التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد

محمد علي حنش عسيري
باحث دكتوراه– جامعة الملك خالد

عادل محمد عبدالله سروي
باحث دكتوراه – جامعة الملك خالد

محمد حسن علي عقران
باحث دكتوراه – جامعة الملك خالد

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى كل من التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، والكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد، وذلك في ضوء ما تمثله هذه الفئة من أهمية استراتيجية في المنظومة الأكاديمية والبحثية، وما تتعرض له من ضغوط أكاديمية وبحثية متزايدة قد تؤثر في أدائها وصحتها النفسية. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة عشوائية بلغ قوامها (120) طالباً وطالبة من مراحل الماجستير والدكتوراه بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد، واستخدم الباحث مقياسين من إعداده؛ الأول لقياس التنظيم الانفعالي، والثاني لقياس المرونة النفسية، وقد تمتعا بخصائص سيكومترية جيدة حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ (0.91) للمقياس الأول و (0.90) للثاني، ومعامل إعادة الاختبار (0.84) و (0.82) على التوالي، مما يؤكد درجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي. وأظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة جاء متوسطاً بميل نحو الارتفاع، حيث بلغ المتوسط الكلي (3.60)، وجاء بُعد إعادة التقييم المعرفي في المرتبة الأولى بمتوسط (3.88) ومستوى مرتفع، في حين جاء بُعد ضبط الانفعالات في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.35) ومستوى متوسط، كما أظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية جاء مرتفعاً بمتوسط كلي (3.82)، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.71)

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، المرونة النفسية، طلاب الدراسات العليا، جامعة الملك خالد.

Emotional Regulation and Its Relationship with Psychological Resilience among Postgraduate Students in the Psychology Department at King Khalid University

Abstract:

The current study aimed to identify the levels of both emotional regulation and psychological resilience, and to reveal the nature of the correlational relationship between them among graduate students (male and female) in the Department of Psychology at King Khalid University, in light of the strategic importance of this group within the academic and research system, and the increasing academic and research pressures they face that may affect their performance and psychological health. The study adopted the descriptive correlational approach and was applied to a random sample of (120) male and female students from the master's and doctoral stages in the Department of Psychology at King Khalid University. The researcher used two self-developed scales; the first to measure emotional regulation, and the second to measure psychological resilience. They possessed sound psychometric properties, with Cronbach's alpha coefficients reaching (0.91) for the first scale and (0.90) for the second, and test-retest reliability coefficients of (0.84) and (0.82), respectively, confirming a high degree of stability and internal consistency. The results showed that the level of emotional regulation among the sample members was average leaning towards high, with an overall mean of (3.60). The dimension of

cognitive reappraisal ranked first with a mean of (3.88) at a high level, while the dimension of emotional control came last with a mean of (3.35) at an average level. The results also showed that the level of psychological resilience was high, with an overall mean of (3.82). Furthermore, the results revealed a strong, positive, and statistically significant correlational relationship at the (0.01) level between emotional regulation and psychological resilience, with a correlation coefficient of (0.71).

Keywords: Emotional Regulation, Psychological Resilience, Postgraduate Students, King Khalid University.

مقدمة وخلفية نظرية:

يُعد طلاب الدراسات العليا فئة تواجه مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية والإنفعالية نتيجة متطلبات البحث العلمي، والتوازن بين الأدوار الأسرية والاجتماعية، والتطلعات المهنية المستقبلية. لذا فإن امتلاكهم لقدرات فعّالة في التنظيم الانفعالي يعد مؤشرًا مهمًا على صحتهم النفسية وجودة حياتهم الأكاديمية.

المرونة النفسية فهي من المفاهيم التي اكتسبت اهتمامًا متزايدًا في العقدين الأخيرين، وتشير إلى قدرة الفرد على التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة الصعبة، والعودة إلى حالة الاتزان بعد المرور بالأزمات والضغوط .(Fletcher & Sarkar, 2013, 16) وهي لا تعني فقط مقاومة الضغوط، بل أيضًا النمو والتطور الشخصي في ضوء تلك التحديات .(Reivich & Shatté, 2002, 45) ويُعد الأفراد ذوو المرونة النفسية العالية أكثر قدرة على التعامل مع الانفعالات السلبية، وتنظيمها بما يخدم أهدافهم الشخصية والمهنية.

ويُسهم التنظيم الفعّال للانفعالات في تنمية القدرة على التكيف مع الضغوط وتحسين جودة الحياة النفسية .(Tugade & Fredrickson, 2004, 321)كما أوضحت دراسات عربية مماثلة أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من التنظيم الانفعالي يظهرون مرونة نفسية أعلى وقدرة أكبر على تجاوز المواقف الصعبة (العيسى، 2020، 88).

