

دور الضبط الانفعالي في دعم المناعة النفسية

The role of emotional regulation in supporting psychological immunity

بوفارس عبد الرحمان

تباني صفية*

جامعة أحمد دراية –أدرار،

جامعة أحمد دراية ،

مخبر التربية و التنمية –أدرار،

مخبر التربية و التنمية –أدرار،

boufares@univ-adrar.edu.dz

teb.safia@univ-adrar.edu.dz

تاريخ القبول : 2022/10/29

تاريخ الاستلام: 2022/10/14

الملخص:

تهدف هذه الورقة البحثية الى معرفة دور الذي الضبط الانفعالي في دعم المناعة النفسية، ومدى توفير التوازن و التكيف النفسي للفرد من خلال تمكينه من الاستناد على مناعة نفسية قوية قائمة على عملية ضبط الانفعالات. وقد تم عرض اهم المفاهيم الجوهرية للدراسة مع ابراز الدور الأساسي الذي تقوم عليه عملية ضبط الانفعالات في دعم وبناء مناعة النفسية قوية. كلمات مفتاحية: دور؛ الضبط الانفعالي؛ الدعم؛ المناعة النفسية.

Abstract:

This paper aims to know the role of emotional regulation in supporting psychological immunity, and the extent to which it provides balance and psychological adjustment to an individual by enabling them to build on strong psychological immunity based on the process of emotion regulation. The study's most fundamental concepts were presented, highlighting the fundamental role of emotion regulation in supporting and building strong psychological immunity.

Keywords: role, emotional regulation, support, psychological immunity

* المؤلف المرسل .

مقدمة:

تعد الانفعالات سلوك انساني تعبر عن حالة وجدانية عامة تتميز بها الطبيعة الانسانية الاجتماعية و التفاعلية ، فالفرد يواجه في حياته اليومية مجموعة من المواقف ينتج عنها ردود فعل ، تترجم في شكل انفعالات وسلوكيات مختلفة باختلاف الافراد وطريقة ادراكهم للموقف.

تؤثر هذه الحالة الوجدانية في وقت حدوث الانفعال على الجسم و النفس، بمعنى اخر أن هذه الحالة الانفعالية تترجم من خلال السلوك الخارجي وتغيرات الفيزيولوجية بالإضافة الى اكتساب خبرة ذاتية تخزن في الذاكرة لكي يتم بعدها استخدامها في ضبط الحالات الانفعالية الشخصية وتفسير ردود الانفعالية الخاصة بالآخرين.

تعتبر عملية ضبط الانفعالات عن قدرة الفرد التكيفية إزاء موقف ما، ومن اجل هذا الغرض يتطلب حضور العديد من العوامل من اجل ضبط الانفعالات كالخبرات السابقة والتغيرات الفيزيولوجية والاستجابات السلوكية.

ومنذ ظهور مفهوم ضبط الانفعال في المجال النفسي الذي قدمه GROSS JAMES سنة 1990، وهذا من خلال نموذج استراتيجيات الضبط الانفعالي الذي قدم و التي تساهم في عملية ضبط دينامية و سيرورة الانفعال.(الصباح وآخرون، 2020، ص22)، فقد أصبح هذا المفهوم متناول بالدراسة من طرف الباحثين والعلماء ورواد الاختصاص في مختلف مجالات علم النفس نظرا لأهميته في حياة الافراد، واعتباره جزء لا يتجزأ من حياتهم اليومية.

وقد تم تقديم العديد من المفاهيم لعملية الضبط الانفعالي، "فيرى جرافنسكي و كاريج" بأنه تلك المهارات التي تحافظ على توازن الحالة الانفعالية الذاتية للفرد وكذا العلائقية وتساعد في عملية التحكم في عواطفه أثناء مواجهه المواقف المقلقة و التي يشعر فيها الفرد بالتهديد". (الصباح وآخرون، 2020، ص 21)

أي بمعنى آخر، إيجاد استراتيجيات تكيفية مع الموقف الطارئ دون احداث اخلال في التوازن الانفعالي لدى الفرد والذي يسمح له بعملية التفكير الموزنة في متطلبات الموقف وبذلك القدرة على ضبط انفعاله وفق هذه القدرة التكيفية.

