

فعالية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعه النفسية لدى المراهقين

إعداد الباحث

أحمد جلال حسن محمد

باحث ماجستير بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بني سويف

إشراف

د. أسماء محمد زين العابدين

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعته بني سويف

أ.د. ولاء ربيع مصطفى

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية - جامعته بني سويف

المستخلص

هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي في تحسين المناعة النفسية للمراهقين باستخدام إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات، تألفت عينة الدراسة من الفتيات الذين ينتمون لدار المطصفي للأيتام بالقاهرة، حيث تكونت العينة من (٤٢) فتاة و يتراوح أعمار الفتيات من (١٤-١٨)، بمتوسط حسابي (١٥,٢) وانحراف معياري (١,٢٢) وتكونت أدوات الدراسة من مقياس المناعة النفسية ومن البرنامج الإرشادي القائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لدى المراهقين، وقد إستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين، وقد تم معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام برنامج برنامج المعالج العربي في الإحصاء الإجماعي spss ، وتم تطبيق البرنامج بإستخدام إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعة النفسية على عينة الدراسة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ثم معاودة قياس المناعة النفسية بعد شهرين وتحديد درجة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي وتحليل النتائج، حيث أشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس المناعة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي.

الكلمات الإفتتاحية: المناعة النفسية ، التنظيم الإنفعالي ، إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي.

The effectiveness of a counseling program based on emotion regulation strategies To improve the psychological immunity of adolescents

Ahmed galal hassan

Abstract

The study aimed to verify the effectiveness of a counseling program in improving the psychological immunity of adolescents by using the strategies of emotional regulation. the specimen is about (42) girls, whose ages ranges between (14-18) year. Arithmetic (15.2) and standard deviation (1,22) and the study tools consisted of the psychological immunity scale and the counseling program based on strategies for regulating emotions among adolescents. In the social statistics spss, and the program was applied using emotion regulation strategies to improve psychological immunity on the study sample, and the results showed that there were statistically significant differences between the ranks of the experimental group averages between the pre and post measurements in favor of the post measurement, and then re-measurement of psychological immunity after two months and determining the degree of differences between The two post- and follow-up measurements and analysis of the results, where the results indicated that there were no statistically significant differences for the psycho-immunity scale in the measurement The dimensionality and the traceability.

Key words: psychological immunity, emotional regulation, emotional regulation strategies.

أولاً: مقدمة

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل حياة الإنسان، فهي بداية لميلاد جديد للفرد، ينتقل خلالها من مرحلة الطفولة إلى الرشد، وتصاحب هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية ونفسية وعقلية وإنفعالية وإجتماعية، لذلك تعد مرحلة حرجة في حياة الفرد، وحلقة من حلقات النمو، تتأثر بالمرحلة التي تسبقها، وتؤثر على المراحل التي تليها، وتوصف مرحلة المراهقة بأنها مرحلة مشكلات، وقد يرجع سبب ذلك إلى التغيرات التي تصاحبها، فقد يكون لهذه التغيرات تأثيرات سلبية تعوق تكيف المراهق وتوافقه مع الآخرين.

فالمشكلات التي قد تعترض حياة المراهق تحد من أدواره الإجتماعية، وأنشطته، و تؤدي أيضاً في بعض الأحيان إلى تقوقعه حول ذاته، أو حتى على إتسامه ببعض الصفات العدوانية، أو قد يكون تأثيرها واضحاً على تحصيله الدراسي، أو علاقاته الإجتماعية مع أسرته، أو أصدقائه، أو المجتمع بكافة أفرادها، وكثيراً ما يتعرض العديد من المراهقين الى مشكلات سلوكية وإضطرابات عاطفية تؤثر بدرجات متفاوتة في تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى لديهم.

كما إن الإهمال الذى يتلقاه الفرد فى طفولته من الأسرة قد يؤثر فى تكوين العلاقات الإجتماعية فى المستقبل وهذا يؤثر على التواصل الإجتماعى الذى يولد لدى الفرد عدم شعوره بالأمن وربما يدفعه إلى ممارسة عادات غير مناسبة مما يولد لديه وبالأخص فى مرحلة المراهقة مشكلات إجتماعية كثيرة كالشعور بالعزلة الإجتماعية.

ويشير محمود فتحى عكاشة (٢٠٠٥) إلى أن عدم قدرة الفرد على تنظيم وضبط الإنفعالات يعزى فى جزء منها إلى نقص القدرة على معالجة وتجهيز المعلومات ذات الطابع الإنفعالى مثل إنفعالاتهم الذاتية وإنفعالات الآخرين، حيث يعتمد الأطفال فى ذلك على قدرتهم على تكوين علاقات إجتماعية ومدى قدرتهم على التعلم واكتشاف البيئة، ويواجه الأطفال فى حياتهم اليومية كثيراً من الأحداث والمواقف التى تتطلب منهم إدارة وضبط إنفعالاتهم تجاهها ومحاولة الحد من الأثار السلبية لها من خلال ما يسمى بالتنظيم الإنفعالى. ومن المعروف أن الإنفعالات بحاجة دائمة إلى التنظيم، فالإنفعالات السلبية بحاجة إلى خفض تاثرها على

الإستجابة الإنفعالية، شأنها شأن الإنفعالات الإيجابية فهى بحاجة إلى إطالة التجربة الإنفعالية الإيجابية وزيادة تعزيزها. (Richard&John&Gross, 2006,649).

كما أن المناهع النفسية هى وحده متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرونه الشخصية أو القدرات التكيفية التى تعطى مناهع ضد الضغوط والتحطم والإنهيار، وتحمى وتقوى عملية التوافق وتعمل كدروع ومصدات لمنع الأزمات النفسية (Voitekane, S, 2004,19).

كما تعتبر المراهقة واحدة من أهم مراحل النمو المعرفى والإنفعالى، حيث يخير المراهقون العديد من الإنفعالات الحادة والمتكررة، كما يتصفون بالقدرة على التفكير المجرد مما يجعلها فترة مناسبة لإستخدام الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال.

ويؤكد التراث السيكولوجى إرتفاع معدل إنتشار المشكلات الوجدانية والسلوكية خلال مرحلة المراهقة، ولذلك فإن إستخدام إستراتيجيات توافقية فى تنظيم الإنفعال يمكن أن يؤثر بصورة فعالة فى تحقيق النمو الإنفعالى للمراهقين والحد من خطورة هذه المشكلات على الصحة الجسمية والنفسية. (عبدالمنعم عبدالله حسيب، ٢٠١٢).

ويذكر مواهب عبدالواهاب عبدالجبار (٢٠١٠) أن الشدة والضغوط التى يتعرض لها الفرد تعتبر من العوامل المسببة لضعف المناعة النفسية لديه، ولا يستطيع مواجهه، وتقل معنوياته ويفقد القدرة على التواصل والتكيف .

والمناعة النفسية هى وحده متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرونه الشخصية أو القدرات التكيفية التى تعطى مناعه ضد الضغوط والتحطم والإنهيار، وتحمى وتقوى عملية التوافق وتعمل كدروع ومصدات لمنع الأزمات النفسية . (Voitkane, S, 2004,19).

كما تشير رولا رمضان (٢٠١٦) إلى أن الفرد يمتلك جهاز مناعى نفسى، الذى من شأنه جعل الفرد أكثر قدرة وصلابه ومرونة فى مواجهه الضغوط النفسية والأحداث الصعبة فى الإدراك، والتحديات فى حياته اليومية.

ويذكر Barbanell (2009) بأن المناعة النفسية هى القدرة على التكيف الإيجابى اللاواعى التى تعمل بنظام معقد ومنظم وإنعكاسى، أسوة بنظام المناعة الحيوية من أجل حماية الفرد من الإعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجدان.

كما يشير Kegan (2006) إلى أن المناعة النفسية تعمل كفلتر للرسائل العاطفية التى تحملها الأنشطة، العلاقات، الأحداث، والمواجهات اليومية، من خلال رسائل ومشاعر عاطفيه يدركها الفرد ويتفاعل معها، ومشاعر لا يدركها ولكنها تنتج ردود أفعال وذلك كأحد عمليات الدماغ الوجداني والتي تظهر مشاعر الخوف والقلق والهياج النفسى أثر التعرض لخطر أو تهديد ما .

ثانياً: مشكلة الدراسة

لا شك فى أن مرحلة المراهقة هى المرحلة التى يمكن من خلالها تشكيل السلوك الانسانى أو تعديله بطريقة أيسر وأكثر سهولة من أى مرحلة عمرية أخرى ، ولذلك فإن تعديل أخطاء المراهقين يوفر الكثير من الجهد الذى يتطلبه تعديل السلوك فى المراحل اللاحقة، فقد يعانى بعض من المراهقين من العزلة وعدم التوافق مع المجتمع، وهذا قد يرجع الى عدم إتاحة

الفرصة الكافية لهم لممارسة النشاطات الاجتماعية المختلفة أو عدم استطاعتهم تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين مما يؤدي الى سوء توافقهم وعدم تكيفهم مع مفردات الحياة اليومية فيما بعد، وهذا الأمر يتطلب تحقيق مطالب النمو وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية، ومنها الحاجة إلى تعلم إستراتيجيات التعامل مع المواقف الحياتية وتحريرهم من كل ما ينتابهم من صراعات وما يواجههم من صعوبات ومشكلات شخصية.