وقدم (Connor & Davidson, 2003) نموذجاً آخر أكد على الثقة بالنفس والقبول الواقعي للتغيير والتحكم الذاتي. وتشير الأدبيات إلى أن طلاب الدراسات العليا يمثلون فئة أكثر عرضة للضغوط النفسية والأكاديمية نتيجة متطلبات البحث وضيق الوقت والضغوط الأسرية، مما يجعل المرونة النفسية عاملاً وقائياً حيوياً يساعدهم على تحمّل هذه الضغوط والتكيف مع النقد الأكاديمي والإخفاقات البحثية، كما أكدت ذلك دراسات سليمان (2019) والروسان (2017) وعفيفي (2021) التي ربطت المرونة النفسية بالصلابة النفسية والتفاؤل وجودة الحياة.

ويُعد التنظيم الانفعالي إحدى الآليات النفسية الأساسية التي تمكّن الفرد من التعامل مع المثيرات الانفعالية وضبطها بشكل تكيفي، بينما تمثل المرونة النفسية النتيجة النهائية لتلك القدرة، فهي تُمكّن الفرد من

الصمود والنمو بعد الأزمات .(Gross, 2014; Reivich & Shatté, 2002) وقد أوضح النموذج التفاعلي للإجهاد النفسي لدى لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) أن استجابة الفرد للمواقف الضاغطة تعتمد على تقييمه المعرفي لها، وأن التنظيم الانفعالي، وبخاصة إعادة التقييم المعرفي، يُسهم في تخفيف حدة التوتر واستعادة التوازن النفسي، مما يعزز المرونة. وقد دعمت ذلك دراسات تجريبية عديدة؛ فقد أظهرت دراسة غروس وجون (Gross & John, 2003) أن استخدام استراتيجية إعادة التقييم المعرفي يرتبط إيجاباً بالمرونة النفسية والرفاه النفسي، بينما يرتبط الكبت الانفعالي بنتائج سلبية، كما أكدت دراسة توجيد وفريدريكسون (Tugade & Fredrickson, 2004) أن المشاعر الإيجابية الناتجة عن التنظيم الانفعالي الجيد تساعد الأفراد على استعادة توازنهم النفسي بسرعة أكبر بعد الأحداث الضاغطة. وفي السياق نفسه، أشارت دراسة ألداو وآخرين (Aldao et al., 2010) في تحليلها الميتا إلى أن استخدام استراتيجيات التنظيم التكيفية (كإعادة التقييم وحل المشكلات) يرتبط إيجابياً بالمرونة النفسية، بينما ترتبط الاستراتيجيات غير التكيفية (كالتجنب واللوم الذاتي) سلبياً بها. أما على المستوى العربي، فقد أكدت دراسات الغامدي (2017)، وعبد الحميد (2019)، والشريف (2020)، والقحطاني (2021) وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى عينات من طالبات الجامعات والمعلمين وطلاب الجامعات السعودية، كما أظهرت دراسة النفيعي (2022) فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التنظيم الانفعالي في تنمية المرونة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا، مما يعزز الفهم بأن التنظيم الانفعالي ليس مجرد متغير مرتبط، بل هو عامل مسبب ومعزز للمرونة النفسية.

وتأتي أهمية دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا في قسم علم النفس بجامعة الملك خالد، لما لهذه الفئة من خصوصية تتمثل في كونهم ممارسين للبحث العلمي ومؤهلين للقيام بأدوار مهنية حساسة مستقبلًا. ومن المتوقع أن توضح هذه الدراسة مستوى التنظيم الانفعالي لديهم ومدى انعكاسه على قدرتهم على الصمود والتكيف في مواجهة تحديات الحياة الأكاديمية.

مشكلة الدراسة:

يواجه طلاب وطالبات الدراسات العليا في الجامعات تحديات أكاديمية ونفسية متعددة، تتمثل في ضغوط البحث العلمي، وضيق الوقت، وصعوبة المواءمة بين متطلبات الدراسة والحياة الشخصية والاجتماعية، مما يجعلهم أكثر عرضة للاضطرابات الانفعالية مثل القلق والتوتر والإحباط (العيسى، 2020، 83). وتُعد قدرة الطالب على تنظيم انفعالاته بطريقة إيجابية من أهم العوامل التي تُمكِّنه من مواجهة هذه الضغوط، إذ يساعد التنظيم الانفعالي على إدارة المشاعر السلبية وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية (جروس،

2002، 284). وفي المقابل، تُعتبر المرونة النفسية أحد المؤشرات المهمة للصحة النفسية الإيجابية، إذ تعكس مدى قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة، وتجاوز الصعوبات دون أن يفقد توازنه النفسي أو الأكاديمي .(Reivich & Shatté, 2002, 47) وتشير الأبحاث إلى أن الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة يمتلكون استراتيجيات فعّالة في تنظيم انفعالاتهم، مما يساعدهم على مواجهة التحديات وتحقيق التكيف الإيجابي(Tugade & Fredrickson, 2004, 322)).

