

الإسهام النسبي للتكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين بمكة المكرمة

إعداد : أمل محمد علي النمري

استاذ مساعد بقسم علم النفس

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة ام القرى

كلية التربية

قسم علم النفس

تاريخ قبول البحث: 2025 / 10 / 21

تاريخ استلام البحث: 2025 / 8 / 16

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية الي التعرف على الإسهام النسبي للتكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين وذلك من خلال الاعتماد على المنهج التحليلي الوصفي بتصميم ثالث مقاييس من اعداد الباحثة وتوزيعهم على عينة قوامها (150) من المراهقين ولقد خلصت الدراسة الي مجموعة من النتائج إن هناك علاقة عكسية بين التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي من جهة والهزيمة النفسية من جهة أخرى. حيث اشارت النتائج الي ان ضعف التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي يزيد من احتمالية الشعور بالهزيمة النفسية بنسبة (4.2%) مما يشير إلى أهمية تطوير هذه الجوانب للحد من المشاعر السلبية. وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات والمقترحات وهي ضرورة دراسة تأثير العوامل الديموغرافية (مثل الجنس، أو الخلفية الاجتماعية) على المتغيرات محل الدراسة. وأيضاً ضرورة التوسع في تحليل أثر الأنشطة الترفيهية والاجتماعية في تحسين التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي.

الكلمات المفتاحية: التكيف الاجتماعي، التنظيم الانفعالي، الهزيمة النفسية، المراهقين، المشاعر.

Abstract

The current study aimed to identify the relative contribution of social adaptation and emotional regulation in predicting psychological defeat among adolescents by relying on the descriptive analytical approach by designing three scales prepared by the researcher and distributing them to a sample of (150) adolescents. The study concluded with a set of results that there is an inverse relationship between social adaptation and emotional regulation on the one hand and psychological defeat on the other hand. The results indicated that weak social adaptation and emotional regulation increase the likelihood of feeling psychologically defeated by (4.2%), which indicates the importance of developing these aspects to reduce negative feelings. The study presented a set of recommendations and proposals, including the need to study the impact of demographic factors (such as gender or social background) on the variables under study. There is also a need to expand the analysis of the impact of recreational and social activities on improving social adaptation and emotional regulation.

Keywords: Social adaptation, emotional regulation, psychological defeat, adolescents, emotions.

المقدمة:

تُعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل النمائية التي يمر بها الإنسان، حيث تشهد تغيرات بيولوجية، نفسية، واجتماعية متسارعة، تجعل المراهق أكثر عرضة للصراعات الداخلية والتحديات الخارجية. ومن هذه التغيرات، يبرز مفهوم الهزيمة النفسية كأحد المظاهر السلبية التي قد تصيب بعض المراهقين، فتؤثر في ثقتهم بأنفسهم، ودافعيتهم، وقدرتهم على التكيف مع ضغوط الحياة (المطيري، 2023).

تتعدد العوامل النفسية والاجتماعية التي قد تسهم في نشوء الهزيمة النفسية، ومنها التكيف الاجتماعي، والذي يُشير إلى قدرة الفرد على إقامة علاقات متوازنة وفعّالة مع الآخرين والبيئة المحيطة، ما يجعله أقل عرضة للشعور بالعجز أو الرفض أو العزلة (سيد، 2023) ويلعب التنظيم الانفعالي دورًا محوريًا في إدارة المراهق لانفعالاته السلبية، مثل الغضب، الحزن، والإحباط. ويعد من المفاهيم، المعقدة التي تشمل على استخدام مجموعة من استراتيجيات التنظيم العاطفي للفرد (Saad, 2023).

وتزداد أهمية دراسة هذه المتغيرات في مدينة مكة المكرمة، ذات الخصوصية الدينية والثقافية والاجتماعية، حيث يُتوقع أن تؤثر الخصائص المجتمعية والأسرية في خبرات المراهقين النفسية والاجتماعية. ومن هنا تتبع أهمية البحث في الإسهام النسبي لكل من التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين بمكة، لفهم هذه العلاقة التفاعلية، وتقديم نتائج تسهم في دعم البرامج الإرشادية والنفسية في البيئة المحلية.

مشكلة الدراسة:

تعد الهزيمة النفسية حالة نفسية عميقة تتسم باليأس والإحباط وفقدان الأمل في المستقبل، وهي أكثر من مجرد شعور مؤقت بالحزن أو الإحباط، هي حالة مستمرة تؤثر بشكل سلبي على جميع جوانب حياة الفرد فيمكن تشبيهها بمرض مزمن يصيب الروح والمعنويات ويؤدي إلى تراجع في أداء الفرد وتدهور في علاقاته الاجتماعية

(الجيلي، 2020). وهي من الظواهر النفسية السلبية التي تواجه المراهقين وتؤثر على صحتهم النفسية والعاطفية والاجتماعية .

تشير الأبحاث إلى أن التكيف الاجتماعي يمكن أن يحسن من جودة العلاقات الاجتماعية والدعم الاجتماعي، مما يساهم في تعزيز الصحة النفسية (Gonzalez & Garcia, 2023). كما أظهرت دراسة أخرى أن التنظيم الانفعالي يلعب دوراً حيوياً في التخفيف من مشاعر القلق والاكتئاب، وبالتالي يقلل من الهزيمة النفسية لدى المراهقين (Miller et al., 2023).

ومما سبق يتضح الحاجة الى دراسة تلك المتغيرات لمحاولة التعرف على العلاقة بين التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي كمتغيرين مؤثرين في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين في مكة المكرمة. وتسعى هذه الدراسة للكشف عن التساؤلات التالية :

1. ما مستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين في مكة المكرمة ؟
2. ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين في مكة المكرمة ؟
3. ما إسهام حجم الإسهام النسبي للتكيف الاجتماعي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين في مكة المكرمة ؟
4. ما حجم الإسهام النسبي للتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين في مكة المكرمة ؟

أهداف الدراسة:

1. الكشف عن مستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين في مكة المكرمة ؟
2. الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي لدى المراهقين في مكة المكرمة ؟
3. الكشف عن إسهام التكيف الاجتماعي في التنبؤ بالهزيمة النفسية؟
4. الكشف عن إمكانية تحديد حجم الإسهام النسبي للتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين في مكة المكرمة ؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة النظرية والتطبيقية فيما يلي :

الأهمية النظرية:

1. تثبث أهمية الدراسة من قوة تأثير ومدى فعالية كل من متغير التكيف الاجتماعي ومتغير التنظيم الانفعالي ومتغير التنبؤ بالهزيمة لدى المراهقين ، ومحاولة إيجاد العلاقة بينهما للإسهام في تطوير استراتيجيات تدعم نموهم الاجتماعي والانفعالي .
2. تطبق هذه الدراسة على عينة مهمة تمثل مرحلة حرجية وهي مرحلة البلوغ وتكوين الهوية حيث تتعرض للكثير من الضغوط النفسية والاجتماعية والدراسية .
3. تساعد الدراسات في إثراء الجانب النظري لمتغير التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي والهزيمة النفسية ، وزيادة الوعي لدى المختصين من خلال هذه الدراسة بأهمية تقديم الدعم المناسب والتدخلات الفعالة لتحسين الرفاهية العامة لدى المراهقين .

الأهمية التطبيقية:

1. توجه انتباه المربين والمختصين في المجال التربوي والنفسي من خلال قياس التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي لدى المراهقين بإجراء مزيد من البرامج والأنشطة والدورات التي تهدف إلى تعزيز مهارات التكيف الاجتماعي وتحسين التنظيم الانفعالي، مما يساعد في تقليل الهزيمة النفسية وزيادة القدرة على مواجهة التحديات اليومية.
2. تشكل نتائج الدراسة الحالية منطلقا لدراسات أخرى يقوم بها الباحثين من أجل دراسة احدى متغيرات الدراسة الحالية وربطها بمتغيرات أخرى .

مصطلحات الدراسة:**أولا - التكيف الاجتماعي:**

هو قدرة الفرد أو الجماعة على التأقلم والتفاعل بفعالية مع البيئة الاجتماعية المحيطة به، بما في ذلك العلاقات الإنسانية، والقيم، والتقاليد، والأعراف السائدة، يشمل التكيف الاجتماعي مجموعة من

السلوكيات والأفكار والعواطف التي تمكن الفرد من الانسجام مع مجتمعه والمساهمة فيه بشكل إيجابي (المطيري، 2023)

ويعرف إجرائياً : بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق على مقياس التكيف الاجتماعي .

ثانياً: التنظيم الانفعالي:

هو القدرة على التعرف على مشاعرك وإدارتها والتعبير عنها بطريقة صحية وبناءة، إنه يشبه قيادة سيارة عواطفك، حيث تسعى إلى توجيهها نحو مسار آمن ومفيد بدلاً من السماح لها بالانطلاق بشكل عشوائي (البلاح، 2020)

ويعرف إجرائياً : بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق على مقياس التنظيم الانفعالي .

ثالثاً: الهزيمة النفسية:

هي حالة نفسية عميقة تنسم باليأس والإحباط وفقدان الأمل في المستقبل، وهي تتجاوز الشعور العابر بالفشل أو الحزن، بل هي حالة مستمرة تؤثر بشكل كبير على جودة الحياة والسلوكيات اليومية (خلاف، 2021)

ويعرف إجرائياً : بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق على مقياس الهزيمة النفسية.

محددات الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة فيما يلي :

الحدود الموضوعية: تتحدد بالموضوع الذي يتم تناوله الإسهام النفسي للتكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية للمراهقين بمكة المكرمة .

