

أثر برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الايجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية

ايمان عبدالروؤف عبد الحليم عبدالحميد*

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى تنمية كل من الصمود النفسي و التفكير الايجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية ، حيث تم تطبيق البحث على الطلاب مرتفعي الضغوط الأكاديمية من شعبة علم النفس للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ وعددهم (٤٠) طالبا وطالبة وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددهم (٢٢) ومجموعة ضابطة وعددهم(١٨) وتم استخدام المنهج شبه التجريبي و بعد المعالجة الإحصائية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة تبين وجود أثر دال إحصائيا للبرنامج التدريبي القائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الايجابي، حيث تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيري الصمود النفسي والتفكير الايجابي وذلك لصالح المجموعة التجريبية، وتوصل البحث أيضا إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الصمود النفسي بأبعاده الفرعية والتفكير الإيجابي بأبعاده الفرعية، كما توصل البحث إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على كل من مقياسي الصمود النفسي والتفكير الإيجابي و أبعادهم الفرعية مما يعني استمرارية أثر البرنامج.

الكلمات المفتاحية: الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي، الصمود النفسي، التفكير الايجابي، الضغوط الأكاديمية.

المقدمة

تهدف المؤسسات التربوية إلى إكساب المتعلمين العديد من المعارف والمهارات والاتجاهات الإيجابية التي تؤهلهم لأن يكونوا أفراد ناجحين قادرين على التكيف مع التغيرات المتلاحقة التي تمر بها المجتمعات، ولكن يوجد العديد من المشكلات التي تؤثر على مدى قدرة المتعلمين على اكتساب تلك المعارف والمهارات، ومن تلك المشكلات ارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية لدى العديد من الطلاب، ومن هنا يتناول البحث الحالي تلك الفئة ومحاولة تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لديهم وذلك باستخدام برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي.

ولقد أشارت العديد من الدراسات كدراسة كل من Jain and Singhai (2017) أن الكثير من الأفراد يعانون من الضغوط وتكون أكثر انتشارا لدى الطلاب في الوقت الحاضر، ولذلك فمن الضروري تحديد أسباب تلك الضغوط حتى يمكن التدخل وعلاجها، وجدير بالذكر ضرورة علاج الضغوط لأنها تؤدي إلى

*مدرس قسم علم النفس التربوي كلية التربية جامعة حلوان
البريد الإلكتروني: imandutsch@yahoo.com

الاكتئاب والقلق والعديد من المشكلات النفسية، ومن هنا فمن الضروري تقديم العديد من ورش العمل لمعالجة تلك الضغوط، كما أشارت دراسة كل من Portoghese1, Galletta1, Porru2, Burdorf2, Sardò1, D'Aloja1, Finco1, and Campagna (2019) إلى أن موضوع الضغوط الأكاديمية و أثره على الصحة النفسية بين طلاب الجامعة أصبح منذ العقد الماضي موضوعا عالميا وأصبح الاهتمام به في الوقت الحالي ضروريا.

و تمثل مرحلة السبعينات من القرن العشرين ثورة حقيقة في مجال علم النفس المعرفي حيث ازداد الاهتمام بدراسة كيفية المعالجة المعرفية لدى الأفراد، حيث يتم التركيز المبدئي بشكل كبير في العلاج المعرفي السلوكي على حل المشكلات الحالية، ومن هنا يستطيع الفرد التزود بمعلومات دقيقة حول اهتماماته الحالية في اتجاه يمكنه من حل المشكلات ويتم مساعدة الفرد على إعادة بناء أفكاره الماضية غير التوافقية ووضع خطط للمستقبل (بشر، ٢٠٠٨).

تلعب العوامل المعرفية دورا رئيسيا في تحديد الأنماط السلوكية للفرد عبر المواقف التي يمر بها في حياته، ولذلك تستهدف الاستراتيجيات السلوكية المعرفية تعديل الأفكار والاعتقادات الخاطئة واستبدالها بأفكار أكثر منطقية وعقلانية وإيجابية، ويتم ذلك عن طريق إعادة البناء المعرفي حيث أن تغيير وتعديل العمليات المعرفية لدى الفرد يؤدي إلى حدوث تغيير في سلوك الفرد مما يؤدي إلى التوافق مع أحداث الحياة وخفض الاضطرابات الانفعالية لديه.

و تستند الفكرة الرئيسة في النظرية المعرفية إلى أن الانفعالات والسلوك تكون مرتبطة بالتفكير لدى الفرد، فكثير من المواقف التي يتعرض لها الفرد وتثير لديه القلق أو الغضب أو الاكتئاب ترجع إلى الطريقة التي يدرك بها الفرد تلك المواقف، حيث ترى تلك النظرية أن الأشياء في ذاتها وطبيعتها لا تثير الخوف أو القلق لدى الفرد ولكن الآراء التي يكونها الفرد عن هذه الأشياء أو الموضوعات أو الطريقة التي يدرك بها الفرد تلك الأشياء هي السبب الحقيقي وراء ذلك.

ولقد اعترف باندورا بأهمية العمليات المعرفية في دراسة الشخصية وعملية التعلم التي تتوسط بين المثبرات والاستجابات، فلقد أكد باندورا على أهمية التفاعل المتواصل بين المؤثرات البيئية والعمليات المعرفية والسلوك وهو ما أطلق عليه (الحتمية التبادلية) أي أن هناك علاقة تبادلية بين الأفكار والسلوك والبيئة، فتغير الأفكار ينتج عنه تغيير السلوك فالاستجابات الانفعالية والسلوكية تجاه الأحداث والوقائع تكون ناتجة عن طريق إدراك الفرد وأفكاره وتفسيراته التي يعطيها للأحداث (حسين، ٢٠٠٨).

ولقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية استخدام الاستراتيجيات والأساليب المعرفية لتعزيز الجانب النفسي لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة وخاصة المرحلة الجامعية، ومن هنا ينطلق البحث الحالي من المعالجة المعرفية باستخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وذلك لتنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الفرقة الأولى مرتفعي الضغوط الأكاديمية حيث تم الاستقرار في ذلك البحث على اختيار فئة مرتفعي الضغوط الأكاديمية.

المشكلة

تنطلق مشكلة البحث الحالي من المحاور التالية:-

المحور الأول: أشارت العديد من الدراسات السابقة إلى أهمية استخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي منها دراسة الضبع و شلبي (٢٠٠٥) التي أشارت إلى دور الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم

الانفعالي كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية، كما أشارت دراسة عليوة (٢٠١٨) إلى العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي والاضطرابات النفسية، وكذلك دراسة كل من العاسمي و بدرية (٢٠١٨) التي أوضحت وجود علاقة بين تلك الاستراتيجيات والمرونة النفسية وكذلك دراسة سيد (٢٠١٩) التي أوضحت وجود علاقة بين تلك الاستراتيجيات والهناء الذاتي المدرسي، فتشير تلك الدراسات إلى أهمية تلك الاستراتيجيات وتأثيرها في العديد من المتغيرات النفسية، ومن هنا تم الاستقرار في البحث الحالي على بناء برنامج قائم على تلك الاستراتيجيات لتنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى مرتفعي الضغوط الأكاديمية.

المحور الثاني: أشارت العديد من الدراسات السابقة إلى أهمية متغيرات الصمود النفسي والتفكير الإيجابي كدراسة كل من عبد الفتاح و حليم (٢٠١٤) التي توصلت إلى وجود علاقة بين كل من الصمود النفسي والحكمة وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، كما أشارت دراسة إبراهيم (٢٠١٤) إلى وجود علاقة بين الصمود النفسي والضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى طلاب الجامعة ، وتوصلت دراسة الشويكي (٢٠١٩) إلى وجود علاقة بين الصمود النفسي والإجهاد الوظيفي لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل، وتوصلت أيضا دراسة الرفاعي و أحمد (٢٠١٩) إلى وجود علاقة بين الصمود النفسي والدافع للإنجاز وكذلك توصلت دراسة زهرة (٢٠١٩) إلى وجود علاقة بين الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة لدى الطلاب المقبلين على التخرج قسم علم النفس.

كما أشارت العديد من الدراسات الحديثة إلى أهمية التفكير الإيجابي منها دراسة كل من عبد الصاحي و أحمد (٢٠١٤) إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي وكل من الدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس و دراسة إبراهيم (٢٠١٤) التي أشارت إلى وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للصمود النفسي بأبعاده الفرعية وكل من الضغوط الكلية والضغوط الدراسية والضغوط الاقتصادية وضغوط وقت الفراغ والضغوط النفسية والضغوط الصحية، وكذلك دراسة كل من النجار و الطلاع (٢٠١٥) التي توصلت إلى وجود علاقة بين مستويات التفكير الإيجابي و جودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية، كما أشارت دراسة السيد (٢٠١٦) إلى وجود علاقة بين كل من التفكير الإيجابي ودافعية الإنجاز، وكذلك دراسة سليم (٢٠١٧) التي أوضحت وجود علاقة بين التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية ، كما أشار كل من Parsons, Kruijt and Fox (2016) إلى أنه يمكن استخدام عدد من الأساليب والاستراتيجيات المعرفية لتنمية الصمود النفسي لدى الفرد وذلك لمواجهة ما يتم التعرض إليه من تحديات وشدائد، فلقد أشاروا إلى أن التطبيق المناسب والسليم لتلك الاستراتيجيات يمكن الفرد من التعامل بفاعلية مع ما يتعرض إليه من محن وشدائد، فتلك الاستراتيجيات تكون عمليات واعية و موجهة بهدف، وكذلك دراسة (McGillivray and Pidgeon 2015) أشارت إلى ضرورة توفير الدعم في الجامعات لتطوير استراتيجيات تعزز الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة وذلك لتقليل خطر إصابة الطلاب بمشكلات تتعلق بالصحة النفسية، ومن هنا يمكن استخدام تلك الاستراتيجيات لتنمية كل من الصمود النفسي و التفكير الإيجابي لدى عينة البحث الحالي.

المحور الثالث: من خلال الملاحظة المهنية للباحثة من خلال العمل في التدريس الجامعي فلقد لاحظت تباين مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الفرقة الأولى شعبة علم النفس من خلال شكوى العديد من الطلاب والطالبات من التعثر في التعامل مع العديد من المواد الدراسية واختلاف شكل ونوعية الدراسة والتقييم عن الدراسة في المرحلة الثانوية، ومن هنا يقوم البحث الحالي ببناء برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وذلك لتنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الفرقة الأولى شعبة علم النفس مرتفعي الضغوط الأكاديمية.

وتتلخص مشكلة البحث الحالي في الأسئلة الآتية:-

- ما اثر برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في تنمية الصمود الأكاديمي و أبعاده الفرعية لدى الطلاب مرتفعي الضغوط الأكاديمية؟
- ما اثر برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في تنمية التفكير الإيجابي و أبعاده الفرعية لدى الطلاب مرتفعي الضغوط الأكاديمية؟
- ما العلاقة بين كل من الصمود النفسي و أبعاده الفرعية و التفكير الإيجابي و أبعاده الفرعية لدى عينة البحث؟

الأهداف

- تنمية الصمود النفسي لدى الطلاب مرتفعي الضغوط الأكاديمية.
- تنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب مرتفعي الضغوط الأكاديمية.
- تحديد العلاقة بين كل من الصمود النفسي و أبعاده الفرعية و التفكير الإيجابي و أبعاده الفرعية لدى عينة البحث.

الأهمية

الأهمية النظرية

- تتمثل الأهمية النظرية للدراسة الحالية من أهمية المتغيرات موضع الدراسة فهي متغيرات ذات تأثير قوي وفعال في العملية التعليمية سواء الضغوط الأكاديمية أو الصمود النفسي أو التفكير الإيجابي.
- توسيع البقعة النظرية من خلال إثراء الدراسات بدراسة عن الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي كأحد المتغيرات الحديثة في مجال علم النفس وبحاجة إلى العديد من الدراسات.
- تتمثل أيضا أهمية البحث الحالي في أهمية المرحلة العمرية لعينة البحث المتمثلة في طلاب الجامعة، حيث تعد تلك المرحلة ذات أهمية كبيرة لما لها من تأثيرات كبرى على حياة الفرد المستقبلية .
- توجيه القائمين على العملية التعليمية بالمرحلة الجامعية لفئة مرتفعي الضغوط الأكاديمية وضرورة معالجة مشكلاتهم.

الأهمية التطبيقية

- تصميم عدد من الأدوات لقياس عدد من المتغيرات النفسية المتمثلة في الضغوط الأكاديمية و الصمود النفسي و التفكير الإيجابي وكذلك بناء برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي.
- تقديم برنامج قادر على تنمية كل من الصمود النفسي و التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية.

حدود البحث

- الحدود الموضوعية : يتحدد البحث الحالي بالمتغيرات التي يتناولها بالدراسة وهي الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي والصمود النفسي والتفكير الإيجابي والضغط الأكاديمية.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق البحث الحالي في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠٢١.
- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث الحالي في كلية التربية جامعة حلوان.
- الحدود البشرية: وتمثلت في مرتفعي الضغوط الأكاديمية من طلاب شعبة علم النفس الفرقة الأولى كلية التربية جامعة حلوان

مصطلحات البحث

الصمود النفسي

وتعرفه الباحثة إجرائيا "بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الصمود النفسي".

التفكير الإيجابي

وتعرفه الباحثة إجرائيا "بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفكير الإيجابي".

الضغوط الأكاديمية

وتعرفه الباحثة إجرائيا "بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الضغوط الأكاديمية".

الإطار النظري والدراسات السابقة

التعديل السلوكي المعرفي (نموذج التعلم المعرفي)

لقد جاءت الأساليب المعرفية كرد فعل للأساليب السلوكية ويرى أصحابها أن الإنسان يتميز عن غيره من الكائنات الحية بنعمة التفكير والعقل وان سلوك الإنسان ليس محكوما بالمشيرات وحدها بل يتأثر بطريقة تفكيره وتفسيره للمثيرات، وأن كثيرا من السلوكيات هي نتيجة للأفكار غير العقلانية ويمكن تعديلها من خلال التغيير في التفكير، فالأفراد يتعلمون من خلال التفكير في المواقف وإدراك وتفسير المواقف التي يمرون بها، حيث يتأثر سلوك الفرد بما يفكر به وإن المحددات الرئيسية للسلوك تكون من داخل الفرد ويتمثل ذلك في أفكاره واعتقاداته للسلوك.

إن الاضطرابات السلوكية والانفعالية تعتمد على وجود أفكار ومعتقدات خاطئة لدى الفرد، و إن الفرد مسئول عن إزعاج نفسه إلى حد كبير بسبب أفكاره اللاعقلانية التي يكونها حول ذاته وحول الآخرين من حوله ومن ثم لابد من مساعدة الأفراد في التغلب على هذه الأفكار واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية، وذلك من منطلق وجود علاقة وثيقة بين مكونات الشخصية وهي الانفعالات والجوانب المعرفية والسلوك وان هذه المكونات الثلاثة لا يمكن الفصل بينها فهي مترابطة ومتكاملة مع بعضها البعض (حسين، ٢٠٠٨).

إن علم النفس الإيجابي هو الإين الشرعي المباشر للعلاج المعرفي الذي يتلخص في اكتشاف الأفكار المغلوطة وصولاً إلى إحلال أفكار وافتراضات إيجابية مكانها مما يفتح الباب للارتياح واستعادة المعنويات والانفتاح والمبادرة إلى الفعل البناء، ويأتي الوعي كأول خطوات التفكير الإيجابي فالوعي هو أساس تفتح الرؤى حول الواقعين الموضوعي والذاتي في أن واحد معاً واستيعاب معطياتهما في إيجابياتها وسلبياتها، فالوعي هو أن يصبح الفرد على صلة بما هو عليه وما يشعر به وما يفكر فيه ومن هنا تتجلى البدائل والحلول التي تجعل الفرد يتعامل بشكل فعال مع الواقع الذاتي كما الموضوعي، فالوعي يعني المعرفة والاستيعاب وكشف الواقع فهو تلك المعرفة المباشرة للنشاط النفسي الذاتي، بمعنى أن الفرد الواعي هو ذلك الذي يعرف واقعه الخاص ويحكم على تلك المعرفة (حجازي، ٢٠١٢).

وتستند عملية إعادة البناء المعرفي على فرضية مفادها أن كل فرد يدرك أحداث الحياة بطريقة منفردة وأن أنماط السلوك والاستجابات الانفعالية غير التوافقية لدى الفرد تنتج عن وجود أفكار غير عقلانية ومختلة وظيفية، وعلى ذلك يهدف هذا الإجراء إلى مساعدة الفرد على تغيير الطريقة التي يفكر بها والتعرف على أنماط التفكير السلبية لديه وتغييرها لأن تلك الأفكار الخاطئة هي السبب في ظهور الانفعالات السلبية، فالأفراد يسلكون في مواقف الحياة المختلفة وفقاً لما يدركونه ويعتقدونه ولذلك فإن الاضطرابات الانفعالية تنتج عن أنماط التفكير الخاطئة وغير المنطقية وبالتالي لا بد من مساعدة الأفراد في التغلب عليها واستبدالها بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية وإيجابية تساعد على تفسير الأحداث بطريقة إيجابية من خلال تعديل الأفكار والاعتقادات الخاطئة لدى الفرد واستبدالها بأفكار إيجابية (حسين، ٢٠٠٨).

الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي **the emotional Regulation cognitive Strategies**

أوضح كل من (Carnefski , Kraaij and Spinhoven (2001), Garnefskii and Kraaij (2007) الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وذلك على النحو التالي:-

استراتيجيات إيجابية تكيفية

- ١- **التقبل : Acceptance** وتشير إلى الأفكار التي تتعلق بتقبل الفرد للخبرات والأحداث السلبية والتعايش معها.
- ٢- **إعادة التركيز الإيجابي: positive Refocusing** وتشير إلى التركيز على الجوانب الإيجابية والخبرات السارة وتجاهل التفكير في ظروف الحياة الضاغطة.
- ٣- **إعادة التركيز على التخطيط : Refocus on Planning** وتشير إلى التفكير فيما ينبغي القيام به للتعامل مع الظروف الضاغطة و اتخاذ خطوات عملية لمواجهةها والتخفيف من أثارها السلبية.
- ٤- **إعادة التقييم الإيجابي: positive Reappraisal** وتشير إلى إعادة تقييم الموقف الضاغط ومحاولة إيجاد معاني إيجابية له ومحاولة التعلم والاستفادة منه.
- ٥- **رؤية الموقف من منظور آخر: Putting into Perspective** وتشير إلى اعتقاد الفرد في عدم خطورة الأحداث الضاغطة والتقليل من أهميتها ووضعها في حجمها الحقيقي ومقارنتها بخبرات أخرى قد تكون أكثر خطورة مما تعرض لها أو تعرض لها الآخرون.

استراتيجيات سلبية غير تكيفية

- ١- **لوم الذات : self- Blame** وتشير إلى اعتقاد الفرد في مسؤوليته التامة عما مر به من ظروف ضاغطة أو أحداث سلبية.
- ٢- **لوم الآخرين: Others Blaming** وتشير إلى اعتقاد الفرد في مسؤولية الآخرين عما يمر به من ظروف وأحداث سلبية.
- ٣- **الاجترار: Rumination** وتشير إلى التركيز المستمر على الأفكار والمشاعر الحزينة التي ترتبط بالأحداث السلبية.
- ٤- **التهويل / التفكير الكارثي : Catastrophizing** وتشير إلى اعتقاد الفرد في الأفكار التي ترتبط بتضخيم الموقف والمبالغة في خطورته وتصويره على أنه كارثة لا يمكن تحملها ومشكلة غير قابلة للحل. (في: الضبع و شلبي، ٢٠١٥)

الصمود النفسي psychological Resilience

تتركز تعريفات الصمود النفسي حول كفاءة الفرد في التعامل بنجاح مع الأحداث السلبية والشدائد ومقاومة الخبرات القاسية والمواقف الضاغطة والنهوض بفاعلية بعد الأزمات، وكذلك الاحتفاظ بالأمل وتوقع الخير في المستقبل ، فالصمود هو القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهو عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفيا إيجابيا في مواجهة المحن والصدمات(الغبور، ٢٠١٩، ص ص. ١٩-٢٠)

فتستند معظم تعريفات الصمود النفسي حول مفهومين أساسيين هما: الشدائد والتكيف الإيجابي وكذلك تعد الصلابة متطلب أساسي للتعامل مع المحن والشدائد المختلفة وذلك بداية من المتاعب اليومية المستمرة البسيطة حتى أحداث الحياة الكبرى (Fletcher and Sarker, 2013)

ويذكر (Pearsall (2003) **مراحل الصمود النفسي** على النحو التالي:-

- ١- **مرحلة التدهور** : وتبدأ بمشاعر الغضب و الإحباط وتنمو تلك المشاعر مع الفرد وتتضح في إلقاء اللوم على الآخرين والتقليل من قيمة الذات وقد تطول أو تقصر تلك الفترة ويعود ذلك إلى المكونات الشخصية والخبرات السابقة للفرد.
- ٢- **مرحلة التكيف**: وفي تلك المرحلة قد يرتد الفرد عكس مسار التدهور والاختلال بقدر يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات للتعامل مع عوامل الخطر.
- ٣- **مرحلة التعافي** : و تلك المرحلة استمرار للمرحلة السابقة حيث يحاول الفرد الوصول إلى مستوى الأداء النفسي كما كان عليه قبل التعرض للمحنة.
- ٤- **مرحلة النمو**: وفي تلك المرحلة يستفيد الفرد ويتعلم من الشدائد والمحن التي يتعرض إليها وبهذا التعلم يصل إلى مستوى مرتفع من الأداء النفسي (في: الغبور، ٢٠١٩).

مقومات الصمود النفسي

حدد أبو الحلاوة (٢٠١٣) مقومات الصمود النفسي في العناصر التالية:-

- ١- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة وهي قدرة الفرد على بناء العلاقات الشخصية والاجتماعية.
- ٢- تنمية الاستقلالية الذاتية بحيث يعتمد الفرد على ذاته في اتخاذ القرارات التي تتعلق بمستقبله وحياته وبذات الوقت تقبل نصائح الآخرين واستخلاص ما يتلاءم منها مع ذاته.
- ٣- القدرة على التعامل مع العواطف وتعني نمو قدرة الفرد على ضبط عواطفه وانفعالاته بحيث يتعامل معها بمرونة ويعيها لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك.
- ٤- تنمية الكفاية وهي بناء قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة .
- ٥- تبلور الذات وهو تنمية قدرات الفرد على فهم ذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها ووضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل ما يحيط به. (في : الشويكي ، ٢٠١٩)

التفكير الإيجابي positive Thinking

يمثل التفكير الإيجابي أبرز جوانب الاقتدار الإنساني فهو الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها فمن خلاله يمكن التغلب على العقبات والمعوقات والسلبيات ، فالتفكير الإيجابي هو توجيه يعبئ الطاقات ويستخرج من الظاهرة حلول للمشكلات، فالتفكير الإيجابي يمثل العلاج الناجح للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي ، وجدير بالذكر أن التفكير الإيجابي لا يعنى التغاضي عن سلبيات الحياة بل ينظر بشكل جدلي إلي سلبيات موقف ما وإيجابياته وينظر كذلك إلى كيفية العمل على تعظيم الإيجابيات و الحد من السلبيات، ومن العناصر الثابتة في التفكير الإيجابي أنه على الشخص رغم عثراته ومشكلاته وحالات الفشل لديه فعليه أن يظل إيجابيا في نظرتة إلى ذاته وقدراته وإمكاناته وفرصه ولا يدع اليأس يتسرب إلى ذاته.

فالتفكير الإيجابي هو أساسا للقدرة المعرفية للتعامل الفعال مع قضايا الحياة ومشكلاتها وتحدياتها والتغلب على الصعوبات والمشكلات ، إنه ليس مجرد وسيلة أو مقاربة منهجية بل هو توجه لتجميع الطاقات واستخراج الإمكانيات الحاضرة منها والتفكير الإيجابي يشكل العلاج الفعال للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي حيث أن الأفكار تسيطر على العواطف فالفكرة الايجابية تولد مواقف ايجابية من الوقائع والآخرين وتفتح باب التصرف الناجح، إن سيطرة التفكير والاعتقاد على العواطف والانفعالات هي محور طريقة العلاج المعرفي وهذا العلاج فعال ضمن طرق العلاج النفسية الحديثة. (حجازي، ٢٠١٢).

ولقد أكد العتوم (٢٠١٢) أنه في ضوء دراسة التصورات المختلفة التي تناولت الأساليب المعرفية يمكن تلخيص أهمها في العناصر التالية:-

- ١- الاعتماد في مقابل الاستقلال عن المجال الإدراكي : وتشير إلى مدى الفروق الفردية بين الأفراد في تفاعلهم مع الخبرات والمواقف المحيطة فقد أشار ويتكن إلى إمكانية تصنيف الأفراد إلى فئتين: الأولى

تستطيع التعامل مع العناصر ذات العلاقة بالموقف بشكل منفصل عن المجال الإدراكي أي القدرة على تمييز الصورة عن الخلفية في حين يتسم الأفراد في الفئة الثانية بأنهم لا يستطيعون التعامل مع الموضوع المدرج بصورة مستقلة عن العناصر المتصلة به.

٢- **المغامرة في مقابل الحذر:** حيث يتباين الأفراد في مدى إقبالهم على المخاطرة والمغامرة لتحقيق أهدافهم وطموحهم ويتوزع الأفراد إلى نوعين الأول لديه الرغبة في المغامرة وتحدي المجهول والثاني إلى الحذر واليقظة وعدم الرغبة في تحدي المجهول.

٣- **السطحي مقابل المتعمق:** وهذا يرتبط بالفروق بين الأفراد في كيفية استيعاب الذاكرة للمثيرات المتتابعة حيث يتميز الأفراد في النمط السطحي بصعوبة استرجاع المعلومات المخزنة في الذاكرة بصورة مطابقة لما حدث، أما أصحاب النمط العميق فهم عرضه للتشتت ويستطيعون التعامل مع المواقف الحاضرة من خلال ربطها بالمواقف المشابهة.

٤- **تحمل الغموض في مقابل عدم التحمل:** فالفئة الأولى لديها الاستعداد لتحمل المواقف الغامضة وغير المألوفة والثانية تفضل التعامل مع المواقف المألوفة والتقليدية.

٥- **المتشدد في مقابل المرن:** ويرتبط ذلك الأسلوب المعرفي بالفروق بين الأفراد في أسلوب تعاملهم مع المتناقضات المعرفية من حيث قدرتهم على الانتباه إلى المثيرات المرتبطة بذلك الموقف وعزل المثيرات المشتتة لنشاطهم واستجاباتهم.

٦- **التأمل في مقابل التسرع والاندفاع:** ويتعلق هذا الأسلوب بسرعة الاستجابة نحو المواقف المختلفة، فيميل أصحاب الأسلوب المتسرع إلى الاندفاع والاستجابة المتسرفة للمثيرات مما يجعلهم عرضة لارتكاب الأخطاء، بينما يميل أصحاب الأسلوب المتأمل إلى التروي والتفكير بشكل متعمق مما يقلل من احتمالية القيام باستجابات خاطئة.

٧- **التعقيد في مقابل التبسيط:** ويرتبط هذا الأسلوب بدرجة تعقيد نمط التفكير المستخدم عند التعامل مع المثيرات والمواقف الحياتية المختلفة حيث يميل أصحاب النمط الذي يتميز بالتبسيط بالاعتماد على المعالجات الحسية أكثر من المجردة والإدراك الشمولي، في حين يتميز أصحاب النمط الذي يعتمد التعقيد بالاعتماد على أنماط التفكير العليا كالمجرد والتحليلي.

٨- **التركيز في مقابل السطحية:** ويرتبط بالفروق الفردية بين الأفراد في درجة الانتباه وشدته فيتميز الأفراد أصحاب نمط التركيز بوضوح الأهداف ودرجات عالية من تركيز الانتباه، أما أصحاب النمط السطحي فيتسمون بالسرعة والنظرة السطحية للأمور وضيق الانتباه من حيث مدته وعدد المثيرات.

٩- **الشمولية مقابل القصور:** ويرتبط بأسلوب تعامل الأفراد مع المواقف من حيث التركيز على جميع جوانبه بشكل شمولي أو التركيز على بعض جوانبه على حساب الجوانب الأخرى، فأصحاب النمط الشمولي يتسمون بالقدرة على تحمل المتناقضات والتعددية والتعامل معها ومعالجتها والاستجابة لها بفعالية عالية، أما أصحاب النمط غير الشمولي يتميزون بعدم القدرة على تحمل التناقض والتعددية فيركزون على جوانب من المواقف على حساب الجوانب الأخرى مما يعكس سلبيا على أدائهم.

١٠- سيطرة النمط الدماغى الأيمن فى مقابل الأيسر تشير الدراسات إلى أن الجانب الأيسر يتميز بأنه تحليلي وعقلاني فيختص بمعالجة المعلومات من خلال ربط الأجزاء بالكل بشكل خطي، أما أصحاب سيطرة الدماغ الأيمن يميلون إلى تركيب الأجزاء ومعالجة المعلومات بالتوازي من خلال التعرف على العلاقات بين الأجزاء المنفصلة ويميل أصحابه إلى التعلم الكلي.

وفيما يلي سرد لعدد من الدراسات السابقة لمتغير الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي

هدفت دراسة الضبع و شلبي (٢٠١٥) إلى التعرف على الاختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر للكف المعرفي في الأعراض الاكتئابية عن طريق الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط واستكشاف العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، وتكونت عينة الدراسة من (١٧٣) طالبا و طالبة بواقع (٩٠) ذكور و (٨٣) إناث تم اختيارهم من طلبة المستوى الأول بكلية التربية للبنين وكلية التربية للبنات بجامعة الملك خالد بأبها، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير غير مباشر للكف المعرفي(عن طريق الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط) على الأعراض الاكتئابية لدى عينة الدراسة المستهدفة وان انخفاض القدرة على الكف المعرفي يرتبط ايجابيا بكل من الأعراض الاكتئابية وباستخدام استراتيجيات معرفية غير تكيفيه، كما أن هذه الاستراتيجيات ترتبط ايجابيا بالأعراض الاكتئابية وان كل من الاجترار والتفكير الكارثي (التهويل) من أهم الاستراتيجيات المميزة للإناث في تعاملهن مع الانفعالات التي تواجههن في الحياة.

كما هدفت دراسة عليوة(٢٠١٨) إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والاضطرابات النفسية(القلق النفسي، الضغوط النفسية، الكمالية العصابية) لدى المراهقين الموهوبين، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٨) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي- الكمالية العصابية- الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات تنظيم الانفعال (كبت التعبير الانفعالي- اجترار الأفكار- لوم الآخرين-التفكير الكارثي)، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي - الكمالية العصابية - الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي(إعادة التقييم المعرفي- التقليل من أهمية الأشياء - الإلهاء - المشاركة الاجتماعية- إعادة التركيز الايجابي- رؤية الموضوع من منظور آخر) ، كما أمكن التنبؤ بالقلق النفسي من خلال التفكير الكارثي واجترار الأفكار وبالضغوط النفسية من خلال كل من التفكير الكارثي وكبت التعبير الانفعالي، وأظهرت الدراسة الكلينية بعض العوامل الكامنة خلف المراهقين الموهوبين لبعض الاستراتيجيات وعلاقة ذلك بارتفاع وانخفاض الاضطرابات النفسية لديهم.

وكذلك يهدف البحث الذي قام به كل من العاسمي و بدرية (٢٠١٨) إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية بالإضافة إلى تحديد الفروق وفقا لمتغيري السنة الدراسية والنوع، ولتحقيق تلك الأهداف تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس المرونة النفسية ، وتألفت عينة البحث من (٤٠) طالبا وطالبة من طلبة الصف الحادي عشر في محافظة السويداء، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين الوعي الانفعالي وسعة الحيلة أو الدهاء ووجود علاقة دالة إحصائية بين الضبط الذاتي للانفعالات و كل من سعة الحيلة أو الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية ووجود علاقة دالة إحصائية بين التنظيم المعرفي والدرجة الكلية للمرونة النفسية ووجود علاقة دالة

إحصائيا بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي وكل من الجراءة أو الشجاعة وسعة الحيلة أو الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية ، كما أظهرت النتائج 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 الاجتماعي و الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد الوعي الانفعالي وال ضبط الذاتي للانفعالات والقمع التعبيري والعدوى الانفعالية وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير النوع، وكذلك أوضحت الدراسة وجود تأثير دال إحصائيا بين متغيري المرونة النفسية والنوع معا في التنظيم الانفعالي لصالح الذكور مرتفعي المرونة النفسية ووجود تأثير دال إحصائيا لكل من المرونة النفسية والنوع كل على حده في التنظيم الانفعالي.

و هدفت دراسة عطا الله (٢٠١٩) إلى الكشف عن الاختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي في خداع الذات عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط ، واستكشاف العلاقة الارتباطية بين هذه المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة لثنتين أدوات الدراسة في حين بلغ عدد أفراد الدراسة الأساسية (٤١٤) طالبا وطالبة وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس اليقظة العقلية ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ومقياس خداع الذات وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير غير مباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي (عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط) على خداع الذات لدى عينة الدراسة المستهدفة وان انخفاض القدرة على صعوبات التنظيم الانفعالي يرتبط موجبا بالخداع الذاتي.

وكذلك هدفت دراسة مصطفى (٢٠١٩) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى طلاب الجامعة المكفوفين وتكونت عينة الدراسة من (١١) طالبا من المعاقين بصريا وتم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية (٦) وضابطة (٥)، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية اليقظة العقلية لدى الطلاب المعاقين بصريا مما كان له اثر في تحسين كامن التنظيم الانفعالي وصورة الجسم لديهم.

كما هدفت دراسة مرعي (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس والكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة - كسمة) بالإضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة - كسمة) تبعا لمتغيرات (الجامعة- النوع- نوع الكلية- مكان السكن الدائم - مستوى دخل الأسرة- الحالة الاجتماعية للأبوين - ترتيب الشخص داخل الأسرة وتم استخدام مقياسين وهما مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:-

- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة - كسمة) لدى أفراد الدراسة.
- مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس متوسطة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير النوع ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق كحالة لصالح الإناث، ولا توجد فروق في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق

تعزى لمتغير نوع الكلية ومكان السكن الدائم ومستوى دخل الأسرة والحالة الاجتماعية للأبوين وترتيب الشخص داخل الأسرة.

ومن الدراسات الحديثة دراسة سيد (٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال والهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) تلميذا وتلميذة بواقع (١٣٠) تلميذ و (١٢٠) تلميذة تم اختيارهم من تلاميذ الصف السادس ببعض المدارس الابتدائية التابعة لمكتب شمال جدة بالمملكة العربية السعودية وتوصلت نتائج الدراسة إلى:-

١- تلاميذ المرحلة الابتدائية من أفراد عينة البحث يستخدمون استراتيجيات معرفية متنوعة في تنظيم انفعالهم.

٢- ارتفاع مستوى الهناء الدراسي لدى أفراد عينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الابتدائية .

٣- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الهناء الذاتي والدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال ووجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الهناء الذاتي الدراسي والدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال و عدم وجود علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية الاجترار والهناء الذاتي الدراسي.

٤- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال سواء على الاستراتيجيات الفرعية أو الدرجة الكلية للاستراتيجيات التكيفية والدرجة الكلية للاستراتيجيات غير التكيفية .

