

” فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على

الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية ”^١

أ.م.د/ مروة نشأت معوض^٢

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية جامعة كفر الشيخ

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، والتحقق من استمرارية فعالية البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتراوحت أعمارهم بين (١٩-٢٠) عاماً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة ضابطة (١٠) طلاب بمتوسط عمري (١٩،٥٣) عاماً، وانحراف معياري (٠،٤٦٥) عام، ومجموعة تجريبية (١٠) طلاب بمتوسط عمري (١٩،٥٨) عاماً، وانحراف معياري (٠،٤٤١) عام، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس تنظيم الذات (إعداد/ الباحثة)، ومقياس الحيوية الذاتية (إعداد/ الباحثة)، مقياس الهزيمة النفسية (إعداد/ أحمد محمد عزازي وحسام محمود ذكي، ٢٠٢٠) والبرنامج القائم على تنظيم الذات (إعداد/ الباحثة)، وكشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره الإيجابي في تحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، واستمرار فعالية البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره الإيجابي في تحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية لما بعد فترة المتابعة.

الكلمات المفتاحية: طلاب كلية التربية، الهزيمة النفسية، الحيوية الذاتية، برنامج قائم على

تنظيم الذات.

مقدمة البحث

إن شعور الطالب الجامعي وخاصة طلاب كلية التربية بالهزيمة النفسية يزيد من معاناته، ويؤدي للعديد من الضغوط المختلفة في كل المجالات، ويؤدي به لانخفاض العزيمة والاستسلام للضغوط التي يتعرض لها، ووضع أهداف لا يستطيع الوصول لها، ووجود أفكار سلبية، وفي هذه المرحلة يكون الطالب المعلم في أشد الاحتياج لتحسن السمات الإيجابية في الشخصية، حتى تؤدي

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٣/١١/١ وتقرر صلاحيته للنشر في ٣٠ / ١١ / ٢٠٢٣

^٢ ت: ٠١٠٦٠٩٩٨٢٠٠ Email: marwanashat310@gmail.com

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

لخفض الجوانب السلبية والتمتع بالجوانب الإيجابية يؤثر على تفاعله مع المحيطين به، وبالخصائص الاجتماعية والعقلية للفرد، لذلك فالعمل على خفض الشعور بالهزيمة النفسية يساعد الفرد على الشعور بالطاقة والتمتع بمهارات الحياة الأفضل والنظرة الإيجابية للذات، والحماس والصبر؛ مما يسهم في التقدم بشكل فعال في المجتمع وتحقيق السلامة النفسية والتوافق.

ومما لا شك فيه أن المرحلة الجامعية تعد من أهم وأخطر مراحل حياة الفرد التي تؤثر بشكل كبير على شخصية الفرد وعلى قدرته على مواجهة الحياة فيما بعد، وكيفية التصرف في المواقف المحيطة به، وفي هذا الوقت خصوصاً نظراً للتغيرات التي تحدث بشكل سريع ومفاجيء في أحداث الحياة، قد تمنعه من تحقيق أهدافه وتحقيق طموحاته فلابد للفرد من مواكبتها؛ مما يعرضه للعديد من التحديات والصعوبات على كافة المستويات، واستسلام الفرد للضغوط يصيبه بالانكسار النفسي والشعور بالحزن وتحقير الذات ولومها، لذلك فإن تمتع الفرد بالسمات الشخصية الإيجابية يساعده في التغلب على الصعوبات والتحديات.

يحبط الشعور بالهزيمة النفسية السعي العقلاني لتحقيق المصلحة الذاتية المستنيرة، وبالتالي يمثل مشكلة عميقة لأي كائن يسعى إلى البقاء والازدهار، وبسبب الدافع الفطري لدى البشر لتكوين الروابط الاجتماعية والحفاظ عليها، فإن التهديدات التي تواجه حاجتهم إلى الانتماء يجب أن تؤدي إلى زيادة الجهود للحصول على القبول الاجتماعي، وبالتالي عندما يتم رفض شخص ما اجتماعياً، يجب على المرء زيادة السلوكيات الاجتماعية الإيجابية من أجل الحصول على القبول الاجتماعي والانتفاء (Blackhart, Baumeister & Twenge, 2006).

وتدل الهزيمة النفسية على حالة من الشعور بالعجز واليأس التي تنتاب الفرد، وتجعله غير مستمتع بالحياة، ويصبح متعاش في حالة من الحزن وإهانة الذات واحتقارها، ويحمل الفرد معتقدات سلبية وغير منطقية وتؤدي لزيادة المشاعر السلبية لدى الفرد.

فالهزيمة النفسية ليست حالة مرضية حقيقية، وليست وصفاً اخترعه خيال الشعراء أو الأدباء أو الفلاسفة تجاوباً مع عطاء التقدم الحضاري الذي أضفى تعقيداً وتسارعاً غير مسبوقاً وغير محدد الاتجاه، وتعد الهزيمة النفسية أخطر من الهزيمة المادية، لأنها تصيب الفرد بالإحباط والعجز رغم توافر إمكانيات التجاوز (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٢، ١٧٩).

بينما تعبر الحيوية الذاتية عن الامتلاء بالسعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة كل من الضغط والتوتر والقلق بهدف الوصول إلى الأداء الأفضل، والتطلع بحماس للمستقبل، وتنشيط

== (٤٢٦) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ==

أ.م. د / مروة نشأت معوض .
الدافعية الإيجابية فضلاً عن التمتع بالسلامة البدنية لتحقيق الأهداف المرجوة (عفراء إبراهيم خليل العبيدي، ٢٠٢٠).

يتميز الإنسان بقدرته المتميزة على السيطرة على استجاباته، والصمود أمام دوافعه، وقدرته على تعديل سلوكه وأيضاً التحكم فيه للوصول الي أهدافه وغاياته، ويشير مفهوم تنظيم الذات الي الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل أفكاره، ومشاعره، ورغباته، وأفعاله من أجل الوصول إلى أهداف وغايات أسمى يرغب في تحقيقها. وبذلك نجد ان تنظيم الذات ينظر للإنسان ككيان فعال، ويصنع قراراته، لذلك يعد تنظيم الذات بدءاً حيوياً للتوافق مع متطلبات الحياة، وبافتقاد الفرد له يصبح فرد سلبي تجاه أحداث الحياة المحيطة به (Jakešová & Kalenda, 2015,178; De Ridder & De Wit, 2006, 8).

وتدل الحيوية الذاتية المرتفعة على مستوى النشاط والطاقة الذاتية للطلبة؛ حيث يتميز ذوو الحيوية الذاتية المرتفعة بهمة ونشاط وثقة في النجاح، بغض النظر عن التحديات والمعوقات التي قد تقابلهم (محمد السعيد أبو حلاوة وعاطف مسعد الحسيني، ٢٠١٦، ٢١٧).

وترتبط الحيوية الذاتية بمؤشرات دالة على الصحة النفسية والبدنية للأفراد؛ حيث يرى Dec (2008) & Ryan أن الحيوية الذاتية هي امتلاك الفرد لطاقة عقلية وجسدية، كلما زادت الحيوية الذاتية قل عدد الأخطاء التي يرتكبها الطلبة أثناء أداء مهمة معينة، فضلاً على أنها تساعده على إحداث توازن بين الدراسة والضغط الحياتية بشكل صحيح فهي آلية داعمة للنجاح والتفوق الدراسي (Allen & Kiburz, 2012).

كما أكد محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٧) أن الحيوية الذاتية نقيضاً منطقياً لأحد أبعاد الهزيمة النفسية كحالة نفسية ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على المبتلى بها، وتظهر في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه الأحداث ومواقف الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل، وتصاحب بمشاعر اليأس والكآبة والحزي.

يوضح Baumeister (1997, 146) أن الاستجابات المدمرة للذات شائعة بشكل خاص عندما يشعر الناس أن الآخرين قد ينظرون إليها بشكل أقل إيجابية مما يرغبون فيه، يعد فشل تنظيم الذات أيضاً عنصراً شائعاً في معظم جوانب الهزيمة النفسية، غالباً ما يكون الافتقار الانفعالي عاملاً محفزاً، لذا ترتبط العديد من العمليات السببية، بما في ذلك المخاطرة غير المحسوبة والاستجابات التهريبية، والافتقار الانفعالي بالهزيمة النفسية.

=== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ===

وأكدت هبة سامي محمود (٢٠٢٠) أنه لا تقتصر الاستفادة من مفهوم تنظيم الذات على الجوانب الأكاديمية للمراهقين فقط؛ بل تمتد إلى كافة جوانب حياتهم، إلا أن (Jakesova 2015) يوضح أن هناك عدداً من الدراسات التي تناولت تنظيم الذات في مجال التعلم، وفي النواحي الأكاديمية، إلا أن الجهود المبذولة في بحث واستكشاف تنظيم الذات في مواقف الحياة العامة لازلت قليلة.

ويعد تنظيم الذات هي عملية مراقبة الفرد لذاته والمحافظة على سلوكياته وبذل الجهد لإدارة انفعالاته، وذلك حتى يحقق أهدافه ولذلك يعد تنظيم الذات عملية متعددة الأبعاد لأنه يشتمل على عدة مهارات (مراقبة الذات، ووضع الأهداف، والمثابرة في العمل، وإدارة الوقت، والانتباه للمواقف)، ومما سبق نرى أن طلاب كلية التربية بحاجة دائمة لمادهم بالاحتياجات التي تسهم في صقل شخصياتهم وتطويرها ونموها بشكل إيجابي، وتحقيق مستوى كبير من التوافق وتحقيق أهدافهم، والتحكم في انفعالاتهم، ومواجهه ما يتعرضون له من ضغوط ومشكلات وإضفاء معنى وهدف للحياة.

ثانياً: مشكلة البحث

إن التدريب على تنظيم الذات يساعد طالب كلية التربية على مواجهة الأحداث اليومية الضاغطة في الحياة الجامعية، وما قد ينشأه نتيجة لوقوعه فريسة للتوقعات المجتمعية منه، وما قد يحصله أو يجتازه من عقبات في سبيل التوصل وإثبات وجوده كطالب جامعي، وقد أجرى Theobald (2021) دراسة اختبار التحليل البعدي آثار برامج التدريب على تنظيم الذات على الأداء الأكاديمي، واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، والدافعية لدى طلاب الجامعة، كشف البحث في الأدبيات عن ٤٩ دراسة (٥٧٨٦ مشاركاً) استوفت معايير الاشتمال، كشف التحليل البعدي المكون من ثلاثة مستويات استناداً إلى ٢٥١ حجم تأثير عن حجم التأثير الإجمالي 0.38. تم الحصول على أكبر أحجام التأثير للاستراتيجيات ما وراء المعرفية (0.40) واستراتيجيات إدارة الموارد (0.39) يليها الأداء الأكاديمي (0.37) والدافعية ($g = 0.35$)، والاستراتيجيات المعرفية (0.32). تباينت تأثيرات التدريب بالنسبة لاستراتيجيات تنظيم الذات، وتراوحت بين ٠,٢٣ (التمرين) و ٠,٦١ (الانتباه والتركيز)، وأظهرت برامج التدريب المبنية على الخلفية النظرية ما وراء المعرفية حجم تأثيرات أكبر على التحصيل الأكاديمي مقارنة ببرامج التدريب المبنية على النظريات المعرفية، وأظهرت برامج التدريب التي استهدفت الطلاب الأكبر سناً والطلاب ذوي التحصيل الأكاديمي المنخفض

== (٤٢٨) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ==

تأثيراً أكبر على استراتيجيات إدارة الموارد. وفي الختام، أدت برامج التدريب على تنظيم الذات إلى تعزيز الأداء الأكاديمي، واستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً، والدافعية لدى طلاب الجامعة.

كما أن وقوع الطالب الجامعي في شرك الهزيمة النفسية يضيء بظلاله على كل أبعاد حياته النفسية والمعرفية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية، ويصبح عرضة للاضطرابات النفسية، فقد أجرى Siddaway, Taylor, Wood & Schulz (2015) دراسة لتحديد حجم واتساق تصورات الهزيمة النفسية والوقوع في شرك الاكتئاب، ومشاكل القلق، واضطراب ما بعد الصدمة والانتحار، واختبار الاختلافات بين الاضطرابات النفسية، لدى الشباب، تم تضمين أربعين دراسة في التحليل التلوي (ن = 10072). كانت تصورات الهزيمة النفسية والفخ قوية (حوالي $r = 0.60$) ومتشابهة في الحجم في جميع الاضطرابات النفسية الأربعة، كانت تصورات الهزيمة النفسية قوية بشكل خاص في حالات الاكتئاب (ص = 0.73)، ولقد اتضح للباحثة من خلال تعاملها مع الطلاب وقوعهم في حالة من الشعور بالهزيمة النفسية لدي البعض لذلك دفع هذا الباحثة للاهتمام بهم والعمل علي خفض الهزيمة النفسية لديهم؟.

افتقاد الطالب للحيوية الذاتية يؤدي لشعوره بالضغط تجاه كل المواقف التي يتعرض لها ويشعر بضعف العزيمة وانخفاض الطاقة النفسية وعدم القدرة على مواجهة ما يتعرض له من مواقف متنوعة؛ حيث أكد محمد السعيد أبو حلاوة وراشد مرزوق راشد (2013) أن الافتقاد إلى الحيوية الذاتية بعد من أبعاد الهزيمة النفسية؛ مما يؤكد على الترابط والقوة بين المتغيرين.

لذلك فإن استخدام الفرد لمهارات تنظيم الذات تعمل على خفض الشعور بالهزيمة النفسية وبالتالي تسهم في تحسين الحيوية الذاتية لدى الفرد، ولقد تبلورت المشكلة نتيجة ندرة الدراسات السابقة التي حاولت التركيز علي متغيرات الدراسه معا، علي الرغم من اهميتهم وزيادة الشعور بالهزيمة النفسية لدي الطلاب الجامعة مما يؤثر علي الحيوية الذاتية وعلي حياتهم في كل المجالات.

وتتحدد مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

1. ما فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية؟
2. ما استمرار فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية؟
3. ما أثر برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لتحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية؟

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

٤. ما استمرار أثر برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لتحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية؟

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

١. الكشف عن فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية.
٢. التحقق من استمرار فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية.
٣. الكشف عن أثر برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لتحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية.
٤. التحقق من استمرار أثر برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لتحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية.

رابعاً: أهمية البحث : ترجع إلي

الأهمية النظرية

- ١- الاهتمام بدراسة متغيرات حديثة نسبياً رغم الأهمية التي يتمتع بها كل متغير الهزيمة النفسية وهو متغير سلبي يدفع الفرد الي القيام ببعض السلوكيات التي تتميز بالبلادة.
- ٢- الاهتمام بدراسة متغير إيجابي في الشخصية وهو الحيوية الذاتية التي تساعد الأفراد في جميع المواقف التي يمرون بها، ويدفع الفرد للسعادة والتفاؤل والسعي لتحقيق الهدف.
- ٣- متغير تنظيم الذات من المتغيرات المهمة التي تظهر في الشخصية الإنسانية وتساعد الفرد على ضبط انفعالاته وبالتالي تحقيق الهدف.

الأهمية التطبيقية

- ١- معرفة العلاقة بين الهزيمة النفسية وتأثيرها على الحيوية الذاتية.
- ٢- استخدام برامج تنظيم الذات على خفض المتغيرات السلبية لدي الفرد مما يسهم في الارتقاء بالشخصية الإنسانية.
- ٣- يمكن الاستفادة من البحث في تقديم توصيات تساعد في تقديم برامج إرشادية متنوعة لتحسين السمات الإيجابية في الشخصية مما يسهم في خفض السمات السلبية لطلاب

خامساً: المفاهيم الإجرائية لتغيرات البحث

١ - الهزيمة النفسية Psychological Defeat

تتبنى الباحثة تعريف أحمد محمد عزازي وحسام محمود ذكي (٢٠٢٠) حالة نفسية تتجسد في انكسار إرادة النفس وضعف الشخصية الفرد أمام نفسه والآخرين وعدم قدرته على المواجهة للمشكلات، والنفور من أنشطة الحياة الحاضرة والمستقبلية، واجداد الروح عما يسعدها ويطمئنها ويسكنها، والاعتقاد بالضياع الروحي مع الشعور بالونية واحتقار واستصغار الذات ولوم الذات، وتتكون من أربعة أبعاد هي:-

- **بعد الانكسار النفسي:** هو ضعف شخصية الفرد أمام نفسه والآخرين وعدم قدرته على المواجهة وتحمل المسؤولية مع غياب الدافعية والثقة بالنفس تجاه أحداث الحياة والواقع الذي يعيشه".
 - **بعد الخواء الروحي:** هو حالة يتم فيها إجداب وخلاء الروح عما يسعدها ويطمئنها ويسكنها والاعتقاد بالضياع الروحي ونهاية الأجل وغياب الضمير وعلو القيم المادية والشهوات؛ مما يؤثر على علاقة الفرد بربه وانصرافه عن الصالح إلى الطالح"
 - **بعد فقدان الدافعية والأمل في الحياة:** هو نظرة الفرد السلبية للأمور الحياتية وتحليلها وطريقة تعامله معها وعدم قدرته على التعايش لغياب الأهداف والطموحات والاعتقاد السيء تجاه الحياة وفقدان الأمل في المستقبل.
 - **بعد إهانة الذات وتحقيرها:** هو حالة نفسية تنتاب الفرد تجاه ذاته حيث يشعر بالدونية واحتقار واستصغار الذات ولوم الذات بدلاً من مواجهة المشكلات واللجوء إلى النوم أو الأكل أو الشرب الممنوع كوسيلة لعقاب الذات".
- ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الهزيمة للنفسية.

