

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء

الدكتور رياض العاسمي*

على بدرية**

(تاريخ الإيداع 11 / 4 / 2018. قبل للنشر في 13 / 5 / 2018)

□ ملخص □

يهدف هذا البحث إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية ، بالإضافة إلى تعرف الفروق وفقاً لمتغيري السنة الدراسية والجنس. ولتحقيق هذه الأهداف، استخدم مقياسا التنظيم الانفعالي للمراهقين إعداد العاسمي، والمرونة النفسية لكونور ودافيدسون (2003). تألفت العينة من (40) طالباً وطالبة، من طلبة الصف الحادي عشر في محافظة السويداء.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين الوعي الانفعالي وسعة الحيلة أو الدهاء، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين الضبط الذاتي للانفعالات وكل من: سعة الحيلة أو الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين التنظيم المعرفي والدرجة الكلية للمرونة النفسية، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين إحصائياً بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي وكل من: الجراءة أو الشجاعة وسعة الحيلة أو الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية . كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة مرتفعي التنظيم الانفعالي ومنخفضي التنظيم الانفعالي في المرونة النفسية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس التنظيم الانفعالي في أبعاد التنظيم المعرفي والسياق الإجتماعي والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور. وعدم وجود فروق بين الجنسين في أبعاد الوعي الانفعالي والضببط الذاتي للانفعالات والقمع التعبيري والعدوى الانفعالية. كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس. وأوضحت هذه الدراسة وجود تأثير دال إحصائياً بين متغيري المرونة النفسية والجنس معاً في التنظيم الانفعالي لصالح الذكور مرتفعي المرونة النفسية، ووجود تأثير دال إحصائياً لكل من المرونة النفسية والجنس كل على حده في التنظيم الانفعالي.

-وقدمت الباحثة مجموعة من المقترحات والتوصيات سيرد ذكرها في نهاية البحث.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، المرونة النفسية ، المراهقة.

* أستاذ ، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق، سورية.

**طالبة دراسات عليا(دكتوراه)، قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق، سورية.

Emotional Regulation and Its Relationship with Resilience in a Sample of Secondary School Students in Sweidaa Governorate

Dr. Read ALaseme*
Ola Badrea**

(Received 11 / 4 / 2018. Accepted 13 / 5 / 2018)

□ ABSTRACT □

This research aims to investigate the nature of the correlated relationship between emotional regulation and resilience, as well as to investigate the differences according to the gender. Emotional Regulation Scale for Adolescents (prepared by Al-Assemi) and Resilience Scale (prepared by Connor and Davidson) have been used. The sample was (40) students of 2nd year of secondary school in Sweidaa Governorate. The concluded results are:

There is a statistically significant relationship between emotional awareness and resourcefulness or intelligence; as well as there is a statistically significant relationship between emotion self-regulation and both resourcefulness and the total mark of resilience. Moreover, there is a statistically significant relationship between cognitive regulation and the total mark of resilience, as well as there is a statistically significant relationship between the social context and both hardiness and the total mark of resilience. Furthermore, there is a statistically significant relationship between the total mark of emotional regulation and both hardiness, resourcefulness, and the total mark of resilience. There are no statistically significant score differences in resilience between high and low emotional regulation levels among the sample members. There are statistically significant score differences in emotional regulation on emotion awareness, social context, and total mark of emotional regulation related to gender, in favor of male members. Moreover, there are no statistically significant differences in emotional cognition, emotional self-regulation, expression suppression, and emotional infection dimensions. There are no statistically significant score differences in resilience related to gender. And There is statistically significant effect between resilience and gender variables together in emotional regulation, in favor of high-scored resilience male members; as well as there is no statistically significant effect of resilience alone or gender alone in emotional regulation.

Keywords: Emotional Regulation, Resilience, Adolescents.

*Professor, Counseling Psychology Department, Faculty of Education, Damascus University, Damascus, Syria

** Postgraduate Student, Counseling Psychology Department, Faculty of Education, Damascus University, Damascus, Syria

مقدمة:

تتعدد مصادر الضغط والتوتر في حياة المراهقين، والتي تدفع من يفتقر منهم إلى التنظيم الذاتي للبحث عن مصادر خارجية لتوفير الاستقرار الانفعالي. فالمراهقين الذين يكونون في أوقات الإثارة الشديدة غير قادرين على تنظيم انفعالاتهم تجنباً للمشكلات هم أكثر انخراطاً في تعاطي المخدرات والسلوك الجنسي غير الآمن، ولكي ينجح المراهق في التعامل مع هذه الضغوط والاضطرابات في حياته الاجتماعية لابد أن يمتلك القدرة على ضبط انفعالاته، فالكثير من المراهقين يلجأون إلى الضرب والشتم والسب عندما ينفعلون، وهذا يتطلب أفراداً يتمتعون بتنظيم انفعالي يمكنهم من إدارة انفعالاتهم بطريقة تساعدهم على السيطرة على انفعالاتهم والتحكم بها بحيث لا تؤثر على نتائج عملهم ولا تفقدهم علاقاتهم بالآخرين. ويشير التنظيم الانفعالي إلى العمليات التي يحدد بموجبها الأفراد الانفعالات التي يمتلكونها ومتى يمتلكونها وكيف يختبرون ويعبرون عن هذه الانفعالات. يعتبر هذا الأمر عامل هام للصحة النفسية، وهو حجر الأساس في الصحة العقلية والتكيف. بينما التنظيم الانفعالي غير الصحي يكمن في قلب العديد من الاضطرابات العقلية (Vingerhoets *et al.*, 2011, 33). فقد أوضحت أبحاث التنظيم الانفعالي التي ركزت على الأطفال وعلى المراهقين، أن المراهقين - كما هو الحال لدى البالغين - الذين تظهر لديهم أعراض الاكتئاب والتكيف السيء هم أكثر ميلاً لاستخدام الكبت وأقل ميلاً لاستخدام إعادة التقييم، وذلك بالمقارنة مع مشاركي المجموعات الضابطة. وقد وجد هيويز وزملاؤه (Hughes *et al.*, 2010) أن الأطفال بعمر (10 - 14 عاماً) الذين يعانون من الرفض المدرسي والذين شُخصوا بأن لديهم اضطراباً واحداً على الأقل من اضطرابات القلق كانوا أكثر ميلاً ليصرحوا بأنهم استخدموا استراتيجية الكبت، وأقل احتمالاً لاستخدام استراتيجية إعادة التقييم، وذلك بالمقارنة مع أقرانهم الأصحاء. كذلك درس كالون وزملاؤه (Gullone *et al.*, 2010) استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الأطفال والمراهقين الذين تراوحت أعمارهم بين (9 - 15 عاماً) في دراسة طولية؛ وتوصلوا في هذه الدراسة إلى أن استراتيجية الكبت أصبحت أقل استخداماً بتقدم عمر المشاركين، وأن الذكور قد ذكروا أنهم قد استخدموا هذه الاستراتيجية بشكل أكبر بالمقارنة مع الإناث. كذلك وُجد أن إستراتيجية الكبت والضعف في استراتيجية حل المشكلات كانتا مرتبطتين بحالات أذى الذات لدى عدد كبير من المراهقين. كما وجد أيضاً أن المساهم المحتمل في التغيير في استراتيجيات التنظيم الانفعالي عبر الزمن هو نمو الوظائف التنفيذية التي تتألف من مجموعة متنوعة من الوظائف الموجهة بالأهداف كحل المشكلات والمرونة النفسية والتخطيط والذاكرة العاملة والضببط (المنع المتحكم به، أو المضبوط) (Lantrip *et al.*, 2016, p. 50-51).

=وتشير المرونة النفسية (Resilience) إلى القدرة على تطوير وزيادة الكفاءة عند مواجهة الظروف الضاغطة والعقبات (أبو زيد، 2017، 239). كما تشير أيضاً إلى قدرة الفرد على إظهار السلوك الإيجابي التكيفي خلال مواجهته المصاعب والصدمات (الضامن وسمور، 2017، 176). فالشخص المرن يستجيب للبيئة الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينهما، ومعنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان الفرد مرناً والعكس صحيح، فكلما قلت مرونة الفرد قلت قدرته على التكيف في محيط ظروفه وبيئته الجديدة. وإذا أراد الفرد التكيف مع الحياة يجب عليه أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته، والإلمام بجوانبها ومعرفة سبل مواجهتها، واكتساب المهارات اللازمة للتعامل معها. (شقورة، 2012، 19). ويترتب على المرونة النفسية الكثير من النتائج الإيجابية، كالتخفيف من الآثار السلبية للضغوط، وتعزيز التكيف، وتطوير مهارات المواجهة الفعالة للتعامل مع التغيرات المجتمعية والشدائد. فالمرونة عامل

مهم في الوقاية من تطور الاضطرابات النفسية والحفاظ على الأداء الأمثل والصحة النفسية والبدنية في المواقف الضاغطة (أبو زيد، 2017، 232).

مما سبق، يعد التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية مفاتيح أو طرائق لفهم سلوك الفرد، بسبب تأثيرهما على الاستقرار النفسي والصحة النفسية والعقلية للفرد. وهذه الطرائق إذا ما أخذت في الاعتبار عند التعامل بين الأفراد، فإنها تساعد على النجاح في مجالات الحياة كافة (الشخصية والأكاديمية). ومن هنا برزت الحاجة لدراسة هذه المتغيرات: التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية دراسة معمقة.