٥- تسهم الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التقبل- رؤية الموقف من جانب آخر- إعادة التركيز على التخطيط - لوم الآخرين) في التنبؤ بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وفيما يلي سرد لعدد من الدراسات السابقة لمتغير الصمود النفسي

هدف دراسة كل من عبد الفتاح و حليم (٢٠١٤) إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي وكل من الحكمة وفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة البحث من (٥٤٠) طالبا وطالبة بالفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة الزقازيق منهم (٣٢٠) طالبا وطالبة بالفرقة الأولى و (٢٢٠) طالبا وطالبة بالفرقة الرابعة وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:-

١- عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أبعاد الصمود النفسي (التفاؤل- وفرة الموارد- الهدف المراد تحقيقه) وفي الدرجة الكلية للصمود النفسي في حين يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد الصلابة لصالح متوسط درجات الذكور.

٢- عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات الفرقة الأولى والفرقة الرابعة في الصمود النفسي بأبعاده الأربعة (الصلابة- التفاؤل- وفرة الموارد- الهدف المراد تحقيقه) وفي الدرجة الكلية للصمود النفسي.

٣- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين جميع الأبعاد والدرجة الكلية للصمود النفسي وجميع الأبعاد والدرجة الكلية للحكمة لدى طلبة الجامعة.

- ٤- وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين جميع الأبعاد والدرجة الكلية للصدوم النفسي وجميع الأبعاد والدرجة الكلية لفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة.
- ٥- وجود تأثير موجب دال إحصائيا للصدوم النفسي على كل من فاعلية الذات والحكمة ووجود تأثير موجب دال إحصائيا للحكمة على فاعلية الذات لدى طلاب الجامعة.
- كما هدف البحث الذي قام به إبراهيم (٢٠١٤) إلى التعرف على علاقة الصدوم النفسي بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة وتكونت العينة الرئيسية من (٢٣٠) من طلاب وطالبات الجامعة وكشفت نتائج الدراسة عن النتائج التالية:-
- ١- وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية للصدوم النفسي وكل من الضغوط الكلية والضغوط الدراسية والضغوط الاقتصادية وضغوط وقت الفراغ والضغوط النفسية والضغوط الصحية.
- ٢- وجود علاقات سلبية دالة بين الكفاءة الشخصية (إحدى مكونات الصدوم النفسي) وكل من الضغوط الكلية والضغوط الدراسية والضغوط الأسرية والضغوط الاقتصادية وضغوط وقت الفراغ والضغوط النفسية والضغوط الصحية.
- ٣- وجود علاقات سلبية دالة بين التوجه نحو المستقبل (كمكون للصدوم) وكل من الضغوط الكلية والضغوط الدراسية وضغوط وقت الفراغ والضغوط النفسية.
- ٤- وجود علاقات سلبية دالة إحصائيا بين الاعتماد على الذات (كمكون آخر للصدوم) وكل من الضغوط الكلية والضغوط الدراسية وضغوط وقت الفراغ والضغوط النفسية والضغوط الاقتصادية.
- ٥- وجود علاقات موجبة دالة بين الصدوم النفسي وكل من الصلابة النفسية والرجاء.
- ٦- وجود فروق دالة إحصائيا في الصدوم كدرجة كلية بين المرتفعين والمنخفضين في كل من الضغوط الدراسية والضغوط الاقتصادية وضغوط وقت الفراغ والضغوط النفسية والضغوط الصحية والضغوط الكلية لصالح المنخفضين.
- ٧- وجود فروق دالة إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي الصلابة النفسية في الصدوم لصالح المرتفعين في الصلابة وبين مرتفعي ومنخفضي الرجاء في الصدوم لصالح المرتفعين في الرجاء .
- ٨- تنبأت متغيرات التحكم والصلابة والمسارات بشكل دال بالكفاءة الشخصية ، كما تنبأت متغيرات الضغوط الأسرية والتحدي والصلابة والرجاء بشكل دال بالتوجه نحو المستقبل ، كذلك تنبأت متغيرات الضغوط الأسرية والضغوط الصحية والتحكم والتحدي والمسارات بشكل دال بالاعتماد على الذات.
- McGillivray and Pidgeon (2015) تبحت الدراسة في سمات الصدوم النفسي لدى طلاب الجامعة وتحديد الفروق بين الطلاب المرتفعين وغيرهم من المنخفضين في مستوى الصدوم النفسي وشارك في الدراسة عدد (٨٩) طالبا جامعيًا تتراوح أعمارهم من (١٨) إلى (٥٧) عاما وتوصل البحث إلى أن الطلاب المرتفعين في الصدوم النفسي لديهم المشكلات النفسية بشكل أقل ويظهرون مستويات أعلى بكثير من اليقظة، ولم يتم تحديد فروق بينهم في اضطرابات النوم وأشارت تلك الدراسة إلى ضرورة توفير

الدعم في الجامعات لتطوير استراتيجيات تعزز الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة وذلك لتقليل خطر إصابة الطلاب بمشكلات تتعلق بالصحة النفسية.

و كذلك هدفت دراسة الشويكي (٢٠١٩) إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والإجهاد الوظيفي لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل ، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) ممرض وممرضة يعملون بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة قصدية عددها (١١٨) مرض وممرضة وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:-

- ١- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى الصمود النفسي والإجهاد الوظيفي.
- ٢- مستوى الصمود النفسي لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل كان مرتفعاً وان مستوى الإجهاد الوظيفي لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل كان متوسطاً.
- ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث لمستوى الصمود النفسي لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل وفقاً لمتغير تصنيف المستشفى.
- ٤- لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات بعدي الكفاءة الشخصية والمرونة وفقاً لمتغير تصنيف المستشفى ، بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في بعد التحدي والقدرة على التحمل وفقاً لمتغير تصنيف المستشفى، كما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات بعد القيم الروحية والدينية وفقاً لمتغير تصنيف المستشفى.
- ٥- توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة لمستوى الصمود النفسي لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل وفقاً لمتغير (النوع- سنوات الخبرة- تصنيف المستشفى – المؤهل الدراسي) كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة لمستوى الإجهاد الوظيفي لدى الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل وفقاً لمتغير (النوع- سنوات الخبرة- تصنيف المستشفى- المؤهل العلمي).

ومن الدراسات الحديثة دراسة كل من الرفاعي و احمد (٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي الدرجة الكلية والأبعاد والدافع للإنجاز وكذلك إمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال أبعاد الدافع للإنجاز، وتكونت عينة البحث من (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا الوافدين بجامعة المنصورة (٨٠) من الذكور و (٨٠) من الإناث، وأوضحت نتائج الدراسة انه توجد علاقة دالة إحصائية موجبة بين الصمود النفسي الدرجة الكلية والأبعاد والدافع للإنجاز، وكذلك أوضحت نتائج تحليل الانحدار المتعدد انه يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال أبعاد الدافع للإنجاز (المتأثرة- السعي نحو التفوق- الطموح).

كما هدفت دراسة الغبور (٢٠١٩) إلى إعداد برنامج إرشادي لاستراتيجيات الصمود النفسي للطالبات ذوات صعوبات التعلم والكشف عن فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض العجز المتعلم والكفاءة الاجتماعية والتوافق المدرسي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبة وتم تقسيمهن إلى مجموعتين

مجموعة تجريبية وعددهم (٢٠) طالبة ومجموعة ضابطة وعددهم (٢٠) طالبة، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تعزيز استراتيجيات الصمود النفسي وأثره في خفض العجز المتعلم وتحسين الكفاءة الاجتماعية والتوافق المدرسي لدى عينة من المراهقات ذوات صعوبات التعلم، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي مما يوضح استمرارية اثر البرنامج.

وهدفت دراسة زهرة (٢٠١٩) إلى تحديد العلاقة بين الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج قسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي (ليسانس/ ماستر) والكشف عن الفروق في الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج قسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي (ليسانس/ ماستر)، وكذلك الكشف عن الفروق في الصمود النفسي والتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج تخصص علم النفس العيادي (ليسانس/ ماستر) تبعا لمتغير النوع والمستوى الدراسي وتكونت عينة البحث من (٥٠) طالبا وطالبة وأشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي:-

- ١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسط درجات المرونة ومتوسط درجات التوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج قسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي (ليسانس / ماستر) بجامعة المسيلة.
- ٢- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسط درجات حل المشكلات ومتوسط درجات التوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج قسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي (ليسانس / ماستر) جامعة المسيلة.
- ٣- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسط درجات الكفاءة الشخصية ومتوسط درجات التوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج قسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي (ليسانس/ ماستر) جامعة المسيلة.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين متوسط درجات الصمود النفسي ومتوسط درجات التوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج قسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي (ليسانس/ ماستر) جامعة المسيلة.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الصمود النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج قسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي (ليسانس/ ماستر) تبعا لمتغير النوع لصالح الذكور بجامعة المسيلة.
- ٦- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الصمود النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج قسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي (ليسانس/ ماستر) تبعا لمتغير المستوى الدراسي.
- ٧- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج قسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي (ليسانس/ ماستر) تبعا لمتغير النوع.
- ٨- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج قسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي (ليسانس/ ماستر) تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

وفيما يلي سرد لعدد من الدراسات السابقة لمتغير التفكير الايجابي

دراسة العبيدي (٢٠١٣) التي هدفت إلى دراسة التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة وتم إتباع المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، و أوضحت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يتميزون بمستوى عال من التفكير الايجابي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في مستوى التفكير الايجابي ووجود فروق بين طلبة المرحلة الثانية والرابعة في مستوى التفكير الايجابي.

كما هدفت دراسة كل من عبد الصاحي و أحمد (٢٠١٤) إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس وتكونت عينة البحث من (٣٤٤) طالبا وطالبة من كليات التربية في جامعتي بغداد و المستنصرية للعام الدراسي ٢٠١٢ / ٢٠١٣ وتم استخدام ثلاثة أدوات وهي مقياس التفكير الايجابي ومقياس الدافعية العقلية ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين التفكير الايجابي والدافعية الأكاديمية والاتجاه نحو مهنة التدريس

كما هدفت دراسة كل من النجار والطلاع (٢٠١٥) إلى التعرف على مستويات التفكير الايجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) فرد منهم (٦٤) من الذكور و (٣٦) من الإناث، وأشارت النتائج أن التفكير الايجابي حصل على درجة (٧٣%) وقد حظي مجال الشعور بالرضا على المرتبة الأولى بينما حظي مجال المجازفة الايجابية على المرتبة التاسعة والأخيرة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التفكير الايجابي والشعور بجودة الحياة، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا في مجالات مقياس التفكير الايجابي تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور.

و كذلك دراسة مصلح (٢٠١٦) التي هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارتي التفكير الايجابي والتعليم الملطف لأطفال الذين تعرضوا لخبرات صادمة ، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٠٠) أم تعرض أطفالهن لخبرات صادمة تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية وتم تطبيق أدوات الدراسة التفكير الايجابي والتعليم الملطف وتم اختيار (٢٤) ممن حصلن على أدنى درجة في مهارة التفكير الايجابي ومهارة التعليم الملطف وتم تقسيمهن إلى مجموعتين الأولى تجريبية وعددهم (١٢) أم والثانية ضابطة وعددهم (١٢) أم وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارتي التفكير الايجابي والتعليم الملطف بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي والتبعي في التفكير الايجابي والتعليم الملطف لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

كما تهدف دراسة السيد (٢٠١٦) إلى التعرف على علاقة التفكير الايجابي بدافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية في ضوء كل من النوع والصف الدراسي الأول والثالث وتكونت عينة الدراسة من (١٨٥) طالبا وطالبة (١٠٠) طالبة و (٨٥) طالب من طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية بمدارس محافظة بورسعيد وتوصلت الدراسة إلى:-

- ١- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الايجابي (التوقعات الايجابية والتفاؤل – الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا – حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي –

الشعور العام بالرضا) ودرجاتهم في أبعاد مقياس دافعية الانجاز (السعي نحو التفوق والنجاح – التخطيط للمستقبل – الثقة بالنفس – الشعور بالمسئولية)

٢- وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا لصالح الذكور وكذلك وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي لصالح الذكور، ووجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية للتفكير الايجابي لصالح الذكور بينما لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التوقعات الايجابية والتفاؤل والشعور العام بالرضا.

٣- لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الصف الأول وطلاب الصف الثالث في جميع أبعاد التفكير الايجابي والدرجة الكلية.

٤- وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التخطيط للمستقبل لصالح الذكور كما وجد فرق بين متوسطي الذكور والإناث في الثقة بالنفس لصالح الذكور كما وجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لدافعية الانجاز لصالح الذكور كما لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في السعي نحو التفوق والنجاح والشعور بالمسئولية.

٥- إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس دافعية الانجاز من درجاتهم في مقياس التفكير الايجابي.

كما هدفت دراسة البري (٢٠١٦) إلى دراسة التفكير الايجابي وتأثيره بشكل فعال على تنمية جوانب القوة في تفكير الفرد وسلوكه كما تهدف إلى التعرف على مدى ارتباط التفكير الايجابي والتحصيل الدراسي وتمثلت عينة الدراسة في (٥٤) طالبة من طالبات الجامعة وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين التفكير الايجابي والمعدل الدراسي.

وكذلك هدفت دراسة كل من علة و بوزاد (٢٠١٦) البحث في التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين وذلك من خلال التساؤلات التالية: ما هو مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين؟ ما هي الأبعاد الأكثر شيوعاً لدى الطلبة الجامعيين؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الايجابي وفقاً للنوع؟

وتمثلت عينة البحث في (٢٠٠) طالبا وطالبة وتوصل البحث إلى عدد من النتائج من أهمها:-

ارتفاع مستوى التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين أما الأبعاد الأكثر شيوعاً فقد جاء الشعور بالرضا العام أولاً ثم التقبل الايجابي للاختلاف، حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي، المساحة والأريحية، الضبط الانفعالي والتحكم، المجازفة الايجابية، الذكاء الوجداني، التوقعات الايجابية والتفاؤل وأخيراً تقبل المسئولية الشخصية أما الفروق فقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الايجابي لصالح الإناث.

كما هدفت دراسة سليم (٢٠١٧) إلى التعرف على مستوى التفكير الايجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الايجابي والتنظيم الانفعالي، والتعرف على الفروق في مستوى التفكير الايجابي وفي مستوى التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيرات النوع ومستوى دخل الأسرة والجامعة والمعدل التراكمي، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي

، وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج كان أهمها أن التفكير الإيجابي لدى أفراد عينة البحث كان متوسطا وان التنظيم الانفعالي كان مرتفعا ووجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، ولا توجد فروق في متوسط التفكير الإيجابي ومتوسط التنظيم الانفعالي تعزى إلى النوع ولا توجد فروق في متوسط التفكير الإيجابي تعزى إلى دخل الأسرة باستثناء بعد الرضا عن الحياة، بينما لا توجد فروق في متوسط التنظيم الانفعالي تعزى لدخل الأسرة ولا توجد فروق في متوسط التفكير الإيجابي ومتوسط التنظيم الانفعالي تعزى للجامعة، وكذلك وجود فروق في متوسط التفكير الإيجابي تعزى للمعدل التراكمي.

ومن الدراسات الحديثة دراسة صالح (٢٠٢٠) التي هدفت إلى تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب الخدمة الاجتماعية خاصة مهارتي حل المشكلات وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين وذلك من خلال ممارسة برنامج للتدخل المهني تركز أنشطته على المناقشة الجماعية بمختلف أساليبها، وتكونت المجموعة التجريبية من (١٢) طالبا من طلاب التدريب الميداني بالفرقة الثالثة تم اختيارهم بعد التأكد من احتياجهم إلى تنمية التفكير الإيجابي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية برنامج التدخل المهني لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطلاب وخاصة مهارتي حل المشكلات وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

وفيما يلي سرد لعدد من الدراسات السابقة لمتغير الضغوط الأكاديمية

هدفت دراسة الغزار (٢٠٠٩) إلى تحديد طبيعة العلاقة بين مهارة إدارة الوقت وكل من الضغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية وتحديد مدى إسهام مهارات إدارة الوقت في التنبؤ بكل من الضغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٤) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية ببورسعيد، وتم التوصل إلى أن إدارة الوقت منبئ بالضغوط الأكاديمية حيث أن إدارة الوقت هي إستراتيجية فعالة لخفض الضغوط الأكاديمية كما إن التوجهات الدافعية ترتبط سلبيا بميول الطالب لتأجيل المهام الأكاديمية.

هدفت دراسة كل من Elias, Ping and Abdullah (2011) إلى الكشف عن الضغوط والإنجاز الأكاديمي للطلاب الجامعيين في إحدى الجامعات المحلية في مختلف التخصصات، و تمثل عدد المشاركين في البحث (٣٧٦) طالبا جامعيًا وتم قياس الضغط الأكاديمي ومقارنة مستويات الضغط الأكاديمي على أساس تحصيلهم في السنة التي قضاها الطالب في الدراسة الجامعية، وأشارت النتائج بشكل عام إلى أن مستوى الضغط الأكاديمي لدى الطلاب الجامعيين معتدل وتبين أيضا أن طلاب الطب لديهم مستوى من الضغوط أعلى من غيرهم ، وأظهرت النتائج أيضا أن طلاب الفرقة الأولى كان لديهم منخفض من الضغط الأكاديمي وتم التوصل إلى وجود علاقة سلبية بين مستوى الضغط الأكاديمي ومستوى إنجازهم الأكاديمي.

كما هدفت دراسة العمري (٢٠١٢) إلى:-

- ١- التعرف على مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي و الصحة النفسية.
- ٢- التحقق من وجود علاقة بين الضغوط النفسية المدرسية (الأبعاد والدرجة الكلية) وكل من الإنجاز الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية).
- ٣- التحقق من وجود علاقة بين الإنجاز الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية).