٢ - الحيوية الذاتية Subjective Vitality

وتعرفها الباحثة بأنها سمه إيجابية في الشخصية تشير لامتلاك الفرد للطاقة والحيوية والحماص وتزيد من قدرته على أداء النشاط بفعالية وتفاؤل ويسعى لتحقيق أهدافه ويواجه التحديات والضغوط التي يتعرض لها بفعالية والإقبال على الحياة والاندماج مع الآخرين وتتكون من عدة أبعاد

- **الحيوية البدنية:** أن يشعر الفرد بأنه بحالة بدنية مميزة وجيدة تساعده على أداء المهام وإنجازها وتظهر في النوم الجيد والتغذية السليمة.

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

- **الحيوية العقلية:** أن يمتلك الفرد القدرة على التفكير الهادي والقدرة على التعامل الجيد مع المشكلات
 - **الحيوية الانفعالية:** أن يمتلك الفرد القدرة على ضبط انفعالاته والتعبير عن انفعالاته بشكل سليم وأن يستمتع بالحياة.
 - **الحيوية الاجتماعية:** أن يمتلك الفرد القدرة على التواصل الجيد مع الآخرين وإقامة علاقات اجتماعية، ولديه القدرة على عرض آرائه والاستماع لآراء الآخرين وتقبل النقد والمناقشات.
 - **الحيوية الروحية:** أن يمتلك الفرد القدرة على تقييم القيم والمعايير لديه، كقيم الخير والحق والجمال وأن تتميز معاملته مع الآخرين بالرفق.
- ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الحيوية الذاتية المعد بالبحث.

٣- البرنامج قائم على تنظيم الذات Self Regulation

- تتبنى الباحثة تعريف (Gavora, Jakešová & Kalenda (2015) هو القدرة على تنفيذ الإجراءات المخطط لها ومتابعتها لتحقيق الأهداف الشخصية وفقاً لخطة داخلية بدون دعم خارجي أو مكافأة وقد تم عمل برنامج مخطط ومنظم قائم على أبعاد تنظيم الذات وهي:-
- **ضبط الانفعالات:** مجموعة من العمليات يسعى من خلالها الفرد إلى ضبط وتعديل الاستجابة الانفعالية وهذا وفقاً لما يتطلبه الموقف أو المحيط من استجابات مقبولة اجتماعياً أو لتحقيق جملة من الأهداف.
 - **التوجه نحو الهدف:** النزعة الفردية نحو تطوير قدرة المرء وإثباتها في وضع الإنجاز.
 - **التوجيه الذاتي:** سمة شخصية تشير إلى القدرة على تنظيم وتكييف السلوك على متطلبات موقف ما لتحقيق الأهداف والقيم الشخصية المختارة.
 - **اتخاذ القرار:** هو الناتج النهائي من عدة عمليات بداية من جمع المعلومات، وتحليلها، وإيجاد البدائل والحلول واختيار الحل الأمثل بين مجموعة من القرارات المحتملة (البدائل) والعمل على تنفيذها.
- ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على استبانة تنظيم الذات المترجم بالبحث.

سادساً: الإطار النظري:

١- الهزيمة النفسية Psychological Defeat

نشأ مفهوم الهزيمة النفسية من أدبيات الصدمة وتمت دراسته على نطاق واسع في سياق الاكتئاب واضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة والذهان، تم تطبيق هذا المفهوم لأول مرة مع تعريف الهزيمة النفسية بأنها تقييمات سلبية للذات ولديهم أفكار تتلخص في أن كل شيء قد يهزمهم وليس لديهم القدرة على الحياة بعد الآن، يُنظر إلى هذه التقييمات السلبية للذات على أنها هزيمة نفسية، والتي تتميز بفقدان الاستقلالية نتيجة لأحداث مؤلمة لا يمكن السيطرة عليها، مما يؤدي إلى تخلي الشخص عن جهود الاحتفاظ بالهوية والإرادة الذاتية، (Themelis, Gillett, Karadag, Cheatle, Giordano, Balasubramanian & Tang, 2023).

أ: تعريف الهزيمة النفسية

لا تقتصر الهزيمة النفسية على الشعور بعدم القدرة على الاستجابة للمواقف التي لا يمكن السيطرة عليها فحسب، بل تشمل أيضاً فقدان الاستقلالية والهوية والإرادة الذاتية كإنسان، أظهرت الدراسات أن الهزيمة النفسية ترتبط بقوة أكبر بتصنيفات الاضطراب الانفعالي مقارنة بالعوامل الأخرى مثل القلق والاكتئاب والكارثة واليأس. (Bradford, Biello, & Russell, 2022, 1632).

تختلف الهزيمة النفسية عن تضخيم الألم في أن الهزيمة النفسية تركز على التقييمات الذاتية السلبية فيما يتعلق بالألم، في حين أن تضخيم الألم بشكل كارثي يؤدي إلى تضخيم أعراض الألم، الهزيمة النفسية عبارة عن بناء مكون من عامل واحد، في حين أن تضخيم الألم له بناء مكون من ثلاثة عوامل يتكون من الاجترار، والتكبير، والعجز، ولا ينبغي الخلط بين الهزيمة النفسية واليأس أو العجز أيضاً، حيث تشير هذه التركيبات إلى أطر زمنية وتجارب مختلفة (Gillett, et al., 2023).

فيعتقد أن تصورات الهزيمة تحدث بسبب الحساسيات المتطورة تجاه المكانة التي يمكن أن تنتج تغيرات نفسية بيولوجية استجابة لفشل أو فقدان الأهداف المرتبطة بالمكانة، وتبدو حالة فقدان السيطرة والتفكك، التي تتبع فترة من الكفاح ضد طوفان من التأثير السلبي، مشابهة ظاهرياً لمفاهيم الهزيمة فيتم التأكيد على النضال الفاشل والعجز.

و يتم تعريف الهزيمة النفسية على أنها "الفقدان الملحوظ للاستقلالية في مواجهة الأحداث المؤلمة التي لا يمكن السيطرة عليها، ويتم ضحاياها بالتعرض للاعتداء النفسي، وبالتالي قد تكون الهزيمة النفسية علامة معرفية رئيسية لانهايار الإدارة الذاتية للألم (Hazeldine-Baker, Salkovskis, Osborn & Gauntlett-Gilbert, 2018, 88).

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

وقد تعبر الهزيمة النفسية عن فقدان محسوس للاستقلالية، وهي حالة "التخلي في عقل الفرد" عن أي جهد للاحتفاظ بهويته كإنسان، رؤية سلبية للذات والشعور بعدم القدرة على السيطرة على حياته.

ب: أسباب الهزيمة النفسية

- ١) العوامل الخارجية (مثل الصدمة والرفض والإهمال في مرحلة الطفولة).
- ٢) العوامل الداخلية (مثل الألم والأمراض الجسدية والمعالجة العاطفية/الحسية).
- ٣) بالإضافة إلى التفاعل بينها والاعتلال المشترك العالي بين اضطراب ما بعد الصدمة (Bradford, Biello & Russell, 2022, 1634).

ج: مراحل الهزيمة النفسية

- وقد عرض ياسر بن مصطفى الشلبي (٢٠١٤، ١٢) لمراحل الهزيمة أنها تمر بمراحل هي:-
- ١) الشعور بالإحباط المصحوب بطاقة والتزام عاليين في البداية، وقد يطور الفرد بعض الاتجاهات السلبية في العمل نحو هذه المرحلة.
 - ٢) سيطرة الشعور بالوهم على نواحي: توهم الفرد نفاذ الصبر والتعب، التقييم السلبي لذاته، مما يسهل الاستسلام للإحباط.
 - ٣) انخفاض الطاقة والالتزام بالعمل، وعند التعرض للضغوط والتدخلات الخارجية في العمل، ويعاني من نقص الشهية، وسلوكيات انسحابية مثل تناول المهدئات وقد يتحول للإدمان.
 - ٤) فقدان الحماس والبدء بالسخرية من الزملاء حيث يشعر الفرد بأن عمله بلا هدف أو معنى إذا قورن بالمشاكل الأخرى، فيكون العمل أدنى سلم أولوياته.
 - ٥) اليأس والاستسلام يشعر الفرد بالشعور بالفشل، التشاؤم، والشك بالنفس، الفراغ، ويرغب الفرد بالهروب من العمل والانطواء والعزلة، ولها تأثيرات جسدية وانفعالية وقد تصل للعجز المزمن.

د: خصائص ذوي الهزيمة النفسية

- اتفقت العديد من الدراسات مثل دراسة (Tang, Beckwith & Ashworth (2016); Gillett, Karadag, Themelis, Li, Lemola, Balasubramanian & Tang (2023) على وخصائص ذوي الهزيمة النفسية ومنها:-
- ١) الخصائص النفسية زيادة في المزاج السلبي. وتفاقم التفكير السلبي. السلوك الاكتئابي، عدم الحماس، الشعور بالقلق.

== (٤٣٤) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ==

- (٢) الخصائص الجسدية: آلام الجسد، والانتباه للمحفزات المسببة للألم. وانخفاض مؤشر كتلة الجسم، ولديهم مستويات ألم كارثية، والصداع الدائم، وعدم انتظام النوم.
- (٣) خصائص سلوكية: منها سلوكيات مدمرة للذات، والنزعة الكارثية، والشدة في التعامل مع الآخرين.
- (٤) خصائص اجتماعية وأسرية: العزلة عن الآخرين، الاجهاد العاطفي، زيادة المشكلات مع الآخرين.

٢- الحيوية الذاتية Subjective Vitality

تعد الحيوية الذاتية من أهم المتغيرات التي يتضمنها علم النفس الإيجابي الذي يدرس ما يحقق السعادة للأفراد والمجتمع ويعمل على تحسين قدراتهم الإيجابية لمواجهة ما يتعرضوا له من ضغوط في الحياة وتخفيض الجانب السلبي في الشخصية ومن القوي الإنسانية الإيجابية الإقدام على الحياة والسعادة والرضا عن الحياة وجودة الحياة التسامح والإيثار، ولذلك ركزت الدراسات النفسية على الجانب الإيجابي وتقوية مكامن القوة في الشخصية، ومن ضمن مصادر القوة للفرد تمتعه بالحيوية الذاتية، وتعد الحيوية الذاتية حالة تتناب الفرد تشعره بالقوة والنشاط والفاعلية والعزيمة والإقبال على الحياة والاستمرار بها مستمتعاً، وتتوقف الحيوية على ما يمر به الفرد من خبرات ومهارات حياتية.

أ. تعريف الحيوية الذاتية

يُعد مفهوم الحيوية الذاتية من المفاهيم الحديثة التي ظهرت على يد Deci & Ryan (1985) ، وقد عرفها Ryan (1997) بأنها حالة من الشعور الجيد باليقظة والفاعلية والتنبيه، والامتلاء بالنشاط والحماسة والطاقة الإيجابية، بينما أشار Peterson & Seligman (2004) للحيووية الذاتية بأنها حالة من التمتع بمستوى مرتفع من الروح المعنوية والفاعلية والنشاط والنشوة والإقبال على الحياة بهمة ونشاط، وأشار Thurston & Kuczensky (2007, 1394) للحيووية الذاتية بأنها حالة إيجابية تتمثل بشعور الفرد بالطاقة والنشاط والتحمس والفاعلية الذاتية والهمة المرتبطة بقدرته على تنظيم وضبط انفعالاته، فضلاً عن امتلاكه مستوى مرتفع من الرفاه والاندماج في الحياة والاهتمام بها، وأكدت عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠٢٠، ٢٩) على أن الحيوية الذاتية تعني الامتلاء بالسعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة كل من الضغط والتوتر والقلق المعوق بهدف الوصول إلى الأداء الأفضل والتطلع بحماس المستقبل، وتنشيط الدافعية الإيجابية، فضلاً عن التمتع بالسلامة البدنية لتحقيق الأهداف المرجوة.

=== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ===

عرفتها فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠، ٢٤٣) بأنها مجموعة من الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تتم عن امتلاك الشخص الطاقة والحماسة والهمة والشعور بالافتقار، والدافعية لأداء مهامه بفاعلية وكفاءة، وتظهر من خلال توافر مستوى من الشعور باللياقة البدنية والقدرة على القيام بمهامه دون الشعور بالتعب أو الإجهاد، وامتلاكه طاقة عقلية تمكنه من التفكير الهادئ المتزن، وتمتعه بالحيوية الانفعالية المتمثلة في الشعور بالتفاؤل والحماس والدافعية وعدم الاستسلام للضغوط، وحيوية اجتماعية متمثلة في قدرته على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، مع التمتع بالقيم الروحية التي تساعده على الشعور بالطمأنينة والهدوء النفسي؛ مما يحفز الشخص للاندفاع الإيجابي نحو الإثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة.

ب. أبعاد الحيوية الذاتية

وقد اتفقت دراسات (عبدالعزیز إبراهيم سليم، ٢٠١٦؛ فاطمة الزهراء محمد المصري، ٢٠٢٠) بان الحيوية الذاتية مفهوم مركب تشتمل على عدة أبعاد متمثلة في:

(١) الحيوية البدنية: تتمثل في ان يمتلك الفرد قدرا من الطاقة والنشاط، وتساعد الفرد في تحقيق العمل والوصول لأهدافه ويظهر هذا في تغذية الفرد وحالته الصحية ولا ترتبط الحيوية بالإعاقة حيث ان أصابه الفرد بالإعاقة.

(٢) الحيوية الذهنية: وتظهر في قدرة الفرد على التفكير الجيد والحل المشكلات بفاعلية ويكون لديه حالة من اليقظة والتنبه واتخاذ القرار والقدرة على إيجاد حلول جديدة للمشكلات والتحليل المنطقي للأحداث.

(٣) الحيوية الانفعالية: وتظهر في قدرة الفرد على تنظيم الانفعالات ومع شعور الفرد بالهمة والنشاط وأن يكون لديه اتجاهات إيجابية للحياة والاستمتاع بها، وأن يكون راضي عن حياته والشعور بحسن الحال.

(٤) الحيوية الاجتماعية: تظهر في قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي الجيد والتجاوب الوجداني مع الآخرين، وأن يكون لديه القدرة على التأثير في الآخرين ومشاركتهم في الأمور المتنوعة، ولديه تعاطف وتنشيط الآخرين وحثهم على النجاح والإحساس بالتقبل واحترام الآخر.

(٥) الحيوية الروحية: تظهر في قدرة الفرد في التعامل وفقا للقيم الروحية وترتبط بالشعور بالطمأنينة والراحة ولديه قيم الحق والخير والجمال.

ج. خصائص التمتع بالحيوية النفسية

من الدراسات السابقة وما تم عرضه نجد أن الشخص الذي يتمتع بالحيوية الذاتية لديه عدة

خصائص و صفات هي

- الهمة العالية - الفاعلية والنشاط - الشجاعة.
- الشعور بالطاقة - ارتفاع الروح المعنوية - الحماس.
- ضبط الانفعالات - الابتهاج - الإقبال على الحياة
- الصفاء النفسي - الشعور بالأمل - المثابرة
- معالجة الصعوبات - تقييم الأداء - الشعور بالإيجابية
- التحكم في البيئة المحيطة.

٣- تنظيم الذات Self-Regulation

واحدة من أهم الصفات البشرية تعبر عن القدرة على التنظيم الذاتي للسلوك والانتباه والإرادة والانفعالات، حيث أصبح تنظيم الذات مجالاً مدروساً جيداً نسبياً في مجال علم النفس والتربية النظرية المعرفية والتخصصات الأخرى، وهو القدرة على التطوير والتنفيذ والحفاظ بشكل مرن على التخطيط السلوكي من أجل تحقيق أهداف المرء، كما أنه تمكين محتمل مهم للحياة في عالم اليوم، ويشمل فهم كيفية تطور السلوك الذاتي للتنظيم ووظائفه وكيفية تنظيمه هو الهدف الرئيس للعديد من الدراسات في هذا المجال.

كان تنظيم الذات جزءاً من النشاط البحثي عبر جميع القارات على مدار الخمسين عاماً الماضية، حيث التنوع في النظريات العامة والنماذج والتطبيقات الخاصة بالمجال لنظرية تنظيم الذات والبحث واسع (Panadero, 2017, 423).

أ. مفهوم تنظيم الذات

يعبر تنظيم الذات عن مجموعة من القدرات والمهارات التي تتضمن تنظيماً للمطالب الموقفية والسلوك التكيفي والمعرفة والتأثير الانفعالي لتلبية هدف معين (Caughy, Brinkley, Pacheco, Rojas, Miao, Contreras & McClelland, 2022, 227).

كذلك يعرف (Skibo, 2016) تنظيم الذات بأنه تعديل الفرد لاستجاباته للمثيرات البيئية المحيطة، ويتضمن عمليات معرفية وسلوكية يحافظ الفرد من خلالها على انفعالاته وسلوكه ودافعيته وعملياته المعرفية من أجل تحقيق النجاح والتوافق مع الموقف.

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

ب. نظريات المفسرة لتنظيم الذات

فمن وجهة النظر الاجتماعية المعرفية، يُنظر إلى تنظيم الذات كتفاعل ثلاثي من العمليات الشخصية والسلوكية والبيئية (Bandura, 1986)، في هذا الصدد نحن يمكن أن يدعي أن تنظيم الذات لا يشمل فقط المهارات السلوكية (تنظيم الذات السلوكي)، ولكنها تتضمن أيضاً إحساساً بالقدرة الشخصية على التنفيذ هذه المهارات، علاوة على ذلك، يشمل تنظيم الذات الأفكار والانفعالات والأفعال الداخلية المخطط لها ومراقبتها وتكييفها دورياً وفقاً للأهداف المكتسبة (Ceron, Baldiris, Quintero, Garcia, Saldarriaga, Graf & Valentin, 2020, 513).

