



كلية الآداب



جامعة بنها

مجلة كلية الآداب

مجلة دورية علمية محكمة

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمناعة النفسية
والتحصيل الدراسي لدى طالبات جامعة الطائف

إعداد/

د. صفاء عيد الأحمدى

أستاذ علم النفس الاجتماعي والشخصية المساعد
بجامعة الطائف

أكتوبر 2025

المجلد 65

[/https://jfab.journals.ekb.eg](https://jfab.journals.ekb.eg)

الملخص :

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمناعة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات جامعة الطائف، وقد تكونت عينة البحث من (308) طالبة بواقع (185) طالبة من كلية الآداب و(123) طالبة من كلية التربية بجامعة الطائف. ولتحقيق أهداف البحث تم تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس المناعة النفسية، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي والمناعة النفسية، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين التنظيم الانفعالي والتحصيل الدراسي. كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التنظيم الانفعالي بين طالبات كليتي الآداب والتربية لصالح طالبات كلية التربية، بينما لم توجد فروق دالة في مستوى المناعة النفسية بين طالبات الكليتين. كذلك أشارت النتائج إلى عدم إمكانية التنبؤ بمستوى المناعة النفسية أو التحصيل الدراسي من خلال مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطالبات.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، المناعة النفسية.

مقدمة البحث:

يعتبر التنظيم الانفعالي Emotional Regulation أحد المواضيع الهامة في علم النفس حيث إن الانفعالات تعتبر أحد الركائز الأساسية المكونة للشخصية والتي تلعب دوراً كبيراً في تعزيز صحتنا النفسية والجسدية والفكرية إن نحن أجدنا التعامل معها، والعكس يحدث طبعاً حين نعاني من الأمية المشاعرية ونجهل التعامل معها وفهمها وإدارتها.

فخلال اليوم الواحد نتعامل مع قدر كبير من المشاعر المتنوعة الإيجابية والسلبية منها وهذا يتطلب منا أن نمتلك المهارات اللازمة التي تمكننا من استثمارها والاستفادة منها وليس مجرد التعامل معها فقط، فالتنظيم الانفعالي عبارة عن عدد من العمليات الداخلية والخارجية التي يقوم بها الفرد أثناء تفاعله مع المواقف المختلفة وأثناء الاستجابة للمثيرات من حوله، فكل فرد منا مجموعة من المهارات النفسية والإدراكية والمعرفية التي يتعامل بها حين يواجه أي موقف، هذه المهارات تم اكتسابها من خلال التنشئة ومن خلال الخبرات والتجارب التي نتعرض لها، وعليها تترتب سلوكياتنا التكيفية سلبية كانت أو إيجابية، وعلى هذا الأساس فهي بالغة التأثير علينا فمن الممكن أن نقوم بسلوكيات تكيفية إيجابية تسهم في تطورنا ونمونا النفسي والاجتماعي أو نقوم بسلوكيات تكيفية سلبية تكون سبباً في معاناتنا وفقداننا للتوازن النفسي

و في هذا السياق أشارت نتائج دراسة (زيدان، 2013) إلى أنه حين يملك الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته وضبطها وتوجيهها فإن ذلك يساعده على

التكيف إيجاباً مع المواقف الحياتية المختلفة ويساعده على استعادة توازنه حتى في حال مواجهته للعقبات والتحديات أو الأحداث الصادمة، وهذا يشير إلى أن التنظيم الانفعالي عامل هام يدعم التوافق النفسي لدى الأفراد ويؤدي لرفع مستوى صحتهم النفسية .

وتعتبر المناعة النفسية أحد المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس فالأفراد يمتلكون مناعة جسدية ونفسية، الأولى ترتبط بقدرة الجسد على مقاومة الفيروسات والعدوى والحفاظ على سلامته، والثانية تمثل نظاماً وقائياً متكاملًا يمكن الفرد من مقاومة الأزمات والضغوط والإحباطات، وتحقيق التوازن النفسي عندما يتعرض للمحن والشدائد والعقبات (زيدان، 2013).

و يمكن القول بأن الفرد الذي يتميز بمستوى مرتفع من المناعة النفسية لديه قدرة على تنظيم مشاعره وانفعالاته ولديه مهارات معرفية تمكنه من رؤية الأحداث بطريقة مختلفة بخلاف الأفراد منخفضي المناعة النفسية، وقد أشارت دراسة هو وزملائه (Hu et al., 2014) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية، مما يدعم الافتراض بأن التنظيم الانفعالي يرتبط بالجوانب الإيجابية للصحة النفسية. كما أكدت دراسة لي وزملائه (Li et al., 2022) على دور التنظيم الانفعالي والتفكير الناقد في تعزيز المناعة النفسية لدى المعلمين، حيث أظهرت أن المعلمين ذوي مستويات التفكير الناقد المرتفعة كانوا أكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم وبالتالي أكثر تحصيناً نفسياً.

ويعتبر التحصيل الدراسي أحد المؤشرات المهمة للنجاح الأكاديمي، ويرتبط بعدة عوامل نفسية وشخصية، فقد بينت دراسة نديم وزملائه (Nadeem et al., 2023) وجود علاقة إيجابية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتحصيل الأكاديمي، خاصة استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي.

إن الطلاب عامة وطلاب الجامعة بشكل خاص يتعرضون للعديد من الضغوط الاقتصادية والاجتماعية والشخصية والأكاديمية والتي حتماً ستكون عاملاً هاماً يحدد مدى قدرتهم على تحقيق النجاح ليس على مستوى الأداء الأكاديمي فحسب وإنما على تحقيق أقصى درجات النمو النفسي والتوافق الاجتماعي والقدرة على مواصلة حياتهم وخدمة مجتمعاتهم (الشريف، 2016)، لذا نجد في السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بدراسة المتغيرات النفسية الإيجابية والوقائية التي تساعد الطلاب على تحقيق التوافق الأكاديمي والنجاح الدراسي، خاصة في مرحلة التعليم الجامعي التي وكما أشرنا تعد من أكثر المراحل التعليمية ضغطاً على الطلاب نظراً لما تتضمنه من متطلبات أكاديمية واجتماعية جديدة. كما تشير دراسة (Moodie et al., 2020) إلى أن قدرة الطالب الجامعي على تنظيم انفعالاته ترتبط إيجابياً بصحته النفسية وقدرته على مواجهة الضغوط الأكاديمية وتحقيق مستويات مرتفعة من التحصيل الدراسي.

من خلال ما تم عرضه ونظراً لأهمية المرحلة الجامعية في حياة الفرد وما يتعرض له الطالب الجامعي من ضغوط أكاديمية واجتماعية متعددة، فإن قدرته على تنظيم انفعالاته قد تلعب دوراً مهماً في مستوى مناعته النفسية وتحصيله الدراسي، لذا جاء هذا البحث لتوضيح العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية لدى طلبة

جامعة الطائف، وذلك من خلال الإجابة على عدة تساؤلات تتعلق بطبيعة هذه العلاقة وإمكانية التنبؤ بمستوى المنة النفسية والتحصي الدراسي من خلال مستوى التنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي والمنة النفسية بين طالبات كليتي الآداب والتربية بجامعة الطائف.

مشكلة البحث:

تتمحور مشكلة البحث الحالي حول دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمنة النفسية والتحصي الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية التنظيم الانفعالي في التوافق النفسي والأداء الأكاديمي (Moodie et al., 2020 Khan & Jameel, 2024)، كما أكدت دراسات أخرى على دور المنة النفسية في مواجهة الضغوط والتحديات الأكاديمية (الجزار وزملاؤه، 2018؛ الأبيض، 2023).

ومن خلال عمل الباحثة في المجال الأكاديمي والإرشاد الأكاديمي، لوحظ تفاوت قدرات الطالبات على التعامل مع المشاعر والضغوط الأكاديمية، وتأثير ذلك على أدائهن الدراسي، مما أثار تساؤلات حول العوامل النفسية المؤثرة في هذا التباين. وقد تم اختيار كليتي الآداب والتربية نظراً لأن طبيعة الدراسة فيهما تتطلب مهارات مختلفة في التعامل مع المشاعر والضغوط الأكاديمية، فكلية التربية تركز على إعداد الطالبات للعمل في مجال التدريس وهو مجال يتطلب مستوى معين من التنظيم الانفعالي والمهارات الاجتماعية والنفسية، بينما تتنوع تخصصات كلية الآداب وتتطلب مهارات أكاديمية وفكرية مختلفة، وقد أشارت دراسات سابقة إلى وجود اختلافات في بعض المتغيرات النفسية بين الطلبة في التخصصات المختلفة (عبد

الواحد، 2024؛ الكفاوين، 2024) مما يجعل المقارنة بين الكليتين ذات أهمية علمية وتطبيقية.

لذا جاء هذا البحث لتوضيح العلاقة بين المتغيرات الثلاثة، ومعرفة مدى إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال مستوى التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية، بالإضافة إلى دراسة الفروق في هذه المتغيرات بين طالبات كليتي الآداب والتربية، وقامت الباحثة بطرح الأسئلة التالية:

1. هل توجد علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل من: التنظيم الانفعالي، والمناعة النفسية، والأداء الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف؟
2. هل توجد فروق في مستوى التنظيم الانفعالي بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف؟
3. هل توجد فروق في مستوى المناعة النفسية بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف؟
4. هل يمكن التنبؤ بالأداء الأكاديمي لطالبات الجامعة من خلال مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى المناعة النفسية؟

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:

1. التعرف على العلاقات الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف.

2. التعرف على الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف.
3. التعرف على الفروق في مستوى المنة النفسية بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف.
4. التعرف على إمكانية التنبؤ بالأداء الأكاديمي لطالبات الجامعة من خلال مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى المنة النفسية.

أهمية البحث:

تتمثل الأهمية النظرية للبحث فيما يلي:

- تقديم إطار نظري متكامل يتناول كل من التنظيم الانفعالي والمنة النفسية، والتحصيل الدراسي خلال فترة المراهقة المتأخرة والشباب.
 - إثراء المكتبة العربية بدراسة تربط بين هذه المتغيرات الثلاثة في البيئة السعودية.
 - المساهمة في توضيح طبيعة العلاقة بين المتغيرات النفسية الإيجابية ودورها في تعزيز التحصيل الدراسي.
 - الإسهام في سد الفجوة البحثية في الدراسات العربية التي تناولت المنة النفسية والتنظيم الانفعالي معاً.
- تتمثل الأهمية التطبيقية للبحث فيما يلي:
- ما قدمته الدراسة من توصيات ومقترحات بحثية قد تمثل أهمية للمهتمين بالبحث العلمي وبمجال التعلم الجامعي.

- ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن أن تساعد في فهم طبيعة العلاقات بين متغيرات الدراسة.
- ما قدمته الدراسة من أدوات جديدة للبيئة العربية بصورة عامة وللبيئة السعودية على وجه الخصوص.
- مساعدة المتخصصين والمرشدين النفسيين في الجامعات في تطوير برامج إرشادية لتعزيز التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية لدى الطلبة.