- ٤- التحقق من وجود فروق في كل من الضغوط النفسية المدرسية والانجاز الأكاديمي والصحة النفسية تبعاً للصف الدراسي.
- ٥- التحقق من وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية المدرسية في كل من الانجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية.
- و تكونت عينة الدراسة من (٤٢٨) طالبا من المدارس الثانوية بإدارة التربية والتعليم بمحافظة الليث وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج وهي:-
- ١- بلغ مستوى كل من الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي والصحة النفسية بدرجة متوسطة.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائياً بين درجات الضغوط النفسية المدرسية (الأبعاد و الدرجة الكلية) والانجاز الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائياً بين درجات الضغوط النفسية المدرسية (الأبعاد والدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات الانجاز الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) والصحة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث
- ٥- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الضغوط النفسية المدرسية والانجاز الأكاديمي بين أفراد عينة الدراسة ترجع لمتغير الصف الدراسي.
- ٦- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية بين طلاب الصف الأول الثانوي وطلاب الصف الثاني الثانوي لصالح طلاب الصف الثاني الثانوي.
- ٧- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي الضغوط النفسية المدرسية ومتوسطات درجات منخفضي الضغوط النفسية المدرسية في الانجاز الأكاديمي لصالح منخفضي الضغوط النفسية المدرسية.
- ٨- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات مرتفعي الضغوط النفسية المدرسية ومتوسطات درجات منخفضي الضغوط النفسية المدرسية في الصحة النفسية لصالح منخفضي الضغوط النفسية المدرسية.

دراسة (Altat and Kausar (2013)

تهدف الدراسة إلى الكشف عن تأثير الضغط الأكاديمي على أداء الطلاب وكذلك الكشف عن أثر عدد من المتغيرات الديموغرافية مثل النوع والعمر الزمني والمستوى التعليمي، وتمثلت العينة في (١٥٠) طالبا وطالبة (٧٥) طالب و (٧٥) طالبة، وأظهرت النتائج وجود تأثير كبير للضغط الأكاديمي على أداء الطلاب ، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط الأكاديمية ووجود فروق تبعاً للعمر الزمني حيث أن الضغط الأكاديمي كان لدى الأصغر سناً أكثر من الأكبر سناً.

تناولت دراسة (Bataineh 2013) الضغوطات الأكاديمية التي تعاني منها طلاب الجامعة وتمثلت عينة البحث في (٢٣٢) شخص من كلية التربية في جامعة الملك سعود، و تم جمع البيانات من خلال الاستبيان الذاتي الذي تم توزيعه بشكل عشوائي على الطلاب خلال وقت المحاضرة، تم تحليل البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام الإحصاء الوصفي الارتباط وتحليل التباين (ANOVA)، وأظهرت النتيجة عن وجود أعباء زائدة أكاديمية، وقت غير كاف للدراسة، عبء أداء المهام في كل فصل دراسي، وكذلك الامتحانات وانخفاض الدافعية لدى الطلاب، و التوقعات العالية كانت لدى الأسرة التي تؤدي إلى الشعور بالضغوط، و أشارت النتائج إلى أن الخوف من الفشل هو المصدر الرئيسي للتوتر بين طلاب المرحلة الجامعية، علاوة على ذلك وجدت الدراسة أن هناك ارتباط بين مصادر التدين والضغوط الأكاديمية و أخيراً، وجدت الدراسة أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط الأكاديمية بين الطلاب تبعاً لكل من مستوى الدراسة والتخصصات.

كما هدفت دراسة (Generoso 2015) إلى دراسة أسباب ومستويات الضغوط وكذلك آليات التكيف مع تلك الضغوط فقد سعت الدراسة إلى تحديد تلك الأسباب، وتم التطبيق على عدد (٥١) مستجيباً في مرحلة البكالوريوس، وتمثلت أكثر أسباب الضغوط الأكاديمية شيوعاً في المهام الأكاديمية والمشاريع ومن أكثر الآثار الناتجة عن تلك الضغوط الشعور بالضيق وتقلب المزاج، كما توصلت الدراسة إلى وجود تفاوت بين الذكور والإناث في أسباب الضغوط وكذلك توصلت الدراسة إلى أنه من آليات التعامل مع الضغوط التقرب في العبادة واستخدام الأدوات التكنولوجية الحديثة.

وكذلك دراسة (Prabu 2015) التي تحدد أسباب الضغوط في ضيق الوقت أو المهام المعقدة أو من خلال التعامل مع الآخرين أو النزاعات والخلافات أو خلال فترة اتخاذ القرار أو بسبب إجهاد قدرات الفرد أو المطالب الاجتماعية و تمثل الغرض من الدراسة في تحديد مستوى الضغوط الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالب في المرحلة الثانوية وتم اختيار العينة باستخدام الطريقة العشوائية البسيطة، وكشفت الدراسة عن أن طلاب المرحلة الثانوية لديهم مستوى متوسط من الضغوط الأكاديمية، كما أن الضغوط الأكاديمية لدى الذكور أعلى من الضغوط الأكاديمية لدى الإناث والضغوط الأكاديمية لدى طلاب الحضر أكثر من الريف والضغوط لدى الطلاب في المدارس الخاصة أكثر من المدارس الحكومية والضغوط الأكاديمية لدى ذوي التخصصات العلمية أكثر من ذوي التخصصات الأدبية.

وكذلك هدفت دراسة حسن (٢٠١٥) إلى التعرف على الضغوط الأكاديمية لدى أفراد عينة البحث وما إذا كانت تختلف باختلاف النوع والتخصص والمعدل التراكمي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٣٠) طالباً وطالبة (١٣٢) ذكور و (١٩٨) إناث تم اختيارهم من كلية التربية بجامعة السلطان قابوس ومن ذوي التخصص العلمي والأدبي وذوي المعدل التراكمي المرتفع والمنخفض، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الضغوط الأكاديمية (ضغط المعلم- ضغط نتائج الاختبارات- ضغط الاختبارات- ضغط جماعات الدراسة- ضغط إدارة الوقت) تعزى إلى متغير النوع، كما أكدت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الضغوط الأكاديمية عدا بعد ضغط المعلم و عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى إلى متغير التخصص في أبعاد الضغوط الأكاديمية.

وهدف دراسة عبد الله (٢٠١٥) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية والفروق بين الجنسين في كل من الضغوط الأكاديمية و فعالية الذات الأكاديمية

وإمكانية التنبؤ بالقلق من خلال فعالية الذات الأكاديمية والضغط الأكاديمية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبا جامعيًا (٧٢) ذكور و (٧٨) إناث من طلبة الانتظام بكلية الآداب جامعة القاهرة، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط الأكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين أبعاد القلق والضغوط الأكاديمية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في فعالية الذات الأكاديمية لصالح الإناث، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط الأكاديمية ويمكن التنبؤ بالقلق من خلال كل من فعالية الذات الأكاديمية والضغوط الأكاديمية.

هدفت دراسة كل من شراب و سعدي (٢٠١٥) إلى التعرف على أكثر مصادر الضغوط المدرسية شيوعا وعلاقتها بالتحصيل العام لدى طلبة المرحلة الثانوية و الفروق في الضغوط المدرسية تبعًا لمتغيرات النوع والتخصص ومستوى تعليم رب الأسرة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٥) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وخلصت الدراسة إلى أن أكثر مصادر الضغوط المدرسية شيوعا لدى عينة الدراسة تمثلت في ضغوط الامتحانات وضغوط المناهج، كما أظهرت النتائج بان الطالبات أكثر تعرضا للضغوط المدرسية من الطلاب، في حين أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المدرسية تعزى إلى التخصص الدراسي ومستوى تعليم رب الأسرة.

و تناولت دراسة كل من (2015) Azila-Gbetteor, Atatsi, Danku and Soglo مصادر الإجهاد وتأثيراتها على الأداء الأكاديمي لطلاب الأعمال في غانا، وتمثلت عينة البحث في (٢٧٥) من الطلاب، و تم استخدام مقياس الإجهاد ليكرت للحصول على البيانات المطلوبة للدراسة و الإحصاء الوصفي مثل المتوسط تم استخدام الدرجات والانحرافات المعيارية لتحديد و تم استخدام الإحصائيات الاستدلالية لتحديد الفروق في مستوى الضغوط بواسطة عدد من المتغيرات الديموغرافية كما تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان لتحديد آثار الضغط على أداء الطلاب الأكاديمي، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين كل من الضغوط الأكاديمية و الأداء الأكاديمي.

أشارت دراسة كل من (2016) Ng1, Chiu2 and Fong إلى انتشار الضغوط الأكاديمية بين طلاب المرحلة الجامعية في هونغ كونج بشكل كبير والهدف من تلك الدراسة هو مناقشة أسباب الضغوط الأكاديمية بين طلاب المرحلة الجامعية الأولى والآثار المترتبة عليها، وتم التوصل إلى أن الأسباب الرئيسية للضغوط الأكاديمية هي التوقعات العالية للدراسة والحمل الأكاديمي وشبكة الصداقة، وتم التوصل إلى أن الضغط الأكاديمي له تأثير سلبي على الأداء الأكاديمي ويؤدي كذلك إلى إدمان الانترنت و أن لديهم اضطرابات في النوم و كذلك حدوث تغيرات في السلوك الغذائي ومشاكل في الصحة النفسية.

وكذلك دراسة (2016) Yumba التي تناولت أهم مصادر الضغوط الأكاديمية بين الطلاب الجامعيين من الذكور والإناث وتم التطبيق على (١٠٠) طالب، وتكون مقياس الضغوط الأكاديمية من (٣٣) موقفا مقسمة إلى أربعة أبعاد وهي: بعد العلاقات مع الآخرين كمصادر للضغوط وبعد المصادر الشخصية للضغوط وبعد المصادر الأكاديمية للضغوط وبعد المصادر البيئية للضغوط، وقد أشارت النتائج إلى أن المصادر الأكاديمية هي أكثر المصادر ضغوطا لدى عينة البحث وكذلك إجراءات التقييم كما تم الاستقرار على أن العوامل الأسرية والاجتماعية هي اقل المصادر ضغوطا وذلك لدى طلاب الفرقة الأولى للمرحلة الجامعية، وقد أشارت النتائج أيضا إلى أن الإناث لديهن درجة أعلى من الذكور في الضغوط الأكاديمية.

كما تناول الدراسة الكيفية لـ (Mason (2017 لاستكشاف مدى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط الأكاديمية بين طلاب الفرقة الأولى، وتمثلت عينة البحث في (٢٢٥) طالباً في السنة الأولى وتم تصنيف أنواع الضغوط إلى ستة أنواع وهي: ضغوط مالية و ضغوط نفسية وضغوط جسدية وضغوط انفعالية عاطفية وضغوط عقلية وضغوط إدارية، وأشارت الدراسة إلى وجود ثلاثة أنماط من الاستراتيجيات الأكثر شيوعاً وهي: التأقلم المركز على المشكلة والتركيز على الجانب النفسي و التركيز على الهدف كما تشير البيانات إلى شعور فطري بالأمل يساعد المشاركين في إدارة الضغوطات .

وكذلك اهتمت دراسة كل من (Esel and Owusu (2017 بدراسة تأثير الضغط على الأداء الأكاديمي للطلاب وتم تحديد العوامل المختلفة التي تسبب التوتر بين الطلاب وهي أربعة عوامل وتتمثل في : عوامل العلاقة مع الآخرين والعوامل البيئية والعوامل الأكاديمية والعوامل الشخصية، وفيما يتعلق بالعلاقة فقد تمثل العمل مع أشخاص جدد هو العنصر الرئيسي لتوتر الطلاب، بينما تمثلت معظم العوامل البيئية في المخاوف بشأن المستقبل، في حين يمثل عبء العمل داخل الفصل الدراسي العنصر الرئيسي للعوامل الأكاديمية، أما المشاكل المادية فهي تمثل معظم الضغوط الشخصية لدى الطلاب.

وهدفت دراسة كل من الدبابيه و الزعبي (٢٠١٩) إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نظرية العزو في تنمية التفكير الايجابي لدى طالبات الصف السابع الأساسي في مديرية تربية وتعليم لواء سحاب في الأردن، وتكونت العينة من (٥٦) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة إذ بلغ عدد أفراد المجموعة التجريبية (٢٧) طالبة في حين بلغ عدد أفراد المجموعة الضابطة (٢٩) طالبة، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في القياس البعدي على مقياس التفكير الايجابي الكلي وجميع أبعاده بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

و أشارت دراسة (Portoghese1 et al. (2019 إلى أن موضوع الضغوط الأكاديمية و أثره على الصحة النفسية بين طلاب الجامعة أصبح منذ العقد الماضي موضوعاً عالمياً ولقد تم استخدام مقاييس وذات أسس نظرية للضغط النفسي في بيئات الجامعة، والهدف من تلك الدراسة هو فحص بناء العوامل والموثوقية و الثبات للنسخة القصيرة من استبيان عدم التوازن بين الجهد والمكافأة وشارك في ذلك (٦٤٤٨) طالبا جامعيا إيطاليا في استطلاع عبر الانترنت، وتم فحص بناء الاستبيان باستخدام تحليل عملي استكشافي وتحليل عملي توكيدي وكذلك تم التحقق من ثبات المقياس، ولقد أشارت النتائج إلى ملائمة مقبولة للنسخة الإيطالية من الاستبيان وأنه أداة صالحة وموثوق بها وقوية لقياس الضغوط بين طلاب الجامعات الإيطالية.

ومن الدراسات الحديثة دراسة احمد (٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على الفشل المعرفي لدى طلاب الجامعة والتعرف على فاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة والتعرف على عمليات تحمل الضغوط لدى طلاب الجامعة والكشف عن العلاقة بين الفشل المعرفي وتحمل الضغوط الأكاديمية والكشف عن العلاقة بين الفشل المعرفي و فاعلية الذات الأكاديمية ومعرفة مدى التنبؤ من خلال متغير فاعلية الذات الأكاديمية بمستوى الفشل المعرفي لدى عينة الدراسة ومعرفة مدى التنبؤ من خلال متغير تحمل الضغوط بمستوى الفشل المعرفي لدى عينة الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٠) طالبا وطالبة من كليات جامعات الفيوم من كليات الآداب وكلية العلوم وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:-

١- وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائيا بين مكونات فاعلية الذات الأكاديمية والفشل المعرفي.

- ٢- لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الفشل المعرفي ومكونات فاعلية الذات الأكاديمية.
- ٣- وجود علاقة ارتباطيه عكسية دالة إحصائية بين مكونات تحمل الضغوط (التفكير الايجابي والتريث الموجه) والفشل المعرفي.
- ٤- وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائية بين مكونات تحمل الضغوط (السلبية ولوم الذات والانسحاب المعرفي والإنكار) والفشل المعرفي بينما جاءت العلاقة بين المكونات (البحث عن المعلومات ، إعادة التفسير، التنفيس الانفعالي، القبول، المواجهة النشطة) والفشل المعرفي غير دالة.
- ٥- يتنبأ كل من الدافعية للانجاز والالتزام الأكاديمي بالفشل المعرفي.
- ٦- يتنبأ كل من السلبية ولوم الذات والتفكير الايجابي بالفشل المعرفي.

وتمثل الغرض من الدراسة التي قام بها Kaur (2019) في تحديد أهمية عدد من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط وتم تعريف إدارة الضغوط بأنها مجموعة واسعة من التقنيات والعلاج النفسي الذي يهدف إلى التحكم في مستوى التوتر لدى الشخص، وخاصة الإجهاد المزمن، ويتم ذلك عادة بغرض تحسين الأداء اليومي، وترى الدراسة أن التأقلم الناجح يشمل إدراك ما يمر به الفرد من أحداث و مواقف ضاغطة ، والتعرف على الضغوطات بمعنى أن يكون الفرد على دراية بكيفية استجابته للتوتر وكذلك التركيز على إدارة الوقت وكذلك إقامة ندوات ومؤتمرات حول "تقنيات إدارة الضغوط" و "إدارة الوقت" لجميع الطلاب سيساعد الطلاب على مواجهة ما يتعرضون إليه من ضغوط.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الصمود النفسي و أبعاده الفرعية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس التفكير الإيجابي و أبعاده الفرعية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الصمود النفسي وأبعاده الفرعية و متوسطات درجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي و أبعاده الفرعية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطي رتب درجاتهم في القياس التتبعي على مقياس الصمود النفسي و أبعاده الفرعية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطي رتب درجاتهم في القياس التتبعي على مقياس التفكير الإيجابي و أبعاده الفرعية.

الإجراءات

المنهج

تم استخدام المنهج شبه التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث حيث يتم قياس اثر المتغير المستقل المتمثل في برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي على متغيرين تابعين وهما الصمود النفسي والتفكير الإيجابي وكذلك قياس الأثر التتبعي للبرنامج من خلال قياس الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على كل من متغيري الصمود النفسي والتفكير الإيجابي .

أدوات البحث

- ١- برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي من إعداد الباحثة
- ٢- مقياس الصمود النفسي من إعداد الباحثة
- ٣- مقياس التفكير الايجابي من إعداد الباحثة
- ٤- مقياس الضغوط الأكاديمية من إعداد الباحثة

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات

وتمثلت في (٣٥٣) من طلاب كلية التربية جامعة حلوان وذلك على النحو التالي:

جدول (١) يوضح تقسيم عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث تبعا للفرقة الدراسية والشعبة

الفرقة	الشعبة	العدد
الأولى	علم النفس	٨٠
الأولى	فلسفة واجتماع	١٩
الثانية	علم النفس	٩٣
الثانية	كيمياء عربي	٣٤
الثانية	رياضة عام عربي	١٩
الثانية	رياضة أساسي	٢٤
الثانية	فيزياء انجليزي	٢٠
الثانية	تعليم فني	٦٤

العينة الأساسية

تكونت عينة البحث من مرتفعي الضغوط الأكاديمية بشعبة علم النفس الفرقة الأولى كلية التربية جامعة حلوان للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٠ و عددهم (٤٠)، تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية وعددهم (٢٢) و مجموعة ضابطة وعددهم (١٨) وتم اختيارهم من خلال تطبيق مقياس الضغوط الأكاديمية على جميع طلاب الفرقة الأولى شعبة علم النفس واختيار الأرباع الأدنى المتمثل في الطلاب مرتفعي الضغوط الأكاديمية .

الأساليب الإحصائية

- معامل الارتباط لبيرسون

- اختبار مان وتني للمجموعات المستقلة

أدوات البحث

الأداة الأولى : مقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثة) Scale psychological Resilience of

خطوات تصميم المقياس

- ١- الهدف من الأداة ويتمثل في قياس الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة.
- ٢- تعريف السمة موضع القياس ويعرف الصمود النفسي إجرائياً بأنه "مدى الصلابة والمثابرة لدى الفرد وقدرته على تجاوز العقبات والمشكلات وتفاؤل الفرد وشعوره بالأمل ووجود دافعية لدى الفرد توجه سلوكه مع الاحتفاظ بالعلاقات الجيدة مع الآخرين والقدرة على مساعدة من حوله".
- ٣- الإطلاع على التراث النفسي والدراسات السابقة حيث تم الإطلاع على بعض ما ورد في التراث النفسي الخاص بالصمود النفسي ومنها على سبيل المثال لا الحصر دراسة كل من عبد الفتاح و حليم (٢٠١٤) ودراسة إبراهيم (٢٠١٤) ودراسة (McGillivray and Pidgeon 2015) ودراسة الشويكي (٢٠١٩) ودراسة كل من الرفاعي و احمد (٢٠١٩) ودراسة الغبور (٢٠١٩) ودراسة زهرة (٢٠١٩).
- ٤- تحديد أبعاد المقياس حيث تم تقسيم أبعاد مقياس الصمود النفسي إلى خمسة أبعاد وهي :- بعد الصلابة النفسية وتحمل المشكلات "ويتمثل في قدرة الفرد على المثابرة وتحمل العقبات والمحن بدون استسلام وإجراء العديد من المحاولات للتغلب على الصعوبات" وبعد المرونة في التفكير "و يتمثل في القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة والمختلفة وتقبل الآراء المتباينة وعدم التمسك بوجهة النظر الفردية" وبعد التفاؤل والأمل "ويتمثل في النظرة المتفائلة المقبلة على الحياة بوجه مشرق القادرة على إدراك الأوجه المضيئة في المشكلات "وبعد الدافعية "ويتمثل في التوجيه الداخلي للفرد للقيام بالمهام أو حل المشكلات أو تجاوز الصعوبات " وبعد العلاقات الجيدة مع الآخرين "ويتمثل في إدراك قيمة التفاعل الاجتماعي بين الفرد وغيره من المحيطين سواء على النطاق العائلي أو الأصدقاء".
- ٥- صياغة مجموعة من المفردات المرتبطة بكل بعد حيث تم في تلك الخطوة صياغة عدد من المواقف لكل بعد من الأبعاد الخمسة (الصلابة النفسية - المرونة في التفكير - التفاؤل والأمل - الدافعية - العلاقات الجيدة مع الآخرين)
- ٦- عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين حيث تم عرض المقياس على عدد (٩) من المتخصصين في علم النفس التربوي وذلك للتعرف على آرائهم في مدى الارتباط بين كل فقرة والبعد التي تنتمي إليه وكذلك مناسبتها لأفراد العينة.
- ٧- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي وتشمل:-

أولاً: الصدق

أ- صدق المحكمين

تم استخدام الصدق المحكمين حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية وعددهم (٩) وذلك للتأكد من صدق المقياس في قياس ما وضع لقياسه وكذلك التأكد من مدى انتماء العبارات للمفردات التابعة لها وكذلك مناسبتها للعينة موضع القياس وبلغت نسبة الاتفاق على جميع مواقف المقياس ١٠٠% عدا الموقف رقم (٢٢) تم الاتفاق على ضرورة تعديل الصياغة اللغوية له.

ب- الصدق التكويني (صدق الاتساق الداخلي)

وتم التحقق من الصدق التكويني للمقياس من خلال تطبيق المقياس على (٣٥٣) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على كل مفردة والدرجة الكلية، كما تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات والأبعاد التابعة لها وكذلك معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية وذلك على النحو التالي:-

جدول (٢) يوضح درجات معامل الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	درجة معامل الارتباط	رقم المفردة	درجة معامل الارتباط	رقم المفردة	درجة معامل الارتباط
١	.373**	١١	.362**	٢١	.411**
٢	.448**	١٢	.420**	٢٢	.079
٣	.233**	١٣	.322**	٢٣	.395**
٤	.437**	١٤	.260**	٢٤	.558**
٥	.590**	١٥	.364**	٢٥	.549**
٦	.204**	١٦	.248**	٢٦	.452**
٧	.310**	١٧	.415**	٢٧	.413**
٨	.350**	١٨	.428**	٢٨	.527**
٩	.365**	١٩	.229**		
١٠	.505**	٢٠	.388**		

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (2) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف مقياس الصمود الأكاديمي دالة عند مستوى 01. عدا المفردة رقم (٢٢) تم تعديل الصياغة اللغوية لها.

درجات معاملات الارتباط بين المفردات والأبعاد الفرعية للمقياس

البعد الأول: الصلابة النفسية والقدرة على تحمل المشكلات

جدول (٣) يوضح درجات معاملات الارتباط مفردات بعد الصلابة النفسية والقدرة على تحمل المشكلات والدرجة الكلية للبعد

المفردة	درجة معامل الارتباط	المفردة	درجة معامل الارتباط	المفردة	درجة معامل الارتباط	المفردة	درجة معامل الارتباط
١	.558**	٤	.596**	١٣	.149*	٢٢	.170**
٢	.540**	٦	.252**	١٧	.470**	٢٥	.406**
٣	.326**	٩	.360**	١٨	.466**		

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (٣) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد الصلابة النفسية والقدرة على تحمل المشكلات دالة عند مستوى 01 .

البعد الثاني : المرونة والابتكار

جدول (٤) يوضح درجات معاملات الارتباط مفردات بعد المرونة والابتكار والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	درجة معامل الارتباط	رقم المفردة	درجة معامل الارتباط
١١	.524 **	١٦	.524 **
١٤	.290 **	٢٣	.645 **
١٥	.534 **		

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (٤) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد المرونة والابتكار دالة عند مستوى 01 .

البعد الثالث : التفاؤل والأمل

جدول (٥) يوضح درجات معاملات الارتباط مفردات بعد التفاؤل والأمل والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	درجة معامل الارتباط	رقم المفردة	درجة معامل الارتباط
٥	.728 **	٢٤	.637 **
٨	.586 **	٢٦	.636 **

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (٥) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد التفاؤل والأمل دالة عند مستوى 01 .

البعد الرابع : الدافعية

جدول (٦) يوضح درجات معاملات الارتباط مفردات بعد الدافعية والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	درجة معامل الارتباط	رقم المفردة	درجة معامل الارتباط
١٠	.688 **	٢٧	.621 **
١٣	.640 **	٢٨	.733 **

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (٦) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد الدافعية دالة عند مستوى 01 .

البعد الخامس : العلاقات الجيدة مع الآخرين

جدول (٧) يوضح درجات معاملات الارتباط مفردات بعد العلاقات الجيدة مع الآخرين والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	درجة معامل الارتباط	رقم المفردة	درجة معامل الارتباط
١٢	.539 **	٢٠	.533 **
١٩	.430 **	٢١	.454 **

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (٧) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد العلاقات الجيدة مع الآخرين دالة عند مستوى 01 .

جدول (٨) يوضح درجات معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	
.793 **	.348 **	.319 **	.495 **	.358 **		البعد الأول
.619 **	.547 **	.221 **	.360 **			البعد الثاني
.768 **	.408 **	.430 **				البعد الثالث
.641 **	.325 **					البعد الرابع
.664 **						البعد الخامس

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (٨) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع أبعاد مقياس الصمود النفسي وبعضها البعض والدرجة الكلية دالة عند مستوى 01 .

ثانياً : الثبات

وتم حساب الثبات لمقياس الصمود النفسي وذلك باستخدام معامل الثبات الفا كرونباخ

جدول (٩) يوضح معامل ثبات مقياس الصمود النفسي

معامل ثبات مقياس الصمود النفسي	معامل الفا كرونباخ
	.777

ويشير الجدول رقم (٩) إلى معامل ثبات مقبول يثبت صلاحية المقياس لجمع بيانات الدراسة الحالية

الصورة النهائية للمقياس

يتكون مقياس الصمود النفسي في صورته النهائية من (٢٨) موقفاً وذلك لقياس خمسة أبعاد فرعية وهي الصلابة النفسية وتقيسها المواقف (١-٢-٣-٤-٦-٩-١٣-١٧-١٨-٢٢-٢٥) و المرونة النفسية وتقيسها المواقف (١١-١٤-١٥-١٦-٢٣) والتفاؤل والأمل وتقيسها المواقف (٥-٨-٢٤-٢٦) والدافعية وتقيسها المواقف (١٠-١٣-٢٧-٢٨) والعلاقات الجيدة مع الآخرين وتقيسها المواقف (١٢-١٩-٢٠-٢١) وأقصى درجة للمقياس (٨٤) وأقل درجة للمقياس (٢٨) حيث يقوم الطالب بقراءة الموقف واختيار أحد البدائل الثلاث وطريقة تصحيح المقياس هي (٣-٢-١) حيث تمثل الدرجة (٣) اختيار البديل الذي يعبر عن الحل الأفضل أما العدد (٢) فيتمثل في اختيار البديل الوسيط بين الإجابة السليمة وغير السليمة أما الإجابة (١) فتشير إلى البديل غير السليم.

مثال لأحد المواقف وطريقة التصحيح

- عند تعرضك لأحد المشكلات أو العقبات ماذا تفعل؟
- أواجه المشكلات وأحاول حلها (٣ درجات)
- أطلب المساعدة ممن حولي (درجتين)
- أحاول الهروب من المشكلة (درجة واحدة)

الأداة الثانية : مقياس التفكير الايجابي (إعداد الباحثة) **Scale of positive Thinking**

خطوات تصميم المقياس

- ١- الهدف من الأداة ويتمثل في قياس التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة
- ٢- تعريف السمة موضع القياس ويعرف التفكير الإيجابي إجرائيا "قدرة الفرد على التعامل بكفاءة وفاعلية في المواقف المختلفة لغويا وسلوكيا وإيمان الفرد بقدراته وإمكاناته وقدرته على إدراك الجوانب الإيجابية في المواقف التي يتعرض إليها والتكيف معها باستخدام الطريقة المنظمة في التفكير".
- ٣- الإطلاع على التراث النفسي والدراسات السابقة حيث تم الإطلاع على بعض ما ورد في التراث النفسي الخاص بالتفكير الإيجابي ومنها على سبيل المثال لا الحصر دراسة العبيدي (٢٠١٣) و دراسة كل من عبد الصاحي و أحمد (٢٠١٤) و دراسة كل من النجار و الطلاع (٢٠١٥) و دراسة مصلح (٢٠١٦) و دراسة السيد (٢٠١٦) و دراسة البري (٢٠١٦) و دراسة كل من علة و بوزاد (٢٠١٦) و دراسة سليم (٢٠١٧) و دراسة صالح (٢٠٢٠).
- ٤- تحديد أبعاد المقياس حيث تم تقسيم أبعاد مقياس التفكير الإيجابي إلى ستة أبعاد وهي :- **بعد اللغة السليمة** "ويتمثل في قدرة الفرد على الاستخدام اللغوي السليم وتقديم الأفكار بشكل تركيبى وتطبيقي سليم" و**بعد النظرة الإيجابية للأمور** "وتتمثل في إدراك الفرد للجوانب الإيجابية فيما يتعرض له من مواقف ومشكلات" و**بعد التكيف وحل المشكلات** "وتتمثل في عدم الجمود وعدم التمسك بالحلول التقليدية القديمة ، بل القدرة على التأقلم مع الأوضاع والأحداث الجديدة" و**بعد الإيمان بالقدرات والمواهب** "ويتمثل في وعي الفرد بامتلاكه العديد من القدرات والإمكانات والمواهب التي تمكنه من الاندماج بفاعلية في المجتمع" و**بعد الطريقة المنظمة في التفكير** "ويتمثل في القدرة على عرض الأفكار بترتيب منطقي متسلسل وتجنب العشوائية والفوضوية في التفكير" و**بعد مساندة الآخرين** "ويتمثل في رغبة الفرد في القيام بدوره الاجتماعي تجاه الآخرين وتقديم العون والمساعدة لمن حوله".
- ٥- صياغة مجموعة من المفردات المرتبطة بكل بعد حيث تم في تلك الخطوة صياغة عدد من المفردات لكل بعد من الأبعاد الستة (اللغة السليمة - النظرة الإيجابية للأمور- التكيف وحل المشكلات - الإيمان بالقدرات والمواهب - الطريقة المنظمة في التفكير - مساندة الآخرين).
- ٦- عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين حيث تم عرض المقياس على عدد (٩) من المتخصصين في علم النفس التربوي وذلك للتعرف على آرائهم في مدى الارتباط بين كل فقرة والبعد التي تنتمي إليه وكذلك مناسبتها لأفراد العينة.
- ٧- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي وتشمل:-

أولاً: الصدق

أ- صدق المحكمين

تم استخدام الصدق المنطقي حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية وعددهم (٩) وذلك للتأكد من صدق المقياس في قياس ما وضع لقياسه

وكذلك التأكد من مدى انتماء العبارات للمفردات التابعة لها وكذلك مناسبتها للعينة موضع القياس وبلغت نسبة الاتفاق على جميع مواقف المقياس ١٠٠% .

ب- الصدق التكويني (صدق الاتساق الداخلي)

وتم التحقق من الصدق التكويني للمقياس من خلال تطبيق المقياس على (٣٥٣) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على كل مفردة والدرجة الكلية، كما تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات والأبعاد التابعة لها وكذلك معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية وذلك على النحو التالي:-

جدول (١٠) يوضح درجات معامل الارتباط بين جميع مواقف المقياس والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	درجة معامل الارتباط	رقم المفردة	درجة معامل الارتباط	رقم المفردة	درجة معامل الارتباط
١	.428 **	١٦	.472 **	٣١	.468 **
٢	.319 **	١٧	.231 **	٣٢	.530 **
٣	.341 **	١٨	.281 **	٣٣	.465 **
٤	.492 **	١٩	.381 **	٣٤	.228 **
٥	.221 **	٢٠	.547 **	٣٥	.323 **
٦	.129 *	٢١	.396 **	٣٦	.363 **
٧	.319 **	٢٢	.181 **	٣٧	.445 **
٨	.412 **	٢٣	.450 **	٣٨	.391 **
٩	.349 **	٢٤	.354 **	٣٩	.371 **
١٠	.180 **	٢٥	.348 **	٤٠	.244 **
١١	.358 **	٢٦	.304 **	٤١	.267 **
١٢	.203 **	٢٧	.208 **	٤٢	.291 **
١٣	.287 **	٢٨	.454 **	٤٣	.344 **
١٤	.232 **	٢٩	.244 **		
١٥	.305 **	٣٠	.260 **		

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (١٠) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف مقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية دالة عند مستوى 01 .

البعد الأول: اللغة السليمة

جدول (١١) يوضح درجات معامل الارتباط بين مواقف بعد اللغة السليمة والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
٢٦	.460 **	٣٢	.748 **
٢٨	.700 **	٣٩	.519 **
٣١	.598 **		

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (١١) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد اللغة السليمة والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى 01 .

البعد الثاني: النظرة الإيجابية للأمور

جدول (١٢) يوضح درجات معامل الارتباط بين مفردات بعد النظرة الإيجابية للأمور والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	.598 **	٢٤	.429 **
٤	.634 **	٤١	.318 **
٨	.418 **	٤٢	.350 **
٩	.500 **	٤٣	.510 **
١٣	.426 **		

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (١٢) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد النظرة الإيجابية للأمور والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى 01 .

البعد الثالث : القدرة على التكيف وحل المشكلات

جدول (١٣) يوضح درجات معامل الارتباط بين مفردات بعد القدرة على التكيف وحل المشكلات والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١٢	.399 **	٣٥	.500 **
١٥	.481 **	٣٦	.549 **
٢١	.477 **	٣٧	.566 **
٣٤	.444 **		

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (١٣) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد القدرة على التكيف وحل المشكلات والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى 01 .

البعد الرابع: الإيمان بالقدرات والمواهب

جدول (١٤) يوضح درجات معامل الارتباط بين مفردات بعد الإيمان بالقدرات والمواهب والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
٢	.583 **	١٩	.513 **
١١	.434 **	٢٠	.585 **
١٦	.582 **	٢٥	.519 **
١٧	.448 **		

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (١٤) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد الإيمان بالقدرات والمواهب والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى 01 .

البعد الخامس: الطريقة المنظمة في التفكير

جدول (١٥) يوضح درجات معامل الارتباط بين مفردات بعد الطريقة المنظمة في التفكير والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
٣	.601 **	٣٠	.555 **
٢٩	.523 **	٣٣	.621 **

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (١٥) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد اللغة السليمة والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى 01 .

البعد السادس: مساندة الآخرين

جدول (١٦) يوضح درجات معامل الارتباط بين مفردات بعد مساندة الآخرين والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
٥	.406 **	٢٢	.337 **
٦	.278 **	٢٣	.553 **
٧	.273 **	٢٧	.468 **
١٠	.422 **	٣٨	.493 **
١٤	.506 **	٤٠	.360 **
١٨	.377 **		

** دال عند مستوى 01.

* دال عند مستوى 05.

من الجدول رقم (١٦) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد مساندة الآخرين والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى 01 .