مشكلة البحث ومسوغاته

هناك مسوغات عديدة بضرورة معالجة هذه المشكلة، ومن أهمها:

تعتبر المرحلة الثانوية من المراحل المهمة في حياة الطالب التي تحدد شكل حياته المستقبلية ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فإنه يتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء والمتطلبات الدراسية، ومواجهة ضغوط الحياة الأخرى، كما يتطلب ذلك أيضاً تكيف الطالب الدراسي واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه، وكل ذلك يتطلب قدراً من المرونة النفسية تمكنه من عبور واختياز هذه المرحلة بسلام. وانبثقت فكرة هذه الدراسة من خلال شكوى الكثير من المراهقين والمراهقات لمعلميهم والمرشدين النفسيين من عدم وجود من يفهمهم ويشعر بأحاسيسهم، وافتقادهم لوجود علاقات تواصل جيدة وبالذات مع والديهم مما يجعلهم يشعرون بالرغبة في التمرد والهروب بعيداً بحثاً عن الراحة التي لا يجدونها إلا خارج المنزل من خلال تفاعلهم مع أقرانهم القادرين على فهم مشاعرهم وأحاسيسهم، ولكون المرونة النفسية ظاهرة تتكون من مجموعة من نظم الأسرة والمجتمع والفرد والتي تتعامل مع المخاطر ومناطق الضعف لدى الفرد، ولكون مرحلة المراهقة مرحلة عمرية مهمة وفارقة في حياة الفرد، تتبلور فيها خبراته السابقة وتتحدد على أساسها المراحل التالية من حياته، ولأنها فترة حاسمة تشهد الكثير من التطورات النمائية في جميع جوانب الشخصية، يحتاج فيها المراهق إلى الشعور بالتوافق داخل مجتمعه في ظل مناخ سوي يتيح لهم الفرص للتواصل والتعبير عن مشاعرهم، مما يزيد من قدرتهم على الفهم ومواجهة متطلبات هذه المرحلة، ويحقق لهم حياة مثمرة تنسجم بالصحة واللياقة النفسية، لأن للانفعالات التي تتولد لدى المراهق بسبب الضغوط تأثيرات سلبية على تكوينه البدني والنفسي وتفضي إلى المرض، فإن الانفعالات الإيجابية تمكنه من استعادة عافيته وتجديد طاقته، وعندما يسيطر المراهق على الانفعالات الإيجابية يُظهر مستوى مرتفع من الإبداع، وعلى المدى البعيد يمكن أن تتطور المرونة لدى مثل هذا المراهق مما يمكنه من التعامل الإيجابي والمواجهة الإيجابية لما يواجهه من ضغوط. بالإضافة إلى التناقض في نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي كدراسة كالفيت وأورو (2012) التي توصلت إلى وجود فروق في التنظيم الانفعالي لصالح الإناث، ودراسة كل من يعقوب (2011)، وكوي وزملاؤه (2014)، اللتان توصلتا لعدم وجود فروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي. والتناقض في نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في المرونة النفسية، كدراسة كل من الشامط (2013)، بولتاسي وكاراتاس Baltaci & Karatas, 2015، اللتان توصلتا إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في المرونة النفسية، ودراسة كل من محمود (2009)، وجعفر (2015)، اللتان توصلتا إلى وجود فروق بين الجنسين في المرونة النفسية. وقد أثارت هذه النتائج اهتمام الباحثة للتعرف على هذه الفروق.

وعلى ضوء المسوغات السابقة، يمكن تحديد مشكلة البحث بالسؤال التالي: ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين

التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء؟

أهمية البحث وأهدافه:

أهمية البحث على الصعيدين النظري والتطبيقي

لم تحظ دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى المراهقين بالاهتمام من قبل الباحثين المحليين كما حظيت موضوعات علم النفس الأخرى. لذلك فإن هذا البحث قد يكون من أوائل البحوث في الجمهورية العربية السورية التي درست العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية. بالإضافة إلى أهمية دراسة التنظيم الانفعالي لدوره في عملية صون الصحة النفسية للمراهق، فتوجيه المراهق نحو التعامل الجيد مع انفعالاته، واستخدام الأساليب المناسبة لتنظيمها، سيساعده على التخفيف من المشكلات النفسية، كالقلق والاكتئاب، كما سيساعده على تجنب الإصابة بمشكلات سلوكية. وأهمية المرونة النفسية وتعيين أبعادها ومحدداتها وتأثيراتها بوصفها مكوناً معيناً للمراهق على مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها، بل وتحقيق مستوى معقول من التمتع وجود الحياة . بالإضافة إلى إمكانية استثمار نتائج البحث في وضع برامج تدريبية وإرشادية تركز على رفع مستوى التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى المراهق، باعتبارهما الركيزة الأساسية للصحة النفسية، والقوة التي يواجه بها الأحداث الضاغطة، وتساعده بالإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا، والقدرة على التكيف والإتزان.

أهداف البحث

1. تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث.
2. تعرف الفروق بين مرتفعي التنظيم الانفعالي ومنخفضي التنظيم الانفعالي في المرونة النفسية
3. تعرف الفروق في التنظيم وفقاً لمتغير الجنس.
4. تعرف الفروق في المرونة النفسية وفقاً لمتغير الجنس.
5. تعرف أثر التفاعل بين المرونة النفسية والجنس على التنظيم الانفعالي.

فرضيات البحث

1. لا توجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث.
2. لا توجد فروق بين مرتفعي التنظيم الانفعالي ومنخفضي التنظيم الانفعالي في المرونة النفسية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.

سؤال البحث

ما أثر التفاعل بين المرونة النفسية والجنس على التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث؟

مفاهيم ومصطلحات الدراسة

أولاً: **التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation)**: هو العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن رصد وتقييم وتعديل ردود الفعل العاطفية، لإنجاز أهداف الفرد (Snyder et al., 2006, 149)، وذلك عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات (Gross, 1999, 2). ويعرف التنظيم الانفعالي إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها الطالب من خلال إجابته على

مقياس التنظيم الانفعالي. حيث تشير الدرجة بين (40 - 54) إلى تنظيم انفعالي منخفض، أما الدرجة بين (55 - 91) إلى تنظيم انفعالي متوسط، والدرجة بين (92 - 116) إلى تنظيم انفعالي مرتفع.

ثانياً: المرونة النفسية (Resilience): هي قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفعالية، والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق بعد الأزمة التي يمر بها (آل شويل ونصر، 2012، 5). وهي القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي المقدر على التفاعل اجتماعياً مع الآخرين، والصفح والأمل، وأن يجعل الإنسان معنى للحياة فيها (الخطيب، 2007، 1054). وتعرف المرونة النفسية إجرائياً بأنها الدرجة التي حصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس المرونة النفسية؛ حيث تشير الدرجة بين (57 - 64) إلى مرونة نفسية منخفضة، أما الدرجة بين (65 - 79) إلى مرونة نفسية متوسطة، والدرجة بين (80 - 87) إلى مرونة نفسية مرتفعة.

ثالثاً: المراهقة (Adolences): تعد من أهم المراحل التي يمر بها الفرد وذلك لارتباطها بالتغيرات في مظاهر النمو المختلفة الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وهي تعني الاقتراب من النضج الجسمي والنفسي والاجتماعي لكنه ليس النضج نفسه لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بهذا النضج لكنه لا يصل إلى درجة الكمال إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات (شريم، 2009، 20).

الإطار النظري

شهدت البحوث حول القدرة على تنظيم الانفعال اهتماماً متزايداً منذ التسعينيات (Cabello *et al*, 2013, p. 234). والفرضية الأساسية لنموذج القدرة على تنظيم الانفعال تمحورت حول القدرة على تعديل الانفعالات في الاتجاه المطلوب وقبول وتحمل المشاعر غير المرغوب فيها كجزء لا يتجزأ من الصحة العقلية (Berking *et al*, 2008, 1230-1231). ونتيجة لهذا الاهتمام والبحث ظهر ما اصطلح على تسميته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي عن طريقها تؤثر على مستويات استجاباتنا الانفعالية، ويذكر أن هذا المجال انبثق عن واحدة من أهم ميزات الانفعالات وهي قابليتها للتطويع والذي لولاه لما كان هذا التنظيم ممكناً (Gross, 2014, 499). ويعد تنظيم الانفعال تحدياً وحاجة وفق تعبير جولمان (2001) في ظل الظروف الحالية المتمثلة بانتشار المشكلات النفسية، كالقلق والاكتئاب وظهور العنف لدى الطلبة وانتشار الانحراف بكافة أشكاله (سلوم، 2015، 3). وعليه فنحن بحاجة ماسة إلى أن نمارس قدر من السيطرة على انفعالاتنا، فالأفراد الذين يتغلبون على المشاكل والخبرات الضاغطة سوف يعانون من زيادة شدة الانفعال، والذي بدوره يمكن أن يكون سبباً في الضغوط وفي نمو وتسارع الانفعالات.

ويعد جيمس كروس صاحب نظرية التنظيم الانفعالي من أكثر من بحث موضوع التنظيم الانفعالي، ويحدده "بأنه الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستخدمها الفرد لكي يزيد أو ينقص أو يحافظ على واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية" (Gross, 2002, 282). ويحدد كروس هذه المكونات بأنها تتضمن: مكون الخبرة ويشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقاً لخبراته الحياتية، والمكون السلوكي ويتضمن الاستجابات السلوكية، والمكون الفسيولوجي ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، وتصلب الشعر والجلد (يعقوب، 2011، 455). فالتنظيم الانفعالي هو عملية فعالة وحاسمة بالنسبة لمختلف جوانب التكيف السليم في العلاقات الاجتماعية (Balzarotti *et al.*, 2010, 61). وينطوي تنظيم الانفعال على ثلاث سمات أساسية وهي هدف التنظيم وهو ما يحاول الناس تحقيقه، ثم استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدمة من أجل تحقيق الأهداف، وأخيراً النتائج المراد

تحقيقها (Gross, 2014, 8). ولكي يحقق الفرد النتائج والأهداف المرجوة يتطلب امتلاكه لمستوى مناسب من المرونة النفسية التي تعرف بأنها " الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول " (الأحمدي، 2007، 3-4). كما تعرف بأنها قدرة الفرد على العيش والإزدهار وتحقيق ذاته بالرغم من التعرض للضغوط والأحداث الصادمة، بل ربما بسبب هذه الضغوط والأحداث العصبية (صحبه، 2016، 13). وللمرونة النفسية فوائد عديدة، منها:

أولاً: الصحة النفسية: وهي حالة دائمة نسبياً، يكون الفرد فيها متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً أي مع نفسه ومع بيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن.