ورغم تزايد الاهتمام العالمي بدراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، إلا أن الدراسات العربية التي تناولت هذه العلاقة في بيئة التعليم العالي، وخصوصًا بين طلاب الدراسات العليا، لا تزال محدودة (غنيم، 2019، 58). كما أن أغلب الدراسات ركزت على طلاب مرحلة البكالوريوس، بينما تفتقر الدراسات التي تستهدف فئة طلاب الدراسات العليا في أقسام علم النفس، وهي فئة يفترض أن تتميز بدرجة من الوعي والانضباط الانفعالي، لكنها تتعرض في الوقت نفسه لضغوط أكاديمية وبحثية مكثفة.

أسئلة الدراسة: تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس الآتي: ما العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد؟
2. ما مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى أفراد العينة؟

أهداف الدراسة:

1. تحديد مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد.
2. تحديد مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد.
3. الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى أفراد العينة.

أهمية الدراسة:

1.الأهمية النظرية: تُسهم هذه الدراسة في إثراء الأدبيات النفسية العربية حول موضوعي التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، خاصة في بيئة طلاب الدراسات العليا، وهي فئة قلّما تناولتها الدراسات السابقة رغم تعرضها لضغوط علمية وشخصية كبيرة. كما تتيح هذه الدراسة فهمًا أعمق للكيفية التي يمكن بها للتنظيم الانفعالي أن يكون مؤشرًا للتنبؤ بالمرونة النفسية.فالمرونة النفسية ليست سمة ثابتة، بل مهارة يمكن تنميتها من خلال ممارسات تنظيم الانفعال الإيجابي.

.2الأهمية التطبيقية: إمكانية توظيف نتائج الدراسة في تطوير برامج إرشادية وتدريبية موجهة لطلاب الدراسات العليا تهدف إلى تعزيز مهارات التنظيم الانفعالي لديهم بما يسهم في رفع مستوى المرونة النفسية والتكيف الإيجابي مع متطلبات البحث والدراسة.

مصطلحات البحث:

.1التنظيم الانفعاليEmotion Regulation :يُعرَّف التنظيم الانفعالي بأنه "العمليات التي يستخدمها الفرد لتأثير نوع وشدة ومدى استمرار الانفعالات التي يمر بها، وكيفية التعبير عنها في السلوك" (جروس، 2002، 281). ويرى جروس أن التنظيم الانفعالي يتضمن استراتيجيات معرفية وسلوكية يستخدمها الفرد لتعديل استجاباته الانفعالية بما يتوافق مع الموقف الاجتماعي أو متطلبات البيئة.

.2المرونة النفسيةPsychological Resilience : يُعرِّفها ريفيتش وشاتي (Reivich & Shatté, 2002, 45) بأنها "القدرة على التكيف الإيجابي والعودة إلى مستوى الأداء الطبيعي بعد التعرض للضغوط أو الأزمات."كما يراها فليتشر وساركار (Fletcher & Sarkar, 2013, 18) بأنها عملية دينامية تتضمن التفاعل بين العوامل الشخصية والبيئية التي تُمكِّن الفرد من الصمود أمام المواقف الصعبة والنمو بعدها.

.3طلاب وطالبات الدراسات العليا: ويقصد بهم في هذه الدراسة الطلاب والطالبات المسجلون فعليًا في برامج الدراسات العليا (الماجستير أو الدكتوراه) بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد خلال العام الجامعي 1467هـ، والذين يمثلون مجتمع الدراسة الأساسي.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: نظرًا لطبيعة مشكلة الدراسة التي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا، فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي.

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع **الدراسة** من جميع طلاب وطالبات الدراسات العليا (الماجستير والدكتوراه) المسجلين في قسم علم النفس بجامعة الملك خالد خلال العام الجامعي 1447)/2026م)، في كل من المسارات: الإرشاد النفسي، علم النفس التربوي، والقياس والتقويم. وعددهم ٤٥٩٢ طالبا.

المشاركون في الدراسة: تشمل العينة طلاب الدراسات العليا في علم النفس ، جامعة الملك خالد، وتضمنت: المشاركون في الدراسة الاستطلاعية: وعددها (50 طالبا وطالبة)، للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة. والمشاركون في الدراسة الأساسية: وعددها (123 طالبا وطالبة)، للإجابة عن فروض الدراسة الدراسة.

