس وأبعاده بدرجة ثبات مرتفع.

٢- البرنامج التدريب: (إعداد: الباحث)

إجراءات البرنامج:

- **الهدف العام:** يتحدد الهدف العام للبرنامج في دعم وتحسين الصمود النفسي وابعاده (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدارة العواطف، التفاؤل، علاقات اجتماعية، الإيمان) لدى طلاب الجامعة من خلال برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

- الأهداف الإجرائية: تتلخص الأهداف الإجرائية فيما يلي:

- أن يذكر الطالب مفهوم تحسين الصمود النفسي.
- أن يحدد الطالب مكونات الصمود النفسي الواردة في الدراسة الحالية.
- أن يتعرف الطالب على طرق رفع الصمود النفسي.
- أن يستطيع الطالب تحديد الاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي.
- أن يتعرف الطالب على الدور الفعال للاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي في حل المشكلات.
- أن يتخلص الطالب من العقبات والصعوبات التي تنتج عن الاستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم الانفعالي.
- أن يفهم الطالب التغيير المعرفي دوره في تخفيف المعاناة النفسية.
- أن يحدد الطالب الأفكار السلبية والمختلة وظيفيا.
- أن يتعرف الطالب على أخطاء التفكير.
- أن يحدد الطالب الأفكار السلبية باستخدام جدول المراقبة الذاتية.
- أن يصدر الطالب استجابات بديلة لأخطاء التفكير.
- أن يتعرف الطالب على بعض الانفعالات السلبية التي تؤدي إلى ضعف الصمود النفسي عند الفرد.
- أن يذكر الطالب الأعراض النفسية المصاحبة لضعف الصمود النفسي.
- أن يتعرف الطالب على مفهوم تنظيم الانفعالات.
- أن يتعرف الطالب على استراتيجيات تنظيم الانفعال.
- أن يفرق الطالب بين أنواع استراتيجيات تنظيم الانفعال.
- أن يفرق الطالب بين أنواع عوائق تنظيم الانفعالات.
- أن يدرك الطالب مهارات تنظيم الانفعال.
- أن يفهم الطالب مهارات التعرف على الانفعالات.
- أن يتعرف الطالب على كيفية إدراك الانفعالات المختلفة.
- أن يتذكر الطالب التأثيرات المختلفة للمشاعر على الجسم.
- أن يستخدم الطالب قائمة من الأحداث السارة التي تؤدي إلى زيادة الانفعالات الإيجابية.
- أن يتعلم الطالب أن يكون واعيا بانفعالاته دون الحكم عليها.
- أن يدرك الطالب أهمية الانتباه للانفعالات دون الحكم عليها ودورها في تقليل احتمالية زيادة حدة الانفعالات.
- أن يذكر الطالب الأفعال المعاكسة للبرغبات الانفعالية.
- أن يذكر الطالب الآثار المترتبة على مشاركة الأفراد الاجتماعية لانفعالاتهم.
- أن يذكر الطالب الآثار المترتبة على الانطباعات التي يمكن أن تنتج عن المشاركة الاجتماعية للانفعالات.
- أن يستطيع الطالب التواصل الانفعالي مع الآخرين في مختلف المواقف الاجتماعية.
- أن يستخدم الطالب الانفعالات الإيجابية في المواقف الاجتماعية.
- أن يقلل الطالب التقييم السلبي للمواقف الاجتماعية.