ثانياً: النظرة الإيجابية للحياة: كلما كان الإنسان متحلي بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فإن النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم.

ثالثاً: الاستمرارية في العطاء: إن الإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس وروح وإتقان في عطاء متجدد.

رابعاً: الاتصال الفعال: يمكن القول إن الاتصال الفعال هو اختيار أفضل الوسائل لنقل الأفكار والمشاعر والسلوك للآخرين بصدق ووضوح بغرض التأثير الإيجابي في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم بعيداً عن المصلحة الذاتية الخالصة (زهران، 2002، 201).

وللمرونة النفسية مقومات، أهمها:

1. تنمية الكفاية: تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
2. القدرة على التعامل مع العواطف: نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر.
3. تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتمشى مع ذاته وإمكاناته والعمل على تنميتها.
4. نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة (حسان، 2008، 72).

مما سبق، ثمة علاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، فالمرونة النفسية في علاقتها بالقدرة على ضبط الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية تمكن الأفراد من التعافي من التأثيرات السلبية لمنغصات الحياة اليومية وسرعة تجاوز هذه التأثيرات.

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات المتعلقة بالتنظيم الانفعالي

قام يعقوب (2011) بدراسة بعنوان: التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. هدفت هذه الدراسة إلى قياس التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والمتميزات في محافظة ديالى ، والتعرف على الفروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي. تكونت العينة من (100) طالباً وطالبةً من المتميزين في مدارس محافظة ديالى. استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي لكروس (Cross, 2003). توصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد عينة البحث يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس.

كما أجرى كالفيت وأورو (Calvete and Orue, 2012) دراسة بعنوان: دور التنظيم الانفعالي في العلاقة التنبؤية بين معالجة المعلومات الاجتماعية والسلوك العدواني لدى المراهقين . هدفت هذه الدراسة إلى تقييم الدور التوسطي للتنظيم الانفعالي في العلاقة بين بعض مكونات معالجة المعلومات الاجتماعية (التفسير العدائي والغضب) والسلوك العدواني، بالإضافة إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي والسلوك العدواني بالنسبة للتفسير العدائي والغضب. بلغت عينة الدراسة (1125) مراهقاً من عشر مدارس في منطقة بزكايبا في اسبانيا. استخدم في هذه الدراسة استبيان معالجة المعلومات الاجتماعية لكالفيت وأورو (Calvete and Orue, 2009) المبني على بطارية معالجة المعلومات الاجتماعية لكاسترو (2000). توصلت نتائج الدراسة إلى توقع التنظيم الانفعالي السلبي السلوك العدواني، كما توصلت أيضاً إلى وجود فروق بين الجنسين في السلوك العدواني لصالح الذكور وفي التنظيم الانفعالي لصالح الإناث، ووجود علاقة قوية بين مكونات معالجة المعلومات الاجتماعية (التفسير العدائي والغضب) والسلوك العدواني متشابهة عند الذكور والإناث. وأهمية التنظيم الانفعالي كهدف لمعالجة السلوك العدواني.

وقام كوي وزملاؤه (Cui et al., 2014) بدراسة بعنوان: التحكم النفسي الأسري وتكيف المراهقين: دور التنظيم الانفعالي لدى المراهقين . هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التحكم النفسي الأسري والسلوك العدائي وأعراض الاكتئاب بين المراهقين من عائلات ذوي الدخل الضعيف والفقيرة. تألفت عينة الدراسة من (206) مراهقاً. جرت هذه الدراسة في قسم التنمية البشرية وعلم الأسرة في كلية العلوم الإنسانية في جامعة ولاية أوكلاهوما في الولايات المتحدة الأمريكية. استخدم في هذه الدراسة مقياس التقرير الذاتي للتحكم النفسي لدى اليافعين لباربر (1996)، ومقياس إدارة الانفعالات لدى الأطفال لزيمان (2001)، ومقياس الحزن والغضب لزيمان (2002)، ومقياس تكرار مشاكل السلوك لفارل وزملاؤه (2000)، ومقياس المشاعر والمزاج لدى الأطفال لأكنولد وكاستيلو (1987). توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط غير مباشرة بين التحكم النفسي الأسري وكل من السلوك العدائي وأعراض الاكتئاب والتكيف لدى المراهقين، ولا سيما الذين يعانون من صعوبة تنظيم الانفعالات. وعدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيري العمر والجنس.

ثانياً: الدراسات المتعلقة بالمرونة النفسية

قامت محمود (2009) بدراسة بعنوان: المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين المرونة الإيجابية ووجهة الضبط، وهل تتأثر هذه العلاقة بمتغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي. بلغت عينة الدراسة (409) طالباً وطالبةً من طلاب الجامعة، أعمارهم تراوح بين (19-22). استخدم في هذه الدراسة مقياس المرونة الإيجابية إعداد الباحثة، ومقياس وجهة الضبط من

إعداد عيد (1997). توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين مقياس المرونة النفسية بأبعاده الثلاثة ومقياس وجهة الضبط لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق على مقياس المرونة الإيجابية تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق على مقياس المرونة الإيجابية تبعاً لمتغير التخصصات العلمية لصالح طلاب التخصصات الأدبية.

كما قام الشماط (2013) بدراسة بعنوان: **مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الإكتئابية وأفكار الانتحار**. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى مرونة الأنا والميول الإكتئابية والأفكار الانتحارية وانتشارها لدى أفراد عينة البحث، وتعرف الفروق في هذه المتغيرات تبعاً لمتغيري الجنس والصف، وتعرف الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة في مستوى كل من الميول الإكتئابية والأفكار الانتحارية، وتحديد مدى إسهام مرونة الأنا والميول الانتحارية في الأفكار الانتحارية لدى أفراد عينة البحث. بلغت عينة الدراسة (915) طالباً وطالبة من طلاب الصفوف (العاشر، الحادي عشر، الثاني عشر) في المرحلة الثانوية في محافظة دمشق. استخدم في هذه الدراسة مقياس مرونة الأنا لجاك بلوك وكريمين (Block & Kremen, 1996)، ومقياس الإكتئاب للأطفال والمراهقين لسامر رضوان وأحمد عبد الخالق (1999)، ومقياس بيك للأفكار الإكتئابية. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات مرتفعة من مرونة الأنا ومستويات منخفضة من الميول الإكتئابية والأفكار الانتحارية لدى غالبية أفراد عينة البحث، وعدم وجود فروق في مرونة الأنا والميول الإكتئابية في متغيري الجنس والصف، وعدم وجود فروق في الأفكار الانتحارية تبعاً لمتغير الجنس ووجود فروق تبعاً لمتغير الصف؛ ووجود علاقة بين مرونة الأنا وكل من الميول الإكتئابية والأفكار الانتحارية.

كما قامت جعفر (2015) بدراسة بعنوان: **أثر النزوح في المرونة الإيجابية لدى المراهقين النازحين وأقرانهم غير النازحين**. هدفت هذه الدراسة تعرف المرونة الإيجابية لدى المراهقين النازحين وغير النازحين تبعاً لمتغيري العمر والجنس، وتعرف دلالة الفروق في المرونة الإيجابية لدى كل من النازحين وغير النازحين تبعاً لمتغيري العمر والنوع الاجتماعي. بلغت عينة البحث (160) مراهقاً ومراهقة من المدارس الإعدادية والثانوية في محافظة بغداد. استخدم في هذه الدراسة مقياس ابراهيم (2009). توصلت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين النازحين وغير النازحين (ذكور وإناث) لديهم مرونة إيجابية ولكل من الأعمار المشمولة بالبحث، كما توصلت إلى عدم وجود أثر لمتغير العمر والجنس للمراهقين النازحين، وعدم وجود أثر لمتغير العمر للمراهقين غير النازحين، وأن الإناث أكثر مرونة من الذكور. كما قام بولتاسي وكاراتاس (Baltaci & Karatas, 2015) بدراسة بعنوان: **الدعم الاجتماعي المدرك والإكتئاب ورضا الحياة كمؤشر لمرونة طلاب المدارس الثانوية: حالة بوردور**. هدفت الدراسة إلى معرفة الدعم الاجتماعي والإكتئاب والرضا عن الحياة كمؤشر للمرونة. بلغت عينة الدراسة (386) طالباً وطالبة. استخدم في هذه الدراسة مقياس الدعم الاجتماعي للأطفال والمراهقين، ومقياس الإكتئاب للأطفال، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس المرونة من إعداد الباحثين. توصلت نتائج الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة منبئان بالمرونة، في حين أن الإكتئاب ليس مؤشراً للمرونة، وعدم وجود فروق في متغيرات الدراسة تبعاً لمتغير الجنس، كما أن مستوى المرونة لدى الطلاب الذين يعيشون مع والديهم أعلى بالمقارنة بمن لا يعيشون مع والديهم.