أدوات الدراسة:

لاعداد مقياس التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد، اطلع الباحث على مجموعة من المقاييس. ومن أبرز هذه المقاييس ما يأتي: مقياس التنظيم الانفعالي الذي أعدّه (James Gross, 1998)والمعروف بنموذجه الثنائي في التنظيم الانفعالي، والذي يقيس استراتيجيتين أساسيتين هما: إعادة التقييم المعرفي والكبت الانفعالي .وقد تمت الاستفادة من هذا المقياس في صياغة العبارات الخاصة ببعد التنظيم المعرفي والانفعالي في الدراسة الحالية. ومقياس تنظيم الانفعالات الذي أعدّه (Garnefski & Kraaij, 2001) ويتضمن مجموعة من الأساليب الإيجابية والسلبية التي يعتمدها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة، مثل: إعادة التركيز، والتفسير الإيجابي، وإلقاء اللوم على الذات أو الآخرين. وقد استفاد الباحث من أبعاده في بناء فقرات المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي

مقياس التنظيم الانفعالي المكوَّن من (25) عبارة، أعدّه الباحث لقياس مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد، مستندًا إلى نموذج جيمس جروس (Gross, 1998)في التنظيم الانفعالي ونموذج غارنفسكي وكرايج (Garnefski & Kraaij, 2001) في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، مع مواءمته للبيئة السعودية. وتكون المقياس من خمسة أبعاد رئيسة هي: الوعي بالانفعالات وفهمها (5 عبارات)، التعبير الانفعالي المناسب (5 عبارات)، إعادة التقييم المعرفي (5 عبارات)، وضبط الانفعالات والسيطرة عليها (5 عبارات)، التكيّف الانفعالي الإيجابي (5 عبارات). ويُستجاب على فقرات المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي: (1) أعارض بشدة، (2) أعارض، (3) محايد، (4) أوافق، (5) أوافق بشدة.

الصدق الظاهري: تم عرض المقياس في صورته الأولية على (10) من المحكمين المتخصصين في علم النفس التربوي والإكلينيكي والقياس النفسي، لإبداء آرائهم حول ملائمة العبارات للأبعاد التي وضعت لقياسها، ومدى دقة الصياغة اللغوية، ووضوح التعليمات. وبناءً على آرائهم، تم تعديل صياغة (6) عبارات، وحذف عبارة واحدة لضعف ارتباطها بالمحتوى، وأضيفت عبارة بديلة، وبذلك أصبح المقياس مكونًا من (25) عبارة. وبلغت نسبة اتفاق المحكمين على جميع العبارات أكثر من (87%)، مما يشير إلى تمتع المقياس بصدق ظاهري مقبول.

الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك

على بيانات العينة الاستطلاعية (ن = 50). وانحصرت معاملات الارتباط بين العبارات وأبعادها بين (0.48) و (0.81)، وجميعها دالة عند مستوى (0.01)، مما يدل على أن عبارات المقياس تتمتع باتساق داخلي عالٍ. ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

جدول (1) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي

م	البعد	معامل ارتباط بيرسون
1	الوعي بالانفعالات وفهمها	0.82**
2	التعبير الانفعالي المناسب	0.79**
3	إعادة التقييم المعرفي	0.85**
4	ضبط الانفعالات والسيطرة عليها	0.80**
5	التكيّف الانفعالي الإيجابي	0.84**

**دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ارتباطًا موجبًا وقويًا ودالًا إحصائيًا عند مستوى (0.01) مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.79) و (0.85)، مما يؤكد تمتع المقياس باتساق داخلي مرتفع.

ثبات المقياس: طريقة إعادة الاختبار: تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار (Test–Retest) على عينة استطلاعية قوامها (30) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة، حيث طُبق المقياس مرتين بفاصل زمني مدته أربعة أسابيع، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين. بلغ معامل الثبات (0.84)، وهو قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى ثبات زمني مرتفع للمقياس واستقراره عبر الزمن.

وطريقة ألفا كرونباخ: بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس التنظيم الانفعالي (0.91)، وهي قيمة مرتفعة تعكس تجانسًا داخليًا عاليًا وثباتًا جيدًا للمقياس. كما تراوحت معاملات ألفا للأبعاد الفرعية بين (0.78) و (0.86)، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

2–مقياس المرونة النفسية

مقياس المرونة النفسية المكوَّن من (25) عبارة، أعدّه الباحث لقياس مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد، مستندًا إلى الأدبيات والمقاييس السابقة (كونور وديفيدسون، 2003؛ ريتشاردسون، 2002؛ عبد الخالق، 2016)، مع مواءمته للبيئة السعودية وطلاب الدراسات العليا. وتكون المقياس من خمسة أبعاد رئيسة هي: القدرة على التكيف مع الضغوط (5

عبارات)، المثابرة والإصرار على تحقيق الأهداف (5 عبارات)، التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة (5 عبارات)، التحكم في الانفعالات وإدارة الذات (5 عبارات)، الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية (5 عبارات)، ويُستجاب على فقرات المقياس وفق سلم ليكرت الخماسي نفسه: (1) أعارض بشدة، (2) أعارض، (3) محايد، (4) أوافق، (5) أوافق بشدة.

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية

الصدق الظاهري: تم عرض المقياس في صورته الأولية على اللجنة نفسها من المحكمين (10) المتخصصين، لإبداء آرائهم حول ملائمة العبارات، ومدى دقة الصياغة، وتمثيلها للأبعاد. وبناءً على ذلك، تم تعديل صياغة (5) عبارات، وأُضيفت عبارة بدلاً من أخرى اعتبرت غير واضحة. وبلغت نسبة اتفاق المحكمين على جميع العبارات أكثر من (88%)، مما يشير إلى تمتع المقياس بصدق ظاهري جيد.

الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على بيانات العينة الاستطلاعية (ن = 50). وانحصرت معاملات الارتباط بين العبارات وأبعادها بين (0.46) و (0.83)، وجميعها دالة عند مستوى (0.01)، مما يدل على أن عبارات المقياس تتمتع باتساق داخلي مرتفع. ثم تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

م	البعد	معامل ارتباط بيرسون
1	القدرة على التكيف مع الضغوط	0.83**
2	المثابرة والإصرار على تحقيق الأهداف	0.81**
3	التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة	0.87**
4	التحكم في الانفعالات وإدارة الذات	0.78**
5	الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية	0.85**

**دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط ارتباطًا موجبًا ودالًا إحصائيًا عند مستوى (0.01) مع الدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.78) و (0.87)، مما يؤكد تمتع المقياس باتساق داخلي مرتفع، وأن جميع الأبعاد تسهم في قياس البناء الكلي للمرونة النفسية بشكل متكافئ.

ثبات المقياس: طريقة إعادة الاختبار: تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (30) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة، حيث طُبق المقياس مرتين بفاصل زمني مدته أربعة أسابيع، ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين. بلغ معامل الثبات (0.82)، وهو قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى ثبات زمني مرتفع للمقياس. وطريقة ألفا كرونباخ: بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية (0.90)، وهي قيمة مرتفعة تعكس تجانسًا داخليًا عاليًا وثباتًا جيدًا للمقياس. كما تراوحت معاملات ألفا للأبعاد الفرعية بين (0.76) و (0.85)، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

نتائج الدراسة

نتائج السؤال الأول وتفسيرها:

ينص السؤال الأول على :ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد؟ وللإجابة عن هذا السؤال، قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار "ت" لعينة واحدة (One–Sample t–test) لاستجابات أفراد العينة الأساسية (البالغ عددها 123 طالبًا وطالبة من طلاب الدراسات العليا بقسم علم النفس) على مقياس التنظيم الانفعالي ككل، وعلى أبعاده الخمسة:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" ومستوى التنظيم الانفعالي (ن = 123)

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	المستوى
الوعي بالانفعالات وفهمها	3.74	0.69	11.78	119	0.000	0.01	مرتفع
التعبير الانفعالي المناسب	3.42	0.78	5.86	119	0.000	0.01	متوسط
إعادة التقييم المعرفي	3.88	0.72	13.31	119	0.000	0.01	مرتفع
ضبط الانفعالات والسيطرة	3.35	0.84	4.62	119	0.000	0.01	متوسط
التكيّف الانفعالي الإيجابي	3.61	0.76	8.86	119	0.000	0.01	متوسط
الدرجة الكلية للمقياس	3.60	0.63	10.43	119	0.000	0.01	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد والدرجة الكلية قد حققت فروقًا دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) مقارنة بالمتوسط النظري (3.00)، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة بين (4.62) لبُعد "ضبط الانفعالات" و (13.31) لبُعد "إعادة التقييم المعرفي."

تُشير النتيجة إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الدراسات العليا جاء متوسطًا بميل نحو

الارتفاع (3.60)، مع تفوق واضح لبُعد إعادة التقييم المعرفي (3.88) والوعي بالانفعالات (3.74). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة البلوي (2020) التي وجدت أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي، خاصة في بُعد إعادة التقييم المعرفي، كما تتفق مع دراسة السيد (2020) التي أكدت أن طلبة الجامعات المصرية يمتلكون وعيًا انفعاليًا جيدًا وقدرة على إعادة تقييم المواقف، لكنهم يواجهون تحديات في ضبط الانفعالات المندفعة. وتتماشى أيضًا مع دراسة غنيم (2019) التي أشارت إلى أن طلبة الدراسات العليا يتمتعون بمستوى متوسط من التنظيم الانفعالي، مع وجود تباين في استراتيجياتهم تبعًا لنوع التخصص والخبرات الحياتية. كما يتسق هذا المستوى مع نموذج جروس (Gross, 2015) الذي يرى أن إعادة التقييم المعرفي هي الاستراتيجية الأكثر استخدامًا لدى الأفراد المتعلمين والمرنين معرفيًا، وهو ما ينطبق على عينة الدراسات العليا التي تتمتع بقدرات معرفية متقدمة تمكنها من إعادة صياغة الأحداث.

