

Psychological Resilience and Emotional Regulation and Their Relationship to Coping Strategies of Stressful Life Events among Sudanese University Students

Nawal AbdElgadir Hassan Alawad* 

Department of Psychology, College of Education, University of Hail Kingdom of Saudi Arabia

Received: 19/12/2024

Revised: 28/1/2025

Accepted: 16/6/2025

Published: 13/7/2025

* Corresponding author:
nawalalawad@gmail.com

Citation: Alawad, N. A. H. (2025).
Psychological Resilience and
Emotional Regulation and Their
Relationship to Coping Strategies of
Stressful Life Events among Sudanese
University Students. *Dirasat:
Educational Sciences*, 52(4), 10129.
<https://doi.org/10.35516/Edu.2025.10129>

129

Abstract

Objectives: The present study seeks to examine the levels of psychological resilience and emotional regulation among Sudanese university students, and to explore the relationship of these two variables with strategies employed for coping with stressful life events.

Methods: To address the research objectives, the study utilized three standardized instruments: the Psychological Resilience Scale (Mampane, 2010), the Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003), and the Coping Strategies Scale for Stressful Life Events (Taha, 2020). The sample comprised 560 undergraduate students enrolled in various Sudanese universities, selected through appropriate sampling procedures.

Results: The findings revealed that participants demonstrated high levels of psychological resilience, emotional regulation, and usage of coping strategies in response to stressful life events. Furthermore, a significant positive correlation was identified between psychological resilience and both emotional regulation and coping strategies. A similar positive association was observed between emotional regulation and coping strategies. No statistically significant differences were found in psychological resilience based on demographic variables. However, emotional regulation varied significantly by gender, favoring male students, and by university type, with students from public institutions exhibiting higher regulation levels. Additionally, psychological resilience and emotional regulation together accounted for 27.4% of the variance in coping strategies.

Conclusion: The study underscores the importance of psychological resilience and emotional regulation in managing stress among university students. It recommends further empirical investigations considering additional demographic variables such as academic discipline, year of study, residential status, and family income.

Keywords: Psychological resilience, emotional regulation, coping strategies of stressful life events, Sudanese university students.

المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعات السودانية

نوال عبد القادر حسن العوض*

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة حائل، المملكة العربية السعودية

ملخص

الأهداف: هدفت الدراسة الكشف عن مستوى المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي، وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعات السودانية.

المنهجية: ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس المرونة النفسية (Mampane, 2010)، ومقياس التنظيم الانفعالي (Gross & John, 2003)، ومقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (طه, 2020). تكونت عينة الدراسة من (560) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات السودانية.

النتائج: أظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة من المرونة النفسية، والتنظيم الانفعالي، واستخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعات. كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية، وكل من التنظيم الانفعالي، واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة، إضافة إلى علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة، وعدم وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً للمتغيرات، ووجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الذكور، وتبعاً لمتغير نوع الجامعة، لصالح طلبة الجامعات الحكومية، كما أظهرت النتائج أن المتغيرات المبنية (المرونة النفسية، التنظيم الانفعالي) تفسر (27.4%) من التباين الحاصل في استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

الخلاصة: توصي الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات التي تبحث علاقة متغيرات الدراسة لدى طلبة الجامعات تبعاً لمتغيرات ديموغرافية أخرى؛ كال تخصص، والمستوى الدراسي، ومكان السكن، ومستوى دخل الأسرة.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، التنظيم الانفعالي، استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، طلبة الجامعات السودانية.



© 2025 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

مقدمة

يسعى التربويون في المؤسسات التعليمية إلى تدريس وتأهيل الطلبة بالمجال الأكاديمي لامتلاك القدرات والمهارات الضرورية التي تمكنهم من التعلم المستمر، وإكسابهم اتجاهات ومعارف لتنمية جوانبهم الشخصية المختلفة، بهدف استخدامها بشكل مبتكر ومبدع، واستثمار طاقاتهم وإمكاناتهم وانفعالاتهم، وتوجيهها لتحقيق أهدافهم الأكاديمية، وإنجاز مهامهم، ومواجهة التحديات والصعوبات والمشكلات المختلفة التي تواجههم، وخاصة إذا كان الطلبة يخترعون ظروفًا ضاغطة كالحروب، ولكي يواجهون هذه التحديات عليهم امتلاك العديد من السمات الشخصية؛ أهمها المرونة النفسية (Psychological resilience).

يعاني الطلبة الجامعيين في السودان بسبب الحرب من حالة ذعر وخوف على مستقبلهم التعليمي، حيث أثرت الحرب بشكل كبير على العملية التعليمية، وتضررت (40%) من مباني الجامعات والكليات جزئياً أو كلياً، وهاجر أكثر من (20%) من الأساتذة الجامعيين مناطق عملهم، مما أثر سلباً على جودة التعليم، وقُصّ الكوادر التعليمية بنسبة تزيد عن (22%)، كما انخفض عدد الطلبة في الجامعات السودانية بنسبة (30%) منذ بدء الحرب، ولم تستطع الجهات التعليمية في السودان تقديم أي دعم أو مساعدة للطلبة، كون جزء كبير من ميزانية الدولة يُقتطع للسليح والأمن، وأصبحت الكثير من الجامعات معسكرات للجيش، وكان من الصعب الاعتماد على التعليم عن بُعد، بسبب عدم توفر الإمكانات التقنية كشبكة الإنترنت الجيدة، مما ساهم بفقدان الطالب الجامعي الشعور بالانتماء للجامعة، وفقدان الشعور بالاستقرار والأمن، والشعور بالقلق على مستقبله الأكاديمي، والشعور بالعزلة الاجتماعية، ومعاناته من العديد من الاضطرابات النفسية التي تؤثر سلباً على حياته، وصعوبة التكيف مع الوضع الجديد ما بعد انتهاء الحرب (بشير، 2024).

وتسهم المرونة النفسية في قدرة الطالب الجامعي على التكيف مع ظروف حياته، ومواجهة الصعوبات دون الدخول في أزمات واضطرابات نفسية، قد تؤثر سلباً على إدراكه لذاته، وإقباله على الحياة، وشعوره بالتفاؤل والأمل، والرضا عن الحياة، والشعور الإيجابي نحو الأحداث التي يمر بها، وتحقيق أهدافه بكفاءة (عبدالرحمن والعرب، 2021).

كما تساعد المرونة النفسية الطالب الجامعي في التصدي للضغوطات التي قد تواجهه، وخاصة أن المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياته، حيث يتم تحقيق أهدافه فيها، وتحديد مستقبله، ولكن لا تخلو هذه المرحلة من الضغوطات والصعوبات التي قد تواجهه، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح وتفوق، يجب عليه المثابرة والقيام بالمهام والأنشطة الدراسية المطلوبة منه، والعمل على التصدي لأي ضغوطات قد يتعرض لها (العطوي والقضاة، 2023).

وتُعَدُّ المرونة النفسية من المفاهيم الأساسية المهمة في علم النفس الإيجابي (Positive Psychology)، كونها تشير إلى قدرة الفرد على المعيشة الإيجابية للظروف والأحداث الصعبة التي يمر بها، ومواجهتها بإيجابية، والحفاظ على الاتزان الذاتي عند التعرض للضغوطات المختلفة، ومواجهة الأحداث الصادمة التي تواجهه، والاستمتاع بالأمور المحيطة به، والسعي لتحقيق الأهداف والطموحات (Young, 2018)، وتحقيق الرفاهية النفسية والسعادة، والنجاح والتفوق (Southwick & Charney, 2018). بالإضافة إلى دور المرونة النفسية المهم في تحديد طرق التعامل مع الأزمات وإدارتها، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد، كما تُعدُّ عاملاً وقائياً يساهم في مواجهة الضغوطات والمشكلات اليومية في الحياة (Aboiola & Udofia, 2011).

وحسب جمعية علم النفس الأمريكية (American Psychological Association [APA], 2015) تتمثل المرونة النفسية في قدرة الفرد على التوافق بشكل جيد في مواجهة التحديات والصدمات النفسية أو التعرض للتهديدات أو الضغوطات والمشكلات (الأسرية، العلاقة مع الآخرين، الصحة، المالية، الاقتصادية، ضغوط العمل). بينما ترى ويرنر (Werner, 1995) أن المرونة النفسية تشير إلى قدرة الفرد على التعامل بفاعلية وكفاءة مع الضغوط الداخلية والخارجية، وتفادي نقاط ضعفه، وتأثر المرونة النفسية بعدة عوامل؛ أهمها: سمات الشخصية للفرد، والروابط العاطفية الأسرية، والدعم الخارجي الذي قد يتلقاه الفرد.

وتبرز أهمية المرونة النفسية في حياة الفرد، وخاصة عند مواجهة الظروف السلبية، أو التعرض لمشكلة ما، كما أنها تعكس الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابة للظرف أو التهديد، فبعض الأفراد يواجهون الظرف بشكل إيجابي، وينجحون بالسيطرة عليه، مما يساعد في تنظيم انفعالاتهم وإيجاد حلول للمشكلات التي تواجههم، وتقديم استجابات تكيفية، في حين يفشل بعضهم في مواجهة الظرف، فيؤثر ذلك عليهم بشكل سلبي (Smith et al., 2020).

ويمتلك الأفراد المتمتعين بمستوى مرتفع من المرونة النفسية مخططات معرفية ثابتة وصلبة، مما يجعلهم أكثر وعي بانفعالاتهم وتوجيهها والتحكم بها بشكل مناسب، مما يؤدي إلى إدارة انفعالاتهم وانفعالات الآخرين (Silberstein et al., 2012).

ويعتقد ريتشاردسون (Richardson, 2002) بامتلاك كل فرد قوى يمكن استغلالها لدعم البناء النفسي، ومقاومة الانكسار، والمرونة النفسية من خلال فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي، الذي يسمح للفرد بالتكيف مع ظروف الحياة التي يعيشها، حيث أن القدرة على التكيف مع مثل هذه

الأحداث الحياتية تتأثر بالمرونة النفسية، وأن من يتمتع بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، يمتلك قوى نفسية تساهم بدورها في دعم البناء الذاتي، ومواجهة واقع البيئة المحيطة به، وتحدي الظروف الصعبة، وعدم تقبل الخسارة والفشل والانكسار.