الحدود البشرية: المراهقين .

الحدود المكانية: مجموعة من المدارس الثانوية في المملكة العربية السعودية .

الحدود الزمنية: عام 1445 / 2024

الإطار النظري

التعريف بالتكيف الاجتماعي

أن قدرة الأفراد المختلفة في العديد من المظاهر المعنوية والمادية والمهارات والقدرات باختلاف الفروق الفردية، يرجع إلى أسباب وراثية أو مكتسبة ؛ تكون لها تأثير على تحقيق التكيف ودرجته، وتكون مرتبطة بكثير من الأسس التي يمكن توضيحها بالقدرة والاستعداد على التكيف؛ حيث يرتبط تحقيق التكيف بقدرة الفرد واستعداده وترتبط هذه القدرة والاستعداد بعدة عوامل نفسية واجتماعية وبدنية، وخلالها يجب مراعاة هذه العوامل والفروق الفردية من شخص إلى آخر (المطيري، 2023).

مهارات التكيف الاجتماعي

مهارات التكيف الاجتماعي مجموعة من القدرات التي تمكن الفرد من التفاعل والتأقلم بشكل فعال مع الآخرين والبيئة الاجتماعية .

مهارة التواصل الفعال: أكثر من مجرد تبادل للأفكار والكلمات، فن بناء الجسور بين الأفراد وعامل أساسي في نسيج العلاقات الاجتماعية؛ حيث التفاعلات البشرية تحكم كل جانب من جوانب الحياة ويصبح التواصل الفعال مهارة لأغنى عنها للتكيف بنجاح في بيئة اجتماعية مختلفة، فعملية تبادل المعلومات والأفكار والمشاعر بطريقة واضحة ومباشرة ثم فهم الرسالة المراد توصيلها، بشكل صحيح من قبل الطرف الآخر؛ ويتجاوز التواصل الفعال الكلمات المكتوبة أو المنطوقة ليشتمل على لغة الجسد ونبرة الصوت (راوي، 2022)

الذكاء العاطفي: هو القدرة على فهم مشاعرنا ومشاعر الآخرين ، وكيفية إدارتها واستخدامها بشكل فعال في الحياة اليومية. وهو مكمل للذكاء العقلي وله دور كبير في النجاح في العلاقات الشخصية والمهنية، وهو مفتاح للتكيف الاجتماعي الناجح، يرجع الى أن أصحاب الذكاء العاطفي العالي يفهمون مشاعر الآخرين بشكل أفضل مما يساعدهم على بناء علاقات قوية (علي، 2023).

طرق تنمية التكيف الاجتماعي

ان تنمية التكيف الاجتماعي من الجوانب الهامة لتحقيق النجاح في الحياة الشخصية والمهنية ومن هذه الطرق، تعزيز مهارات التواصل الفعال من خلال التدريب و تعلم التعبير عن الافكار والمشاعر بوضوح وصدق ،وتوجد العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تنمية هذا التكيف، ويمكن تقسيمها :

- على مستوى الفرد: وتشتمل تطوير المهارات الاجتماعية، مثل مهارات التواصل الفعال والاستماع النشط وحل المشكلات وإدارة الصراعات والتعاطف وتطور هذه المهارات من خلال الدورات التدريبية والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين بشكل منتظم (راوي، 2022).

- على مستوى المجتمع: تعزيز قيم التسامح والقبول حيث يجب على المجتمع أن يشجع على قبول التنوع والاختلاف بين الأفراد والجماعات من خلال التعليم والإعلام والتشريعات توفير فرص للتفاعل الاجتماعي وبيئة اجتماعية تسمح للأفراد بالتفاعل مع بعضهم البعض مثل المراكز المجتمعية والحدائق العامة والنوادي، والمؤسسات الاجتماعية التي تعمل على تعزيز التماسك الاجتماعي مثل المدارس والمساجد وتطوير البرامج المجتمعية التي تصميم برامج لتدريب الشباب على المهارات الاجتماعية وحل المشكلات (القوس، 2022)

- دور المؤسسات: تلعب المدرسة دورًا مهمًا في تنمية المهارات الاجتماعية لدى الأطفال والشباب من خلال المناهج الدراسية والأنشطة الصيفية وتدريب المعلمين ويمكن للشركات والمؤسسات أن توفر برامج تدريبية لتنمية المهارات الاجتماعية للموظفين وتلعب وسائل الإعلام دورًا إيجابيًا في تعزيز القيم الاجتماعية الإيجابية (سعيد، 2023).

- النظريات المفسرة للتكيف الاجتماعي

• النظرية السلوكية

تركز بشكل أساسي على دور البيئة والتجربة في تشكيل السلوك وتقلل من أهمية العوامل الداخلية مثل الأفكار والعواطف في سياق التكيف الاجتماعي تقدم تفسيرات قيمة حول كيفية تعلم الأفراد السلوكيات الاجتماعية المقبولة ومواجهة الصعوبات والتحديات الاجتماعية وكون عناصر النظرية في التكيف الاجتماعي هي التعلم عن طريق التكيف حيث يرتبط هذا النوع من التكيف بتكوين ارتباط بين محفز محايد ومحفز آخر يثير استجابة معينة (نبيل، 2022).

• النظرية المعرفية

تلقي الضوء على الدور المحوري للأفكار والمعتقدات والتوقعات في تحديد كيفية تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية، وأن الفرد الذي يعتقد أنه غير محبوب أو غير قادر على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، سيكون لديه ميل أكبر لتجنب المواقف الاجتماعية، وإن طريقة تفسير الفرد للأحداث الاجتماعية لها دورًا

في تحديد استجابته الفرد بحيث يفسر رفض شخص آخر له على أنه دليل على قيمته الذاتية المنخفضة ويكون لديه صعوبة أكبر في التعامل مع هذا الرفض وتؤثر توقعات الفرد حول نتائج تفاعله الاجتماعي على سلوكه فالشخص الذي يتوقع أن يتم رفضه في موقف اجتماعي معين قد يتجنب هذا الموقف (نبيل, 2022)

- التعريف بالتنظيم الانفعالي:

القدرة على التعرف على المشاعر وإدارتها والتعبير عنها بطريقة صحية ومناسبة للموقف الاجتماعي وتلعب لقدرة دورًا مهمًا في الحياة اليومية للفرد فتساعده على بناء علاقات قوية وتحقيق النجاح في العمل والدراسة والحفاظ على الصحة النفسية والجسدية وترجع أهمية التنظيم الانفعالي الى أنه يساعد على التواصل بشكل أكثر فعالية مع الآخرين وفهم وجهات نظرهم وحل النزاعات والخلافات بطرق سلمية وأن الأشخاص الذين يتمتعون بمهارات جيدة في تنظيم الانفعالي يكونون أكثر تركيز وانتباه ولديهم القدرة على إدارة الضغط والتوتر مما يساهم في تحقيق نتائج أفضل (Salih, 2022).

أهمية التنظيم الانفعالي

يساعد التنظيم الانفعالي على تقليل الشعور بالقلق والاكتئاب وتعزيز الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وزيادة الثقة بالنفس، و يعمل على تحسين العلاقات الشخصية، ويساهم في بناء علاقات أكثر قوة واستقرار وزيادة الانتاجية والتركيز على تحقيق الأهداف المرجوة، وتعزيز القدرة على فهم المشاعر الشخصية والتعامل معها بفاعلية وتطوير القدرة على التعاطف مع مشاع الآخرين وفهم وجهات نظرهم، كما أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات تنظيم انفعالي جيدة يكونون أكثر قدرة على التكيف مع التغيرات والتحديات في الحياة مما يزيد لديهم المرونة النفسية ويسهل التنظيم الانفعالي عملية التعافي من الصدمات أو الانتكاسات النفسية (الحارثية, 2023).

النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

• النظرية السلوكية

تركز بشكل أساسي على السلوك الظاهر للفرد وكيفية تفاعله مع البيئة المحيطة فالانفعالات عبارة عن استجابات تعلمت من خلال التفاعل مع البيئة، يمكن تعديلها وتغييرها من خلال التعلم والتدريب وأن تغير السلوك يؤدي إلى تغير الانفعالات، وتركز على السلوكيات التي يمكن قياسها وملاحظتها بدل من المشاعر الداخلية أو الأفكار تستخدم مفهومي التعزيز والعقاب لتعديل السلوك والتعزيز الإيجابي أو السلبي من أجل تعزيز السلوك المرغوب بينما العقاب يهدف إلى تقليل السلوك غير المرغوب وتستخدم تقنيات تعديل السلوك لمساعدة الأفراد على التنظيم الانفعالي (أحمد، 2024).

• النظرية المعرفية

تركز على العمليات العقلية الداخلية التي تحدث في عقل الفرد أي الأفكار والمعتقدات التي تؤثر على مشاعره وسلوكه فتعتبر أن ما يفكر فيه الفرد هو ما يشكل مشاعره، تفسر النظرية المعرفية التنظيم الانفعالي أن الأفكار والمعتقدات هي التي تؤدي إلى ظهور المشاعر، تشير النظرية إلى التشوهات المعرفية حيث إن ارتكاب الفرد أخطاء في التفكير مثل التعميم المفرط أو توقع الأسوأ يؤدي إلى توليد مشاعر سلبية (خلاف، 2021).