تعقيب على الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة كلاً من التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، كما تناولت الفروق في التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والعمر والسنة الدراسية. وقد استثمرت هذه الدراسات في هذا البحث، سواء من الناحية المنهجية، حيث يسرت تحديد مشكلة البحث وأهميته وأهدافه وفرضياته، أما من

الناحية الميدانية فقد ساعدت في تطبيق مقياسي البحث. وقد تشابه البحث الحالي مع الدراسات السابقة المذكورة آنفاً في اختيار المرحلة العمرية للعينة وهي مرحلة المراهقة المتوسطة، وفي متغير البحث: الجنس؛ في حين اختلف البحث الحالي بدراسة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، ودراسة الفروق في التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء في البيئة السورية. وبناءً على ما تقدم، يمكن القول إن هذه الدراسة قد تسهم في إعداد قاعدة معرفية وبحثية لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول موضوع التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، ولاسيما على صعيد إعداد البرامج وتطبيقها لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي من جهة، والعمل على تنمية المرونة النفسية لدى الطلبة من جهة أخرى.

منهجية البحث

اعتمد في هذا البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح الظاهرة وخصائصها؛ كما يهتم بدراسة العلاقات بين الظواهر وتحليل تلك الظواهر والتعمق فيها لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر والارتباطات الخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى (عباس ونوفل والعبيسي وأبو عواد، 2007، 75).

مجتمع البحث

تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عشوائية تكونت من جميع طلبة الصف الحادي عشر في مدرستي (زيد كراج، وكمال عبيد) من المجتمع الكلي الذي تضمن جميع مدارس المرحلة الثانوية في محافظة السويداء، وهي كثيرة، وقد اختيرت هاتان المدرستان نظراً لإمكانية تعاون كاديهما التعليميين مع الباحثة، مما كان له دور بارز في دقة النتائج وموضوعيتها. بلغ عدد مجتمع البحث (176) طالباً وطالبة؛ (98) إناث و(78) ذكور للعام الدراسي 2017-2018؛ تم الحصول على هذا العدد من مديري المدرستين.

عينة البحث

اعتمد في سحب العينة الطريقة العشوائية الميسرة المقصودة البسيطة من بين أفراد المجتمع الأصلي للبحث (طلبة الصف الحادي عشر في مدرستي زيد كراج وكمال عبيد) في محافظة السويداء، وهي العينة التي يختارها الباحث من الأفراد الذين يسهل الوصول إليهم أو الأفراد الذين يقابلهم بالصدفة، أو الأفراد الذين يشعر أنهم لن يرفضوا الاشتراك في العينة (عباس وآخرون، 2007، 228). بلغ عدد الطلاب المشاركين (40) طالباً وطالبة، (أي ما نسبته 24.24 %، (28) إناث و(12) ذكور. بمتوسط عمري (16.37) وانحراف معياري (0.40).

حدود البحث

1. **حدود بشرية:** طُبقت أدوات البحث على عينة من طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة السويداء.
2. **حدود علمية:** تتمثل في دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية باعتماد مقاييس أعدت لهذا الغرض.
3. **حدود مكانية:** طُبقت الاختبارات في مدرستي (زيد كراج، وكمال عبيد) بمحافظة السويداء.
4. **حدود زمنية:** استغرق تطبيق المقياسين من 11\2\2018 حتى 27\2\2018، في الفصل الدراسي الثاني لعام 2017-2018.

أدوات البحث

أولاً: مقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين : من إعداد العاسمي. يتألف المقياس من ستة أبعاد، هي : الوعي الانفعالي: وعباراته (R1 ، 2 ، 3R ، 4R ، 5R ، 6R ، 7R ، 8R). والضبط الذاتي للانفعالات: وعباراته (9 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14R). والتنظيم المعرفي: وعباراته (15 ، 16R ، 17R ، 18R ، 19R ، 20R ، 21). والقمع التعبيري: وعباراته (22 ، 23 ، 24 ، 25 ، 26R ، 27R). والعدوى الانفعالية: وعباراته (28 ، 29 ، 30 ، 31R ، 32). والسياق الاجتماعي: وعباراته (33R ، 34R ، 35R ، 36R ، 37 ، 38). بالنسبة للعبارات التي وضع بجانبها حرف (R) فهي عبارات إيجابية، حيث تحسب درجات العبارات السلبية بعكس العبارات الإيجابية، أي درجات المقياس بين (1 إلى 5)، حيث يشير الرقم (1) إلى ضعف في التنظيم الانفعالي، بينما الدرجة (5) فتشير إلى قوة في التنظيم الانفعالي، والعكس صحيح بالنسبة للعبارات السلبية.

دراسة الصدق والثبات

أولاً: ثبات المقياس

1. طريقة الثبات بالإعادة : طُبِّقَ المقياس على عينة مكونة من (30) طالباً وطالبةً من طلاب مدرسة أحمد قاسم جمعة في مدينة السويداء، وبعد مضي أسبوعين أُعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم. كما حُسب الثبات بالإعادة من خلال معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين. كما تم حساب الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية للمقياس)، وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول (1): معاملات ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقتي إعادة تطبيق المقياس والتجزئة النصفية

الدرجة الكلية	عدد أفراد العينة	الثبات بالإعادة	الثبات بالتجزئة
	30	.946**	.686**

يوضح الجدول (1) قيمة معامل الثبات بالإعادة باستخدام معامل بيرسون 0.946^{**} وهو ثبات عال. ويوضح أيضاً قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية 0.686^{**} والتي تم فيها استخدام صيغة سبيرمان ويراون، وهو أيضاً ثبات عال ودال عند مستوى 0.01.

2. طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معاملات ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، والجدول (2) يوضح

ذلك.

الجدول (2) معامل ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بطريقة ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
الوعي الانفعالي	.724
الضبط الذاتي للانفعالات	.660
التنظيم المعرفي	.660
القمع التعبيري	.716
العدوى الانفعالية	.679
السياق الاجتماعي	.708
الدرجة الكلية للمقياس	.730

يتضح من الجدول (2) تمتع أبعاد المقياس بدرجة مرتفعة من ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ.

ثانياً: صدق المقياس

1. الصدق العاملي: بلغت قيمة اختبار كاييرز - ماير - أولكن KMO مقدار 0.674، والتي تعبر عن مدى كفاية عدد أفراد العينة وإمكانية إجراء التحليل العاملي. وبما أنها أكبر من القيمة الحدية 0.5، فإنه يمكن اعتبار العينة كافية وهذا شرط أساسي يجب تحقيقه. أما فيما يتعلق باختبار بارنتلس للدائرية الذي يعدّ مؤشراً للعلاقة بين المتغيرات، فقد بلغت قيمة $p=0.000$ ، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05، وعليه يمكن إجراء التحليل العاملي للتحقق من الصدق البنوي. ولحساب الصدق العاملي للمقياس أجري التحليل العاملي للأبعاد الأساسية للمقياس على العينة الاستطلاعية ذاتها، وذلك بطريقة المكونات الأساسية لـ هوتلينغ، وتدوير المحاور المتعامد بطريقة فاريماكس، وذلك كما يوضحها الجدول التالي :

الجدول (3): الصدق العاملي لمقياس التنظيم الانفعالي

التشبعات	العوامل بعد التدوير			العوامل قبل التدوير			أبعاد المقياس
	3	2	1	3	2	1	
0.930	0.962	0.042	0.054	0.050	0.936	0.008	الوعي الانفعالي
0.784	-0.047	0.720	0.513	-0.179	0.050	0.866	الضبط الذاتي
0.651	-0.039	0.165	0.789	0.400	-0.093	0.694	التنظيم المعرفي
0.590	0.135	-0.022	0.756	0.551	0.040	0.534	القمع التعبيري
0.653	-0.290	0.524	0.542	-0.077	-0.231	0.771	العدوى الانفعالية
0.835	0.117	0.902	-0.084	-0.667	0.316	0.538	السياق الاجتماعي
	1.045	1.637	1.760	1.000	1.042	2.400	الجذر الكامن
	17.409	27.284	29.335	16.667	17.359	40.002	نسبة التباين

يتضح من الجدول (3) تشبع أبعاد المقياس على ثلاثة عوامل بنسبة تباين كلي تراكمي قدرها (74.028%). وبالنظر للعوامل بعد التدوير نجد أن العامل الأول يفسر (29.335%) من التباين الكلي ويتشبع به أبعاد: الضبط الذاتي للانفعالات والتنظيم المعرفي والقمع التعبيري، ويمكن تسميته بالضبط الانفعالي الذاتي والاجتماعي حيث يستوعب الأقطاب الإيجابية من الأبعاد القطبية للتنظيم الانفعالي والعدوى الانفعالية. أما العامل الثاني فقد فسر ما قدره (27.284%) من التباين الكلي ويتشبع به أبعاد: الضبط الذاتي للانفعالات والعدوى الانفعالية والسياق الاجتماعي، ويمكن تسميته بعامل التأثير الاجتماعي في التعبير الانفعالي حيث يستوعب الأقطاب الإيجابية من الأبعاد القطبية للتنظيم الانفعالي. أما العامل الثالث فقد فسر ما قدره (17.409%) من التباين الكلي ويتشبع به بعد الوعي الانفعالي، ويمكن تسميته بعامل التيقظ الانفعالي حيث يستوعب الأقطاب الإيجابية من الأبعاد القطبية للتنظيم الانفعالي.

2. الصدق المحكي: الطريقة المرتبطة بالمحك المستخدمة في هذا البحث هي الصدق التلازمي، والتي تعتمد على مقارنة مدى ارتباط درجات المقياس بالدرجات التي تجمع من محك آخر وقت إجراء الاختبار. أي أننا نقارن بين درجات الأفراد في المقياس ودرجاتهم على مقياس موضوعي آخر يقيس نفس السمة تقريباً التي يقيسها المقياس (أبو علام، 2004، 418 - 419). والمقياس الذي استخدم من أجل حساب الصدق المحكي هو مقياس التنظيم الانفعالي

لصلاح محمد (2016). يتكون المقياس من 10 عبارات. تندرج الاستجابة على العبارات عبر خمسة بدائل تتراوح بين لا أوافق بشدة، لا وافق، أحياناً، أوافق، وأوافق بشدة. وتأخذ العلامات بالترتيب (1، 2، 3، 4، 5). ويوضح الجدول التالي قيمتي معامل الارتباط فيمقياس التنظيم الانفعالي للعاسمي ومقياس التنظيم الانفعالي لصلاح محمد:

الجدول (4) الصدق المحكي لمقياس التنظيم الانفعالي

مقياس التنظيم الانفعالي للعاسمي	مقياس التنظيم الانفعالي لصلاح محمد
معامل ارتباط بيرسون	.417*
مستوى الدلالة (اتجاهين)	.022
العينة	30

يتبين من الجدول (4) أن قيمة معامل الارتباط بلغت *0.417. وهو ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05.