عند الإشارة إلى عمليات تنظيم الذات، من المهم التمييز بين مراحلها، فلا يوجد إجماع على العدد الدقيق وطابع هذه المراحل، حيث اقترح Kanfer (1982); Carver & Scheier (1970) نظرية ثلاثية الطور للتنظيم الذاتي تتضمن المراقبة الذاتية والتقييم الذاتي والتعزيز الذاتي، وقام Miller (1991) & Brown بالتعديل في نموذج kanfer ووسعوا عدد العمليات التي ينطوي عليها تنظيم الذات إلى سبعة، وأوضحوا أن العمليات المتعددة التي تدخل في تغيير السلوك الناجح هي المدخلات المعلوماتية، والتقييم الذاتي، والتحريض على التغيير، والبحث، والتخطيط، والتنفيذ، وتقييم الخطة، ثم قدم Carey, Neal & Collins (2004) نموذجاً أحادي البعد، وكان ثابتاً عبر النوع والفصل الدراسي، واستناداً إلى تحقيق المتابعة، اقترح Neal & Carey (2005) مرحلتين من تنظيم الذات (الأبعاد)، وتعتبر الفكرة الضمنية في جميع التصورات هي أن العجز في أي مرحلة قد يؤدي إلى صعوبات في تنظيم الذات (Roth, Ogrin & Schmitz, 2016, 226).

ج. مكونات تنظيم الذات

وقد أشار Inzlicht, Werner, Briskin & Roberts (2021, 320) بأن التنظيم الذاتي يرتكز على ثلاثة عناصر أساسية هي: أولاً: الالتزام بالمعايير لأن تنظيم الذات لا بد من توافر معايير القدرة على تغيير السلوك. وثانياً: العمل على مراقبة الذات والسلوك ويجب أن يكون لدى الفرد القناعة بأهمية التغيير. وثالثاً: القدرة على عمل التغييرات وفق متطلبات الموقف. وهذا يدل بأن تنظيم الذات حتى يكتمل نجاحه لا بد من توافر العديد من المهارات التي تجعل من الفرد القدرة على استخدامه بكل مرونة.

أشار Garcia & Pintrich (2023) أنه يمكن تحديد مكونات تنظيم الذات كالتالي:-

- التخطيط للأهداف: عملية وضع الأهداف والتخطيط لها من أجل تحقيقها والاستفادة منها على

المستوى الشخصي والاجتماعي.

- مراقبة الذات: ملاحظة الفرد لسلوكياته بشكل مستمر، ومدى رضا أو عدمه رضا الآخرين عن سلوكياته، وتعديلها في الاتجاه المرغوب لتحقيق أهدافه التي يسعى إليها.
 - تقويم الذات: أن يحكم الفرد على سلوكه الصحيح والخاطئ وفقا لمجموعة من المعايير الإيجابية التي يتبناها بهدف تحسين أدائه في المهام المختلفة.
 - تعزيز الذات: عملية المكافأة الذاتية التي يمنحها الشخص لنفسه عقب الإنجازات المرغوبة، والعقاب الذاتي على السلوكيات السلبية وضعف الإنجاز.
 - ضبط المثبرات الخارجية: سعي الفرد نحو عمل تغييرات في عناصر البيئة المحيطة والتي من الممكن أن تعوق إنجاز أهدافه التي يسعى إليها.
- وذكرت هبه سامي (٢٠٢٠) مجموعة من مهارات تنظيم الذات وأساسه وهي:-

- ١) الالتزام بأداء مهمة علمية معينة: وهي تأتي نتيجة قرار الفرد باختيار هذه المهمة -حتى وإن كانت غير ممتعة بالنسبة له- لأن قراره يجيء نتيجة الوعي التعليمي.
- ٢) الاتجاه الإيجابي نحو أداء المهمة العلمية: وهي عبارة عن إيمان المتعلم بأنه قادر على أداء المهمة بنجاح، معتمداً على مجهوده وموهبته، أو مساعدة الآخرين، فهو يصمم على نجاح المهمة التي يقوم بها لثقتة بقدرته على أدائها بنجاح.
- ٣) السيطرة على الانتباه لمتطلبات المهمة العلمية: وهي تأتي نتيجة إدراك الفرد بأنه ينبغي عليه أن يسيطر على انتباهه لجميع متطلبات المهمة العلمية والربط بين المتطلبات لأدائها بدقة.
- ٤) التفكير المسبق: وتتمثل في العمليات اللازمة للتخطيط وهي تحديد الأهداف، والأساليب، والاستراتيجيات اللازمة لتحقيق تلك الأهداف، والدافعية الذاتية لدى الفرد.
- ٥) ضبط الأداء: يمكن وصفها بأنها نوع من الضبط الذاتي والملاحظة الذاتية المستمرة، وتعتبر عن مراقبة الفرد لأدائه، وتركيز الانتباه على المهمة، مع الأخذ بالاعتبار الظروف المحيطة، والنتائج المترتبة على ذلك الأداء.
- ٦) التأمل الذاتي: ويشير إلى العمليات التي يستخدمها الأفراد لتقييم الأداء بعد إنجاز المهمة، ويتم التركيز على مخرجات التعلم وتقييم الاستراتيجيات المطبقة التي استخدمت لتحقيق الأهداف.

د. خصائص الأفراد المتمتعين بتنظيم الذات

أشارت العديد من الدراسات أن تنظيم الذات يرتبط بالعديد من الخصائص الإيجابية، كالتالي:

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

- في مجال التحصيل الدراسي

- (١) اكتساب معارف ومهارات جديدة.
- (٢) تحويل المفاهيم المجرد إلى مفاهيم محسوسة فهي تظهر في سلوك المتعلم.
- (٣) لديهم مجال في السعة العقلية في تخزين البيانات بصورة منظمة أكثر من غيرهم.
- (٤) ربط المعلومات بصورة تدريجية على نحو متكامل (Jansen, Van Leeuwen, Janssen, Jak & Kester, 2019, 233).

- في مجال المهارات اليومية

- (١) يركز على الطرق التي من خلالها يستطيع تطوير مهاراته.
- (٢) لديهم نشاط فعال ويقومون بالمهام بصورة أكبر من غيرهم.
- (٣) ضبط الانفعالات أثناء التعامل مع الآخرين وكيفية التعبير عنها ضمن حدود يستطيع فيها التعرف على كافة الأحداث
- (٤) التكيف مع الأحداث المفاجئة.
- (٥) الاستجابة للمواقف التي يمر بها الفرد نحو تحقيق الأهداف التي يسعى إليها.
- (٦) السيطرة على النتائج بكل سهولة وترتبط إيجابياً بجودة الحياة. (De la Fuente, Martínez-Vicente, Santos, Sander, Fadda, Karagiannopoulou & Kauffman 2022, 864).

سابعاً: دراسات سابقة

١. دراسات تناولت الهزيمة النفسية

أجرى **Leith & Baumeister (1996)** (٦) دراسات عن تأثير العوامل المختلفة على العلاقة بين الحالة المزاجية السيئة والهزيمة النفسية، في الدراسة الأولى فسر ارتفاع المخاطرة العلاقة بين الحالة المزاجية السيئة والهزيمة النفسية، أشارت الذكريات الشخصية للأفعال المدمرة للذات إلى وجود حالات مزاجية سيئة وما نتج عنها من مخاطرة مرتفعة، في الدراسة ٢، أدت الهزيمة النفسية إلى ارتفاع المخاطرة، وكان للغضب تأثير مماثل في الدراسة ٣. وقد كررت الدراسة ٤ ذلك وأظهرت أنه يمكن القضاء على هذا التأثير من خلال جعل المشاركين يخلون المخاطرة بشكل عقلائي، مما يشير إلى أن المزاج السيئ يعزز المخاطرة عن طريق إضعاف تنظيم الذات، أظهرت الدراسات ٥ و٦ أن المخاطرة تقتصر على الحالات المزاجية السيئة.

دراسة محمد السعيد أبو حلاوة وراشد مرزوق رزق (٢٠١٣). هدفت إلى الكشف عن

== (٤٤٠) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ==

طبيعة البنية العاملية للهزيمة النفسية، والتعرف على الكفاءة التمييزية لمقياس الهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات المعرفية (الذكاء الوجداني وأسلوب حل المشكلات) وغير المعرفية (الرضا عن الحياة)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠١) طالب من طلاب كلية التربية، جامعة جازان، وطبق عليهم مقياس الهزيمة النفسية، ومقياس أسلوب حل المشكلة، ومقياس الذكاء الوجداني، ومقياس الرضا عن الحياة واستخدمت الدراسة أسلوب التحليل العاملي، وأسلوب التحليل التمييزي، وأظهرت النتائج ما يلي: مفهوم الهزيمة النفسية مفهوم متعدد الأبعاد إذ خلصت نتائج التحليل العاملي إلى أن مفردات مقياس الهزيمة النفسية تتشعب تشعباً مقبولاً على ستة عوامل. وجود فاعلية تمييزية للهزيمة النفسية بين الطلاب عينة الدراسة في ضوء الذكاء الوجداني، وأسلوب حل المشكلات، والرضا عن الحياة. التوصل إلى نموذج مقترح للهزيمة النفسية.

دراسة (Mousavi, Barzegar & Asghari (2018) هدفت لشرح الهزيمة النفسية وعلاقتها بالمرونة المعرفية لدى طلاب الجامعة الرياضيين وغير الرياضيين، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب منهم (٥٠) رياضيين و(٥٠) غير رياضيين، أكملت عينة الدراسة مقاييس عن الهزيمة النفسية والمرونة المعرفية، أشارت نتيجة الانحدار إلى أن المقاييس الفرعية التي يمكن التحكم فيها وتفسيراتها للسلوك البشري تنبأت سلباً بالنتيجة الإجمالية للهزيمة، كما أشارت النتائج إلى وجود فرق كبير بين الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين في ضوء الهزيمة والمرونة المعرفية.

دراسة مروة نشأت معوض (٢٠١٩). هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكنتاب لدى طلاب الجامعة، والتحقق من استمرارية فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكنتاب لدى طلاب الجامعة لما بعد فترة المتابعة، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالب وطالبة من كلية التربية بكفر الشيخ، وتتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٢) عاماً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة ضابطة (١٠) طلاب بمتوسط عمري (١٩,٨٠) عام، وانحراف معياري (٠,٤٦) عام، ومجموعة تجريبية (١٠) طلاب بمتوسط عمري (٢٠,٣٧) عام، وانحراف معياري (٠,٦٠) عام، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الهزيمة النفسية (إعداد/ مجد السعيد أبو حلاوة وراشد مرزوق راشد، ٢٠١٣)، ومقياس (د-٢) للاكتئاب (BDI-II) (إعداد/ غريب عبدالفتاح غريب، ٢٠١٥)، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد/ الباحثة)، وكشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكنتاب لدى طلاب الجامعة،

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

وكذلك استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكنتاب لدى طلاب الجامعة لما بعد فترة المتابعة.

دراسة أحمد أحمد محمد عزازي وحسام محمود زكي (٢٠٢٠). هدف البحث لمعرفة العلاقة بين الأمن الفكري والهزيمة النفسية لدى الشباب الجامعي، وتكونت العينة من (٦٢٠) شاباً جامعياً في مصر والسعودية، وأعد الباحثان مقياسين الامن الفكري والهزيمة النفسية، وتوصلت النتائج الي ارتباط سلبي بين الأمن النفسي والهزيمة النفسية، وعدم وجود فروق تبعا للجنس، التخصص الدراسي في الامن الفكري وأيضا الهزيمة النفسية، وكذلك إمكانية التنبؤ بالهزيمة النفسية من خلال الامن الفكري.

دراسة محمد سيد عبداللطيف (٢٠٢٢). هدفت للتعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير البنائي في خفض مستوي الهزيمة النفسية والاتجاه نحو التطرف الفكري لدي طلاب الجامعة، وتكونت العينة من ٢٠ طالب ظن وطبق أدوات البرنامج التدريبي، مقياس الهزيمة النفسية، مقياس الاتجاه نحو التطرف الفكري اعداد الباحث، مقياس التفكير البنائي اعداد الحويجي ٢٠١٦، وتوصل البحث الي فعالية البرنامج التدريبي في خفض الهزيمة النفسية بأبعادها والاتجاه نحو التطرف الفكري بأبعاده لدى طلاب الجامعة، وكذلك استمرار فعالية البرنامج على المتغيرين بأبعادهم.

دراسة منى أحمد دويدار (٢٠٢٢). هدفت إلى التعرف على مستوى طلاب كليات التربية الرياضية- جامعة المنصورة في الصحة النفسية، مستوى طلاب كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة في الهزيمة النفسية، علاقة الصحة النفسية بالهزيمة النفسية لدى طلاب كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لأهداف وفروض البحث، واشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (٣٦٧) من طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، واشتملت أدوات جمع البيانات على مقياس الصحة النفسية إعداد "حسن مصطفى عبد المعطي"، مقياس الهزيمة النفسية إعداد "الباحثة"، وكانت أهم النتائج ما يلي :- جاء مستوى طلاب كليات التربية الرياضية- جامعة المنصورة في الصحة النفسية مرتفع. - جاء مستوى طلاب كليات التربية الرياضية- جامعة المنصورة في الهزيمة النفسية منخفض. - وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين الصحة النفسية والهزيمة النفسية لدى طلاب -كليات التربية الرياضية- جامعة المنصورة.

دراسة Themelis, Gillett, Karadag, Cheatle, Giordano,

== (٤٤٢) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ==

Balasubramanian & Tang (2023) هدفت للكشف عن العلاقات بين الهزيمة النفسية والانتحار والألم وبعض المتغيرات الديموغرافية، تكونت عينة الدراسة من (٥٢٤) يعانون من الألم المزمن، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الهزيمة النفسية والاكتئاب واحتمالية الانتحار، والإجهاد المدرك، كشفت النمذجة متعددة المتغيرات أن الهزيمة النفسية والاكتئاب والإجهاد المدرك والألم المزمن زادت احتمالات الإبلاغ عن مخاطر انتحار أعلى، مع ظهور أن انخفاض العمر يقلل من احتمالات السلبية.

٢. دراسات سابقة تناولت الحيوية الذاتية

دراسة سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨). تهدف لاختبار فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي. تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من ١٩٩ طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية الأولى بكلية التربية جامعة عين شمس من طلاب الفرقة الثالثة والرابعة، تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ١٩ عاماً، بمتوسط عمري = ١٧,٥٦ وانحراف معياري = ٠,٩٩٧، أما عينة الدراسة، فقد تكونت من ٢٠ طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية الأولى بكلية التربية جامعة عين شمس تراوحت أعمارهم بين ١٦ و ١٩ عاماً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية مكونة من ١٠ أفراد بمتوسط عمري ١٧,٤١ وانحراف معياري ١,١٧٤، ومجموعة ضابطة مكونة من ١٠ أفراد بمتوسط عمري ١٧,٦٠ وانحراف معياري ١,٠٧٥) تم جمع البيانات باستخدام مقياس رايان وفريدريك للحياة الذاتية (ترجمة الباحثة). وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي، حيث كان هناك فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكذلك فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، وقد تمت مناقشة نتائج الدراسة في ضوء فروض الدراسة والإطار النظري والدراسات السابقة. وقدمت الدراسة توصياتها ببعض الدراسات اللاحقة في ضوء المتطلبات التي طرحتها نتيجة الدراسة الحالية

دراسة فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠) إلى الكشف عن الفروق التي تعزى لبعض المتغيرات الديموغرافية (المرحلة الدراسية- الحالة الوظيفية- الحالة الاجتماعية) في الحيوية الذاتية لدى طالب الدراسات العليا، بالإضافة إلى الكشف عن الخصائص الدينامية المميزة للحالات الطرفية (مرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية)، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٤٠) طالباً وطالبة، وتوصل البحث إلى عدد من النتائج متمثلة في وجود فروق تعزى للمرحلة الدراسية في الحيوية الذاتية في اتجاه مجموعة الدكتوراه، ووجود فروق تعزى للحالة الوظيفية في اتجاه الطلاب الذين يعملون، وعدم وجود فروق تعزى للحالة الاجتماعية،

===== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. =====

دراسة إبتسام سعدون وزهراء كريم (٢٠٢٠). إلى التعرف على الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين. واعتمد البحث على المنهج التجريبي، وتمثلت أدوات البحث في مقياس الحيوية الذاتية، وتم تطبيقها على عينة من المرشدين والمرشدات في بغداد، والبالغ قوامها (١٠٥) مرشداً ومرشدة، وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق دالة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمتغير الحيوية الذاتية، ولما كان الفرق لصالح المتوسط الحسابي فإن ذلك يعني ارتفاع مستوى الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين بشكل عام وارتفاع مستوى الحيوية الذاتية في كل مجال من مجالاته

دراسة عفرأ إبراهيم خليل العبيدي (٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف على الحيوية الذاتية فضلاً عن التعرف على الفروق في الحيوية الذاتية بين الطلبة وفق متغير الجنس (ذكر- أنثى) والمرحلة الدراسية (أول- رابع) والتخصص الدراسي (علمي- إنساني)، وتألفت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وتم تطبيق مقياس الدراسة- مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، واتضح وجود فروق في الحيوية الذاتية وفق متغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في الحيوية الذاتية على وفق متغير التخصص الدراسي أو متغير المرحلة الدراسية.