مصطلحات البحث:

تتناول البحث المصطلحات التالية:

التنظيم الانفعالي: (Emotional Regulation)

تعرف الباحثة التنظيم الانفعالي بأنه مجموعة من المهارات التي يستخدمها الفرد للتعرف على انفعالاته وانفعالات الآخرين، والتحكم في شدتها وتعديلها، وتوجيهها نحو تحقيق أهدافه والتكيف مع المواقف المختلفة، وتتمثل هذه المهارات في الوعي بالانفعالات وقبولها والقدرة على ضبط السلوكيات الاندفاعية الناتجة عنها والقدرة على استخدام الاستراتيجيات المناسبة لتعديل الاستجابات الانفعالية.

ويُعرف إجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في البحث الحالي.

المناعة النفسية: (Psychological Immunity)

تعرف الباحثة المناعة النفسية بأنها نظام متكامل من القدرات والسمات النفسية الإيجابية التي تمكن الفرد من مواجهة الضغوط والأزمات والتحديات، وتحقيق

التوازن النفسي، والصمود أمام المشكلات الحياتية المختلفة، والاستفادة منها في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي وتنمية المهارات التكيفية. وتُعرّف إجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المناعة النفسية المستخدم في البحث الحالي.

الأداء الأكاديمي:

تعرف الباحثة الأداء الأكاديمي بأنه المستوى الذي يحققه الطالب في المواد الدراسية، ويعكس مدى استيعابه للمعارف والمهارات المقدمة له خلال العملية التعليمية، ويتأثر بمجموعة من العوامل المعرفية، والانفعالية والاجتماعية والشخصية. ويمثل مؤشراً هاماً لمدى نجاح الطالب في تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة.

ويُعرّف إجرائياً بأنه المعدل التراكمي الذي حصلت عليه الطالبة في جميع المقررات الدراسية التي أنجزتها حتى وقت إجراء الدراسة، حيث يتراوح المعدل التراكمي بين (1) و(5) وفق نظام التقييم المعتمد في جامعة

حدود البحث:

الحدود الزمانية: تم تطبيق هذا البحث في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (1446-1447هـ).

الحدود المكانية: تقتصر حدود هذا البحث على طالبات كلية الآداب والتربية بجامعة الطائف.

الحدود البشرية: اقتصرَت الدراسة على عينة من طالبات كليتي الآداب والتربية بجامعة الطائف.

الحدود الموضوعية: يقتصر هذا البحث على تقصي العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات جامعة الطائف.

الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: التنظيم الانفعالي

مفهوم التنظيم الانفعالي

شهد مفهوم التنظيم الانفعالي تطوراً ملحوظاً عبر العقود الماضية حيث قدم الباحثون وجهات نظر مختلفة اعتمدت على تفسير هذه الظاهرة النفسية من خلال منظورها الداخلي والخارجي، حيث يشير التنظيم الانفعالي الداخلي إلى العمليات الذاتية التي يوظفها الفرد لضبط انفعالاته الشخصية وتعديلها، متضمناً الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى إدارة الحالة الانفعالية، بينما يرتبط التنظيم الانفعالي الخارجي بالعمليات التي يستخدمها الفرد للتعامل وللتأثير في انفعالات الآخرين مرتكزاً على السياق الاجتماعي والتفاعلي للانفعالات.

في البدايات، قدم Dodge (1989) تعريفاً من منظور خارجي باعتبار التنظيم الانفعالي العملية التي تعمل على تغيير التفاعل والاستجابات أو إن صح التعبير ردود الفعل وتعديلها من مجال استجابة إلى آخر، وأشار الباحث إلى الطبيعة المتعددة الأبعاد للانفعالات مؤكداً على الترابط بين التغيرات الفسيولوجية والتعبيرات الجسدية للانفعال، كما قدم Moodie et al. (2020) تعريفاً أكثر شمولية يصف التنظيم الانفعالي بأنه "العمليات التي يحاول من خلالها الفرد التأثير في نوع أو كمية الانفعال لديه أو لدى الآخرين وكيفية التعبير عنها".

وقدمت عبد الواحد (2024) تعريفاً للتنظيم الانفعالي باعتباره مكون وجزءاً محورياً أساسياً من النمو الشامل والمتكامل للفرد لبنة من لبنات نمو الشخصية السوية، وعرفه (2023) Alismail & Almulla بأنه الاستراتيجيات والأساليب المختلفة التي يستخدمها الفرد في مجالات الحياة المختلفة وتمكنه من النجاح ولكن بشرط أن يكون لديه تنظيم انفعالي جيد خصوصاً في العصر الحالي المليء بالضغوطات والتحديات، وعرفه سليم (2017) بأنه مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية تعمل على إدارة المشاعر وتوجيهها باتجاه ما، أي أنه من الممكن أن يتم توجيه المشاعر إيجابياً أو سلبياً، ووصفه عبادي (2018) بأنه محاولة الفرد في التأثير على الانفعالات والتعامل معها وإدارتها بالصورة المناسبة، ولعلنا من خلال هذا التعريف نشير إلى أن الفرد يدير الانفعال حسب طبيعة إدراكه للموقف والمهارات التي يمتلكها في التعامل مع مشاعره، وأشار الكفاوين (2024) إلى أن التنظيم الانفعالي يتضمن ثلاث مكونات هي: تحديد الانفعال واختيار الاستراتيجية المناسبة ومن ثم تطبيقها والعمل بها.

من ناحية أخرى أشار (2007) Cross & Thompson إلى أن مفهوم التنظيم الانفعالي مفهوم واسع يشمل مجموعة من العمليات الشعورية واللاشعورية والسلوكية والفسولوجية والتي تعمل جميعها على تحديد نوع وشدة التعبير الانفعالي، وأشار (2023) Alismail & Almulla إلى أن التنظيم الانفعالي عملية تتضمن إحداث تغييرات في ردود الفعل والاستجابة العاطفية كزيادة أو تقليل المشاعر الإيجابية والسلبية.

ويتضح من التعريفات السابقة أن التنظيم الانفعالي عملية دينامية متعددة الأبعاد والمكونات تشمل الجوانب المعرفية والسلوكية والسيولوجية وتهدف إلى إدارة الانفعالات وتوجيهها بما يحقق التكيف النفسي والتوازن الانفعالي للفرد في مختلف المواقف الحياتية.

النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي

يُعد التنظيم الانفعالي أحد المفاهيم المحورية في علم النفس المعاصر، حيث يشير إلى العمليات التي من خلالها يقوم الأفراد بالتأثير على نوع الانفعالات التي يشعرون بها، ومتى يشعرون بها، وكيفية إدارتها والتعبير عنها، وقد قدم الباحثون المختصون في هذا المجال العديد من النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي، وقد قام عبد الواحد (2024) بتصنيف هذه إلى نظريات حسب الطابع الزمني وأخرى معتمدة على الخطط أو الآليات، والمهارات التي يتم من خلالها التعامل مع المشاعر. وعلى الرغم من منطقية هذا التصنيف إلا أننا في هذه الدراسة سنتطرق فقط لأكثر نظريتين شيوعاً واستخداماً في مجال علم النفس وهما نظرية عمليات التنظيم الانفعالي لجروس ونظرية صعوبات التنظيم الانفعالي جراتز وروميير.

نظرية العمليات في التنظيم الانفعالي (نموذج جروس):

المسلمات الأساسية للنظرية:

- الانفعالات عمليات تكيفية يمكن تنظيمها.
- يمكن للفرد التدخل في عملية توليد الانفعال قبل وقوعه (استراتيجيات سابقة للاستجابة) أو بعد ظهوره (استراتيجيات لاحقة للاستجابة).

في هذه النظرية يعرف جروس (Gross, 2015) التنظيم الانفعالي بأنه "العمليات التي يستخدمها الأفراد للتأثير في أي انفعالات لديهم، ومتى تحدث، وكيف يختبرونها ويعبرون عنها". ويتضمن خمسة أنواع من الاستراتيجيات التي تمثل في:

1. اختيار الموقف: وتتضمن اتخاذ إجراءات لزيادة أو تقليل احتمالية مواجهة موقف معين متوقع أن يثير انفعالات معينة.
2. تعديل الموقف: تتضمن الجهود المباشرة لتغيير المواقف الانفعالية من أجل تعديل تأثيرها الانفعالي.
3. توجيه الانتباه: تشير إلى كيفية توجيه الفرد لانتباهه داخل موقف معين للتأثير على انفعالاته.
4. التغيير المعرفي: يتعلق بتغيير تقييم الموقف لتعديل أهميته الانفعالية.
5. تعديل الاستجابة: ويشمل التأثير المباشر في الاستجابات الفسيولوجية أو السلوكية أو التجريبية.

يرى جروس أن التنظيم الانفعالي يحدث على امتداد مسار نشوء الانفعال، وأن الاستراتيجيات المركزة على المراحل المبكرة (كإعادة التقييم المعرفي) تكون أكثر فعالية من تلك التي تركز على المراحل المتأخرة (كالكبت التعبيري)، كما أشار جروس (Gross & John, 2003) إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تتباين في آثارها المعرفية والانفعالية والاجتماعية والصحية على المدى الطويل.

المبادئ القائمة عليها النظرية:

1. مبدأ التدرج الزمني: تنشأ الانفعالات وتتطور عبر مسار زمني محدد يمكن التدخل خلاله.

2. مبدأ التأثير المتباين: تختلف استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تأثيرها وفعاليتها.

3. مبدأ المرونة: الاستراتيجية الأكثر فعالية تعتمد على السياق والموقف.

4. مبدأ التكيف: يهدف التنظيم الانفعالي إلى تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي.

نموذج صعوبات التنظيم الانفعالي (جراتز وروميير):

تقوم هذه النظرية على عدد من المسلمات تتمثل في النقاط التالية:

- الانفعالات لها وظائف تكيفية مهمة وليست حالات يجب السيطرة عليها أو إخمادها.

- القدرة على الوعي بالانفعالات وفهمها وقبولها أساسية للتنظيم الانفعالي الفعال.

- القدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية عامل مهم للتنظيم الانفعالي.

- القدرة على تعديل الخبرة الانفعالية بمرونة تعد جوهر التنظيم الانفعالي.