-التعريف بالهزيمة النفسية

حالة نفسية عامة ذات عدة معاني معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على الفرد وتشعره بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة سواء في الحاضر أو الماضي وتكون مصاحبة بمشاعر الكآبة واليأس والخزي مع افتقاد الفرد للفاعلية والحيوية الذاتية مما يدفعه إلى الاستسلام وتقبل واقعه الشخصي دون بذل أي جهد لتغيير والميل إلى تقليل الذات وإهانتها وتحقيرها واعتبارها شيء مادي لا حياة فيه (خير الله، 2022)

أسباب الهزيمة النفسية

وقد ترجع أسباب الهزيمة النفسية إلى التجارب السلبية السابقة والفشل المتكرر في تحقيق الأهداف أو مواجهة صعوبات مستمرة يمكن أن يؤدي إلى الشعور باليأس والإحباط والمقارنات الاجتماعية ومقارنة

النفس بالآخرين بشكل سلبي والتركز على نقاط الضعف بدل من نقاط القوة فيؤدي إلى الشعور بالنقص والهزيمة (عزازي, 2020)

النظريات المفسرة للهزيمة النفسية:

النظريات النفسية الديناميكية وتشتمل على نظرية فرويد حيث ترى هذه النظرية أن الهزيمة النفسية ناتجة عن صراعات غير واعية بين أجزاء الشخصية الأنا، الأنا العليا، الهو والنظريات الإنسانية حيث ترى هذه النظرية أن الهزيمة النفسية تحدث عندما يفشل الفرد في تحقيق إمكاناته الكاملة أو عندما يشعر بأنه غير قادر على تحقيق ذلك والشروط اللازمة للنمو حيث تؤكد هذه النظرية على أهمية توفير بيئة داعمة للنمو الشخصي (الليثي, 2021)

• النظرية السلوكية

تركز على دور التعلم والتجربة في تشكيل السلوك وترى أن السلوكيات السلبية والتفكير السلبي المرتبط بالهزيمة النفسية هما نتيجة لعمليات تعلم معينة وتعتبر أن السلوك المكتسب والمتعلم هو نتيجة للتفاعل بين الفرد وبيئته وأن التغيرات في السلوك يمكن تحقيقها من خلال تعديل البيئة وتقديم محفزات معينة ، وأن الهزيمة النفسية هي نتيجة لنمط من السلوكيات المكتسبة عبر التعلم والتجربة (أحمد, 2023)

• النظرية المعرفية

تركز على دور الأفكار والاعتقادات والمعتقدات الأساسية في تشكيل المشاعر والسلوك ، وتفسر الهزيمة النفسية ليست نتيجة مباشرة للأحداث الخارجية، ولكن هي نتيجة لتفسير الفرد لهذه الأحداث (سميعة, 2022)

الدراسات السابقة .

دراسات تناولت التكيف الاجتماعي:

هدفت دراسة المطيري (2023) إلى التعرف على واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لدى المراهقين، ومستوى التكيف الاجتماعي، والعلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين. وقد استخدمت الباحثة منهج المسح الاجتماعي عن طريق العينة في إجراء الدراسة، والتي

بلغ عددها (449) وذلك من خلال تصميم استبانة لدراسة العلاقة بين استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين، وقد قدمت الدراسة نتائج من أهمها: أن مستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين بلغ (144.85)، واتضح من النتائج أن أبرز مستويات التكيف الاجتماعي لدى المراهقين تمثلت في بُعد التكيف مع الأسرة بمتوسط (40.58)، يليه بُعد التكيف مع الزملاء بالمدرسة بمتوسط (37.94) يليه بُعد التكيف مع المدرسين بمتوسط (33.50) جاء بُعد التكيف مع المجتمع الخارجي بمتوسط (32.82). أن مستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين متوسط ويتبين ارتفاع تكيفهم مع أسرهم وانخفاضه مع المجتمع الخارجي. ارتفاع تكيف المراهقين مع الزملاء بالمدرسة.

هدفت دراسة القوس (2020) إلى تقصي مدى تكيف الشباب السعودي اجتماعياً ووظيفياً في وظائف التوطين وفقاً لرؤية المملكة 2030، والتأكد من مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس والمستوى التعليمي، ومستوى الدخل الشهري لأفراد العينة؛ ولتحقيق هذه الأهداف استخدم الباحث المنهج الوصفي، مع الأخذ بطريقة المسح الاجتماعي من خلال العينة الممثلة لمجتمع البحث، واستخدم الباحث في جمع البيانات المطلوبة استبانة مؤلفة من 23 فقرة تقيس أربعة أبعاد للتكيف، وتوصلت الدراسة إلى أن المتوسط العام لتكيف الشباب السعودي في وظائف التوطين هو (3.36) ويقع في فئة «متوسط». وتشير استجابات أفراد العينة بخصوص أبعاد التكيف الأربعة إلى أن الشباب السعودي يتكيف ذاتياً واجتماعياً بمستوى «مرتفع»، وقد اكتشفت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتكيف الاجتماعي والوظيفي للشباب السعودي في وظائف التوطين لصالح الإناث والحاصلين على مؤهلات أقل وذوي الدخل الأعلى. هدفت دراسة راوي (2022) إلى تناول العلاقة بين التكيف الاجتماعي للطلاب وعلاقته بمشكلات التحصيل الأكاديمي وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي من خلال تناول مجموعة من الدراسات والأدبيات السابقة التي تناولت موضوع التكيف الاجتماعي للطلاب والمشكلات التي تؤثر على ضعف التكيف الاجتماعي للطلاب وذلك بتناول مجموعة من المشكلات اليومية المؤثرة في حياتهم وقياس أثرها على مشكلات التحصيل الأكاديمي.

دراسات تناولت التنظيم الانفعالي:

هدفت دراسة: سيد (2020) إلى استكشاف علاقة التنظيم الانفعالي بين الشخصي بمختلف أبعاده (دعم المزاج الإيجابي، تبني المنظور، التهدة، والنمذجة الاجتماعية) بل من الصلابة النفسية بمختلف أبعادها (الالتزام، التحم، والتحدى) والرضا عن الصداقة. كما هدفت إلى الكشف عن مدى إسهام الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي. و بحث الفروق بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي بين الشخصي. وأجريت الدراسة على عينة قوامها 286 مبحوثا من طلاب جامعة السويس (146 ذكور، و 140 إناث)، متوسط عمري 20.34 سنة، وانحراف معياري 1.29 سنة للذكور، ومتوسط عمري 19.97 سنة، وانحراف معياري 1.36 سنة للإناث. وطُبق على أفراد العينة مقياس التنظيم الانفعالي بين الشخصي من اعداد هوفمان وكاربنتر وكيرتس Hofmann, Carpenter, & Curtiss (2016) ترجمة الباحثة الحالية، ومقياس الصلابة النفسية من اعداد مخيمر (2002)، ومقياس الرضا عن الصداقة من اعداد الباحثة الحالية. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي (بُعْدَى تبني المنظور والتهدة والدرجة الكلية والصلابة النفسية. كما تبين وجود ارتباط موجب دال بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي و الرضا عن الصداقة.

هدفت دراسة عبد الواحد (2024). تهدف المراجعة الحالية إلى فحص بعض التعريفات المعاصرة وتطبيقاتها العملية، أولاً. وبيان أهم النماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي وخططه، هذا ثانياً. ثم عرض نموذج إرشادي تصنيفي يجمع بين خطط التنظيم الانفعالي "الجروس" وخطط التنظيم الانفعالي "الجراتز ورومر" بحيث تُصنف فيه خطط التنظيم الانفعالي وفقاً لثلاثة وظائف كبرى هي: إشباع الحاجات الفطرية المرتبطة بالمتعة، وتسهيل تحقيق الأهداف، ورفع الكفاءة الشخصية، وثلاث أنظمة رئيسية لإنتاج الانفعال يستهدفها التنظيم الانفعالي هي: الانتباه والمعرفة والاستجابات الجسدية. وذلك مع تنفيذ الأدلة العلمية لصحة كل خطة طبقاً لهذا التصنيف، وأثر ذلك في فهم آليات وخطط التنظيم الانفعالي لدى الأسوياء والمرضى، هذا ثالثاً. ولقد اقترحت الباحثة بعض الإرشادات الأساسية حول كيفية الاستفادة من هذا النموذج في مزيد من الفهم للبحث النظري والعمل الذي يمكن أن يطور من فهم الانفعالات وخطط تنظيمها.

هدفت دراسة عبد الصبو وهبة وجاهين. (2021). الى تقديم برنامج معرفي سلوكي يستهدف تحسين التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة بشكل مباشر من خلال تنمية الاستراتيجيات المعرفية التكيفية الإيجابية

الإسهام النسبي للتكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين بمكة المكرمة

للتنظيم الانفعالي وتقليل أثر الاستراتيجيات المعرفية اللاتكيفية السلبية، والآثار السلبية الناتجة عن قصور التنظيم الانفعالي عند الطالب الجامعي وكيف يمكن مواجهتها ومساعدة الطالب على إعادة البناء المعرفي الإيجابي الذي يمكنه من التعامل مع المواقف الانفعالية المختلفة بشكل توافقي ومناسب. وسوف يتصدى البحث الحالي للإجابة على السؤال الرئيس التالي: " ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة؟"، وكانت عينة البحث من (20) طالبة جامعية من التخصصات العلمية والأدبية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين هما (10) مجموعة تجريبية و(10) مجموعة ضابطة، واستخدم البحث الحالي المنهج شبه التجريبي (ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة) وذلك في ضوء القياس القبلي والبعدى والتتبعي لعينة البحث، وقد اعتمد البحث على الأدوات التالية: مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لتحسين التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثة) والذي استغرق تطبيقه حوالى (20) جلسة. وقد تم إجراء التحليلات الإحصائية باستخدام حزمة البرامج الإحصائية Spss للتحقق من الكفاءة السيكمومترية لأدوات البحث وكذلك اختبار فروض البحث الحالي. وأسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية.