- أن يستخدم الطالب العقل أو التفكير في تقييم المواقف الاجتماعية وتقييم الآخرين.
- أن يمارس الطالب اليقظة في موقف في حياته اليومية.
- أن يتعرف الطالب على مفهوم المشكلة وخطوات حل المشكلات.
- أن يمارس الطالب مهارة حل المشكلات.
- أن يتقبل الطالب أفراد المجموعة فقدان البصر والصعوبات التي تواجههم.
- أن يستدعي الطالب المواقف والانفعالات التي فشل فيها ويتقبل ما مر به سابقا
- أن يتعرف الطالب على أهمية المرونة في زيادة الصمود النفسي .
- أن يتدرب الطالب على ممارسة المرونة في حياته اليومية .
- أن يتعرف الطالب على مفهوم الإرادة .
- أن يستمع الطالب إلى قصص عن نماذج تتمتع بإرادة عالية.
- أن يتعرف الطالب على مفهوم التخطيط، وأهميته في تحقيق الأهداف.
- أن يتدرب الطالب على استخدام التخطيط كوسيلة لنجاح الفرد في تعاملاته الحياتية.
- أن يتعرف الطالب 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 طلاب الجامعة، كما تبين أنه يمكن من خلال التدريبات على هذه الاستراتيجيات أن تتحسن مهارات الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة وأن يكونوا قادرين على مواجهة أحداث الحياة ومشكلاتها ويصبحون أكثر ايجابية مع أفراد المجتمع.

- الفنيات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

العصف الذهني: هو أسلوب تعليمي يقوم على حرية التفكير وتستخدم 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 بخلاصة أو تعميم أو مبدأ لموضوع الحوار وتطبيقها على أمثلة منتمة في مواقف جديدة ويعد الحوار والمناقشة من الأساليب الفعالة في تغيير الأفكار السلبية والمغلوطة.

طريقة الاقتاع: وهي فنية 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 بنية المتعلمين على ما شاهدوه بعد الانتهاء من التمثيل (ماجدة زكي الجراد، ٢٠٠٨: ١٥١).
تعديل الأفكار: يقوم تعديل الأفكار على توضيح الأفكار السلبية ومناقشتها لتوضيح أثرها والأعراض المصاحبة لها، ومن ثم الاقتناع بتغييرها بأفكار ايجابية.

- جلسات البرنامج التدريبي:

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

جدول (٤) 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	٦٠ دقيقة
٢	التعرف على مفهوم ومكونات الصمود النفسي.	تعريف مفهوم الصمود ومكوناته	المحاضرة - المناقشة - التغذية الراجعة	٦٠ دقيقة
٣	التعريف بالاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي وتوضيح دورها الفعال في حل المشكلات.	الاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي	المحاضرة - المناقشة - التغذية الراجعة	٦٠ دقيقة
٤	التعريف بالاستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم الانفعالي وتوضيح أهمية تجنبها للتغلب على العقبات والصعوبات.	الاستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم الانفعالي	المحاضرة - المناقشة - التغذية الراجعة	٦٠ دقيقة
٥	القدرة على إدراك التغيير المعرفي	التغيير المعرفي	العصف الذهني - الحوار والمناقشة - تعديل الأفكار	٦٠ دقيقة
٦	القدرة على تعديل الأفكار السلبية	تعديل الأفكار السلبية	الحوار - المناقشة - العصف الذهني	٦٠ دقيقة
٧	يتعرف الانفعالات والاعراض المصاحبة لها	الانفعالات والصمود النفسي	الحوار - المناقشة - الإقناع - لعب الأدوار	٦٠ دقيقة

تابع جدول (٤) 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)	المناقشة، المحاضرة	٦٠ دقيقة
١١، ١٠	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
١٤، ١٣	التعرف على الانفعالات السلوكيات التي تؤثر على الانفعالات الصحية وكيفية تعزيزها.	التعرف على الانفعالات وعقبات الانفعالات الصحية	المحاضرة - المناقشة - التغذية الراجعة	٦٠ دقيقة
١٥	يتعرف على مفهوم الأحداث السارة وكيفية	زيادة الانفعالات	العصف الذهني - الحوار والمناقشة -	٦٠ دقيقة