ويضيف كامل علوان الزبيدي (٢٠٠٧) بأن نقص تقدير الذات والتعب والحزن، يواجه المراهقين في حياتهم اليومية كثيراً، وهذا يتطلب منهم إدارة وضبط انفعالاتهم تجاهها ومحاولة الحد من الآثار السلبية لها من خلال ما يسمى بتنظيم الإنفعال، كما أن تحسين مستوى المناعة النفسية لدى المراهق من شأنه أن يحدث تغيير شامل على مستوى شخصيته، حيث يصبح أكثر قدرة على مواجهه التحديات الناتجة عن فقد الإهتمام والرعاية والحب أو فقد أحد الوالدين، ويصبح أكثر وعياً في حل المشكلات التي تواجهه نتيجة هذا الفقد.

ومن خلال عملي في التدريس والتدريب والإحتكاك والتعامل مع المراهقين في هذه المرحلة، فقد وجدت الكثير ممن يعانون من الإضطرابات العاطفية والسلوكية والشخصية والنفسية ومنها الإكتئاب وسوء التحصيل الدراسي والقلق والتوتر الدائم والإنسحاب والعزلة وغيرها، وغالباً تكون نتيجته إضطراب في العلاقات والمشاعر والتفكير والجسد، فجزء منهم يعانون من إضطراب عاطفي ومشاعر مشتتة ومختلطة ما بين الحب والكره والفرح والحزن والإنعزال والإندماج ، وجزء منهم يعانى من إضطراب في العلاقات مع الأصدقاء فتارة تقترب وتارة تبعد وتارة تندمج وتارة تتعزل، والبعض الآخر منهم يعانى من إضطرابات في العلاقة مع الجنس الآخر فمنهم من يتعلق بسهولة ولا يستطيع التخلص من هذه العلاقة ومنهم من يحاول ولا يستطيع فيبتعد تارة ويتواصل تارة أخرى، وجزء منهم من يعانى من مشاعر لا يستطيع التعبير عنها ويعيش مشاعر إضطراب من وحي خياله (عبارة عن تفرغ عن مشاعر يسميها حب للطرف الآخر دون التعبير عنها للطرف الآخر تماماً) وجزء منهم يعانى من مشاعر إرتباط وتعلق بأخر من نفس الجنس ، هذه المشاعر أحيانا تمثل لهم ضغط وإضطراب وقلق وتوتر مستمر، وآخرون يعانون من مشاكل كثيرة في ضعف الذات وإضطرابات كثيرة مثل القلق والتوتر والإكتئاب.

فقد لاحظت عددا من المظاهر السلوكية غير المرغوبة لدى عدد من الطلاب وبالاخص في دور الإيتام ممن هم في مرحلة المراهقة كالعزلة والقلق والتوتر وضعف الشعور بالأمان وسوء تقدير الذات والتفكير بطرق سلبية فضلاً عن شكوى بعضهم من أولياء الأمور أو القائمين علي رعايتهم والتربويين في المؤسسات التربوية تدمرهم من أبنائهم المراهقين وما

يتسمون به من تصرفات تدل على عدم النضج والشعور بالإحباط وفقدان التوجه والقلق والتوتر ومنهم من يصل لمرحلة الإكتئاب.

كما أن معظم المراهقين شكوتهم تكاد تكون واحدة أننا لم نجد الرعاية والحب والإهتمام الكافي من الوالدين أو ممن يقيمون على رعايتنا، مما أفقدهم الشعور بالأمان والثقة والحب وكثير من المشاعر الإيجابية فى حياتهم، فكان ذلك دافعاً لى بعمل برنامج لتعديل وخفض هذه السلوكيات والاضطرابات ومساعدتهم لى يتخطوا هذه الأزمات والاضطرابات.

كما تبين من الأدبيات التى تناولت مرحلة المراهقة أن هذه المرحلة تنتم معظمها بكثير من المشكلات والاضطرابات والتحديات بدرجة كبيرة عن أى مرحلة أخرى، و هذا ما أشارت إليه الدراسات السابقة إلى أن المراهقين من ذوى الحرمان العاطفى يعانون من مشاعر إكتئابية، ومشاعر مضطربة كالتوتر والشعور بعدم الأمان والقلق وتشتت الانتباه كما فى دراسة سليمان ريحانى وعادل طنوس (٢٠١٢) التى توصلت إلى أن هناك مشاعر إكتئابية متعددة تظهر لدى الاطفال محرومى عاطفة الأب لاسيما وإن الإكتئاب اضطراب يتصف بحدوث إنخفاض كبير فى الطابع المزاجى للفرد ويفقدان الإهتمام أو الإستمتاع بالنشاطات اليومية ويحدث تغيرات جوهرية فى الوزن والشهية والأرق والتهيج والتأخر النفسى والتعب وفقدان الطاقة والجهد والشعور بالضعف والتفكير بالموت أو الإنتحار، وأيضا دراسة محمد بن سعود الرشيد و سعود بن ضحيان الشححيان (٢٠٠٧) أن الحرمان العاطفى الأبوى يولد شعوراً بضعف الأمن والأستقرار ويسبب العزلة والتوتر والقلق وتشتت الإنتباه وفقدان المتعة والتشاؤم، ودراسة كامل علوان الزبيدى (٢٠٠٧) التى توصلت إلى أن نقص تقدير الذات والتعب والحزن، يواجه المراهقين فى حياتهم اليومية كثيراً، وهذا يتطلب منهم إدارة وضبط إنفعالاتهم تجاهها ومحاولة الحد من الأثار السلبية لها من خلال ما يسمى بتنظيم الإنفعال.

كما أن تحسين مستوى المناعة النفسية لدى المراهق المحروم عاطفياً من شأنه أن يحدث تغيير شامل على مستوى شخصيته، حيث يصبح أكثر قدرة على مواجهه التحديات الناتجة عن فقد الإهتمام والرعاية والحب أو فقد أحد الوالدين، ويصبح أكثر نضجاً و وعياً فى حل المشكلات التى تواجهه نتيجة هذا الفقد.

ومن هنا يسعى البحث إلى الإجابة عن السؤال الآتى: ما فعالية برنامج قائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات فى تحسين المناعة النفسية للمراهقين؟ والذى يتفرع منه الاسئلة الآتية:

- ما الفروق بين متوسطى درجات أفراد المجموعه التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس المناعة النفسية

٢- ما الفروق بين متوسطى درجات أفراد المجموعه التجريبية فى القياسين للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس المناعه النفسية ؟

ثالثاً: أهداف الدراسة

١- تحسين المناعه النفسية للمراهقين من خلال برنامج إرشادى قائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات

٢- التأكد من إستمرارية فعالية البرنامج الإرشادى القائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات فى تحسين المناعه النفسية لدى المراهقين.

رابعاً: أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة فى توظيف برنامج إرشادى يستند إلى إستراتيجيات التنظيم الإنفعالى لتحسين المناعه النفسية للمراهقين من خلال الجانبين التاليين :-

أولاً- الأهمية النظرية

- الحاجة الى دراسة المراهقين و تقديم أفضل السبل لدعمهم ورعايتهم وتحسين مناعتهم النفسية ضد الاضطرابات والازمات النفسية

- ضرورة وجود برامج إرشادية تساهم فى تقديم الدعم النفسى لهؤلاء الفئة من المراهقين لعلاج لبعض المشاكل السلوكية والإجتماعية والإنفعالية والنفسية التى يواجهونها

ثانياً- الأهمية التطبيقية

- الإستفادة العملية من خلال برنامج قائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعه النفسية.

- الإستفادة من نتائج الدراسة تطبيقياً لدى القائمين على خدمة هذه الفئة العمرية والمرحلة الهامة جدا فى حياة كل فرد من مرشدين نفسيين وإخصائيين إجتماعيين وغيرهم.

خامساً: مصطلحات الدراسة

البرنامج الإرشادى القائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعه النفسية للمراهقين

مجموعة من الإجراءات والفنيات صممت لمساعدة وتبصير المراهقين فى فهم طبيعه مشكلاتهم، والتى تؤدى الى تحسين مناعتهم والتوافق النفسى والإجتماعى مع أنفسهم ومع الآخرين ، ويعمل البرنامج وفق جدول زمنى متتابع فى صورة جلسات إرشادية جماعية وفى ضوء جو نفسى أمن وعلاقة إرشادية تتيح لكل المشاركين المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها وتقديم المساعده الإرشادية المتكاملة فى أفضل صورها، وهو معد وموجه لفئة الفتيات المراهقات والذين تتراوح أعمارهم من (١٤-١٨) عاما وممن درجاتهم منخفضة فى المناعه النفسية.