مفهوم التنظيم الانفعالي وفق النظرية وأبعاده:

يعرف جراتز وروميير (Gratz & Roemer, 2004) التنظيم الانفعالي بأنه " الوعي بالانفعالات وفهمها وقبولها والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عند اختبار انفعالات سلبية، والقدرة على استخدام استراتيجيات تنظيم انفعالي مرنة ومناسبة للموقف لتعديل الاستجابات الانفعالية" ويتضمن التنظيم الانفعالي بناء على هذه النظرية ١ ستة أبعاد أساسية:

1. نقص الوعي بالانفعالات: صعوبة التعرف على الانفعالات الذاتية.
 2. نقص الوضوح الانفعالي: صعوبة تمييز وتحديد نوعية الانفعالات.
 3. عدم قبول الاستجابات الانفعالية: الميل لاستبدال الانفعالات السلبية بانفعالات ثانوية سلبية.
 4. صعوبة الانخراط في سلوك موجه نحو الهدف: التشتت وعدم القدرة على إنجاز المهام أثناء الانفعالات السلبية.
 5. صعوبة ضبط الاندفاع: صعوبة السيطرة على السلوكيات المتهورة عند الضغوط الانفعالية.
 6. محدودية الوصول لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي: الاعتقاد بمحدودية الخيارات المتاحة للتعامل مع الانفعالات.
- تركز هذه النظرية على جوانب القصور في التنظيم الانفعالي وتتناول كيفية تأثيرها في ظهور الاضطرابات النفسية، وترى أن صعوبات التنظيم الانفعالي تسهم في نشأة واستمرار العديد من المشكلات النفسية، كما تؤكد على أن التنظيم الانفعالي الفعال لا يعني فقط القدرة على خفض الانفعالات السلبية بل يشمل القدرة على فهم وقبول الانفعالات والتعامل معها بمرونة.
- وبناء على ماسبق نجد أن النظرية تؤكد على عدد من المبادئ تتمثل في التالي:
1. مبدأ الوظيفة التكيفية: الانفعالات تؤدي وظائف تكيفية مهمة ولا ينبغي قمعها.

2. مبدأ الوعي والقبول: الوعي بالانفعالات وقبولها عنصر أساسي في التنظيم الانفعالي الصحي.
3. مبدأ التوازن السلوكي: القدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية والعمل وفق الأهداف.
4. مبدأ المرونة الاستراتيجية: استخدام استراتيجيات متنوعة ومناسبة للسياق.

العوامل الديموغرافية وتأثيرها في التنظيم الانفعالي

- تؤثر العوامل الديموغرافية بشكل كبير في التنظيم الانفعالي، ومن أبرزها:
1. النوع الاجتماعي: أشارت دراسة زيميرمان وإيوانسي (Zimmermann & Iwanski, 2014) إلى وجود فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، حيث تميل الإناث لاستخدام استراتيجيات الدعم الاجتماعي والتعبير الانفعالي، بينما يميل الذكور لاستخدام استراتيجيات الكبت والتجنب.
 2. العمر: وجدت دراسة بلانك-ريد وماك-كويد وأندرسون (Blanke-Reid, McQuaid & Anderson, 2021) أن التنظيم الانفعالي يتطور مع التقدم في العمر، حيث يميل الأفراد الأكبر سناً لاستخدام استراتيجيات أكثر فعالية كإعادة التقييم المعرفي.
 3. المستوى التعليمي: أظهرت دراسة كوكس وجيمس (Cox & James, 2019) أن المستوى التعليمي يرتبط إيجابياً بمهارات التنظيم الانفعالي، حيث يمتلك الأفراد ذوو المستوى التعليمي المرتفع قدرة أفضل على إدارة انفعالاتهم.

4. التخصص الأكاديمي: تشير دراسة الكفاوين (2024) إلى أن التخصص الأكاديمي قد يؤثر في مستوى التنظيم الانفعالي حيث تتطلب بعض التخصصات (كالتربية والعلوم الإنسانية) مهارات انفعالية مختلفة عن التخصصات الأخرى. هذه العوامل الديموغرافية تعد ذات أهمية خاصة في الدراسة الحالية التي تقارن بين طالبات كليتي الآداب والتربية، حيث قد تسهم طبيعة الدراسة في كل كلية في تشكيل مهارات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات.

المحور الثاني: المناعة النفسية

مفهوم المناعة النفسية

تعد المناعة النفسية من المفاهيم المعاصرة التي لاقى اهتماماً متزايداً في مجال الدراسات النفسية حيث أنها تعبر عن قدرة الفرد على التعامل مع العقبات والمشكلات والضغوط النفسية المختلفة والحفاظ على الصحة النفسية وتوازنه الداخلي بالرغم من كل هذه التحديات، وتتضمن المناعة النفسية مجموعة من المهارات الشخصية والقدرات التكيفية التي تعمل بطريقة تشبه فيها جهاز المناعة البيولوجي، وكلما كان الفرد يتمتع بمستوى مرتفع من المناعة النفسية تمتع بقدر من المرونة في مواجهة الضغوط والأحداث الصادمة وقدرة مرتفعة على مواجهة التحديات (Kaur & Som, 2020).

وقد عرف زيدان (2013) المناعة النفسية بأنها تمتع الفرد بالقدرة على حماية ذاته من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق طريق الحصانة والمناعة النفسية التي تتحقق من خلال امتلاك

المهارات الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية، وتشمل هذه الإمكانات: التفكير الإيجابي، والإبداع، والقدرة على حل المشكلات، وضبط الذات، والالتزان والصمود، والصلابة النفسية، وقبول التحديات، والمثابرة، وفاعلية الذات، والتفاؤل، والمرونة، والقدرة على التكيف مع البيئة.

ويتفق معه في وقت لاحق كور وسوم (Kaur & Som, 2020) حيث يريان أن المناعة النفسية تمثل مجموعة من السمات الشخصية التي تمكن الفرد من تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط النفسي والاستفادة منها كخبرات وتجارب إيجابية. ويصفونها بأنها قوة مضادة تحمي الفرد من التأثيرات والضغوط البيئية السلبية، وتشبه في عملها جهاز المناعة البيولوجي.

كما يشير جايسوال وزملاؤه (Jaiswal et al., 2023) إلى أن المناعة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على المقاومة والصمود النفسي التي تظهر عند مواجهته للضغوط والعقبات، ويؤكدان على أن هذه القدرة تتفاوت من شخص إلى آخر. ويضيف جوها وبيري (Guha & Beri, 2024) بعداً جديداً للمفهوم، حيث يرون أن كل فرد لديه نظام للمناعة النفسية يشبه الوعاء الذي يحتوي على المهارات النفسية التي تحميه من المشاعر والأفكار السلبية المؤدية إلى الضغوط والقلق والتوتر والغضب والإنهاك وغيرها من الاضطرابات النفسية.

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن ملاحظة تطور مفهوم المناعة النفسية من كونه مجرد قدرة وقائية تحمي الفرد من الآثار السلبية للضغوط (زيدان، 2013) إلى اعتباره منظومة متكاملة من السمات الشخصية (Kaur & Som, 2020) ثم التأكيد

على طبيعته المتفاوتة بين الأفراد (Jaiswal et al., 2023) ، وصولاً إلى النظر إليه كنظام متكامل يشبه الوعاء يحتوي على مهارات متعددة. (Guha & Beri, 2024) وترى الباحثة أن مفهوم المناعة النفسية يُمثل نظاماً وقائياً وتكيفياً متكاملًا يتجاوز التعريفات الأحادية البعد، حيث يعمل هذا النظام على حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط والأزمات النفسية ويعزز في الوقت نفسه قدرته على النمو والازدهار رغم الظروف المعاكسة، ومن هنا تكمن أهمية النظر إلى المناعة النفسية من منظور شمولي يجمع بين المكونات المعرفية كالتفكير الإيجابي وإعادة التقييم، والمكونات الوجدانية كالتنظيم الانفعالي والتوازن النفسي، والمكونات السلوكية كالمواجهة الفعالة وحل المشكلات، كما تتبنى الباحثة المنظور التطوري للمفهوم مشيرة إلى التحول النوعي في فهم المناعة النفسية من مجرد آليات وقائية سلبية إلى منظومة تكيفية إيجابية تعكس قوى الشخصية ومرونتها.

النظريات المفسرة للمناعة النفسية:

تمثل المناعة النفسية مفهوماً محورياً في علم النفس الإيجابي المعاصر حيث تشير إلى نظام دفاعي متكامل يعمل بآلية مشابهة للمناعة البيولوجية، مما يوفر للفرد القدرة على مقاومة الضغوط والصدمات النفسية، ويمكن تفسير هذه الظاهرة النفسية من خلال أربع نظريات رئيسية تقدم رؤى متكاملة حول آليات الحماية والتكيف النفسي.

النظرية التحليلية والمناعة النفسية

تفسر النظرية التحليلية المناعة النفسية من منظور الاتزان الدينامي للجهاز النفسي فوفقاً لفرويد، يسعى الجهاز النفسي إلى تحقيق مستوى منخفض من الاستثارة

والتوتر حيث تعمل الأنا كنظام دفاعي مركزي يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب
الهو وقيود الأنا الأعلى ضمن الإطار الاجتماعي (الجزار و زملاؤه، 2018).

و تكمن آليات المناعة النفسية في قدرة الفرد على توظيف آليات الدفاع بطريقة
تكيفية فالشخصية المتوافقة تعتمد على قوة الأنا التي تقوم بوظيفة حماية الشخصية
من الاضطرابات والقدرة على إدارة الصراعات الداخلية والتعامل مع المثيرات بما
يضمن العودة إلى حالة الاستقرار والتوازن النفسي.

النظرية السلوكية ودورها في بناء المناعة النفسية

وفقاً للنظرية السلوكية فإن المناعة النفسية هي مهارات تم اكتسابها عن طريق
التعلم وتكوين الارتباطات بين المثيرات والاستجابات، ومن هنا فإنه من الممكن تعزيز
المناعة النفسية من خلال اكتساب عادات سلوكية مناسبة وفعالة تساعد الفرد على
التعاون والتكيف مع المواقف المختلفة.

حيث يرى بافلوف أن جذور الاضطرابات النفسية تكمن في أخطاء التعلم
الشرطي، بينما يؤكد سكر على دور التعزيز في تطوير المهارات الاجتماعية
السليمة، وتشير هذه النظرية إلى أن غياب التعزيز الملائم قد يؤدي إلى استجابات
غير تكيفية للمواقف الاجتماعية مما يضعف المناعة النفسية للفرد (الجزار و زملاؤه،
2018).

النظرية الإنسانية وتعزيز المناعة النفسية

تقدم النظرية الإنسانية منظوراً إيجابياً للمناعة النفسية يرتكز على الإرادة الحرة
ومفهوم تحقيق الذات والنمو الشخصي، حيث يرى ماسلو أن إشباع الحاجات
الأساسية للفرد يعد الركيزة الأساسية للنمو النفسي السليم والذي من خلاله يتمكن الفرد

المحقق لذاته من تحقيق مستويات عالية من التوافق النفسي ويمتلك القدرة على إصدار الأحكام المستقلة والتمتع بالرضا الذاتي (الأبيض، 2023).

كما أشار روجرز إلى أهمية التقدير الإيجابي غير المشروط في تشكيل شخصية سليمة لدى الفرد، حيث يكتسب شعوراً بالاستقرار النفسي ويطور سلوكيات تجلب له التقدير الاجتماعي (عبد الواحد، 2024). وفقاً لهذه النظرية تتشكل المناعة النفسية من خلال حالة مستمرة من النمو والسعي نحو الأفضل والتقدير الإيجابي للذات مما يسهم في تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على الإبداع.