جدول (١٧) درجات معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	البعد السادس	البعد الخامس	البعد الرابع	البعد الثالث	البعد الثاني	البعد الأول	
البعد الأول	.344 **	.475 **	.412 **	.301 **	.381 **		.697 **
البعد الثاني	.521 **	.313 **	.399 **	.430 **			.760 **
البعد الثالث	.226 **	.240 **	.485 **				.762 **
البعد الرابع	.227 **	.335 **					.721 **
البعد الخامس	.292 **						.587 **
البعد السادس							.643 **

* دال عند مستوى 05.

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (١٧) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع أبعاد مقياس التفكير الإيجابي بعضها البعض والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى 01 .

ثانياً : الثبات

وتم حساب الثبات لمقياس التفكير الإيجابي وذلك باستخدام معامل الثبات الفا كرونباخ

جدول (١٨) يوضح معامل ثبات مقياس التفكير الإيجابي

معامل الثبات مقياس التفكير الإيجابي	معامل الفا كرونباخ
.817	

ويشير الجدول رقم (١٨) إلى معامل ثبات مقبول يثبت صلاحية المقياس لجمع بيانات الدراسة الحالية

الصورة النهائية للمقياس

يتكون مقياس التفكير الإيجابي في صورته النهائية من (٤٣) موقفاً وذلك لقياس ستة أبعاد فرعية وهي اللغة السليمة وتقيسها المواقف (٢٦ - ٢٨ - ٣١ - ٣٢ - ٣٩) و النظرة الإيجابية للأمور وتقيسها المواقف (١ - ٤ - ٨ - ٩ - ١٣ - ٢٤ - ٤١ - ٤٢ - ٤٣) والتكيف وحل المشكلات وتقيسها المواقف (١٢ - ١٥ - ٢١ - ٢٤ - ٣٥ - ٣٦ - ٣٧) والإيمان بالقدرات والمواهب وتقيسها المواقف (٢ - ١١ - ١٦ - ١٧ - ١٩ - ٢٠ - ٢٥) والطريقة المنظمة في التفكير وتقيسها المواقف (٣ - ٢٩ - ٣٠ - ٣٣) و مساندة الآخرين وتقيسها المواقف (٥ - ٦ - ٧ - ١٠ - ١٤ - ١٨ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٧ - ٣٨ - ٤٠) وأقصى درجة للمقياس (١٢٩) وأقل درجة للمقياس (٤٣) حيث يقوم الطالب بقراءة الموقف واختيار أحد البدائل الثلاث وطريقة تصحيح المقياس هي (٣ - ٢ - ١) حيث تمثل الدرجة (٣) اختيار البديل الذي يعبر عن الحل الأفضل أما العدد (٢) فيتمثل في اختيار البديل الوسيط بين الإجابة السليمة وغير السليمة أما الإجابة (١) فتشير إلى البديل غير السليم.

الأداة الثالثة : مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد الباحثة) Scale of academic Stressors

خطوات تصميم المقياس

- ١- الهدف من الأداة ويتمثل في قياس الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.
- ٢- تعريف السمة موضع القياس ويعرف الضغوط الأكاديمية "بما يتعرض له الفرد من المشكلات المرتبطة بالدراسة سواء ما يرتبط بالمنهج الدراسي وكثرة وصعوبة المقررات الدراسية أو ما يتعلق بالعلاقات بين الطالب والمعلم أو الطلاب وبعضهم البعض أو فيما يتعلق بالتكليفات والمشاريع والامتحانات والمواقف الاختبارية للطلاب".
- ٣- الإطلاع على التراث النفسي و الدراسات السابقة حيث تم الإطلاع على بعض ما ورد في التراث النفسي الخاص بالضغوط الأكاديمية ومنها على سبيل المثال لا الحصر دراسة الغرار (٢٠٠٩) و دراسة Elias et al. (2011) و دراسة العمري (٢٠١٢) ودراسة (Altaf and Kausar (2013) و دراسة (Bataineh (2013) و دراسة (Generoso (2015) و دراسة (Prabu (2015) و دراسة حسن

(٢٠١٥) ودراسة عبد الله (٢٠١٥) ودراسة كل من شراب و سعدي (٢٠١٥) ودراسة Azila- (2015) ودراسة Gbetor et al. (2015) ودراسة Ng1 et al. (2016) ودراسة Yumba (2016) ودراسة Mason (2017) ودراسة كل من Esel and Owusu (2017) ودراسة كل من الدبايه و الزعبي (٢٠١٩) ودراسة Portoghese1 et al. (2019) ودراسة احمد (٢٠١٩) ودراسة Kaur (2019)

٤- **تحديد أبعاد المقياس** حيث تم تقسيم أبعاد مقياس الضغوط الأكاديمية إلى ثلاثة أبعاد وهي :- **بعد ضغوط المناهج** "ويتمثل في صعوبات تتعلق بالمقررات الدراسية سواء كانت كمية ترتبط بالعدد الكبير من المقررات الدراسية أو من الناحية الكيفية المرتبطة بصعوبة المقررات " و **بعد ضغوط العلاقات مع الآخرين** " وتتمثل في مشكلات لدى الطالب ترتبط بدائرة العلاقات داخل الدراسة سواء بينه وبين المعلم أو بين الطلاب وبعضهم البعض" و**بعد ضغوط الامتحانات وتوقعات النجاح** "وترتبط بالمشكلات المرتبطة بالتقييم والعبء النفسي للاختبارات والفجوة بين النتيجة والتقدير المتوقعة والنتيجة والتقدير الفعلية".

٥- **صياغة مجموعة من المفردات المرتبطة بكل بعد** حيث تم في تلك الخطوة صياغة عدد من المفردات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة (ضغوط المناهج - ضغوط العلاقات مع الآخرين - ضغوط الامتحانات وتوقعات النجاح).

٦- **عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين** حيث تم عرض المقياس على عدد (٩) من المتخصصين في علم النفس التربوي وذلك للتعرف على آرائهم في مدى الارتباط بين كل فقرة والبعد التي تنتمي إليه وكذلك مناسبتها لأفراد العينة.

٧- **التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي وتشمل:-**

أولاً: الصدق

أ- صدق المحكمين

تم استخدام الصدق المحكمين حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية وعددهم (٩) وذلك للتأكد من صدق المقياس في قياس ما وضع لقياسه وكذلك التأكد من مدى انتماء العبارات للمفردات التابعة لها وكذلك مناسبتها للعينة موضع القياس وبلغت نسبة الاتفاق على جميع مواقف المقياس ١٠٠% عدا الموقف رقم (١٩) تم الاتفاق عليها بنسبة ٨٠%.

ب- الصدق التكويني (صدق الاتساق الداخلي)

وتم التحقق من الصدق التكويني للمقياس من خلال تطبيق المقياس على (٣٥٣) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب على كل مفردة والدرجة الكلية، كما تم حساب معاملات الارتباط بين المفردات والأبعاد التابعة لها وكذلك معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية وذلك على النحو التالي:-

جدول (١٩) يوضح درجات معامل الارتباط بين مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	درجة معامل الارتباط	رقم المفردة	درجة معامل الارتباط	رقم المفردة	درجة معامل الارتباط
١	.273 **	٩	.659 **	١٧	.508 **
٢	.457 **	١٠	.569 **	١٨	.355 **
٣	.422 **	١١	.588 **	١٩	.122 *
٤	.475 **	١٢	.459 **	٢٠	.410 **
٥	.483 **	١٣	.486 **	٢١	.679 **
٦	.371 **	١٤	.461 **	٢٢	.437 **
٧	.519 **	١٥	.518 **	٢٣	.373 **
٨	.572 **	١٦	.623 **		

** دال عند مستوى 01.

* دال عند مستوى 05.

من الجدول رقم (١٩) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف مقياس الضغوط الأكاديمية والدرجة الكلية دالة عند مستوى 01. عدا الموقف رقم (١٩) دالة عند مستوى 05.

الأبعاد الفرعية للمقياس

البعد الأول: ضغوط المناهج

جدول (٢٠) يوضح درجات معاملات الارتباط بين مفردات بعد ضغوط المناهج والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	.385 **	٦	.449 **
٢	.564 **	٨	.662 **
٤	.636 **	١٢	.530 **
٥	.578 **	٢٠	.528 **

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (٢٠) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد ضغوط المناهج والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى 01.

البعد الثاني: العلاقات مع الآخرين

جدول (٢١) يوضح درجات معاملات الارتباط بين مفردات بعد ضغوط العلاقات مع الآخرين والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١٤	.511 **	١٨	.618 **
١٥	.630 **	١٩	.249 **
١٧	.652 **	٢٣	.465 **

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (٢١) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد ضغوط العلاقات مع الآخرين والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى 01 .

البعد الثالث: ضغوط الامتحانات وتوقعات النجاح

جدول (٢٢) يوضح درجات معاملات الارتباط بين مفردات بعد ضغوط الامتحانات وتوقعات النجاح والدرجة الكلية للبعد

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
٣	.569 **	١٣	.474 **
٧	.592 **	١٦	.707 **
٩	.728 **	٢١	.726 **
١٠	.614 **	٢٢	.567 **
١١	.654 **		

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (٢٢) يتضح أن درجات معاملات الارتباط لجميع مواقف بعد ضغوط الامتحانات وتوقعات النجاح والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى 01 .

جدول (٢٣) يوضح درجات معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
البعد الأول		.421 **	.558 **
البعد الثاني			.501 **
البعد الثالث			.879 **

** دال عند مستوى 01.

من الجدول رقم (٢٣) يتضح أن درجات معاملات الارتباط للأبعاد الفرعية للمقياس وبعضها البعض والدرجة الكلية دالة عند مستوى 01 .

ثانياً : الثبات

وتم حساب الثبات لمقياس الضغوط الأكاديمية وذلك باستخدام معامل الثبات الفا كرونباخ

جدول (٢٤) يوضح معامل ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية

معامل ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية	معامل الفا كرونباخ
	.833

ويشير الجدول رقم (٢٤) إلى معامل ثبات مقبول يثبت صلاحية المقياس لجمع بيانات الدراسة الحالية

الصورة النهائية للمقياس

يتكون مقياس الضغوط الأكاديمية في صورته النهائية من (٢٣) موقفاً وذلك لقياس ثلاثة أبعاد فرعية وهي ضغوط المناهج وتقيسها المواقف (١-٢-٤-٥-٦-٨-١٢-٢٠) و ضغوط العلاقات مع الآخرين وتقيسها

المواقف (١٤-١٥-١٧-١٨-١٩-٢٣) و ضغوط الامتحانات وتوقعات النجاح وتقيسها المواقف (٣-٧-٩-١٠-١١-١٣-١٦-٢١-٢٢) وأقصى درجة للمقياس (٦٩) وأقل درجة للمقياس (٢٣) حيث يقوم الطالب بقراءة الموقف واختيار أحد البدائل الثلاث وطريقة تصحيح المقياس هي (٣-٢-١) حيث تمثل الدرجة (٣) اختيار البديل الذي يعبر عن الحل الأفضل أما العدد (٢) فيتمثل في اختيار البديل الوسيط بين الإجابة السليمة وغير السليمة أما الإجابة (١) فتشير إلى البديل غير السليم.

الأداة الرابعة : برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي (إعداد الباحثة)

الهدف العام للبرنامج : تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى مرتفعي الضغوط الأكاديمية من طلاب شعبة علم النفس الفرقة الأولى

الأهداف الفرعية للبرنامج

- تنمية الصلابة النفسية والمثابرة والقدرة على تجاوز العقبات وتحمل المشكلات .
- تنمية المرونة والابتكار وإدراك الأمور من وجهات نظر متعددة.
- زرع قيم التفاؤل والأمل و النظرة الإيجابية للأمور.
- توجيه النظر بأهمية الدافعية ودورها في عملية التعلم.
- توضيح الدور الفعال للعلاقات الإيجابية مع الآخرين
- توضيح أهمية اللغة السليمة للتعبير.
- توضيح أهمية الطريقة المنظمة في التفكير.

الإطار النظري للبرنامج

يقوم البرنامج على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي حيث يتم توضيح الاستراتيجيات التكيفية وغير التكيفية للمتعلمين و التدريب عليها و الاستماع إلى مشكلات المتعلمين و توجيههم إلى استخدام الاستراتيجيات التكيفية للتغلب على تلك المشكلات وتجنب استخدام الاستراتيجيات غير التكيفية ، مع سرد قصص واقعية لزرع قيم التفاؤل والأمل والمثابرة لدى المتعلمين ، وكذلك الاستماع إلى العقبات التي قد تعوق المتعلمين أثناء تطبيق تلك الاستراتيجيات وتوجيههم إلى تدليل تلك العقبات .

الأسس التي يقوم عليها البرنامج

- يقوم البرنامج على فلسفة علم النفس الإيجابي وزرع القيم الإيجابية لدى المفحوصين.
- ينطلق البرنامج من المشكلات التي يعاني منها المفحوصين وتحديد احتياجاتهم.
- يقوم البرنامج على المرونة ومراعاة الآراء المختلفة للمتعلمين.
- يقوم على التسلسل المنطقي في عرض المحتوى.

- يقوم على المشاركة الفعالة للمتعلمين.
- يقوم على مراعاة ميول المتعلمين واتجاهاتهم.

أساليب التقويم المستخدمة في البرنامج

القياس القبلي	قبل تطبيق البرنامج من خلال قياس كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي.
القياس التتبعي	أثناء تطبيق الجلسات للوقوف على ما تم تحقيقه من أهداف فرعية للبرنامج.
القياس البعدي	بعد تطبيق البرنامج من خلال قياس كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي.

جدول (٢٥) يوضح مخطط عام لجلسات البرنامج

رقم الجلسة	زمن الجلسة	الهدف من الجلسة	أساليب التدريس والتعلم
الأولى	٦٠ دقيقة	قياس قبلي لكل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي	
الثانية	٦٠ دقيقة	التعريف بالاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي وتوضيح دورها الفعال في حل المشكلات	العصف الذهني والمناقشة والحوار
الثالثة	٦٠ دقيقة	التدريب على الاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي وتوضيح دورها الفعال في حل المشكلات	العصف الذهني والمناقشة والحوار
الرابعة	٦٠ دقيقة	التعريف بالاستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم الانفعالي وتوضيح أهمية تجنبها للتغلب على العقبات والصعوبات	العصف الذهني والمناقشة والحوار
الخامسة	٦٠ دقيقة	التدريب على الاستراتيجيات غير التكيفية للتنظيم الانفعالي وتوضيح أهمية تجنبها للتغلب على العقبات والصعوبات	العصف الذهني والمناقشة والحوار
السادسة	٦٠ دقيقة	التدريب على استخدام الاستراتيجيات من خلال سرد قصص واقعية وطرح حلول لها	العصف الذهني والمناقشة والحوار
السابعة	٦٠ دقيقة	التدريب على استخدام الاستراتيجيات من خلال سرد قصص واقعية وطرح حلول لها	العصف الذهني والمناقشة والحوار
الثامنة	٦٠ دقيقة	التدريب على استخدام الاستراتيجيات من خلال سرد قصص واقعية وطرح حلول لها	العصف الذهني والمناقشة والحوار
التاسعة	٦٠ دقيقة	التدريب على استخدام الاستراتيجيات من خلال سرد قصص واقعية وطرح حلول لها	العصف الذهني والمناقشة والحوار
العاشر	٦٠ دقيقة	التدريب على استخدام الاستراتيجيات من خلال سرد قصص واقعية وطرح حلول لها	العصف الذهني والمناقشة والحوار
الحادي عشر	٦٠ دقيقة	التدريب على استخدام الاستراتيجيات من خلال سرد قصص واقعية وطرح حلول لها	العصف الذهني والمناقشة والحوار
الثانية عشر	٦٠ دقيقة	التدريب على استخدام الاستراتيجيات من خلال سرد قصص واقعية وطرح حلول لها	العصف الذهني والمناقشة والحوار
الثالثة عشر	٦٠ دقيقة	الاستماع للمشكلات الدراسية للمتعلمين والمناقشة لإيجاد حلول لتلك المشكلات باستخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي	العصف الذهني والمناقشة والحوار
الرابعة عشر	٦٠ دقيقة	الاستماع إلى آراء الطلاب وانطباعاتهم عن تلك الاستراتيجيات وكيفية الاستفادة منها	العصف الذهني والمناقشة والحوار
الخامسة عشر	٦٠ دقيقة	الاستماع إلى آراء الطلاب وانطباعاتهم عن تلك الاستراتيجيات وكيفية الاستفادة منها	العصف الذهني والمناقشة والحوار
السادسة عشر	٦٠ دقيقة	الاستماع إلى آراء الطلاب وانطباعاتهم عن تلك الاستراتيجيات وكيفية الاستفادة منها	العصف الذهني والمناقشة والحوار
السابعة عشر	٦٠ دقيقة	قياس بعدي لكل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي	

نتائج البحث ومناقشتها

نتيجة الفرض الأول

ينص الفرض الأول على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس الصمود النفسي و أبعاده الفرعية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

وتم التحقق من صحة الفرض الأول باستخدام اختبار مان وتني لتحديد الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصمود النفسي وذلك على النحو التالي:-

جدول (٢٦) يوضح متوسط الرتب ومجموع الرتب ودرجة اختبار مان وتني لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية

الدرجة	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	متوسط الدلالة
الدرجة الكلية	المجموعة التجريبية	٢٢	26.48	609.00	127.000	337.000	-2.513	.012
	المجموعة الضابطة	١٨	16.85	337.00				
البعد الأول	المجموعة التجريبية	٢٢	24.98	574.50	119.000	290.000	-2.174	.030
	المجموعة الضابطة	١٨	18.58	371.50				
البعد الثاني	المجموعة التجريبية	٢٢	25.46	585.50	150.500	360.500	-1.959	.050
	المجموعة الضابطة	١٨	18.03	360.50				
البعد الثالث	المجموعة التجريبية	٢٢	25.91	596.00	140.000	350.000	-2.222	.026
	المجموعة الضابطة	١٨	17.50	350.00				
البعد الرابع	المجموعة التجريبية	٢٢	26.02	598.50	137.500	347.500	-2.330	.020
	المجموعة الضابطة	١٨	17.38	347.50				
البعد الخامس	المجموعة التجريبية	٢٢	24.67	567.50	121.500	292.500	-2.123	.034
	المجموعة الضابطة	١٨	18.93	378.50				

من الجدول رقم (٢٦) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.١ . بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٥ . بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد الفرعية لمقياس الصمود النفسي.