إستراتيجيات تنظيم الإنفعال :

تمثل إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي حجر الزاوية فى مفهوم التنظيم الإنفعالي وتشير إلى الأساليب التى يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الإنفعالية ويشمل ذلك الإنفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء، كما أن إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي هى الأساليب التى يستخدمها الفرد للتأثير على مستويات الإستجابة الإنفعالية Gross, J, John, O.P (2003,348),
المناعه النفسية

يعرف Barbanell (2009) المناعه النفسية بأنها قدرة تكيفية طبيعية شاملة لجميع الجوانب الإنفعالية والعاطفية تعمل لا شعورياً طبقاً لنظام معقد ومنظم لمواجهة الضغوط الوجدانية، وحماية الفرد من الإعتداءات النفسية والبيئية، أسوة بنظام المناعه الحيوية.
ويعرفها الباحث إجرائياً:

بمقاومة وتجنب الفرد للإضطرابات والأثار الناتجة من أفكار وسلوك ومشاعر سلبية لبعض الأزمات والمشاكل التى يمر بها، ، وتقاس إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها الفرد فى مقياس المناعه النفسية .

سادساً: محددات الدراسة

تحددت الدراسة موضوعياً بدراسة فعالية برنامج إرشادى قائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعه النفسية لدى المراهقين ، ومكانياً: دار المصطفى للفتيات الأيتام ، وزمانياً الفصل الدراسى الأول لعام ٢٠٢١-٢٠٢٢ م ، وبأدواتها : مقياس المناعه النفسية، والبرنامج الإرشادى القائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعه النفسية لدى المراهقين، وبمنهجها الشبه التجريبي.

سابعاً: الإطار النظرية للدراسة

١- تنظيم الإنفعالات

لقد خلق الله العواطف فى نفوسنا من أجل وظيفة معينه، وهى حماية الفرد من الأخطار والحفاظ على وجوده، والإرتقاء بهذا الوجود، فعاطفة القلق مثلا وظيفتها أن تدفع الفرد إذا وقع فى مشكلة أن يبحث عن حل لها، وعاطفة الخوف وظيفتها أن تبعد الفرد عن الأخطار، وعاطفة الغضب مهمتها أن تدفع الفرد إلى الدفاع عن حقوقه عندما يعتدى عليها، وعاطفة

الحب تدفع الإنسان إلى التضحية في سبيل من يحب. هذه العواطف تلعب دورها الإيجابي عندما تأتي في الوقت المناسب وبالشدّة المناسبة، أما إذا أتت بشكل أقل أو أكثر من المطلوب، فعندها ستلعب دوراً سلبياً في حياة الفرد، فمثلاً إذا أصيب الفرد بالقلق لأنّفه الأسباب، فإن هذا القلق سينغص حياته ويحد من سعادته وقدرته على تجاوز المشكلات، أما إذا كان لا يقلق أبداً سيتحول إلى فرد لا مبال، وستسبب له هذه اللامبالاه الكثير من المشاكل (ياسر العتيبي، ٢٠٠٣، ٤٥)

كما تعتبر المراهقة واحدة من أهم مراحل النمو المعرفي والإنفعالي : حيث يُخير المراهقون العديد من الإنفعالات الحادة والمتكررة، ولذلك فإن التعبير الإنفعالي عند المراهق دائماً يكون غير ملائم للواقع فقد يكون شديد أو قوى وصارخ بنسبة قد تفوق الواقع والمعقول أحياناً، فقد يكون المثير بسيط وخفيف فتجده يثير فيه ثورة قوية من الغضب او قد تثير فيه عاصفة مدوية من الضحك.

(عبدالرحمن محمد عيسوى،

١٩٩٨، ١٠٩).

فالإنفعال حالة من التوتر تحدث للفرد مصحوبه ببعض التغيرات الفسيولوجية الداخلية وبعض التغيرات الحركية أو اللفظية، كما تزداد شدة التوتر والإنفعال عند تعرضه لمنبهات مفاجئة ولم يكن في إستعداد للتعامل معها بنوع معين من الإستجابة، وأيضاً في المواقف التي يزداد فيها الخطر على ذاته الجسمية والنفسية (عبدالحميد محمد شاذلي، ١٩٩٩، ٣٠٧)

٢- إستراتيجيات تنظيم الانفعال

يتضمن تنظيم الإنفعالات عدداً من الإستراتيجيات التي تهدف إلى التعبير عن الإنفعال تسمى

بإستراتيجيات تنظيم الإنفعالات.

و يعرف عبدالمنعم عبدالله حسيب إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات بأنها مجموعة من أساليب التفكير التي يستخدمها الأفراد بعد التعرض لأحد الاحداث اليومية الضاغطة وذلك للحد من التأثيرات السلبية الناتجة عن هذه الأحداث (عبدالمنعم عبدالله حسيب، ٢٠١٢، ٦٦٦).

ويعرفها الباحث إجرائياً بأنها:

عبارة عن الأساليب والعمليات التي يستخدمها الفرد لكي ينظم مشاعره وإنفعالاته ويتحكم في إستجابته الإنفعالية للمواقف والتعبير عنها من خلال الوعي والفهم الجيد للموقف الإنفعالي للحصول على سلوك متزن ومنظم وتجنب الإضطراب والألم .

وفيما يلي عرض موجز لبعض هذه الإستراتيجيات الأكثر ارتباطاً بالبحث الحالي

١- إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي: وتعنى تغيير الطريقة التي ينظر بها الفرد للموقف الذي يثير المشاعر بهدف تغيير التأثير الإنفعالي للموقف (Kimhy, David, 2012,1-9) .

٢- إستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي : وتشير الى الأفكار التي تركز على التجارب والخبرات الإيجابية

بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي مثل أفكار في أشياء أخرى أحسن من التي تعرضت لها (حنان حسين محمود، ٢٠١٦،

(٧٨

٣- إستراتيجية حل المشكلات : هي عبارة عن إستجابات يستخدمها الفرد لإحتواء الأحداث والمواقف الضاغطة أو تغييرها، وتعتبر هذه الإستراتيجية لها أثار مفيدة على إنفعالات الفرد نظراً لكونها تعدل أو تقضى على الضغوطات. (aldo&hoeksema,2010, 974-975)

٤- إستراتيجية التركيز على التخطيط: وتشير إلى الأفكار التي تركز على الخطوات التي يجب إتخاذها

وكيفية التعامل مع الحدث السلبي مثل أفكار في كيفية التعامل مع الموقف على أحسن وجه (هناء عباس سلوم،

. (٢٠١٥

٥- إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي: تشير إلى الأفكار التي تعطي الحدث معنى إيجابياً من حيث النمو الشخصي، مثل أعتقد أنني يمكن أن أتعلم شيئاً من هذا الموقف (حنان حسين محمود، ٢٠١٦، ٧٩) .

٣- المناعة النفسية

الوقاية خير من العلاج، سمعنا كثيراً عن هذه المقولة في المجال الطبي، وفي مجال علم النفس تعتبر المناعة النفسية لها نفس المعنى لهذه المقولة فالمناعة تحصين و وقاية وحماية من الضغوط والإضطرابات قبل حدوثها. كما يرى علماء النفس أن أساس الصحة النفسية قائم على الإرتباط النفسى وفقاً لعلاقة الفرد الحميمة والدائمة مع أفراد أسرته، وتقاس إجرائياً

بالدرجة التي يحصل عليها المراهق في مقياس المناعة النفسية، كما يعتبر مفهوم المناعة النفسية من بين أحدث المفاهيم في مجال بحوث الصحة النفسية، لأنها تدل على الصحة النفسية للفرد.

ويعرف كمال مرسى المناعة النفسية هي قدرة الفرد على مواجهه الأزمات وتحمل الضغوط والصعوبات

ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط واليأس والعجز والتشاؤم والإنهزامية .

(كمال مرسى ، ٢٠٠٠ ،

٩٦)

ويعرفها الباحث إجرائياً:

المناعة النفسية هي مقاومة وتجنب الفرد للإضطرابات والآثار الناتجة من أفكار وسلوك ومشاعر سلبية

لبعض الأزمات والمشاكل التي يمر بها، ويمكن التعرف عليها من خلال الدرجة التي يحصل عليها الفرد في

مقياس المناعة النفسية .

أبعاد المناعة النفسية

الأبعاد التي سيركز عليها البحث الحالي

البعد الأول : التفكير الإيجابي : ويدور حول نظرة المراهق لحياته والتقييم الموضوعي للأمر والإستفادة من الخبرات، والإعتماد على الذات في التخطيط لتحقيق النجاح والتميز، وتبنى الأفكار الإيجابية والتخلي عن الأفكار السلبية والغير منطقية.