وترى الباحثة أن طلبة الجامعات السودانية في ظل الحرب الدائرة منذ عام 2023 يتعرضون للعديد من الضغوطات النفسية والأحداث الصادمة والتغيرات السريعة التي تؤثر على حياتهم بشكل عام، وشخصيتهم، والقدرة على التكيف مع الحياة، والاستمرار لإنجازات ذاتهم، مما يتطلب صموداً نفسياً ونظرة واقعية للحياة، لضبط أمور حياتهم، وإدارة انفعالاتهم في المواقف والظروف الصعبة التي يتعرضون لها. وهناك من ينظر للمرونة النفسية باعتبارها أحد سمات الشخصية التي تساعد في الحفاظ على الاتزان الانفعالي عند مواجهة المشكلات والظروف الحياتية المختلفة الصعبة، ومواجهة الضغوطات بأساليب إيجابية تساعد الفرد على العودة إلى حالة الاتزان في حال تعرضه للتدهور الانفعالي، حيث تتضمن خمسة مكونات أساسية؛ هي: الكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي نحو المستقبل، والقيم الدينية، والتنظيم الانفعالي (سعيد، 2024).

ويُعدّ مفهوم التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation) من المفاهيم الحديثة التي ظهرت مؤخراً في المجال الانفعالي لعلم النفس، حيث يمتلك كل فرد مجموعة من المهارات والقدرات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تساعد في تنظيم انفعالاته في المواقف والتجارب التي يمر بها، والنتيجة من تفاعله مع الأفراد الآخرين والبيئة المحيطة به؛ فالتنظيم الانفعالي يُعدّ عاملاً مهماً من عوامل النمو الانفعالي والاجتماعي الإيجابي (Bullemor- Day, 2015).

ولقد تناول العديد من الباحثين مفهوم التنظيم الانفعالي؛ حيث عرّفه دي كاستيلا وآخرون (De Castella, et al, 2018) باعتباره مجموعة من الاستراتيجيات المنظمة التي تتضمن إعادة تقييم السلوكيات والأفكار المؤثرة على الانفعالات والسيطرة عليها والتعبير عنها. كما عرّفه تشايفر وآخرون (Schafer, et al., 2020) بمجموعة المهارات والقدرات التي تسهل على الفرد التعامل مع الانفعالات السلبية والإيجابية بفاعلية، التي من أهمها: تقبل الانفعالات، والمرونة الانفعالية، ومواجهة التأثير للمشاعر السلبية.

ويهدف التنظيم الانفعالي إلى تجنّب الانفعالات اللا تكيفية؛ كالرفض والعداء والمشاحنات الأسرية، واستبدالها بانفعالات أكثر تكيفية، والتأثير بشكل إيجابي على أنواع وديناميات الانفعالات التي يواجهها الفرد، وتحسين مستوياتها لتساعده على تقديم استجابات تكيفية مناسبة للموقف الذي يمرّ به، والبيئة المحيطة به، وهذا يؤدي إلى تحقيق التوازن بين الفرد والبيئة المحيطة به، وتحديد الاستراتيجيات المناسبة عند تعديل الانفعال وتغيير مساره، وتقليل الانفعالات السلبية، وزيادة الانفعالات الإيجابية (Gross, 2015; Berking, et al., 2008).

وتلعب البيئة دوراً مهماً في اكساب الفرد لمهارات التنظيم الانفعالي، حيث ترتبط متغيرات الجو الأسري، والمناخ العاطفي والعوامل الداعمة والنماذج المتوافرة في التعامل مع الانفعالات مع توافر مهارة التنظيم الانفعالي لدى الفرد (Morris, et al., 2007).

وينطوي التنظيم الانفعالي على ثلاث سمات أساسية؛ هي: هدف التنظيم، وهو ما يحاول الفرد تحقيقه، ثم استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدمة من أجل تحقيق الأهداف، وأخيراً النتائج المُراد تحقيقها (Gross, 2014). ولكي يحقق الفرد النتائج المرجوة، عليه أن يحدد استراتيجيات مناسبة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها.

ويرى سوكراتيس وآخرون (Sokratous, et al., 2013) ارتباط أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الطالب الجامعي مع اختباره لمستويات من القلق والخوف والتوتر، وعدم القدرة على التأقلم، وضعف مستوى الأداء الأكاديمي، وانخفاض الدافعية للإنجاز، والشعور بالإرهاك والتعب، لذا يجب على الطالب استخدام بعض الاستراتيجيات التي تساعد في مواجهة هذه الأحداث.

وتُعدّ استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (Strategies for coping with stressful life events) إحدى عمليات تحمل الضغوطات المختلفة، التي تتضمن مجموعة من الأنشطة والاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع المواقف الضاغطة، وحل المشكلات، وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (عبدالمعطي، 2006).

وتتمثل استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بالسلوكيات الظاهرة أو الخفية التي يقوم بها الفرد بهدف التقليل من الضغوطات النفسية أو الظروف الغامضة، وأثارها السلبية، التي تؤثر سلباً على كافة مناحي حياته (Fleshman, 2013). وبالتالي يمكن اعتبار هذه الاستراتيجيات بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغوطات على الصحة البدنية والنفسية والعقلية (Heaney & Ryn, 2015).

وهناك العديد من استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة؛ من أهمها (Lazarus & Folkman, 1984):

أولاً: استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة؛ حيث يركز هذا النوع من الاستراتيجيات على بذل جهود معرفية وسلوكية لإدارة الأحداث الضاغطة، وحل المشكلات ومواجهة الصعاب، وهذه الاستراتيجيات لا تركز فقط على التقليل من مستوى التوتر الانفعالي الذي قد يصاحب الموقف الصعب، إنما تركز أيضاً على فهم المشكلة وتحديدها، وإيجاد حلول مناسبة لها.

ثانياً: الاستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال؛ حيث تركز هذه الاستراتيجيات على التقليل من شدة التوتر الانفعالي، وذلك من خلال

الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة التي يمرّ بها.

ثالثاً: استراتيجيات التجنّب والهروب: يقوم الفرد باستخدامها عندما لا يجد الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع المواقف الصعبة التي تواجهه، فيقوم بتجنّب التعامل لحين استجماع قوته، أو الاستعداد لها، أما إذا فشل في ذلك ولم يستطع مقاومتها، فقد يلجأ لطرائق أخرى؛ كتعاطي العقاقير أو المخدرات (عبدالمعطي، 2005).

ولقد حظيت متغيرات الدراسة باهتمام العديد من الباحثين؛ حيث أجرت صالح (2024) دراسة في العراق هدفت الكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي والثقة بالنفس لدى الطالبات الجامعيات. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الصمود النفسي، والثقة بالنفس. تكونت عينة الدراسة من (70) طالبةً من طالبات المرحلة الثانية والثالثة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- في جامعة ديالى. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الصمود النفسي والثقة بالنفس لدى الطلبة.

وقامت الخطيب والتل (2022) بدراسة في فلسطين هدفت التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، والتعرف إلى مستوياتها لدى عينة من طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية، ومقياس الصمود النفسي. تكونت عينة الدراسة من (456) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة حيفا. أظهرت النتائج أن التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية لدى الطلبة جاء متوسطاً، والصمود النفسي جاء مرتفعاً، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية والصمود النفسي، ووجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي، واليقظة العقلية والصمود النفسي لدى الطلبة.

وقام محاسنة وآخرون (2022) بدراسة في الأردن هدفت الكشف عن مستوى كل من التنظيم الانفعالي وتنظيم الذات والاحترق الأكاديمي، والعلاقة الارتباطية فيما بينهم لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس تنظيم الذات، ومقياس الاحترق الأكاديمي. تكونت عينة الدراسة من (736) طالباً وطالبةً. أظهرت النتائج أن التنظيم الانفعالي، وتنظيم الذات جاء بمستوى متوسط، والاحترق الأكاديمي بمستوى مرتفع، ووجود فروق في التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين التنظيم الانفعالي والاحترق الأكاديمي وتنظيم الذاتي.

وقام شاهين (2021) بدراسة في سوريا هدفت الكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس الصلابة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (166) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة إدلب. أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة جاء مرتفعاً، وأحداث الحياة الضاغطة جاء متوسطاً، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة.

وأجرى سميث وآخرون (Smith, et al., 2020) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وهل يختلف باختلاف متغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية والاقتصادية، العرق، المستوى التعليمي الأبوي). تكونت عينة الدراسة من (151) طالباً وطالبةً من طلبة طب الأسنان. أظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة جاء مرتفعاً، ووجود فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس، لصالح الطالبات.

وأجرت اللبان (2020) دراسة في مصر هدفت الكشف عن العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومقياس مفهوم الذات. تكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبةً من طلبة الفرق المختلفة بكلية التربية في جامعة 6 أكتوبر. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومفهوم الذات، ويمكن التنبؤ بمفهوم الذات لدى الطلبة بمعلومية درجتهم على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وقامت محمد (2019) بدراسة في مصر هدفت الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي المكون من تسعة أبعاد، ومقياس الصمود النفسي المكون من أربعة أبعاد. تكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبةً من طلبة المرحلة الثانوية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي لدى الطلبة، ويمكن التنبؤ بأداء الطلبة على مقياس الصمود النفسي بمعلومية الدرجة على مقياس التنظيم الانفعالي، وعدم وجود فروق في مستوى كل من التنظيم الانفعالي والصمود النفسي تعزى لمتغير الجنس.

وأجرى العاسي وبدوية (2018) دراسة في سوريا هدفت الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى الطلبة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس المرونة النفسية. تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبةً من طلبة المدارس الثانوية في السويداء. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، وعدم وجود فروق بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور.