النظرية المعرفية وبناء المناعة النفسية

تركز النظرية المعرفية على الطريقة التي يفسر بها الفرد أحداث الحياة وعقباتها وضغوطاتها وطريقة تقييمه لها، حيث يتمتع الفرد بمناعة نفسية قوية عندما يتمكن من رؤية الأحداث وتفسير الخبرات بطريقة واقعية تمكنه من الحفاظ على صحته النفسية واستخدام استراتيجيات مناسبة لحل المشكلات (Alismail & Almulla, 2023).

كما أشار الشريف (2016) إلى أن الرؤية المحرفة للواقع تؤدي إلى انفعالات سلبية مبنية على أوهام وليس حقائق وهذا بلا شك يعد سبباً يضعف المناعة النفسية للأفراد، كما يؤكد في نظريته على أهمية التعبير والرؤية الواقعية للأحداث وخبرات الحياة اليومية، أما كيلي فيركز على دور الملاحظة وصياغة الفرضيات في استجابة الفرد للمواقف والأحداث مما يساعده على تحقيق التوافق والصحة النفسية أو العكس حين تكون ملاحظاته سلبية.

من خلال العرض السابق نجد أن تكامل هذه النظريات السابقة يوصلنا إلى فهم شامل لمفهوم المناعة النفسية كمنظومة متعددة الأبعاد حيث تشمل البعد (الداخلي النفسي والبعد السلوكي والبعد المعرفي الإدراكي) لتجتمع في منظومة متكاملة تعزز قدرة الفرد على مواجهة التحديات الحياتية بمرونة وفاعلية وتحميه من الاضطرابات النفسية المختلفة.

المحور الثالث: الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة

أظهرت نتائج الأبحاث التي تناولت التنظيم الانفعالي في البيئة الجامعية تأثيره على الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية، ومن خلال هذه النتائج يتبين لنا أن التنظيم الانفعالي أمراً بالغ الأهمية لطلبة الجامعات نظراً لانعكاسه المباشر على صحتهم النفسية وتفوقهم الدراسي وتوافقهم الاجتماعي، وقد تناولت الدراسات العديد من المتغيرات التي ترتبط بالتنظيم الانفعالي مثل المناعة النفسية ومهارات التكيف وسمات الشخصية، ونظراً لعدم وجود دراسات تناولت مفهوم التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية على حد علم الباحثة، فإنه سيتم طرح أهم الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي مع متغيرات مقاربة للمناعة النفسية وفيما يلي عرضها والتعقيب عليها.

تباينت نتائج الدراسات المذكورة حول العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية حيث توصلت دراسة القديمي (2021) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس، بينما لم تجد دراسة مراح وزملاؤه (2022) علاقة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي

والرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة، ويمكن تفسير هذا التباين بالاختلاف في خصائص العينات، حيث استهدفت الدراسة الأولى أعضاء هيئة التدريس بينما استهدفت الثانية الطلبة الجامعيين.

كما أضافت دراسة Neyestani وزملاؤه (2023) منظوراً آخر من خلال تحديد دور التنظيم الانفعالي كوسيط في العلاقة بين التعاطف الذاتي والقلق، مما يشير إلى أن تحسين الشفقة الذاتية قد يساهم في خفض القلق عبر تعزيز القدرة على تنظيم المشاعر، وأكدت دراسة Villarrubia وزملاؤه (2024) هذه النتائج والتي أكدت ارتباط صعوبات التنظيم الانفعالي بتفاقم مشكلات الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

وقدمت دراسة (Alismail & Almulla, 2023) نموذجاً متكاملاً لفهم دور المرونة النفسية في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي لدى الطلاب، كما أظهرت وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي، وكشفت الدراسة أيضاً عن وجود فروق في المرونة النفسية بسبب متغيرات الجنس والتخصص والسنة الدراسية، فيما لم توجد فروق في التنظيم الانفعالي تعزى لهذه المتغيرات وأكدت الدراسة على أهمية تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي في الجامعات لتقديم برامج تعزز المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي للطلاب.

كما أوضحت دراسة (Li et al., 2022) أن التنظيم الانفعالي والتفكير النقدي يلعبان دوراً محورياً في تعزيز المناعة النفسية لدى المعلمين في التعليم العالي، وقد أظهرت هذه الدراسة أن المعلمين الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من التفكير

النقدي كانوا أكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم وبالتالي فهم أكثر تمتعاً بالتحسين النفسي، وأوضحت الدراسة بأن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تسهم بشكل كبير في تعزيز المناعة النفسية والصمود في وجه التحديات المهنية وأوصت الدراسة بضرورة دمج مهارات التفكير العليا واستراتيجيات التنظيم الانفعالي وتعزيز المناعة النفسية في البرامج التعليمية للمعلمين.

وكشفت دراسة إكلينيكية (أمين وآخرون، 2021) عن ديناميات اضطراب الشخصية الحدية واضطراب التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وأشارت إلى أن جوهر اضطراب الشخصية الحدية هو اضطراب التنظيم الانفعالي لدى الأفراد وأن من أهم أسباب هذين الاضطرابين هو خلل عملية التنشئة الاجتماعية والذي قد يتمثل في التعرض للعقاب البدني والنفسي من قبل الوالدين والمعاناة من القمع والتسلط الوالدي والشعور بالفرض والنبذ والإهمال.

و أثبتت دراسة (Nadeem et al., 2023) أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي وخاصة إعادة التقييم المعرفي ترتبط إيجابياً مع التحصيل الأكاديمي بينما يرتبط الكبت التعبيري سلباً معه، مما يؤكد أهمية تنظيم المشاعر في البيئات التعليمية. ويعزز هذه النتائج دراسة (Hu et al., 2014) التي أكدت على الدور المحوري للتنظيم الانفعالي في تعزيز الصحة النفسية الإيجابية موضحة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين هذين المتغيرين. كما كشفت دراسة (ناصر وسعادة، 2023) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي والشغف الأكاديمي لدى الطالبات المعلمات المتدربات (مرحلة ما قبل مرحلة التخرج).

تؤكد هذه الدراسات التي تم عرضها أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي الفعالة ترتبط إيجابياً بالتحصيل الأكاديمي والازدهار النفسي والشغف الأكاديمي، وترتبط سلباً بالاحترق الأكاديمي وتدني مستوى التحصيل الدراسي مما يبرز أهمية تطوير هذه المهارات في المؤسسات التعليمية لتعزيز الأداء الأكاديمي والصحة النفسية للطلبة. وبالنسبة للدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الدالة على التوافق النفسي والصحة النفسية وارتفاع مستوى المناعة النفسية لدى الأفراد، فقد هدفت دراسة (الكفاوين، 2024) إلى التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، وأظهرت النتائج بأن مستوى التنظيم الانفعالي كان في المستوى المتوسط، كما أشارت إلى ارتفاع مستوى التفاؤل وانخفاض مستوى التشاؤم لدى أفراد العينة، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي باتجاه الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الكلية.

كما تشير الدراسات المعاصرة إلى الدور المحوري الذي تلعبه مهارات التكيف والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالرفاهية النفسية للأفراد، حيث أكدت دراسة (مراح وزملاؤه، 2022) بأن هذه المهارات تتنبأ بشكل كبير بمستويات الرفاهية النفسية، وقد برزت استراتيجية إعادة التقييم المعرفي وأساليب التكيف الصحية كأدوات ذات فاعلية خاصة في خفض مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر لدى الطلبة، مما يعزز قدرتهم على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والحياتية، وفي السياق العربي طبقت دراسة (عياش وفائق، 2016) بحثاً على عينة واسعة من طلبة جامعة بغداد شملت 400 طالب وطالبة، حيث تم تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي عليهم وقد خلصت نتائج هذه

الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من القدرة على تنظيم انفعالاتهم، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التنظيم الانفعالي تُعزى لمتغيرات الجنس والتخصص، مما يشير إلى أن القدرة على تنظيم المشاعر قد تكون مهارة شاملة تتجاوز الاختلافات الديموغرافية والأكاديمية بين الطلبة.

أما بالنسبة للدراسات التي تناولت متغير المناعة النفسية فقد أظهرت دراسة الأبيض (2023) التي استهدفت بحث مقدار الإسهام النسبي للقيم وإدارة الذات في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى عينة من طلبة جامعتي سطاتم بن عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية ومدينة السادات بجمهورية مصر العربية، وتبين من خلال النتائج وجود ارتفاع في متغيرات الدراسة (القيم وإدارة الذات والمناعة النفسية) بصورة دالة إحصائية لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة في ضوء متغير الجنسية (مصري - سعودي) لصالح العينة المصرية في مستوى إدارة الذات، بينما وجدت فروق في مستوى المناعة النفسية وجميع أبعادها لصالح العينة السعودية (الأبيض، 2023).

وهدفت دراسة عبد الواحد (2024) إلى إعداد برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية واختبار أثره في دعم المناعة النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جميع عوامل إدارة الذات وجميع عوامل المناعة النفسية والدرجة الكلية، كما أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق بين الطلبة تعزى للنوع والتخصص الأكاديمي في إدارة الذات والمناعة النفسية، وقد كان لتنمية مهارات الذات تأثير دال في دعم المناعة النفسية (عبد الواحد، 2024).

كما أشارت نتائج دراسة (Li et al., 2022) إلى أن الخصائص الإيجابية الخمس للمناعة النفسية مرتبطة ببعضها البعض ولها تأثير على الأداء النفسي الإيجابي، فعلى سبيل المثال، ترتبط اليقظة بشكل إيجابي بالعديد من مؤشرات الصحة النفسية، كالتأثير الإيجابي والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية والتكيف وتنظيم العاطفة التكيفية.

وهدفنا دراسة الجزار (2018) إلى معرفة العلاقة بين المناعة النفسية وكل من الذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وتبين من خلال النتائج وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لدى طلبة الجامعة، كما تبين وجود ارتباط موجب بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى أفراد العينة.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه يظهر لنا ارتباط التنظيم الانفعالي ارتباطاً وثيقاً بمتغيرات نفسية وتربوية بالغة الأهمية، كما يتضح دور هذه المتغيرات في رفع مستوى المناعة النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى الأفراد، فقد تبين أن التنظيم الانفعالي عنصراً حاسماً في تعزيز المناعة النفسية فالطلاب الذين يمتلكون القدرة على تنظيم انفعالاتهم بكفاءة يُظهرون استعداداً أكبر للتعامل مع التوتر والقلق وسائر المشاعر السلبية الناجمة عن الضغوط الأكاديمية، وقد أثبتت نتائج الأبحاث أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية مثل إعادة التقييم المعرفي، تعزز الصحة النفسية من خلال خفض مستويات التوتر وتعزيز النواتج العاطفية الإيجابية (Vally et al., 2020).