وفي نفس السياق أعطى جروس وآخرون:"على أنها جميع الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي نستخدمها لزيادة أو الحفاظ على أو تقليل عنصر أو أكثر من مكونات الاستجابة العاطفية. (Tibor

Bosse et d'autres, 2013, P 246)

ومن هنا نستطيع القول إن قدرة وإدارة الفرد في ضبط وتكييف شدة انفعاله وهذا من أجل التحكم وتوجيهه حتى تكون الاستجابة العاطفية وفق ما تم إعادة صياغتها من خلال العمليات الشعورية واللاشعورية والعمليات الإدراكية والمعرفية.

وليس فقط عملية ضبط الانفعال من العوامل التي تخلق التوازن وتكيف مع متغيرات البيئة الخارجية أو المواقف الضاغطة وإنما هناك العديد من العناصر التي تتفاعل لتحقيق هذا التوازن والتكيف، فالإنسان بتركيبته المعقدة يحتاج إلى العديد من العوامل التي تساهم في إبقاء الوظائف الجسدية والنفسية تعمل بشكل منتظم وجيد وعدم اختلال الساعة البيولوجية والنفسية لديه.

ومن بين هذه العوامل مفهوم جديد في علم النفس الإيجابي، وهو ما يعرف بالمناعة النفسية، فمثلما الإنسان لديه حصانة ومناعة جسمية والمتمثلة في دور الكريات البيضاء والغدد اللمفاوية والجهاز العصبي... الخ، فإن المناعة النفسية تعمل على حماية الجهاز النفسي لدى الفرد في مواجهة الأزمات والضغوطات الانفعالية التي تواجهه في حياته اليومية، فهي تعمل من خلال مجموعة من الميكانيزمات الطبيعية والمكتسبة لحماية المستوى النفسي والعصبي لديه.

وكما ذكر " (كيجان 2006) (Kagan) الإنسان لديه مناعة نفسية ووظيفتها هو التغلب على الضغوطات الانفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية. (إيمان ، 2019، ص 169).

وبذلك فإن المناعة النفسية تلعب دور الحماية من الضغوطات والأزمات النفسية والانفعالية التي يواجهها الفرد مثلها مثل المناعة الجسدية التي تلعب دور الحماية البيولوجية للإنسان. وهذا لا يعني أن كل جهاز يعمل على حدى، وإنما يتأثر كل واحد منهما بالآخر، فهي علاقة تأثر وتأثير.

إن جهاز المناعة في الجسم يعمل بطريقة منظمة بتوجيه من الدماغ، فكل فكرة وشعور وميل وعاطفة ستؤثر على جهاز المناعة مما يعني أن تأثير المناعة النفسية سيكون واضحاً على مناعة الجسم. لذلك، وجب التركيز على الجوانب النفسية للفرد في ظل الحياة سريعة والمليئة بالضغوط في جميع المجالات، خاصة في مجال العمل، حيث يوجد العديد من مصادر التوتر، بعضها بسبب بيئة العمل أو البيئة المحيطة التي نعيش فيها، أو ناتج عن الفرد نفسه، وبعضها ناتج عن تفاعل مجموعة هذه العوامل. (كريمة، 2021، ص 1222).

ومن خلال ما تم استعراضه سابقاً، ولإبراز الدور الذي يلعبه الضبط الانفعالي في دعم المناعة النفسية، حاولنا من خلال هذه الورقة الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما مفهوم الضبط الانفعالي؟

- ما مفهوم المناعة النفسية؟

- ما هو دور الضبط الانفعالي في دعم المناعة النفسية؟

أهداف الدراسة:

- التعرف على مفهوم الضبط الانفعالي
- التعرف على مفهوم المناعة النفسية
- دور الضبط الانفعالي في دعم المناعة النفسية للفرد.

أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة في كونها تتناول متغيرين مهمين في حياة الإنسان في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية بما يحقق التكيف السليم للفرد ويحول دون الإصابة بالاضطرابات والانتكاسات النفسية.

فكلا المتغيرين من المواضيع الحديثة ذات الصلة بعلم النفس الإيجابي و العلاج السلوكي المعرفي حيث أصبح الاهتمام بمقومات النفسية القوية أهمية كبيرة في ابراز قيمة الانسان وقدرته على مواجهة مختلف ضغوطات الحياة التي تواجهه.

فكما هو معروف ان الانسان في مواجهة مستمرة مع متغيرات الحياة التي تتغير وتتباين شدتها على حسب المثير او الموقف الخارجي الذي نواجه سواء كان موقف ايجابي او سلبي.