وأجرى الشجيري (2018) دراسة في العراق هدفت الكشف عن العلاقة بين الفهم الانفعالي والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق

أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الفهم الانفعالي، ومقياس الصمود النفسي. تكونت عينة الدراسة من (160) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الأنبار. أظهرت النتائج أن مستوى كل من الفهم الانفعالي، والصمود النفسي جاءا ضمن المستوى فوق المتوسط، ووجود علاقة بين الفهم الانفعالي والصمود النفسي لدى الطلبة.

من خلال مطالعة الدراسات السابقة، يلاحظ تباين أهدافها، فقد هدفت بعضها الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية؛ كدراسة العاسمي وبدوية (2018)، وتناولت دراسات أخرى العلاقة بين الفهم الانفعالي والصمود النفسي؛ كدراسة الشجيري (2018)، بينما تناولت بعضها العلاقة بين التنظيم الانفعالي والصمود النفسي؛ كدراسة محمد (2019)، والخطيب والتل (2022)، وتطرق بعض الدراسات إلى أحداث الحياة الضاغطة؛ كدراسة اللبان (2020)، وشاهين (2021).

وترى الباحثة أن ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة، تناولها عينة مهمة، وهي الطلبة الجامعيين في السودان وما تعانيه هذه الفئة جراء حرب 2023، التي أثرت سلباً عليهم، وخاصةً فيما يتعلق بصحتهم النفسية. وعلى حد علم الباحثة، لم تتطرق أي دراسة من الدراسات السابقة إن كان في البيئة العربية أو الأجنبية إلى هذه الفئة من الطلبة بالجامعة في ظل الحروب والصراعات المسلحة، حيث تطرقت بعض الدراسات للطلبة الجامعيين في كل من العراق، وفلسطين، والولايات المتحدة الأمريكية، ومصر، كما تناولت بعضها عينة طلبة المرحلة الثانوية في كل من سوريا، ومصر. وبناءً على ذلك من المتوقع أن يكون لهذه الدراسة موقعاً بين الدراسات السابقة، وانطلاقاً لمزيد من الدراسات والبحوث التي تلقي الضوء والاهتمام بما يحصل لهذه الفئة بسبب الحرب التي أدت إلى إصابتهم بالعديد من الضغوطات النفسية، لذا جاءت الحاجة في إجراء هذه الدراسة. وقد تم الاستفادة من مطالعة الدراسات السابقة في تحديد موقع الدراسة الحالية، وما يميزها عن غيرها من الدراسات، بالإضافة إلى الاستفادة من إعداد أدواتها، ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسات السابقة، كما أسهمت مطالعة الدراسات السابقة في تحديد وصياغة مشكلة الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

برزت مشكلة الدراسة من أهمية متغيرات الدراسة (المرونة النفسية، التنظيم الانفعالي، استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة) في حياة الطلبة الجامعيين، وخاصةً في ظل ظروف الحرب والصراعات المسلحة. حيث انقطع الكثير من الطلبة الجامعيين في السودان عن استكمال دراستهم لفترات طويلة، واختبروا فقدان لبعض من زملائهم وأفراد أسرهم بسبب تلك الصراعات، الأمر الذي يمكن أن يعرضهم لتبعات نفسية واجتماعية ومهنية عميقة لسنوات لاحقة من حياتهم. ومن هنا جاءت أهمية فكرة استقصاء مستويات المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي واستراتيجيات التكيف مع الضغوط لديهم، لتجنب تلك الآثار النفسية والاجتماعية والمهنية السلبية.

ولأهمية هذه المتغيرات في حياة الطالب الجامعي، كان من الضروري التعرف إلى طبيعة العلاقات الارتباطية التي تربط هذه المتغيرات. وخاصةً أن بعض الدراسات أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي لدى الطلبة؛ كدراسة محمد (2019)، والخطيب والتل (2022)، ولكن لم تتضمن متغير استراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة الذي تطرقت إليه الباحثة في هذه الدراسة، وذلك للكشف عن العلاقة بين المتغيرات الثلاثة.

وقد شعرت الباحثة بمشكلة الدراسة كون الطلبة في الجامعات السودانية الحكومية والخاصة يتعرضون منذ بدء الحرب السودانية 2023 للعديد من المتاعب والآلام والضغوطات الحياتية المختلفة، التي تؤثر على توقعاتهم وتوجهاتهم المستقبلية، الأمر الذي ينعكس سلباً على جوانب شخصيتهم، ويُعد كل من الصمود النفسي والتنظيم الانفعالي ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة من المفاهيم النفسية التي تؤدي دوراً إيجابياً في حياة الطالب السوداني، وخاصةً في هذه الفترة الصعبة. وتكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى المرونة النفسية، التنظيم الانفعالي، واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعات السودانية؟
- هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعات السودانية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في استجابات طلبة الجامعات السودانية في كل من المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغيري (الجنس، نوع الجامعة)؟
- هل يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من خلال التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات السودانية؟

أهداف الدراسة

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- الكشف عن كل من مستوى المرونة النفسية، والتنظيم الانفعالي، واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة لدى طلبة الجامعات السودانية.
- التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعات السودانية.
- الكشف عن وجود فروق بين استجابات طلبة الجامعات السودانية في كل من المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغيري (الجنس، نوع الجامعة).
- التعرف إلى إمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من خلال التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات السودانية.

أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة من خلال جانبين؛ على النحو الآتي:

أولاً: الأهمية النظرية: تبرز أهمية الدراسة النظرية من خلال تناولها لأحد أهم الموضوعات في مجال الصحة النفسية للطلبة الجامعيين، وذلك بنشر أهمية كل من المرونة النفسية، والتنظيم الانفعالي، واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وذلك بهدف الحفاظ على توازنهم النفسي لمواجهة المواقف الضاغطة، والحفاظ على الثبات الانفعالي لهم، كما أنها ستكون إضافة جديدة للدراسات المتخصصة في مجال الصحة النفسية، إذ تُعدّ متغيرات الدراسة - حسب المتخصصين - من الموضوعات المهمة المتعلقة بطلبة الجامعات، وخاصةً في البيئة السودانية، بالإضافة إلى ذلك تمثل هذه الدراسة إضافة للمخزون المعرفي، وإثراء للمكتبات والفكر العربي، حيث ستساعد هذه الدراسة في الكشف عن مستوى المرونة النفسية، والتنظيم الانفعالي، وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

كما تنبع الأهمية النظرية من دورها في إثراء الأدب النظري فيما يتعلق بمتغيرات (المرونة النفسية، التنظيم الانفعالي، استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة)، كما تعتبر هذا الدراسة الوحيدة - على حد علم الباحثة- التي تناولت هذه المتغيرات لطلبة الجامعات السودانية أثناء حرب 2023.

ثانياً: الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في دعم الجانب العلمي من خلال معالجة متغيرات الدراسة، ويمكن اعتبار نتائج هذه الدراسة بمثابة مصدر أكاديمي للعاملين في مجال الصحة النفسية والصحة الجسدية والإرشاد النفسي، كما أن نتائج الدراسة يمكن أن تكون مفيدة في تصميم برامج إرشادية مناسبة؛ لتعزيز المرونة النفسية، والتنظيم الانفعالي، واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة السودانيين.

وتنبع الأهمية التطبيقية للدراسة كونها قد تفيد القائمين في الجامعات على توجيه أنشطة وبرامج تهدف إلى تنمية مستوى التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى الطلبة في الجامعات السودانية، وقد تفيد المسؤولين في أهمية إعداد برامج تربوية وإرشادية وعلاجية وتدريبية لتعزيز متغيرات الدراسة لدى الطلبة السودانيين بعد انتهاء الحرب. كما قد تفيد المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة باحثين آخرين.

مصطلحات الدراسة:

- **المرونة النفسية:** هي مجموعة القدرات والمهارات والخبرات السابقة التي يحددها الفرد لاستخدامها عند مواجهة المواقف السلبية، والمشكلات التي تعترض طريقه (Mampane, 2010). وتُعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة.

- **التنظيم الانفعالي:** مجموعة الأساليب المستخدمة من قبل الفرد للتأثير على انفعالاته، ووعيه بها، بالإضافة إلى التحكم فيها وتقييمها وكيفية التعبير عنها (Gross & John, 2003). ويُعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في الدراسة.

- **استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:** هي الجهود السلوكية والمعرفية المستمرة التي يقوم بها الفرد؛ لتطويع وإدارة الضغوط التي تواجهه، والمتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد وتتجاوز طاقاته وقدراته ومهاراته (Lazarus & Folkman, 1984). وتُعرف إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته عن فقرات مقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة.

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على الحدود الآتية:

- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة على موضوع المرونة النفسية، والتنظيم الانفعالي، واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعات السودانية، وذلك تبعاً لمتغيري (الجنس، نوع الجامعة)، والسبب في اختيار هذين المتغيرين لمناسبتها لأهداف الدراسة؛ فالفرق وفق الجنس تكشف الاختلافات بين الذكر والأنثى في حال وضعهما في دائرة الحرب، أما نوع الجامعة؛ فالحرب استهدفت الجامعات الحكومية الكبرى في السودان بشكل أكبر مقارنة بالجامعات الخاصة، بهدف القضاء على التعليم الجامعي، والباحثة كونها سودانية فإنها على علم بأن جميع مناطق السودان تأثرت بالحرب إن كان بشكل مباشر أو غير مباشر، وبالتالي لن يكون هناك أثر لمتغيرات (مكان وجود الجامعة قريباً من أماكن الصراعات، التخصص، الوضع الأسري).

- **الحدود البشرية:** طبقت الدراسة على عينة من طلبة الجامعات السودانية الحكومية والخاصة.

- **الحدود الزمانية:** أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2025/2024، وهذه الفترة كانت ملازمة للحرب الدائرة في السودان منذ عام 2023.

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة في الجامعات السودانية الحكومية والخاصة.