دراسات تناولت الهزيمة النفسية

هدفت دراسة صفاء و سميعة. (202) الى التعرف على مستوى الهزيمة النفسية لدى الطلاب فاقدى الوالدين في المرحلة الاعدادية. تم اختيار عينة من مجتمع البحث قوامها (508) طالبة من طلاب المرحلة الاعدادية في قضاء الخالص التابع لمديرية تربية ديالى، وقد قام الباحثان ببناء مقياس الهزيمة النفسية معتمدان على نموذج ميفين وتسون (2007) وقد تكون المقياس من (48) فقرة، وقد تم استخراج الصدق بـ 0.84 و كذلك الثبات بطريقتي اعادة الاختبار والفاكرونباخ وقد بلغ معامل الثبات على التوالي 0.84 و

0.82 وقد قام الباحثان بتطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (200) طالب وتوصلت نتائج البحث ان العينة تمتلك مستوى عالي من الهزيمة النفسية.

هدفت دراسة هدى (2023) الى التعرف على العلاقات السببية بين كل من إدمان الإنترنت والاعتراب الزوجي والهزيمة النفسية، أجريت الدراسة على عينة كلية بلغت 554 من المتزوجين (199 أزواج-346 زوجات) تم اختيارهم بطريقة مقصودة من المتزوجين من مستخدمي الإنترنت بمدى عمري تراوح من 18-70 سنة بمتوسط عمري قدره 33.20 وانحراف معياري بلغ 9.66 طبق عليهم اختبار يونج وكابلان لاستخدام الإنترنت ترجمة إبراهيم، ومقياس الاعتراب الزوجي إعداد الحسن، ومقياس الهزيمة النفسية إعداد أبو حلاوة ورزق، أظهرت النتائج وجود تأثير مباشر وغير مباشر بين إدمان الإنترنت والاعتراب الزوجي العام بمختلف أبعاده والهزيمة النفسية، ووجود تأثير مباشر وغير مباشر بين الهزيمة النفسية والاعتراب الزوجي العام بمختلف أبعاده، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في إدمان الإنترنت، بينما وجدت فروق طبقاً لمدة الزواج (قصيرة - طويلة) في اتجاه مدة الزواج القصيرة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في الاعتراب الزوجي بمختلف أبعاده، بينما وجدت فروق دالة إحصائية بين المتزوجين لمدة قصيرة والمتزوجين لمدة طويلة في الاعتراب الزوجي بمختلف أبعاده فيما عدا بعدي التشاؤم من مستقبل الحياة الزوجية و اللامعاريه في اتجاه المتزوجين لمدة طويلة، وأيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الأزواج والزوجات في الهزيمة النفسية، وكذلك مدة الزواج والتفاعل بينهما.

الإجراءات والمنهجية للدراسة

منهج الدراسة:

استخدم الدراسة الحالية المنهج الوصفي (السببي ، والتنبؤي) لمناسبة لأهداف الدراسة .

مجتمع الدراسة وعينتها :

تكون مجتمع الدراسة من المراهقين في المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة وبلغ عددهن (700) مراهق وطبقت الدراسة بأسلوب العينة العشوائية على المراهقين ولم يستجب الا (150) من المراهقين في المرحلة الثانوية يمثلن ما نسبته (21.43% من مجتمع الدراسة .

جدول (1)

توزيع عينة الدراسة :

المتغير	الصف	العدد	النسبة المئوية
المرحلة	الأول	75	50%
	الثاني	45	30%
	الثالث	30	20%

يتضح من الجدول السابق ان عينة الدراسة بلغت (150) مراهق توزعت على الصفوف الثلاث .

أدوات الدراسة:

جمعت بيانات الدراسة باستخدام ثلاث مقاييس . مقياس التكيف الاجتماعي مقياس التنظيم الانفعالي مقياس الهزيمة الانفعالية من اعداد الباحثة ، تكونت المقاييس من (15) عبارة بعد عرضه على الأساتذة المحكمين (10)، كل بند منها مرتبط بثلاث بدائل: (أوافق جداً، أوافق محايد، لا أوافق، لا أوافق جداً)، وأعطيت الدرجات (5) أوافق جداً و، (4) أوافق، و (3) محايد و (2)، لا أوافق و، (1) لا أوافق جداً) .

تم قياس صدق المقياس للمقاييس الثلاثة من خلال الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)، عن طريق اخذ ثلثي العينة الاستطلاعية وتقسيمها نصفين النصف الأول القيم الدنيا، والنصف الثاني القيم العليا، ثم دراسة ما إذا كان المقياس قادر على التمييز بين طرفي القيم، وجاءت النتائج كما يلي:

مقياس التكيف الاجتماعي :

جدول رقم (2)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس التكيف الاجتماعي

المقياس	الفئة	العدد	المتوسط	اختبار ت	قيمة الدلالة
مقياس التكيف الاجتماعي	الصغرى	15	55.67	8.855 -	أقل من 0.001
	العليا	15	74.00		

أظهرت النتائج لاختبار ت لعينين مستقلتين لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين طرفي القيم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القيم الدنيا (55.67)، والقيم العليا (74.00)، حيث جاءت قيمة ت = - 8.855، وقيمة الدلالة أقل من 0.001

جدول (3)

يبين قيم معاملات ثبات ألفا كرون باخ لمقياس التكيف الاجتماعي.

المقياس	عدد الفقرات	قيمة الفاكرو نباخ
مقياس التكيف الاجتماعي	15	0.832

أظهرت النتائج أن معامل الفاكرو نباخ 0.832، مما يدل أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات - مقياس التنظيم الانفعالي .

النتائج كما يلي:

جدول رقم (4)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس التنظيم الانفعالي

المقياس	الفئة	العدد	المتوسط	اختبار ت	قيمة الدلالة
مقياس الهزيمة النفسية	الصغرى	15	50.047	8.855 -	أقل من 0.001
	العليا	15	50.027		

الإسهام النسبي للتكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين بمكة المكرمة

أظهرت النتائج لاختبار ت لعينين مستقلتين لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين طرفي القيم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القيم الدنيا (50.047)، والقيم العليا (57.27)، حيث جاءت قيمة ت = - 8.855، وقيمة الدلالة أقل من 0.001

جدول (5)

يبين قيم معاملات ثبات ألفا كرون باخ لمقياس التنظيم الانفعالي.

المقياس	عدد الفقرات	قيمة الفاكرو نباخ
مقياس التنظيم الانفعالي	15	0.655

أظهرت النتائج أن معامل الفا كرون نباخ 0.655، مما يدل أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات مقياس الهزيمة الانفعالية .

النتائج كما يلي:

جدول رقم (6)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الهزيمة النفسية

المقياس	الفئة	العدد	المتوسط	اختبار ت	قيمة الدلالة
مقياس التنظيم الانفعالي	الصغرى	15	50.47	-8.855	أقل من 0.001
	العليا	15	57.27		

أظهرت النتائج لاختبار ت لعينين مستقلتين لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين طرفي القيم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القيم الدنيا (50.47)، والقيم العليا (57.27)، حيث جاءت قيمة ت = - 8.855، وقيمة الدلالة أقل من 0.001

جدول (7)

يبين قيم معاملات ثبات ألفا كرون باخ لمقياس الهزيمة النفسية.

المقياس	عدد الفقرات	قيمة الفاكرو نباخ
مقياس الهزيمة النفسية	15	0.647

أظهرت النتائج أن معامل الفا كرون نباخ 0.647، مما يدل أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات

نتائج الدراسة ومناقشتها :

جدول (8) استجابات مفردات عينة الدراسة على مقياس التكيف الاجتماعي

م	الفقرات	وافق جدا	وافق	محايد	لا اوافق	لا أوافق جدا	الانحراف المعياري	المتوسط
1	علاقتي جيدة مع زملائي	75	30	15	15	15	0.52	4.63
		50%	20%	10%	10%	10%		
2	أقبل نقد الآخرين لي	67	30	30	15	8	0.66	4.29
		45%	20%	20%	10%	5%		
3	يساعدني زملائي في حل مشكلاتي الشخصية	60	60	30	15	15	0.57	4.67
		40%	40%	20%	10%	10%		
4	أستمتع مع زملائي خلال الوقت الذي أقضيه في الدروس	75	30	30	15		0.49	4.76
		50%	20%	20%	10%			
5	أشعر بالمتعة أثناء اللعب المشترك مع زملائي	105	30	15			0.46	2477
		70%	20%	10%				
6	يؤلمني الشعور بالتجاهل من أصدقائي	90	30	15	15		0.33	4.88
		60%	20%	10%	10%			
7	أهتم ببذل جهد لإسعاد زملائي	90	15	15	15	15	0.43	4.76
		60%	10%	10%	10%	10%		

4.70	0.50		15	15	45	75	أرغب بالمشاركة في الأنشطة الجماعية	8
			10%	10%	30%	50%		
4.80	0.42	15	15	30	30	60	أشعر بان لعلاقتي أثر جيد في حياتي	9
		10%	10%	20%	20%	40%		
4.91	0.28		15	37	38	60	تدعم أسرتي اختيارياتي وقراراتي	10
			10%	25%	25%	40%		
4.85	0.39		30	30	30	60	علاقتي طيبة مع أفراد أسرتي	11
			20%	20%	20%	40%		
4.60	0.57			15	60	75	أنا شخص فعال في محيط أسرتي	12
				10%	%40	50%		
4.93	0.26		15	15	30	90	أشعر بقيمتي الاجتماعية بين اقرانى	13
			10%	10%	20%	60%		
4.80	0.45	—	15	15	60	60	لا أشعر بالتجاهل من أصدقائي المقربين	14
		—	10%	10%	40%	40%		
4.86	0.37	—	15	15	15	105	أتوق للمشاركة في السفر والرحلات	15
		—	10%	10%	10%	70%		
53.31	4.70	إجمالي المحور						