البعد الثاني: الإبداع وحل المشكلات : ويدور حول قدرة المراهق على توليد حلول وبدائل

إبتكارية للمشكلات التي يتعرض لها وإستخدامه للمنهج العلمي في معالجة شئون حياته

البعد الثالث : فاعلية الذات : يدور هذا البعد حول إستعمال الفرد لقدراته وإمكاناته في تحقيق النجاح وفي توجيه شئون حياته وإدارة ذاته للوصول إلى أهدافه والنمو والتطور الشخصي، مما يضيف على حياته مزيداً من القيمة والمعنى.

البعد الرابع: المرونة النفسية والتكيف : تدور حول تقبل المراهق لكل الآراء المخالفة والقدرة على تغيير

زوايا النظر الى الأمور من كافة الجهات والتكيف مع كافة الظروف المتغيرة، والمرونة في التفكير وعدم التصلب أو الجمود ومسايرة التغيرات والإستجابة لمتطلبات المواقف التي تحتها الضرورة لضمان السلامة والسلام .

البعد الخامس : ضبط النفس والإتزان : ويدور حول قدرة المراهق على التحكم في إنفعالاته وكبح غضبه وإنفعالاته السلبية والسيطرة على الأقوال والأفعال، والتحلى بالهدوء والسكون والصبر وقت الشدة والكره، وعدم الإستفزاز، والحفاظ على الإتزان النفسى. (عصام محمد زيدان، ٢٠١٣، ٨٥٧-٨٦٥)

ثامناً: الدراسات السابقة

١- دراسة محمد رفيق محمد الاحمد(٢٠٢٠):هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المناعه النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى عينه من الطلاب الأيتام فى المرحلة الاساسية العليا، وتم إختيار عينه من الطلاب من الصفوف الثامن والتاسع والعاشر وكان عددهم (١٣١)طالبا يتيما، وتم إستخدام مقياس المناعه النفسية، والأخر للسعادة، وقد توصلت النتائج إلى أن مستوى المناعه النفسية جاء بدرجة متوسطة، وبينت وجود علاقة إرتباطية داله إحصائياً بين معظم أبعاد المناعه النفسية والسعادة.

٢- دراسة أنهار فؤاد خوخه(٢٠١٩):هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجات الحصانة النفسية ودرجات المناخ الأسرى لدى عينه من المراهقات بجده، وبلغت العينة (٣٠٢)طالبة، وإستخدمت الباحثه مقياس الحصانة النفسية، ومقياس المناخ الأسرى، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية طردية داله إحصائياً بين كل من الحصانة النفسية والمناخ الأسرى.

٣- دراسة أمل محمد حسن غنايم(٢٠١٨) هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى فى تنشيط المناعه النفسية والتعرف على أثر تنشيطها فى تعزيز الأمن الفكرى لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينه الدراسة من (١٤) طالب وطالبة وتراوحت أعمارهم ما بين (١٥-١٦) عام، وإستخدمت الباحثه مقياس المناعه النفسية ومقياس الأمن الفكرى لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج فى تنشيط المناعه النفسية، وعدم وجود أثر تنشيطها على الأمن الفكرى.

٤-دراسة عباس، نسيان، و بهنو شر، حسيتي، و رقيه، أسدى Behnush Abbas Nesayan, Hosseini , Roghayeh Asadi Gandomani (2017)هدفت الدراسة إلى تقييم فعالية التدريب على العاطفة ومهارات التنظيم وإستراتيجيات تنظيم الإنفعالات للتغلب على القلق لدى الطالبات، . وتكونت عينه من ٣٠ طالبا، وتم جمع البيانات عبر الإستبيان، وتوصلت الرسالة إلى أن التدريب على إستراتيجيات تنظيم العواطف له تأثير كبير فى تقليل القلق، وإستراتيجيات التنظيم العاطفي غير التكيفي وكذلك فى زيادة إستراتيجيات التنظيم العاطفي

التكفي لدى الطلاب،الخلاصة: التدريب على مهارات تنظيم المشاعر يمكن أن يقلل من القلق.

٥- دراسة رولا رمضان الشريف(٢٠١٦): هدفت الى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة على عينه من المراهقات من الأسر المتضررة بالعدوان الاخير على غزة عام ٢٠١٤، وتكونت عينة الدراسة من المراهقات وعددهم (٤٠)، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي، ومقياس نظام المناعة النفسية، ومقياس أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة، والمقابلة الإكلينيكية، وتوصلت النتائج إلى إثبات فعالية البرنامج الإرشادي في رفع كفاءة المناعة النفسية لدى المجموعه التجريبية مقارنة مع نفسها قبل وبعد التطبيق، ومقارنته مع المجموعه الضابطة بعد تطبيق البرنامج.

٦- دراسة فويتكا Voitekane (2004) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التوجه نحو تحقيق الهدف والرضا عن الحياة بنظام المناعة النفسية والإكتئاب للطلاب بجامعه لاتفيا، وتكونت العينة من (٢٥٣) طالب وطالبة، وتم إستخدام مقياس الهدف، والرضا عن الحياة، وقائمة المناعة النفسية، ومقياس بيك للإكتئاب ، وأظهرت النتائج أن الأمل في تحقيق الهدف يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، وبالمناعة النفسية، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بالمناعة النفسية، وكلا من الأهداف والمناعة النفسية يرتبط سلباً بالإكتئاب.

تاسعاً: منهج وإجراءات الدراسة

١- منهج الدراسة

إعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي ذو المجموعتين: المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة، حيث أن المتغير المستقل هو إستراتيجيات تنظيم الانفعالات والمتغير التابع هو المناعة النفسية للمراهقين .

٢- عينة الدراسة

تكون مجتمع البحث من دور الرعاية للأيتام بمحافظة القاهرة، وقد تم إختيار عينة البحث الحالي بطريقة

قصدية بعد تطبيق مقياس المناعة النفسية، حيث تكونت عينة الدراسة من (٤٢) فتاة ممن تتراوح أعمارهم من(١٤ - ١٨) عام، وتم تحديد الفتيات الذين يعانون من نقص في المناعة النفسية من خلال مقياس المناعة النفسية الذي أعده الباحث وتم تطبيقه على الفتيات، فقد تم أخذ العينة الأساسية للدراسة الحالية من الفتيات الحاصلين على الدرجات المنخفضة على مقياس المناعة النفسية والبالغ عددها (٤٢) فتاة ، وقد اعتبرت درجاتهم قياساً قبلياً ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين طابطة وتجريبية، بحيث تم تقسيمهم الى (٢٢) فتاة مجموعة تجريبية و (٢٠) فتاة إلى مجموعة ضابطة، حيث تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً قائم على

تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعة النفسية لهم .

٣- تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة

أ- المجموعة التجريبية : ضمت (٢٢) فتاة من عينة الدراسة التي تم إختيارها، وقد خضعت هذه المجموعة إلى برنامج إرشادي قائم على تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعة النفسية، مؤلف من (٣٠) جلسة على مدار شهرين ونصف، كما خضعت هذه المجموعة إلى إختبار قبلي وآخر بعدى .

ب- المجموعة الضابطة: ضمت هذه المجموعة (٢٠) فتاة، من عينة الدراسة التي تم إختيارها، ولم تخضع هذه المجموعة إلى أى برنامج إرشادي أثناء فترة المعالجة، إنما خضعت إلى إختبار قبلي وآخر بعدى، ولغرض التأكد من التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، قبل تطبيق البرنامج التدريبي، تم إيجاد المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية، للدرجات القبلية على مقياس المناعة النفسية لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وذلك للتأكد من مدى تكافؤ مجموعتي الدراسة قبل بدء تطبيق البرنامج، حيث إستخدم إختبار ت (t-test)، كما هو واضح في الجدول التالي :-

جدول يوضح نتائج إختبارات ت للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية في الإختبار القبلي

لمتغير المناعة النفسية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	
٠.٠٠٠	٤٢	١.٣٦٧	٨.٢٩٤	٦٤.٣١٨٢	٢٢	المجموعة التجريبية
			٨.٦٨٠	٦٧.٩٠٠	٢٠	المجموعة الضابطة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (٠.٠٠٠) بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والضابطة على الإختبار القبلي للمناعة النفسية، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة الضابطة (٦٧.٩٠٠)، بنسبة إنحراف معياري (٨.٦٨٠) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٦٤.٣١٨٢)، بنسبة إنحراف معياري (٨.٢٩٤)، كما تبين أن قيمة ت (١.٣٦٧) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٠) وهذا يدل على أن مجموعتي الدراسة متكافئتان قبل البدء في البرنامج الإرشادي المقترح لتحسين المناعة النفسية للمراهقين.

تكافؤ الاعمار الزمنية

تراوحت أعمار الفتيات بين (١٤ - ١٧) عاما ولمعرفة الفرق بين أعمار أفراد العينة في المجموعتين، تمت معالجة البيانات إحصائياً بإستخدام تحليل التباين كوسيلة إحصائية.