تفسير ومناقشة نتيجة الفرض الأول

تتفق نتيجة الفرض الأول مع نتائج عدد من الدراسات التي أوضحت التأثير الفعال للاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي على العديد من المتغيرات النفسية مثل دراسة كل من الضبع و شلبي (٢٠١٥) التي توصلت إلى وجود تأثير غير مباشر للكف المعرفي(عن طريق الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط) على الأعراض الاكتئابية لدى عينة الدراسة المستهدفة وان انخفاض القدرة على الكف المعرفي يرتبط ايجابيا باستخدام استراتيجيات معرفية غير تكيفية كما أن هذه الاستراتيجيات ترتبط ايجابيا بالأعراض الاكتئابية، كما تتفق نتيجة الفرض الحالي مع نتيجة دراسة عليوة (٢٠١٨) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي- الكمالية العصابية- الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات تنظيم

الانفعال (كبت التعبير الانفعالي- اجترار الأفكار- لوم الآخرين-التفكير الكارثي) كما توجد علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي – الكمالية العصابية - الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي(إعادة التقييم المعرفي- التقليل من أهمية الأشياء – الإلهاء - المشاركة الاجتماعية- إعادة التركيز الايجابي- رؤية الموضوع من منظور آخر) ، كما أمكن التنبؤ بالقلق النفسي من خلال التفكير الكارثي واجترار الأفكار وبالضغوط النفسية من خلال كل من التفكير الكارثي وكبت التعبير الانفعالي، وأظهرت الدراسة الكلينية بعض العوامل الكامنة خلف المراهقين الموهوبين لبعض الاستراتيجيات وعلاقة ذلك بارتفاع وانخفاض الاضطرابات النفسية لديهم.

وكذلك اتفقت نتيجة الفرض مع نتيجة دراسة كل من العاسمي و بدرية (٢٠١٨) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الوعي الانفعالي وسعة الحيلة أو الدهاء ووجود علاقة دالة إحصائية بين الضبط الذاتي للانفعالات و كل من سعة الحيلة أو الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية ووجود علاقة دالة إحصائية بين التنظيم المعرفي والدرجة الكلية للمرونة النفسية ووجود علاقة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي وكل من الجراءة أو الشجاعة وسعة الحيلة أو الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية، و اتفقت نتيجة الفرض الحالي مع نتيجة دراسة عطا الله (٢٠١٩) التي أشارت إلى وجود تأثير غير مباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي (عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط) على خداع الذات لدى عينة الدراسة المستهدفة وان انخفاض القدرة على صعوبات التنظيم الانفعالي يرتبط موجبا بالخداع الذاتي، وكذلك اتفقت نتيجة الفرض مع نتيجة دراسة مرعي (٢٠١٩) التي توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة – كسمة) لدى أفراد الدراسة.

ومن الدراسات الحديثة التي اتفقت معها نتيجة الفرض الحالي دراسة سيد (٢٠١٩) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الهناء الذاتي والدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال ووجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الهناء الذاتي الدراسي والدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال و عدم وجود علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية الاجترار والهناء الذاتي الدراسي و تسهم الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التقليل- رؤية الموقف من جانب آخر- إعادة التركيز على التخطيط – لوم الآخرين) في التنبؤ بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، كما اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (McGillivray and Pidgeon 2015) التي أشارت إلى ضرورة توفير الدعم في الجامعات لتطوير استراتيجيات تعزز الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة وذلك لتقليل خطر إصابة الطلاب بمشكلات تتعلق بالصحة النفسية.

كذلك تتفق نتيجة الفرض الحالي مع ما أشار إليه حسين (٢٠٠٨) بأن الاضطرابات السلوكية والانفعالية تعتمد على وجود أفكار ومعتقدات خاطئة لدى الفرد، و إن الفرد مسئول عن إزعاج نفسه إلى حد كبير بسبب أفكاره اللاعقلانية التي يكونها حول ذاته وحول الآخرين من حوله ومن ثم لابد من مساعدة الأفراد في التغلب على هذه الأفكار واستبدالها بأفكار منطقية وعقلانية، وذلك من منطلق وجود علاقة وثيقة بين مكونات الشخصية وهي الانفعالات والجوانب المعرفية والسلوك وان هذه المكونات الثلاثة لا يمكن الفصل بينها فهي مترابطة ومتكاملة مع بعضها البعض ، وكذلك تتفق نتيجة الفرض مع ما أشار إليه حجازي (٢٠١٢) إلى أن علم النفس الإيجابي يعنى اكتشاف الأفكار المغلوطة وصولاً إلى إحلال أفكار

واقتراضات إيجابية مكانها مما يفتح الباب للارتياح واستعادة المعنويات والانفتاح والمبادرة إلى الفعل البناء .

إن البرنامج الذي تم بناؤه وتطبيقه هدف إلى بناء إنسان قادر على تحمل العقبات الصمود أمام المشكلات واتضح ذلك من خلال الجلسات والقصص الواقعية التي تقوم بتحويل المشكلات إلى نقاط قوة وبداية لمستقبل أفضل ، وتم الحرص دائما على بث روح التفاؤل والأمل وعد الاجترار وراء الأفكار السلبية والتعامل مع المشكلات بشكل موضوعي لإيجاد أنسب الحلول لها وتقوية العلاقات بين الأفراد ، بل ما كان يميز البرنامج هو المناقشات بين طلاب المجموعة التجريبية بعضهم البعض فيوجد من يعرض المشكلة ويوجد من يقترح الحل ولاحظت الباحثة أن ذلك كان له تأثير كبير في تبادل الخبرات والمهارات ليس فقط من الباحثة لأفراد المجموعة التجريبية بل أيضا بين الطلاب في المجموعة التجريبية وبعضهم البعض.

نتيجة الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

وتم التحقق من صحة الفرض الثاني باستخدام اختبار مان وتني لتحديد الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفكير الإيجابي وذلك على النحو التالي:-

جدول (٢٧) يوضح متوسط الرتب ومجموع الرتب ودرجة اختبار مان وتني لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية

متوسط الدلالة	Z	W	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	
.001	-3.221	211.500	75.500	608.50	25.35	٢٢	المجموعة التجريبية	الدرجة الكلية
				211.50	13.22	١٨	المجموعة الضابطة	
.183	-1.332	280.500	144.500	539.50	22.48	٢٢	المجموعة التجريبية	البعد الأول
				280.50	17.53	١٨	المجموعة الضابطة	
.003	-2.985	221.000	85.000	599.00	24.96	٢٢	المجموعة التجريبية	البعد الثاني
				221.00	13.81	١٨	المجموعة الضابطة	
.019	-2.342	244.000	108.000	576.00	24.00	٢٢	المجموعة التجريبية	البعد الثالث
				244.00	15.25	١٨	المجموعة الضابطة	
.005	-2.824	226.500	90.500	593.50	24.73	٢٢	المجموعة التجريبية	البعد الرابع
				226.50	14.16	١٨	المجموعة الضابطة	

							الضابطة	
.004	-2.910	227.000	91.000	593.00	24.71	٢٢	المجموعة التجريبية	البعـد الخامس
				227.00	14.19	١٨	المجموعة الضابطة	
.210	-1.254	283.500	147.500	536.50	22.35	٢٢	المجموعة التجريبية	البعـد السادس
				283.50	17.72	١٨	المجموعة الضابطة	

من الجدول رقم (٢٧) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠١ . بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي والبعـد الثاني والثالث والخامس ، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠٥ . بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في البعد الرابع و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في البعد الأول والبعـد السادس.

تفسير ومناقشة نتيجة الفرض الثاني

تتفق نتيجة الفرض الأول مع نتيجة دراسة الضبع و شلبي (٢٠١٥) التي توصلت إلى وجود تأثير غير مباشر للكف المعرفي(عن طريق الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط) على الأعراض الاكتئابية لدى عينة الدراسة المستهدفة وان انخفاض القدرة على الكف المعرفي يرتبط ايجابيا بكل من الأعراض الاكتئابية وباستخدام استراتيجيات معرفية غير تكيفية كما أن هذه الاستراتيجيات ترتبط ايجابيا بالأعراض الاكتئابية ، كما تتفق مع دراسة عليوة (٢٠١٨) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي- الكمالية العصابية- الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات تنظيم الانفعال (كبت التعبير الانفعالي- اجترار الأفكار- لوم الآخرين-التفكير الكارثي) كما توجد علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي – الكمالية العصابية - الضغوط النفسية) وكل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي(إعادة التقييم المعرفي- التقليل من أهمية الأشياء – الإلهاء - المشاركة الاجتماعية- إعادة التركيز الايجابي- رؤية الموضوع من منظور آخر) ، كما أمكن التنبؤ بالقلق النفسي من خلال التفكير الكارثي واجترار الأفكار وبالضغوط النفسية من خلال كل من التفكير الكارثي وكبت التعبير الانفعالي، وأظهرت الدراسة الكلينية بعض العوامل الكامنة خلف المراهقين الموهوبين لبعض الاستراتيجيات وعلاقة ذلك بارتفاع وانخفاض الاضطرابات النفسية لديهم.

وكذلك اتفقت نتيجة الفرض مع نتيجة دراسة كل من العاسمي و بدرية (٢٠١٨) التي توصلت إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الوعي الانفعالي وسعة الحيلة أو الدهاء ووجود علاقة دالة إحصائية بين الضبط الذاتي للانفعالات و كل من سعة الحيلة أو الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية ووجود علاقة دالة إحصائية بين التنظيم المعرفي والدرجة الكلية للمرونة النفسية ووجود علاقة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي وكل من الجراءة أو الشجاعة وسعة الحيلة أو الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة مرتفعي التنظيم الانفعالي ومنخفضي التنظيم الانفعالي في المرونة النفسية.

كما اتفقت نتيجة الفرض الحالي مع نتيجة دراسة عطا الله (٢٠١٩) التي أشارت إلى وجود تأثير غير مباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي (عن طريق اليقظة العقلية كمتغير وسيط) على خداع الذات لدى عينة الدراسة المستهدفة وان انخفاض القدرة على صعوبات التنظيم الانفعالي يرتبط موجبا بالخداع الذاتي ، واتفقت مع نتيجة دراسة مرعي (٢٠١٩) التي توصلت إلى أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة - كسمة) لدى أفراد الدراسة.

ومن الدراسات الحديثة التي اتفقت معها نتيجة الفرض الحالي دراسة سيد (٢٠١٩) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين الهناء الذاتي والدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية التكوينية لتنظيم الانفعال ووجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الهناء الذاتي الدراسي والدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية غير التكوينية لتنظيم الانفعال و عدم وجود علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية الاجترار والهناء الذاتي الدراسي و تسهم الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التقبل- رؤية الموقف من جانب آخر- إعادة التركيز على التخطيط - لوم الآخرين) في التنبؤ بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، كما اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة McGillivray and Pidgeon (2015) التي أشارت إلى ضرورة توفير الدعم في الجامعات لتطوير استراتيجيات تعزيز الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة وذلك لتقليل خطر إصابة الطلاب بمشكلات تتعلق بالصحة النفسية.

كذلك تتفق نتيجة الفرض الحالي مع ما أشار إليه كل من حسين (٢٠٠٨) و حجازي (٢٠١٢) حيث أكد كليهما أن التعديل في الأفكار المغلوطة لدى الفرد يؤدي إلى خفض ما يعاني منه الفرد من اضطرابات سلوكية ومعنوية وكذلك يفتح الباب للارتياح واستعادة المعنويات والانفتاح والمبادرة إلى الفعل البناء و اتفقت نتيجة الفرض الحالي مع نتيجة دراسة مصلح (٢٠١٦) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مهارتي التفكير الايجابي والتعليم الملطف بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي والتبعي في التفكير الايجابي والتعليم الملطف لصالح أفراد المجموعة التجريبية، كما اتفقت نتيجة الفرض الحالي مع نتيجة دراسة سليم (٢٠١٧) حيث توصل إلى وجود علاقة طردية بين التفكير الايجابي والتنظيم الانفعالي ولا توجد فروق في متوسط التفكير الايجابي ومتوسط التنظيم الانفعالي تعزى إلى النوع ومن الدراسات الحديثة التي اتفقت مع نتيجة الفرض الحالي دراسة صالح (٢٠٢٠) التي هدفت إلى تنمية مهارات التفكير الايجابي لدى طلاب الخدمة الاجتماعية خاصة مهارتي حل المشكلات وتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين وذلك من خلال ممارسة برنامج للتدخل المهني تركز أنشطته على المناقشة الجماعية بمختلف أساليبها وتوصلت نتائج الدراسة إلى فعالية برنامج التدخل المهني لتنمية التفكير الايجابي لدى الطلاب وخاصة مهارتي حل المشكلات و تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.

وقد يرجع السبب في عدم وجود فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في البعد الأول (اللغة السليمة) والبعد السادس (مساندة الآخرين) إلى العوامل التالية:-

١- إن تنمية الجانب اللغوي لدى الفرد وتحسين اللغة لديه يحتاج العمل على جوانب متعددة منها الجانب الدلالي المرتبط بتوصيل الأفكار التي لها معاني مترابطة ومنظمة بشكل مفهوم للمستقبل ، وكذلك العمل على الجانب التركيبي الذي يتطلب وعي بالمكونات اللغوية ومكونات الكلمة من مجموعة من المقاطع

الصوتية والجملة من مجموعة من الكلمات والفقرة من مجموعة من الجمل ، وكذلك العمل على الجانب البرجماتي المتمثل في التطبيق السليم في السياق المناسب للحديث، فتنمية الجوانب اللغوية تحتاج إلى برامج أكثر تركيزا على اللغة وأنظمتها المتعددة.

٢- فيما يتعلق بعدم وجود فروق في البعد السادس المتمثل في تقديم المساعدة للآخرين قد يرجع ذلك إلى طبيعة العينة المستخدمة التي تعاني من ارتفاع مستوى الضغوط الأكاديمية وبالتالي فهم بحاجة إلى تقديم العون والمساندة لهم أكثر من رغبتهم في تقديم المساعدات للآخرين ، فقد لاحظت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج أن عينة البحث لديهم عبء أكاديمي سواء من عدد وكثرة المقررات الدراسية أو من صعوبة وغموض بعضها الآخر وذلك فهم يبادرون أكثر بطلب المساعدة من الآخرين وليس تقديمها.

٣- التركيز أثناء تطبيق البرنامج على الاستماع لمشكلات الطلاب الأكاديمية ومساعدتهم على تقديم حلول لتلك المشكلات باستخدام الاستراتيجيات المعرفية التكيفية للتنظيم الانفعالي وتجنب الاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية للتنظيم الانفعالي ، حيث أن الطلاب كان يقومون أثناء الجلسات بعرض مشكلاتهم وعمل جلسات حوارية بين الطلاب بعضهم البعض والتوصل إلى حلول لتلك المشكلات باستخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وذلك بإشراف وتوجيه من الباحثة .

نتيجة الفرض الثالث

ينص الفرض الثالث على انه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الصمود النفسي وأبعاده الفرعية و متوسطات درجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي و أبعاده الفرعية".

جدول (٢٨) يوضح درجات معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للصمود النفسي وأبعاده الفرعية والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية

الدرجة الكلية	العلاقات الجيدة مع الآخرين	الدافعية	التفاؤل والأمل	المرونة والابتكار	الصلابة النفسية	
.342*	.121	.238	.249	.290	.342*	اللغة السليمة
.711**	.616**	.527**	.642**	.584**	.533**	النظرة الإيجابية للأمر
.592**	.535**	.452**	.463**	.643**	.420*	التكيف وحل المشكلات
.566**	.369*	.438**	.545**	.567**	.455**	الإيمان بالقدرات والمواهب
.395*	.345*	.304	.٣١٠	.303	.301	الطريقة المنظمة في التفكير
.632**	.563**	.422*	.608**	.378*	.567**	مساعدة الآخرين
.786**	.618**	.577**	.696**	.674**	.637**	الدرجة الكلية

***دال عند مستوى 01. دال عند مستوى 05.

من الجدول رقم (٢٨) يتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.١ بين الدرجة الكلية للصمود النفسي وجميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي وجميع الأبعاد الفرعية والدرجة

الكلية للتفكير الإيجابي عدا بعدي اللغة السليمة والطريقة المنظمة في التفكير كأبعاد للتفكير الإيجابي دالة عند مستوى ٠٥ . مع الدرجة الكلية للصدوم النفسي.

تفسير ومناقشة نتيجة الفرض الثالث

من الدراسات الحديثة التي اتفقت مع نتيجة الفرض الحالي دراسة كل من الرفاعي و احمد (٢٠١٩) التي توصلت إلى انه توجد علاقة دالة إحصائية موجبة بين الصدوم النفسي الدرجة الكلية والأبعاد والدافع للانجاز وكذلك أوضحت نتائج تحليل الانحدار المتعدد انه يمكن التنبؤ بالصدوم النفسي من خلال أبعاد الدافع للانجاز (المثابرة- السعي نحو التفوق- الطموح) ، واتفقت نتيجة الدراسة الحالية و دراسة زهرة (٢٠١٩) إلى أشارت إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين متوسط درجات المرونة ومتوسط درجات التوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج قسم علم النفس تخصص علم النفس العيادي (ليسانس / ماستر) بجامعة المسيلة.