- لم تتمكن الباحثة من التواصل مع عدد أكبر من الطلبة نتيجة انقطاع الإنترنت المستمر، وصعوبة الاتصال جزاء الحرب، وما نتج عنها من صعوبات.

منهج الدراسة واجراءاتها

منهج الدراسة

أستخدم المنهج الوصفي التنبؤي، وذلك حسب طبيعة الدراسة والبيانات التي تسعى للحصول عليها من أجل تحقيق أهدافها والإجابة عن أسئلتها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من (575,719) طالباً وطالبة في الجامعات السودانية الحكومية والخاصة المسجلين للعام الدراسي 2025/2024، ويبلغ عدد الجامعات في جمهورية السودان (59) جامعة، موزعة حسب المرجعية القانونية للجامعة إلى (39) جامعة حكومية، و(20) جامعة خاصة (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2025).

عينة الدراسة

بلغت عينة الدراسة (560) طالباً من طلبة بعض الجامعات السودانية، تم اختيارهم بطريقة قصدية من ست جامعات سودانية حكومية وخاصة من كل ولايات السودان، وهي: (جامعة الخرطوم، جامعة أم درمان الإسلامية، جامعة بخت الرضا، جامعة أفريقيا العالمية، جامعة المستقبل، جامعة النيل الأزرق)، وتم تطبيق أدوات الدراسة إلكترونياً عبر نماذج جوجل (Google). والجدول (1) يوضح توزيع عينة الدراسة وفق متغيري الجنس ونوع الجامعة.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغيري الجنس ونوع الجامعة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
الجنس	انثى	336	60%
	ذكر	224	40%
نوع الجامعة	جامعة حكومية	400	71%
	جامعة خاصة	160	29%

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية، تم اعتماد ثلاثة مقاييس لجمع البيانات: وهي على النحو الآتي:

أولاً: مقياس المرونة النفسية

استخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية المعدّ من قبل مامبان (Mampane, 2010)، والمترجم من قبل البشارات والمقابلة (2020)، بعد تكييفه ليناسب طلبة الجامعة، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (24) فقرة.

مؤشرات صدق وثبات المقياس

قامت مامبان (Mampane, 2010) بالتأكد من صدق وثبات مقياس المرونة النفسية، حيث طُبقت المقياس على عينة قوامها (291)، وقامت بالتحقق من صدق المقياس من خلال استخراج مؤشرات صدق البناء، واستخراج معاملات الارتباط للفقرات مع بُعديها، والتي تجاوزت جميعها قيمة (0.30). وقامت بالتحقق من ثبات المقياس من خلال استخراج معاملات الاتساق الداخلي، وكان معامل ألفا كرونباخ لهذه المجموعة (0.82).

وتمّت ترجمة المقياس إلى اللغة العربية من قِبَل كل من البشارات والمقابلة (2020)، واستخراج دلالات الصدق والثبات من خلال عرض فقراته على لجنة تحكيم متخصصة، وتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (51) طالباً وطالبة، واستخراج معاملات صدق البناء للمقياس، حيث تراوحت معاملات صدق البناء من (0.70-0.83)، وللتحقق من ثبات المقياس، تم حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغ (0.82)، وحساب ثبات الإعادة من خلال إعادة تطبيقه بفاصل زمني مقداره أسبوعان بين التطبيق الأول والثاني، واستخراج معامل ارتباط بيرسون بين مرتبي التطبيق، حيث بلغ (0.73).

وفي الدراسة الحالية تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على (10) من المحكمين ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس التربوي والإرشاد النفسي بهدف إبداء آرائهم مدى تمثيل الفقرة للسمة المُراد قياسها، ووضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، أو أي إضافة، أو حذف، أو تعديل حسب ما يرونه مناسباً، وقد تم تعديل ما هو مناسب لأهداف الدراسة، وبالتالي تكون المقياس بصورته النهائية من (24) فقرة. ويهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (50) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها، وتم حساب معاملات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2): قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	الارتباط مع الدرجة الكلية
1	.354*	7	.338	13	.333*	19	.573**
2	.360**	8	.302*	14	.400**	20	.762**
3	.342	9	.332*	15	.463**	21	.749**
4	.455**	10	.378**	16	.531**	22	.696**
5	.309*	11	.355*	17	.664**	23	.479**
6	.325*	12	.502**	18	.330*	24	.608**

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$). *دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول (2) أن قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.302 – 0.762)، وكانت جميع هذه القيم دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وبذلك قُبِلت جميع فقرات المقياس، وتكون المقياس بصورته النهائية من (24) فقرة.

ثبات مقياس المرونة النفسية

لحساب ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأولى للعينة الاستطلاعية، وبلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (0.826)، كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية، وذلك لبيانات العينة الخاصة بالصدق، حيث بلغ معامل الثبات (0.86).

تصحيح مقياس المرونة النفسية

تكون مقياس المرونة النفسية في صورته النهائية من (24) فقرة، يُستجاب عليها وفق تدرج خماسي، يشتمل البدائل التالية: (أوافق بدرجة كبيرة جداً، وتُعطى عند تصحيح المقياس 5 درجات، أوافق بدرجة كبيرة، وتُعطى 4 درجات، أوافق بدرجة متوسطة، وتُعطى 3 درجات، أوافق بدرجة قليلة، وتُعطى درجتين، ولا أوافق أبداً، وتُعطى درجة واحدة). وتتراوح الدرجات الكلية على المقياس ما بين (24-120)، وتشير الدرجات المرتفعة إلى مستوى مرتفع من المرونة النفسية، والدرجات المنخفضة إلى مستوى منخفض من المرونة النفسية.

ثانياً: مقياس التنظيم الانفعالي

أُستخدم في هذه الدراسة مقياس جروس وجون (Gross & John, 2003)، والمترجم من قبل القضاة (2020)، للكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي، ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (10) فقرات موزعة على بُعدين؛ هما: بُد إعادة التقييم المعرفي، وبُعد الكبت النفسي.

صدق وثبات مقياس التنظيم الانفعالي في صورته الأصلية

قام الباحثان جروس وجون (Gross & John, 2003) بالتحقق من صدق المقياس من خلال استخراج مؤشرات صدق البناء، واستخراج معاملات الارتباط للفقرات مع بعضها، والتي تجاوزت جميعها قيمة (0.20). وقاما بالتحقق من ثبات المقياس من خلال استخراج معاملات الاتساق الداخلي/ ألفا كرونباخ، وقد تراوحت بين (0.68-0.76)، وتراوحت قيم الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين (0.75-0.82) لكل بُعد في المقياس. كما قام القضاة (2020) باستخراج مؤشرات صدق وثبات المقياس من خلال عرضه على (10) محكمين من المختصين في الإرشاد وعلم النفس التربوي، واتفق أكثر من (80%) منهم على صياغة الفقرات، وأنها تنتمي للأبعاد في المقياس. وقاما بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغت (43) طالباً وطالبة، وتم حساب معاملات الارتباط لكل فقرة مع البعد الذي تنتمي له، وتراوحت قيم معاملات الارتباط من (0.56-0.84).

وقام القضاة (2020) باستخراج الثبات للمقياس من خلال الاختبار وإعادة الاختبار بتطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على العينة نفسها، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق، وبلغت قيم معاملات الثبات للمقياس ككل (0.83). وتم حساب معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا، وقد بلغت للمقياس ككل (0.83).

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرضه في صورته الأولى على (10) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس، ومدى تمثيل الفقرة للسمة المراد قياسها، مدى وضوح الفقرات، الصياغة اللغوية، أو أي إضافة، أو حذف، أو تعديل حسب ما يرويه مناسباً، واقتصرت ملاحظاتهم على تعديل صياغة بعض الفقرات، وقد تم التعديل بناءً على ملاحظاتهم، ولم يتم التوصية بإضافة أو حذف أي فقرة من الفقرات، وبذلك حافظ المقياس على عدد الفقرات الواردة في الصورة الأصلية، وهو (10) فقرات.

ويهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (50) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة، ومن خارج عينتها، وتم حساب معاملات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3): قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والبُعد الذي تنتمي إليه والمقياس ككل

البعد	رقم الفقرة	الارتباط مع البُعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
بُعد إعادة التقييم المعرفي	1	0.623	0.482
	2	0.741	0.705
	3	0.709	0.563
	4	0.632	0.565
	5	0.603	0.419
	6	0.696	0.626
بُعد الكبت النفسي	7	0.642	0.423
	8	0.736	0.490
	9	0.617	0.462
	10	0.683	0.529

يتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.419-0.741)، وبين (0.462-0.736) مع أبعادها، وكانت جميع هذه القيم دالة عند مستوى الدلالة (0.00)، وبذلك قبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (10) فقرات.

ثبات مقياس التنظيم الانفعالي

لحساب ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأولى للعينة الخاصة بالصدق، والبالغ عددها (50) طالباً وطالبة، وبلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (0.76)، كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية، وذلك لبيانات العينة الاستطلاعية حيث بلغ معامل الثبات (0.80).

تصحيح مقياس التنظيم الانفعالي

يُستجاب على فقرات المقياس وفق تدرج يتكون من سبعة بدائل وفقاً لتدرج ليكرت السباعي، وهي: (اتفق بشدة وتُعطى 7 درجات، اتفق وتُعطى 6

درجات، أتفق أحياناً وتُعطى 5 درجات، محايد وتُعطى 4 درجات، أرفض أحياناً وتُعطى 3 درجات، أرفض وتُعطى درجتان، وأرفض بشدة وتُعطى درجة واحدة). وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (10) درجات، و(70) درجة، وتشير الدرجات المرتفعة إلى مستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي، والمنخفضة إلى مستوى منخفض من التنظيم الانفعالي.

ثالثاً: مقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

أستخدم في هذه الدراسة مقياس اللبان (2020) المُعدّ لتقييم وقياس باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة، والمكون من (26) فقرة موزعة في ثلاثة أبعاد؛ بُعد أسلوب حل المشكلة، المكون من (14) فقرة، وبُعد إدارة الانفعال، المكون من (7) فقرات، وبُعد أسلوب التجنب، المكون من (5) فقرات.