من جانب آخر تبرز إعادة التقييم المعرفي، وهي عملية تتمثل في إعادة تفسير المثيرات العاطفية لتخفيف تأثيرها السلبي كاستراتيجية ذات فاعلية متميزة، فقد كشفت النتائج أن الطلاب الذين يوظفون إعادة التقييم المعرفي يختبرون مستويات أدنى من المشاعر السلبية ومستويات أعلى من المشاعر الإيجابية مما يسهم في تعزيز مناعتهم النفسية، وفي المقابل قد تؤدي الاستراتيجيات غير التقييمية مثل القمع التعبيري، الذي ينطوي على كبت التعبيرات الانفعالية إلى تفاقم المشاعر السلبية وتدني مستوى الرفاهية النفسية (Nadeem et al., 2023؛ Vally et al., 2020).

كما تبين أن العوامل المرتبطة بالدراسة تمثل أحد أهم الآليات الوسيطة بين التنظيم الانفعالي والتحصيل الأكاديمي، فالطلاب الذين يمتلكون مهارات متطورة في تنظيم انفعالاتهم يظهرون مستويات أعلى من الارتباط المدرسي والدافعية الأكاديمية، وأن هذين العنصرين و يقصد بذلك الارتباط المدرسي والدافعية الأكاديمية ، يشكلان متطلبات أساسية لتحقيق النجاح الدراسي (Wong et al., 2023) حيث إنهما يساهمان في تعزيز المثابرة والاجتهاد عند مواجهة التحديات الأكاديمية (محمد، 2018)، كما تبين أن الطلاب الذين لديهم مستويات مرتفعة من التنظيم الانفعالي لديهم قدرة أكبر تمكنهم من الحفاظ على التركيز والمشاركة في عمليات التعلم العميق ويميلون أكثر إلى الإيمان بقدرتهم على النجاح مما ينعكس إيجاباً على أدائهم الأكاديمي (Kimani et al., 2022؛ Khan & Jameel, 2024).

وظهر لنا من خلال دراسة العنزي (2016) وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التحصيل الأكاديمي واحترام الذات والتفاؤل، وعلاقة سلبية بين التحصيل الأكاديمي والتشاؤم مما يبرز أهمية الحالة الانفعالية الإيجابية في تعزيز

الأداء الأكاديمي للطلاب، كما وثّقت الأبحاث العلمية دور الصحة النفسية كآلية وسيطة مهمة في هذه العلاقة فقد تبين أن التنظيم الانفعالي الفعال يُسهم بشكل ملحوظ في تقليص بعض الاضطرابات السلبية وخاصة القلق والاكتئاب التي تشكل عقبات رئيسية أمام الأداء الأكاديمي المثمر، ويأتي هذا التأثير عبر تحسين قدرة الطالب على التعامل مع الضغوط الأكاديمية وتقليل استنزاف الموارد المعرفية التي تتطلبها الحالات العاطفية السلبية مما يتيح له توجيه قدراته المعرفية نحو المهام الأكاديمية بفاعلية أكبر (Wong et al., 2023).

كما أنه وفي ضوء ما تم عرضه من النتائج يمكن القول إن التنظيم الانفعالي يمثل عاملاً محورياً في تعزيز المناعة النفسية وتحقيق التفوق الأكاديمي، فالاستراتيجيات التكيفية للتنظيم الانفعالي مثل إعادة التقييم المعرفي تعزز الرفاهية النفسية وتحسن الأداء الأكاديمي، في حين قد تؤدي الاستراتيجيات غير التكيفية مثل الكبت والقمع التعبيري إلى نتائج سلبية وعليه، فإن تطوير مهارات التنظيم الانفعالي لدى الطلاب ينبغي أن يكون من أولويات التربويين وصانعي الاستراتيجيات التعليمية بهدف تعزيز الصحة النفسية والتحصيل الأكاديمي على حد سواء.

كما تمثل الدراسات التي تم عرضها إطاراً بحثياً متكاملاً حول التنظيم الانفعالي في البيئة الجامعية حيث تتميز بتنوع منهجي يجمع بين الدراسات الكمية والإكلينيكية، مما يعزز صلاحية النتائج ويتيح فهماً أعمق للظاهرة من زوايا متعددة، كما تعكس تكاملاً نظرياً يربط التنظيم الانفعالي بمجموعة واسعة من المتغيرات النفسية والأكاديمية كالشغف الأكاديمي والتفاؤل والصلابة النفسية، وعلى الرغم من تنوع هذه الدراسات يلاحظ وجود فجوات بحثية تستدعي مزيداً من الاستقصاء خاصة فيما يتعلق

بتأثيرها على الأداء الأكاديمي للطلبة خاصة وأن النتائج تبرز أهمية تطوير تدخلات موجهة لتنمية هذه المهارات والاستراتيجيات ضمن البرامج التعليمية والإرشادية بالجامعات.

فرضيات البحث:

1. توجد علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف.
4. يمكن التنبؤ بالأداء الأكاديمي لطالبات الجامعة من خلال مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى المناعة النفسية.

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث الحالي في تقصي العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طالبات جامعة الطائف.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في الطالبات السعوديات الملتحقات بجامعة الطائف في العام الجامعي (1446-1447هـ) والمنتسبات إلى كلية الآداب وكلية التربية.

عينة البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم اعتماد العينة القصدية من قسم علم النفس بكلية الآداب وقسم الطفولة المبكرة من كلية التربية، وذلك لأسباب تتعلق بطبيعة التخصصين وارتباطهما بموضوع الدراسة. تضمنت الدراسة عينة قوامها (308) مشاركة موزعات بنسبة 60% (185 مشاركة) من تخصص علم النفس و40% (123 مشاركة) من تخصص الطفولة المبكرة.

تراوحت أعمار المشاركات بين 20 و28 عاماً بمتوسط قدره 21.39 عاماً وانحراف معياري 4.044، بعد استبعاد الحالات المتطرفة في العمر الزمني (أكبر من 28 عاماً) لضمان تجانس العينة، أما بالنسبة للمعدل التراكمي فقد تراوح بين 1.05 و4.40، بمتوسط 3.339 وانحراف معياري 0.472، مما يعكس مستوى أكاديمياً جيداً لدى عينة الدراسة بشكل عام.

جدول (1): توزيع العينة حسب التخصص

التخصص	العدد	النسبة المئوية
علم النفس	185	60%
طفولة مبكرة	123	40%
المجموع	308	100%

جدول (2): الإحصاءات الوصفية للمتغيرات الكمية

المتغير	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط	الانحراف المعياري
العمر	19	31	21.39	4.044
المعدل التراكمي	1.05	4.40	3.339	0.472

أدوات البحث:

شملت أدوات البحث مقياس التنظيم الانفعالي (الصالح، 2024) ومقياس المناعة النفسية (جبريني، 2020).

1- مقياس التنظيم الانفعالي:

الهدف من الأداة: يهدف المقياس إلى قياس مستوى التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة.

وصف الأداة: استخدمت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي المعدل من قبل الصالح (2024) و الذي يتكون في صورته النهائية من (34) عبارة موزعة على ستة أبعاد: الوعي الانفعالي (7 بنود) الضبط الذاتي للانفعالات (6 بنود) التنظيم المعرفي (6 بنود) القمع التعبيري (6 بنود) العدوى الانفعالية (4 بنود) والسياق الاجتماعي (5 بنود).

طريقة التصحيح: يتم الإجابة على المقياس وفق تدرج خماسي من (موافق دائماً = 5) إلى (غير موافق دائماً = 1) وتجدر الإشارة إلى أن الفقرات التي تأخذ الأرقام (2-9-10-11-12-13-15-21-22-23-24-25-28-29-30-32-37-38) هي فقرات سالبة تدل على التنظيم الانفعالي المتدني، بينما باقي الفقرات إيجابية تدل على تنظيم انفعالي مرتفع.

المؤشرات السيكومترية:

أ. المؤشرات السيكومترية لمعد المقياس (الصالح، 2024): أظهر المقياس صدق اتساق داخلي بمعاملات ارتباط تراوحت بين (0.214 و 0.748) وهي دالة

إحصائياً عند مستوى (0.01، 0.05) كما أظهر المقياس صدقاً تمييزياً عالياً بين المجموعتين العليا والدنيا (ت = 12.972، مستوى الدلالة = 0.000) وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقتي التجزئة النصفية (معامل سبيرمان-براون = 0.53) وألفا كرونباخ حيث أظهر المقياس معامل ثبات مقبول.

ب. المؤشرات السيكومترية في الدراسة الحالية :

للتأكد من ملاءمة مقياس التنظيم الانفعالي (الصالحى 2024) للبيئة السعودية تم التحقق من خصائصه السيكومترية على عينة الدراسة الحالية المكونة من (308) طالبة جامعية وفيما يلي عرض للنتائج :

- الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس للتحقق من تماسك بنود المقياس واتساقها الداخلي و أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.512) و (0.623) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يشير إلى تمتع البنود بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، وكانت أعلى قيمة للارتباط للبند رقم (13) بمعامل ارتباط (0.623) يليه البند رقم (25) بمعامل ارتباط (0.608) بينما كانت أدنى قيمة للارتباط للبند رقم (21) بمعامل ارتباط (0.512) كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول (3) حيث أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

جدول (3): معاملات ارتباط أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	عدد البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الوعي الانفعالي	7	0.691	0.01
الضبط الذاتي للانفعالات	6	0.728	0.01
التنظيم المعرفي	6	0.703	0.01
القمع التعبيري	6	0.652	0.01
العدوى الانفعالية	4	0.614	0.01
السياق الاجتماعي	5	0.678	0.01

- ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاده كما هو موضح في الجدول (4).

جدول (4): معاملات ثبات مقياس التنظيم الانفعالي باستخدام معامل ألفا كرونباخ

البعد	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الوعي الانفعالي	7	0.691
الضبط الذاتي للانفعالات	6	0.703
التنظيم المعرفي	6	0.685
القمع التعبيري	6	0.642
العدوى الانفعالية	4	0.614
السياق الاجتماعي	5	0.679
المقياس ككل	34	0.732

تشير النتائج في الجدول (4) إلى أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغ (0.732) وتراوحت معاملات ثبات الأبعاد الفرعية بين (0.614) و(0.703) وهي معاملات ثبات مقبولة تدل على اتساق داخلي جيد للمقياس وأبعاده، مما يؤكد صلاحية المقياس للاستخدام في البيئة السعودية.

بناءً على نتائج التحليلات الإحصائية السابقة يمكن القول إن مقياس التنظيم الانفعالي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة (صدق وثبات) تجعله مناسباً للاستخدام في البيئة السعودية ويمكن الاعتماد عليه في قياس التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة.

2- مقياس المناعة النفسية:

الهدف من الأداة: يهدف المقياس إلى قياس مستوى المناعة النفسية لدى طالبات الجامعة.

وصف الأداة: اعتمدت الباحثة على مقياس المناعة النفسية الذي أعده جبريني (2020) و الذي يتكون في صورته النهائية من (37) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: الاحتواء (12 فقرة) المواجهة التكيفية (13 فقرة) وتنظيم الذات (12 فقرة).