نتائج اختبارات ت للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية في الإختبار القبلي لمتغير العمر الزمني لمقياس المناعة النفسية

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الإنحراف المعياري	المتوسط	العدد	
.٨٦٧	٤٠	.١٦٨	١.١٤١	٢.٤١	٢٢	المجموعة التجريبية
			١.١٣٧	٢.٣٥	٢٠	المجموعة الضابطة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والضابطة على الإختبار القبلي لمقياس المناعة النفسية لمتغير العمر الزمني، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية (٢.٤١)، بنسبة إنحراف معياري (١.١٤١) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٢.٣٥)، بنسبة إنحراف معياري (١.١٣٧)، مما يدل على تقارب الدرجات بشكل كبير، و هذا يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير العمر الزمني قبل البدء في البرنامج الإرشادي المقترح لتحسين المناعة النفسية للمراهقين.

عاشراً: أدوات الدراسة

١- مقياس المناعة النفسية من إعداد الباحث ٢- البرنامج الإرشادي (إعداد الباحث)

- خطوات بناء المقياس (المناعة النفسية)

- الهدف من بناء المقياس : لقياس المناعة النفسية لدى المراهقين

- مبررات إعداد المقياس

من أجل قياس المناعة النفسية الذي تضمنه البحث الحالي، وجد الباحث أنه من الأفضل بناء وإعداد أداة

لقياسه، لأن الإعتماد على عدد من المقاييس الموجودة لا يفي بالغرض وذلك لمحدوديتها أو عدم شموليتها لقياس المجالات التي حددها الباحث، أو إنها صممت إلى فئة عمرية أخرى، ولغرض بناء مقياس المناعة النفسية تم الإطلاع على عدد من المقاييس السابقة التي أعدت لقياس المناعة النفسية أو أنها تناولت جوانب أو مجالات ذات علاقة بالمناعة النفسية وهي:

- مقياس (عصام محمد زيدان، ٢٠١٣)، مقياس كريشتينا بونا (٢٠١٤)، مقياس (ناهد أحمد فتحي، ٢٠١٩)، مقياس (خالد أحمد عبدالرحمن، فتحي مهدي محمد، ٢٠١٩)، مقياس (محمد رفيق محمد، ٢٠٢٠)، مقياس (فضل ابراهيم عبدالصمد، أسماء فتحي)

وبعد دراسة تلك المقاييس، تبين للباحث أن عددا من المقاييس غير ملائم لطبيعته مجتمع عينة البحث لكونها أعدت لمجتمع وعينة مختلفة في معظمها تختلف في خصائصها عن خصائص المجتمع الخاص بالدراسة، ولذلك وجد الباحث أنه من الأفضل بناء مقياس للمناعة

النفسية يكون ملائم لخصائص مجتمع وعينة البحث وتتوافر فيه شروط المقاييس العلمية كالصدق والثبات والقدرة على التمييز

- خطوات بناء المقياس

-الخصائص السيكمترية للمقياس

-صدق المحكمين

بعد أن تم تحديد مكونات المقياس وفقراته البالغة (٤٢) فقرة وبدائلها وتعليماتها قام الباحث بعرض المقياس بصورته الاولية على (١٠) من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس لإبداء آرائهم حول مدى صلاحية الفقرات من حيث ملائمتها للمجال ومدى ملائمة البدائل المحددة للإجابة ولإجراء ما يروونه مناسباً من تعديلات على الفقرات

-صدق المحك

تم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون بين درجات على المقياس الحالي (إعداد الباحث) ودرجاتهم على

مقياس المناعة النفسية إعداد خالد أحمد و فتحى نصر (٢٠١٩) كمحك خارجى وكانت قيمة معامل الارتباط

(٠,٦٠٨) وهى دالة عند مستوى (٠,٠١) على عينة قوامها (٥٢) ، مما يدل على صدق المقياس الحالي.

- الثبات

للتأكد من ثبات المقياس إستخدم الباحث طريقة كرونباخ ألفا ، بحساب معادلة الثبات كرونباخ ألفا (Alpha Cronbach) وقد جاءت النتائج (٠.٨٥٣) وجاءت النتيجة لكل بعد على حده كما هي مبينة في الجدول التالى:

القيمة	عدد الفقرات	قيمة ألفا	البعد
٠.٨٤٨	٧	التفكير الإيجابي	البعد الاول
٠.٨٨٢	٦	الإبداع وحل المشكلات	البعد الثانى
٠.٨٦٢	٩	فاعلية الذات	البعد الثالث
٠.٦١٣	٨	الثقة بالنفس	البعد الرابع
٠.٨٠٧	٦	المرونة النفسية والإتزان	البعد الخامس
٠.٨٤١	٦	ضبط النفس والتكيف	البعد السادس

-الإتساق الداخلى للمقياس

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (pearson) بين درجات كل مفردة و الدرجة الكلية لكل بعد على عينة الدراسة الأصلية، والبالغ عدد أفرادها (٤٢) ، وذلك كما هو واضح في الجدول التالي والذي بين أن جميع قيم معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية، لكل بعد دالة إحصائياً ، ما يشير إلى تمتع الأداة بالإتساق الداخلي في قياس المناعة النفسية.

نتائج معامل الارتباط بيرسون لمصفوفة فقرات المناعة النفسية مع الدرجة الكلية لكل بعد.

التفكير الإيجابي		ضبط النفس والإتزان		الإبداع وحل المشكلات		المرونة النفسية والتكيف	
قيمة ر	الفقرات	قيمة ر	الفقرات	قيمة ر	الفقرات	قيمة ر	الفقرات
.933	1	.928	1	.955	1	.825	1
.933	2	.469	2	.955	2	.575	2
.383	3	.500	3	.383	3	.825	3
.383	4	.498	4	.436	4	.436	4
.300	5	.928	5	.955	5	.586	5
.933	6	.928	6	.955	6	.647	6
.933	7	تفه بالنفس		فاعليه الدات			
		.443	1	.475	1		
		.443	2	.908	2		
		.338	3	.908	3		
		.736	4	.908	4		
		.428	5	.908	5		
		.498	6	.598	6		
		.736	6	.617	7		
		.344	7	.475	8		
		.349	8	.549	9		

تشير المعطيات الواردة في الجدول السابق أن معظم قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لكل بعد داله إحصائياً ، مما يشير إلى تمتع الأداة بصدق عال وأنها تشترك معا في قياس المناعة النفسية للمراهقين
المعالجة الإحصائية

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي بإستخراج المتوسطات

الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة وإستجاباتهم على مقياس (المناعة النفسية) وقد فحصت فرضيات الدراسة عن طريق الإختبار الإحصائي التحليلي التالي: إختبار (ت) للعينات المستقلة Test Samples Independent و إختبار (ت) للعينات المترابطة Test Samples Paired، وذلك بإستخدام الحاسوب عن طريق برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss)

البرنامج الإرشادي القائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات ١- مصادر البرنامج

إعتمد الباحث على مصادر عديدة فى بناء محتوى البرنامج منها: الإطار النظرى والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، وبخاصة الدراسات التى اعتمدت على نموذج

ونظرية (Gross, 1998) للتنظيم الإنفعالى. بالإضافة الى الإطار النظرى الذى أعده الباحث فى الدراسة الحالية والذى تتبنى إستراتيجيات تنظيم الإنفعالى (Gross, 1998) وإستعان الباحث بالكثير من الكتابات التى تناولت المناعة النفسية والدراسات السابقة التى تناولت متغيرات (مفهوم وتقدير الذات وتنظيم الإنفعالات والتفكير الإيجابى والإبداع وحل المشكلات) إضافة الى بعض المراجع وبعض مواقع الإنترنت وذلك حتى تفى الدراسة بالأهداف والأغراض المطلوبة بطريقة علمية صحيحة .

٢- فلسفة البرنامج

تقوم فلسفة تصميم البرنامج على نموذج تنظيم الإنفعالات لجروس (Gross 2002) و أيضاً نموذج وتصنيف باركنسون وتوتيردل لإستراتيجيات تنظيم الإنفعالات الذى يعتمد على عاملين (الإنخراط والطريقة) والذى إنبثق عن هذا التقسيم أربع فئات، صنفت ضمنها إستراتيجيات التنظيم الإنفعالى وهى :

فئة الإنخراط المعرفى :من الإستراتيجيات المتضمنة فيها :إعادة التقييم المعرفى ، والإجتزاز والكارثية

فئة اللإنخراط المعرفى :من الإستراتيجيات المتضمنة فيها : إستراتيجية الإلهاء وإعادة التركيز الإيجابى

فئة اللإنخراط السلوكى : من الإستراتيجيات المتضمنة فيها : إستراتيجية المشاركة الإجتماعية
فئة اللإنخراط السلوكى : من الإستراتيجيات المتضمنة فيها : إستراتيجية الكبت .