صدق وثبات مقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

قامت اللبان (2020) باستخراج مؤشرات صدق وثبات المقياس من خلال عرضه على (10) محكمين من المختصين في الصحة النفسية، وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة، وقد وضعت اللبان محك (90%) كمحك لقبول نسبة الاتفاق على كل بند من بنود المقياس، ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (30) فقرة.

وقد أجرت أسلوب التحليل العاملي على عينة قوامها (200) طالباً وطالبة، وبناءً على النتائج تم استبعاد أربع فقرات، وأصبح المقياس يتكون من (26) فقرة.

كما تم حساب معاملات الارتباط لكل فقرة مع الدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01). أيضاً قامت بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وبلغ معامل الثبات (0.778)، كما تم حساب معامل كرونباخ ألفا، حيث بلغ للمقياس ككل (0.887).

وفي الدراسة الحالية، قامت الباحثة بالتحقق من الصدق الظاهري للمقياس، وذلك بعرضه في صورته الأولى على (10) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي بهدف إبداء آرائهم حول دقة وصحة محتوى المقياس، ومدى تمثيل الفقرة للسمة المراد قياسها، ومدى وضوح الفقرات، والصياغة اللغوية، أو أي إضافة، أو حذف، أو تعديل حسب ما يرونه مناسباً، واقتصرت ملاحظاتهم على تعديل صياغة بعض الفقرات، وبذلك استقر المقياس بصورته النهائية على (26) فقرة.

ويهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (50) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب معاملات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4): قيم معاملات الارتباط بين فقرات المقياس والبُعد الذي تنتمي إليه والمقياس ككل

رقم الفقرة	الارتباط مع البُعد	الارتباط مع المقياس ككل	رقم الفقرة	الارتباط مع البُعد	الارتباط مع المقياس ككل
1	0.576	0.471	14	0.712	0.577
2	0.731	0.622	15	0.635	0.556
3	0.602	0.487	16	0.569	0.484
4	0.432	0.319	17	0.502	0.329
5	0.448	0.371	18	0.418	0.371
6	0.573	0.412	19	0.576	0.464
7	0.472	0.391	20	0.610	0.471
8	0.591	0.428	21	0.542	0.434
9	0.467	0.325	22	0.605	0.448
10	0.691	0.492	23	0.672	0.573
11	0.552	0.451	24	0.511	0.437
12	0.398	0.317	25	0.553	0.461
13	0.691	0.541	26	0.607	0.494

يتضح من الجدول (4) أن قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس مع البُعد تراوحت بين (0.398-0.731)، ومع المقياس ككل (0.317 – 0.622)، وكانت جميع هذه القيم دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وبذلك قُبلت جميع فقرات المقياس، وأصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (26) فقرة.

ثبات مقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

لحساب ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأولى للعيينة الخاصة بالصدق، والبالغ عددها (50) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة، وبلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (0.81). كما تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية، وذلك لبيانات العينة نفسها، حيث بلغ معامل الثبات (0.78).

تصحيح مقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

يتكون المقياس في صورته النهائية من (26) فقرة تهدف إلى قياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ويتعين على المفحوص داخل الاختبار أن يختار إجابة واحدة لكل فقرة من الفقرات بين نعم (1) ولا (0) بالنسبة للفقرات الموجبة والعكس بالنسبة للفقرات السلبية. وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ما بين (0) درجة، و(26) درجة، وتشير الدرجات المرتفعة إلى مستوى مرتفع من استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والمنخفضة إلى مستوى منخفض من استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

إجراءات الدراسة

- إعداد أدوات الدراسة بصورتها النهائية لغايات التطبيق وتحويلها بشكل إلكتروني عبر نماذج جوجل، وذلك بعد التأكد من دلالات صدقها وثباتها، وذلك من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين، بالإضافة إلى تطبيقها على عينة استطلاعية لاستخراج قيم معاملات الصدق والثبات.
- تحديد مجتمع الدراسة، حيث تكون مجتمع الدراسة من طلاب وطالبات الجامعات السودانية الحكومية والخاصة للعام الدراسي 2024/2025، وبلغت عينة الدراسة (560) طالباً وطالبة من طلبة بعض الجامعات السودانية، تم اختيارهم بطريقة قصدية من مختلف الجامعات السودانية الحكومية والخاصة من كل ولايات السودان.
- تطبيق أدوات الدراسة عبر إرسال رابط المقياس المعد إلكترونياً عبر نماذج جوجل إلى أفراد عينة الدراسة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، لتجميع الردود وإدخالها وتوزيعها، واستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، والحصول على نتائج الدراسة، ومن ثم مناقشتها، والخروج بالتوصيات المناسبة.

الأساليب الإحصائية

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

- للإجابة عن السؤال الأول، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- للإجابة عن السؤال الثاني، تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Sample T Test).
- للإجابة عن السؤال الثالث، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation).
- للإجابة عن السؤال الرابع، تم استخدام الانحدار الخطي المتعدد (Standard Multiple Regression).

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما مستوى المرونة النفسية، التنظيم الانفعالي، واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعات السودانية؟"

للإجابة عن السؤال الأول، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وذلك للحكم على كل من المرونة النفسية، واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعات السودانية، وكانت النتائج على النحو الآتي:

أولاً: المرونة النفسية

للكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات السودانية، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات طلبة الجامعات السودانية على مقياس المرونة النفسية

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
المرونة النفسية	3.74	0.66	مرتفع

يتضح من الجدول (5) أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات السودانية جاء مرتفعاً، إذ بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي (3.73)، وانحراف معياري (0.659).

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى الحافز الداخلي الذي يمتلكه الطالب في ظل الحرب الذي أثرت سلباً على حياته، ورغبته في التغيير والتقدم والتطور، وهذا دفعه إلى التكيف مع هذه الظروف الصعبة، والاجتهاد لتحقيق أهدافه التي يسعى لتحقيقها، بالإضافة إلى ذلك سعت الجامعات السودانية إلى

تحسين مهارات الطلبة وتطوير معارفهم، وخاصةً مع تعرضهم لظروف وصعوبات عديدة بسبب الحرب وويلاتها، وهذا جعلهم أكثر قدرةً على التصدي لها، وحل المشكلات التي قد تواجههم، كما جعلتهم أكثر تمكناً من العودة إلى الوضع الطبيعي بعد ما سببته الحرب من ضغوطات نفسية هائلة، حيث قامت الجامعات ببعض الإجراءات؛ كترميم وتأثيث القاعات والمكتبات والمعامل والورش التي تضررت بسبب الحرب، والعمل على توفير مستلزمات الأنشطة التعليمية المختلفة، التي تهدف إلى إزالة العقبات التي تواجه الطلبة؛ إن كانت عقبات نفسية واقتصادية واجتماعية، كما سعت الجامعات بسبب الحرب وويلاتها إلى طرح مجموعة من الأنشطة الطلابية التي تهدف إلى الترفيه عن الطلبة وتدريبهم بشكل فعال فيما يتعلق بالتكيف مع مجريات الأحداث التي تعيشها السودان، وهذا ما أشارت إليه بشير (2024).

وترى الباحثة أن غالبية طلبة الجامعات السودانية يعيشون ضمن بيئة اجتماعية متعاونة ومتحابة، أفرادها قريبون من بعضهم البعض، ساعد هذا الأمر في تمتعهم بمرونة نفسية مرتفعة، حيث أن وجود الطالب في وسط بيئي اجتماعي متعاون يساهم إلى حد كبير في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، مما ينعكس إيجاباً على مرونته النفسية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الطلبة السودانيين يعيشون فترة صعبة، مليئة بمشاعر الضغط والمواجهة بشكل مستمر، حتى أصبحت التجارب القاسية والمؤلمة لا تمثل أي سبب لتوقف الطلبة عن التقدم والاستمرار بالحياة، بل تزيدهم قدرة وتحدي للوصول إلى ما يسعون إليه من أهداف وسط الشدائد التي يعيشونها، وهذا ما فرضه الواقع الصعب الذي تعيشه السودان، والنتائج عن الحرب القاسية، والمعاناة التي خلفتها الحرب، لذلك جاء مستوى المرونة النفسية مرتفعاً نتيجة إيمان الطلبة بقضاء الله وقدره، والرغبة في الاستمرار بالحياة تحدياً للظروف والصمود بوجه هذه التحديات بحثاً عن حياة أكثر أمان وسلام.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تتفق مع نظرية ريتشاردسون (Richardson, 2002)، التي تشير إلى أن الطلبة الجامعيين الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، يمتلكون قوى نفسية يمكن تقويتها للبناء الذاتي، ومواجهة واقع البيئة المحيطة بهم، وتحدي الظروف الصعبة، وعدم تقبل الخسارة والفشل والانكسار.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى البيئة الجامعية وما تتضمنه من عوامل قد تساهم إلى حد كبير في صقل شخصية الطالب، وتحسين مستواه الدراسي، والسعي إلى تحقيق أهدافه، والتخلص من حالة التوتر والحزن التي سادت بسبب الحرب، وحالة عدم الاتزان وعدم إدراك ما يحصل حوله، جميع ذلك أدى إلى جعل مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة مرتفع، بالإضافة إلى ذلك ترى الباحثة أن المقررات الدراسية تلعب دوراً مهماً في تنوع المعارف والخبرات التي قد يستفيد منها الطلبة، كما أن اتباع الأساليب التدريسية المتنوعة تساهم في رفع قدرات الطلبة، وتمكنهم من التكيف مع الأحداث الصعبة المحيطة بهم، وتخفف من آثارها السلبية على حياتهم.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة سميث وآخرون (Smith, et al., 2020)، والخطيب والتل (2022) التي أظهرت أن مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة جاء مرتفعاً. واختلفت مع نتيجة دراسة الشجيري (2018)، التي أشارت إلى أن المرونة النفسية لدى الطلبة جاء متوسطاً.