دراسة محمود محمد ياسين (٢٠٢٢) والتي كانت تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، على عينة مكونة من (١٢٧) من طلبة جامعة الملك فيصل بالأحساء، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية من (إعداد/ الباحث)، وأشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، وإمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية بواسطة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق في الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى النوع أو التخصص أو المستوى الاقتصادي الاجتماعي، وعدم وجود فروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى النوع، أو التخصص، بينما وجدت فروق في الانفتاح والانبساطية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى المستوى الاجتماعي الاقتصادي.

دراسة نانسي كمال أبو الليمون وفيصل خليل صالح الربيع (٢٠٢٢) والتي كانت تهدف إلى إجراء نمذجة للعلاقات السببية؛ بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، لدى طلبة جامعة اليرموك. وتكونت عينة الدراسة من (١١٩٧) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع في الحيوية الذاتية، كما بينت وجود مستوى

===== (٤٤٤) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ =====

متوسط في كل من اليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك، كما بينت أن النموذج الأمثل للدراسة هو جميع المقاييس التي تم أخذها: الحيوية الذاتية، واليقظة العقلية، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، ولم يتم حذف أي فقرات للمقياس، تبعاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي (CFA) وعلى نتائج مقياس التوافق الجيد للنموذج؛ أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية مباشرة ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية، ووجود علاقة إيجابية (مباشرة) ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الذاتية الأكاديمية واليقظة العقلية، ووجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية (غير مباشرة) بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية من خلال الكفاءة الذاتية الأكاديمية.

دراسة نصره محمد جلجل وإحسان نصر هندواي (٢٠٢٣). هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية وكل من العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وإمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال درجات الطلبة على مقياس العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية، ووصف الفروق في العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية والحيوية الذاتية تبعاً للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والمرحلة الدراسية (ماجستير ودكتوراه)، وتكونت عينة البحث من (١٥٤) تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٢٣-٣٥) عاماً بمتوسط قدره (٢٦،١٤) عاماً، وانحراف معياري ($\pm ٢،٥٦$)، من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، منهم (٧٢) ذكراً، الإناث (٨٢) إناثاً، وبلغ عدد طلبة مرحلة الماجستير (٨٦) طالباً وطالبة، كما بلغ عدد طلبة مرحلة الدكتوراه (٦٨) طالباً وطالبة، واشتملت أدوات البحث على مقياس العزم الأكاديمي ومقياس فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا (إعداد/ الباحثان) ومقياس الحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا (إعداد/ المصري، ٢٠٢٠) وقد توصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وكل من العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية، وإمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال درجات الطلبة على مقياس العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية، وعدم وجود تأثير دال إحصائياً تبعاً للتفاعل بين النوع (ذكور وإناث) والمرحلة الدراسية (ماجستير ودكتوراه) على مقياس العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية والحيوية الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية.

٣. دراسات تناولت تنظيم الذات

اختبر (Briones, Tabernero & Arenas (2007) دور السلوكيات وآليات تنظيم الذات في العلاقة بين الاستبعاد الاجتماعي والهزيمة النفسية، وتم تقديم مفهوم الاستبعاد الاجتماعي بشكل مختلف من خلال تقديم تعليقات للمشاركين حول احتمالية أن ينتهي بهم الأمر

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

بمفردهم. قام الباحثون بشكل عشوائي بتعيين المشاركين لثلاث مجموعات تجريبية التالية تختلف حسب نوع ردود الفعل: (أ) الإدماج الاجتماعي (ن = ٣١)، (ب) الاستبعاد الاجتماعي (ن = ٣٢)، و (ج) المجموعة الضابطة (ن = ٣٠). قبل تلقي التعليقات، أكمل كل مشارك استبياناً حول شخصيته، وحول متغيرات تنظيم الذات بعد ذلك، قام المشاركون بمهمة تتعلق بنوع من السلوك الذي يؤدي إلى الهزيمة النفسية. تشير النتائج إلى أنه لتجنب مشاكل التكيف، من الحكمة أن يقوم علماء النفس بتعزيز سلوكيات وآليات تنظيم الذات للحد من الهزيمة النفسية لدى المجموعات المهتدة بالاستبعاد الاجتماعي.

دراسة شادية أحمد عبدالخالق نبيلة أمين أبو زيد وطه محمد صالح (٢٠١٦). هدفت للكشف عن التدريب على تنظيم الذات كمعدل للاضطرابات السلوكية لدى المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (٢٤) من المراهقين (٢٤) مراهقاً، تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس تنظيم الذات ومقياس الاضطرابات السلوكية والبرنامج التدريبي، وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين بعد التعرض للبرنامج التدريبي.

دراسة عبدالمنعم أحمد حسين وخالد أحمد عبدالعال (٢٠١٧) هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى المتأخرين دراسياً من طلاب الجامعة، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (١٠٠) طالب وطالبة من المتأخرين دراسياً من طلاب الجامعة ولديهم تسويف أكاديمي، واستخدم الباحثان مقياسين أحدهما لاستراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم، والثاني مقياس التسويف الأكاديمي، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم والتسويف الأكاديمي في التطبيق البعد لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير ذلك إلى تفوق المجموعة التجريبية بعد التدريب على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى المتأخرين دراسياً من طلاب الجامعة.

دراسة خالد أحمد عبدالعال ووائل أحمد الشاذلي (٢٠٢٠). هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة، وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها (٤٢١) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية في جامعة سوهاج تتراوح أعمارهم بين (٢٠-٢٢) سنة، واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي في تطبيق أدوات الدراسة والإجابة عن أسئلتها، وقام الباحثان بإعداد أدوات الدراسة والتي تتمثل في مقياس هزيمة الذات، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس التفكير المستقطب، ثم التحقق من الخصائص السيكومترية لهذه

== (٤٤٦) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ==

الأدوات، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى هزيمة الذات لدى أفراد عينة الدراسة منخفض، ومستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع، ومستوى التفكير المستقطب لدى أفراد عينة الدراسة منخفض، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن هزيمة الذات يصلح استخدامها في التنبؤ بالتفكير المستقطب إذ بلغ معامل الانحدار (٩,١٨٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وأن التنظيم الانفعالي يصلح استخدامه في التنبؤ بالتفكير المستقطب إذ بلغ معامل الانحدار (-٦,١٥٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات منها حث المتخصصين في العلوم الاجتماعية والنفسية والطب نفسية لمساعدة أفراد المجتمع على التخلص من آثار هزيمة الذات وما يصاحبها من شعور بالدونية والإحباط وفقدان الهممة، تفعيل دور الجامعات والمؤسسات التعليمية الأخرى ووسائل الإعلام المختل عقد ورش وندوات خاصة لفئات المجتمع المختلفة لإيضاح آثار التفكير المستقطب في التفاعل الاجتماعي. في زيادة الوعي بالتنظيم الانفعالي وتوظيف أساليب التنظيم الانفعالي في مختلف المواقف.

دراسة دياب بدوي سعيد (٢٠٢٠). هدفت الدراسة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالاستخدام الحكيم للأنترنيت من خلال تنظيم الذات لدى طلاب الجامعة، وطبق مقياس تنظيم الذاتي، اختبار الاستخدام الحكيم للأنترنيت، وتوصلت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بالاستخدام الحكيم للأنترنيت ابعاده من خلال التنظيم الذاتي بأبعاده فكل الأبعاد ماعدا "الضبط الانفعالي"

دراسة عادل السعيد البنا والسعيد عبدالغني سرور وإسراء عوض قاعود (٢٠٢١). هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي قائم على الحل التشاركي للمشكلة لتنمية التنظيم الذاتي وفاعلية الذات الجمعية لدى عينة من طلاب كلية التربية. وقد تكونت عينة البحث من (٧٥) طالباً وطالبة من الطلبة المقيدين بالفرقة الثانية عام بكلية التربية جامعة دمنهور للعام الجامعي ٢٠٢٠/٢٠١٩. وتم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، تكونت المجموعة التجريبية من (٤٥) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية شعبة علم النفس، وتكونت المجموعة الضابطة من (٣٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية شعبة جغرافيا. وطبق عليهم أدوات البحث المتمثلة في: مقياس التنظيم الذاتي (إعداد Law, 2012)، ترجمة فريق البحث)، مقياس فاعلية الذات الجمعية (إعداد فريق البحث). كشفت النتائج التي توصل إليها فريق البحث عن وجود تحسن في درجات التنظيم الذاتي لأفراد المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج التدريبي المقترح؛ وذلك في ضوء الفروق التي وجدت بين درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أو من خلال الفروق بين درجات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

دراسة محمد مسعد مطاوع (٢٠٢١) هدفت إلى تعرف أثر برنامج إرشادي قائم على مدخل تنظيم الذات في تحسين جودة الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة من ذوي الإعاقة الحركية، شملت العينة الكلية للدراسة (١٤٨) طالباً جامعياً من ذوي الإعاقة الحركية بجامعة الملك خالد، بمتوسط عمر (١٩,٠٥)، وانحراف معياري (١,١٦٥) عاماً، وقد أجابت العينة الكلية للدراسة على مقياسي تنظيم الذات وجودة الحياة الجامعية المستخدمين في الدراسة الحالية (إعداد الباحث)، استخرجت العينة التجريبية من بين الطلاب ذوي الإعاقة الحركية الحاصلين على أقل الدرجات على مقياسي الدراسة الحالية، حيث تضمنت العينة التجريبية (١٠) طلاب، بمتوسط عمر (١٨,٩٥) عاماً، وانحراف معياري (١,٠٥)، وقد خضعت العينة التجريبية لبرنامج التدريب على تنظيم الذات، والذي تضمن (١٨) جلسة بواقع جلسيتين أسبوعياً، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً عند ٠,٠٠٥ بين متوسطات رتب درجات عينة الدراسة التجريبية في القياسين: القبلي والبعدي على مقياسي: تنظيم الذات وجودة الحياة الجامعية وأبعادها، وذلك لصالح القياس البعدي، كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس جودة الحياة الجامعية وأبعادها؛ إذ تشير النتائج إلى تحسن درجات أفراد المجموعة التجريبية في متغيري الدراسة بعد البرنامج، واستمرار هذا التحسن خلال فترة المتابعة.

دراسة (Hyytinen, Nissinen, Kleemol, Ursin & Toom (2023) هدفت

للكشف عن تأثير التدريب على تنظيم الذات والجهد المبذول في الاختبارات في الأداء على التفكير الناقد لدى طلاب الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٢٤٢٠) طالباً وطالبة، اشتملت أدوات الدراسة مقياس تنظيم الذات والجهد المبذول على الاختبارات والتفكير الناقد، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات تأثير وتأثر مباشر بين تنظيم الذات والجهد المبذول على الاختبارات والتفكير الناقد.

دراسة Cary, Bergen-Cico, Sinegar, Schutt, Helminen & Felver

(2023) هدفت للكشف عن الدور الوسيط لتنظيم الذات بين اليقظة العقلية والقلق لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٤) طالباً وطالبة، اشتملت أدوات الدراسة على مقياس اليقظة العقلية ومقياس تنظيم الذات ومقياس القلق لدى طلاب الجامعة، أظهرت نتائج الدراسة أن القلق يتأثر بتنظيم الذات واليقظة العقلية في حين يتأثر تنظيم الذات باليقظة العقلية لدى الجامعة، أي أن تنظيم الذات يلعب دور وسيط مؤثر ومتأثر بين اليقظة والقلق لدى طلاب الجامعة. من العرض السابق للدراسات السابقة نرى أن الدراسات أكدت على ارتفاع الشعور

بالهزيمة النفسية لدى طلاب الجامعة كذلك ارتباطها ببعض المتغيرات السلبية في شخصية المراهق مما يشعر الفرد بالعجز ونجد ان هناك اهتمام كبير لدي الباحثين لخفض الشعور بالهزيمة النفسية مما يسهم في استغلال الفرد لقدراته والوصول لتحقيق أهدافه ومن الدراسات السابقة نستخلص أن الحيوية الذاتية أفضل المتغيرات الإيجابية في الشخصية تسهم في إحساس الفرد بقيمه ومعنى حياته وتحقيق النجاح وزيادة شغفه بالحياة والتوجه الإيجابي للحياة، وأكدت على أن شعور الفرد بالهزيمة النفسية يخفض لديه الحيوية الذاتية؛ حيث إن الشعور بالهزيمة النفسية يفقد الفرد الحيوية الذاتية ويجعله يشعر بالانكسار ولوم الذات الدائم.

كما أكدت الدراسات على الدور الذي تلعبه مهارات تنظيم الذات واثقان الفرد لهذه المهارات يساعده على الانفتاح في الحياة، ويجعل الفرد قادر على السيطرة على مشاعره وانفعالاته، ويعد أولى خطوات تحقيق الفرد للنجاح في حياته هو قدرته على تنظيم الذات؛ حتى يمكنه استخدام المهارات للاستفادة من قدراته ومهاراته، لذلك ترى الباحثة أن استخدام مهارات ضبط الانفعالات واتخاذ القرار وتحديد الهدف يخفض من مستوى الهزيمة النفسية لدى أفراد العينة.

ثامناً: محددات البحث:

- منهج البحث: استخدم البحث المنهج شبه التجريبي.
- المحدد المكاني: كلية التربية - جامعة كفر الشيخ.
- المحدد الزمني: الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣.
- المحدد البشري: (٢٠) طالباً وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، تتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٠) عاماً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة ضابطة (١٠) طلاب بمتوسط عمري (١٩،٥٣) عاماً، وانحراف معياري (٠،٤٦٥) عام، ومجموعة تجريبية (١٠) طلاب بمتوسط عمري (١٩،٥٨) عاماً، وانحراف معياري (٠،٤٤١).

تاسعاً: منهجية البحث وإجراءاته:

[١] منهج البحث:

استخدم البحث المنهج شبه التجريبي، واعتمد على التصميم ذي المجموعتين التجريبية والضابطة بقياس قبلي وبعدي وتتبعي، بمتغير مستقل هو البرنامج القائم على تنظيم الذات و متغير تابع هو الهزيمة النفسية و متغير مستقل ثاني هو البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الهزيمة النفسية و متغير تابع ثاني الحيوية الذاتية .

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

[٢] عينة البحث:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية للأدوات (٢٠٠) طالب وطالبة، وقد تم اختياره بطريقة عشوائية من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.

أما المشاركون في الدراسة فتكونوا من (٢٠) طالباً وطالبة، وقد تم اختياره بطريقة عشوائية من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٠) عاماً، وقد استخدمت درجات أفراد العينة في التحقق من فروض البحث الحالي.

▪ شروط اختيار العينة: انقسمت إلى:-

١. ارتفاع درجاتهم على مقياس الهزيمة النفسية تتحدد بدرجة (٩٩-١٣٥).
٢. انخفاض درجاتهم على مقياس الحيوية الذاتية تتحدد بدرجة (٦٦-١٥٣).
٣. خلو أفراد العينة من الأمراض الجسدية .
٤. موافقة المجموعة على الاشتراك في البرنامج.
٥. عدم التوجه للاستشارة النفسية أو إشراكهم في أي برنامج نفسي من قبل.

قامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة- المجموعة التجريبية) في المتغيرات الوسيطة (العمر الزمني) ومتغيرات البحث (الهزيمة النفسية والحيوية الذاتية وتنظيم الذات) في القياس القبلي باستخدام اختبار "مان ويتني" للعينات المستقلة.