(Brans, et al., 2013. 1-2)

٣-أسس إختيار موضوعات البرنامج

تم إختيار محتوى موضوعات البرنامج وفقا للأسس التالية :-

- تناسق وتكامل موضوعات البرنامج مع مخرجات البرنامج المحققة للأهداف المنشودة
- إستخدام فنيات وأدوات إرشادية مختلفة و محققة للإستراتيجيات المستخدمة فى البرنامج
- ٤- الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة فى البرنامج
- المحاضرات والمناقشات الجماعية - التنفيس الإنفعالى -تحديد الأفكار التلقائية وتصحيحها-
العصف
- الذهنى -الإسترخاء -التعزيز -فنية الكرسي العالى-المسابقات -التخيل وصرف الإنتباه -
التغذية الراجعة- التقويم البنائى - الفعل المضاد- لعب الدور - أسلوب حل المشكلات
- ملخص جلسات البرنامج الإرشادى القائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعة النفسية

للمراهقين

م	الاهداف العامة	الاهداف الاجرائية	الفنيات المستخدمة	الاستراتيجية المستخدمة	الزمن	التقويم
١	١- أن يتعرف الباحث على أعضاء المجموعة فى جو من الالفة وبناء الثقة - أن يتعرف أعضاء المجموعة على أهداف البرنامج وأهميته ومدته - إجراء القياس القبلى	- أن يتعارف أعضاء المجموعة على بعضهم البعض وان يطمئن الاعضاء للباحث	المحاضرة والمناقشات الجماعية		٦٠	
٢ ، ٣	-مساعدة أعضاء المجموعة فى التعرف على مفهوم مرحلة المراهقة من حيث خصائصها وأشكالها وأنواعها - أن يتدرب أعضاء المجموعة على كيفية تخطى هذه المرحلة بسلام	-أن يتعرف أعضاء المجموعة على طبيعه مرحلة المراهقة وكيفية التعامل معها	المحاضرة والمناقشات الجماعية - التقويم البنائى - التغذية الراجعة		١٢٠	تلخيص ما دار فى الجلسة السابقة مع تحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة
٤	- إستبصار أعضاء	- أن ينتبه	المحاضرة		٦٠	توجيه سؤال

للاعضاء أن يذكر أى من الإنفعالات التي لا يستطيع أن يسيطر عليها؟			والمناقشات الجماعية - التغذية الراجعه	أعضاء المجموعة لكيفية تدعيم المناعة النفسية ويطبقها في حياته اليومية	المجموعة بمفهوم المناعة النفسية وأهميتها وخصائصها - أن يمارس أعضاء المجموعة كيفية تدعيم وتحسين هذه المناعة	
تدوين كتابة كل ما يدور في ذهنه وتفكيره وقت حدوث الإنفعال؟	١٢٠	إعادة التقييم المعرفى - ضبط الانتباه	المحاضرة والمناقشات الجماعية - التنفيس الانفعالي- التغذية الراجعه	- أن يتذكر أعضاء المجموعة معنى الانفعالات -أن يميز أعضاء المجموعة للانفعالات التي تحدث له	-مناقشة أعضاء المجموعة فى أهم واكثر الانفعالات التي يتعرضوا لها - إعطاء تصور واضح وشامل لمفهوم وأهمية الانفعالات	٦ ، ٥
وما هي المشاعر الإيجابية التي تحاول زيادتها وقوتها لديك؟	١٢٠	إعادة التقييم المعرفى - ضبط الانتباه - التعبير عن المشاعر	المحاضرة والمناقشات الجماعية - التنفيس الانفعالي- التغذية الراجعه	-أن يسمى أعضاء المجموعة للانفعالات الاساسية والمعاكسة لها -أن يميز الانفعالات الاساسية والمعاكسة لها- أن يميز بين الاحساس والشعور	- أن يتدرب أعضاء المجموعة على تسمية الإنفعالات الأساسية والمرادفة لها -الفرق بين الإحساس والشعور -تعليم وتدريب أعضاء المجموعة على تمرين التنفس البطنى	٨ ، ٧

ملخص جلسات البرنامج الإرشادي القائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعة النفسية

للمراهقين

م	الاهداف العامة	الاهداف الاجرائية	الفنيات المستخدمة	الاستراتيجية المستخدمة	الزمن	التقويم
١٠،٩	- أن يتدرب أعضاء المجموعة على الانتباه لكل إنفعال يحدث لهم وما يصاحبه من تغيرات جسدية ونفسية وذهنية - مساعدة أعضاء المجموعة على الانتباه لفهم المشاعر أو الانفعالات المختلطة وكيفية التعامل معها	- أن ينتبه أعضاء المجموعة لكل شعور يحدث له - أن يفهم أعضاء المجموعة ما يحدث نتيجة الانفعالات المختلطة لهم	المحاضرة والمناقشات الجماعية - التنفيس الانفعالي-- التخيل وصرف الانتباه	ضبط الانتباه- إعادة التقييم الايجابي	١٢٠	ما هي أكثر الأشياء التي تصيبك باليأس والإحباط : س: ماذا تفعل للتغلب على هذه الأشياء المحبطة لك ؟
١١، ١٢	أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى الاسترخاء وأهميته - أن يتدرب أعضاء المجموعة على كيفية ممارسة الاسترخاء للحصول على الهدوء والطمأنينة والاستقرار	- أن يجيد أعضاء المجموعة استخدام إستراتيجية الاسترخاء وتطبيقها بشكل جيد	الاسترخاء وممارسة الرياضة	ممارسة الرياضة- الاسترخاء	١٢٠	دون كتابة ما هي سبب حدوث إنفعالاتك و ما هي الأسباب التي تجعلك في حالة غضب أو حزن أو قلق
١٤،١٣	توضيح لأعضاء المجموعة كيف يدار جسم الانسان وقت الانفعال	- أن يعرف أعضاء المجموعة كيف يدار جسم الانسان وقت الانفعال -	التنفيس الانفعالي- التخيل وصرف الانتباه	الاستراتيجيات المتمركزة على المعرفة	١٢٠	ما هي الأحاسيس والإنفعالات السلبية التي تعاني منها
١٥، ١٦	- مساعدة أعضاء المجموعة في التعرف على أسباب حدوث الانفعالات من خلال المواقف والاحداث التي يتعرضوا لها - مساعدة أعضاء	- أن يميز أعضاء المجموعة بين أسباب الانفعالات التي تحدث لهم - أن يتذكر أعضاء المجموعة بكل ما يحدث نتيجة	المحاضرة والمناقشات الجماعية - التنفيس الانفعالي-- التخيل وصرف	الاستراتيجيات المتمركزة على المعرفة	١٢٠	أذكر المواقف والاحداث التي تتحكم في إنفعالاتك فيها ؟؟؟

			الانتباه	الانفعالات السلبية لهم	المجموعة في التعرف على ما الذي يحدث للجسم وقت حدوث الشعور او الانفعال السلبي	
١٧	٦٠	إعادة التقييم المعرفي - إعادة التقييم الايجابي	المحاضرة والمناقشات الجماعية - التخيل وصرف الانتباه	- أن يميز أعضاء المجموعة العلاقة بين الافكار والانفعالات من خلال المواقف والاحداث التي تحدث لهم	- مساعدة أعضاء المجموعة في الكشف عن العلاقة الوثيقة بين الافكار والانفعالات من خلال التدريبات والمواقف والاحداث الحياتية	إعطاء واجب منزلي متمثل في: ما هي الأفكار التلقائية التي قد تراكمت وقت غضبك؟

ملخص جلسات البرنامج الإرشادي القائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعة النفسية للمراهقين

م	الاهداف العامة	الاهداف الاجرائية	الفيئات المستخدمة	الاستراتيجية المستخدمة	الزمن	التقويم
١٨ ، ١٩	- مساعدة اعضاء المجموعة في التعرف على طبيعته وعلاقة الافكار التلقائية وأثرها على الانفعالات - فحص الافكار التلقائية من خلال عرض أمثلة واقعية لاعضاء المجموعة	- أن يعرف أعضاء المجموعة طبيعته الافكار التلقائية واثرها على الانفعالات - أن يستطيع فحص الفكرة التلقائية فور حدوث الموقف قبل الانخراط	تحديد الأفكار التلقائية وتصحيحها	الاستراتيجيات المتمركزة حول المعرفة	١٢٠	س: هل تعتقد أن بإمكانك تحويل أفكارك السلبية إلى أفكار إيجابية؟ نعم أم لا