فعملية ضبط الانفعال او بناء مناعة نفسية قوية تساهم في حماية الفرد من مختلف الاضطرابات او المشاكل النفسية التي يمكن ان تتراكم وتجعل منه هشاً ومعرضاً للانهييارات النفسية والتي من شأنها هزيمته وادخاله في حالة من الضعف النفسي والجسدي والاجتماعي...الخ.

1. الضبط الانفعالي:

1.1 مفهوم الانفعال:

تعتبر الانفعالات جزء لا يتجزأ من شخصية الفرد فهي التي تعطي تلك الصبغة الإنسانية التفاعلية فيما يواجهه الفرد في حياته اليومية، فلولا الانفعالات لما استطاع الانسان التعبير عما يجول في خاطره ولما عرفنا محتوى تلك الاستجابات السلوكية للفرد إزاء موقف ما.

ويبقى الانفعال في مراحله النمائية يتأثر بمختلف المراحل العمرية، فمن خلاله يستطيع الفرد بناء مختلف جوانب الشخصية لديه من خلال صقلها او تدريبها مع مختلف الأزمت والمواقف التي تواجه الفرد.

وغالبا ما يتبادر في ذهننا، انه عند ذكر الانفعالات نتجه بتفكيرنا الى التجارب السلبية كالحزن وتعاسة... الخ وحسب، وانما الانفعال يشمل كل التجارب العاطفية والحالات الوجدانية كالسعادة والفرح... الخ، حيث تبقى شدة الانفعال على حسب تأثير الموقف او المثير الذي نواجهه.

لقد تم تناول تعريف الانفعالات من جوانب عديدة، فلقد أسس داروين (C.Darwine) من خلال نظريته التطورية مفهوم الانفعال باعتباره استجابة بيولوجية والتي تترجم من خلال الأنماط الجسمية التي يمكن ملاحظتها من حركات وتغيرات جسمية تطراً على الفرد، وهذا ناتج للتأثير الحالة الانفعالية على الجسم، فمثلا عند اختبارنا لمثير يضعنا في حالة غضب فنلاحظ على انفسنا تسارع دقات القلب وزيادة في التعرق والتنفس وهذا بسبب زيادة نسبة افراز مادة الادرينالين في الجسم مما يزيد في سرعة تدفق الدماء في الجسم مع اضرار في وظائف الجسم. (إبراهيم ، 2010 ، ص 24).

أما فيما يخص رأي علماء النفس في ماهية الانفعال فقد عرفها سعفان (2003) بأنه ظاهرة تجريبية ذاتية او حالة نفسية مركبة، وهو جانب من جوانب الوجدان تعتمد على إدراك الموقف. (سعاد، 2006، ص 19).

والجدير بالذكر أن الانفعالات ستؤدي وظيفة تكيفية كإشارة للجسم حول الأحداث الخارجية، فهي ليست فقد استجابات لموقف ما فقط، او تقوم بالعملية للتقييمية بل هي كذلك من محفزات للسلوك البشري. (Liliana, 2013, P 14)

بمعنى آخر أن طريقة إدراك الفرد للمواقف الخارجية تختلف وهذا راجع للفروق الفردية و الاختلافات الجوهرية بين الأشخاص، بالإضافة ان عملية ادراك المواقف تتعدى عملية التقييم لها انما تعمل على تحفيز السلوك لاتخاذ استجابات مختلفة، فنجد الانفعالات مرتبطة دائما بالدوافع. ومن خلال ما تم عرضه سابقا من تعريفات يمكن تلخيص مفهوم الانفعالات على أنه حالة وجدانية ذاتية، و هي تشمل كل جوانب الفرد والمتمثلة في النفس و الجسم، ويترجم من خلال و تفاعلات الشعورية عن طريقة ادراك و تفسير الفرد للموقف وكذا استجابات فيزيولوجية و سلوكية مختلفة.

والاستجابات تختلف شدتها من شخص الى آخر وهذا على حسب طريقة ادراك الشخص للموقف وكذا قوة المثير في حد ذاته.