ثانياً: التنظيم الانفعالي

للكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات السعودية، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات طلبة الجامعات السودانية على مقياس التنظيم الانفعالي و أبعاده

الرتبة	التنظيم الانفعالي و ابعاده	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	إعادة التنظيم المعرفي	5.45	0.93	مرتفع
2	الكبت النفسي	5.26	1.01	مرتفع
	التنظيم الانفعالي (ككل)	5.37	0.83	مرتفع

يتضح من الجدول (6) ان مستوى التنظيم الانفعالي (ككل) لدى طلبة الجامعات السودانية كان مرتفعاً، وقد بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي (5.37) وانحراف معياري (0.83). كما جاء بُعدا التنظيم الانفعالي في المستوى المرتفع أيضاً، وعلى الترتيب الاتي: إعادة التنظيم في المرتبة الأولى، والكبت النفسي في المرتبة الثانية.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى قدرة الطلبة الجامعيين على التكيف مع ظروف حياتهم التي جاءت ضمن نطاق الحرب، وكان ذلك تحدياً لهم للاستمرار في الدراسة، والتفوق والنجاح، بالإضافة إلى محاولة القيام بالأنشطة والمهام الدراسية المختلفة، وذلك يجعلهم عرضةً للعديد من المواقف الانفعالية، التي تفرض عليهم تحديد واستخدام استراتيجيات مناسبة للتعامل مع مثل هذه المواقف، وتنظيمها وإدارتها من أجل إنجاز أهدافهم بنجاح وتحقيقها.

وترى الباحثة أن الطالب الجامعي يتمتع ببلوغه مرحلة من النضج الانفعالي والعاطفي، تساعده في ضبط انفعالاته وإدارتها بشكل صحيح؛ فالطالب في المرحلة الجامعية يكون قد بلغ من العمر ما يساعده في التأقلم والتكيف مع بيئته المحيطة، والمواقف والصعوبات التي قد يتعرض لها، فتتفق استجاباته الانفعالية مع الظروف الذي يمرّ به. ولقد أشار موريس وآخرون (Morris, et al., 2007) أن مهارات التنظيم الانفعالي تتأثر بعدة عوامل؛ كالتنشئة الأسرية، والبيئة المحيطة.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الطلبة الجامعيين في هذه المرحلة يكونوا قد مروا بتجارب وخبرات كثيرة، اكتسبهم مهارات وقدرات معرفية وعقلية تجعلهم قادرين على إدراك الظروف والمواقف الانفعالية المختلفة، وتنظيمها بشكل لا يؤثر سلباً على حياتهم، وهذا يجعلهم يتحكمون بسلوكياتهم بشكل أفضل، وبناء علاقات ناجحة مع الآخرين، والمحافظة على هدوئهم، وضبط انفعالاتهم في الظروف المختلفة. واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الخطيب والتل (2022)، ومحاسنة وآخرون (2022)، التي أظهرت أن التنظيم الانفعالي لدى الطلبة جاء متوسطاً.

ثالثاً: استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

للكشف عن مستوى استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لطلبة الجامعات السودانية، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجابات طلبة الجامعات السودانية على مقياس مستوى استخدام استراتيجيات

مواجهة أحداث الحياة الضاغطة				
الرتبة	مقياس استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وأبعاده	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	أسلوب حل المشكلة	8.06	0.93	مرتفع
2	إدارة الانفعال	5.82	1.01	مرتفع
3	أسلوب التجنب	4.06	1.36	مرتفع
	استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (ككل)	17.94	0.18	مرتفع

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (7) أن مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وأبعاده الثلاثة لدى طلبة الجامعات السودانية جاء مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (17.94)، بانحراف معياري (0.18). ويمكن عزو هذه النتيجة إلى الهوية والقيم الثقافية السائدة في المجتمع السوداني، حيث يتميز كغيره من المجتمعات العربية بالعلاقات الاجتماعية الجيدة بين الأفراد، والعلاقات المبنية على مساعدة الغير في مواجهة الصعوبات التي قد تواجه أي فرد في المجتمع، وهذا عامل مهم في جعل الطالب الجامعي قادر على استخدام استراتيجيات مواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة بشكل فعال، كونه يرى نفسه بين أهله وقبيلته التي متى ما تعرض لأي مشكلة يجدهم حوله، يقدمون له المساعدة ومشاعر الدعم والمساندة.

وترى الباحثة أن المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة معظم الطلبة، وخاصةً بأنها تزامن ومراحل تكوين الهوية والاستقلالية، والثقة بالنفس، والاعتماد عليها، وتكوين الخبرات، والقدرة على الاستفادة منها في التعامل مع المواقف الجديدة التي قد يمرّ بها، وهذا يعزز لدى الطالب الاستراتيجيات والأساليب التي يستخدمها في مواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة، ويجعله قادراً على اختيار الاستراتيجية المناسبة للموقف الذي يمرّ به، ويتم ذلك أيضاً لاعتقاده بأنه أصبح فرداً واعياً لما يدور حوله من صعاب، وعليه إثبات قدرته على مواجهته بشكل فعال.

ويؤكد عبدالمعطي (2006) على أن استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تتضمن مجموعة من الأنشطة والاستراتيجيات السلوكية والمعرفية التي يسعى الفرد من خلالها لتطويع المواقف الضاغطة، وحل المشكلات، وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. وبالتالي فإن مواكبة الطلبة الجامعيين للأنشطة المختلفة قد يساعدهم في اختيار استراتيجيات مناسبة لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة شاهين (2021)، التي أشارت إلى أن مستوى استخدام استراتيجيات أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين متوسطاً.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين استجابات طلبة الجامعات السودانية في كل من المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغيري (الجنس، نوع الجامعة)؟" للإجابة عن هذا السؤال، استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين Independent-Samples T Test لمعرفة الفروق بين طلبة الجامعات السودانية في كل من المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغيري الجنس (أنثى / ذكر)، ونوع الجامعة (جامعة حكومية / جامعة خاصة)، والجدولين (8 و 9) يوضحان ذلك:

جدول (8): الفروق بين استجابات طلبة الجامعات السودانية في كل من المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي واستراتيجيات مواجهة أحداث

الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس (أنثى / ذكر)

المقياس	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	انثى	3.4731	0.63855	558	.348	.728
	ذكر	3.7232	0.69177			
التنظيم الانفعالي	انثى	5.2857	0.837790	558	-3.001**	.003
	ذكر	5.4982	0.79471			
استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	انثى	4.58309	0.6813	558	-1.374	.170
	ذكر	4.79720	0.7026			
أسلوب حل المشكلة	انثى	4.3333	1.85976	558	-2.582**	.010
	ذكر	4.7455	1.83696			
إدارة الانفعال	انثى	5.3244	1.45954	558	-1.056	.291
	ذكر	5.4643	1.64264			
أسلوب التجنب	انثى	3.9732	1.33020	558	-1.787	.075
	ذكر	4.1830	1.40705			

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$).

ثانياً: متغير الجامعة

جدول (9): الفروق بين استجابات طلبة الجامعات السودانية في كل من المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي واستراتيجيات مواجهة أحداث

الحياة الضاغطة تعزى لمتغير نوع الجامعة (جامعة حكومية / جامعة خاصة)

المقياس	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	جامعة حكومية	3.7271	0.67619	558	-.455	.649
	جامعة خاصة	3.7552	0.61856			
التنظيم الانفعالي	جامعة حكومية	5.4220	0.81963	558	2.330**	.020
	جامعة خاصة	5.2425	0.83293			
استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	جامعة حكومية	4.58309	0.6813	558	-1.374	.170
	جامعة خاصة	4.79720	0.7026			
أسلوب حل المشكلة	جامعة حكومية	4.6000	1.85976	558	2.053**	.040
	جامعة خاصة	4.2438	1.83696			
إدارة الانفعال	جامعة حكومية	4.0825	1.45954	558	.661	.509
	جامعة خاصة	3.9938	1.64264			
أسلوب التجنب	جامعة حكومية	3.9732	1.33020	558	.695	.487
	جامعة خاصة	4.1830	1.40705			

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$).

أظهرت النتائج الواردة في الجدولين (8، 9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لطلبة الجامعات السودانية تبعاً لمتغيري الجنس (أنثى/ ذكر) ونوع الجامعة (حكومية / خاصة). ويمكن عزو هذه النتيجة إلى تعرض كافة الطلبة إن كانوا ذكوراً أم إناثاً في جامعات حكومية أو خاصةً لظروف وأحداث صعبة نتيجة ويلات الحرب التي طالمت كافة الأسر السودانية، وكافة الطلبة الجامعيين السودانيين في الجامعات السودانية، وهذا جعلهم يمتلكون القدرة نفسها على مواجهة المشكلات والظروف الصعبة بالمستوى نفسه. كما ترى الباحثة أن الطلبة في الجامعات السودانية يتمتعون بالمستوى نفسه من المرونة النفسية نتيجة أن الجميع يتلقى التعليم في الجامعات بشكل متشابه ومتقارب، من حيث المناهج والمقررات وأساليب التعليم والثقافة المقدّمة للطلبة.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة محمد (2019)، التي أظهرت عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس. واختلفت مع نتيجة دراسة سميث وآخرون (Smith, et al., 2020)، التي أظهرت وجود فروق في المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس، لصالح الطالبات.

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس عند مستوى الدلالة (0.00)، لصالح الذكور. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أنه على الرغم من أن كلا الجنسين يتعرضان لظروف اجتماعية وثقافية متشابهة، ويدرسون المقررات الدراسية نفسها، ويقومون بالأنشطة التعليمية ذاتها، إلا أن العادات والتقاليد والثقافة السائدة في المجتمعات العربية، تفرض قيود اجتماعية تحيط بالإناث بحماية زائدة، وخوف مضاعف، ولا يسمح لهن بالحرية المطلقة في المجتمع، بينما المجتمع العربي بشكل عام يتميز بأنه مجتمع شرقي ذكوري يسمح للذكور بالسيطرة والتحكّم، وتحمل المسؤولية، وحل المشكلات والتعامل مع الخبرات الجديدة، والمواجهة وتجنّب الهرب، وهذا يعزز مستوى التنظيم الانفعالي لدى الذكور، كونهم أكثر عرضةً للخبرات والتعامل مع التجارب الجديدة التي ينتج عنها انفعالات ومشكلات مختلفة، يجعلهم يختارون استراتيجيات معينة للتغلب على المشكلات.