يوضح الجدول (8)

مجموعة من البنود المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية وسلوكيات المراهقين للتكيف الاجتماعي، مع الإحصائيات المرتبطة بها مثل المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وتوزيع النسب المئوية للردود حيث ان التحليل العام للمتوسطات الحسابية يوضح الاتي:

المتوسطات الحسابية تتراوح بين (4.29) و (4.93)، مما يدل على أن جميع الفقرات حصلت على درجات عالية نسبياً. و القيم القريبة من (5) (مثل الفقرة 13 ب 4.93) تشير إلى اتفاق

كبير مع العبارة أو شعور قوي تجاهها. و الفقرات التي حصلت على متوسط أقل (مثل الفقرة (2) ب (4.29) تعكس اتفاقاً أقل نسبياً، ولكنها لا تزال إيجابية بشكل عام. والفقرة (13): "أشعر بقيمتي الاجتماعية بين أقراني أوضح المتوسط: ((4.93)، الانحراف المعياري: (0.26) والتي تشير الي انه يوجد شبه إجماع بين المشاركين على شعورهم بقيمتهم الاجتماعية. الانحراف المعياري المنخفض يعكس تماسك الآراء بنسبة مئوية للاتفاق الكبير: 60%. حيث ان الفقرة (6): "يؤلمني الشعور بالتجاهل من أصدقائي أوضحت متوسط: (4.88) و الانحراف المعياري: (0.33).

حيث تفسير البنود ان الشعور بالتجاهل يمثل موضوعاً حساساً للمشاركين، مع توافق كبير على ذلك. وأوضحت الفقرة (15): "أتوق للمشاركة في السفر والرحلات" متوسط: (4.86) و انحراف المعياري: (0.37) والتي تفسيران المشاركة في الأنشطة الترفيهية تُعد عامل جذب قوي للأفراد.

كما يوضح الجدول ان الفقرات الأقل تقييماً هو الفقرة (2): "أقبل نقد الآخرين لي" بمتوسط: (4.29)، و انحراف المعياري: (0.66) رغم أن الفقرة إيجابية، إلا أن الانحراف المعياري المرتفع يشير إلى تفاوت الآراء بشكل ملحوظ. وايضا الفقرة (1): "علاقتي جيدة مع زملائي" أوضحت متوسط: (4.63)، الانحراف المعياري: (0.52). مما تفسر ان العلاقة مع الزملاء جيدة، لكن هناك تفاوت بسيط في وجهات النظر.

ويشير توزيع النسب المئوية ان النسب المرتفعة للفئة "أوافق جداً" (مثل 50% في الفقرة (1) و 60% في الفقرة (6) تشير إلى وجود اتفاق كبير بين المشاركين على هذه الفقرات. حيث ان الفقرات التي تضمنت نسباً أعلى في "محايد" (مثل الفقرة (2) ب 20%) تعكس وجود تردد لدى بعض المشاركين في التعبير عن اتفاق أو رفض قاطع. كما يوضح التحليل الإحصائي للانحراف المعياري ان معظم الفقرات تتميز بانحراف معياري منخفض (بين 0.26 و 0.66)، مما يشير إلى تقارب آراء المشاركين. و الفقرات ذات الانحراف المعياري الأعلى (مثل الفقرة 2 ب 0.66) تدل على وجود تباين في وجهات النظر.

الإسهام النسبي للتكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين بمكة المكرمة

و التحليل الإجمالي للمحور المتوسط الحسابي (53.31) . و الانحراف المعياري الإجمالي : (4.70) . مما يشير هذا إلى أن المشاركين يظهرون مستوى مرتفعاً من الإيجابية في المحور العام للعلاقات الاجتماعية، مع وجود تنوع بسيط في بعض الجوانب.

جدول (9) استجابات مفردات عينة الدراسة على مقياس التنظيم الانفعالي

م	الفقرات	وافق جدا	وافق	محايد	لا اوافق	لا أوافق جدا	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
1	أتمكن من السيطرة على مشاعري تحت الضغط أشعر بالإحباط عند ترك اصدقائي	90 60%	30 20%	15 10%	15 10%		0.52	4.63
2	أشعر بالقلق تجاه التجمعات العائلية	90 60%	15 10%	15 10%	15 10%		0.66	4.29
3	أتمكن من السيطرة على مشاعري تحت الضغط أشعر بالإحباط عند ترك اصدقائي	60 40%	60 40%	30 20%	15 10%		0.57	4.67
4	أشعر بالقلق تجاه التجمعات العائلية	75 50%	30 20%	30 20%	15 10%		0.49	4.76
5	لا أستطيع ضبط انفعالاتي عندما أتعرض لموقف يضايقني	105 70%	30 20%	15 10%			0.46	2477
6	أتضايق من انفعالاتي السلبية	90 60%	30 20%	15 10%	15 10%		0.33	4.88
		75	30	15	15	15	0.43	4.76

		10%	10%	10%	20%	50%	7	استطيع أن أغير سير الحديث في حال أزعجني أحد زملائي أفضل ترك الأماكن التي بها اشخاص تربطني بهم علاقات سيئة
4.70	0.50	8	15	30	30	67	8	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري أعاني من مشاعر الحزن المستمرة
		5%	10%	20%	20%	45%		
4.80	0.42	15	15	30	30	60	9	أستطيع ممارسة هواياتي المفضلة اثناء الشعور بالضيق أكون أفضل حالا في حال التفكير في المواقف السعيدة
		10%	10%	20%	20%	40%		
4.91	0.28	—	15	37	38	60	10	أجد صعوبة في المشاركة أثناء الشعور بالضغط استطيع أن أغير سير الحديث في حال أزعجني أحد زملائي
		—	10%	25%	25%	40%		
4.85	0.39	—	30	30	30	60	11	أفضل ترك الأماكن التي بها اشخاص تربطني بهم علاقات سيئة أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري
		—	20%	20%	20%	40%		
4.60	0.57	—		15	60	75		

1	أعاني من مشاعر الحزن	50%	40%	10%	—	—	—
2	المستمرة						
	أستطيع ممارسة هواياتي						
	المفضلة اثناء الشعور بالضيق						
1	أكون أفضل حالا في حال	90	30	15	15	0.26	4.93
3	التفكير في المواقف السعيدة	60%	20%	10%	10%	—	—
1	ألوم نفسي عندما أعبر عن	90	15	15	15	0.45	4.80
4	انفعالاتي بشكل غير لائق	60%	10%	10%	10%	10%	15
1	أعتقد أن المواقف الصعبة التي	105	15	15	15	0.37	4.86
5	مررت بها جعلتني أقوى	70%	10%	10%	10%	—	—
إجمالي المحور							
						4.50	53.31

يوضح الجدول (9): أن بيانات واستجابات المراهقين حول مشاعرهم وقدرتهم على التعامل مع الانفعالات والضغط. ان التحليل يشمل المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، وتوزيع الردود يوضح التحليل العام للمتوسطات الحسابية ان المتوسطات الحسابية تتراوح بين (4.29) و (4.93) ، مما يعكس تقييماً إيجابياً عمومًا لقدرات الأفراد في التعامل مع مشاعرهم. حيث ان القيم المرتفعة (قريبة من 5) مثل الفقرة 13 (4.93) تشير إلى مهارات جيدة أو اتجاهات إيجابية قوية. و الفقرات ذات المتوسطات الأقل (مثل الفقرة 2: 4.29) تشير إلى صعوبة أكبر أو اتفاق أقل نسبياً. ويوضح التحليل التفصيلي لكل فقرة إن الفقرات الأعلى تقييماً هي الفقرة (13): "أكون أفضل حالا في حال التفكير في المواقف السعيدة" بمتوسط: (4.93) ، الانحراف المعياري: (0.26) . والتي تفسر ان التفكير الإيجابي له دور قوي في تحسين الحالة النفسية للمشاركين حيث ان النسبة المئوية للاتفاق الكبير: 60% ، و الفقرة (15): "أعتقد أن المواقف الصعبة التي مررت بها جعلتني أقوى" والتي توضح ان المتوسط: (4.86) ، الانحراف المعياري: (0.37) وتفسر ان المشاركون يرون أن التحديات تسهم في تطوير

الإسهام النسبي للتكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين بمكة المكرمة

شخصياتهم. حيث اشارت الفقرة (6): "أتضايق من انفعالاتي السلبية" معدلات استجابة بمتوسط _____

(4.88)، الانحراف المعياري: (0.33) والتي تفسر ان المشاركون يملكون وعياً عالياً بانزعاجهم من سلوكياتهم السلبية.

حيث اوضحت الفقرات الأقل تقييماً مثل الفقرة (2): "أشعر بالقلق تجاه التجمعات العائلية" بمتوسط: (4.29) و انحراف المعياري: (0.66) والتي تفسر رغم أن الفقرة تُظهر قلقاً لدى المشاركين، إلا أن هناك تفاوتاً واضحاً في الآراء.