طريقة التصحيح: يتم الإجابة على المقياس وفق تدرج ليكرت خماسي (تتطبق تماماً = 5 درجات، تتطبق كثيراً = 4 درجات، تتطبق لحد ما = 3 درجات، تتطبق قليلاً = 2 درجات، لا تتطبق = درجة واحدة) وصيغت معظم فقرات المقياس في الاتجاه الإيجابي للمناعة النفسية باستثناء خمس فقرات (6، 12، 32، 34، 37) التي صيغت بالاتجاه السلبي، ويتم عكس أوزانها عند التصحيح و تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (185-37)

المؤشرات السيكومترية:

أ. المؤشرات السيكومترية لمعد المقياس (جبريني، 2020) : أظهرت الخصائص السيكومترية للمقياس مؤشرات جيدة للصدق والثبات (معامل ألفا كرونباخ = 0.813).

ب. المؤشرات السيكومترية في الدراسة الحالية :

للتأكد من ملاءمة مقياس المناعة النفسية (جبريني، 2020) : للبيئة السعودية تم التحقق من خصائصه السيكومترية على عينة الدراسة الحالية المكونة من (308) طالبة جامعية وفيما يلي عرض للناتج :

- الاتساق الداخلي للمقياس

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس للتحقق من تماسك بنود المقياس واتساقها الداخلي و أظهرت النتائج أن معاملات الارتباط تراوحت بين (0.325) و(0.619) وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يشير إلى تمتع البنود بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، وكانت أعلى قيمة للارتباط للبند رقم (17) بمعامل ارتباط (0.619) يليه البند رقم (11) بمعامل ارتباط (0.587) بينما كانت أدنى قيمة للارتباط للبند رقم (32) بمعامل ارتباط (0.325) ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في الجدول (5) حيث أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

جدول (5): معاملات ارتباط أبعاد مقياس المناعة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	عدد البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاحتواء	12	0.812	0.01
المواجهة التكيفية	13	0.785	0.01
تنظيم الذات	12	0.831	0.01

- **ثبات المقياس** تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاده كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6): معاملات ثبات مقياس المنة النفسية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

البعد	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الاحتواء	12	0.754
المواجهة التكيفية	13	0.721
تنظيم الذات	12	0.768
المقياس ككل	37	0.813

تشير النتائج في الجدول (6) إلى أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل بلغ (0.813) وتراوح معاملات ثبات الأبعاد الفرعية بين (0.721) و(0.768) وهي معاملات ثبات مرتفعة تدل على اتساق داخلي جيد للمقياس وأبعاده، مما يؤكد صلاحية المقياس للاستخدام في البيئة السعودية.

بناءً على نتائج التحليلات الإحصائية السابقة، يمكن القول إن مقياس المنة النفسية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة (صدق وثبات) تجعله مناسباً للاستخدام في البيئة السعودية ويمكن الاعتماد عليه في قياس المنة النفسية لدى طالبات الجامعة.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات البحث والتحقق من فرضياته تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) واشتملت المعالجة الإحصائية على الإحصاء الوصفي تمثلاً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف مستويات متغيرات الدراسة لدى

أفراد العينة ومعامل ارتباط بيرسون لفحص العلاقات الارتباطية بين المتغيرات وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقاييس ومعامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقاييس ككل وأبعادها الفرعية، كما تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية بين طالبات كليتي الآداب والتربية، وتحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة إمكانية التنبؤ بمستوى المناعة النفسية والتحصيل الدراسي من خلال مستوى التنظيم الانفعالي، وقد تم اعتماد مستوى دلالة إحصائية (0.05) كحد أدنى لقبول النتائج الإحصائية.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على أنه يوجد علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية والأداء الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف التعديل.

أولاً: العلاقة بين التنظيم الانفعالي و المناعة النفسية

أظهرت نتائج تحليل البيانات عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي والمناعة النفسية (الكلية) لدى طالبات جامعة الطائف ($r = 0.022$) مما يؤكد صحة الفرضية الأولى للدراسة.

جدول (7): الارتباط بين محاور المناعة النفسية والتنظيم الانفعالي

المتغيرات	الاحتواء	المواجهة	تنظيم الذات	المناعة النفسية (الكلية)
التنظيم الانفعالي (الكلية)	** -0.162	** 0.436	-0.098	0.022
السياق الاجتماعي	** -0.372	0.079	-0.338	** -0.280
العدوى الانفعالية	* -0.123	** 0.361	-0.076	0.025

القمع التعبيري	** -0.185	** 0.429	* -0.136	-0.005
التنظيم المعرفي	** 0.191	** 0.643	** 0.242	** 0.382
الضبط الذاتي للانفعالات	** -0.223	** 0.258	-0.183	-0.094
الوعي الانفعالي	* 0.141	** 0.377	** 0.221	** 0.268

** الارتباط دال عند مستوى 0.01

* الارتباط دال عند مستوى 0.05

ومع ذلك كشفت النتائج التفصيلية عن وجود علاقات متباينة بين المحاور الفرعية للمتغيرين حيث ارتبط كل من الوعي الانفعالي والتنظيم المعرفي إيجابياً بالمناعة النفسية (** $r = 0.268$) ، (** $r = 0.382$) على التوالي، بينما ارتبط السياق الاجتماعي سلبياً بالمناعة النفسية (** $r = -0.280$) في حين لم تظهر علاقات دالة إحصائياً بين المناعة النفسية وكل من الضبط الذاتي للانفعالات والقمع التعبيري والعدوى الانفعالية، وعلى مستوى أبعاد المناعة النفسية ارتبط بُعد الاحتواء إيجابياً مع الوعي الانفعالي والتنظيم المعرفي، وسلبياً مع بقية محاور التنظيم الانفعالي، بينما ارتبطت المواجهة التكيفية إيجابياً مع معظم محاور التنظيم الانفعالي باستثناء السياق الاجتماعي، أما بُعد تنظيم الذات فقد ارتبط إيجابياً مع الوعي الانفعالي والتنظيم المعرفي وسلبياً مع الضبط الذاتي للانفعالات والقمع التعبيري والسياق الاجتماعي. تشير هذه النتائج إلى أنه على الرغم من عدم وجود علاقة بين المتغيرين الكليين إلا أن هناك نمطاً معقداً من التفاعلات بين الأبعاد الفرعية مما يستدعي دراسة أكثر تفصيلاً للعلاقات البينية وآليات التأثير المتبادل بين هذه المكونات.

ثانياً: العلاقة بين التنظيم الانفعالي و التحصيل الدراسي (المعدل التراكمي)

أظهرت نتائج تحليل البيانات عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي بأبعاده المختلفة والتحصيل الدراسي (ممثلاً بالمعدل التراكمي) لدى طالبات جامعة الطائف حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.001) للوعي الانفعالي و (-0.119) للعدوى الانفعالية وجميعها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) وعلى الرغم من وجود اتجاه سلبي في العلاقة بين معظم أبعاد التنظيم الانفعالي والمعدل التراكمي إلا أن هذه العلاقات لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية.

وبذلك ترفض الفرضية الصفرية التي تنص على وجود علاقة بين التنظيم الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى طالبات جامعة الطائف.

جدول (8): معاملات الارتباط بين التنظيم الانفعالي والمعدل التراكمي

المتغيرات	المعدل التراكمي	الوعي الانفعالي	الضبط الذاتي للانفعالات	التنظيم المعرفي	القمع التعبيري	العدوى الانفعالية	السياق الاجتماعي
المعدل التراكمي	1						
الوعي الانفعالي	0.001	1					
الضبط الذاتي للانفعالات	-0.104	0.417**	1				
التنظيم المعرفي	-0.024	0.462**	0.496**	1			

القمع التعبيري	-0.097	0.406**	0.680**	0.506**	1
العدوى الانفعالية	-0.119	0.334**	0.503**	0.468**	0.679**
السياق الاجتماعي	-0.100	0.254**	0.552**	0.242**	0.674**
				0.598**	1

**الارتباط دال عند مستوى 0.01

*الارتباط دال عند مستوى 0.05

وقد يشير ذلك إلى أن التحصيل الدراسي للطالبات يتأثر بعوامل أخرى غير التنظيم الانفعالي مثل أساليب التعلم والعادات الدراسية والقدرات المعرفية والدافعية للإنجاز وغيرها من المتغيرات التي لم تتناولها الدراسة الحالية، كما يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى طبيعة المقررات الدراسية وأساليب التقييم المتبعة في الجامعة والتي قد تركز بشكل أكبر على الجوانب المعرفية والتحصيلية أكثر من المهارات الانفعالية والشخصية.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى

أظهرت نتائج الفرضية الأولى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي والمناخ النفسية لدى طالبات جامعة الطائف ($r = 0.022$) وتختلف هذه النتيجة مع دراسة هو وزملائه (Hu et al., 2014) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية

الإيجابية، ودراسة ناصر وسعادة (2023) التي أشارت إلى علاقة إيجابية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي.

يمكن تفسير عدم وجود علاقة بسبب تعقيد العوامل المؤثرة في المناعة النفسية حيث أشارت دراسة الجزار و زملاؤه (2018) التي وجدت علاقة بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي ودراسة الأبيض (2023) التي أظهرت تأثير عوامل متنوعة على المناعة النفسية، كما يمكن تفسيرها في ضوء دراسة أمين وآخرون (2021) التي ربطت اضطراب التنظيم الانفعالي بعوامل التنشئة الاجتماعية.

في المقابل، أظهرت النتائج التفصيلية وجود علاقات متباينة بين المحاور الفرعية للمتغيرين، حيث ارتبط كل من الوعي الانفعالي والتنظيم المعرفي إيجابياً بالمناعة النفسية، بينما ارتبط السياق الاجتماعي سلبياً بالمناعة النفسية، وهذه النتائج تتفق جزئياً مع دراسة (Hu et al., 2014) التي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية، كما تؤكد هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة (Alismail & Almulla, 2023) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة وهو ما يعكس تعقيد العلاقة بين هذين المتغيرين في سياقات تعليمية مختلفة، فرغم اختلاف النتائج الكلية إلا أن وجود ارتباطات موجبة بين بعض أبعاد التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية في الدراسة الحالية يتفق مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة مما يشير إلى تباين تأثير هذه المتغيرات باختلاف السياق والعينة، وهذه النتائج تشير إلى أن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية معقدة ومتعددة الأبعاد وتتأثر بعوامل شخصية واجتماعية وثقافية متنوعة تستدعي المزيد من البحث والتقصي.

أما فيما يخص العلاقة بين التنظيم الانفعالي و التحصيل الدراسي، فقد أظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى طالبات جامعة الطائف وتختلف هذه النتيجة مع دراسة ناديم وزملائه (Nadeem et al., 2023) التي وجدت علاقة إيجابية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي خاصة إعادة التقييم المعرفي والتحصيل الأكاديمي.

كما تتباين مع دراسة (Khan & Jameel, 2024) التي أشارت إلى تأثير المشاعر السلبية على الأداء الأكاديمي، ودراسة (Moodie et al., 2020) التي أكدت على ارتباط قدرة الطالب الجامعي على تنظيم انفعالاته بصحته النفسية وقدرته على مواجهة الضغوط الأكاديمية وتحقيق مستويات مرتفعة من التحصيل الدراسي.