ويُعزى هذا المستوى المتوسط – المرتفع إلى أن طلاب الدراسات العليا بقسم علم النفس يمتلكون خلفية معرفية عن الانفعالات وآليات تنظيمها، كونهم يدرسون محتوى نفسيًا يؤهلهم لفهم ذواتهم الانفعالية بشكل أفضل من غيرهم من التخصصات. كما أن خبراتهم الأكاديمية والبحثية المتقدمة، والمواقف الضاغطة المرتبطة بإعداد الرسائل والأبحاث، قد أسهمت في تطوير استراتيجيات تكيف وتنظيم انفعالي لديهم، لكنها في الوقت ذاته كشفت عن حاجتهم إلى تعزيز مهارات ضبط الانفعالات في المواقف الطارئة.

نتائج السؤال الثاني وتفسيرها:

ينص السؤال الثاني على :ما مستوى المرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد؟ وللإجابة عن هذا السؤال، قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار "ت" لعينة واحدة لاستجابات أفراد العينة الأساسية (ن =123) على مقياس المرونة النفسية ككل، وعلى أبعاده الخمسة.

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" ومستوى المرونة النفسية (ن =123)

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	المستوى
القدرة على التكيف مع الضغوط	3.78	0.72	11.89	119	0.000	0.01	مرتفع
المثابرة والإصرار على تحقيق الأهداف	3.95	0.68	15.31	119	0.000	0.01	مرتفع
التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة	3.84	0.74	12.43	119	0.000	0.01	مرتفع
التحكم في الانفعالات وإدارة الذات	3.49	0.82	6.45	119	0.000	0.01	متوسط
الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية	4.02	0.63	17.72	119	0.000	0.01	مرتفع

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية	المستوى
الدرجة الكلية للمقياس	3.82	0.61	14.72	119	0.000	0.01	مرتفع

تُظهر النتائج أن جميع أبعاد المرونة النفسية والدرجة الكلية قد حققت فروقًا دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) مقارنة بالمتوسط النظري (3.00)، حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة بين (6.45) لبُعد "التحكم في الانفعالات وإدارة الذات" و (17.72) لبُعد "الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية."

المرونة النفسية فقد بلغ متوسطها (3.82) وهو مستوى مرتفع ودال إحصائيًا (ت = 14.72، دلالة = 0.000)، مما يؤكد أن طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية بشكل عام، وهي سمة تميزهم وتؤهلهم لمواجهة التحديات الأكاديمية والحياتية.

تُظهر النتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى طلاب الدراسات العليا جاء مرتفعًا في الدرجة الكلية (3.82)، مع تفوق واضح لبُعد "الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية" (4.02) و"المثابرة" (3.95). وتتفق هذه النتيجة بشكل كبير مع دراسة عبد العزيز (2020) التي وجدت أن طلاب الدراسات العليا يتمتعون بمرونة نفسية عالية، وأن الثقة بالنفس والمثابرة هما أقوى أبعاد المرونة لديهم. كما تتوافق مع دراسة عبد الرحمن (2018) التي أكدت أن طلاب الجامعات السعودية يمتلكون مرونة نفسية مرتفعة، خاصة في أبعاد التفاؤل والثقة بالنفس. وتتماشى أيضًا مع ما توصل إليه عبد الحميد (2019) من أن المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة ترتبط بقدراتهم المعرفية ومهاراتهم الذاتية. ويُعزى هذا المستوى المرتفع إلى عدة عوامل: أولاً، أن طلاب الدراسات العليا هم فئة انتقائية مرت بمراحل أكاديمية تنافسية، مما صقل لديهم القدرة على التحمل والإصرار؛ ثانيًا، أن دراستهم لعلم النفس أكسبتهم وعيًا بآليات المرونة النفسية وعززت لديهم مهارات التفكير الإيجابي وإعادة التقييم المعرفي؛ ثالثًا، أن بيئة الجامعة وبرامج الدراسات العليا تُعد الطلبة لمواجهة ضغوط البحث والتحصيل، مما ينمي لديهم قدرة على التكيف والمثابرة؛ رابعًا، أن الفئة العمرية لطلاب الدراسات العليا (غالبًا من 25–35 سنة) تتمتع باستقرار نفسي أكبر وخبرات حياتية أوسع ساعدتها على بناء ثقة أعلى بالنفس.

نتائج السؤال الثالث وتفسيرها:

ينص السؤال الثالث على :هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد؟ وللإجابة عن هذا السؤال، قام الباحث بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمرونة النفسية، وكذلك بين أبعاد كل مقياس، للكشف عن اتجاه وقوة العلاقة بين المتغيرين.