3. الصدق البنوي (صدق الارتباط الداخلي): حسبت معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارة ودرجتها الكلية، وقد جاءت النتائج كالآتي: تراوحت قيم معامل الارتباط بين عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار (-0.374^*) وبناءً على هذه النتائج حذفت العبارات ضعيفة الارتباط وهي العبارات (5، 22، 31). كما تراوحت قيم معامل الارتباط بين أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار (-0.567^{**} - 0.770^{**})، كما تراوحت قيم عباراته على النحو التالي: الوعي الانفعالي (-0.381^* - 0.561^{**}). الضبط الذاتي للانفعالات (-0.410^* - 0.599^{**}). التنظيم المعرفي (-0.372^* - 0.720^{**}). القمع التعبيري (-0.441^* - 0.558^{**}). العدوى الانفعالية (-0.428^* - 0.712^{**}). السياق الاجتماعي (-0.467^{**} - 0.684^{**}). وبما أن قيم الارتباط دالة، فيمكن القول بأن المقياس يقيس ما وضع لقياسه ويحقق شرط الصدق البنوي.

4. الصدق الذاتي: يقاس بالجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. وبما أن معامل ثبات الاختبار 0.946^{**} فالجذر التربيعي له 0.97، وهو دال، مما يشير إلى صدق ذاتي للمقياس.

ثانياً: مقياس المرونة النفسية: من إعداد كونور ودافيدسون (2003)، وترجمة رياض العاسمي. يتألف المقياس من (25) عبارة موزعة على أربعة أبعاد أساسية، وكل بعد يتكون من عدة عبارات بعضها إيجابي وبعضها الآخر سلبي، حيث يجيب المفحوص على هذه العبارات من خلال متدرج من خمس درجات يبدأ بغير صحيحة على إطلاقاً ... إلى صحيحة دائماً، حيث تتراوح الدرجة على كل عبارة بين الصفر و (4) درجات، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (0 - 100). أما أبعاد المقياس فهي: الجراءة أو الشجاعة: وعباراته (4، 7، 11، 16، 17، 18، 19). والتفاؤل: وعباراته (6، 8، 10، 12، 14، 15، 20). وسعة الحيلة أو الدهاء: وعباراته (1، 2، 3، 5، 9، 13). والغرض أو الهدف: وعباراته (21، 22، 23، 24، 25).

دراسة الصدق والثبات

أولاً: ثبات المقياس

1. طريقة الثبات بالإعادة: طُبِّق المقياس على عينة مكونة من (30) طالباً وطالبة من طلاب مدرسة أحمد قاسم جمعة في مدينة السويداء، وبعد مضي أسبوعين أُعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم. كما حسب الثبات أيضاً باستخدام طريقة التجزئة النصفية (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية للمقياس)، وقد جاءت النتائج على النحو التالي:

الجدول (5): معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقتي إعادة تطبيق المقياس والتجزئة النصفية

الدرجة الكلية	عدد أفراد العينة	الثبات بالإعادة	الثبات بالتجزئة
	30	.927**	.445*

يوضح الجدول (5) قيمة معامل الثبات بالإعادة باستخدام معامل بيرسون 0.927^{**} وهو ثبات عال. ويوضح أيضاً قيمة معامل الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية 0.445^* والتي تم فيها استخدام صيغة سبيرمان-براون، وهو أيضاً ثبات عال ودال عند مستوى 0.01 .

2. طريقة ألفا كرونباخ: تم حساب معاملات ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6) معاملات ثبات مقياس المرونة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
الجرأة أو الشجاعة	.555
التفاؤل	.700
سعة الحيلة أو الدهاء	.671
الغرض أو الهدف	.632
الدرجة الكلية للمقياس	.705

يتضح من الجدول (6) تمتع أبعاد المقياس بدرجة مقبولة من ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ.

ثانياً: صدق المقياس

1. الصدق العاملي: بلغت قيمة اختبار كاييرز - ماير - أولكن KMO مقدار 0.643 ، والتي تعبر عن مدى كفاية عدد أفراد العينة وإمكانية إجراء التحليل العاملي. وبما أنها أكبر من القيمة الحدية 0.5 ، فإنه يمكن اعتبار العينة كافية وهذا شرط أساسي يجب تحقيقه. أما فيما يتعلق باختبار بارتلتس للدائرية الذي يعدّ مؤشراً للعلاقة بين المتغيرات، فقد بلغت قيمة $p=0.000$ ، وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ، وعليه فالعلاقة دالة إحصائياً وتشير إلى إمكانية إجراء التحليل العاملي. ولحساب الصدق العاملي للمقياس، تم إجراء التحليل العاملي للأبعاد الأساسية للمقياس على العينة الاستطلاعية ذاتها، وذلك بطريقة المكونات الأساسية لـ هوتلينغ، وتدوير المحاور المتعامد بطريقة فاريماكس لكاييرز، وذلك كما يوضحها الجدول التالي :

الجدول (7): الصدق العاملي لمقياس المرونة النفسية

التشعبات	العامل	أبعاد المقياس
0.703	0.0838	الجرأة أو الشجاعة
0.584	0.764	التفاؤل
0.559	0.748	سعة الحيلة أو الدهاء
0.486	0.697	الغرض أو الهدف
	2.333	الجزر الكامن
	58.313	نسبة التباين

يتضح من الجدول (7) تشعب أبعاد المقياس على عامل واحد بنسبة تباين قدرها (58.313%) والذي يتشعب به أبعاد: الجرأة و التفاؤل وسعة الحيلة والغرض أو الهدف، ويمكن تسميته بعامل الضبط الانفعالي المرن.

2. الصدق المحكي: المقياس الذي استخدم من أجل حساب الصدق المحكي هو مقياس المرونة النفسية لـ الزهيري (2012). يتألف المقياس من (49) عبارة. لتصحيح المقياس يتطلب الإجابة عن أحد البدائل الخمسة، وهي: (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي غالباً، تتطبق علي أحياناً، تتطبق علي نادراً، لا تتطبق علي أبداً)، وتعطى الفقرات والتي هي جميعها إيجابية الدرجات (5، 4، 3، 2، 1). بلغت قيمة معامل الارتباط بين مقياس المرونة النفسية للعاسمي ومقياس المرونة النفسية للزهيري كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (8) الصدق المحكي لمقياس المرونة النفسية

مقياس المرونة النفسية للعاسمي	مقياس المرونة النفسية للزهيري
معامل ارتباط بيرسون	.424*
مستوى الدلالة (اتجاهين)	.020
العينة	30

يتبين من الجدول (8) أن قيمة معامل الارتباط بلغت *0.424. وهو ارتباط دال عند مستوى دلالة 0.05.

3. الصدق البنيوي (الارتباطات الداخلية): حسبت معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار، وجاءت النتائج كالتالي: تراوحت قيم معامل الارتباط بين عبارات الاختبار والدرجة الكلية للاختبار (*0.383-0.475*)، وبناءً على هذه النتائج حذفت العبارتان ضعيفتا الارتباط وهما العبارتان (4، 15). كما تراوحت قيم معامل الارتباط بين أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار (*0.620-0.793*)، وتراوحت قيم معامل ارتباط كل بعد مع عباراته على النحو التالي: الجراءة أو الشجاعة (*0.351-0.437*). التفاؤل (*0.423-0.551*). سعة الحيلة أو الدهاء (*0.376-0.469*). الغرض أو الهدف (*0.550-0.701*). وبما أن قيم الارتباط دالة، فيمكن القول بأن المقياس يقيس ما وضع لقياسه ويحقق شرط الصدق البنيوي.

4. الصدق الذاتي: يقاس بالجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار؛ وبما أن معامل ثبات الاختبار **0.927**** فالجذر التربيعي له 0.96، وهو دا مما يشير إلى صدق ذاتي للمقياس.