جدول (10) يوضح استجابات العينة على مقياس الهزيمة النفسية

م	الفقرات	اوافق جدا	اوافق	محايد	لا اوافق	لا أوافق جدا	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
1	أشعر بالرغبة في إيذاء نفسي	15	45	15	75	—	0.52	2.63
		10%	30%	10%	50%	—		
2	ألوم نفسي عندما أفشل	15	30	15	90	—	0.66	2.29
		10%	20%	10%	60%	—		
3	أشعر بعدم قدرتي على تطوير ذاتي	15	15	15	15	90	0.57	2.67
		10%	10%	10%	10%	60%		
4	أشعر بعدم الرضا عن نفسي	15	30	30	15	75	0.49	2.76
		10%	20%	20%	10%	50%		
5	ينتابني الخمول عند القيام بأي عمل		30	15		105	0.46	2.85
			20%	10%		70%		
6	اشعر بالتشاؤم نحو المستقبل	15	30	15	15	90	0.33	2.88
		10%	20%	10%	10%	60%		

الإسهام النسبي للتكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين بمكة المكرمة

7	ينتابني شعور بالخوف طوال الوقت	15	15	15	15	15	90	0.43	2.76
		10%	10%	10%	10%	10%	60%		
8	أعتقد أن أسرتي لا تحبني	15	45	15	15	15	75	0.50	2.70
		10%	30%	10%	10%	10%	50%		
9	أعتقد أن أسرتي لا تحبني	15	30	30	30	15	60	0.42	2.80
		10%	20%	20%	10%	20%	40%		
10	أشعر أنني أقل قيمة من الآخرين	15	38	37	15	60	40%	0.28	2.91
		10%	25%	25%	10%	10%	10%		
11	أشعر بأنني لا أستطيع القيام بشيء	30	30	30	30	30	60	0.39	2.85
		20%	20%	20%	20%	20%	40%		
12	أشعر بأنني لا أستطيع القيام بشيء	15	60	15	75	75	75	0.57	2.60
		10%	40%	10%	50%	50%	50%		
13	أشعر بالاشمئزاز من تصرفاتي تجاه الآخرين أشعر أنني لا أستحق الحياة	15	30	15	15	75	75	0.26	2.93
		10%	20%	10%	10%	10%	50%		
14	أشعر بالقلق من فكرة الترك أو الفقد أشعر بالاشمئزاز من تصرفاتي تجاه الآخرين	15	60	15	15	60	60	0.45	2.80
		10%	40%	10%	10%	10%	40%		
15	أشعر أنني لا أستحق الحياة	15	15	15	15	15	60	0.37	2.86
		10%	10%	10%	10%	10%	40%		
إجمالي المحور								0.62	35.31

يوضح جدول (10) تفصيل البيانات المتعلقة باستجابات العينة بشكل أعمق لتحليل كل جانب بشكل منفصل وربط العناصر مع بعضها لفهم الاتجاهات العامة في الاستجابات. يوضح تحليل المتوسطات والانحراف المعياري ان لمتوسطات تتراوح بين (2.29) و (2.93) (على مقياس ربما من (1) إلى (5))، مما يشير إلى وجود ميل طفيف نحو الاستجابات المتوسطة أو السلبية. حيث ان أعلى متوسط (2.93) يظهر في العبارة "أشعر بالاشمئزاز من تصرفاتي تجاه الآخرين/أشعر أنني لا أستحق الحياة" **، مما يعكس شعورًا قويًا نسبيًا بالإحباط الذاتي لدى الأفراد. بينما أقل متوسط (2.29) يظهر في العبارة "أشعر نفسي عندما أفشل" **، مما قد يشير إلى تفاوت في مستويات لوم الذات مقارنة بالعناصر الأخرى.

وفيما يتعلق بالانحراف المعياري فان أقل انحراف (0.26) متعلق بالعبارة "أشعر أنني لا أستحق الحياة" **، مما يعني أن معظم الإجابات كانت متشابهة حول هذا الموضوع. وأعلى انحراف (0.66) يظهر في العبارة "أشعر نفسي عندما أفشل" **، مما يشير إلى تباين أكبر بين الأفراد حول هذه الفكرة.

حيث توضح الاستجابات على الفقرة "أشعر بالاشمئزاز من تصرفاتي تجاه الآخرين/أشعر أنني لا أستحق الحياة" ** (الفقرات 13، 15). بينما فقرات "أشعر بالخوف طوال الوقت" ** (الفقرة 7). "أشعر أنني لا أستطيع القيام بشيء" ** (الفقرة 12).

حيث تظهر هذه العبارات نسبيًا مرتفعة في الاستجابات السلبية (مثل "لا أوافق جدًا" و "لا أوافق")، مما يدل على أن المشاركين يشعرون بعدم رضا ذاتي واضح. وفيما يتعلق بفقرات ذات نسب تباين في الإجابات أوضحت فقرة "أشعر نفسي عندما أفشل" ** (الفقرة 2).

"أشعر بعدم قدرتي على تطوير ذاتي" ** (الفقرة 3). حيث ان هذه الفقرات بها نسب متفاوتة من الاتفاق وعدم الاتفاق، مما يعكس تفاوتًا في تصورات المشاركين حول لوم الذات وقدرتهم على التقدم.

الإسهام النسبي للتكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين بمكة المكرمة

ولإمكانية التنبؤ بالهزيمة النفسية فإنه تم استخدام تحليل الانحدار البسيط بين التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي كمتغير مستقل، والهزيمة النفسية كمتغير تابع، وكانت النتائج كالتالي

جدول رقم (11) تحليل الانحدار البسيط

معامل الارتباط	معامل التحديد	قيمة ف	قيمة الدلالة (معنوية النموذج)	معامل الانحدار	قيمة ت	قيمة الدلالة (معنوية معامل الانحدار)
0.205	0.042	6.486	0.012	0.064-	2.547-	0.012

أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي وبين الهزيمة النفسية، حيث تمثل التغير في الهزيمة النفسية نتيجة لضعف التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي 4.2%، حيث كان معامل التحديد (0.042)، والنموذج ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة ف (6.486)، وقيمة الدلالة لها (0.012)، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالهزيمة النفسية عند المراهقين فكلما انخفضت القدرة على التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي زادت الهزيمة النفسية للمراهقين

مناقشة النتائج :

تحليل البيانات المقدمة يعكس جوانب متعددة من الدراسة المتعلقة بالتكيف الاجتماعي، التنظيم الانفعالي، والهزيمة النفسية لدى المراهقين. فيما يلي أبرز النقاط:

- مستوى التكيف الاجتماعي:

- المتوسطات (4.29 إلى 4.93) تشير إلى تقييم إيجابي قوي لعلاقات المراهقين الاجتماعية، مع ملاحظة تفاوت بسيط في القبول لبعض الفقرات مثل تقبل النقد.

- العلاقات الإيجابية مع الأقران والأسرة تمثل نقاط قوة رئيسية، خصوصاً في الفقرات التي تعكس شعوراً بدعم الأسرة وقيمتها الاجتماعية.

- التنظيم الانفعالي:

- المتوسطات (4.29 إلى 4.93) تعكس قدرة جيدة لدى العينة على إدارة المشاعر والانفعالات.

- الفقرات المتعلقة بالتفكير الإيجابي والتعامل مع التحديات الصعبة كانت الأعلى تقييماً، مما يشير إلى مهارات إيجابية لتجاوز الضغوط.

- الفقرات ذات المتوسطات الأدنى (مثل القلق من التجمعات العائلية) تحتاج إلى انتباه خاص، حيث تعكس تحديات اجتماعية محتملة.

- الهزيمة النفسية:

- المتوسطات (2.29 إلى 2.93) تعكس ميولاً طفيفة إلى المشاعر السلبية مثل التشاؤم والخمول.

- الفقرات التي تشير إلى مشاعر عدم الرضا عن الذات والشعور بالإحباط الذاتي كانت الأكثر تكراراً، بينما لوم الذات كان الأقل وضوحاً في العينة.

- العلاقة بين المتغيرات:

- أظهرت النتائج علاقة عكسية بين التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي من جهة والهزيمة النفسية من جهة أخرى.

- ضعف التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي يزيد من احتمالية الشعور بالهزيمة النفسية بنسبة (4.2%) مما يشير إلى أهمية تطوير هذه الجوانب للحد من المشاعر السلبية.

التوصيات :

- تطوير برامج جماعية لتعزيز التفاعل بين الأقران وتشجيع النشاطات الاجتماعية المشتركة.
 - تقديم استشارات خاصة لتحسين تقبل النقد وتعزيز الثقة بالنفس.
 - توفير تدريبات على إدارة الضغوط ومهارات حل المشكلات.
 - تشجيع التفكير الإيجابي عبر جلسات توجيهية وأنشطة ترفيهية تركز على تحسين الحالة النفسية.
 - تصميم جلسات دعم نفسي للمراهقين الذين يعانون من مشاعر الإحباط وعدم الكفاءة الذاتية.
 - مراقبة المؤشرات المبكرة للهزيمة النفسية (مثل التشاؤم والخمول) وتوفير تدخلات فورية.
 - تعزيز دور الأسرة في دعم الأبناء عبر جلسات توعوية حول أهمية الدعم العاطفي.
 - تشجيع الآباء على الانخراط في الأنشطة المدرسية والاجتماعية لتحسين التواصل مع المراهقين.
- والمقترحات :**
- دراسة تأثير العوامل الديموغرافية (مثل الجنس أو الخلفية الاجتماعية) على المتغيرات الدراسية.
 - تحليل أثر الأنشطة الترفيهية والاجتماعية في تحسين التكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي.
 - اعداد برامج في خفض مستوى الهزيمة النفسية لدى المراهقين .

المراجع:

المراجع العربية:

إبراهيم، صفاء خير الله. (2020). فاعلية اسلوبين ارشاديين (العقلاني الانفعالي السلوكي والواقعي) لتخفيض الهزيمة النفسية لدى طلاب فاقد الوالدين في المرحلة الإعدادية [أطروحة دكتوراة] كلية التربية للعلوم الانسانية -جامعة ديالى، مكتبة العتبة العباسية الرقمية.