كما اتفقت نتيجة الدراسة الحالية ونتيجة دراسة كل من عبد الصاحي و أحمد (٢٠١٤) حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين التفكير الايجابي والدافعية الأكاديمية والاتجاه نحو مهنة التدريس ، كما اتفقت نتيجة الفرض الحالي ونتيجة دراسة كل من النجار و الطلاع (٢٠١٥) حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين التفكير الايجابي والشعور بجودة الحياة.

كما اتفقت ونتيجة دراسة السيد (٢٠١٦) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد التفكير الايجابي (التوقعات الايجابية والتفاؤل – الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا – حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي – الشعور العام بالرضا) ودرجاتهم في أبعاد مقياس دافعية الانجاز (السعي نحو التفوق والنجاح – التخطيط للمستقبل – الثقة بالنفس – الشعور بالمسؤولية) و إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب في مقياس دافعية الانجاز من درجاتهم في مقياس التفكير الايجابي.

نتيجة الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطي رتب درجاتهم في القياس التتبعي على مقياس الصدوم النفسي و أبعاده الفرعية".

وتم التحقق من صحة الفرض الرابع باستخدام اختبار مان وتني لتحديد الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الصدوم النفسي وذلك على النحو التالي:-

جدول (٢٩) يوضح متوسط الرتب ومجموع الرتب ودرجة اختبار مان وتني لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الصدوم النفسي و أبعاده الفرعية

متوسط الدلالة	Z	W	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	
.358	-.919	179.500	101.500	381.50	18.17	٢٢	القياس البعدي	الدرجة الكلية
				179.50	14.96	٢٢	القياس التتبعي	
.280	-1.081	175.500	97.500	385.50	18.36	٢٢	القياس البعدي	البعء الأول
				175.50	14.63	٢٢	القياس التتبعي	

.530	-.629	340.500	109.500	340.50	16.21	٢٢	القياس البعدي	البعء الثاني
				220.50	18.38	٢٢	القياس التتبعي	
.222	-1.222	172.000	94.000	389.00	18.52	٢٢	القياس البعدي	البعء الثالث
				172.00	14.33	٢٢	القياس التتبعي	
.280	-1.080	176.000	98.000	385.00	18.33	٢٢	القياس البعدي	البعء الرابع
				176.00	14.67	٢٢	القياس التتبعي	
.843	-.199	199.000	121.000	362.00	17.24	٢٢	القياس البعدي	البعء الخامس
				199.00	16.58	٢٢	القياس التتبعي	

من الجدول رقم (٢٩) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وذلك لكل من الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الصمود النفسي.

تفسير ومناقشة نتيجة الفرض الرابع

تشير نتيجة الفرض الرابع إلى استمرار أثر البرنامج مع مرور الوقت لدى عينة البحث حيث تبين عدم وجود اختلاف دال إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي لكل من الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الصمود النفسي، و يمكن أن يعزى ذلك إلى مراعاة احتياجات المتعلمين قبل وأثناء تطبيق البرنامج والاستماع إلى مشكلاتهم الحقيقية وتوجيههم إلى أهمية استخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي للتغلب على المشكلات التي يتعرضون إليها.

نتيجة الفرض الخامس

ينص الفرض الخامس على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطي رتب درجاتهم في القياس التتبعي على مقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية".

وتم التحقق من صحة الفرض الخامس باستخدام اختبار مان وتني لتحديد الفروق بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفكير الإيجابي وذلك على النحو التالي:-

جدول (٣٠) يوضح متوسط الرتب ومجموع الرتب ودرجة اختبار مان وتني لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس التفكير الإيجابي وأبعاده الفرعية

متوسط الدلالة	Z	W	U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	
.586	-.544	409.000	133.000	409.00	17.78	٢٢	القياس البعدي	الدرجة الكلية
				257.00	19.77	٢٢	القياس التتبعي	
.159	-1.407	384.000	108.000	384.00	16.70	٢٢	القياس البعدي	البعء الأول
				282.00	21.69	٢٢	القياس التتبعي	
.367	-.902	398.500	122.500	398.50	17.33	٢٢	القياس البعدي	البعء

				267.50	20.58	٢٢	القياس التتبعي	الثاني
.740	-.332	230.500	139.500	435.50	18.93	٢٢	القياس البعدي	البعث الثالث
				230.50	17.73	٢٢	القياس التتبعي	
.868	-.166	235.500	144.500	430.50	18.72	٢٢	القياس البعدي	البعث الرابع
				235.50	18.12	٢٢	القياس التتبعي	
.798	-.256	233.500	142.500	432.50	18.80	٢٢	القياس البعدي	البعث الخامس
				233.50	17.96	٢٢	القياس التتبعي	
.448	-.759	403.000	127.000	403.00	17.52	٢٢	القياس البعدي	البعث السادس
				263.00	20.23	٢٢	القياس التتبعي	

من الجدول رقم (٣٠) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي وذلك لكل من الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي.

تفسير ومناقشة نتيجة الفرض الخامس

تشير نتيجة الفرض الخامس إلى استمرار أثر البرنامج مع مرور الوقت لدى عينة البحث حيث تبين عدم وجود اختلاف دال إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي لكل من الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس التفكير الإيجابي، و يمكن أن يعزى ذلك إلى مراعاة احتياجات المتعلمين قبل وأثناء تطبيق البرنامج والاستماع إلى مشكلاتهم الحقيقية وتوجيههم إلى أهمية استخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي للتغلب على المشكلات التي يتعرضون إليها.

التوصيات

- توجيه القائمين على العملية التعليمية بضرورة مراعاة الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ودورها الفعال في تنمية العديد من المتغيرات النفسية الإيجابية.
- إرشاد القائمين بالتدريس في المراحل التعليمية المختلفة إلى ضرورة مراعاة المشكلات التي يعاني منها مرتفعي الضغوط الأكاديمية.
- إقامة العديد من الندوات وورش العمل في الجامعات لإرشاد الطلاب بالاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي

البحوث المقترحة

- الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالعبء المعرفي لديهم.

- الإسهام النسبي لكل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي بالإنجاز الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- فاعلية برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في خفض قلق الامتحان لدى طلاب الجامعة.

المراجع

- ابراهيم، تامر شوقي. (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية والرجاء لدى عينة من طلاب الجامعة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٤ (٨٥)، ١٣٧-٢٠٠.
- احمد، أسماء محمد حسن. (٢٠١٩). *ال فشل المعرفي وعلاقته بفاعلية الذات الأكاديمية وتحمل الضغوط لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر.*
- البري، مروة عبد القادر محمد. (٢٠١٦). *العلاقة بين التفكير الايجابي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطالبات السعوديات، مجلة بحوث الشرق الأوسط، جامعة عين شمس، ١ (٣٨)، ٤٠٨ - ٤٣٢.*
- بشر، شعبان امحمد فضل. (٢٠٠٨). *العلاج المعرفي السلوكي الاستراتيجيات والتقنيات، ليبيا، الدار الجامعية للنشر والتوزيع والطباعة.*
- حجازي، مصطفى. (٢٠١٢). *إطلاق طاقات التفكير قراءات في علم النفس الايجابي،، بيروت، لبنان، التنوير للطباعة والنشر والتوزيع.*
- حسن، احمد محمد شبيب. (٢٠١٥). *الفروق في الضغوط الأكاديمية لدى طلبة كلية التربية جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٥ (٨٧)، ٢٠١-٢٠٠.*
- حسين، طه عبد العظيم. (٢٠٠٨). *استراتيجيات تعديل السلوك للعاديين ونوي الاحتياجات الخاصة،، الإسكندرية، مصر، دار الجامعة الجديدة للنشر.*
- الدبابيه، الهنوف محمد و الزعبي، احمد محمد. (٢٠١٩). *فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى نظرية العزو في تنمية التفكير الايجابي لدى طالبات الصف السابع الأساسي في مديرية تربية وتعليم لواء سحاب، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١٠ (٢٨)، ١٤٠-١٤١.*
- الرفاعي، زينب محمد و احمد، بدرية كمال. (٢٠١٩). *الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوافدين، دراسات عربية، ١٨ (٤)، ٨٣٥ - ٨٨٤.*
- زهرة، شريف. (٢٠١٩). *الصمود النفسي وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على طلبة علم النفس العيادي (الثالثة ليسانس والثانية ماستر) بجامعة المسيلة، قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.*

سليم، يوسف فهمي. (٢٠١٧). التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير غير منشورة، شؤون البحث العلمي والدراسات العليا ، كلية التربية، الجامعة الإسلامية ، غزة، فلسطين.

سيد، الحسين حسن محمد . (٢٠١٩). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٣(١١)، ٧١-١١٦ .

السيد، شيماء محمد كمال محمد بدر .(٢٠١٦). التفكير الايجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية دراسة ارتباطية تنبؤية ، *مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد* ، ٢ (٢٠)، ٧٧٤-٧٩٩ .

شراب، عبد الله عادل و وادي، أكرم سعدي .(٢٠١٥). مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات. المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، التعليم في فلسطين تحديات العصر و أفق المستقبل ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين ، ١- ٢٤ .

الشويكي، علاء ناجح .(٢٠١٩). الصمود النفسي وعلاقته بالإجهاد الوظيفي لدى عينة من الممرضين العاملين بأقسام العناية المكثفة في مستشفيات مدينة الخليل، رسالة ماجستير غير منشورة ، برنامج الإرشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليل، فلسطين .

صالح، نجلاء محمد محمد .(٢٠٢٠). استخدام أساليب المناقشة الجماعية وتنمية التفكير الايجابي لدى الشباب الجامعي، *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، ٣(٤٩)، ٨١٩-٨٤٦ .

الضبع، فتحي عبد الرحمن و شلبي، يوسف محمد .(٢٠١٥). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية جامعة الإسكندرية*، ٢٥ (٣)، ٢٣١-٣٠٥ .

العاسمي، رياض و بدرية، على .(٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء، *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية* ، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية ، ٤٠(٣)، ٦١-٨٢ .

عبد الصاحي، منهي مطشر و أحمد، سوزان دريد .(٢٠١٤). التفكير الايجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية الذاتية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كليات التربية ، *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، ١١(41)، ١١٣-١٤٢ .

عبد الفتاح، فاتن فاروق و حليم، شيري مسعد .(٢٠١٤). الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفعالية الذات لديهم، *مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد*، ١(١٥)، ٩٠-١٣٤ .

عبد الله، احمد عمرو .(٢٠١٥). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة ، *رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية* ، ٢٥(٢)، ١٨٧-٢١١ .

العبيدي، عفراء إبراهيم خليل .(٢٠١٣). التفكير (الايجابي - السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، *المجلة العربية لتطوير التفوق*، ٤ (٧)، 123-152 .

العنوم، عدنان يوسف. (٢٠١٢). علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق ، ط ٣، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع .

عطا الله، مصطفى خليل محمود .(٢٠١٩). اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥(٢)، ٣٩-١.

علة، عيشة و بوزاد، نعيمة .(٢٠١٦) . التفكير الايجابي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بالأغواط ، مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٣(٢)، ١٢٤-١٤٩ .

عليوة، سهام على عبد الغفار .(٢٠١٨). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين دراسة سيكومترية إكلينكية ، مجلة كلية التربية ببنها، ٤(١١٦)، ١-٥٠.

العمرى، مرزوق بن احمد عبد المحسن .(٢٠١٢). الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالانجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث ، رسالة ماجستير غير منشورة قسم علم النفس التربوي، كلية التربية ، جامعة أم القرى، وزارة التعليم العالي ، المملكة العربية السعودية.

الغبور، سماح محمد جمعه .(٢٠١٩) فاعلية برنامج إرشادي لبعض استراتيجيات الصمود النفسي وأثره في خفض العجز المتعلم والكفاءة الاجتماعية والتوافق المدرسي لدى عينة من المراهقات ذوات صعوبات التعلم ، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم البحوث والدراسات التربوية ، معهد البحوث والدراسات العربية جامعة الدول العربية، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، القاهرة، مصر .

الغرار، اشرف إبراهيم محمد . (٢٠٠٩). الضغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية وعلاقتها بمهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية ببورسعيد ، ٣(٦)، ٢٠٦ - ٢٤٣.

مرعي، رزان زهدي كمال . (٢٠١٩). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، رسالة ماجستير غير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس .

مصطفى، محمد مصطفى عبد الرازق .(٢٠١٩) . فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين ، المجلة التربوية كلية التربية جامعة سوهاج، ٦٢(٦٢)، ١٠١٥-١١١٦.

مصلح، محمد حمدان حسن .(٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارتي التفكير الايجابي والتعليم الملطف لأمهات الأطفال الذين عرضوا لخبرات صادمة، رسالة ماجستير غير منشورة، شؤون البحث العلمي والدراسات العليا كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

النجار، يحيى و الطلاع، عبد الروؤف .(٢٠١٥). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٢٩(٢)، ٢١٠-٢٤٦.

Altaf, L. S. and Kausar, H. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance, *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146-151, Mussarat Jabeen Khan G. C. University.

Azila-Gbettor, E. M., Atatsi, E. A., Danku, L. S. and Soglo, N. Y. (2015). Stress and Academic Achievement: Empirical Evidence of Business Students in a Ghanaian Polytechnic , *International Journal of Research in Business Studies and Management* (2) I4 , 78-98, ISSN 2394-5923 (Print) & ISSN 2394-5931 (Online) *Address for correspondence: mymaxz@yahoo.com International Journal of Research in Business Studies and Management.

Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress among undergraduate Students: The Case of Education Faculty at King Saud University, *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82-88.

Calaguas, G. M. (2012) . Survey of College academic Stressors: Development of anew measure, *International Journal of Human Sciences*, 9(1) , 441-457, ISSN: 1303-5134.

Elias, P. M.H. Ping, W.S. and Abdullah, M. Ch.(2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti, *International Conference on Education and Educational Psychology (ICEEPSY)*, Procedia - Social and Behavioral Sciences 29 , 646 – 655, © 2011 Published by Elsevier Ltd.

Esel, G. , Owusu, P. (2017). *Causes of Students Stress : It's Effects on their academic Success and Stress Management by Students*, Case Study at seinäjoki university of applied SCIENCES , Finland, Thesis.

Fletcher, D., and Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>.

Generoso N. M. (2015). Causes, Effects of Stress, and the Coping Mechanism of the Bachelor of Science in Information Technology Students in A Philippine University, *Journal of Education and Learning*, 9(1) , 71-78.

Jain, G. and Singhai, M. (2017). Academic Stress amongst Students: A Review of Literature, *Prestige e-Journal of Management and Research* , 4 (2) , 58- 67, ISSN 2350-1316 58.

Kaur, H.(2019). Strategies for Coping with academic Stress, Stress Management. *International Journal of Research and Review* , 6(10), 185-188.

Mason, H. D. (2017). Research article Stress-Management Strategies among First-Year Students at a South African University: A Qualitative Study, *Journal of Student Affairs in Africa* | 5(2), 131–149 | 2307-6267 | DOI: 10.24085/jsaa.v5i2.2744 131.

McGillivray, Ch, J. and Pidgeon, A. M.(2015). Resilience Attributes among University Students: A comparative Study of psychological Distress, sleep Disturbances and Mindfulness, *European Scientific Journal* 11 (5), 33-48, ISSN: 1857 – 7881 (Print) e - ISSN 1857- 7431, , Bond University, Gold Coast, Australia Aileen M. Pidgeon.

Ng1 , K. Ch., Chiu2 , W-K. , Fong, B. Y.F. (2016). Review of Academic Stress among Hong Kong Undergraduate Students, *Journal of Modern Education Review*, ISSN 2155-7993, USA, 6 (8) , 531–540 Doi: 10.15341/jmer(2155-7993)/08.06.2016/003, Academic Star Publishing Company, <http://www.academicstar.us> 531 A.

Parsons, S., Kruijt, A-W, Fox, E. (2016). A cognitive Model of psychological Resilience , *Journal of experimental Psychopathology*, JEP 7(3), 296-310, ISSN: 2043- 8087, DOI: 10.5127/jep.053415.

Portoghese1, I., Galletta1, M. , Porru2, F , Burdorf2, A. , Sardo1, S. , D’Aloja1, E. , Finco1, G. and Campagna, M.(2019). Stress among university students: factorial structure and measurement invariance of the Italian version of the Effort-Reward Imbalance student questionnaire, *BMC Psychol* 7(68), 1-7, <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0343-7>

Prabu, S. (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students, *International Journal of Humanities and Social Science Invention* ISSN (Online): 2319 – 7722, ISSN (Print): 2319 – 7714 www.ijhssi.org, 4 (10), 63-68, www.ijhssi.org .

Yumba, W. (2008) . Academic Stress: A case of the undergraduate Students , Institutionen for beteendevetenskap och Lärande, 581(83), 1-21 Linköping, *Psykologi*, Handledare Thomas Karlsson, LIU-IBL/ SOC- G- 10/008- SE.

Effect of Program based on the emotional Regulation cognitive Strategies to develop psychological Resilience and positive Thinking of high academic Stressors University Students**Eman Abdelhamid**

Department Of Educational Psychology - Faculty Of Education

Abstract

The current research aims to develop both psychological resilience and positive thinking among university students with high academic pressures. as the research was applied to (40) students with high academic pressure from Department of Psychology for the academic year 2020/2021 and they were divided into an experimental group (22) and a control group(18) . the quasi-experimental approach was used, and after statistical treatment of the scores of the experimental and control groups, the Results showed that there are statistically significant differences between the average Ranks of the experimental and control groups in the post measurement of the two variables of resilience. Psychological and positive thinking for the benefit of the experimental group, The research found also a statistically significant Relationship between the psychological Resilience and it's Sub-dimensions and the positive Thinking and it's Sub-dimensions, The research showed also that there were no statistically significant differences between the mean Ranks of the experimental group Scores in the post-measurement and the mean of their scores in the Follow-up measurement on each of the of psychological Resilience and positive Thinking and their Sub-dimensions.

Keywords: the emotional Regulation cognitive Strategies, psychological Resilience , positive Thinking , academic Stressors .