	تعديل الأفكار	الإيجابية	زيادتها	
١٦	٦٠ دقيقة - المناقشة - العصف الذهني - التعديل المعرفي	الانتباه للانفعالات دون الحكم عليها	يتعلم أن يكون واعيا بانفعالاته دون الحكم عليها	
١٧	٦٠ دقيقة - الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - لتغذية الراجعة	فعل عكس رغبتك الانفعالية	يذكر الأفعال المعاكسة للطلبات الانفعالية يتعرف على خطوات أداء الفعل المعاكس	
١٩، ١٨	٦٠ دقيقة - المحاضرة - الحوار والمناقشة - التغذية الراجعة - فنية الاسترخاء الذهني، العضلي	الاسترخاء الذهني والعضلي	يمارس الاسترخاء كمهارة للسيطرة على الانفعالات والتخلص من الانفعالات السلبية	
٢٠	٦٠ دقيقة - المحاضرة والحوار - لعب الأدوار	المشاركة الاجتماعية	يتعرف على مفهوم المشاركة الاجتماعية للانفعالات، يذكر الآثار المترتبة على مشاركة الأفراد الاجتماعية لانفعالهم.	
٢١	٦٠ دقيقة - المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة ولعب الأدوار	تقييم المواقف الاجتماعية	يكون قادرا على التقييم الإيجابي للمواقف الاجتماعية، يتمكن من تقييم قدراته على الأداء المناسب في مختلف المواقف الاجتماعية	
٢٢	٦٠ دقيقة - المحاضرة - التغذية الراجعة ولعب الأدوار	التواصل الانفعالي	يتعرف على مفهوم التواصل الانفعالي، يستطيع التواصل الانفعالي مع الآخرين في مختلف المواقف الاجتماعية	
٢٣	٦٠ دقيقة - الحوار والمناقشة - الإقناع	الثقة بالنفس	يقلل التقييم السلبي للمواقف الاجتماعية، يستخدم التعقل أو التفكير في تقييم المواقف الاجتماعية وتقييم الآخرين	
٢٤، ٢٥	٦٠ دقيقة - المحاضرة والحوار والتغذية الراجعة	اليقظة الذهنية	يتعرف على مفهوم اليقظة الذهنية، يستطيع التركيز على الأفكار والانفعالات والأحاسيس الجسدية، يمارس اليقظة في موقف في حياته اليومية.	
٢٦	٦٠ دقيقة - المحاضرة - الحوار والمناقشة - حل المشكلات	حل المشكلات	يتعرف على مفهوم المشكلة وخطوات حل المشكلات	
٢٧	٦٠ دقيقة - المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة	التقبل	يتعرف على مفهوم التقبل للذات والآخرين	
٢٨	٦٠ دقيقة - المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة	التسامح	يتعرف على مفهوم التسامح	
٢٩	٦٠ دقيقة - المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة	المرونة	يتعرف على أهمية المرونة في زيادة الصمود النفسي	
٣٠، ٣١	٦٠ دقيقة - المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة	الارادة والتخطيط للحياة	يتدرب على استخدام التخطيط كوسيلة لنجاح الفرد في تعاملاته الحياتية، يتعرف على مفهوم الارادة	
٣٢، ٣٣	٦٠ دقيقة - المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة	الايمان/ التفاوض	يتعرف على ضرورة وضع أهداف مستقبلية	

	الراجعة		طموحة، التعرف على مفهوم الإيمان	
٣٤	المحاضرة والحوار والمناقشة والتغذية الراجعة	الجلسة الختامية والتقييمية	التطبيق البعدي لأدوات الدراسة	
(٦٠) 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 طلاب الجامعة، 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)

عاشراً: نتائج البحث:

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 الصمود النفسي 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 الصمود النفسي، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض:

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصمود

النتائج:

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة	حجم التأثير
الكفاءة الشخصية	التجريبية	١٠	٢١,٥٠	١,٢٦٩	١٥,٢٥	١٥٢,٥٠	٣,٦٢٥	٠,٠٠٠	دال احصائياً	٠,٩٥ كبير جداً
	الضابطة	١٠	١٧,٨٠	١,٣٩٨	٥,٧٥	٥٧,٥٠				
حل المشكلات	التجريبية	١٠	٢٠,٦٠	١,٧٧٦	١٥,٣٠	١٥٣,٠٠	٣,٦٤٦	٠,٠٠٠	دال احصائياً	٠,٩٦ كبير جداً
	الضابطة	١٠	١٥,٠٠	٢,١٠٨	٥,٧٠	٥٧,٠٠				