النتائج والمناقشة:

تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات

استخدم البرنامج الإحصائي SPSS 20 لتحليل النتائج، وكانت كالتالي:
الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث. واختبار هذه الفرضية، حُسب معامل ارتباط بيرسون؛ ويوضح الجدول الآتي النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (9): نتائج حساب العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية

أبعاد المقياس	الجراءة أو الشجاعة	التفاؤل	سعة الحيلة أو الدهاء	الغرض أو الهدف	الدرجة الكلية
الوعي الانفعالي	.207	.012	.360*	.125	.177
الضبط الذاتي للاتفاعلات	.311	.138	.371*	.034	.398*
التنظيم المعرفي	.281	.254	.216	.021	.312*

.051	.099	.075	.042	.187	القمع التعبيري
.094	.062	.205	.115	.233	العدوى الانفعالية
.351*	.254	.298	.131	.425**	السياق الاجتماعي
.315*	.063	.360*	.154	.392*	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (9) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الانفعالي وسعة الحيلة أو الدهاء، ووجود علاقة بين الضبط الذاتي للانفعالات وكل من: سعة الحيلة أو الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية، ووجود علاقة بين التنظيم المعرفي والدرجة الكلية للمرونة النفسية، ووجود علاقة بين السياق الاجتماعي وكل من: الجراءة أو الشجاعة والدرجة الكلية للمرونة النفسية، ووجود علاقة بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي وكل من: الجراءة أو الشجاعة وسعة الحيلة أو الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية. وتدل النتيجة بشكل عام على وجود علاقة بين أبعاد التنظيم الانفعالي وأبعاد المرونة النفسية. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن التنظيم الانفعالي يعد الركيزة الأساسية للصحة النفسية للفرد، والقوة التي يواجه بها الأحداث الضاغطة، وتساعده بالإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا، والقدرة على التكيف والإلتزان والتحكم بالانفعالات والتعبير عنها ومقاومة الأفكار الهدامة للذات؛ أي أن تنظيم الانفعالات يوقف مسار التأثيرات السلبية للضغوط وتساعد الأفراد ذوي المستوى المرتفع من المرونة النفسية في التعافي والبرء السريع من تأثيرات مثل هذه الضغوط، بالإضافة إلى التوظيف الكامل لقوتهم ومصادرهم النفسية المتاحة للتمكن من التوافق والمواجهة الفعالة للصددمات والكوارث.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة مرتفعي التنظيم الانفعالي

ومنخفضي التنظيم الانفعالي في المرونة النفسية، ويوضح الجدول (10) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (10): الفروق بين مرتفعي التنظيم الانفعالي ومنخفضي التنظيم الانفعالي في المرونة النفسية

الدلالة	قيمة الاحتمال	قيمة (ت)	د.ح	ع	م	العدد	
غير دال	.087	1.919	9	5.85	79.66	3	مرتفعي التنظيم الانفعالي
				10.94	66.62	8	منخفضي التنظيم الانفعالي

يتبين من الجدول (10) أن قيمة p الاحتمالية أكبر من (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة مرتفعي التنظيم الانفعالي ومنخفضي التنظيم الانفعالي في المرونة النفسية. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أنه على الرغم من نتيجة الفرضية السابقة التي توصلت إلى وجود علاقة بين أبعاد التنظيم الانفعالي وأبعاد المرونة النفسية إلا أن هذه العلاقة ليست نقية إلى هذه الدرجة، فهناك عوامل عديدة تتدخل في هذه العلاقة، لأن تعامل الفرد مع أي موقف يتعرض له أو ضغوط يتوقف على النضج العقلي للشخص نفسه والخبرات المتراكمة التي يتعرض لها باستمرار، وحالة الفرد النفسية والجسدية، وأساليب التنشئة الاجتماعية بما تتضمنه من معايير وعادات وتقاليده، وطبيعة الشخصية، وما تتصف به من قدرة على تحمل الإحباط، أو مستوى التفاؤل، وأسلوب تفكيره، وما يمتلكه من مهارات اجتماعية وانفعالية تمكنه من معالجة الضغوط والتغلب على نتائجها السلبية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس التنظيم الانفعالي

تعزى لمنغير الجنس، ويوضح الجدول (11) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (11): الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس

أبعاد التنظيم الانفعالي	الجنس	العدد	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	قيمة الاحتمال p	الدلالة
الوعي الانفعالي	الذكور	12	15.83	3.85	38	.575	.568	غير دال
	الإناث	28	15.10	3.57				
الضبط الذاتي للانفعالات	الذكور	12	12.16	3.04	38	2.017	.051	غير دال
	الإناث	28	9.96	3.21				
التنظيم المعرفي	الذكور	12	14.08	4.50	38	2.913	.006	دال
	الإناث	28	9.39	4.73				
القمع التعبيري	الذكور	12	11.33	2.83	38	.517	.608	غير دال
	الإناث	28	10.71	3.70				
العدوى الانفعالية	الذكور	12	9.66	2.83	38	.614	.543	غير دال
	الإناث	28	8.96	3.49				
السياق الاجتماعي	الذكور	12	11.91	2.15	38	2.117	.041	دال
	الإناث	28	9.50	3.67				
الدرجة الكلية	الذكور	12	75.00	11.64	38	2.225	.032	دال
	الإناث	28	63.64	15.90				

يتبين من الجدول (11) أن قيمة p الاحتمالية أصغر من (0.05)، في كل من الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي وبعدي التنظيم المعرفي والسياق الاجتماعي. وهذا يعني قبول الفرضية البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس التنظيم الانفعالي في أبعاد التنظيم المعرفي والسياق الاجتماعي والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور. تختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من: (يعقوب، 2011)، و(كالفيت وأورو، 2012) و(كوي وزملاؤه، 2014).

وقد يعزى السبب في ذلك إلى أنه وعلى الرغم من تعرض كلا الجنسين إلى ظروف ثقافية وإجتماعية متشابهة، وتعرضهم لمقررات دراسية وأنشطة ومواقف تعليمية وخبرات وأساليب تدريس وتعزيز وتقويم مقاربة، إلا أن العادات والتقاليد والثقافة السائدة والقيود الاجتماعية التي يفرضها المجتمع والتي تحيط بالإناث بحماية زائدة ولا يسمح لهن بالحرية المطلقة في المجتمع، بسبب أن المجتمع الذي نعيش فيه مجتمع شرقي ذكوري يتمتع بثقافة تسمح للذكور بالسيطرة والتماس الدعم الاجتماعي وتحمل المسؤولية وتجنب الهروب وحل المشكلات والتعامل مع التجارب الجديدة. ويعتبر التعامل مع التجارب الجديدة جزءاً من التنظيم الانفعالي، والمراهق الذكر نتيجة للحرية المتاحة له من جهة، وتمرده المتواصل على المجتمع وثقافته وأساليب المعاملة الوالدية من جهة أخرى، فإنه يتعرض لضغوط ومشكلات مختلفة، ونتيجة تكرر التعرض لهذه الضغوط والمشكلات وتكرار التعامل معها فإنه يكتسب استراتيجية تغلب على المشكلات لكي يحقق التوافق النفسي والاجتماعي.

كما تبين من الجدول أن قيمة p الاحتمالية أكبر من (0.05) في أبعاد الوعي الانفعالي والضبط الذاتي للانفعالات والقمع التعبيري والعدوى الانفعالية، وهذا يؤكد الفرضية الصفرية أي عدم وجود فروق بين الجنسين في الأبعاد السالفة الذكر. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أنه وعلى الرغم من اختلاف أساليب التنشئة الأسرية بين الجنسين،

إلا أن الجنسين من أفراد عينة البحث يمرون بمرحلة واحدة وهي مرحلة المراهقة، التي تتميز بأنها مرحلة الانفعالات، نتيجة حالة التأزم العاطفي والنفسي في هذه المرحلة، بسبب الظروف الاجتماعية والاقتصادية والحياتية الصعبة التي يواجهونها، وأساليب المعاملة السيئة والقاسية التي تمارسها بعض الأسر مع كلا الجنسين، ولا سيما في الأمور المتعلقة بالدراسة والمثابرة عليها، مما تجعلهم يعطون أهمية كبيرة لانفعالاتهم ويشعرون بالقلق عندما لا يستطيعون التعبير عن انفعالاتهم، ويعانون من عدم القدرة على ضبط انفعالاتهم، ويحاولون تجنب المواقف التي تسبب العصبية، ويتأثرون بالآخرين وانفعالاتهم، لذلك فهم يمرون بحالة إحباط ومع استمرارها يصبح إحباطاً قد يدفعهم إلى التفكير في إيذاء ذاته للتعبير عما بداخله من المشاعر السلبية. ويعد تنظيم الانفعال تحدياً وحاجة في ظل هذه المرحلة وظل هذه الظروف الحالية المتمثلة بانتشار المشكلات النفسية، كالقلق والاكتئاب وظهور العنف لدى الطلبة وانتشار الانحراف بكافة أشكاله.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس، ويوضح الجدول (12) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (12): الفروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس

أبعاد المرونة النفسية	الجنس	العدد	م	ع	د.ح	قيمة "ت"	قيمة p الاحتمالية	الدلالة
الجرأة أو الشجاعة	الذكور	12	20.00	3.30	38	.865	.393	غير دال
	الإناث	28	19.17	2.49				
التفاؤل	الذكور	12	19.33	3.62	38	1.611	.115	غير دال
	الإناث	28	17.67	2.66				
سعة الحيلة أو الدهاء	الذكور	12	17.83	3.21	38	.678	.502	غير دال
	الإناث	28	18.57	3.13				
الغرض أو الهدف	الذكور	12	14.33	3.44	38	1.446	.156	غير دال
	الإناث	28	15.92	3.09				
الدرجة الكلية	الذكور	12	71.66	8.65	38	.502	.618	غير دال
	الإناث	28	70.50	5.76				

يتبين من الجدول (12) أن قيمة p الاحتمالية أكبر من (0.05)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية لتبقى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس. تتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (الشماط، 2013)، و(بولتاسي وكاراتاس، 2015). وتختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من (محمود، 2009)، و(جعفر، 2015). وقد يعزى السبب في ذلك إلى أنه وعلى الرغم من أن التنظيم الانفعالي لدى الذكور أعلى بالمقارنة لدى الإناث نتيجة تعرضهم المتكرر لمشكلات وصعوبات مختلفة وتعاملهم معها، إلا أن عدم المرونة يمكن أن يكون إحدى الخصال النفسية التي يتمتع بها كلا الجنسين من أفراد عينة البحث لأنهم يمرون بمرحلة المراهقة بسبب عدم وصولهم في هذه المرحلة لمستوى مناسب من النضج العقلي الذي يمكنهم من التعامل مع كثير من المواقف التي تستلزم بطبيعتها تغليب المرونة محلها، أو تفادي تأثيراتها السلبية، أو التقليل من أضرارها. فلأشخاص الذين يتمتعون بمرونة نفسية متنوعة أساليبهم المعرفية بما يلائم المواقف التي يواجهونها، أي لديهم قدر من المرونة في تنويع أساليبهم تبعاً لمقتضيات المواقف التي يواجهونها. ولكي يتمتع الفرد بمستوى جيد من الصحة النفسية

فلا بد من توافر قدر من المرونة النفسية التي تمكنه من التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يمر بها ويواجهها بشكل فعال يقلل من آثارها السلبية التي يمكن أن تؤثر على مسار حياته المستقبلية.