جدول (١) نتائج اختبار "U" ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين

التجريبية والضابطة م ن حيث العمر ومتغيرات البحث

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
العمر بالسنين	الضابطة	١٠	١٩,٥٣	٠,٤٦٥	١٠,١٠	١٠١,٠٠	٤٦,٠٠	٠,٣١١	غير دالة
	التجريبية	١٠	١٩,٥٨	٠,٤٤١	١٠,٩٠	١٠٩,٠٠			
الانكسار النفسي	الضابطة	١٠	٤٧,٩٠	٢,٦٤	١١,٢٠	١١٢,٠٠	٤٣,٠٠	٠,٥٣٣	غير دالة
	التجريبية	١٠	٤٧,٥٠	٣,٧١	٩,٨٠	٩٨,٠٠			
فقدان الدافعية	الضابطة	١٠	٢٣,٨٠	١,٣٩	١٠,٣٠	١٠٣,٠٠	٤٨,٠٠	٠,١٥٦	غير دالة
	التجريبية	١٠	٢٤,٠٠	١,٣٣	١٠,٧٠	١٠٧,٠٠			
نوم الذات وتأنبها	الضابطة	١٠	٣٣,٢٠	١,٣٩	١٠,٩٠	١٠٩,٠٠	٤٦,٠٠	٠,٣١٣	غير دالة
	التجريبية	١٠	٣٣,٠٠	١,٤١	١٠,١٠	١٠١,٠٠			
الضابطة	١٠	٢١,٠٠	١,٥٦	٩,٩٥	٩٩,٥٠	٤٤,٥٠	٠,٤٣٤	غير دالة	

(٤٥٠): = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ==

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
الخواء الروحي	التجريبية	١٠	٢١،٢٠	١١،٠٥	١١٠،٥٠			
	الضابطة	١٠	١٢٥،٩٠	١٠،٦٥	١٠٦،٥٠	٤٨،٥٠	٠،١١٤	غير دالة
الحيوية البدنية	التجريبية	١٠	١٢٥،٧٠	١٠،٣٥	١٠٣،٥٠			
	الضابطة	١٠	١٩،٣٠	١٠،٤٠	١٠٤،٠٠	٤٩،٠٠	٠،٠٧٧	غير دالة
الحيوية الانفعالية	التجريبية	١٠	١٩،٣٠	١٠،٦٠	١٠٥،٠٠			
	الضابطة	١٠	٤٤،٤٧	١١،٠٥	١١٠،٥٠	٤٤،٥٠	٠،٤١٩	غير دالة
الحيوية العقلية	التجريبية	١٠	١٩،٠٠	٩،٩٥	٩٩،٥٠			
	الضابطة	١٠	١٩،٧٠	١٠،١٥	١٠١،٥٠	٤٦،٥٠	٠،٢٦٦	غير دالة
الحيوية الاجتماعية	التجريبية	١٠	١٩،٨٠	١٠،٨٥	١٠٨،٥٠			
	الضابطة	١٠	١٦،٨٠	١٠،٢٥	١٠٢،٥٠	٤٧،٥٠	٠،١٩٣	غير دالة
الحيوية الروحية	التجريبية	١٠	١٧،٤٠	١٠،٢٠	١٠٢،٠٠			
	الضابطة	١٠	١٧،٨٠	١٠،٨٠	١٠٨،٠٠	٤٧،٠٠	٠،٢٣١	غير دالة
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	٩٢،٧٠	٩،٦٠	٩٦،٠٠			
	الضابطة	١٠	٩٢،٩٠	١١،٤٠	١١٤،٠٠	٤١،٠٠	٠،٦٨٥	غير دالة
ضبط الانفعالات	التجريبية	١٠	١٢،١٠	١١،٤٥	١١٤،٥٠			
	الضابطة	١٠	١١،٨٠	٩،٥٥	٩٥،٥٠	٤٠،٥٠	٠،٧٣٥	غير دالة
التوجه نحو الهدف	التجريبية	١٠	٦،٩٠	١٠،٨٥	١٠٨،٥٠			
	الضابطة	١٠	٧،٢٠	١٠،١٥	١٠١،٥٠	٤٦،٥٠	٠،٢٧٠	غير دالة
التوجه الذاتي	التجريبية	١٠	٩،٧٠	١٠،٩٠	١٠٩،٠٠			
	الضابطة	١٠	٩،٤٠	١٠،١٠	١٠١،٠٠	٤٦،٠٠	٠،٣٠٩	غير دالة
اتخاذ القرار	التجريبية	١٠	١١،٢٠	١٠،٩٥	١٠٩،٥٠			
	الضابطة	١٠	١١،١٠	١٠،٠٥	١٠٠،٥٠	٤٥،٥٠	٠،٣٥٤	غير دالة
الدرجة الكلية	التجريبية	١٠	٣٩،٩٠	١١،٠٥	١١٠،٥٠			
	الضابطة	١٠	٣٩،٥٠	٩،٩٥	٩٩،٥٠	٤٤،٥٠	٠،٤١٨	غير دالة

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) قبل تطبيق البرنامج، أي لا توجد فروق حقيقية بين درجات عينة البحث من حيث العمر الزمني ومتغيرات البحث (الهزيمة النفسية والحيوية الذاتية وتنظيم الذات)؛ حيث كانت قيم "Z" غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على تكافؤ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج.

[٣] أدوات البحث:

استخدم البحث الأدوات التالية:

- استبانة تنظيم الذات (إعداد/ (Gavora, Jakešová & Kalenda, 2015) (ترجمة/ الباحثة).

===== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. =====

▪ مقياس الهزيمة النفسية (إعداد/ أحمد محمد عزازي وحسام محمود ذكي، ٢٠٢٠)

▪ مقياس الحيوية الذاتية (إعداد/ الباحثة)

▪ البرنامج القائم على تنظيم الذات (إعداد/ الباحثة).

وفيما يلي عرض لكل منهم بالشرح:

١- استبانة تنظيم الذات (إعداد/ Gavora, Jakešová & Kalenda (2015) (ترجمة/ الباحثة)

يعتبر Brown et al. (1991) أول من وضع استبانة لتنظيم الذات، وتكونت من (٦٣)

عبارة، ثم قام Gavora, Jakešová & Kalenda (2015) بالتحقق من صحة استبيان تنظيم

الذات (SRQ)، حيث تم تطبيق SRQ لعينة من ٣٦٠ طالباً جامعياً، وأسفر التحليل العاملي عن

تشبع ٢٧ عبارة على نموذج مكون من أربعة عوامل هي ضبط الانفعالات والتوجه نحو الهدف

والتوجيه الذاتي واتخاذ القرار، بموثوقية تبلغ ٠،٨٨، كان إجمالي التباين الموضح ٤٣٪.

▪ هدف الاستبانة: تحديد مستوى تنظيم الذات لدى طلاب الجامعة.

▪ الخصائص السيكومترية لاستبانة تنظيم الذات

الصدق: استخدم مقننو الاستبانة التحليل العاملي لإيجاد صدق الاستبانة في عام (٢٠١٥)،

على النسخة الأولى منها (١٩٩١)، على عينة من طلاب الجامعة (٣٦٠) طالباً وطالبة، وبلغت قيمة

اختبار KMO (٠،٨٩)، وقد تشبعت على العامل الأول (٨) عبارات تراوحت نسبة تشبعهم ما بين

(٠،٣٨-٠،٦٩) بنسبة تباين (٢٣%)، وتشبعت على العامل الثاني (٥) عبارات تراوحت نسبة

تشبعهم ما بين (٠،٤٨-٠،٨١) بنسبة تباين (٨%)، وتشبعت على العامل الثالث (٧) عبارات

تراوحت نسبة تشبعهم ما بين (٠،٥٠-٠،٦٤) بنسبة تباين (٧%)، وعلى العامل الرابع تشبعت (٧)

عبارات تراوحت نسبة تشبعهم ما بين (٠،٤٢-٠،٦٩) بنسبة تباين (٥،٣%)، وبالتالي أصبحت

الاستبانة ككل (٢٧) عبارة بنسبة تباين كلية (٤٣،٣%).

الثبات: استخدم مقننو الاستبانة معادلة ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات الاستبانة على عينة

طلاب الجامعة (ن=٣٦٠)، وبلغت قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية الأربعة (٠،٧٨)، (٠،٧٥)،

(٠،٧٠)، (٠،٧٤) على الترتيب، و(٠،٨٨) للدرجة الكلية للاستبانة مما دل على ثبات النسخة المقننة.

الاتساق الداخلي: استخدم مقننو الاستبانة معامل الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية للاستبانة على عينة طلاب الجامعة (ن=٣٦٠)، وقد بلغت (٠،٨١)، (٠،٦٤)، (٠،٧٠)،

(٠،٧٧) على الترتيب، وبلغت معاملات الارتباط بين الأبعاد وبعضها البعض ما بين (٠،٣١)-

(٠،٥٢)، وهي معاملات ارتباط موجبة وتدل على الاتساق الداخلي للاستبانة.

===== (٤٥٢) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ =====

تقدير درجات الاستبانة: تخضع الاستبانة لتقدير ليكرت خماسي (أوافق تماماً=٥، أوافق غالباً=٤، أوافق لدرجة متوسطة=٣، أوافق نادراً=٢، لا أوافق أبداً=١) للعبارات الإيجابية، والعكس للعبارات السلبية، وهي العبارات من (٢-٨) في البعد الأول، والعبارات من (١-٦) في البعد الثاني.

▪ الخصائص السيكومترية لاستبانة تنظيم الذات في الدراسة الحالية

صدق المحك الخارجي: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات الطلاب عينة الخصائص السيكومترية (ن=٢٠٠) على استبانة تنظيم الذات إعداد (Gavora, et al. (2015) (ترجمة/ الباحثة)، ودرجاتهم على مقياس تنظيم الذات (إعداد/ فوقية محمد رضوان، ٢٠١٧) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم ٠,٨٣٥، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، مما يدل على أن هذه الاستبانة في صورتها الحالية تتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية في الدراسة الحالية.

ثبات إعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على الطلاب عينة الخصائص السيكومترية (ن=٢٠٠) بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٢) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد استبانة تنظيم الذات.

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	ألفا- كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
ضبط الانفعالات	٠,٨٥٧	٠,٨٠١
التوجه نحو الهدف	٠,٨٥٣	٠,٧٤٤
التوجيه الذاتي	٠,٨٤١	٠,٧٣٣
اتخاذ القرار	٠,٨٧٢	٠,٧٥١
الدرجة الكلية	٠,٨٩٣	٠,٧٧٤

يتضح من جدول (٢) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس في الدراسة الحالية.

٢- مقياس الهزيمة النفسية (إعداد/ أحمد محمد عزازي وحسام محمود نكي، ٢٠٢٠)

▪ وصف المقياس

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

يتكون المقياس من (٣٦) عبارة مقسمة على (٤) أبعاد، كالتالي البعد الأول: الانكسار النفسي (١٤ عبارة)، والبعد الثاني: فقدان الدافعية والأمل في الحياة (٧ عبارات)، والبعد الثالث: لوم الذات وتأنيبها (٩ عبارات)، والبعد الرابع: الخواء الروحي (٦ عبارات).

▪ طريقة تقدير درجات المقياس.

تتم الإجابة على المقياس من خلال اختيار إجابة واحدة من أربعة بدائل (دائماً- أحياناً- نادراً- أبداً)، وتقبلهم درجات كالتالي (دائماً=٤، أحياناً=٣، نادراً=٢، أبداً=١)، وبالتالي تتراوح درجات الطلاب على المقياس ما بين (٣٦-١٤٤)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الهزيمة النفسية لدى طلاب الجامعة، وانخفاض الدرجة على انخفاض الهزيمة النفسية.

▪ الخصائص السيكومترية لمقياس الهزيمة النفسية

الصدق:

صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد من أساتذة التربية الخاصة وعلم النفس والصحة النفسية بكليات التربية بمختلف الجامعات، وقد لوحظ أن هناك عدد كبير من المفردات يحظى باتفاق المحكمين (١٠٠%)، وأن هناك مفردات حظيت بنسبة اتفاق (٩٠%)، ومفردات أخرى بنسبة (٨٠%)، ولم يتم حذف أي مفردة.

الصدق العاملي: استخدم معدا المقياس التحليل العاملي لإيجاد صدق المقياس على عينة من طلاب الجامعة (١٨٠) طالباً وطالبة، وبلغت قيمة اختبار KMO (٠,٧٧٦)، وقد تشبعت على العامل الأول (١٤) عبارة تراوحت نسبة تشبعهم ما بين (٠,٤٨٤-٠,٧٧٣) وكان الجذر الكامن له (٧,١٨) بنسبة تباين (١٩,٩٦%)، وتشبعت على العامل الثاني (٧) عبارات تراوحت نسبة تشبعهم ما بين (٠,٤٢٢-٠,٨٥٩) وكان الجذر الكامن له (٤,٦٥) بنسبة تباين (١٢,٩٢%)، وتشبعت على العامل الثالث (٩) عبارات تراوحت نسبة تشبعهم ما بين (٠,٣٥٧-٠,٧٤٩) وكان الجذر الكامن له (٤,١١) بنسبة تباين (١١,٤٣%)، وعلى العامل الرابع تشبعت (٦) عبارات تراوحت نسبة تشبعهم ما بين (٠,٣٧٥-٠,٧٣٨) وكان الجذر الكامن له (٢,٤٣) بنسبة تباين (٦,٧٦%)، وبالتالي أصبحت الاستبانة ككل (٣٦) عبارة وكان الجذر الكامن (١٨,٣٧) بنسبة تباين كلية (٥١,٠٧%).

الثبات: استخدم معدا المقياس طريقة إعادة التطبيق، وبلغ معامل الثبات بإعادة التطبيق للأبعاد الفرعية الأربعة والدرجة الكلية (٠,٨٩٩، ٠,٨١٥، ٠,٨٠١، ٠,٥٧٤، ٠,٩٠٣) على الترتيب، ومعادلة ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات المقياس على عينة طلاب الجامعة، وبلغت قيمة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية الأربعة والدرجة الكلية (٠,٩١٠، ٠,٨٠٧، ٠,٧٩٧، ٠,٥٦٩، ٠,٨٩٣) على الترتيب، مما دل على ثبات المقياس.

== (٤٥٤) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ==

■ الخصائص السيكومترية لمقياس الهزيمة النفسية في الدراسة الحالية

صدق المحك الخارجي: قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات الطلاب عينة الخصائص السيكومترية (ن=٢٠٠) على مقياس الهزيمة النفسية (إعداد/ أحمد محمد عزازي وحسام محمود ذكي، ٢٠٢٠)، ودرجاتهم على مقياس الهزيمة النفسية (إعداد/ محمد السعيد أبو حلاوة وراشد مرزوق راشد، ٢٠١٣) كحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم ٠،٨٨١، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠،٠٠١، مما يدل على أن هذا المقياس يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية في الدراسة الحالية.

ثبات إعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على الطلاب عينة الخصائص السيكومترية (ن=٢٠٠) بطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٣) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد استبانة تنظيم الذات.

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	ألفا-كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
الانكسار النفسي	٠،٨١٢	٠،٧٠١
فقدان الدافعية والأمل في الحياة	٠،٨٣٢	٠،٧٢٣
لوم الذات وتأنيبها	٠،٨٤٦	٠،٧٣٦
الخواء الروحي	٠،٨٦١	٠،٧٥٣
الدرجة الكلية	٠،٨٧٩	٠،٧٦٦

يتضح من جدول (٣) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس في الدراسة الحالية.

٣- مقياس الحيوية الذاتية (إعداد/ الباحثة)

- هدف المقياس: تحديد مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- وصف المقياس في صورته النهائية

يتكون المقياس في صورته النهائية من (٦٦) عبارة مقسمة على (٥) أبعاد، كالتالي البعد الأول: الحيوية البدنية (١٤ عبارات)، والبعد الثاني: الحيوية الانفعالية (١٣ عبارات)، والبعد الثالث: الحيوية العقلية (١٣ عبارات)، والبعد الرابع: الحيوية الاجتماعية (١٢ عبارات)، والبعد الخامس: الحيوية الروحية (١٤ عبارة).

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

▪ إعداد المقياس

تم إعداد المقياس في محاولة لتحديد الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، وقد اطلعت الباحثة على بعض المقاييس ومنها: مقياس الحيوية الذاتية (مقياس Rayn & Frederick ترجمة عبدالعزيز إبراهيم سليم ٢٠١٦؛ سناء عبدالفتاح ٢٠٢١؛ رمضان السيد فرحات ٢٠٢٣؛ عمر بن سليمان بن شلاش ٢٠٢٣)

▪ آراء الخبراء

تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة بالجامعات المصرية تخصص صحة نفسية، لإبداء رأيهم في عبارات المقياس من حيث الصياغة والجودة، وتم الاتفاق على حذف بعض العبارات (٥ عبارات)، والإبقاء على عدد (٧٠) عبارة، تشكل مقياس الحيوية الذاتية لطلاب الجامعة.

▪ الخصائص السيكمترية للمقياس.

قد تم تطبيق المقياس على عينة الخصائص السيكمترية قدرها (٢٠٠) طالب وطالبة بكلية التربية بجامعة كفر الشيخ، وقد تم التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس كالتالي:-

١- الصدق

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين:-

▪ **الصدق العاملي:** استخدمت الباحثة أسلوب التحليل العاملي Factor analysis بالاعتماد على طريقة المكونات الرئيسية Principals Components لهوتلنج، وتمَّ تحديد قيم التباين للعوامل بألا تقل عن واحد صحيح على محك (Kaiser) لتحديد عدد العوامل المستخرجة ذات التشعبات الدالة، والتدوير المتعامد للمحاور بطريقة Varimax Rotation، واعتبر محك التشعب الجوهري للعامل بألا يقل عن (٠,٣)، وأظهرت النتائج حذف (٤) عبارات حيث قلت نسبة تشعبها على أي من العوامل $> 0,3$ ، وبالتالي أصبح عدد عبارات المقياس (٦٦) أظهرت مصفوفة المكونات (العوامل) بعد التدوير تشعب العبارات على تسع عوامل، ولكن قبل التعرض لنتائج التحليل العاملي يتم إجراء اختبار (Kaiser Mayer-Olkin, (Kmo)، للتأكد من مدى كفاية العينة والذي يجب أن تكون أكبر من (٠,٥٠)، واتضح أنه بلغ (٠,٧٩٨) وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى المرغوب به وهذا يدل على كفاية العينة ومناسبتها للتحليل العاملي، وجدول (٤) يوضح قيم تشعب العبارات على العوامل الخمسة.

جدول (٤) قيم تشبعات العبارات على عوامل مقياس الحيوية الذاتية.