واتفقت نتيجة الدراسة مع نتيجة دراسة العاسمي وبدوية (2018)، التي أظهرت وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور. واختلفت مع نتيجة دراسة محمد (2019)، التي أظهرت عدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس، كما اختلفت مع نتيجة دراسة محاسنة وآخرون (2022)، التي أظهرت وجود فروق في التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، لصالح الإناث.

كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير نوع الجامعة عند مستوى دلالة (0.05)، لصالح طلبة الجامعات الحكومية. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى اختلاف البيئة الجامعية في الجامعات الحكومية مقارنةً بالجامعات الخاصة، حيث إن الجامعات الخاصة تتميز بأن عدد الطلبة في قاعات الدراسة أقل من الجامعات الحكومية، وهذا يتيح لهم الاستيعاب بصورة أكثر، وتلقي الدروس والمعلومات بكل أريحية، والقدرة الفائقة على التحصيل، بينما الجامعات الحكومية فإنها تتضمن أعداداً كبيرة من الطلبة في قاعات الدراسة، وهذا يعرضهم لمشكلات وصعوبات في فهم الدروس، وهذا يجعلهم يخوضون تجارب وخبرات أكثر، ويواجهون صعوبات في التأقلم مع عدد الطلبة الكبير، واكتظاظ القاعات الدراسية، وهذا يزيد لديهم القدرة على تنظيم انفعالاتهم وإدارتها بشكل إيجابي، ويعزز لديهم التنظيم الانفعالي.

وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة للمقياس ككل وبُعدي إدارة الانفعال وأسلوب التجنب تبعاً لمتغير الجنس (أنثى/ ذكر) ونوع الجامعة (حكومية / خاصة). ويمكن عزو ذلك إلى أن جميع الطلبة السودانيين ينتمون للأسر نفسها، ويشاركون جميعاً بالثقافة نفسها، والقيم والعادات والتقاليد نفسها، بالإضافة إلى أن التربية الأسرية متشابهة إلى حد كبير لجميع الطلبة، وجميعهم يتعرضون للمشكلات والأحداث الضاغطة جراء الحرب وويلاتها، لذلك فإن قدرتهم على اختيار استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ستكون متشابهة.

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق في بُعد أسلوب حل المشكلات تبعاً لمتغير الجنس (أنثى/ ذكر)، لصالح الذكور. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى انخراط الشباب أكثر بالمجتمع مقارنةً بالإناث، وإقامة علاقات اجتماعية أكثر تتيح لهم اكتساب خبرات وتجارب عديدة تساعدهم في حل المشكلات التي قد تواجههم بشكل فعال، بالإضافة إلى ذلك طبيعة المجتمع العربي التي تسمح للشباب بالخروج في أوقات متأخرة، وإلى أماكن بعيدة، جعلت لديه رؤية مختلفة عن الأنثى فيما يتعلق بمواجهة المشكلات التي يتعرض لها، واختيار من قد يساعده في حلها بشكل أسرع مقارنةً بالإناث.

وأظهرت النتائج أيضاً إلى وجود فروق في بُعد أسلوب حل المشكلات، تبعاً لمتغير نوع الجامعة (جامعة حكومية/ جامعة خاصة)، لصالح طلبة الجامعات الحكومية. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى ما يتعرض إليه طلبة الجامعات الحكومية من قلة الأنشطة الترفيهية والإمكانيات، وخاصةً بأن الجامعات الحكومية يتم تمويلها من ميزانية وزارة التعليم العالي المخصصة للجامعات، التي أصبحت غالبيتها للحرب وويلاتها، وهذا يؤدي إلى تعرض الطلبة لصعوبات في إتمام مهامهم وأنشطتهم بشكل أكبر مقارنةً بطلبة الجامعات الخاصة، مما يولد لديهم الحافز في حل المشكلات التي يتعرضون لها، وإيجاد السبل الناجعة للوصول إلى الحلول المناسبة، وخاصةً بأن الطلبة السودانيين يتميزون بالإرادة القوية والكفاح نحو تحقيق الأفضل، وهذا

يسهم في رفع كفاياتهم التكيفية لمواجهة ظروف ما بعد الحرب.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعات السودانية؟".
للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين كل من المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعات السودانية، والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9): مصفوفة ارتباط بيرسون للعلاقة بين المرونة النفسية، والتنظيم الانفعالي، واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

لدى طلبة الجامعات السودانية			
المتغيرات	المرونة النفسية	التنظيم الانفعالي	استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة
المرونة النفسية	1	**0.422	**0.522
التنظيم الانفعالي	**0.422	1	**0.192
استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	**0.522	**0.192	1

**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$).

يتضح من الجدول (9) وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01) بين المرونة النفسية، وكل من التنظيم الانفعالي، واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعات السودانية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.422) و(0.522) على التوالي، ويدل ذلك على أنه كلما ازدادت المرونة النفسية ارتفعت درجة التنظيم الانفعالي وازدادت القدرة على استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة.

وبالمقابل كانت هناك علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.01) بين كل من التنظيم الانفعالي واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.192).

ويمكن عزو وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي، إلا أن الطلبة الجامعيين الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي يمتلكون القدرة على إدراك انفعالاتهم وإدارتها وضبطها بشكل إيجابي وفعال، ومواجهة التحديات والصعوبات التي قد تواجههم بطرائق وأساليب معينة، وهذا يجعلهم يخطون الظروف السيئة بشكل أسرع، مما يؤدي إلى صمودهم نفسياً أمام العقبات والتجارب السلبية، والأوقات الصعبة التي يعيشونها في ظل الحرب السودانية. وقد أكد سيلبيرستين وآخرون (Silberstein, et al., 2012) بأن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية يمتلكون مخططات معرفية ثابتة وصلبة، مما يجعلهم أكثر وعي بانفعالاتهم وتوجيهها والتحكم بها بشكل مناسب، مما يؤدي إلى إدارة انفعالاتهم وانفعالات الآخرين.

كما يمكن تفسير وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية واستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إلى اعتبار المرونة النفسية أحد أهم الخصائص النفسية المهمة للطلاب لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة بنجاح، والتكيف مع الظروف الصعبة. حيث تساعد المرونة النفسية الطالب على مواجهة أحداث الحياة الصعبة والضغوطات المختلفة التي يتعرض لها، والنظر إليها بشكل أكثر إيجابية (القصاص، 2023).

وترى الباحثة أن التنظيم الانفعالي يُعد من العوامل الأساسية لصمود الطالب وثباته واتزانه في حال تعرض لمشكلة ما، فمن خلال تنظيم الانفعالات يستطيع الطالب تحديد طريقة التفكير المناسبة بالموقف أو الظرف الذي يعيشه، مما يجعله يرفض الأفكار السلبية، ويقبل الأفكار الإيجابية، وهذا يزيد من قوة الطالب في مواجهة الصعوبات، والتعامل مع الانفعالات السلبية بدلاً من كبها، والمحافظة على الاتزان الانفعالي. ولقد أشار لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) أن التنظيم الانفعالي يساهم في مواجهة الصعاب وحل المشكلات، والتقليل من شدة التوتر الانفعالي، وذلك من خلال استخدام استراتيجيات معينة، ومن خلال الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة التي يمر بها.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة محمد (2019)، والخطيب والتل (2022)، التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى الطلبة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "هل يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من خلال التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعات السودانية؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام الانحدار الخطي المتعدد (Standard Multiple Regression)، باستخدام أسلوب الادخال (Enter)، للتحقق من إمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من خلال المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي لطلبة الجامعات السودانية، والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10): إمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة من خلال المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي

المتغير التابع	المتغيرات المتنبئة	B الغير معيارية		R	R ²	قيمة R المعدل	قيمة ف	دلالة ف	بيتا B	قيمة ت	دلالة ت
		الخطأ المعياري	قيمة B								
استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	المرونة النفسية	0.011	0.146	.523 ^a	.274	.271	104.869	.000	.537	13.468	.000
	التنظيم الانفعالي	0.009	0.007						-	-.861	.039
القيمة الثابت 0.184											

تم استخدام نموذج الانحدار المتعدد كما في الجدول (10) الذي اعتبر المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي متغيرات تنبؤية (تفسيرية)، بينما تم اعتبار استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة متغير تابع، وأظهرت نتائج نموذج الانحدار المتعدد أن قيمة (ف) بلغت (104.869) بدلالة (0.000^a)، وتفسر النتائج أن المتغيرات المبنية تفسر (27.4%) من التباين الحاصل في استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وذلك بالنظر إلى معامل التحديد (R²). كما جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والمرونة النفسية (0.146) بدلالة إحصائية، حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (T) والدلالة المرتبطة بها؛ أي كلما زادت المرونة النفسية لطلبة الجامعات السودانية بمقدار وحدة زادت استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (0.146) وحدة. كما جاءت قيمة بيتا التي توضح العلاقة بين استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتنظيم الانفعالي (0.007) بدلالة إحصائية، حيث يمكن استنتاج ذلك من قيمة (T) والدلالة المرتبطة بها؛ أي كلما زاد التنظيم الانفعالي لطلبة الجامعات السودانية بمقدار وحدة زادت استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة (0.007) وحدة. ويمكن كتابة معادلة الانحدار المتعدد كالتالي:

$$\text{استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة} = 0.184 + (0.146) \text{ المرونة النفسية} + (0.007) \text{ التنظيم الانفعالي}.$$