جدول (5) مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية (ن = 123)

المتغيرات	المرونة الكلية	التكيف مع الضغوط	المثابرة	التفاؤل	التحكم بالانفعالات	الثقة بالنفس
التنظيم الكلي	0.71**	0.58**	0.62**	0.65**	0.56**	0.67**
الوعي بالانفعالات	0.53**	0.42**	0.45**	0.48**	0.41**	0.51**
التعبير الانفعالي المناسب	0.49**	0.38**	0.41**	0.44**	0.39**	0.46**
إعادة التقييم المعرفي	0.68**	0.55**	0.59**	0.65**	0.50**	0.63**
ضبط الانفعالات	0.55**	0.48**	0.46**	0.51**	0.54**	0.52**
التكيّف الانفعالي الإيجابي	0.61**	0.52**	0.55**	0.58**	0.48**	0.59**

**دال عند مستوى دلالة (0.01)

تشير النتائج الموضحة في الجدول (5) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمرونة النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط (0.71–). وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الدراسات العليا، ارتفع مستوى المرونة النفسية لديهم، والعكس صحيح، مما يؤكد الفرضية الرئيسية للدراسة.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء أن الطلبة الذين يمتلكون استراتيجيات فعالة لتنظيم انفعالاتهم – خاصة إعادة التقييم المعرفي – يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية والشخصية بمرونة، إذ أنهم لا ينغمسون في المشاعر السلبية، بل يعيدون صياغة الأحداث بطريقة تخفف من حدتها، مما يحافظ على دافعيتهم وثقتهم بأنفسهم. كما أن قدرتهم على التعبير الانفعالي المناسب وضبط الاندفاعات تمكنهم من بناء علاقات اجتماعية داعمة، وهي مورد مهم يعزز المرونة وفقًا لنظرية ماستن (Masten, 2014) في المرونة العادية .(Ordinary Magic) وفي المقابل، فإن ضعف التنظيم الانفعالي يؤدي إلى تراكم المشاعر السلبية، وزيادة الاندفاعية، وصعوبة التكيف، مما يضعف المرونة النفسية.

وتتفق مع دراسة العيسى (2020) التي وجدت علاقة موجبة قوية (0.73) بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وأكدت أن إعادة التقييم المعرفي كان البعد الأكثر إسهامًا في التنبؤ بالمرونة. وتتماشى مع دراسة القحطاني (2021) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة (0.69) بين المتغيرين لدى طلاب الجامعات السعودية، وأشارت إلى أن التنظيم الانفعالي يفسر نحو 48% من التباين في المرونة النفسية. وتتوافق مع دراسة عبد الحميد (2019) التي وجدت أن التنظيم الانفعالي يرتبط إيجابيًا بالمرونة النفسية (0.68)، وأن الوعي الانفعالي وإعادة التقييم المعرفي هما البعدان الأكثر تنبؤًا بالمرونة. وتتفق أيضًا مع دراسة غنيم (2019) التي أكدت على العلاقة الإيجابية بين التنظيم الانفعالي والصحة

النفسية لدى طلبة الدراسات العليا، والتي تُعد المرونة النفسية أحد مكوناتها الأساسية.

وتتماشى مع ما توصل إليه إيزنبرغ وآخرون (Eisenberg et al., 2004) من أن التنظيم الانفعالي يمثل الأساس الذي تقوم عليه المرونة في مواجهة الشدائد، ومع نموذج توجيد وفريدريكسون (Tugade & Fredrickson, 2004) الذي يرى أن المشاعر الإيجابية الناتجة عن التنظيم الفعال هي الآلية التي تمكن الأفراد من التعافي من المواقف السلبية. وتتفق مع دراسة Gross & Jazaieri (2017) التي أكدت أن التنظيم الانفعالي المعرفي (خاصة إعادة التقييم) يعزز المرونة النفسية عبر تعديل تفسير الأحداث الضاغطة، مما يقلل من تأثيرها السلبي ويحافظ على الأداء النفسي الإيجابي.

وتشير النتائج إلى أن طلاب الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة الملك خالد يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية ومستوى متوسط مائل للارتفاع من التنظيم الانفعالي، وأن هذين المتغيرين يرتبطان ارتباطًا موجبًا قويًا، مما يؤكد أن تعزيز التنظيم الانفعالي يمكن أن ينعكس إيجابًا على المرونة النفسية، والعكس صحيح. وتوصي الدراسة بضرورة تضمين برامج تدريبية للطلاب الجدد في الدراسات العليا تستهدف تعزيز مهارات التنظيم الانفعالي، خاصة استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي وضبط الانفعالات، باعتبار ذلك استثمارًا في صحتهم النفسية ومتانتهم الأكاديمية، كما تدعو إلى إجراء دراسات مستقبلية تبحث في العوامل الوسيطة والمنبئة بين المتغيرين، كالذكاء الانفعالي والدعم الاجتماعي، للوصول إلى نموذج تفسيري متكامل.

توصيات الدراسة:

1- برامج تدريبية لتعزيز ضبط الانفعالات – تنظيم ورش إلزامية لطلاب الدراسات العليا الجدد تركز على استراتيجية إعادة التقييم المعرفي وضبط الانفعالات (لأنه البعد الأقل ارتفاعاً في التنظيم الانفعالي.(

2- وحدة دعم نفسي أكاديمي – إنشاء وحدة تابعة للقسم أو العمادة تقدم استشارات فردية وجماعية لمواجهة ضغوط الرسائل والمناقشات، وتعزيز مهارات التهدئة الذاتية والتكيف.