٠,٩٧ كبير جداً	دال احصائياً	٠,٠٠٠	٣,٧٠٤	١٥٣,٥٠	١٥,٣٥	١,١٠٤	٢٢,٥٠	١٠	التجريبية	المرونة
				٥٦,٥٠	٥,٦٥	١,٣٣٧	١٨,٣٠	١٠	الضابطة	
٠,٩٦ كبير جداً	دال احصائياً	٠,٠٠٠	٣,٦٧٠	١٥٣,٠٠	١٥,٣٠	١,٧٨٠	٢٠,٠٠	١٠	التجريبية	إدارة العواطف
				٥٧,٠٠	٥,٧٠	٢,١١١	١٤,٧٠	١٠	الضابطة	

تابع جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسي:

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة	الدلالة	حجم التأثير
التفاؤل	التجريبية	١٠	١٦,٨٠	١,١٣٥	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨١٤	٠,٠٠٠	دال احصائياً	١,٠٠ كبير جداً
	الضابطة	١٠	١٢,٥٠	١,٠٨٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠				
العلاقات الاجتماعية	التجريبية	١٠	٢٠,٦٠	١,٣٥٠	١٥,٣٥	١٥٣,٥٠	٣,٧١٨	٠,٠٠٠	دال احصائياً	٠,٩٧ كبير جداً
	الضابطة	١٠	١٦,٢٠	١,٥٤٩	٥,٦٥	٥٦,٥٠				
الإيمان	التجريبية	١٠	٢٢,٣٠	١,٤٠١	١٥,٤٥	١٥٤,٥٠	٣,٧٦٠	٠,٠٠٠	دال احصائياً	٠,٩٩ كبير جداً
	الضابطة	١٠	١٧,٣٠	١,٠٢١	٥,٥٥	٥٥,٥٠				
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	١٤٤,٣٠	٤,٢٤٨	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٧٩٠	٠,٠٠٠	دال احصائياً	١,٠٠ كبير جداً
	الضابطة	١٠	١١١,٨٠	٤,٠٧٧	٥,٥٠	٥٥,٠٠				

يتضح من الجدول السابق ما يلي: 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 الصمود النفسي (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدارة العواطف، التفاؤل، علاقات اجتماعية، الإيمان) 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 الصمود النفسي (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدارة العواطف، التفاؤل، علاقات اجتماعية، الإيمان) والدرجة الكلية، وذلك لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويمكن تفسير ذلك في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي بما يضمنه من اجراءات وفنيات متنوعة أدت إلى حدوث دعم وتحسين للصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، حيث ساهمت هذه الفنيات ومنها الحوار والمناقشة، العصف الذهني، الافئدة، لعب الأدوار، التغذية الراجعة، والواجب المنزلي إلى تدعيم أبعاد الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة 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 الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات السابقة ومنها دراسة Fredrickson & Tugade (2004)؛ (2004)؛ Mestres, et al., (2017)؛ أيمان أحمد خميس (٢٠١٨)؛ حنان عباس، غسان الخلف (٢٠١٨)؛ Subramanian & Nithyanandan (2007)؛ علاء سعيد الدرس (٢٠١٩)؛ نورة دخيل

الله الحارثي (٢٠٢١) ، ويأتي هذا الفرض ليؤكد فعالية بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة (التجريبية).

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 الصمود النفسي 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 الصمود النفسي في القياسين القبلي والبعدي،

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي.