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات تسهم بشكل كبير في تحمل الضغوطات المختلفة، ومواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية والحياتية التي قد يمر بها الطالب الجامعي، وهذا يزيد من استخدامه لاستراتيجيات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل إيجابي. ويرى ابويولا وادوفيا (Aboiola & Udofia, 2011) أن المرونة النفسية تلعب دوراً مهماً في تحديد طرائق التعامل مع الأزمات وإدارتها، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الفرد.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن المرونة النفسية هي بمثابة درع نفسي أساسي، يُمكن الطلبة من مواجهة الشدائد وجهاً لوجه، واستيعاب الدروس المستفادة من هذه التجارب، والخروج منها بقوة وحكمة مُعززتين، وخاصةً بأن المرونة النفسية مهمة جداً في حياة الطلبة، الذين يمرون بمراحل حرجة من التطور الشخصي والأكاديمي، ويواجهون أيضاً الضغوط والشكوك المُضافة التي تُسببها النزاعات، كما تُعدّ المرونة النفسية لدى الطلبة أساساً لقدرتهم على إدارة الانفعالات بفاعلية، فهي تُمكنهم من رؤية التحديات ليس كحواجز لا يُمكن تجاوزها، بل كعقبات يُمكن تجاوزها، وهذا المنظور أساسي للحفاظ على الشعور بالسيطرة على حياة الفرد، حتى في خضم فوضى الحرب، فمن خلال تعزيز المرونة النفسية، يمكن للطلبة تنظيم عواطفهم وانفعالاتهم بشكل أفضل، ومنع التوتر أو القلق الشديد من عرقلة مساعيهم الأكاديمية ونموهم الشخصي. بالإضافة إلى ذلك تدعم المرونة النفسية دافعية الطلبة وانخراطهم في دراستهم، كون أن طبيعة الحرب المضطربة قد تؤثر بشكل كبير على قدرة الطلبة على التركيز، ومواصلة الجهد، والالتزام بأهدافهم التعليمية. ومع ذلك، يتمتع الطلبة المرنون نفسياً بالقدرة على التأقلم مع ظروف ما بعد الحرب، والسعي إلى تجاوز المصاعب والضغوطات المختلفة، وهذا ما أشارت إليه لونوف وروجكوف (Lunov & Rozhkova, 2024).

كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى أن التنظيم الانفعالي من الركائز الأساسية للصحة النفسية للطلاب، والقوة التي تساعد في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتساعد في الشعور بالرضا والإيجابية، والقدرة على التكيف، والالتزان الانفعالي، والتحكم بالانفعالات وإدارتها بشكل إيجابي، ومقاومة الأفكار اللاعقلانية؛ فالتنظيم الانفعالي يقلل من مسارات التأثيرات السلبية للضغوطات الحياتية المختلفة، ويساعد الطالب على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بشكل فعال.

التوصيات

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة، فإنها توصي بما يأتي:
- تعزيز دور مراكز الإرشاد الطلابي في الجامعات السودانية للمحافظة على مستوى مرتفع من المرونة النفسية والتنظيم الانفعالي ومواجهة الأحداث الضاغطة لدى الطلبة.
 - عقد ورش تدريبية وتوعوية بهدف تعريف الطلبة بكيفية اختيار استراتيجيات التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة في الجامعات السودانية.
 - اتباع أساليب إيجابية في التنشئة الفكرية من قبل الجامعات والمؤسسات الإعلامية والمجتمعية لمساعدة الطلبة على الحفاظ على مستوى مرتفع في التنظيم الذاتي لديهم.
 - تنفيذ برامج وأنشطة تُعَلِّم الطلبة تقنيات إدارة المشاعر والتحكم في الانفعالات، كتمارين اليقظة الذهنية، وتقنيات التنفس، وسيناريوهات لعب الأدوار لممارسة استجابات هادئة في المواقف الصعبة.
 - توفير البيئة الجامعية التربوية التعليمية الداعمة للطلبة للحفاظ على مستوى مرتفع من المرونة النفسية واستراتيجيات التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة.
 - إجراء دراسات حول متغيرات الدراسة ضمن متغيرات ديموغرافية أخرى؛ كال تخصص العلمي، أو الوضع الاجتماعي والأسري أو الزواجي، أو المعدل التراكمي.

المصادر والمراجع

- البشارات، د. ومقابلة، ن. (2020). المرونة النفسية وعلاقتها بالالتزام الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 28(5)، 764-783.
- بشير، إ. (2024). مؤسسات التعليم العالي في السودان: تحديات الحرب وتحديات ما بعدها. *مجلة ابن خلدون للدراسات والأبحاث*، 2(4)، 1-13.
- بشير، م. (2024). *تداعيات الحرب على النظام التعليمي في السودان: آثار الصراع المسلح على الطلاب والمؤسسات الجامعية*. مسترد بتاريخ 2025/3/16 من المصدر: <https://www.radiotamazuj.org/ar/news/article>.
- الخطيب، ه. والتل، ش. (2022). التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا داخل الخط الأخضر. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 30(6)، 450-475.
- سعيد، د. (2024). الصمود النفسي كمتغير معدل للعلاقة بين القلق والاكتئاب وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 34(122)، 149-190.
- الشجيري، ع. (2018). الفهم الانفعالي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية*، 1، 286-307.
- صالح، ن. (2024). الصمود النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى. *مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية*، 4(34)، 300-312.
- العاسي، ر. وبدرية، ع. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، 40(3)، 61-86.
- عبدالرحمن، ر. والعزب، أ. (2021). التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان – الإمارات العربية المتحدة. *المجلة التربوية*، جامعة سوهاج، عدد أبريل، 1(84)، 258-300.
- عبدالمعطي، ح. (2005). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- عبدالمعطي، ح. (2006). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*. القاهرة: زهراء الشرق.
- العطوي، إ. والقضاة، م. (2023). المرونة النفسية وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. *مجلة مؤتة للدراسات الإنسانية والاجتماعية*، 1(خاص)، 293-332.
- القصاص، ب. (2023). الصمود النفسي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة. *مجلة رابطة التربويين الفلسطينيين للأدب والدراسات التربوية والنفسية*، 3(9)، 1-24.
- القضاة، ح. (2020). *القدرة التنبؤية لعوامل الشخصية الخمس الكبرى والتنظيم الانفعالي بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة كلية عجلون الجامعية*. أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.
- الليان، م. (2020). *أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة*. *مجلة كلية التربية، جامعة حلوان*، 26، 160-204.
- محاسنة، أ. والعلون، أ. والعظامات، ع. (2022). الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بتنظيم الذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة الهاشمية. *المجلة الأردنية*

في العلوم التربوية، 18(2)، 217-242.

محمد، س. (2019). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية. بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في التربية (الصحة النفسية)، جامعة حلوان، مصر.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. (2025). دليل قبول الجامعات السودانية. مسترد بتاريخ 2025/4/22، من المصدر: <http://www.almashhadalsudani.com>

REFERENCES

- Aboiola, T. & Udofia, O. (2011). *Psychometric assessment of the Wagnild and Young s resilience scale in Kano*. Nigeria, BMC Research Notes, [http: WWW.biomedcentral.com](http://WWW.biomedcentral.com).
- American Psychological Association. (2015). *APA Dictionary of Psychology*. Washington, DC: Published by American Psychological Association
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A. & Znoj, H. (2008). General emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1230- 1237.
- Bullemor – Day, P. (2015). *Emotion regulation, attention and mindfulness in adolescents with social emotional and behavioural difficulties*. Doctor in clinical psychology, (Dclinspy), Royal Holloway, University of Landon.
- De Castella, K., Platow, M., Tamir, M. & Gross, J. (2018). Beliefs About Emotion: Implications for Avoidance-based Emotion Regulation and Psychological Health. *Cognition and Emotion*, 32(4), 773-795.
- Fleshman, J. (2013). Personality characteristic and coping patterns. *Journal of Health and Social Behavior*, 25(10), 229-243.
- Gross, J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. in Gross. J. J. (Ed) Handbook of emotion regulation (2nd ed), New York: Guilford Press, 3-20.
- Gross, J. (2015). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137.
- Gross, 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.
- Heaney, C. & Ryn, M (2015). Broadening the scope of work site stress programs. *American Journal of Health Promotion*, 4(6), 413- 420.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lunov, V. & Rozhkova, I. (2024). *Enhancing student resilience during times of war: strategies and interventions*. Retrieved on 11/5/2025 from: <https://ssrn.com/abstract=4751355> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4751355>
- Mampane, M. (2010). *The Relationship between Resilience and School: A Case Study of Middle Adolescents in Township Schools*. Doctoral Dissertation, University of Pretoria.
- Morris, A., Silk, J., Steinberg, L., Sonya, S., Myers, S. & Robinson, R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16, 1467-9507.
- Richardson, G. (2002) The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Schäfer, A., Pels, F. & Kleinert, J. (2020). Coping Strategies as Mediators Within the Relationship between Emotion-regulation and Perceived Stress in Teachers. *International Journal of Emotional Education*, 12(1), 35 - 47.
- Silberstein, L., Tirsch, D., Leahy, R. & McGinn, L. (2012). Mindfulness, Psychological Flexibility and Emotional Schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-419.
- Smith, C., Carrico, C., Goolsby, S. & Hampton, A. (2020). An Analysis of Resilience in Dental Students Using the Resilience Scale for Adults. *Journal of Dental Education*, 84(5), 566- 577.
- Sokratous, S., Merkouris, A., Middleton, N. & Karanikola, M. (2013). The association between stressful life events and depressive symptoms among Cypriot university students: a cross - sectional descriptive correlational study. *BMC Public Health*, 13(1), 11-12.
- Southwick, S. & Charney, D. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
- Young, O. (2018). *The relationship between positive emotions and psychological resilience in persons experiencing traumatic crisis*. Unpublished Ph. D. Capella University.
- Werner, E. (1995). Resilience in development. *American Psychological Society*, 4(3), <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>.