رقم العبارة	التشبع على العامل الأول	رقم العبارة	التشبع على العامل الثاني	رقم العبارة	التشبع على العامل الثالث
١	٠،٥٢٧	١٥	٠،٦٨٨	٢٨	٠،٦٧٣
٢	٠،٦٦٨	١٦	٠،٦٦٦	٢٩	٠،٦٦٢
٣	٠،٥٦١	١٧	٠،٦٢١	٣٠	٠،٦١٩
٤	٠،٥٩١	١٨	٠،٦٢٠	٣١	٠،٦٧٤
٥	٠،٥٨٠	١٩	٠،٦١٩	٣٢	٠،٦٥٠
٦	٠،٦٧٨	٢٠	٠،٦١٨	٣٣	٠،٦٢٥
٧	٠،٦٦٧	٢١	٠،٦٠٩	٣٤	٠،٦١٤
٨	٠،٦٦٩	٢٢	٠،٥٧٦	٣٥	٠،٥٨٣
٩	٠،٦١٦	٢٣	٠،٥٦٧	٣٦	٠،٥٧٥
١٠	٠،٦١٠	٢٤	٠،٥٢٧	٣٧	٠،٥١٥
١١	٠،٥٩٠	٢٥	٠،٥١٤	٣٨	٠،٥١٠
١٢	٠،٥٥٦	٢٦	٠،٥٠٨	٣٩	٠،٤٩٩
١٣	٠،٥٢٨	٢٧	٠،٥٠٠	٤٠	٠،٤٨٩
١٤	٠،٥١٤				
نسبة التباين	%٢٠،٠٠١	نسبة التباين	%١٢،٥١٣	نسبة التباين	%٩،٤٩٢
الجنر الكامن	١٤،٦٥٤	الجنر الكامن	١٠،٦٩١	الجنر الكامن	٧،٥٠١
رقم العبارة	التشبع على العامل الرابع	رقم العبارة	التشبع على العامل الخامس		
٤١	٠،٧٨٨	٥٣	٠،٥٩١		
٤٢	٠،٧٨٤	٥٤	٠،٥٩٠		
٤٣	٠،٧١٨	٥٥	٠،٥٨٤		
٤٤	٠،٦٨٩	٥٦	٠،٥٨١		
٤٥	٠،٦٧٩	٥٧	٠،٥٨٠		
٤٦	٠،٥٩٢	٥٨	٠،٥٧٨		
٤٧	٠،٥٨٠	٥٩	٠،٥٧٦		
٤٨	٠،٥٧٧	٦٠	٠،٥٧٥		
٤٩	٠،٥٦٩	٦١	٠،٥٧٤		
٥٠	٠،٥٥٥	٦٢	٠،٤٧٩		
٥١	٠،٥٣٣	٦٣	٠،٤٥٢		
٥٢	٠،٥١٧	٦٤	٠،٤٥١		
		٦٥	٠،٤٤٢		
		٦٦	٠،٤٣٠		
نسبة التباين	%٨،٥٢٠	نسبة التباين	%٧،٩١٢		
الجنر الكامن	٦،٤٣٠	الجنر الكامن	٥،٠١٣		

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

يتضح مما سبق تشبع (٦٦) عبارة على (٥) عوامل.

٢- الثبات

إعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس على (عينة الخصائص السيكومترية ن=٢٠٠) بطريقتين هما: إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وطريقة ألفا- كرونباخ، وجدول (٥) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس الحيوية الذاتية.

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	ألفا- كرونباخ (معاملات الثبات- ألفا)
الحوية البدنية	٠,٨٠١	٠,٧١١
الحوية الانفعالية	٠,٨١٨	٠,٧٢٣
الحوية العقلية	٠,٨٣٨	٠,٧٤٦
الحوية الاجتماعية	٠,٨٢٤	٠,٧٣٥
الحوية الروحية	٠,٨٧٨	٠,٧٨١
الدرجة الكلية	٠,٨٩٩	٠,٨٠٢

يتضح من جدول (٥) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.

٣- الاتساق الداخلي

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه، ودرجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وجدول (٦) توضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين العبارات والبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الحيوية الذاتية.

رقم العبارة	الارتباط مع البعد الأول	رقم العبارة	الارتباط مع البعد الثاني	رقم العبارة	الارتباط مع البعد الثالث
١	٠,٧٣٧	١٥	٠,٦٦٨	٢٨	٠,٦٧٢
٢	٠,٧٦٨	١٦	٠,٧٨٧	٢٩	٠,٦٧٦
٣	٠,٧٧١	١٧	٠,٧٠٧	٣٠	٠,٦٠٨
٧	٠,٧٩١	١٨	٠,٧٠٨	٣١	٠,٧٨٧
٥	٠,٧٨٠	١٩	٠,٧٠٨	٣٢	٠,٧٧٠
٦	٠,٧٧٨	٢٠	٠,٧٧٦	٣٣	٠,٦٧٧
٧	٠,٧٦٧	٢١	٠,٧٧٩	٣٧	٠,٧٧٧
٨	٠,٧٦٩	٢٢	٠,٧٧٩	٣٥	٠,٦١٧
٩	٠,٧١٦	٢٣	٠,٧١٩	٣٦	٠,٦٧٠
١٠	٠,٧١٠	٢٧	٠,٧١٨	٣٧	٠,٧٠٧

== (٤٥٨) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ==

٠،٦٩٧	٣٨	٠،٧١٨	٢٥	٠،٧٠٩	١١
٠،٧٠٢	٣٩	٠،٧١٥	٢٦	٠،٧١٤	١٢
٠،٦٨٨	٧٠	٠،٧١٤	٢٧	٠،٦١٥	١٣
				٠،٧٠٣	١٧
		الارتباط مع البعد الخامس	رقم العبارة	الارتباط مع البعد الرابع	رقم العبارة
		٠،٦٨١	٥٣	٠،٧٩٢	٧١
		٠،٧٨٠	٥٧	٠،٦٨٩	٧٢
		٠،٧٧٩	٥٥	٠،٦٧٩	٧٣
		٠،٧٧٨	٥٦	٠،٧١٨	٧٧
		٠،٧٧٧	٥٧	٠،٧٨٨	٧٥
		٠،٦٧٦	٥٨	٠،٧٨٧	٧٦
		٠،٦٨٧	٥٩	٠،٧٨٠	٧٧
		٠،٦٩١	٦٠	٠،٧٠١	٧٨
		٠،٧٧٦	٦١	٠،٦٩٩	٧٩
		٠،٧٩١	٦٢	٠،٧١٢	٥٠
		٠،٧١٢	٦٣	٠،٦٨٧	٥١
		٠،٧١١	٦٧	٠،٧٠٠	٥٢
		٠،٦٩٩	٦٥		
		٠،٧١٣	٦٦		

(**) دالة عند ٠،٠١

(*) دالة عند ٠،٠٥

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	الأبعاد
**٠،٨١٢	الحيوية البدنية
**٠،٨٠٩	الحيوية الانفعالية
**٠،٨٢٧	الحيوية العقلية
**٠،٨١٨	الحيوية الاجتماعية
**٠،٨٧٥	الحيوية الروحية

(*) دالة عند مستوى ٠،٠١

من جدول (٧) نجد أن معاملات الارتباط موجبة ويدل هذا على الاتساق الداخلي للمقياس.

▪ طريقة تقدير درجات المقياس.

تتم الإجابة على المقياس من خلال تدرج ليكرت خماسي (دائماً، وغالباً، وأحياناً، ونادراً، وأبداً)، وتأخذ التدرج (٥، ٧، ٣، ٢، ١)، حيث تراوح الدرجة المنخفضة للمقياس ما بين (٦٦-١٥٣)، والدرجة المتوسطة من (١٥٧-٢٧١)، والدرجة المرتفعة من (٢٧٢-٣٣٠).

== المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ (٤٥٩) ==

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

٤- البرنامج القائم على تنظيم الذات (إعداد/ الباحثة)

لقد تم اختيار المنطلق النظري والتطبيقي للبرنامج استنادا إلى ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة، وهي تنظيم الذات و الهزيمة النفسية والحيوية الذاتية لدي طلاب كلية التربية فهم في حاجة الي تحقيق أهدافهم بقوة وتحدي ومثابرة ودافعية واستقلالية عن الآخرين.

أ. أهداف البرنامج:

(١) الهدف العام:

يهدف البرنامج الحالي إلى استخدام تنظيم الذات في خفض الهزيمة النفسية واثرها في تحسين الحيوية الذاتية لدي طلاب كلية التربية، وينبثق من هذا الهدف العام أهداف إجرائية هي:

(٢) الأهداف الإجرائية الخاصة بالبرنامج:

تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل المثمر داخل الجلسات بما تحتويه من فنيات وتتلخص هذه الأهداف فيما يلي:

- أ. بناء جو من الألفة والثقة بين المشاركين في البرنامج.
- ب. أن يمارس المشاركين الاسترخاء العضلي.
- ج. أن يتدرب المشاركون على الاسترخاء العقلي.
- د. أن يتدرب المشاركون على تحديد الأفكار السلبية.
- هـ. أن يتدرب المشاركون على مهارة تحديد الأهداف.
- و. أن يتدرب المشاركون على مهارات حل المشكلات.
- ز. أن يكتسب المشاركون مهارة إدارة الوقت بفاعلية.
- ح. أن يتدرب المشاركون على إدارة الانفعالات.
- ط. أن يكتسب المشاركون على مهارة الثقة بالنفس.
- ي. أن يتدرب المشاركون على الحديث الذاتي الإيجابي.
- ك. أن يتدرب المشاركون على مراقبة الذات.
- ل. أن يتدرب المشاركون على مهارة اتخاذ القرار.
- م. أن يتدرب المشاركون على مهارة المثابرة.
- ن. أن يكتسب المشاركون القدرة على الشعور بالسعادة.

(٣) أهمية البرنامج:

== (٤٦٠) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ==

تظهر أهمية البرنامج في خفض الهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية وأثرها في تحسين الحيوية الذاتية مما يمكن الفرد من التوافق الإيجابي ومواجهه ضغوط الحياة وعدم الاستسلام لما يحدث.

٤) مصادر بناء البرنامج:

اشتقت الباحثة الإطار العام للبرنامج القائم على تنظيم الذات وفتياته العلاجية بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث، مثل دراسة (Panadero, E. (2017) ؛ - كاتلين د. فوهس وروي ف. بومستير (٢٠١٧).؛ هالة لطفي محمد (٢٠١٩)؛ (Ceron, Baldiris, et, al. (2020) ؛ هبة سامي محمود (٢٠٢٠)

محتوى البرنامج:

يحتوي البرنامج على (٢١) جلسة إرشادية جماعية وفردية قائمة على تنظيم الذات بالإضافة لجلسة ختامية وجلسة للقياس التتبعي، كما يوضحه جدول (٨):

جدول (٨) جلسات البرنامج القائم على تنظيم الذات

م	الهدف العام للجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفتيات	الإرشاد طريقة	مدة
١	التعارف وتحقيق الألفة بين أفراد المجموعة	- أن يتم التعارف بين أعضاء المجموعة. - أن يعرف أعضاء المجموعة على أهداف البرنامج. - أن يتم تحفيز أعضاء المجموعة للجلسات القادمة - أن يتم الاتفاق على ميعاد ومكان الجلسات	الحوار والمناقشة- التدعيم	جماعي	٣٥ دقيقة
٢-٣	التدريب على الاسترخاء العضلي	- أن يعرف أفراد المجموعة على كيفية التخلص من التوتر العضلي لأجزاء الجسم "اليد، الكتف، الراس، الرقبة الصدر، البطن، الظهر، الساقين والقدمين، الجسم ككل. - أهميتها في الحفاظ على الهدوء والراحة	المحاضرة، الشرح، النمذجة، التغذية الراجعة، التعزيز	فردى - جماعي	٤٥ - ٦٠ دقيقة
٤-٥	التدريب على الاسترخاء العقلي	- تكوين صورة عقلية تساعد على تحقيق الاسترخاء العقلي بالتخيل الإيجابي	المحاضرة، الشرح، النمذجة، التغذية الراجعة، التعزيز، لعب الدور	فردى - جماعي	٤٥ - ٦٠ دقيقة

فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ■■

م	الهدف العام للجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات	الإرشاد طريقة	مدة
٦	تحديد الأفكار السلبية	- التعرف على معنى الأفكار السلبية - التعرف على معنى الأفكار الإيجابية - التمييز بين الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية	- المناقشة والحوار والمحاضرة. - التغذية المرتدة. - الواجب المنزلي. - التمييز بين الأفكار.	جماعي	٤٤- ٥٠ دقيقة
٥	تعديل الأفكار السلبية	- التعرف على مفهوم التقييم المعرفي - التدريب على التقييم الذاتي للتعرف على الأداء في المواقف المختلفة - التعرف على الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار أخرى إيجابية	- المناقشة والحوار. - لعب الدور، النمذجة - التغذية المرتدة.	جماعي	٤٤- ٦٠ دقيقة
٦	تحديد الأهداف	- ان أن يحدد كل فرد الأهداف التي يصر عليها فعلا. - أن يحدد كل فرد درجة ملائمة أهدافه الفعلية للقيم التي يتبناها. - التأكيد على أن الإنسان السعيد هو الذي يضع أهدافاً تحقق قيمه الخاصة.	المحاضرة الشرح النمذجة التغذية الراجعة	جماعي	٤٤- ٦٠ دقيقة
٧-٨	حل المشكلات	- أن يتمكن أعضاء المجموعة من تحديد مشكلات أو معوقات انفعالية، وعرضها من خلال سرد بعض القصص التي تمثل تلك المشكلات. - أن يمتلك أفراد المجموعة القدرة على مواجهة أي مشكلة	- المناقشة والحوار. - حل المشكلات. - المحاضرة، النمذجة. - التغذية المرتدة.	جماعي	٤٤- ٦٠ دقيقة
٩-١٠	إدارة الوقت	- أن يتعرف المشاركون على معنى الوقت. - أن يتعرف المشاركون على أنواع الوقت. - أن يتعرف المشاركون على خصائص الوقت. - أن يستطيع المشاركون تقسيم الوقت بفاعلية - إنشاء جدول للمهام وأن يدرك تنظيم الوقت - أن يستطيع المشاركون تحديد الأولويات وتنفيذها	- المناقشة والحوار. المحاضرة النمذجة. - التغذية المرتدة.	جماعي	٤٤- ٦٠ دقيقة
١١-١٢	إدارة الانفعالات	- مساعدة أعضاء المجموعة على التعبير عن مشاعر الحزن والانفعال بحرية تامة. - أن يُنقش أعضاء المجموعة تحديد الانفعالات ووصفها في المواقف المختلفة.	المحاضر المناقشة والحوار التنفيس الانفعالي لعب الدور	جماعي	٤٤- ٦٠ دقيقة

م	الهدف العام للجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات	الإرشاد طريقة	الزمن
		- إعطاء فرصة لأعضاء المجموعة لتفريغ الطاقة السلبية لديهم، من خلال الحركة والانبساط مع زملائهم.			
١٣	الحديث الذاتي الإيجابي	- رؤية الذات الرؤية السليمة - اكتشاف المواطن الإيجابية - الحديث الذاتي الإيجابي	المحاضر المناقشة والحوار التنفيس الانفعالي لعب الدور	جماعي	٦٠ - ٤٤ دقيقة
١٤	مراقبة الذات	- التعرف على معنى المراقبة الذاتية. - أن يستطيع الفرد ممارسة المراقبة الذاتية.	المناقشة والحوار. - المحاضرة، لعب الدور. - التغذية المرتدة.	جماعي	٦٠ - ٤٥ دقيقة
١٥	تعزيز الذات	- التدريب على الاعتناء بالذات والتركيز على نقاط القوة - الانتباه للجوانب الإيجابية في المواقف المختلفة	المناقشة والحوار. - المحاضرة. - التغذية المرتدة. - التدريب تقديم مكافأة للذات الواجب المنزلي.	جماعي	٦٠ - ٤٤ دقيقة
١٦	تنمية الثقة بالنفس	- تنمية ثقة الأفراد بأنفسهم وممارستها في حياتهم اليومية	- المناقشة والحوار. المحاضرة - التغذية المرتدة. - زيادة الثقة بالنفس.		٦٠ - ٤٤ دقيقة
١٨-١٧	القدرة على اتخاذ القرار	- التعرف على أهمية ممارسة اتخاذ القرار. - ممارسة مهمة اتخاذ القرار في الحياة اليومية.	- المناقشة والحوار. المحاضرة - التغذية المرتدة.	جماعي	٦٠ - ٤٥ دقيقة
٢٠-١٩	المثابرة	- ان يتعرف الأفراد على معني المثابرة - ان يتقن الأفراد مظاهر المثابرة - ان يتعرف الأفراد على إيجابيات المثابرة وممارستها	- المناقشة والحوار. المحاضرة - التغذية المرتدة.	جماعي	٦٠ - ٤٤ دقيقة

فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية.

م	الهدف العام للجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات	الإرشاد طريقة	مدة
٢١	الشعور بالسعادة	- التعرف على معنى السعادة. - المشاركة في أنشطة سارة تحقق السعادة وممارسة الأنشطة في الحياة اليومية	المحاضر المناقشة والحوار التنفيس الانفعالي لعب الدور	جماعي	٤٥ - ٦٠ دقيقة
٢٢	إنهاء وتقويم	- تطبيق استمارة تقييم جلسات البرنامج في الوقوف على مدى الاستفادة من البرنامج - تطبيق المقاييس - إنهاء جلسات البرنامج - الاتفاق على موعد لقائي للمتابعة	الحوار المفتوح	جماعي	جلسة مفتوحة
٢٣	القياس التتبعي	- تطبيق استمارة تقييم التتبعي لجلسات البرنامج في الوقوف على استمرار البرنامج. - تطبيق المقاييس	الحوار المفتوح	جماعي	جلسة مفتوحة

عاشرا: نتائج البحث وتفسيرها:

١. نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الهزيمة النفسية في اتجاه طلاب المجموعة التجريبية".

لاختبار صحة الفرض تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (مان وبتني) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المستقلة كما يلي:

جدول (٩) قيمة Z ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس الهزيمة النفسية.