1.2. مفهوم الضبط الانفعالي:

يعتبر مفهوم الضبط الانفعالي من المفاهيم الحديثة في علم النفس، فمنذ ظهوره في نهاية التسعينات عرف العديد من التطبيقات الجديدة على هذا المفهوم حيث تم تطبيقه ومعرفة مختلف

تغيرات في مختلف المجالات التي طبق فيه ومن بينها العلم النفس الاسري و السلوكي والفسولوجي.... الخ.

وتعد نظرية Gross James من النظريات الرائدة والأولى في هذا المجال، حيث قدم نموذجا لاستراتيجيات الضبط الانفعالي سنة 1998 ليتم تطويره بعد ذلك.

ولقد ورد العديد من التعريفات للضبط الانفعالي في عملية إدارة التجارب الانفعالية والتكيف مع البيئة الخارجية، فقد قدم (يومين و آخرون 2020 Yiming) على انه القدرة على إدارة التجارب الانفعالية للمرء للمشاركة بشكل متكيف داخل البيئة اليومية. (Yiming Qiana & all, 2020, P02)

أما (موس وزملاؤه 2007 Mauss & all) " فقد قدم تعريفا يختص به العملية الضبطية يصب في كل ما يبذله الأفراد من محاولات متعمدة الأفراد للتأثير على تلقائية انفعالاتهم، وعلى الخبرة الانفعالية والتعبير عنها. ويتطلب هذا ضبط جانب أو أكثر من جوانب الانفعال الذي يتضمن: الاستثارة، الانتباه، التقييم الموضوعي للخبرة، والسلوك، والاستجابة الفسيولوجية". (أمنية وآخرون، 2018، ص258).

ومن جهة أخرى فقد تم تناول مفهوم الضبط الانفعالي على انه مظهر من مظاهر النمو الانفعالي السليم، أما بعض الباحثين فقد تعريفه على انه نوع من أنواع النضج الانفعالي في عملية تدريب و تكيف الانفعالات مع المثيرات الخارجية.

و قد عرف على أنه "تأجيل التعبير المباشر عن الانفعال بل يتيح للفرد التفكير واختيار أنسب الاستجابات وهذا يشمل القدرة على تحمل الاحباط والحرمان وعلى تأجيل اللذات العاجلة من أجل الظفر بلذات واهداف أشمل و أبعد". (سعاد، 2007، ص 36)

إن تعلم كيفية (بشكل أفضل) تنظيم انفعالات المرء هو تحد هام تلقى قدرا كبيرا الاهتمام في مجالات مختلفة. على سبيل المثال، ضباط الشرطة والأفراد العسكريون يتلقون تدريباً مكثراً في مجال العاطفة ضبط الانفعالات فيما يخص المحفزات السلبية في الميدان (Tibor & all, 2013, P 245)، ليصبح أكثر استعداداً للتعامل مع مختلف المواقف الطارئة وغير الاعتيادية والتي تتطلب منه قدر كبير من التكيف و ضبط للانفعالات بشكل يتناسب مع متطلبات الموقف دون ان يكون الفرد جزءا او طرفا في ذلك الموقف من خلال مشاركة الغير بالانفعالات كالبكاء او الغضب ... الخ.

وبذلك نستنتج ان عملية الضبط الانفعالي هو استجابة تكيفية وهذا من خلال مجموعة من العناصر في ظل غياب السلوك الفعلي، فعملية ضبط الانفعال تتطلب قدرة و خبرة عالية في عملية انتقاء الانفعال المناسب للموقف، سواء كانت بطريقة واعية او غير واعية.

2. المناعة النفسية:

2.1 تعريف المناعة:

من اجل إعطاء مفهوم واضح وشامل للمناعة النفسية، يجب أولاً فهم ماهية المناعة و ما هو تأثيرها على الحالة النفسية للفرد، وما له من أهمية في الحفاظ على توازن الجسم و النفس. يمكن القول إنها تلك الحماية التي يوفرها الجسم للجسم أي هي تلك الميكانيزمات الدفاعية التي يوفرها الجهاز المناعي للحفاظ على صحة الجسم من مختلف المؤثرات والمثيرات الخارجية. و يمكن القول، أن المناعة تعمل من خلال مجموعة من الوسائل الدفاعية التي تهدف الى حماية الجسم من مختلف العوامل الخارجية، ويمكن تعديل هذه المناعة من خلال بعض المواد المساعدة كالأدوية، (Hugue & d'autres, 1995 , P 134)