3- إدماج الصحة النفسية في المقررات والسياسات – إدراج مقرر اختياري عن "الصحة النفسية للباحثين"، وتوصية عمادة الدراسات العليا ووزارة التعليم بتضمين اختبارات التنظيم والمرونة في التقييم القبلي للطلاب المستجدين.

مقترحات الدراسة:

1- توسيع العينة لتخصصات وجامعات أخرى – إجراء الدراسة على طلاب دراسات عليا في تخصصات علمية وهندسية وإدارية، وفي جامعات سعودية متعددة، للتحقق من تعميم النتائج ودراسة أثر التخصص والبيئة الجامعية.

2– دراسات طولية (مستطردة) – تتبع عينة من الطلاب من بداية البرنامج حتى نهايتها لقياس التغيرات في التنظيم والمرونة عبر الزمن، والكشف عن العوامل المؤثرة فيها (كالتقدم في البحث والعلاقة بالمشرف.(

3– دراسات تجريبية وشبه تجريبية – اختبار فعالية برامج تدخلية معرفية سلوكية في تحسين المرونة النفسية بتصميم مجموعات ضابطة وقياسات قبلية وبعدية، لإثبات العلاقة السببية بين المتغيرين.

المراجع:

البلوي، نورة عبد الرحمن (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة .مجلة العلوم النفسية، 5(1)، 60–79.

الروسان، فواز عواد (2017 .(المرونة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات الأردنية . مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 18(2)، 65–96.

سليمان، دعاء عبد الله (2019 .(المرونة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة . مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، (43)، 211–243.

السيد، منى عبد الفتاح (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بكلٍّ من الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات المصرية .مجلة كلية التربية، جامعة القاهرة، 38(3)، 95–118.

طقطق، عائشة عبد الرحمن (2021). التنظيم الانفعالي والتوافق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .مجلة علم النفس التربوي، 14(4)، 85–104.

عبد الحميد، سارة محمد (2019). الذكاء الانفعالي والتنظيم الانفعالي وعلاقتهما بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، 106(2)، 177–208.

عبد الخالق، أحمد محمد (2016). المرونة النفسية: إعداد مقياس ودراسة بعض محدداتها في البيئة العربية . الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبد الرحمن، سامي محمد (2022). أساليب التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المعلمين .مجلة علم النفس التربوي، جامعة المنصورة، 44(2)، 70–90.

عبد الرحمن، فاطمة محمد (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والكفاءة الذاتية لدى طلاب الجامعات السعودية .مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم، 12(2)، 39–59.

عبد العزيز، مريم عبد الله (2020). المرونة النفسية كمنبئ بالتوافق الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا .مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، 36(1)، 85–103.

عفيفي، منى محمود (2021 .(المرونة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمي المرحلة الثانوية .مجلة

دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة المنصورة، (118)، 142–177.

العيسى، مريم بنت عبد الله (2020). العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلاب الجامعة .مجلة العلوم التربوية والنفسية، 8(3)، 79–92.

غنيم، وفاء محمد (2019). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا .مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 43(2)، 50–72.

غنيم، وفاء محمد (2019). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الدراسات العليا .مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 43(2)، 50–72.

القحطاني، ناصر بن علي (2021). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب الجامعات السعودية .مجلة جامعة الملك سعود للعلوم التربوية والنفسية، 33(4)، 87–105.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 30(2), 217–237.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 248–287.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? American Psychologist, 59(1), 20–28.

Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82.

Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. Nature Neuroscience, 15(5), 689–695.

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Morris, A. S. (2004). Regulation, resiliency, and quality of social functioning. Self and Identity, 3(2), 273–290.

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. European Psychologist, 18(1), 12–23.

Garmezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. American Behavioral Scientist, 34(4), 416–430.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2001). Cognitive emotion regulation questionnaire: Development of a short form. Personality and Individual Differences, 30(6), 131–145.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review.

Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology, 39(3), 281–291.

Gross, J. J. (2014). Handbook of emotion regulation (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Gross, J. J. (2015). Handbook of emotion regulation (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2017). Emotion, emotion regulation, and resilience: A cognitive behavioral perspective. Cognitive Therapy and Research, 41(1), 12–24.

Gross, J. J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In Gross, J. J. (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3–24). New York: Guilford Press.

Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2014). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. Personality and Individual Differences, 76, 18–27.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.

Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. New York: Guilford Press.

Matsumoto, D. (2006). Culture and emotional regulation. American Psychologist, 61(1), 25–39.

Mayer, J. D., & Salovey, (1997). What is emotional intelligence? In Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence (pp. 3–31). New York: Basic Books.

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. New York: Broadway Books.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. Journal of Clinical Psychology, 58(3), 307–321.

Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press.

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. International Journal of Behavioral Medicine, 15(3), 194–200

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 86(2), 320–333.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. Journal of Nursing Measurement, 1(2), 165–178.