أبراهيم، صفاء خيرالله و حسن، سمعية علي (2022). قياس الهزيمة النفسية لدى طلاب فاقد الوالدين في المرحلة الإعدادية. مجله ديالي للبحوث الانسانية، 1(93)، 132- 151

DOI: <https://doi.org/10.57592/djhr.v1i91.265>

أبراهيم، صفاء خيرالله و حسن، سمعية علي. (2022). تأثير الأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي لتخفيض الهزيمة النفسية لدى الطلاب فاقد الوالدين في المرحلة الإعدادية. مجله ديالي للبحوث الانسانية، 1(93)

98- 123

DOI: <https://doi.org/10.57592/djhr.v1i93.2497>

إحسان، أسماء محمد نبيل. (2022). ثقافة الفقر وآليات التكيف مع الواقع الاجتماعي (دراسة ميدانية). مجلة قطاع الدراسات الإنسانية، 30 (1) 715-778

https://jsh.journals.ekb.eg/article_276713.html

احمد، حسناء محمد عبد الله و دنقل، عبير احمد ابو الوفا و نجم الدين، أحمد مختار، البنية العاملية لمقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين. مجلة العلوم التربوية-كلية التربية بقنا، 59(59)273-309 DOI

[10.21608/MAEQ.2024.349797](https://doi.org/10.21608/MAEQ.2024.349797)

احمد، عبد الصبور منصور محمد سيد ومكي، هبة كمال وجاهين، هدير جمال. (2021). فعالية برنامج معرفي سلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. بورسعيد، 35 (35) 535-573.

أحمد، هدى شعبان حسن (2023). النمذجة البنائية للعلاقات السببية بين إدمان الإنترنت والاعترا ب الزواجي والهزيمة النفسية لدي المتزوجين من مستخدمي الإنترنت، مجلة كلية الآداب. جامعة بورسعيد، 25(25)، 263-322.

DOI: [10.21608/JFPSU.2023.198833.1260](https://doi.org/10.21608/JFPSU.2023.198833.1260)

- البدواوي، آمنة سعيد ونشوان، آيات جبريل جبر (2024). دراسة نظرية لظاهرة الاغتراب الاجتماعي بين الشباب الجامعي في دولة الإمارات العربية المتحدة. *مجلة الآداب*، (150) 370-333 DOI: <https://doi.org/10.31973/r94f3z07>
- البلاح، عوض (2020). استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي وعلاقتها بالاستشارة الفائقة والذكاء الروحي لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 21(10) 214-181 DOI [10.21608/JSRE.2020.130624](https://doi.org/10.21608/JSRE.2020.130624)
- الجبيلي، محمد (2020). صعوبات التنظيم الانفعالي كمنبئ بالتفكير الانتحاري لدى نزلاء دار الملاحظة الاجتماعية. *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، 4(14) 228-197. DOI [10.21608/AJAH.2020.103214](https://doi.org/10.21608/AJAH.2020.103214)
- الحارثية، أماني بنت سالم والحارثي، إبراهيم بن سلطان وإمام، محمود محمد. (2023). أثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي في الانفعالات والقرارات العقلانية لدى معلمات الحلقة الأولى في سلطنة عُمان. *مجلة العلوم التربوية*، (21) 117 - 141 DOI: [10.29117/jes.2023.0106](https://doi.org/10.29117/jes.2023.0106)
- حسب الله، عبد العزيز محمد. (2020). الدالة التمييزية بين مرتفعي ومنخفضي الاندماج الأكاديمي عبر الانترنت اعتماداً على أبعاد الهزيمة النفسية جراء جائحة كورونا (COVID-19) كمتغيرات منبئة لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. *مجلة كلية التربية*. بنها، 31 (121)، 328-255. DOI: [10.21608/JFEB.2020.117572](https://doi.org/10.21608/JFEB.2020.117572)
- خلاف، حمادة محمد سليمان وخليف، أحمد عبدالمعطي محمد (2021). فعالية برنامج إرشادي قائم على التقبل والالتزام لخفض الهزيمة النفسية لدى المراهقين المتلجلجين. *مجلة كلية التربية-جامعة الإسكندرية*، 31(4) 220-195 DOI [10.21608/JEAL.2021.221322](https://doi.org/10.21608/JEAL.2021.221322)
- راوي، صباح (2022). التكيف الاجتماعي للطلاب وعلاقته بمشكلات التحصيل الأكاديمي. *مجلة جامعة أسوان للعلوم الإنسانية*، 2(1) 22 - 31. DOI: [10.21608/MASUH.2022.244026](https://doi.org/10.21608/MASUH.2022.244026)
- سيد، صفية فتح الباب أمين (2020). التنظيم الانفعالي بين الشخصي وعلاقته بالصلافة النفسية والرضا عن الصداقة. *مجلة بحوث كلية الآداب. جامعة المنوفية*، 31(122) 24-3. DOI: [10.21608/sjam.2020.159033](https://doi.org/10.21608/sjam.2020.159033)

شراب، نبيلة عبد الرؤوف و الكيال، مختار أحمد السيد وسعد، ولاء سمير حسني. (2024). التنظيم الانفعالي المعرفي وعلاقته بالاندماج المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، 7(3) <https://search.shamaa.org/fullrecord?ID=408660>. 137-79

صالح، افراح إبراهيم سعيد. (2022). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة. مجله التربية الأساسية، 28(114). 451-476.

عبد الرازق، هاجر أسامة و سليمان، سناء محمد و عبد المنعم، اسماء (2022). صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة. مجلة بحوث، 2(11) 124-168

عبد اللطيف، محمد (2022). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير البنائي في خفض الهزيمة النفسية والاتجاه نحو التطرف الفكري لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية لكلية التربية بسوهاج، 97(97) 693-775

DOI: [10.21608/EDUSOHAG.2022.239400](https://doi.org/10.21608/EDUSOHAG.2022.239400)

عبد الواحد، إيمان (2024). خطط التنظيم الانفعالي بين النظرية والتطبيق: رؤية نظرية تكاملية. مجلة بحوث الشرق الأوسط، 12(102) 173-228.

عبدالفتاح، نورا سعيد. (2023). آليات التكيف الاجتماعي والاقتصادي للشرائح الطبقية في الريف المصري (دراسة ميدانية بقرية كفر العيص بمحافظة البحيرة). مجلة بحوث العلوم الاجتماعية والتنمية، 6(6) 191-

DOI: [10.21608/mbes.2023.348177](https://doi.org/10.21608/mbes.2023.348177). 261

عزازي، أحمد محمد عاطف و علي، حسام محمود زكي (2020). الأمن الفكري وعلاقته بالهزيمة النفسية لدى الشباب الجامعي دراسات عربية في التربية وعلم النفس 128(128) 25-58

DOI: [10.12816/SAEP.2020.127121](https://doi.org/10.12816/SAEP.2020.127121)

علي، دعاء (2023). الاندماج الاجتماعي للمهاجرين دراسة نظرية وتحليلية مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد، 9(17) 216-247.

القوس، سعود بن سهل. (2020). التكيف الاجتماعي والوظيفي للشباب السعودي في وظائف التوطين وفقاً لرؤية 2030. المجلة العربية للدراسات الأمنية، 36(3) 375-392

<https://doi.org/10.26735/DEMI6807>

الإسهام النسبي للتكيف الاجتماعي والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى المراهقين بمكة المكرمة

الليثي، فاطمة محمد السعيد إبراهيم (2021). برنامج قائم على مفاهيم نظرية العقل لتنمية التنظيم الانفعالي لدى الأطفال ذوي الإعاقة الذهنية المُدمجين وتأثيره على الحد من المشكلات السلوكية لديهم. *مجلة التربية وثقافة الطفل*، 19(6)، 265-318. DOI: [10.21608/JKFB.2019.294118](https://doi.org/10.21608/JKFB.2019.294118)

مدحت، محمود (2022). بناء مقياس التكيف الاجتماعي للاعبين كرة القدم *مجلة بحوث التربية الرياضية*, 73(142) 211-236. DOI: [10.21608/mbtr.2022.153031.1147](https://doi.org/10.21608/mbtr.2022.153031.1147)

المطيري، تركية عقيل. (2023). مواقع التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى التكيف الاجتماعي لدى المراهقين. *مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية*، 13 (2) 91-149. DOI: [10.21608/FJSSJ.2023.199893.1138](https://doi.org/10.21608/FJSSJ.2023.199893.1138)

المراجع العربية المرونة:

- Abdel Latif, Mohamed (2022). The Effectiveness of a Training Program Based on Constructive Thinking Skills in Reducing Psychological Defeat and the Tendency Toward Intellectual Extremism among University Students. (in Arabic) *Educational Journal of the Faculty of Education*, Sohag, 97(97) 693-775 DOI: [10.21608/EDUSOHAG.2022.239400](https://doi.org/10.21608/EDUSOHAG.2022.239400)
- Abdel-Fattah, Nora Saeed. (2023). Mechanisms of Social and Economic Adaptation of Social Strata in Rural Egypt (A Field Study in Kafr El-Eis Village, Beheira Governorate) (in Arabic). *Journal of Social Sciences and Development Research*, 6(6) 191-261. DOI: [10.21608/mbes.2023.348177](https://doi.org/10.21608/mbes.2023.348177)
- Abdel-Razzaq, Hajar Osama, Suleiman, Sanaa Mohammed, and Abdel-Moneim, Asmaa (2022). Emotional regulation difficulties and their relationship to self-compassion among female university students (in Arabic) . *Buhuth Journal*, 2(11), 124-168.
- Abdel-Wahid, Iman (2024). Emotional Regulation Plans Between Theory and Practice: An Integrative Theoretical Perspective (in Arabic) . *Journal of Middle East Research*, 12(102)173-228.
- Ahmed, Abdel-Sabour Mansour Mohamed Sayed and Makki, Heba Kamal Wajaheen, Hadeer Gamal. (2021). The Effectiveness of a Cognitive-Behavioral Program in Improving Emotional Regulation among University Students. (in Arabic) *Journal of Faculty of Education, Port Said*, 35(35)535-573.
- Ahmed, Hasnaa Mohamed Abdullah and Danqal, Abeer Ahmed Abu Al-Wafa and Najm El-Din, Ahmed Mokhtar. Factorial Structure of the Emotional Regulation Scale for Adolescents (in Arabic). *Journal of Educational Sciences - Faculty of Education, Qena*, 59(59) 273-309. DOI: [10.21608/MAEQ.2024.349797](https://doi.org/10.21608/MAEQ.2024.349797)
- Ahmed, Hoda Shaaban Hassan (2023). Structural Modeling of the Causal Relationship between Internet Addiction, Marital Alienation, and Psychological Defeat among Married Internet Users (in Arabic). *Journal of the Faculty of Arts, Port Said University*, 25(25), 263-322. DOI: [10.21608/JFPSU.2023.198833.1260](https://doi.org/10.21608/JFPSU.2023.198833.1260)
- Al-Ballah, Awad (2020). Cognitive emotional regulation strategies and their relationship to hyper-arousal and spiritual intelligence among gifted secondary school students (in Arabic). *Journal of Scientific Research in Education*, 21(10), 181-214. DOI: [10.21608/JSRE.2020.130624](https://doi.org/10.21608/JSRE.2020.130624)
- Al-Harhi, Amani bint Salem, Al-Harhi, Ibrahim bin Sultan, and Imam, Mahmoud Mohammed. (2023). The impact of emotional regulation strategies on emotions and rational decisions among first-cycle female teachers in the Sultanate of Oman (in Arabic). *Journal of Educational Sciences*, (21), pp. 117-141. DOI: [10.29117/jes.2023.0106](https://doi.org/10.29117/jes.2023.0106)

- Ali, Doaa (2023). Social Integration of Immigrants: A Theoretical and Analytical Study. *Journal of the Faculty of Arts, New Valley*, 9(17) 216-247.
- Al-Jubaili, Mohammed (2020). Emotional regulation difficulties as a predictor of suicidal ideation among residents of a social observation home (in Arabic). *The Arab Journal of Arts and Humanities*, 4(14), 197-228. DOI 10.21608/AJAHS.2020.103214
- Al-Laithi, Fatima Muhammad Al-Saeed Ibrahim (2021). A program based on the concepts of the theory of mind to develop emotional regulation in integrated children with intellectual disabilities and its impact on reducing their behavioral problems (in Arabic). *Journal of Education and Child Culture*, 19(6), 265-318. DOI:10.21608/JKFB.2019.294118.
- Al-Mutairi, Turkiya Aqil. (2023). Social Media and Its Relationship to Adolescents' Levels of Social Adaptation (in Arabic). *Journal of the Future of Social Sciences*, 13(2), pp. 91-149. DOI: 10.21608/FJSSJ.2023.199893.1138
- Al-Qaws, Saud bin Sahl. (2020). Social and Professional Adaptation of Saudi Youth in Nationalization Jobs According to Vision 2030 (in Arabic). *Arab Journal of Security Studies*, 36(3), 375-392. <https://doi.org/10.26735/DEMI6807>
- Azzazy, Ahmed Mohamed Atef and Ali, Hossam Mahmoud Zaki (2020). Intellectual Security and Its Relationship to Psychological Defeat among University Students (in Arabic). *Arab Studies in Education and Psychology* 128(128), 25-58 DOI: 10.12816/SAEP.2020.127121
- El-Badawy, Amna Saeed, and Nashwan, Ayat Gabriel Gabr (2024). A Theoretical Study of the Phenomenon of Social Alienation among University Youth in the United Arab Emirates (in Arabic). *Journal of Arts*, (150) 333-370. DOI: <https://doi.org/10.31973/r94f3z07>
- Hasaballah, Abdel Aziz Mohamed (2020). Discriminant function between high and low online academic engagement based on the dimensions of psychological defeat due to the COVID-19 pandemic as predictor variables among university students in light of some demographic variables (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education, Benha*, 31(121), 255-328. DOI: 10.21608/JFEB.2020.117572
- Ibrahim, Safaa Khairallah and Hassan, Samia Ali (2022). The Effect of the Rational Emotional Behavioral Approach to Reducing Psychological Defeat among Parentless Students in Preparatory School (in Arabic). *Diyala Journal of Humanities Research*, 1(93) 98-123 DOI: <https://doi.org/10.57592/djhr.v1i93.2497>
- Ibrahim, Safaa Khairallah, and Hassan, Samia Ali (2022). Measuring psychological defeat among middle school students without parents (in Arabic). *Diyala Journal of Humanities Research*, 1(93), 132-151. DOI: <https://doi.org/10.57592/djhr.v1i91.265>
- Ibrahim, Safaa Khairallah. (2020). *The Effectiveness of Two Counseling Methods (Rational Emotive Behavioral and Realistic) in Reducing Psychological Defeat among Middle School Students Without Parents* (in Arabic). [PhD Thesis] College of Education for Humanities - University of Diyala, Al-Abbas Holy Shrine Digital Library.

- Ihsan, Asmaa Mohamed Nabil. (2022). The Culture of Poverty and Mechanisms for Adapting to Social Reality (A Field Study) (in Arabic). *Journal of the Humanities Sector*, 30 (1) 778-715. https://jsh.journals.ekb.eg/article_276713.html.
- Khilaf, Hamada Mohamed Soliman and Khalif, Ahmed Abdel-Moati Mohamed (2021). The Effectiveness of an Acceptance and Commitment-Based Counseling Program to Reduce Psychological Defeat among Stuttering Adolescents (in Arabic). *Journal of the Faculty of Education, Alexandria University*, 31(4) 195-220 DOI: 10.21608/JEALEX.2021.221322
- Madhat, Mahmoud (2022). Constructing a Social Adaptation Scale for Soccer Players (in Arabic). *Journal of Physical Education Research*, 73(142) 211-236. DOI: 10.21608/mbtr.2022.153031.1147
- Rawi, Sabah (2022). Students' Social Adaptation and Its Relationship to Academic Achievement Problems (in Arabic). *Aswan University Journal of Humanities*, 2(1), pp. 22-31. DOI: 10.21608/MASUH.2022.244026
- Saleh, Afrah Ibrahim Saeed. (2022). Emotional regulation strategies and their relationship to psychological stability among university students (in Arabic). *Journal of Basic Education*, 28(114), pp. 476-451.
- Sayed, Safia Fath El-Bab Amin (2020). Interpersonal Emotional Regulation and Its Relationship to Psychological Resilience and Friendship Satisfaction (in Arabic). *Journal of Faculty of Arts Research, Menoufia University*, 31(122)3-24. DOI: 10.21608/sjam.2020.159033
- Shurab, Nabila Abdul Raouf, Al-Kayyal, Mukhtar Ahmed Al-Sayed, and Saad, Walaa Samir Hosni. (2024). Cognitive emotional regulation and its relationship to school integration among secondary school students (in Arabic). *International Journal of Research in Educational Sciences*, 7(3), pp. 79-137. <https://search.shamaa.org/fullrecord?ID=408660>

المراجع الأجنبية:

- Li, N., Liu, T., Wang, Y. Y., Xu, T., Shi, H. J., Chang, L., & Zhu, L. J. (2024). Hippocampal HDAC5-mediated histone acetylation underlies stress susceptibility in mice exposed to chronic social defeat stress. *Neuroscience*, 557, 89-99. DOI: [10.1016/j.neuroscience.2024.08.010](https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2024.08.010)
- Restrepo, J. E., Cardona, E. Y. B., Montoya, G. P. C., Bardales, M. D. L. M. C., & Alemán, Y. P. V. (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 39(1), 62-71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Schuler, H., Eid, R. S., Wu, S., Tse, Y. C., Cvetkovska, V., Lopez, J., ... & Bagot, R. C. (2024). Data-driven analysis identifies female-specific social modulation deficit after chronic social defeat stress. *bioRxiv*, 2024-05. doi: <https://doi.org/10.1101/2024.05.08.593167>
- Sezgin, E., Bilge, Y., Çelik, B., & Sevük, E. N. (2023). The mediating role of emotion lability and emotion regulation in the relationship between social-emotional adaptation with behavior regulation and social skills among preschool children. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 7(14), 161-183. DOI: [10.31461/ybpd.1373592](https://doi.org/10.31461/ybpd.1373592)
- Sial, O. K., Gnecco, T., Cardona-Acosta, A. M., Viereg, E., Cardoso, E. A., Parise, L. F., & Bolaños-Guzmán, C. A. (2021). Exposure to vicarious social defeat stress and western-style diets during adolescence leads to physiological dysregulation, decreases in reward sensitivity, and reduced antidepressant efficacy in adulthood. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 701919. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.701919>
- Gonzalez, J., & Garcia, M. (2023). Social Adaptation and Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 8(1), 45-62. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00259-x>
- Miller, R., Smith, A., & Johnson, L. (2023). Emotional Regulation and Its Impact on Adolescent Mental Health: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Psychology*, 58(4), 567-580. <https://doi.org/10.1002/ijop.12834>