و من الملاحظ ، أن للحالة النفسية للشخص دور كبير في التأثير على مناعته الجسمية ، فمثلا عند شعورنا بحالة من الاكتئاب جراء فقد ما كوفاة احد الوالدين ، فنلاحظ تراجع قدرتنا الجسمية في مواجهة بعض الامراض كالأرق و الم الرأس و كذلك التعب النفسي و الجسدي. "أظهرت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين لديهم أفكار سلبية حول مرضهم لديهم نسبة شفاء أقل، و لذلك يعسى دائما الاطباء في رفع الحالة المعنوية لدى المرضى خاصة الذين لديهم امراض. تسبب الحالة الحزن أو الصدمة التي يشعر بها الانسان في أمراض المناعة الذاتية ، فيعتقد الجسم أن أجزاء مختلفة من الجسم هي أعداءه و يبدأ في مهاجمتهم كمرض تساقط الشعر "الثعلبية" أو بعض الامراض الهضمية ك"coeliaque" ، هذا يسبب العديد من أمراض فالحزن الشديد يسبب خللا في الهرمونات مما يؤدي إلى خلل في أداء الجهاز المناعي . وتحدث التأثيرات النفسية الشديدة بسبب انتشار الشوارد الحرة للخلايا و عدم كفاءة الجهاز المناعي في الاستجابة لها ، مسببة السرطان و أمراض أخرى ، على عكس الحالة النفسية المستقرة ، التي تساعد في نشاط الخلايا الدفاعية في الجسم و تزيد من كفاءته." (رحمة ، 2021 ، ص90)

2.2 مفهوم المناعة النفسية:

تعتبر المناعة النفسية هي الدعامة الأساسية لحماية المعاش النفسي وشخصية الفرد عموما من مختلف الضغوطات والأزمات الخارجية التي قد تواجهه في حياته اليومية، فتلك الميكانيزمات الدفاعية تقوم على تدعيم الصحة النفسية و تعطي للفرد فرصة للمقاومة و تجاوز الازمات المختلفة و تساهم في بناء مختلف أبعاد الشخصية.

فالمناعة النفسية حسب (أولاه، 2004، Olah) تقدم للفرد مناعة طرق ووسائل يستطيع من خلالها التعامل مع الضغوط بمختلف مصادرها، ومقاومتها وتدعيم الصحة النفسية وهذا حتى لا تتطور إلى اضطراب نفسي من خلال مجموعة من الابعاد الاساسية والمتمثلة في : الأبعاد الشخصية السلوكية والمعرفية والدافعية ، فتدعيم النظام المناعي بطريقة فعالة يسمح للفرد بالتكيف وخلق توازن داخلي تمكنه من مواجهة مختلف الصعوبات والمواقف لحياتية الصعبة.(فاتن ، 2020 ، ص 270).

و من جهة أخرى فقد عرفها (زيدان، 2013) على أنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المختلفة للضغوط والتهديدات والمخاطر والاحباطات والازمات والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات ، الكامنة في الشخصية ".(ال مراد وآخرون، 2021، ص 37)

تلك الموارد الذاتية و الامكانيات هي ميكانيزمات دفاعية فطرية و مكتسبة، تطورت و تبلورت من خلال مواجهة مختلف المواقف و المثيرات الخارجية التي تواجه الانسان، فمثلا عند مواجهتنا لموقف مزعج او فشل في اداء عمل معين ، كأول استجابة نتعرض لها لهذا الموقف تكون عن طريق البكاء او العصبية أو...مثلا، ولكن عند اعادة تحليل نتائج الموقف ومراجعة كل اسباب ونتائج الفشل يمكن ان نكتسب خبرة في استجابتنا الانفعالية عن طريق ايجاد ميكانيزم دفاعي يحمينا من الاستجابة المبالغ فيها ازاء هذا الموقف، فتكون استجابتنا اكثر عقلانية وهدوء.

ويعرفه (باربانيل، 2009، Barbanell) بأنه " القدرة على التكيف الايجابي اللاوعي التي تعمل بنظام معقد ومنظم وانعكاسي، أسوة بنظام المناعة الحيوية، من أجل حماية الفرد من الاعتداءات النفسية والبيئية، ويتفاعل معه للحفاظ على البقاء عبر التكيف مع الضغط الوجداني.(رولا ، 2016 ، ص 14)

ويمكن تقديم تعريف يختصر السابقة على أن المناعة النفسية نظام معقد تكيفي لا شعوري يعمل بطريقة منتظمة من خلال مجموعة من الميكانيزمات الفطرية و/أو المبنية و المكتسبة من خلال مختلف المواقف و خبرات الحياة التي يعيشها الفرد.