الفرضية الخامسة: لا يوجد تأثير دال لمتغيري المرونة النفسية والجنس على التنظيم الانفعالي . يوضح الجدول (13) النتائج المتعلقة بهذه الفرضية:

الجدول (13): التفاعل لمتغير التنظيم الانفعالي في ضوء متغيري المرونة النفسية والجنس

مصدر التباين	نمط رباعي لمجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
التفاعل	139439.300	1	139439.300	580.725	0.000
المرونة النفسية (أ)	1650.270	2	825.135	3.436	0.044
الجنس (ب)	4479.535	1	4479.535	18.656	0.000
التفاعل (أ×ب)	1877.248	2	938.624	3.909	0.030
الخطأ	8163.817	34	240.112		
المجموع	16216.775	39			

يلاحظ من الجدول (13) وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متغيري المرونة النفسية والجنس (ذكور وإناث) في التنظيم الانفعالي، كذلك وجود تأثير دال إحصائياً لكل من المرونة النفسية والجنس كل على حدة في التنظيم الانفعالي لصالح الذكور مرتفعي المرونة النفسية. وتشير هذه النتيجة إلى أن كلاً من متغيري المرونة النفسية والجنس يؤديان دوراً واضحاً في حال تفاعلها مع التنظيم الانفعالي. وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن كلا الجنسين في مرحلة المراهقة قد تعرضوا لضغوط مختلفة نتج عنها العديد من الانفعالات؛ وأن القدرة التي يحدد بموجبها المراهقون الانفعالات التي يمتلكونها ومتى يمتلكونها وكيف يختبرون ويعبرون عن هذه الانفعالات، وتنظيم وترتيب أولوياتهم قد حسنت من كفاءتهم في التعامل والتأقلم مع مصاعب الحياة في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة، والمحن الشديدة، وبالتالي أفقدهم من الوقوع في فخ الاضطرابات النفسية التي تعيق استمتاعهم بالحياة. ومن أهم الأسباب التي ساعدتهم للتغلب على الظروف الصعبة أيضاً هو امتلاكهم لمستوى جيد من المرونة النفسية التي ساعدتهم على تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها، وبالتالي التركيز على ظروف أخرى قابلة للتغيير والسيطرة. إلا أن هذه النتيجة ليست نهائية بسبب تداخل عوامل أخرى في هذه النتيجة، من أهمها: السمات الشخصية، الخبرات الإيجابية التي تعرض لها الشخص، الثقة بالنفس، الذكاء الانفعالي، تقدير الذات، أساليب التنشئة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، اتخاذ القرار.

الاستنتاجات والتوصيات:

1. تعزيز دور الإرشاد التربوي والنفسي في التوجه نحو مساعدة الطلبة لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لديهم وتطوير إمكانياتهم في مواجهة الضغوط النفسية التي يعانون منها وحل المشكلات التي تعترضهم؛ وتوفير بيئة تعليمية تتيح للطلبة حرية المشاركة والتعبير وتبادل الأفكار، وتوفير فرص المسؤولية الذاتية، وتعزيز فرص الإستقلال والاعتماد على الذات. وتصميم خطط وبرامج إرشادية تستهدف تحسين مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، انطلاقاً من الانعكاسات السلبية لعدم وجود المرونة النفسية على تكيف المراهق.

2. إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول التنظيم الانفعالي وعلاقته بكل من الثقة بالنفس والتحصيل الدراسي ومفهوم الذات. و إجراء دراسات متعمقة لدراسة المرونة النفسية على عينات مختلفة، والتعرف على دور التنشئة الاجتماعية فيها.
3. عقد مؤتمرات وورش عمل تهدف إلى توعية طلاب المدارس الثانوية بأهمية التنظيم الانفعالي واستراتيجياته في إدارة الانفعال وضبط النفس، وأهمية المرونة النفسية في تحسين مستوى التكيف بمجالاته كافة لدى المراهق.

المراجع:

المراجع العربية:

- أبو زيد، أحمد. *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم*، مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية، جامعة الزقازيق، المجلد الخامس، العدد 18، ج2، مصر 2017.
- أبو علام، رجاء. *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر 2004.
- الأحمدي، أنس سليم. *المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات*، ط 1، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية. 2007
- آل شويل، سعيد؛ نصر، فتحي. *الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة*، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد الثالث، 2012، 783 - 1817.
- الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- العاسمي، رياض نايل. *مقياس التنظيم الانفعالي*، دار الروضة، كلية التربية، جامعة دمشق 2009.
- جعفر، غادة. *أثر النزوح في المرونة الإيجابية لدى المراهقين النازحين وأقرانهم غير النازحين*، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، جامعة بابل، العدد (24). 2015
- حسان، ولاء اسحق. *فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات*، 2008
- الخطيب، محمد. *تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة*، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد (15)، العدد (2). 2007
- زهران، حامد. *التوجيه والإرشاد النفسي*، الطبعة الثالثة، عالم الكتب، القاهرة، مصر 2002.
- الزهيري، لمياء. *المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة*، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، العراق، 2012.
- سلمو، هناء. *استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات، دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعة بمدينة دمشق*. رسالة ماجستير، جامعة دمشق، سوريا، 2015.
- شريم، رعدة. *سيكولوجية المراهقة*، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، دار المسيرة. 2009
- شقورة، يحيى. *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة*، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين. 2012
- الشماط، مازن. *مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الإكتئابية وأفكار الانتحار*، رسالة ماجستير، جامعة دمشق، دمشق، سوريا. 2013

- صحبته، زينة. المرونة النفسية وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى طلبة كلية الآداب ، جامعة القادسية، العراق. 2016
- الضامن، صلاح الدين؛ سمور، قاسم. فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض العجز المتعلم وتحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم في المدارس الحكومية في لواء بني كنانة ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد (13)، عدد (2). 2017
- عباس، محمد خليل؛ ونوفل، محمد؛ والعبسي، محمد؛ وأبو عواد، فريد. مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن. 2007
- محمد، صلاح. الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض القلق لدى عينة من طلاب الجامعة، جامعة بنها، مصر. 2016
- محمود، هبة. المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي ، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر. 2009
- يعقوب، حيدر. التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين. المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين، العراق. 2011

المراجع الأجنبية:

- BERKING, M.; WUPPERMAN, P.; REICHARDT, A.; PEJIC, T.; DIPPEL, A.; AND ZNOJ, H. *Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy*. Behavior Research and Therapy, 46, 2008. 1230–1237.
- BALZAROTTI, S.; JOHN, O.; AND GROSS, J. *An Italian Aadaptation of the emotion regulation questionnaire*. European Journal of Psychological Assessment, 26 (1), 2010. 61–67.
- CABELLO, R.; SALGUERO, J.; FERNANDEZ-BERROCAL, P.; GROSS, J. *A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire*. European Journal of Psychological Assessment, 29 (4), 2013. 234–240.
- CALVETE, E. AND I. ORUE . *The role of emotion regulation in the predictive association between social information processing and aggressive behavior in adolescents*. International Journal of Behavioral Development, 36 (5), 2012, 338–347.
- CUI, L.; MORRIS, A.S.; CRISS, M.M.; HOULTBERG, B.J.; SILK, J.S. *Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation*. Parenting: Science and Practice, 14, 2014, 47–67.
- GROSS, J. *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*, in Gross, J. J. (Ed) *Handbook of emotion regulation (2nd ed)*, New York: Guilford Press, 2014. 3-20.
- GROSS, J. *Emotion and emotion regulation*. In L. A. Pervin & O.P. John (Eds), *Handbook of personality: Theory and research (2nd ed)*, New York: Guildford, 1999, 525-552.
- GROSS, J. *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. Psychophysiology, 39, 2002, 281-291.
- LANTRIP, C.; ISQUITH, P.K.; KOVEN, N.S.; WELSH, K.; ROTH, R.M. *Executive function and emotion regulation strategy use in adolescents*. Appl Neuropsychol Child. 5 (1), 2016, 50-55.
- BALTACI, H.S. AND KARATAS, Z. *Perceived social support, depression and life satisfaction as the predictor of the resilience of secondary school students: The case of Burdur*. Eurasian Journal of Educational Research, 60, 2015. 111-130.
- SNYDER, D.K.; SIMPSON, J.A., AND HUGHES, J.N. *Emotion regulation in couples and families- pathways to dysfunction and health*. American psychological Association, Washington, DC (USA), 2006. 149.
- VINGERHOETS, A.; NYKLÍČEK, I.; ZEELENBERG, M. *Emotion regulation and well-being*. Springer Science+Business Media, LLC, New York (USA), 2011. 32-37.

ملحق (1): مقياس التنظيم الانفعالي

الاسم:.....الجنس:.....السنة الدراسية:.....الاختصاص:.....