وتختلف أيضاً مع دراسة العنزي (2016) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين التحصيل الأكاديمي والتفؤل، ودراسة (Li et al., 2022) التي أكدت على دور التنظيم الانفعالي في تعزيز الأداء الأكاديمي من خلال تأثيره على المناعة النفسية، ويمكن تفسير هذا الاختلاف في ضوء تباين السياقات الثقافية والتعليمية، حيث أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي قد تختلف في تأثيرها على التحصيل الدراسي باختلاف البيئة التعليمية والعوامل الثقافية المؤثرة في العملية التعليمية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن التحصيل الدراسي يتأثر بعوامل متعددة منها المعرفية والدافعية والبيئية والتعليمية والتي قد تكون أكثر تأثيراً من التنظيم الانفعالي حيث تشير دراسة (Wong et al., 2023) ودراسة (Kimani et al., 2022) إلى أن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتحصيل قد تكون غير مباشرة وتتوسطها عدد من المتغيرات كالارتباط المدرسي والدافعية الأكاديمية، كذلك قد تعزى هذه النتيجة

إلى طبيعة نظام التقييم في الجامعة الذي قد يركز على الجوانب المعرفية أكثر من المهارات الانفعالية.

نتائج الفرضية الثانية: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف.

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف في أبعاد: الوعي الانفعالي والقمع التعبيري والعدوى الانفعالية والسياق الاجتماعي، وجميعها لصالح طالبات كلية التربية حيث كانت متوسطات درجاتهن أعلى وبلغت قيم (ت) على التوالي (2.01، 2.82، 3.46، 2.97) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) أو أقل.

جدول (9): الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف

المتغير	كلية التربية		كلية الآداب		قيمة	مستوى
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الوعي	3.79	0.73	3.60	0.70	2.01 *	0.045
الانفعالي						*
الضبط	3.12	0.66	2.98	0.59	1.65	0.099
الذاتي						
للانفعالات						
التنظيم	4.03	0.68	4.10	0.52	-0.99	0.322

المعرفي					
القمع	3.68	0.75	3.40	0.72	2.82 **
التعبيري					0.005 **
العدوى	3.77	0.87	3.37	0.84	3.46 **
الانفعالية					0.001 **
السياق	3.28	1.09	2.86	1.02	2.97 **
الاجتماعي					0.003 **

** الارتباط دال عند مستوى 0.01

* الارتباط دال عند مستوى 0.05

بينما لم تظهر فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في بُعدي الضبط الذاتي للانفعالات والتنظيم المعرفي، حيث بلغت قيمة (ت) للضبط الذاتي للانفعالات (1.65) بدلالة إحصائية (0.09) وللتنظيم المعرفي (-0.99) بدلالة إحصائية (0.32) وبناء على هذه النتائج تم قبول الفرضية الصفرية جزئياً، والتي تشير الى وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أشارت نتائج الفرضية الثانية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف في أبعاد: الوعي الانفعالي والقمع التعبيري والعدوى الانفعالية والسياق الاجتماعي وجميعها لصالح طالبات كلية التربية، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة عياش وفائق (2016)

التي أظهرت عدم وجود فروق في مستويات التنظيم الانفعالي تُعزى لمتغير التخصص لدى طلبة جامعة بغداد، كما تختلف مع دراسة الكفاوين (2024) التي لم تجد فروقاً دالة إحصائية تبعاً لمتغير الكلية رغم وجودها تبعاً للنوع الاجتماعي، ويمكن تفسير هذه الفروق في ضوء طبيعة الدراسة في كلية التربية حيث أشار عبادي (2018) إلى أن التنظيم الانفعالي يتضمن محاولة الفرد للتأثير على الانفعالات وإدارتها بالصورة المناسبة وهو ما قد تتيحه المقررات التربوية حيث أنها تعمل على التركيز على الجوانب النفسية والتربوية.

كما تتسق هذه النتيجة مع تصنيف سليم (2017) للتنظيم الانفعالي كمجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي تعمل على إدارة المشاعر وتوجيهها، وهو ما قد يتأثر بالبيئة التعليمية المختلفة في كلية التربية التي تركز على الإعداد المهني للتعامل مع الآخرين، وتتفق النتيجة مع نموذج الكفاوين (2024) الذي أشار إلى أن التنظيم الانفعالي يتضمن ثلاث مكونات: تحديد الانفعال واختيار الاستراتيجية المناسبة وتطبيقها، وهي مهارات قد تكون أكثر تطوراً لدى طالبات التربية نتيجة التدريب العملي والتفاعل مع البيئات التعليمية المختلفة. وهذه النتائج تؤكد ما أشار إليه كل من Cross & Thompson (2007) حول تأثير البيئة والسياسات في تطوير مهارات التنظيم الانفعالي وأهمية الوعي الذاتي والقدرة الداخلية على التحكم بالمشاعر وهي جوانب قد تعززها الدراسة في كلية التربية.

نتائج الفرضية الثالثة: والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف.

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية بأبعادها المختلفة (الاحتواء، المواجهة التكيفية، تنظيم الذات) والدرجة الكلية للمناعة النفسية بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف، حيث بلغت قيم (ت) لهذه الأبعاد على التوالي (-1.35، -0.08، -1.40، -1.19)، وجميعها غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى تقارب مستويات المناعة النفسية بين الطالبات في الكليتين، وبناء على هذه النتائج تم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "توجد فروق في مستوى المناعة النفسية بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف".

في المقابل أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي بين طالبات الكليتين حيث بلغت قيمة (ت) (2.91) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وكانت الفروق لصالح طالبات كلية التربية بمتوسط (3.61) مقارنة بطالبات كلية التربية بمتوسط (3.38) وقد يُعزى تشابه مستويات المناعة النفسية بين طالبات الكليتين إلى تعرضهن لظروف جامعية متشابهة من حيث البيئة التعليمية والضغط الأكاديمي والمتطلبات الدراسية بالإضافة إلى أن تنمية المناعة النفسية قد تكون مرتبطة بعوامل شخصية وبيئية أخرى لا تتعلق بالتخصص الدراسي.

جدول (10) الفروق في مستوى المناعة النفسية بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف

المتغير	كلية التربية	كلية الآداب	قيمة	مستوى
المتوسط	الانحرا	المتوسط	(ت)	الدلالة
ف	المعياري			

المعياري						
0.178	-1.35	0.84	3.26	0.85	3.11	الاحتواء
0.929	-0.08	0.51	3.83	0.66	3.82	المواجهة
						التكيفية
0.162	-1.40	0.68	3.40	0.66	3.27	تنظيم
						الذات
0.232	-1.19	0.58	3.50	0.63	3.40	المناعة
						النفسية

** الارتباط دال عند مستوى 0.01

* الارتباط دال عند مستوى 0.05

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

أظهرت نتائج الفرضية الثالثة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية بأبعادها المختلفة (الاحتواء، المواجهة التكيفية، تنظيم الذات) والدرجة الكلية للمناعة النفسية بين طالبات كلية الآداب وكلية التربية بجامعة الطائف، تتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الواحد (2021) التي أظهرت عدم وجود فروق في مستوى المناعة النفسية تعزى للتخصص الأكاديمي، وتتسق مع ما أشارت إليه دراسة زيدان (2013) التي وصفت المناعة النفسية كنظام وقائي متكامل يمكن الفرد من مقاومة الأزمات والضغوط والإحباطات وهي سمة قد لا ترتبط بالضرورة بالتخصص الدراسي.

كما تتوافق مع دراسة Jaiswal وزملائه (2023) التي أشارت إلى أن المناعة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على المقاومة والصمود النفسي، وهي قدرات شخصية قد لا تختلف باختلاف التخصص الدراسي، وتدعمها دراسة (Guha & Beri, 2024) التي تنظر للمناعة النفسية كوعاء يحتوي المهارات النفسية التي تحمي الفرد من المشاعر والأفكار السلبية.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين طالبات الكليتين بتشابه البيئة الجامعية والضغوط الأكاديمية التي يتعرضن لها، كما أن المناعة النفسية وفقاً لدراسة (Kaur & Som, 2020) تمثل مجموعة من السمات الشخصية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل تأثيرات الإنهاك والضغط النفسي وهي سمات قد تتشكل بفعل عوامل أخرى غير التخصص الدراسي.

ومن هنا فإن النتيجة تشير إلى أن المناعة النفسية كمفهوم معاصر في علم النفس قد تتأثر بعوامل أكثر عمقاً من التخصص الدراسي كأساليب التنشئة والخبرات الشخصية والدعم الاجتماعي وهو ما يتفق مع الإطار النظري المقدم في دراسة زيدان (2013) حول مفهوم المناعة النفسية.

نتائج الفرضية الرابعة: والتي تنص على أنه يمكن التنبؤ بالأداء الأكاديمي لطالبات الجامعة من خلال مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى المناعة النفسية.

أظهرت نتائج تحليل الانحدار البسيط أن التنظيم الانفعالي لا يسهم بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية لدى طالبات جامعة الطائف حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين ($R = 0.022$) ، وهي قيمة ضعيفة جداً وغير دالة إحصائياً، كما بلغت قيمة معامل التحديد ($R^2 = 0.000$) مما يشير إلى أن

التنظيم الانفعالي لا يفسر أي نسبة من التباين في مستوى المناعة النفسية، وقد أكدت نتائج تحليل التباين ذلك حيث بلغت قيمة ($F = 0.123$) عند مستوى دلالة (0.726) وهي غير دالة إحصائيًا.

جدول (11): نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال التنظيم الانفعالي (معادلة الانحدار ومؤشرات جودة النموذج)

المعادلة	معامل الارتباط	معامل التحديد	F	مستوى الدلالة
المعدل التراكمي × التنظيم الانفعالي	0.103	0.011	2.785	0.096

كذلك أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن قيمة معامل الانحدار غير المعياري للتنظيم الانفعالي بلغت ($B = 0.022$) عند مستوى دلالة (0.726) وهي أيضًا غير دالة إحصائيًا مما يعني أن التنظيم الانفعالي ليس له تأثير معنوي في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية.

جدول (12): نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال التنظيم الانفعالي (نتائج اختبار معاملات الانحدار)

معاملات النموذج	القيمة	الخطأ المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الثابت (α)	3.630	0.176	20.605	0.000
التنظيم الانفعالي (β)	-0.084	0.050	-1.669	0.096

وبناءً على هذه النتائج تم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على أنه : "يمكن التنبؤ بمستوى المناعة النفسية من خلال مستوى التنظيم الانفعالي" لدى طالبات جامعة الطائف، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المناعة النفسية قد تتأثر

ب عوامل أخرى غير التنظيم الانفعالي مثل الصلابة النفسية والمرونة النفسية واستراتيجيات المواجهة والدعم الاجتماعي والكفاءة الذاتية وغيرها من المتغيرات النفسية والاجتماعية التي لم تتناولها الدراسة الحالية.