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس القبلي/البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة وقيمتها	حجم التأثير
الكفاءة الشخصية	١٠	القبلي	١٧,٧٠	١,٤١٨	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٢,٨٢٩	٠,٠٠٥	كبير جداً
	١٠	البعدي	٢١,٥٠	١,٢٦٩	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
حل المشكلات	١٠	القبلي	١٥,٠٠	١,٤٨٢	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٢,٨٠٩	٠,٠٠٥	كبير جداً
	١٠	البعدي	٢٠,٦٠	١,٧٧٦	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
المرونة	١٠	القبلي	١٨,٤٠	١,٤٣٠	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٢,٨٤٠	٠,٠٠٥	كبير جداً
	١٠	البعدي	٢٢,٥٠	١,١٠٤	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
إدارة العواطف	١٠	القبلي	١٥,٠٠	١,٢٩٤	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٢,٨٤٢	٠,٠٠٤	كبير جداً
	١٠	البعدي	٢٠,٠٠	١,٧٨٠	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
التفاؤل	١٠	القبلي	١٢,٣٠	١,١٦٠	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٢,٨٧٩	٠,٠٠٤	كبير جداً
	١٠	البعدي	١٦,٨٠	١,١٣٥	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
العلاقات الاجتماعية	١٠	القبلي	١٦,٤٠	١,٩٨٧	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٢,٨٤٢	٠,٠٠٤	كبير جداً
	١٠	البعدي	٢٠,٦٠	١,٣٥٠	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
	١٠	القبلي	١٦,٤٠	١,٩٨٧	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠٠	٥٥,٠٠	٢,٨٤٢	٠,٠٠٤	كبير جداً
	١٠	البعدي	٢٠,٦٠	١,٣٥٠	الرتب الموجبة	١٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			

١,٠٠ كبير جداً	٠,٠٠٤ دال احصائياً	٢,٩١٣	٥٥,٠٠	٠,٠٠٠ ٥,٥٠	صفر	الرتب السالبة	١,٣٥٠	١٦,٩٠	القبلي	١٠	الإيمان
					١٠	الرتب الموجبة	١,٤٠١	٢٢,٣٠	البعدي	١٠	
١,٠٠ كبير جداً	٠,٠٠٥ دال احصائياً	٢,٨١٤	٥٥,٠٠	٠,٠٠٠ ٥,٥٠	صفر	الرتب السالبة	٣,٨٨٩	١١١,٧٠	القبلي	١٠	الدرجة الكلية
					١٠	الرتب الموجبة	٤,٢٤٨	١٤٤,٣٠	البعدي	١٠	
					١٠	الرتب المتعادلة					
					١٠	الاجمالي					

يتضح من الجدول السابق ما يلي: 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 الصمود النفسي، الأبعاد (الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدارة العواطف، التفاؤل، علاقات اجتماعية، الإيمان) 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 الصمود النفسي، الأبعاد والدرجة الكلية، وذلك لصالح القياس البعدي، مما يدل على تحسين أبعاد الصمود النفسي المتمثلة في: الكفاءة الشخصية، حل المشكلات، المرونة، إدارة العواطف، التفاؤل، علاقات اجتماعية، الإيمان 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 طلاب الجامعة عينة الدراسة على معرفة الهدف من البرنامج وتحديد أدوارهم، بالإضافة إلى مراعاة تدرج الأنشطة والتدريبات من السهولة إلى الصعوبة مع التأكد من اكتساب مهارات الصمود النفسي من خلال الجلسات المختلفة، والتعاون داخل الجلسات بين الباحث والطلاب نتيجة جو الألفة، واستخدام فنيات متعددة في كل جلسة تدريبية أدت بدورها إلى زيادة التفاعل ودعم وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة، ويتفق ذلك مع نتائج الدراسات السابقة ومنها دراسة (Mestre, et al., 2017)؛ أيمن أحمد خميس (٢٠١٨)؛ حنان عباس، غسان الخلف (٢٠١٨)؛ علاء سعيد الدرس (٢٠١٩)؛ نورة دخيل الله الحارثي (٢٠٢١)؛ Subramanian & Nithyanandan, (2007)، مما يدل على صحة هذا الفرض حول فعالية بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في دعم الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.

نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي والتبعي على مقياس الصمود النفسي بعد مرور (شهر) 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 الصمود النفسي، ويوضح الجدول التالي نتائج هذا الفرض:

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الصمود النفسي:

الأبعاد	ن	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القياس البعدي/التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة وقيمتها
الكفاءة الشخصية	١٠	البعدي	٢١,٥٠	١,٢٦٩	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧ غير دال احصائياً
	١٠	التتبعي	٢١,٦٠	١,٢٧٢	الرتب الموجبة	١	١,٠٠			
					الرتب المتعادلة الاجمالي	٩	١,٠٠			
حل المشكلات	١٠	البعدي	٢٠,٦٠	١,٧٧٦	الرتب السالبة	١	١,٥٠	١,٥٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠ غير دال احصائياً
	١٠	التتبعي	٢٠,٦٠	١,٧٧٦	الرتب الموجبة	١	١,٥٠			
					الرتب المتعادلة الاجمالي	٨	١,٥٠			
المرونة	١٠	البعدي	٢٢,٥٠	١,١٠٤	الرتب السالبة	صفر	٠,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠ غير دال احصائياً
	١٠	التتبعي	٢٢,٥٠	١,١٠٤	الرتب الموجبة	صفر	٠,٠٠			
					الرتب المتعادلة الاجمالي	١٠	٠,٠٠			
إدارة العواطف	١٠	البعدي	٢٠,٠٠	١,٧٨٠	الرتب السالبة	٢	٢,٠٠	٤,٠٠	٠,٥٧٧	٠,٥٦٤ غير دال احصائياً
	١٠	التتبعي	١٩,٩٠	١,٧٣٠	الرتب الموجبة	١	٢,٠٠			
					الرتب المتعادلة الاجمالي	٧	٢,٠٠			
التفاؤل	١٠	البعدي	١٦,٨٠	١,١٣٥	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧ غير دال احصائياً
	١٠	التتبعي	١٦,٧٠	١,١٦٠	الرتب الموجبة	صفر	٠,٠٠			
					الرتب المتعادلة الاجمالي	٩	٠,٠٠			
العلاقات الاجتماعية	١٠	البعدي	٢٠,٦٠	١,٣٥٠	الرتب السالبة	٢	٢,٥٠	٥,٠٠	٠,٠٠٠	١,٠٠٠ غير دال احصائياً
	١٠	التتبعي	٢٠,٦٠	١,٣٥٠	الرتب الموجبة	٢	٢,٥٠			
					الرتب المتعادلة الاجمالي	٦	٢,٥٠			
الإيمان	١٠	البعدي	٢٢,٣٠	١,٤٠١	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠	١,٠٠٠	٠,٣١٧ غير دال احصائياً
	١٠	التتبعي	٢٢,٢٠	١,٣١٧	الرتب الموجبة	صفر	٠,٠٠			
					الرتب المتعادلة الاجمالي	٩	٠,٠٠			

٠,٣١٧	١,٠٠٠	٧,٥٠	٢,٥٠	٣	الرتب السالبة	٤,٢٤٨	١٤٤,٣٠	البعدي	١٠	الدرجة الكلية
غير دال احصائياً		٢,٥٠	٢,٥٠	١	الرتب الموجبة					
				٦	الرتب المتعادلة	٤,٢٣٠	١٤٤,١٠	النتبعي	١٠	
				١٠	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 الصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والنتبعي.