وهي تعمل على حمايته من الضغوط والازمات النفسية، من أجل تحقيق التوازن و وتمكين الفرد من تحقيق قدرة تكيفية مع مختلف المواقف التي يواجهها الفرد في حياته اليومية.

3. دور الضبط الانفعالي في دعم المناعة النفسية:

و من خلال كل ما تم عرضه سابقا، من عرض للمفاهيم المتعلقة بمتغيرات البحث، نستطيع الاجابة عن التساؤل الثالث وهذا لكي نبين دور و اهمية الضبط الانفعالي في دعم المناعة النفسية حيث قد أكدت العديد من الدراسات ان للضبط الانفعالي اهمية كبيرة في دعم الصحة و المناعة

النفسية وهذا من خلال مجموع الاستراتيجيات المستخدمة في بناء مناعة نفسية قوية، و قد استخدمت هذه الدراسات الضبط الانفعالي كأحد الاستراتيجيات و المعايير الاساسية في بناء وقياس المناعة النفسية كدراسة (Olah 2005)، و دراسة (الشريف 2015)، و دراسة (سندس 2020). (طريف،شواشرة، 2020، ص 396).

تقوم عملية ضبط الانفعالات من خلال التحكم وتدريب وتكييف الانفعالات مع المثيرات الخارجية و جعلها اكثرا مواؤمتا مع قدرة الشخص في مواجهة المواقف سواء كانت سلبية او ايجابية و بذلك تدعيم المناعة النفسية بمكانيزمات دفاعية تساعد في بناء مناعة سكلوجية قوية قادرة على مواجهة مختلف الزمات و الضغوط النفسية .

ويري جيلبرت وآخرون (Gilbert, et al1998) ان المناعة النفسية "تستخدم لاختزال عدد من الاليات و التحيزات المعرفية التي تحمي الفرد من الشعور بالمعاناة من المشاعر السلبية المتطرفة من خلال التجاهل بناء المعلومات لجعل الحالة الراهنة للفرد اكثر احتمالا للمواقف، واكثر امتلاكا للبدائل المساعدة." (رابعة ، 2018، ص3).

فإن عملية ضبط الانفعالات تعمل على دعم المناعة النفسية من خلال تزويدها بطرق التكيف والخروج من المواقف الصعبة خاصة الطارئة منها. فتلك الخبرة تبقى ضمن مخزن المكانيزمات الدفاعية تزود الفرد بقدرة على التحكم و حمايته من مختلف المثيرات الخارجية.

تعتبر عملية ضبط الانفعالات من أهم الاسباب في حماية ودعم المناعة النفسية ، وهذا من خلال ضبط الانفعالات المتطرفة و التي تكون كعبء و عائق على المعاش النفسي للإنسان فالخوف إذا اشتد استمر فإنه قد يتعدى إلى مخاوف وهمية أو أن يصل إلى مرحلة " القلق المرضي " أو "وسوسة فكرية مستعصية". (محمد ، 2010، ص 24)

-الخاتمة:

من خلال هذه الورقة البحثية تعرفنا على اهمية ودور الضبط الانفعالي في دعم المناعة النفسية فعملية ضبط الانفعالات تقوم بالدور التكيفي مع المثيرات الخارجية وبذلك بناء مناعة نفسية قوية و من جهة أخرى فان المناعة النفسية تحتاج الى دعم مستمر ومراقبة مستمرة ومكثفة وهذا هو ما تقدمه عملية ضبط الانفعالات، فان الخبرات الشعورية او الذاتية التي تتأسس منها الانفعالات، تعطي للمناعة نفسية تجربة مختلف التغيرات او المثيرات التي يواجهها الانسان، فتبقى كمخزون في الذاكرة النفسية للفرد، وبذلك استخدامها لاحقا كميكانيزم دفاعي في حالة تكرار الموقف حيث تكون الاستجابة الانفعالية اقل حدة من سابقتها، وتمكين المناعة النفسية من مواجهة مختلف الازمات و التجارب الانفعالية المختلفة وتجاوزها بنجاح.