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تعارض هذه النتيجة مع دراسة Vally وزملائه (2020)، التي أشارت إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية مثل إعادة التقييم المعرفي تعزز الصحة النفسية وتقلل من مستويات التوتر، كما تختلف مع دراسة الأبيض (2023)، التي وجدت أن القيم الشخصية وإدارة الذات تسهمان في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتختلف أيضًا مع دراسة الجزار و زملاؤه (2018) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية والذكاء الأخلاقي لدى طلبة الجامعة وارتباطًا موجبًا بين ضبط النفس كأحد أبعاد المناعة النفسية والأداء الأكاديمي.

من جهة أخرى يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية Jaiswal وزملائه (2023) التي ترى أن المناعة النفسية تمثل مهارات تكيفية غير واعية، كما أشار زيدان (2013) إلى أن المناعة النفسية تشكل نظامًا وقائيًا متكاملًا يتأثر بعدة عوامل تتجاوز التنظيم الانفعالي بمفرده.

كما تتفق هذه النتيجة مع الإطار النظري المعتمد في هذه الدراسة والذي يشير إلى تعدد النظريات التي فسّرت مفهوم المناعة النفسية (التحليلية، السلوكية، الإنسانية، المعرفية) مما يدل على تعقيد هذا المفهوم وتشابك العوامل المؤثرة فيه سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو شخصية وليس التنظيم الانفعالي وحده.

لذلك، فإن هذه النتيجة تعزز الحاجة إلى تناول المناعة النفسية في إطار نموذج متعدد الأبعاد يشمل إلى جانب التنظيم الانفعالي عوامل أخرى مثل الصلابة النفسية، المرونة، التفاؤل والدعم الاجتماعي وهو ما يتوافق مع ما ذكره Kaur و Som (2020) حول الطبيعة التكيفية المتكاملة للمناعة النفسية.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث، توصي الباحثة بما يلي:

1. تصميم برامج إرشادية لتنمية مهارات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة، مع التركيز على استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي والوعي الانفعالي.
2. دمج مهارات التنظيم الانفعالي في المناهج الدراسية وأنشطة الإرشاد الطلابي بما يتناسب مع احتياجات الطالبات في مختلف التخصصات.
3. عقد ورش عمل ودورات تدريبية لتعزيز المناعة النفسية وتطوير مهارات مواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.
4. تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي في الجامعة لتقديم الدعم النفسي للطالبات وتزويدهن بالاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع الانفعالات.
5. إجراء دراسات طويلة لتتبع تطور التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية لدى الطالبات خلال سنوات الدراسة الجامعية.
6. توظيف نتائج البحث الحالي في تطوير برامج الإعداد الأكاديمي والتربوي في كليات الجامعة المختلفة.

The Relationship Between Emotional Regulation, Psychological Immunity, and Academic Achievement among Female Students at Taif University

Abstract:

The current research aimed to investigate the relationship between emotional regulation, psychological immunity, and academic achievement among female students at Taif University, and to identify differences in emotional regulation, psychological immunity, and academic performance attributed to the faculty factor. The research sample consisted of (308) female students, with (185) students from the Faculty of Arts and (123) students from the Faculty of Education at Taif University, with an average age of (21.39) years and a standard deviation of (4.044). The research employed the descriptive approach, applying the emotional regulation scale and the psychological immunity scale. The results showed no statistically significant correlation between the total score of emotional regulation and psychological immunity, and no significant correlation between emotional regulation and academic achievement. The results also revealed statistically significant differences in the level of emotional regulation between students of the Faculties of Arts and Education in favor of students of the Faculty of Education, while there were no significant differences in the level of psychological immunity between students of the two faculties. Additionally, the results indicated that it was not possible to predict the level of psychological immunity or academic achievement through the level of emotional regulation among the students.

Keywords: Emotional regulation, psychological immunity.

المراجع :

أولا : المراجع العربية

1. الأبيض، محمد حسن علي. (2023). الإسهام النسبي للقيم وإدارة الذات في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة: دراسة عبر ثقافية. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية، 5(4)، 62-113.
2. أمين، منار مجدي، يوسف، ماجي وليم، وعبد الجواد، غادة. (2021). ديناميات اضطراب الشخصية الحدية واضطراب التنظيم الانفعالي لدى إحدى طالبات الجامعة (دراسة إكلينيكية). مجلة بحوث العلوم الإنسانية والاجتماعية، 11(1)، 1-30.
3. الجبريني، فلسطين إبراهيم. (2020). المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والالتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية. [رسالة ماجستير]. جامعة القدس، فلسطين.
4. الجزار، رانيا خميس، سليمان، سناء محمد، ومجاهد، شيماء أحمد. (2018). المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقتها بالنكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. مجلة البحث العلمي في التربية، 19(15)، 493-535.
5. زيدان، عصام. (2013). المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، 51(3)، 811-882.

6. صالح، فطيمة الزهرة. (2020). التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الكفاءة الذاتية والطموح الأكاديمي لدى عينة من الطلبة مرتفعي التحصيل الدراسي. [رسالة ماجستير]. جامعة محمد خيضر، الجزائر.
7. عبادي، حسين. (2018). التنظيم الانفعالي. مجلة البحوث النفسية، 12(3)، 1-15.
8. عبد الواحد، إيمان عماد الدين. (2024). خطط التنظيم الانفعالي بين النظرية والتطبيق "رؤية نظرية تكاملية". مجلة بحوث الشرق الأوسط والدراسات المستقبلية، (50)، 108-130.
9. العنزي، عبد الله بن عبد الهادي. (2017). أساليب التفكير ومستوى الطموح الأكاديمي ودورهما في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي. المجلة الدورية الدولية المتخصصة، 6(8)، 27-33.
10. عياش، ليث محمد، وفائق، صبا دريد. (2016). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، 22(95)، 165-188.
11. القديمي، فاطمة يحيى حسن. (2021). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالهناء النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك خالد. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، 13(1)، 179-206.
12. الكفاوين، عطايف محمد. (2024). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، (38)، 569-590.

13. محمد، فاطمة. (2018). العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمناعة النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة علم النفس المعاصر، 29(2)، 45-60.
14. مراح، علي، عرقوب، محمد، وحمادي، فتحي. (2022). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، 7(3)، 441-430.
15. ناصر، سلوى سعيد عبد الغني، وسعادة، مروة صلاح إبراهيم. (2023). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي والشغف الأكاديمي لدى الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، 9(45)، 175-215.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Alismail, A. M., & Almulla, M. O. (2023). Role of psychological resilience in predicting emotional regulation among students of King Faisal University in Al-Ahsa Governorate. Eurasian Journal of Educational Research, 105, 119-139. <https://doi.org/10.14689/ejer.2023.105.008>
2. Blanke-Reid, M., McQuaid, A., & Anderson, R. (2021). Age-related differences in emotion regulation strategies across the lifespan. Journal of Emotional Development, 45(3), 215-229.
3. Cox, S., & James, E. (2019). Educational attainment and emotional regulation skills: A comparative study. International Journal of Psychology, 54(2), 178-190.
4. Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of

emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 339-342.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.339>

5. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
<https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

6. Gratz, K. L., Breetz, A., & Tull, M. T. (2010). The moderating role of borderline personality in the relationships between deliberate self-harm and emotion-related factors. *Personality and Mental Health*, 4(2), 96-107.
<https://doi.org/10.1002/pmh.102>

7. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

8. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

9. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guilford Press.

10. Guha, S., & Beri, N. (2024). Psychological Immunity (Pi) in post-Covid era: A systematic review paper. *Multidisciplinary*

Reviews, 6, 2023ss044.
<https://doi.org/10.31893/multirev.2023ss044>

11. Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341-362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>

12. Jaiswal, A., Das, S., Arya, Y. K., Verma, S., & Singh, T. (2023). Behavioral Immune System, Psychological Immune System, and General Psychophysical Health during COVID-19 Pandemic. *Mind & Society*, 12(01), 41-51. <https://doi.org/10.55197/mind-mri-121-20235>

13. Kaur, T., & Som, R. (2020). The predictive role of resilience in psychological immunity: A theoretical review. *International Journal of Current Research and Review*, 12(22), 139-143. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2020.122231>

14. Khan, M., & Jameel, H. T. (2024). Impact of Emotional Regulation on Academic Achievement of Students at Secondary School Level. *International Journal of Innovation in Teaching and Learning*, 10(2), 98-115. <https://doi.org/10.35993/ijitl.v10i2.3334>

15. Kimani, P. W., Ndambuki, P., & Mutweleli, S. (2022). Emotional self-regulation and Academic Achievement among Form Two Students in public Secondary Schools Nairobi County, Kenya. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 6(4), 258-266. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2022.6416>

16. Li, M., Heydarnejad, T., Azizi, Z., & Rezaei Gashti, Z. (2022). Modeling the role of emotion regulation and critical thinking in immunity in higher education. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1005071. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1005071>
17. Moodie, C. A., Suri, G., Goerlitz, D. S., Mateen, M. A., Sheppes, G., McRae, K., & Gross, J. J. (2020). The neural bases of cognitive emotion regulation: The roles of strategy and intensity. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 20, 387-407. <https://doi.org/10.3758/s13415-020-00775-8>
18. Nadeem, A., Umer, F., & Anwar, M. J. (2023). Emotion Regulation as Predictor of Academic Performance in University Students. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 4(1), 20-33. <https://doi.org/10.52053/jpap.v4i1.157>
19. Neyestani, M. M., Ghafarian Nemati Sales, S., Khodakarami, M., Salehi, S., Ahangar Ahmadi, S., Javaheri, Z., & Bagherzadeh, A. (2023). The Mediating Role of Difficulty in Emotional Regulation in the Relationship between Self-compassion and Anxiety among University Students. *Caspian Journal of Health Research*, 8(1), 11-20. <https://doi.org/10.32598/cjhr.8.1.463.1>
20. Vally, Z., Vally, Z., & Ahmed, K. (2020). Emotion regulation strategies and psychological wellbeing: Examining cognitive reappraisal and expressive suppression in an Emirati college sample. *Neurology Psychiatry and Brain Research*, 38, 27-32. <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2020.09.001>

21. Villarrubia, M. D., Morán, V. E., Natera, M. Z., Giovannini, V., Vieyra, V., & Abba, C. (2024). Datos normativos para la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) en población de estudiantes universitarios de Río Cuarto. *Revista Evaluar*, 24(1), 01-13. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v24.n1.45119>
 22. Wong, T. K. Y., Colasante, T., & Malti, T. (2023). A longitudinal examination of school-related and mental health mediators linking emotion regulation to academic achievement. *Journal of School Psychology*, 101, 101253. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.101253>
 23. Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-193.
- Zyberaj, J. (2022). Investigating the relationship between emotion regulation strategies and self-efficacy beliefs among adolescents: Implications for academic achievement. *Psychology in the Schools*, 59(1), 1-15.