<p>ماذا تفعل إذا تعرض لك أحد أصدقائك بالإهانة؟ أذكر ردة فعلك نفسياً وجسدياً</p>	<p>٦٠</p>	<p>إعادة التركيز الإيجابي</p>	<p>تحديد الأفكار التلقائية وتصحيحها</p>	<p>ورائها - أن يعرف أعضاء المجموعة معنى التفكير الإيجابي - أن ينتبه أعضاء المجموعة لأسباب التوجه السلبي عندهم</p>	<p>٢٠ - أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم التفكير الإيجابي - زيادة وعي أعضاء المجموعة بأسباب التوجه السلبي</p>
<p>س: أذكر المواقف والأحداث التي تتحكم في إنفعالاتك فيها؟؟؟</p>	<p>٦٠</p>	<p>إعادة التقييم المعرفي - ضبط الانتباه- إعادة التقييم الإيجابي</p>	<p>المحاضرة والمناقشات الجماعية - التخيل وصرف الانتباه</p>	<p>- أن يتذكر أعضاء المجموعة أهمية تنظيم الانفعالات - أن يستخلص المهارات التي يتعلمها من تنظيم الانفعالات</p>	<p>٢١ - أن يتعرف أعضاء المجموعة على لماذا تنظيم الانفعالات - أن يتدرب أعضاء المجموعة على المهارات التي يكتسبها من تنظيم الانفعالات</p>
<p>- ما هي الأفكار التي قد تأتيك وقت الخوف من الإختبار مثلاً أو أي شئى قادم عليه؟</p>	<p>١٢٠</p>	<p>إعادة التقييم المعرفي - ضبط الانتباه- إعادة التقييم الإيجابي</p>	<p>المحاضرة والمناقشات الجماعية - التخيل وصرف الانتباه</p>	<p>- أن يطبق أعضاء المجموعة خطوات إدارة الانفعالات بصورة جيدة</p>	<p>٢٢ ، ٢٣ - أن يتدرب أعضاء المجموعة على كيفية التعامل مع الانفعالات و ادارتها وتنظيمها بطريقة صحيحة</p>
<p>تذكر بعض المواقف التي شعرت فيها بثقتك بنفسك؟</p>	<p>٦٠</p>	<p>إعادة التركيز الإيجابي</p>	<p>المحاضرة والمناقشات الجماعية -</p>	<p>- أن يتعرف أعضاء المجموعة</p>	<p>٢٤ - أن يتدرب أعضاء المجموعة على الاساليب التي تمكن ان تطبقها لتصبح واثقا</p>

			التقويم البنائي	على الاساليب التي يطبقها لكي يصبح واتقاً من نفسه	من نفسك
--	--	--	-----------------	---	---------

ملخص جلسات البرنامج الإرشادي القائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعة النفسية للمراهقين

م	الاهداف العامة	الاهداف الاجرائية	الغنيات المستخدمة	الاستراتيجية المستخدمة	الزمن	التقويم
٢٥	- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم الذات - مساعدة أعضاء المجموعة على اكتشاف ذواتهم والاستبصار بما لديهم من قدرات	- أن يذكر أعضاء المجموعة مفهوم الذات - أن يجيد أعضاء المجموعة كيفية استبصار ذواتهم بصورة صحيحة	المحاضرة والمناقشات الجماعية - التقويم البنائي - التغذية الراجعة	الاستراتيجيات المتمركزة على المعرفة	٦٠	ما هي المشكلات التي تتعرض لها وكان الحلول التي خطت لها كانت صائبة ونتائجها جيدة؟
٢٧،٢٦	- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم المشكلة - مساعدة أعضاء المجموعة على اكتشاف أسباب المشكلات	- أن يذكر أعضاء المجموعة ماهية مفهوم المشكلة - أن ينتبه أعضاء	المحاضرة والمناقشات الجماعية - التقويم البنائي - التغذية الراجعة	حل المشكلات	١٢٠	يتذكر بعض المواقف والاحداث التي كان مرن وسهل وتكيف مع الموقف أو الحدث؟ وما كانت رده فعله بعدها؟

				المجموعة إلى أسباب المشكلات		
أعضاء المجموعة أن يذكر أهم جلسه مؤثرة ومفيدة في جلسات البرنامج ؟	١٢٠	- إعادة التقييم - المعرفى - الاسترخاء-	المحاضرة والمناقشات الجماعية - التقويم البنائى - التغذية الراجعه	- أن ينتبه أعضاء المجموعة لأهمية ضبط النفس والتحكم في الذات - أن يجيد إستخدام خطوات ضبط النفس والسيطرة على الذات	- أن يتعلم أعضاء المجموعة أهمية تعلم مهارة ضبط النفس والتحكم في الذات في المواقف الضاغطة - أن يتدرب أعضاء المجموعة كيفية ضبط النفس و السيطرة على الذات	٢٨ ، ٢٩
	٦٠			- أن يتذكر أعضاء المجموعة بما دار في الجلسات السابقة	- معرفة الآراء حول البرنامج من ايجابيات وسلبيات وتعليقات واستفسارات	٣٠

حادى عشر: نتائج الدراسة

الفرض الأول

ما الفروق بين متوسطى درجات أفراد المجموعه التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى
على مقياس المناعه النفسية

وللإجابة هذه الفرضية الأولى تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المناعة النفسية، كذلك تم استخدام إختبار (ت) للعينات قبل تطبيق البرنامج وبعده كما هو موضح فى الجدول

نتائج إختبار ت للفروق فى متوسطات المناعة النفسية على الإختبار القبلى والبعدى

الإختبار	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التجريبية قبلى	٢٢	٦٥.٣١٨٢	٩.٠٨٨٩	٤٩.٩٥٤	٤٢	دالة
التجريبية بعدى	٢٢	١٧١.٢٢٧	٤.٠٣٤٧			

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى (٠.٠٥) بين متوسطات أداء المجموعتين التجريبية قبل إنتها برنامج الإرشادى وبعده فى تحسين المناعة النفسية للمراهقين ذوى الحرمان العاطفى لصالح أفراد المجموعة التجريبية على الإختبار البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج (٦٥.٣١٨٢) بينما بلغ المتوسط الحسابي بعد تطبيق البرنامج (١٧١.٢٢٧)، كما تبين أن قيمة ت المحسوبة (٤٩.٩٥٤) عند مستوى الدلالة (٠.٠٠٠) وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية فإن هذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية الأولى

أيضا يتضح من الجدول أن الدرجة الكلية للمناعة النفسية جاءت بدرجة منخفضة قبل تطبيق البرنامج، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه الدرجة على الدرجة الكلية لأداة (٦٥.٣١٨٢) درجة مع إنحراف معياري (٩.٠٨٨٩) درجة. بينما جاءت الدرجة الكلية للمناعة النفسية بعد تطبيق البرنامج بدرجة مرتفعة. حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٧١.٢٢٧) مع إنحراف معياري (٤.٠٣٤٧). وهذا يدل على حصول تحسين فى المناعة النفسية، وهذا يعنى ان البرنامج ذو فعالية فى تحسين المناعة النفسية لدى المراهقات.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد المجموعه التجريبية فى القياس القبلى والبعدى على مقياس المناعة النفسية وتبعاً لوجود فروق ذات دلالة إحصائية فان هذا يدعو إلى رفض الفرضية الصفرية . وهذا يتفق مع دراسة سعد رياض (٢٠١٩) التى أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المقياسين القبلى والبعدى للمناعة النفسية فى المجموع الكلى للمقياس ولكل بعد من أبعاده، وجاءت هذه الفروق لصالح القياس البعدي. ودراسة إبراهيم سليمان (٢٠١٦) التى أظهرت فروقا دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية للقياس البعدي والبعدي فى دعم أبعاد مستوى المناعة النفسية،

حيث جاءت الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على أبعاد المناعة النفسية. ودراسة رولا رمضان الشريف (٢٠١٦) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين رتب متوسطات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعطي مؤشراً آخر على أن جميع الفتيات في المجموعة التجريبية إستفدن من البرنامج التدريبي بصورة واضحة . ويعزى الباحث إلى سبب وجود درجة منخفضة من المناعة النفسية قبل تطبيق البرنامج الى تلك الظروف والمعاناة التي عاشتها الفتيات التي تعتبر محرومين من الوالدين أو مجهولين الأبوين، وهذا بدوره دعم إحساس عدم الامان مع عدم إحساس معنى الأسرة ذات الأبوين والأخوة الأشقاء، مما دفع هذا إلى تدهور مشاعرهم وأحاسيسهم وسبب أدى نفسى وشعورى لهم مما جعلهم من حين لآخر في حالة يأس وإحباط وعناد وعدوانية، فكل الظروف التي عاشوها سببت تلك السلوكيات والمشاعر السلبية.