المتغير	المجموع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الانكسار النفسي	الضابطة	١٠	٤٧,٧٠	٢,٧٩	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٧٩٤	٠,٠٠١	٠,٩٦٢
	التجريبية	١٠	١٧,٦٠	٣,٥٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
فقدان الدافعية والأمل في الحياة	الضابطة	١٠	٢٣,٧٠	١,٤١	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٠٧	٠,٠٠١	٠,٩٤٣
	التجريبية	١٠	٩,٣٠	٢,٢١	٥,٥٠	٥٥,٠٠			
لوم الذات وتأنيبها	الضابطة	١٠	٣٣,٣٠	١,٤٩	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٠٥	٠,٠٠١	٠,٩٨١
	التجريبية	١٠	١٣,٨٠	١,٣٩	٥,٥٠	٥٥,٠٠			

(٤٦٤) = الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤

المتغير	المجموع ة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الخواء الروحي	الضابطة	١٠	٢١،١٠	١،٥٩	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠	٣،٨٠١	٠،٠١	٠،٩٥٩
	التجريبية	١٠	٨،١٠	١،٤١٩	٥،٥٠	٥٥،٠٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	١٢٥،٨٠	٦،١٦	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠	٣،٧٨٥	٠،٠١	٠،٩٧٧
	التجريبية	١٠	٤٨،٨٠	٦،٢٨	٥،٥٠	٥٥،٠٠			

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس الهزيمة النفسية بعد تطبيق البرنامج في اتجاه طلاب المجموعة التجريبية، حيث أن جميع قيم Z دالة عند مستوى ٠،٠٠١، وكان حجم التأثير للدرجة الكلية للهزيمة النفسية (٠،٩٧٧)، وهو حجم تأثير كبير، مما يشير إلى فعالية البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الأول.

٢. نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدي) على مقياس الهزيمة النفسية في اتجاه القياس البعدي".

لاختبار صحة الفرض تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (١٠) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الهزيمة النفسية في القياسين (القبلي - البعدي).

البعدي	القياس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		قيمة "Z"	مستوى الدلالة	حجم التأثير
					المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط			
الانكسار النفسي	القبلي	١٠	٤٧،٥٠	٣،٧١	٥٥،٥٠	٥٥،٥٠	صفر	صفر	٢،٨١٠	٠،٠١	٠،٩٥٠
	البعدي	١٠	١٧،٦٠	٣،٥٠	٥٥،٥٠	٥٥،٥٠	صفر	صفر			
فقدان الدافعية والأمل في الحياة	القبلي	١٠	٢٤،٠٠	١،٣٣	٥٥،٥٠	٥٥،٥٠	صفر	صفر	٢،٨٢٣	٠،٠١	٠،٩٤٧
	البعدي	١٠	٩،٣٠	٢،٢١	٥٥،٥٠	٥٥،٥٠	صفر	صفر			

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
٠,٩٨١	٠,٠٠١	٢,٨١٢	صفر	صفر	٥٥,٠٠٠	٥,٥٠٠	١,٤١	٣٣,٠٠٠	١٠	القبلي	لوم الذات وتأنيبها
							١,٣٩	١٣,٨٠	١٠	البعدي	
٠,٩٦٨	٠,٠٠١	٢,٨٢٣	صفر	صفر	٥٥,٠٠٠	٥,٥٠٠	١,٣١	٢١,٢٠	١٠	القبلي	الخواء الروحي
							١,١٩	٨,١٠	١٠	البعدي	
٠,٩٨٠	٠,٠٠١	٢,٨٠٣	صفر	صفر	٥٥,٠٠٠	٥,٥٠٠	٥,٣٧	١٢٥,٧٠	١٠	القبلي	الدرجة الكلية
							٦,٢٨	٤٨,٨٠	١٠	البعدي	

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الهزيمة النفسية في القياسين (القبلي - البعدي) في اتجاه القياس البعدي، حيث إن جميع قيم Z دالة عند مستوى ٠,٠٠١، وكان حجم التأثير للدرجة الكلية للهزيمة النفسية (٠,٩٨٠)، وهو حجم تأثير كبير، مما يشير إلى فعالية البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثاني.

٣. نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج على مقياس الهزيمة النفسية".

لاختبار صحة الفرض تم استخدام أسلوب إحصائي لإبارامتري هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (١١) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على

مقياس الهزيمة النفسية في القياسين (البعدي - التتبعي).

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غير دالة	٠,٥٧٧	٤,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٢,٠٠	٣,٥٠	١٧,٦٠	١٠	البعدي	الانكسار النفسي
						٣,٦٨	١٧,٧٠	١٠	التتبعي	
غير دالة	٠,٥٧٧	٢,٠٠	٢,٠٠	٤,٠٠	٢,٠٠	٢,٢١	٩,٣٠	١٠	البعدي	تفقدان الدافعية والأمل في الحياة
						٢,١٤	٩,٢٠	١٠	التتبعي	

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غير دالة	١,٣٤٢	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٣,٠٠٠	١,٥٠٠	١,٣٩	١٣,٨٠	١٠	البعدي	لوم الذات
						١,٣٥	١٣,٥٠	١٠	التبعية	وتأنيبها
غير دالة	٠,٤٤٧	٢,٠٠٠	٢,٠٠٠	١,٠٠٠	١,٠٠٠	١,١٩	٨,١٠	١٠	البعدي	الخواء
						١,٤٧	٨,٢٠	١٠	التبعية	الروحي
غير دالة	٠,٨١٦	١,٥٠٠	١,٥٠٠	٤,٥٠٠	٢,٢٥٠	٦,٢٨	٤٨,٨٠	١٠	البعدي	الدرجة
						٦,٣٢	٤٨,٦٠	١٠	التبعية	الكلية

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الهزيمة النفسية في القياسين (البعدي - التبعية)، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الشعور الهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الثالث.

تفسير الفرض الأول والثاني والثالث

أكدت النتائج على انخفاض الشعور بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية نتيجة التدريب على مهارات تنظيم الذات، وهذا يدل على العلاقة القوية بين تنظيم الذات والهزيمة النفسية يتفق هذا مع دراسة خالد أحمد عبدالعال ووائل أحمد الشاذلي (٢٠٢٠) وأن تحسن تنظيم الذات تضعف الهزيمة النفسية لدى الأفراد؛ ومما سبق يتم التأكيد على أن تنظيم الذات يساعد على تحسين القدرة على اتخاذ القرار وإدارة الذات وإدارة الانفعالات، ويتفق هذا مع دراسة (Murray, et al. 2015) بأن مهارات تنظيم الذات تساعد الفرد على الاستجابة للمواقف بشكل فعال، ويصل بالفرد لحالة من التوافق ويقلل من توتر الفرد، وقد جاء بعد لوم الذات هو أكثر الأبعاد تأثراً وارتفاعاً لدى طلاب كلية التربية، لأن هناك احتياج شديد من طلاب كلية التربية بخفض لوم الذات لأنه يفقد الفرد السيطرة على الذات، لأنه يحافظ على مراقبة الذات، فعملية مراقبه الفرد لذاته والمحافظة على سلوكياته وبذل الجهد لإدارة انفعالاته، وذلك حتى يحقق أهدافه، وقد تضمن البرنامج تدريبات على مهارات تنظيم الذات ومنها (ضبط الانفعالات، والتوجه نحو الهدف، والتوجه الذاتي، واتخاذ القرار)، وهو ما أثر على انخفاض الشعور بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية، وظهر هذا في بعض عبارات المقياس والتي تؤكد أن طلاب كلية التربية في حاجة لتلك المهارات، وقد ظهر ذلك جلياً في قدرتهم على مواجهة المشكلات، والضغوط الحياتية والدراسية الجامعية، فيقل القلق والحسرة لدى الطالب ويتحسن لديه الثقة بالنفس، ويتفاعل انفعالياً بسوية مع الأحداث، ويتحسن طموحه بالحياة ويشارك في الأنشطة الجامعية، ويستمتع بحياته وبمعاملاته مع الآخرين، ويتعرف على أسباب مشكلاته بموضوعية ويرفع اللوم عن نفسه في جميع المشكلات، فيتحكم بأفكاره السلبية، ويتم القيم والمبادئ

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==
 المجتمعية الروحية العادلة، فيتهدأ نفسياً ليصبح قادر على تحقيق طموحاته، وهو ما اتفق مع نتائج
 دراسة Briones, et al. (2007) التي أشارت إلى أن تعزيز سلوكيات وآليات تنظيم الذات تؤدي
 للحد من الهزيمة النفسية.

وفي الفرض الثالث أكد على استمرار الفعالية نتيجة استخدام فنيات مناسبة وملئمة ثلاثم
 المتغيرات وعينه البحث حيث جاءت استجابات الطلاب على المقياس في القياس التتبعي تدل على
 استمرار أثر مهارات تنظيم الذات على خفض الشعور بالهزيمة النفسية مما يدل على قوة الفنيات
 وإتقان الطالب للمهارات والتعامل معها بشكل جيد مع قدرته على مواجهة المشكلات والضغوط التي
 تعرض لها، ومما يؤدي لزيادة الأمل لدى الأفراد.

٤. نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب
 المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس الحيوية الذاتية لصالح طلاب
 المجموعة التجريبية".

لاختبار صحة الفرض تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامتري هو اختبار (مان ويتني)
 لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المستقلة كما يلي:

جدول (١٢) قيمة Z ودلالاتها الإحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب (المجموعة
 الضابطة والمجموعة التجريبية) بعد تطبيق البرنامج على مقياس الحيوية الذاتية.

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الحوية البدنية	الضابطة	١٠	١٩،٤٠	٢،٩٥	٥٠،٥٠	٥٥٠،٠٠	٣،٨٠٨	٠،٠٠١	٠،٩٩١
	التجريبية	١٠	٦٣،٤٠	١،٠٧	١٥٠،٥٠	١٥٥٠،٠٠			
الحوية الانفعالية	الضابطة	١٠	١٩،٣٠	٤،٤٧	٥٠،٥٠	٥٥٠،٠٠	٣،٧٩٤	٠،٠٠١	٠،٩٧٣
	التجريبية	١٠	٥٧،٠٠	١،٣٣	١٥٠،٥٠	١٥٥٠،٠٠			
الحوية العقلية	الضابطة	١٠	١٩،٨٠	٥،٠٢	٥٠،٥٠	٥٥٠،٠٠	٣،٨٠٣	٠،٠٠١	٠،٩٦٧
	التجريبية	١٠	٥٧،٧٠	١،٤١	١٥٠،٥٠	١٥٥٠،٠٠			
الحوية الاجتماعية	الضابطة	١٠	١٦،٧٠	١،٩٤	٥٠،٥٠	٥٥٠،٠٠	٣،٨٠١	٠،٠٠١	٠،٩٩٢
	التجريبية	١٠	٥٢،٨٠	١،٣١	١٥٠،٥٠	١٥٥٠،٠٠			

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة	حجم التأثير
الحيوية الروحية	الضابطة	١٠	١٧،٣٠	٢،٥٤	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٨٠١	٠،٠٠١	٠،٩٩٣
	التجريبية	١٠	٦٣،٠٠	١،٢٤	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			
الدرجة الكلية	الضابطة	١٠	٩٢،٥٠	٤،٦٢	٥،٥٠	٥٥،٠٠	٣،٧٩٢	٠،٠٠١	٠،٩٩٩
	التجريبية	١٠	٢٩٣،٩٠	١،٩١	١٥،٥٠	١٥٥،٠٠			

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس الحيوية الذاتية بعد تطبيق البرنامج لصالح طلاب المجموعة التجريبية، حيث أن جميع قيم Z دالة عند مستوى ٠،٠٠١، وكان حجم التأثير للدرجة الكلية للحيوية الذاتية (٠،٩٩٩)، وهو حجم تأثير كبير، مما يشير إلى فعالية البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لتحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الرابع.

٥. نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، والبعدى) على مقياس الحيوية الذاتية لصالح القياس البعدى".

لاختبار صحة الفرض تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامترى هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (١٣) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الحيوية الذاتية في القياسين (القبلي - البعدى).

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
٠،٩٨٨	٠،٠٠١	٢،٨٠٥	٥٥،٠٠	٥،٥٠	صفر	صفر	٣،٤٠	١٩،٣٠	١٠	القبلي	الحيوية
							١،٠٧	٦٣،٤٠	١٠	البعدى	البدنية
٠،٩٧٦	٠،٠٠١	٢،٨١٢	٥٥،٠٠	٥،٥٠	صفر	صفر	٤،٢٤	١٩،٠٠	١٠	القبلي	الحيوية
							١،٣٣	٥٧،٠٠	١٠	البعدى	الانفعالية

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

حجم التأثير	مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الاحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
			المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
٠،٩٧٧	٠،٠١	٢،٨٠٧	٥٥،٠٠	٥،٥٠	صفر	صفر	٤،١٣	١٩،٨٠	١٠	القبلي	الحيوية
							١،٤١	٥٧،٧٠	١٠	البعدي	العقلية
٠،٩٩٢	٠،٠١	٢،٨٢١	٥٥،٠٠	٥،٥٠	صفر	صفر	١،٩٤	١٧،٠٠	١٠	القبلي	الحيوية
							١،٣١	٥٢،٨٠	١٠	البعدي	الاجتماعية
٠،٩٩٢	٠،٠١	٢،٨٠٩	٥٥،٠٠	٥،٥٠	صفر	صفر	٢،٦٩	١٧،٨٠	١٠	القبلي	الحيوية
							١،٢٤	٦٣،٠٠	١٠	البعدي	الروحية
٠،٩٩٨	٠،٠١	٢،٨٠٥	٥٥،٠٠	٥،٥٠	صفر	صفر	٦،٦٢	٩٢،٩٠	١٠	القبلي	الدرجة
							١،٩١	٢٩٣،٩٠	١٠	البعدي	الكلية

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الحيوية الذاتية في القياسين (القبلي - البعدي) لصالح القياس البعدي، حيث إن جميع قيم Z دالة عند مستوى ٠،٠٠١، وكان حجم التأثير للدرجة الكلية للحيوية الذاتية (٠،٩٩٨)، وهو حجم تأثير كبير، مما يشير إلى فعالية البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لتحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية؛ مما يشير إلى قبول الفرض الخامس.

٦. نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي، والتتبعي) "بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج على مقياس الحيوية الذاتية".

لاختبار صحة الفرض تم استخدام أسلوب إحصائي لابارامترى هو اختبار (ولكسون) لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعات المرتبطة كما يلي:

جدول (١٤) دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على

مقياس الحيوية الذاتية في القياسين (البعدي - التتبعي).

مستوى الدلالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الاحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غير دالة	٠،٧٠٧	٥،٠٠	٥،٠٠	١٠،٠٠	٢،٥٠	١،٠٧	٦٣،٤٠	١٠	البعدي	الحيوية
						١،٣٣	٦٣،٣٠	١٠	التتبعي	البدنية
غير دالة	١،٠٠٠	٠،٠٠٠	٠،٠٠٠	١،٠٠٠	١،٠٠٠	١،٣٣	٥٧،٠٠	١٠	البعدي	الحيوية
						١،٢٨	٥٦،٩٠	١٠	التتبعي	الانفعالية

== (٤٧٠) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ==

مستوى الدالة	قيمة "Z"	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	القياس	البعد
		المجموع	المتوسط	المجموع	المتوسط					
غير دالة	٠,٧٥٦	٣,٠٠	٣,٠٠	٧,٠٠	٢,٣٣	١,٤١	٥٧,٧٠	١٠	البعدي	الحيوية
						٢,١٧	٥٧,٤٠	١٠	التتبعي	العقلية
غير دالة	٠,٥٣١	١٣,٠٠	٣,٢٥	٨,٠٠	٤,٠٠	١,٣١	٥٢,٨٠	١٠	البعدي	الحيوية
						١,٤٤	٥٢,٩٠	١٠	التتبعي	الاجتماعية
غير دالة	٠,٦٣٢	١٧,٥٠	٤,٣٨	١٠,٥٠	٣,٥٠	١,٢٤	٦٣,٠٠	١٠	البعدي	الحيوية
						١,٢٥	٦٣,٣٠	١٠	التتبعي	الروحية
غير دالة	٠,١٠٣	٢٦,٥٠	٤,٤٢	٢٨,٥٠	٧,١٣	١,٩١	٢٩٣,٩٠	١٠	البعدي	الدرجة
						٣,٣٥	٢٩٣,٨٠	١٠	التتبعي	الكلية

يتضح من جدول (١٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الحيوية الذاتية في القياسين (البعدي - التتبعي)، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية لتحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية؛ مما يشير إلى قبول الفرض السادس.

تفسير الفرض الرابع والخامس والسادس

تشير النتائج السابقة إلى تحسن الحيوية الذاتية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وأشارت النتائج إلى أن بعد الحيوية الروحية هي أكثر الأبعاد تحسناً هي الحيوية العقلية، وترى الباحثة أن هذه النتيجة ترجع إلى سببين، أولهما تأثير التدريب على مهارات تنظيم الذات التي تضمنت الضبط الإيجابي للأنفعالات ومحاولة إيجاد هدف في الحياة وقدرة على اتخاذ القرارات السديدة في مواجهة صعوبات الحياة الجامعية، وهو ما ظهر جلياً في الشعور بالراحة الجسدية والمرونة وممارسة الأنشطة الرياضية، ويستمتع بأنشطته الحياتية، ويعمل على تحديد أهداف وطموحاته في ظل تقديره الجيد لمهاراته وإمكانياته، وطريقة تطويرها، بالإضافة إلى التأثير الديني الشديد الموجود بالبيئة المصرية، مما انعكس على تحسن الحيوية الذاتية، وتتفق النتيجة مع دراسة Cary, et al. (2023) التي أشارت إلى وجود دور وسيط لتنظيم الذات في اليقظة وهي ما تمثل جزء من الحيوية الروحية، ودراسة محمد مسعد مطاوع (٢٠٢١) التي أشارت لتأثير إيجابي للتدريب على تنظيم الذات في تحسين جودة الحياة الجامعية وهو جزء من الحيوية الذاتية في الدراسة الجامعية.