وتتفق نتائج الفرض الثالث - حول تأثير البرنامج التدريبي المستخدم خلال فترة التتبع (شهر) مازال مستمراً - مع العديد من نتائج الدراسات السابقة ومنها دراسة دراسة (Mestre, et al., 2017)؛ أيمن أحمد خميس (٢٠١٨)؛ حنان عباس، غسان الخلف (٢٠١٨)؛ علاء سعيد الدرس (٢٠١٩)؛ نورة دخيل الله الحارثي (٢٠٢١)؛ (Subramanian & Nithyanandan, 2007)، مما يدل على أهمية تأثير استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة. ويعزي الباحث بقاء أثر البرنامج التدريبي المُعد للدراسة الحالية إلى أن البرنامج مُعد وفق اسس تربوية تستند إلى مبادئ وفتيات متنوعة قائمة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي ساعدت على تحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة (المجموعة التجريبية)، مما ساعد على استمرار تأثير فعالية البرنامج التدريبي.

التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن تحديد مجموعة من التوصيات التربوية التالية:
- الاهتمام بتدريب طلاب الجامعة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدعم الصمود النفسي.
 - توفير البيئة التربوية الداعمة لطلاب الجامعة والمشجعة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي.
 - مساعدة طلاب الجامعة من خلال الندوات والمحاضرات في التعرف على اهم استراتيجيات التنظيم الانفعالي وكيفية توظيفها لتحسين الصمود الاكاديمي.
 - ضرورة تدعيم الصمود النفسي لدى شباب الجامعة لتأثيره الإيجابي على مواجهة المشاكل وأحداث الحياة المختلفة.
 - الاهتمام بعقد ندوات لتوضيح أهمية الصمود النفسي وأهم مهاراته لدى الطلاب وسبل دعمه.
 - الحرص على توفير دورات ارشادية داعمة للتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.
 - اجراء الدراسات على الاستراتيجيات الأكثر فاعلية للتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، للعمل على تمهيتها ودعمها لدى طلاب الجامعة.

البحوث المقترحة:

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة، فإنه يمكن تقديم بعض البحوث المستقبلية على النحو التالي:
- دراسة العلاقة بين الصمود النفسي وأساليب التفكير لدى طلاب الجامعة.

- فعالية برنامج ارشادي لتحسين التنظيم الانفعالي وأثره على أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة.
- التنظيم الانفعالي كمدخل لتنمية الثقة بالنفس ومفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من المراهقين.
- بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتسويق الاكاديمي لدى طلاب الجامعة.
- أثر بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي على التنبؤ بالرعاية النفسية والصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- علاء سعيد الدرس (٢٠١٩). فعالية برنامج لتحسين مستوى الأمن النفسي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة طنطا. ٧٣ (١)، يناير، ٥٥٦-٥٩٦.
- 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.
- أيمن أحمد خميس (٢٠١٨). فعالية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتحسين الصمود النفسي لدى الطالبة المعلمة. مجلة الطفولة والتربية. كلية رياض الأطفال. جامعة الإسكندرية. ١٠ (٣٦)، أكتوبر، ١١٩-١٧٩.
- إيمان مصطفى سرميني (٢٠٠٥). مقياس الصمود النفسي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 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.
- 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.

- ريم سليمان (٢٠١٥). الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة علم النفس الإيجابي. **مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية**. ٣٧ (٤)، ٨٩-١٠٥.
- 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 الداهري (٢٠٠٧). **أساسيات علم النفس التربوي**. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- عطف 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.
- كمال يوسف بلان (٢٠١٥). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**. عمان: دار الاعصار 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 الجلال (٢٠٠٨). **تعلم القيم وتعليمها تصور نظري وتطبيقي لطرائق واستراتيجيات تدريس القيم**. (ط ٢). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- محمد أحمد سعفان (٢٠٠٥). **العملية الإرشادية "التشخيص-الطرق العلاجية الإرشادية-البرامج الإرشادية- 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.
- 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.
- نورة دخيل الله الحارثي (٢٠٢١). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف. **مجلة كلية التربية**. كلية التربية. جامعة أسيوط. ٣٧ (١)، يناير، ٢٤٠-٣١٠.

- 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.
- 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.
- 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.
 - 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.
 - Elliott, A. (2015). **Psychoanalytic theory: An introduction**. (2nd Ed.). Macmillan International Higher Education.