نتائج الفرضية الثانية:

ما الفروق بين متوسطى درجات أفراد المجموعه التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المناعة النفسية ؟ (تجريبية بعدى وتتابعي)

وللإجابة على هذه الفرضية الأولى تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المناعة النفسية، كذلك تم استخدام إختبار (ت) للعينات بعد تطبيق البرنامج كما هو موضح فى الجدول:

نتائج إختبار ت للفروق فى متوسطات المناعة النفسية على الإختبار البعدي والتتبعي

الإختبار	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
البعدي	٢٢	١٧١.٢٣	٤.١٤٨	٤٢	١.٠٦٦	غير دالة
التتبعي	٢٢	١٦٩.٨٢	٤.٠٣٥			

ويشير الجدول السابق الى عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الإختبارين البعدي (١٧١.٢٣) درجة وبانحراف معيارى(٤.١٤٨) درجة والتتبعي البالغ (١٦٩.٨٢) درجة وبانحراف معيارى(٤.٠٣٥)، كما تبين أن قيمة ت = ١.٦٦ عند مستوى دلالة (٠.٢٩٢) وهذا يدل على أن المجموعة التجريبية فى المناعة النفسية على القياس البعدي متقاربة من درجاتها على القياس التتبعي، مما يدل على إستمرارية فعالية البرنامج الإرشادى وعليه نقبل الفرضية

الصفيرية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الإختبار البعدى للمجموعة التجريبية ومتوسط درجات الإختبار التتبعى للمجموعة التجريبية للمناعة النفسية تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات أفراد المجموعه التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على مقياس المناعة النفسية ، ولهذا أشارت النتائج الى إستمرار أثر فعالية البرنامج الإرشادى، وإحداثه تغيرات إيجابية مستمرة على سلوك الأفراد بعد المتابعه التى إستمرت شهرين، وأن المهارت والفتيات والتقنيات التى إكتسبوها الفتيات لها تأثير على حياتهم اليومية بشكل كبير ، كما أشار ذلك فى المقياس التتبعى لهؤلاء الفتيات بعد التدخل الإرشادى جاءت هذه النتائج المتعلقة بتدعيم وتحسين المناعة النفسية كما فى دراسات صالح(٢٠٠٨) وعربيات(٢٠٠٨) ودراسة الخواج(٢٠٠٥) فى إستخدام بعض من الأساليب الإرشادية العقلانى والإنفعالى وأسلوب حل المشكلة فى خفض الإضطرابات التى قد تحدث للمراهقين، وتم ذلك من خلال إستخدام فنيات الأفكار التلقائية والعمل على تصحيحها والتفكير الإيجابى وأسلوب حل المشكلات.

ثانى عشر: التوصيات

فى ضوء النتائج السابقة خلصت الدراسة إلى عدد من التوصيات أهمها:

- ١-تطبيق المرشدين التربويين البرنامج الإرشادى المستخدم فى هذه الدراسة على شريحة واسعة من طلبة المدارس الذين ينتمون لهذه الفئة
- ٢-العمل على عمل برامج إرشادية تستهدف هذه الفئة من أجل تدريبهم على كيفية التعامل مع المجتمع بشكل أفضل وصحيح
- ٣-الإهتمام بإعداد برامج ارشادية لهذه المؤسسات للتعامل مع ما ينتج من مشكلات نفسية واجتماعية
- ٤-إهتمام دور الرعاية الإجتماعية بمشكلات المراهقين ذوى الحرمان العاطفى، وبالأخص المشكلات التى تتعلق بالاضطرابات النفسية والاجتماعية.
- ٥- إمكانية الإفادة من البرنامج الارشادى فى هذه الدراسة للأخصائين التربويين والنفسيين فى دور الرعاية والمدارس للحد من ضعف المناعة النفسية والحرمان العاطفى .
- ٦-تأهيل وتدريب الإخصائين التربويين بدور الرعاية الإجتماعية من أجل رفع مستواهم الثقافى والتربوى للتعامل مع مثل هذه المشكلات

البحوث المقترحة

- ١- دراسة العلاقة بين إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات والحرمان العاطفى لدى المراهقين
- ٢- فاعلية برنامج إرشادى لتحسين المناعة النفسية لدى المراهقين المحرومين من الاب

٣- دراسة العلاقة بين المناعة النفسية والمناخ الاسرى لدى المراهقين

المراجع

- السيد، عبدالمنعم عبدالله حسيب.(٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية فى تنظيم الانفعال وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين ، رؤية نقدية، مجلة التربية، جامعه الازهر، مصر، ١٥١، ٣، ٦٥٩-٦٩٣.
- الشريف ، رولا رمضان.(٢٠١٦م). بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات، بحث منشور، مجلة أسويط لعلوم وفنون الرياضية.
- الحمدانى، ربيعه مانع.(٢٠١٧). المرونة النفسية والجفاف العاطفى، رؤية تربوية نفسية ومعاصرة. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- الرشيد، محمد بن سعود و الشخصان، سعود بن ضحيان.(٢٠٠٧). السلوك العدوانى للأطفال نوى الظروف الخاصة: دراسة تطبيقية لمؤسسات رعاية الأيتام بمدينة الرياض ، ورقة عمل مقدمة للملتقى الأول لرعاية الأيتام، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- العتيبي، ياسر.(٢٠٠٣). الذكاء العاطفى: نظرة جديدة فى العلاقة بين الذكاء والعاطفة، دار الفكر، دمشق، ٤٥
- بسبوني، سوزان بنت صدفه.(٢٠١٩). إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى الطالبات الموهوبات في مدينة جدة ، مقاله بمجلة الاداب والعلوم السياسية،جده.
- جولمان ، دانييل.(٢٠٠٠).الذكاء العاطفى ، ترجمة لىلى الجبالى، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والادب، الكويت
- حسان، ولاء اسحاق.(٢٠٠٩).فاعلية برنامج ارشادى مقترح لزيادة مرونة الانا لدى طالبات جامعه الاسلامية بغزة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعه الاسلامية، غزة.
- خواجه، أنهار فؤاد.(٢٠١٩). الحصانة النفسية وعلاقتها بالمناخ الاسرى لدى عينه من المراهقات بجده، مجلة جامعه الملك عبدالعزيز، جامعه الملك عبدالعزيز، بحوث ومقالات، ٢٧، ٦، ١٤١-١٥٦.
- خصاونة، أمنه حكمت.(٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الايجابى لدى طلبة جامعه اليرموك، ٣٠، ١١
- ريحانى، سليمان و طنوس، عادل. (٢٠١٢). العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب. المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، ٣٠، ٨، ١٨٣-١٩٤ .
- زيدان، عصام.(٢٠١٣). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعه طنطا، ٥١، ٧١٨-٨٦٥.
- سلوم، هناء عباس.(٢٠١٥).استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات: دراسة مقارنة على عينه من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق، رسالة ماجستير، كلية التربية. مجلة جامعه البعث للعلوم الانسانية، سوريا، ٣٧، ٢١، ١١٥-١٤٧ .
- عبدالغفار، سهام على.(٢٠١٨). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين، دراسة سيكومترية إكلينكية" . مجلة كلية التربية، جامعه بنها، ٢٩، ١١٦، ١-٦٦ .
- عيسوى، عبدالرحمن محمد.(١٩٩٨).دراسات فى السلوك الانسانى. منشأة المعارف بالاسكندرية.

- عكاشة، محمود فتحي.(٢٠٠٥). أدوار المعلم في تنمية الذكاء الانفعالي لدى الاطفال الموهوبين ، مؤتمر التربية الخاصة العربي ، الجامعه الاردنية، عمان . ٢-٣٦
- فهمي، مصطفى.(١٩٧٩).التوافق الشخصي والاجتماعي، مطبعه الخانجي، القاهرة.
- محمود، حنان حسين.(٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينه من طالبات المرحلة الجامعية. مجلة العلوم التربوية، مصر، ٢٤، ٤، ٦٩-١١٧.
- مرسى، كمال ابراهيم.(٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية، الجزء الاول، القاهرة: دار النشر للجامعات.

- Barbanell, (2009). *Breaking the Addiction to Please GoodbyeGuilt.Published by Jason Aronson. An imprint of Roman , Littlefield.*
- Dubey, A & Shahi. D. (2011). Psychological Immunity and Coping Strategies: A Study on Medical Professionals, *Indian. Journal of Social Science Research*, 8 (1-2) , 36-47
- Gross ,J. J . (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review Review of General Psychology*. 2(5) 271-299.
- Karen, Brans. & Koval, Peter. & Verduyn, Philippe. Lim, & Yan Lin. Kuppens, Peter. (2013). *the Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. American Psychological Association*,. 13,. 3.
- Kagan, H. (2006). *The Psychological Immune System: A New Look at Protection and Survival. Indiana: AuthorHouse.*
- Michael M. Criss. & Jennifer S. & Silk, Benjamin & J. Houlberg.(2017). *The Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. University of Pittsburgh; Benjamin J. Houlberg, Fuller Theological Seminary*. 11, 4, 233-238
- Nesavan. Abbas & Behnush Hosseini & Roghaveh Asadi Gandomani.(2017). *The Effectiveness of Emotion Regulation Skills Training on Anxiety and Emotional Regulation Strategies in Adolescent Students, Faculty of Human Sciences, University of Bojnord, Bojnord, Iran. ,*
- Richard,J.M. & ,Gross,J.J. &John,O.P.(2006).Personality and Emotional Memory: How Regulating Emotion Impairs Memory for Emotional events. *J. of Research in Personality*,40 ,631-651.
- Silk. Jennifer, & .S.shaw, Daniel S.&, Skuban, Emily M,Oland, Alyassa, A, and - Kovacs, Maria.(2006). EMotion regulation strategies in offspring of childhood onset depressed mothers. *Journal of child Psychology and Psychiatry*,47, 67-78
- Voitkane, S. (2004). *Goal direvtedness in reolation to life satisfaction, psychological Immune system in Lativa.Baltic Journal of Psychology*,.5,.2,19-30