والسبب الثاني في تحسن الحيوية الذاتية هو العلاقة العكسية بين الحيوية والذاتية والهزيمة النفسية، حيث إن انخفاض الهزيمة النفسية يعمل على جعل الأفراد يفكرون بشكل أفضل ويسلكوا

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==
حياتهم بشكل إيجابي، وقد احتوي البرنامج على جلسات لإدارة الانفعالات والسيطرة عليها، مما يجعل الفرد قادر على تقييم ما يتعرض له الفرد من مواقف مختلفة؛ مما يساعد على الاستقرار النفسي، وهو ما اتفق مع نتائج دراسة محمد السعيد أبو حلاوة وراشد مرزوق رزق (٢٠١٣) التي أشارت إلى أن افتقاد الحيوية الذاتية يعتبر بعد من الهزيمة النفسية، وهو ما يشير إلى العلاقة العكسية بينهما.

واتفقت مع نتائج دراسة (Mousavi, et al. (2018) ودراسة أحمد أحمد محمد عزازي وحسام محمود زكي (٢٠٢٠) التي أشارت إلى وجود تنبؤ سلبي بين المرونة المعرفية والأمن الفكري (جزء من الحيوية العقلية) والشعور بالهزيمة النفسية.

ويأتي التحسن في الحيوية الذاتية كمهارة المثابرة التي تساعد الفرد على تركيز المهمة مهما كانت مملة أو صعبة، ونجد أن التنظيم الذاتي يعمل على تعزيز السلوك السوي لدى الفرد، وتعزيز الأخلاق ويعطي القدرة على تحمل الاحباطات والضغط التي يتعرض لها الفرد، ويسعى الفرد للأهداف طويلة المدى وتحقيق الطموحات بدلاً من الأهداف قصيرة المدى، ويتبع الفرد القواعد والمعايير الاجتماعية فتساعد المهارات في تغيير استجابات الفرد لتحقيق كل ما هو مرغوب.

وأكدت النتائج على استمرار تأثير البرنامج حتى بعد فترة المتابعة، وهذا يؤكد على أن تنظيم الذات يعمل على قيادته ذاتهم لتحقيق الأهداف وإثبات ذاته من كل الجوانب ومن النتائج السابقة، وندرك الارتباط السلبي بين الشعور بالهزيمة النفسية والحيوية الذاتية فهو يساعد الفرد على التخطيط الجيد واكتساب الخبرات مما يؤدي للتعايش والتوافق مع الحياة بشكل أفضل، ويساعد في تحسين الحيوية الذاتية من خلال زيادة المثابرة، ومراقبة الذات.

الحادي عشر: التوصيات التربوية

- ١- نشر الوعي في المجتمع بأهمية المرحلة الجامعية واحتياجاتهم في هذه المرحلة.
- ٢- تفعيل الإرشاد الأكاديمي بالجامعات لتعزيز النمو لهم.
- ٣- التوعية بأهمية تنظيم الذات ودوره في تطور الفرد وحياته.
- ٤- عقد ندوات وورش عمل لطلاب الجامعة لتحسين مهارات تنظيم الذات.

الثاني عشر: البحوث المقترحة

١. فعالية برنامج سلوكي جدلي لتحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.
٢. فعالية برنامج انتقائي لتحسين تنظيم الذات لدى طلاب الجامعة المكتئبين.

٣. فعالية برنامج إرشادي قائم على عادات العقل لتحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.
٤. نمذجة للعلاقات السببية بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة والعزم الأكاديمي لدى المراهقين ذوي الشخصية السيكوباتية.

المراجع

- ابتسام سعدون محمد وزهراء كريم كطوف (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدي المرشدين التربويين. **مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية** ١، ٢٧٧-٢٩٨
- أحمد احمد محمد عزازي وحسام محمود زكي (٢٠٢٠). الأمن الفكري وعلاقته بالهزيمة النفسية لدي الشباب الجامعي، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب (١٢٨)، ٢٣-٥٨.
- خالد أحمد عبدالعال ووائل أحمد الشاذلي (٢٠٢٠). القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة. **مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس**، ٩(٢١)، ٣٠٢-٣٣٢.
- دياب بدوي سعيد (٢٠٢٠). مكونات تنظيم الذات المنبئة بالاستخدام الحكيم للأنترنت من لدي عينة طلاب الجامعة. **مجلة كلية الآداب، جامعة الفيوم**، ٦٩١-٧٣٧.
- رمضان السيد فرحات (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم التوسعي في الحيوية الذاتية والتحديات المعرفية لدي طلاب التأهيل التربوي بجامعة الأزهر. **مجلة التربية بالقاهرة، جامعة الأزهر**، ١٩٩(١)، ٣٢٣-٤١٥.
- سارة حسام الدين مصطفى (٢٠١٨). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي. **مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس**، (٥٦)، ٣٣-١١٢.
- سناء عبدالفتاح احمد على (٢٠٢١). دراسة استكشافية لتفاعل الحيوية الذاتية والتفكير المفعم بالأمل في حفص الاعراض الاكتئابية لدي عينة من أمهات الأطفال زارعي القوقعة الالكترونية، **مجلة كلية التربية، جامعة طنطا**، (٨٤)، ٤٤٥-٥٠١.

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

- شادية أحمد عبدالخالق نبيلة أمين أبوزيد وطه محمد صالح (٢٠١٦). التدريب على تنظيم الذات كمدخل للاضطرابات السلوكية لدى المراهقين. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ١(١٧)، ٤٠٢-٣٨٩.

- عادل السعيد البنا وسعيد عبدالغني سرور وإسراء عوض قاعود (٢٠٢١). فعالية الحل التشاركي للمشكلة في تحسين التنظيم الذاتي وفعالية الذات الجمعية لدى طلاب كلية التربية. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، ١٣(٢)، ٢٥٧-٢٢٥.

- عبدالمنعم أحمد حسين وخالد أحمد عبدالعال (٢٠١٧). فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي للتعلم في خفض مستوى التسويف الأكاديمي لدى المتأخرين دراسيا من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣٣(١٠)، ٢٦٢-٢٢٣.

- عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء المتغيرات، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، ٢(١)، ٢٠ - ٤٤.

- عمر بن سليمان بن شلاش (٢٠٢٣). الحيوية النفسية وعلاقتها بالاستغلال العاطفي لدي عينه من الأزواج المنفصلين عن زوجاتهم. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث غزة، ١(٧)، ٤٣ - ٦٢.

- فاطمة الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية: دراسة سيكو مترية كLINيكية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٦)، ٢٣٧-٢٨٦.

- كاتلين د. فوهس وروي ف. بومستير (٢٠١٧). المرجع في التنظيم الذاتي "بحث، ونظرية، وتطبيقات"، ترجمة: وليد شوقي شفيق، الرياض: دار جامعة الملك سعود للنشر

- محمد السعيد أبو حلاوة وعاطف مسعد الحسيني (٢٠١٦). علم النفس الإيجابي: نشأته وتطوره، ونماذج من قضاياها، القاهرة: عالم الكتب

== (٤٧٤) = المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ١ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ ==

- محمد السعيد أبو حلوة (٢٠١٢). الهزيمة النفسية: ماهيتها، مؤشرات، محدداتها، تداعياتها، والوقاية منها " دراسة في بناء المفهوم ". مجلة كلية التربية، جامعة دمنهور، ٣(٤)، ١٧٨-٢٦٢.

- محمد السعيد أبو حلوة وراشد مرزوق رزق (٢٠١٣). البنية العاملية والتحليل التمييزي للهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٣(٣٧)، ١٧١-١٢٨.

- محمد سيد عبداللطيف (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير البنائي في خفض مستوى الهزيمة النفسية والاتجاه نحو التطرف الفكري لدي طلاب الجامعة. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (٧٩)، ٦٩٣-٧٧٥.

- محمد مسعد مطاوع (٢٠٢١). تنظيم الذات كمدخل إرشادي لتحسين جودة الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة الحركية. مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، ٣٣(١)، ١٩-٤٤.

- محمود محمد ياسين (٢٠٢٢). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة الملك فيصل، مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦(٣٦)، ٧٤-٩٧.

- مروة نشأت معوض (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية لدى طلاب الجامعة المكتئبين. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٢(٧٤)، ٩٠٩-٩٦٦.

- منى أحمد دويدار (٢٠٢٢). الصحة النفسية وعلاقتها بالهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ١(٦٢)، ١٠٤-١٢٨.

- نانسي كمال أبو الليمون وفيصل خليل صالح الربيع (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٣٠(٣)، ١٣٩-١٧٢.

- نصره محمد جلجل وإحسان نصر هندواي (٢٠٢٣). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ١١٠، ٤٤٣-٤٩٣.

=== فاعلية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ===

- هالة لطفي محمد (٢٠١٩). فاعلية برنامج كورت "تنظيم الذات والمعلومات والوجدان" في تحسين التفكير الابتكاري لعينه من أطفال الروضة. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٠ (١٥)، ٣١١ - ٣٣٨.

- هبة سامي محمود (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات والفاعلية الذاتية لدي عينه من تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس ٦١ (١)، ٣٦٨ - ٤٦٣.

- ياسر بن مصطفى الشلبي (٢٠١٤). الهزيمة النفسية "الأسباب - الآثار - الوقاية والعلاج". الأردن: سلسلة مطبوعات هيئة الشام الإسلامية.

- Akin, A. (2012). The relationships between internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyber psychology, Behavior and Social Networking*, 15(8), 404-410.
- Allen, D., & Kiburz, M. (2012). Trait mindfulness and work-family balance among working parents: The mediating effects of vitality and sleep quality. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 372-379.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown, and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of general psychology*, 1(2), 145-174.
- Blackhart, G. C., Baumeister, R. F., & Twenge, J. M. (2006). Rejection's Impact on Self-Defeating, Prosocial, Antisocial, and Self-Regulatory Behaviors.
- Bradford, D. R., Biello, S. M., & Russell, K. (2022). Defeat and entrapment mediate the relationship between insomnia symptoms and suicidal ideation in young adults. *Archives of suicide research*, 26(3), 1632-1643.
- Briones, E., Tabernero, C., & Arenas, A. (2007). Effects of disposition and self-regulation on self-defeating behavior. *The Journal of Social Psychology*, 147(6), 657-680.
- Cary, E. L., Bergen-Cico, D., Sinagar, S., Schutt, M. K. A., Helminen, E. C., & Felver, J. C. (2023). Self-regulation mediates effects of adapted mindfulness-based stress reduction on anxiety among college students. *Journal of American College Health*, 1-11.

- Caughy, M. O. B., Brinkley, D. Y., Pacheco, D., Rojas, R., Miao, A., Contreras, M. M.,... & McClelland, M. (2022). Self-regulation development among young Spanish-English dual language learners. *Early Childhood Research Quarterly*, 60, 226-236.
- Caughy, M. O. B., Brinkley, D. Y., Pacheco, D., Rojas, R., Miao, A., Contreras, M. M.,... & McClelland, M. (2022). Self-regulation development among young Spanish-English dual language learners. *Early Childhood Research Quarterly*, 60, 226-236
- Ceron, J., Baldiris, S., Quintero, J., Garcia, R. R., Saldarriaga, G. L. V., Graf, S., & Valentin, L. D. L. F. (2020). Self-regulated learning in massive online open courses: A state-of-the-art review. *IEEE access*, 9, 511-528.
- De la Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., Santos, F. H., Sander, P., Fadda, S., Karagiannopoulou, A.,... & Kauffman, D. F. (2022). Advances on self-regulation models: A new research agenda through the SR vs ER behavior theory in different psychology contexts. *Frontiers in Psychology*, 13, 861- 893.
- De Ridder, D., & De Wit, J. (2006). Self-regulation in health behavior: Concepts, Theories and Central Issues (In) De Ridder, D., & De Wit, J. (Eds.) *Self- regulation in Health Behavior*. England: John Wiley & Sons. pp 1- 25.
- Deci, E & Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologies comedienne*, 49(3), 182–185.
- Garcia, T., & Pintrich, P. R. (2023). Regulating motivation and cognition in the classroom: The role of self-schemas and self-regulatory strategies. In *Self-regulation of learning and performance* (pp. 127-153). Routledge.
- Gillett, J. L., Karadag, P., Themelis, K., Li, Y. M., Lemola, S., Balasubramanian, S.,... & Tang, N. K. (2023). Investigating mental defeat in individuals with chronic pain: Protocol for a longitudinal experience sampling study. *BMJ open*, 13(2), e066577.
- Hazeldine-Baker, C. E., Salkovskis, P. M., Osborn, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2018). Understanding the link between feelings of mental defeat, self-efficacy and the experience of chronic pain. *British journal of pain*, 12(2), 87-94.

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

- Hyytinen, H., Nissinen, K., Kleemol, K., Ursin, J., & Toom, A. (2023). How do self-regulation and effort in test-taking contribute to undergraduate students' critical thinking performance?. *Studies in Higher Education*, 1-14.
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual review of psychology*, 72, 319-345.
- Jakešová, J., & Kalenda, J. (2015). Self-regulated learning: Critical-realistic conceptualization. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 178-189.
- Jakešová, J., Kalenda, J., & Gavora, P. (2015). Self-regulation and academic self-efficacy of Czech university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 174, 1117-1123.
- Jansen, R. S., Van Leeuwen, A., Janssen, J., Jak, S., & Kester, L. (2019). Self-regulated learning partially mediates the effect of self-regulated learning interventions on achievement in higher education: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 28, 230-292.
- Kopetz, C., & Orehek, E. (2015). When the end justifies the means: Self-defeating behaviors as “rational” and “successful” self-regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 24(5), 386-391.
- Mousavi, A., Barzegar, M. J., & Asghari, F. (2018). Explaining Defeat and Entrapment based on Cognitive Flexibility in Athlete and Non-Athlete Students of Iran Medical Sciences University. *Sports Psychology*, 3(1), 57-68.
- Murray, D. W., Rosanbalm, K. D., Christopoulos, C., & Hamoudi, A. (2015). Self-regulation and toxic stress: Foundations for understanding self-regulation from an applied developmental perspective.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in psychology*, 8, 422-429.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Associati
- Roth, A., Ogrin, S., & Schmitz, B. (2016). Assessing self-regulated learning in higher education: A systematic literature review of self-report

- instruments. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 28, 225-250.
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well- being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565
 - Siddaway, A. P., Taylor, P. J., Wood, A. M., & Schulz, J. (2015). A meta-analysis of perceptions of defeat and entrapment in depression, anxiety problems, posttraumatic stress disorder, and suicidality. *Journal of affective disorders*, 184, 149-159.
 - Skibo A. (2016). Biological sensitivity to parental discipline: the role of vagal tone in the development of children's self-regulation. *Ph. D. Thesis*. University of Rochester.
 - Sultan, M. I., & Saleh, S. M. (2021). Self-defeating middle school students Keywords: self-defeat, middle school. *Diyala Journal of Human Research*, 1(89), 32-62.
 - Tang, N. K., Beckwith, P., & Ashworth, P. (2016). Mental defeat is associated with suicide intent in patients with chronic pain. *The Clinical Journal of Pain*, 32(5), 411-419.
 - Themelis, K., Gillett, J. L., Karadag, P., Cheatle, M. D., Giordano, N. A., Balasubramanian, S.,... & Tang, N. K. (2023). Mental defeat and suicidality in chronic pain: A prospective analysis. *The Journal of Pain*. In press.
 - Themelis, K., Gillett, J. L., Karadag, P., Cheatle, M. D., Giordano, N. A., Balasubramanian, S.,... & Tang, N. K. (2023). Mental defeat and suicidality in chronic pain: A prospective analysis. *The Journal of Pain*. In press.
 - Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976.

== فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية. ==

The effectiveness of a Program Based on Self-Regulation to Decrease Psychological Defeat and Its Impact on Self-Vitality among Education Faculty Students

Prof./ Marwa Nashat Moawad
Assistant Professor of mental Health
Faculty of Education.
University of Kafr El Sheikh

Abstract:

This research aimed to detect the effectiveness of a Program based on self-Regulation to decrease psychological defeat and its impact on self-vitality among education faculty students, and check the continuity of the Program effectiveness to decrease psychological defeat and its impact on self-vitality among education faculty students, the research sample consisted of (20) (male and female) in 2nd year of education faculty students, age between (19-20) years, divided into (2) equivalent groups: a control group (10) (male and female) university students with age mean (19.53) year and deviation (0.465), and an experimental group (10) (male and female) university students with age mean (19.58) year and deviation (0.441), the research tools included self-Regulation scale (prepared by/ the researcher), self-vitality scale (prepared by/ the researcher), psychologically defeat scale (prepared by/ Azazy & Zaki, 2020) The Program based on self-Regulation (prepared by/ the researcher), the research results revealed the effectiveness of a Program based on self-Regulation to decrease psychological defeat and its positive impact on self-vitality among education faculty students, and the continuity of its effectiveness to decrease psychological defeat and its positive impact on self-vitality among education faculty students after follow-up period.

Key Words: Education Faculty Students, Self-Vitality, Psychological Defeat, Program Based on Self-Regulation.