الرقم	العبارة	موافق دائماً	موافق غالباً	موافق إلى حد ما	غير موافق غالباً	غير موافق دائماً
1	أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح					
2	عندما أشعر بالضيق أو الحزن لا أستطيع معرفة السبب					
3	مزاجي له تأثير ضعيف على كيفية معالجاتي للمشكلات					
4	أستطيع ضبط انفعالاتي بسرعة عندما أتعرض لموقف يضايقني					
5	لدي وعي كامل بمشاعري وانفعالاتي					
6	أعطي أهمية بالغة لانفعالاتي ومشاعري					
7	أستطيع ربط انفعالاتي بالموقف الذي أعيشه					
8	لا تتغير نظرتي نحو الأمور مهما كانت حالتي المزاجية					
9	إذا تذكرت موقف انفعالي غير سار، فهذا يعني أمر عادي بالنسبة لي					
10	أتضايق من انفعالاتي السلبية					
11	أشعر بالقلق عندما لا أستطيع ضبط انفعالاتي في الواقع المحرجة					
12	تسبب لي انفعالاتي القاسية مشكلات في حياتي اليومية.					
13	عندما يبتأبني انفعال شديد أصبح غير قادر على تحمل مسؤولياتي					
14	أمتلك القدرة على التعامل مع مشاعري بشكل يتلاءم مع الموقف					
15	ينبغي علي التكيف مع انفعالاتي مهما كانت شدتها.					
16	دائماً أفكر بالأشياء الإيجابية بدلاً من التفكير في المواقف المزعجة					
17	أفكر في كيفية تغيير طبيعة انفعالاتي السلبية					
18	أفكر في خطة تمكنني من القيام بما هو أفضل لذاتي عند التفاعل مع انفعالاتي المزعجة					
19	عندما أعبّر عن انفعالاتي بشكل غير لائق ألوم نفسي على ذلك					
20	سوف أتعلم في الأيام القادمة شيئاً عن طريق تنظيم انفعالاتي السلبية					
21	لدي صعوبة في التركيز عندما أكون منفعلاً					
22	أتجنب المواقف التي تجعلني أشعر بالعصبية الشديدة					
23	أنا قلق بشأن عدم التمكن من ضبط انفعالاتي ومخاوفي					
24	أحياناً أكون غير متأكد من الكلمات التي أستخدمها لوصف مشاعري					
25	يخيفني البوح بمشاعري وانفعالاتي الحقيقية					
26	من السهل عليّ التعبير عن انفعالاتي بطريقة ايجابية					
27	لدي القدرة على منع انفعالاتي من التأثير على سلوكي					
28	رؤية الآخرين المنفعلين تزيد من شدة انفعالاتي					
29	أصبح متوتراً عندما يتحدث الناس عن فراق أحبائهم					
30	أتضايق عندما أرى وجوه غاضبة في التلفاز					
31	عندما أنظر في عيون من أقدروهم أشعر بالفرح والسعادة.					
32	الاستماع لصرخات طفل مرعوب تجعلني أكثر توتراً					
33	أشعر بمشاعر ايجابية عندما أعرف كيف يتعامل الناس مع انفعالاتهم					

34	ألقي اللوم دائماً على الآخرين في إثارة انفعالاتي				
35	أبحث عن الآخرين الذين يقدمون لي التعاطف عندما أكون منزعجاً				
36	عصبيتي الشديدة تمنعني من الوصول إلى أسلوب ناجح في التعامل مع المواقف الاجتماعية				
37	العديد من الناس المحيطين بي يكونون سبب توتري الدائم				
38	لا أستطيع ضبط أعصابي عندما يجرح شخص ما مشاعري				

ملحق (2): مقياس التنظيم الانفعالي

الاسم:.....الجنس:.....السنة الدراسية:.....الاختصاص:.....

الرقم	العبارة	لا يحدث بشدة	لا يحدث كثيراً	يحدث أحياناً	يحدث كثيراً	يحدث بشدة
1	عندما أريد أن أشعر بانفعال إيجابي (الفرح، اللهو)، أغير ما أفكر فيه					
2	أحتفظ بمشاعري لنفسى					
3	عندما أريد أن أشعر بانفعال أقل سلبية (الحنن، الغضب) أغير ما أفكر فيه					
4	عندما أريد أن أشعر بانفعال إيجابي أكون حريصاً على عدم التعبير عنه					
5	عندما أواجه موقفاً ضاعطاً، أفكر في الطريقة التي تجعلني هادئاً					
6	أتحكم في انفعالاتي عن طريق عدم التعبير عنها					
7	عندما أريد أن أشعر بانفعال أكثر إيجابية أغير الطريقة التي أفكر بها عن الموقف					
8	أتحكم في انفعالاتي من خلال تغيير الطريقة التي أفكر بها عن الموقف الذي أنا فيه					
9	عندما أريد أن أشعر بانفعال سلبي أتأكد من عدم التعبير عنه					
10	عندما أريد أن أشعر بانفعال أقل سلبية، أغير الطريقة التي أفكر بها عن الموقف					

ملحق (3): مقياس المرونة النفسية

الاسم:.....الجنس:.....السنة الدراسية:.....الاختصاص:.....

الرقم	العبارة	غير موافق أبداً	غير موافق	غير موافق	أحياناً نأ	موافق غالباً	موافق تماماً
1	لدي القدرة على التكيف مع المواقف المتقلبة (المتغيرة)						
2	لدي علاقات وثيقة وأمنة						
3	أعتقد في أحيان كثيرة أن الله سوف يساعدي						
4	أستطيع التعامل مع المشكلات أو المواقف الجديدة						
5	تعطيني نجاحات الماضي الثقة في تحديات جديدة						
6	أنظر إلى الجانب المضحك من الأشياء						
7	يجعلني التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة أكثر قوة						
8	أميل بسرعة لإعادة توازني بعد المرض أو بعض التعرض لكرب أو معاناة						
9	أعتقد أن الأشياء تحدث نتيجة لسبب ما						
10	أفضل أن أبذل الجهد بغض النظر عن النتيجة المتوقعة						

11	يمكن للفرد أن يحقق أهدافه الخاصة
12	عندما تبدو الأمور ميؤوس منها لا أستسلم بسرعة
13	خلال أوقات الشدة أعرف من أين أحصل على المساعدة
14	يكون تفكيري مركزاً بشكل واضح عندما أكون تحت الضغط أو الإجهاد
15	أفضل أخذ زمام المبادرة في حل المشكلات
16	عزيمتي لا نقل أمام الفشل
17	أفكر في ذاتي كشخص قوي
18	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات التي تحظى بشعبية
19	يمكنني التعامل مع المشاعر غير السارة
20	علي العمل بحدس دون معرفة الأسباب
21	لدي إحساس قوي بغرضي (بهدف) في الحياة
22	لدي القدرة على ضبط حياتي
23	أنا أحب التحدي
24	يعمل الفرد لتحقيق أهدافه
25	أنا فخور بإنجازاتي

ملحق (4): مقياس المرونة النفسية

الاسم:.....الجنس:.....السنة الدراسية:.....الاختصاص:.....

الرقم	العبرة	لا تتطبق علي أبداً	تتطبق علي نادراً	تتطبق علي أحياناً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي دائماً
1	أجد في علاقتي من يشجعني على النجاح					
2	أحترم المثل العليا مهما تكن الظروف					
3	أستطيع معالجة بعض الأمور في وقت محدد					
4	يعزز أصدقائي ثقتي بنفسي					
5	أوفق بين طموحاتي واحتياجات الآخرين					
6	أحترم الوقت واستثمره بشكل جيد					
7	أحصل على المساعدة من الآخرين					
8	أتعاطف مع أحزان الآخرين وأفرحهم					
9	أستطيع أن أحقق الأهداف التي تتناسب مع مستوى قدراتي					
10	أجد من يفهم صعوباتي ويعمل على التخفيف عني					
11	يسهل علي إقامة علاقات اجتماعية دائمة					
12	حياتي لها معنى					
13	ينصحتني أفراد أسرتي أن أكون أكثر مرونة في المواقف الصعبة					
14	أثبت على رأيي أن كان صحيحاً رغم التحدي					
15	أستطيع أن أحقق أهدافي في الحياة بالرغم من الصعوبات					
16	أجد من يقف معي عندما تواجهني مشكلة					
17	أستطيع التكيف مع الضغوط التي تواجهني					
18	أستمر ببذل الجهد كي أحقق أهداف جديدة					
19	أجد من يؤمن احتياجاتي					

					يسهل علي السيطرة على رغباتي	20
					الصدفة لا تتحكم بمستقبلي	21
					أسرتي تساعدني على تحقيق أهدافي	22
					أميل إلى استعادة توازني بعد الشدائد	23
					أبذل قصارى جهدي لتنمية قدراتي العلمية	24
					أجد من يهتم بأفكاري	25
					أتحدى المحن ولا أفقد الثقة بنفسي	26
					أعمل لتعلم الجديد على الرغم من التحديات	27
					لصداقاتي الحميمة دور مهم في حياتي لمواجهة الصعوبات	28
					لدي انضباط ذاتي	29
					أفضل أخذ مركز الصدارة لحل المشكلات	30
					أجد من يشعرني بالأمن النفسي	31
					أستطيع التغلب على مشكلاتي من دون انفعال	32
					أستطيع حل المشاكل الصعبة إذا أجهدت نفسي بما فيه الكفاية	33
					يبادر بعض الأصدقاء إلى تقديم المشورة التي أحتاجها	34
					أتبع الإرشادات والقواعد الصحية	35
					أستطيع مواجهة المشاكل التي تفاجئني	36
					في حياتي من يعينني على ترك العادات غير المقبولة	37
					الذكريات المزعجة لا تؤثر علي	38
					أستخدم جميع قواي كي أظهر بأفضل صورة	39
					يواجهني أناس يمنحوني حباً عفوياً	40
					أتلقي القبول والاحترام من الآخرين	41
					أستخدم النجاحات السابقة لمواجهة التحديات التي تواجهني	42
					أرى أن ما أفقده لا يمكن إرجاعه	43
					أأخذ قراراتي بعد قناعتني بها	44
					نجاح الماضي يزيد ثقتي لتحدي ما يواجهني من صعاب	45
					أرى الجانب المشرق من الأشياء	46
					أستقبل الحياة بتفاؤل على الرغم من التحديات	47
					أعتقد أن الحياة لها مدبر حكيم	48
					إيماني بالله يخفف عني المصاعب	49