وقد يوصلنا هذا البحث الى استخراج مشاكل بحثية مستقبلية يمكن البحث فيها ،مثل مدى قدرة الضبط الانفعالي في صمود المناعة النفسية في المناصب الحساسة كقطاع الامني و القطاع الصحي و التربوي.

قائمة المراجع:**قائمة المراجع باللغة العربية:**

- إبراهيم بن جامع، (2010)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية القيادة، مذكرة مقدمة لنسبل شهادة ماجستير تخصص علم النفس العمل و التنظيم، قسم علم النفس، كلية العلوم الانسانية و العلوم الاجتماعية، جامعة منتوري، قسنطينة.
- أمينة بن قويدر، أمينة، فتيحة كركوش، (2018)، الضبط الانفعالي بين الصحة و المرض، مجلة حقائق للدراسات النفسية والاجتماعية ، 03، 10، ص 257-263 .
- إيمان مصطفى علي الشنواني، (2019)، بناء مقياس المناعة النفسية للطلّابات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 49، 3، ص 168-192.
- رابعة عبدالناصر محمد مسحل، (2018)، المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاء المهنية والضغوط المهنية لدى العاملين بالجهاز الإداري بالدولة، مجلة قطاع الدراسات الإنسانية، ع 22، ص 1165-1238.
- رولا رمضان محمد الشريف، (2016)، فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية و خفض اضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الاسرة المتضررة بالعدوان الاخير على غزة(2014)، قُدمَ هذا البحثُ استِكمالاً لِمُتطلّباتِ الحُصولِ على دَرَجَةِ المَاجِستيرِ في الصحة النفسية والمجتمعي، بِكُلِّيَةِ التربية، الجامعة الاسلامية، غزة.
- سعاد جبر سعيد، (2009)، أثر برنامج تعليمي في التربية الاسلامية مستند الى نظرية الذكاء الانفعالي في تنمية مفهوم الذات و دافعية التعلم لدى طلبة مرحلة الاساسية العليا في الاردن، أطروحة مقدمة لاستكمال لمطلّبات منح درجة دكتوراه فلسفة في التربية تخصص مناهج التربية الاسلامية و طرق تدريسها، قسم المناهج و طرق التدريس، كلية دراسات التربية العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان.
- سعاد نور عبد الله، (2007)، الضبط الانفعالي لدى مرضى الفشل الكلوي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية، قسم علم النفس، الكلية الدراسات العليا، الجامعة أمدرمان الاسلامية، السودان.
- سندس عمر طريف، عمر مصطفى الشواشرة، (2020)، فاعلية البرنامج الارشادي مبني على التحصين ضد التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة من النساء المتأخرات في الانجاب في الاردن، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية و النفسية، 29، 02، ص 386-405.
- عبير محمد الصباح، سماح عمر السلي، هبة عبد الحي لأنصاري، (2020)، التنظيم الانفعالي و علاقته بدافع الإنجاز لدى عين من طالبات أم القرى، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، 28، 03، ص 217-248؛
- فاتن كاضم العربي، (2020)، المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مركز البحوث النفسية، 37، 03، ص 267-304.
- كريمة محيوز، (2021)، فلسفة المناعة النفسية في مواجهة الضغوط المهنية، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، 09، 02، ص 1221-1243.
- محمد كمال محمد حمدان، (2010)، الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، قُدمَ هذا البحثُ استِكمالاً لِمُتطلّباتِ الحُصولِ على دَرَجَةِ المَاجِستيرِ في الارشاد النفسي، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الاسلامية، غزة.
- نبراس يونس محمد ال مراد، علا محمد السعدوني الألوسي، (2021)، بناء وتطبيق مقياس المناعة النفسية لدى طالبات كلية واقسام التربية البدنية والعلوم الرياضية في جامعة الموصل، 3، 4، The International Sports Science Journal، ص 34-45.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية

- Patricia Sequeira Amaro, Liliana, Régulation Émotionnelle, Attachement et Satisfaction de vie, 2013, thèse présentée en vu de l'obtention du grade de Maître en Psychologie du Développement à la Faculté de Psychologie et Sciences de l'Éducation de l'Université de Coimbra.
- Tibor Bosse, Matthijs Pontier, and Jan Treur, (December 2007), A Computational Model for Adaptive Emotion Regulation , IEEE/WIC/ACM International Conference on Intelligent Agent Technology, Universiteit Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands .