

## الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة.

عبير أحمد عبد الحميد محمد - أمل عبد المحسن زكى - محمد إبراهيم جودة - ماجدة على

عبد السميع

قسم علم النفس التربوى - كلية التربية-جامعة بنها

### مستخلص البحث:

يهدف هذا البحث إلى إعداد مقياس التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الجامعة، وقد تم إعداده بواسطة الباحثة، وقد طُبِقَ مقياس التنظيم الانفعالي على (٤٣٣) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بنها، حيث تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٥) عامًا، وقد تم إعداد بنود المقياس وصُحح بطريقة ليكرت، وبلغ عدد فقرات المقياس في صورته النهائية (١٠) فقرات، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي للتحقق من صدق المقياس، واستخدام طريقة معامل ثبات ماكدونالد أوميجا للتحقق من ثبات المقياس، ولقد أظهرت النتائج تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة، وبناء على ذلك فقد تمتع المقياس بدرجة صدق وثبات مقبولة بالنسبة لأدوات القياس النفسي والتربوي، كما أظهرت النتائج تمتع بنود المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية، التنظيم الانفعالي، طلاب الجامعة.

## **Psychometric Properties of the Emotional Regulation Scale for University Students.**

**Abeer Ahmed Abdel Hamid Mohamed - Amal Abdel Mohsen Zaki -  
Mohamed Ibrahim Gouda - Magda Ali Abdel Samie  
Department of Educational Psychology - Faculty of Education -  
Benha University**

### **Abstract**

This research aimed to prepare an emotional regulation scale to a sample of university students. It was prepared by the current study researcher, and has been applied to (433) Faculty of Education students, Benha University, and their ages ranged between (18-25) years. The scale items were prepared and validated using the Likert method, and the number of scale items in its final form reached (10) items. The psychometric properties of the emotional regulation scale were verified using exploratory factor analysis and confirmatory factor analysis to verify the validity of the scale. The McDonald's Omega reliability coefficient method was used to verify the reliability of the scale. The results showed that the scale had a high degree of validity. Accordingly, the scale had an acceptable degree of validity and reliability for psychological and educational measurement tools. The results also concluded that the scale items had a high degree of internal consistency.

**Keywords:** psychometric properties, emotional regulation, university students

## مقدمة ومشكلة البحث:

تعد الانفعالات جزءًا مهمًا في حياة الإنسان، فهي تدخل في جميع جوانب حياته اليومية؛ إذ إنها موجودة في كل علاقاتنا، ولا نستطيع أن نغفل قيمتها وأهميتها؛ فهي تجعل الحياة شيئًا ممتعًا ومتنوعًا، وبدونها تصبح حياة الإنسان راكدة ومقطوعة ومملة؛ وإذا كان الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون انفعالات لكونه إنسانًا، فإن شدة الانفعالات السلبية المؤلمة واستمرارها تجعل حياة الإنسان حادة ومضطربة وعرضة للاضطرابات النفسية، الأمر الذي يتطلب من الفرد تنظيم هذه الانفعالات بطرق ملائمة (مظلوم، ٢٠١٧، ص. ١٤٥).

وتؤدي الانفعالات أدوارًا ووظائف عديدة في حياة الفرد، مثل: تقوية علاقات التواصل البيئشخصي، وتحسين الصحة، وردود الأفعال النوعية خاصة المعرفية، كما تتنوع الطرق والأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها تنظيم انفعالاته (Purnamaningsih, 2017, P. 53).

كما أن القدرات الانفعالية مهمة للانجاز الأكاديمي؛ حيث يُساعد الوعي الانفعالي على تحقيق مستويات مرتفعة من القدرة على التعبير الفني والكتابي، كما تُساعد القدرة على استخدام الانفعالات في تحديد الأنشطة التي يُركّز عليها الفرد بالاعتماد على ما يشعرون به، وتُساعد أيضًا الفرد على معالجة المواقف الضاغطة والداعية للقلق (Lopes & Salovey, 2001, p. 24).

ويُعد التنظيم الانفعالي (Emotional regulation) من المفاهيم الحديثة في علم النفس، ويقوم على فكرة أن الناس يفضلون الانفعالات السارة على غير السارة وينظمونها وفقًا لذلك (Gross & Thompson, 2007, P. 3). كما يُعد جيمس كروس صاحب نظرية التنظيم الانفعالي هو من أكثر من بحث في موضوع التنظيم الانفعالي (Gross, 2002, P. 282).

والتنظيم الانفعالي من المفاهيم المهمة في علم النفس الاجتماعي وعلم النفس الشخصية؛ حيث يرتبط التنظيم الانفعالي بمستويات مرتفعة من السعادة، والهناء، والطلاقة اللغوية، ومستويات منخفضة من الاكتئاب Depression، والقلق Anxiety، والصدمة الثقافية Culture shock (Matsumoto, 2006, p. 421).

وللتنظيم الانفعالي أهمية كبيرة في مجالات الحياة المختلفة؛ حيث أنه يؤثر ويقدر كبير في التوافق النفسي والصحة النفسية للطلاب، كما أن افتقار الطلاب للدرجة المناسبة من التنظيم الانفعالي، تُسهم في زيادة الاستجابات الانفعالية غير المرغوب فيها، والتسرب الدراسي، إضافة

إلى استخدامهم أساليب لا تكيفية هروبية في حل المشكلات والضغوط التي تواجههم (مظلوم، ٢٠١٧، ص. ١٤٥).

لذا فقد حظي تنظيم الانفعال باهتمام واسع في مجال علم النفس خاصة في مرحلة الشباب والمراهقة إذ يتضح من خلال هاتين المرحلتين النمو الانفعالي المتزايد والذي يرجع إلى التحولات الاجتماعية- النفسية التي تحدث خلال عملية النمو. Tavares & Freire, 2016, P. (83).

وقد أكدت السلمي وأكرم (٢٠٢٠، ص. ١٢٦) على أن التنظيم الانفعالي ينطوي على أهمية كبيرة، تتحدد في كونه يساعد الطالب على تحقيق أهدافه، واتخاذ قراراته، وتعزيز شعوره بالكفاءة الذاتية، كما أنه يساهم في تطوير الكفاءة الاجتماعية والانفعالية، ويزيد من تعزيز المشاعر الإيجابية، بالإضافة إلى تعزيز قدرة الفرد على كيفية إدارة المواقف السلبية بطريقة عقلانية، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على تحصيله الدراسي، من خلال النجاح والتفوق، فضلاً عن الطموح في الوصول إلى مكانة ومستوى أفضل.

كما أكدت سالماني (٢٠١٨، ص. ٩) على أهمية التنظيم الانفعالي؛ حيث يتضمن مهارات مهمة تساعد الفرد في السيطرة على صراعاته، وتنظيم عناصر اتصاله بالبيئة من حوله، والتعبير عن انفعالاته في صورة سلوك ومعارف ومعانٍ وجدانية، وإدارة انفعالاته خاصة السلبية منها.

ويرى Genet (2012, p. 6) أن عمليات التنظيم الانفعالي تعمل على تعزيز خصائص الطالب الإيجابية مثل التفاؤل ومهارة حل المشكلات، وكل هذه الخصائص تمكن الفرد من تخطي العثرات والتحديات الدراسية التي تقابله بشكل يومي والعمل على تجاوزها وتحقيق نجاحاته التعليمية.

كما أن للتنظيم الانفعالي دوراً كبيراً في مساعدة الطالب على تخطي ما يُقَابله من أزمات وتحديات خلال مسيرته الدراسية، وهناك العديد من الباحثين الذين أكدوا ذلك؛ حيث أكد العاسمي وعلى (٢٠١٨، ص. ٦٧) على أن قدرة الفرد على ضبط الخبرات الانفعالية السلبية وتجاوزها يعمل على التعافي من التأثيرات السلبية للتحديات الدراسية اليومية وسرعة تجاوز هذه التأثيرات ومن ثم تحقيق الاندماج الدراسي.

كما أشارت عبدالحليم (٢٠٢١، ص. ٤٠٣) إلى ارتفاع مستوي الضغوط الأكاديمية التي تواجه العديد من الطلاب، ولكي يستطيع الطلاب تجاوز كل هذه الضغوطات لابد من استخدام الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي.

وأشار Teran (2015, p. 5)، وعمور (٢٠٢٠، ص. ١١٠)، والحارثي (٢٠٢١، ص. ٢٤٥) إلى أن قدرة الطالب على تنظيم انفعالاته في المواقف الدراسية الضاغطة تساهم وبشكل

كبير في تجاوز هذه الضغوط والتكيف معها ونهوض الطالب بمستقبله، كما يُساعد التنظيم الانفعالي الطالب أيضًا في توجيه قدراته والتحكم في قراراته.

ويُشير Tornas et al (2016, p. 1842) إلى أن للتنظيم الانفعالي دور في زيادة قدرة الفرد على التكيف والتأقلم مع المواقف الضاغطة في الحياة اليومية والتي من الممكن أن تتفاقم في حالة عدم قدرة الفرد على تنظيم وإدارة انفعالاته.

وقد أكدت عبد الحميد (٢٠١٨، ص. ٣٢٨) أن امتلاك طلاب الجامعة القدرة على تنظيم انفعالاتهم في المجال الأكاديمي يُمكنهم من النجاح في حياتهم العلمية والعملية ومواجهة الضغوط والتحديات التي تفرضها عليهم الحياة الجامعية؛ مما يُسهم في تحسين انجازهم وتحصيلهم الأكاديمي وتوافقهم الاجتماعي؛ لذا فمن المهم أن يوظف الطلاب إستراتيجيات ناجحة لتنظيم انفعالاتهم في المجال الأكاديمي لتساعدهم على مواجهة الضغوط والتحديات التي يتعرضون لها في الحياة الأكاديمية؛ مما يُمكنهم من النجاح في حياتهم العلمية والعملية (اسماعيل، ٢٠٢٠، ص. ١٧٨).

كما يُسهم التنظيم الانفعالي في زيادة فاعلية الطالب داخل الصف وتحقيقه للاندماج بكافة أشكاله؛ كما في دراسة عفيفي (٢٠١٦، ص. ٧١) والتي أكدت على أن توظيف الطلاب لمهارات التنظيم الانفعالي يسهم وبشكل فعال في الاندماج داخل قاعات البحث؛ ومن ثم يبذلون قصاري جهدهم من أجل استغلال الفرص المتاحة للتعلم وزيادة الأداء الأكاديمي، واكتساب المهارات المختلفة التي تؤهلهم للتكيف مع مختلف المهام التعليمية، ومن ثم الوصول إلى مستويات عالية من الأداء الأكاديمي، كما أكد Lang (2022, p. 8) على الدور الذي يقوم به التنظيم الانفعالي في زيادة قدرة الفرد على الاندماج في العمل.

كما ترى الباحثة أن هناك توجهات مختلفة في النظر إلى التنظيم الانفعالي؛ حيث تنقسم النماذج المفسرة للتنظيم الانفعالي إلى وجهتين فهناك العديد من النماذج التي تفسر التنظيم الانفعالي تُركِّز فقط على العمليات الشخصية للفرد -عمليات التنظيم الذاتي الداخلي- بمعنى أن التنظيم الانفعالي أو تعديل الانفعال يتم داخلياً أو جوهرياً نحو نموذج Gross (1998) والذي أشار في نموده إلى أن التنظيم الانفعالي يتمثل في بعدين أساسيين وهما: (إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي) ونموذج Gratz & Roemer (2004) وقد أشارا في نمودجهما إلى أن التنظيم الانفعالي يتمثل في أربعة أبعاد وهي بمثابة إستراتيجيات أيضاً للتنظيم الانفعالي، وهي: (الوعي والفهم، وقبول المشاعر، والقدرة على ضبط السلوك الاندفاعي والتصرف بما يتفق مع أهدافه المرجوة عند مواجهة الانفعالات السلبية، والقدرة على الاستخدام المرن للإستراتيجيات المناسبة في كل موقف لتعديل استجاباته الانفعالية بالشكل المطلوب من أجل

تحقيق أهدافه الشخصية وتلبية متطلبات الموقف)، ونموذج (Garnefski & Kraaij 2006) وحدد تسع عمليات رئيسة للتنظيم الانفعالي، وهم: (التقبل، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، ورؤية الموقف من منظور آخر، ولوم الذات، والاجترار، والتحويل أو التفكير الكارثي، ولوم الآخرين). وهناك نماذج أخرى تُركِّز على العمليات الشخصية الخارجية التي تتم من خلال البيئة ومساعدة ودعم الآخرين، نحو نموذج Hofmann et al (2016) وتتمثل أبعاد التنظيم الانفعالي وفقاً لهذا النموذج في: (دعم التأثير الإيجابي، وتبني المنظور، والهدوء والسكينة، والنمذجة الاجتماعية).

لذا فسوف تقوم الباحثة بالدمج بين نموذج Gross (1998) الذي هو بمثابة الأب الروحي للتنظيم الانفعالي ويُركِّز على العمليات الشخصية الداخلية للفرد والتي تتم من خلال الفرد ذاته والمتمثلة في: (إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي)، ونموذج Hofmann et al (2016) والذي يُركِّز العمليات الشخصية الخارجية التي تتم من خلال البيئة ومساعدة ودعم الآخرين والمتمثلة في: (دعم التأثير الإيجابي، وتبني المنظور، والهدوء والسكينة، والنمذجة الاجتماعية)، وبالتالي يتأكد لنا بأن التنظيم الانفعالي لا يتم فقط داخلياً أو جوهرياً (Intrinsic) من خلال إستراتيجيات التنظيم الذاتي الداخلية؛ ولكن يتطلب أيضاً العمليات الشخصية الخارجية (Intrinsic) والتي تتم من خلال البيئة ومساعدة ودعم الآخرين، وبناء مقياس جديد للتنظيم الانفعالي يتبنى تصور جديد يقوم على الدمج بين هذين النموذجين.

## هدف البحث:

هدفت البحث الحالي إلى بناء مقياس التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلاب الجامعة يتمتع بصدق وثبات باستخدام أساليب إحصائية مناسبة.

## أهمية البحث:

١. يُسهم هذا البحث في إعداد أداه سيكومترية تتلائم مع البيئة العربية في قياس التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، وخاصة على الرغم من ندرة الدراسات العربية إلا واعتمد بعضها على ترجمة مقاييس أجنبية، إضافة لذلك أن معظم الدراسات الخاصة بالتنظيم الانفعالي تتبناه على اعتبار كونه عملية داخلية، والجانب الآخر -الذي لم يلقى اهتماماً كثيراً من الباحثين- يُركز على الجانب الخارجي للتنظيم الانفعالي، والبحث الحالي يُحاول بناء أداة لقياس التنظيم الانفعالي يتبنى هاذين التوجهين.

## مصطلح البحث:

التنظيم الانفعالي Emotional regulation:

يُمكن تعريف التنظيم الانفعالي في البحث الحالي بأنه: مجموعة من الإستراتيجيات الداخلية (القمع، إعادة التقييم المعرفي) والإستراتيجيات الخارجية (التنظيم الانفعالي البيئشخصي) والمسؤولة عن مساعدة الفرد وزيادة قدرته على التحكم في انفعالاته السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وزيادة انفعالاته السارة من أجل تحقيق أهدافه ورغباته (إعداد الباحثة). ويعرف إجرائيًا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد: الباحثة).

## الإطار النظري والدراسات السابقة:

في الجزء التالي تتناول الباحثة بعض المحاور المرتبطة بالتنظيم الانفعالي على النحو التالي:

### ١- ماهية التنظيم الانفعالي Emotional Regulation:

يُشير التنظيم الانفعالي إلى الطريقة المعرفية التي يتعامل بها الفرد مع الاستثارة الانفعالية الناتجة عن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة ويتمثل في مجموعة من العمليات والإستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلاله لإعادة توجيه وضبط الانفعالات غير السارة، ويشتمل ذلك على زيادة أو خفض أو الحفاظ على الانفعالات الإيجابية أو السلبية على حد السواء، والتأثير على الاستجابة الانفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر (Koole, 2009, PP. 5-6).

وقد عرّف Schutza et al (2004, P. 254) التنظيم الانفعالي بأنه مفهوم يتكون من ثلاثة أبعاد، هي: (١) العمليات التي تركز على المهام، (٢) العمليات التي تُركّز على العاطفة، (٣) عمليات التقييم المعرفي.

كما عرّف Bridges et al (2004, p. 340) التنظيم الانفعالي بأنه وضع تصور نظري للعمليات الفسيولوجية والسلوكية والمعرفية التي تمكن الأفراد من التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية مع تعديل المشاعر السلبية.

وقد اختلف الباحثون في تناولهم للتنظيم الانفعالي فمنهم من يرى أنه عملية أو مجموعة من العمليات؛ حيث يُعرّفه Gross (1998, 225) بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات التي يستطيع الفرد من خلالها ضبط انفعالاته، ويُحدد متى يشعر بها؟ وكيف اكتسبها؟ وكيف يُعبّر عنها.

ويُشير Gross (1999, P. 501) إلى أن التنظيم الانفعالي يُمثل جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة Monitoring، وتقويم Evaluation، وتعديل ردود الفعل الانفعالية Modifying Emotional Reaction وتحديد خصائصها الشديدة والمؤقتة،

ويشمل تنظيم الانفعال مدى واسع من الإستراتيجيات المعرفية والسلوكية النفسية الشعورية واللاشعورية التي تُستخدم في تقليل، أو الاحتفاظ بالانفعال، أو زيادته.

ويرى (Garnefski et al, 2002, P. 404) أن تنظيم الانفعال يُشير إلى مجال واسع من العمليات الفسيولوجية والانتباهية والمعرفية، فمثلاً بطريقة فسيولوجية تكون الانفعالات مُنظمة ذاتياً بواسطة نبضة سريعة، وزيادة مُعدّل التحسن أو تقليله، التعرُّق أو مصاحبات أخرى للاستثارة الانفعالية، يُضاف إلى ذلك أن الانفعالات يُمكن تنظيمها بواسطة عمليات معرفية شعورية (التعامل الناجح) أو عمليات (أكثر شعورية) مثل إعادة البناء المعرفي، ولوم الذات، والتأمل أو التخويف.

ويُعرّفه Gross (2002, p.282) بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات التي يقوم الفرد بواسطتها بمراقبة وتقييم وتعديل انفعالاته في محاولته للتحكم فيما يشعر به، ومتي يشعر به وكيف يشعر به ويعبر عنه.

كما يُعرّفه Gross (2003,p. 282) بأنه مجموعة من العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع وشدة الانفعال الذي يُخبره هو، أو يُخبر به الآخرين، وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات.

ويُعرّفه Gratz & Roemer (2004, p. 42) بأنه مجموعة من العمليات التي تتضمن وعي الفرد بانفعالاته وفهمها، وقبولها، وقدرته على ضبط السلوك الاندفاعي لديه، والتصرف بما يتفق مع أهدافه المرجوة عند مواجهة الانفعالات السلبية، فضلاً عن قدرته على الاستخدام المرن للإستراتيجيات المناسبة في كل موقف لتعديل استجاباته الانفعالية بالشكل المطلوب من أجل تحقيق أهدافه الشخصية وتلبية متطلبات الموقف.

كما يرى (Garnefski & Kraaij, 2007, p. 142) بأنه مجموعة من العمليات التي تساعد الفرد على التحكم في انفعالاته في المواقف الضاغطة، وتُسهم في الحفاظ على توازن الفرد الانفعالي في علاقاته الانفعالية مع ذاته والآخرين، وتساعد على التحكم بعواطفه أثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد.

ويرى (Aldo et al, 2010, p. 218) أن التنظيم الانفعالي هو العملية التي يقوم بها الأفراد لتعديل أو تغيير انفعالاتهم بصورة شعورية ولا شعورية في استجاباتهم للمطالب البيئية، كما أن نجاح الأفراد في تنظيم انفعالاتهم يرتبط بجودة الصحة النفسية والجسمية، والأداء الأكاديمي المتميز، والنجاح في العمل، أما صعوبات التنظيم الانفعالي فتترتب بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، والقلق العام، والقلق الاجتماعي.



ويُشير Thomposon (2011, P. 56) بأن التنظيم الانفعالي عبارة عن مدى واسع يتضمن جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة، والتقييم، وتعديل الاستجابات الانفعالية الشديدة منها والمؤقتة، وذلك بغرض تحقيق أهداف الفرد.

كما يُشير Gabral et al (2012, p. 1006) إلى أن التنظيم الانفعالي يُعد بمثابة عملية للتعامل مع الانفعالات وذلك عندما تكون الحالات الانفعالية نشطة.

ويرى Nader- Grosbois & Mazzone (2014, PP. 1750-1751) أن التنظيم الانفعالي هو عملية يستطيع الفرد من خلالها قياس، والتحكم، وتعديل استجاباته الانفعالية بطريقة تلقائية عن طريق استخدام العديد من الإستراتيجيات وذلك كي يُحقّق أهدافه أو كي يعبر عن السلوك الانفعالي بطرق ملائمة اجتماعيًا.

وأكد Tavares & Freire (2016, P. 78) على أن التنظيم الانفعالي عبارة عن مجموعة من العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة، وتقييم، وتعديل ردود الأفعال الانفعالية لتحقيق أهداف الفرد.

ويرى Park & Yoo (2016, p. 327) بأن التنظيم الانفعالي هو نوع من أنواع التنظيم الذاتي الذي يشتمل على عمليات السيطرة، والتقييم، وردود الأفعال التكيفية الانفعالية التي تُسهم في تحقيق الأهداف الشخصية.

ويُشير Pocnet et al (2017, P. 2) بأن التنظيم الانفعالي هو عملية تجنب، أو كف، أو منع، أو تخفيف حدوث الحالات الوجدانية، والعمليات الانتباهية أو الفسيولوجية المرتبطة بالانفعال.

كما يُشير عفانة (٢٠١٨، ص. ١٥) بأن التنظيم الانفعالي يتمثل في مجموعة من العمليات التي يستعملها الفرد لتنظيم حالته الوجدانية وضبط مكونات الاستجابة الانفعالية من خلال الفهم الانفعالي للمواقف والتعبير عن تلك الخبرات الانفعالية وتوجيهها للحصول على سلوك منظم وتعزيز حالة السرور أو تجنب الألم قدر المستطاع، بما يتناسب وتحقيق أهدافه.

وتُعرّفه سالمان (٢٠١٨، ص. ٨) بأنه مجموعة من العمليات والإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد كاستجابة لانفعالاته هو أو كردود أفعال تجاه الآخرين، والتي تتمثل في التحكم المعرفي والإبدال السلوكي والسيطرة الوجدانية؛ ويُعبّر التحكم المعرفي عن قدرة الفرد على تغيير وتعديل الأفكار المعرفية عن استجاباته الانفعالية والاحتفاظ بها في مستوي يُمكنه من السيطرة عليها، ويُعبّر الإبدال السلوكي عن تغيير الاستجابة الانفعالية إلى استجابة أُخري يتمكن الفرد من تنظيمها، وتُعبّر السيطرة الوجدانية عن إدارة الاستجابات الانفعالية سواء السلبية أو الإيجابية.

كما يعرفه العازمي والكندري (٢٠٢٠، ص. ١٥٢) بأنه هو تلك العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن رصد وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية؛ وذلك لتحقيق مستوى عالٍ من التنظيم الانفعالي.

وتشير السلمي وأكرم (٢٠٢٠، ص. ١٢٦) إلى أن التنظيم الانفعالي عبارة عن مجموعة من العمليات التي تتضمن الوعي، والفهم، والتقبل بالانفعالات، وقدرة الفرد على السيطرة والتحكم في انفعالاته، ويقتضي ذلك امتلاك الفرد لقدر عالٍ من المرونة في التعامل مع المواقف الضاغطة، وذلك باستخدام الإستراتيجيات الملائمة والتي تساعده في الوصول إلى أهدافه.

ومن الباحثين من يرى التنظيم الانفعالي قدرة؛ حيث يُعرّفه Eisenberg & Spinrad (2004, p. 336) بأنه هو قدرة الفرد على تنظيم مشاعره الذاتية كالخوف، والغضب، والحزن، والفرح، ومحاولاته لتعديل انفعالاته وضبطها، والتحكم فيها من خلال ممارسة عدة أساليب هي: تعديل الانفعالات، وتقليلها، وتغيير الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية؛ وذلك لتحقيق الأهداف الشخصية، والوصول إلى مرحلة التكيف، وانجاز الأهداف.

كما يُعرّفه White (2008, p. 56) بأنه هو قدرة الفرد على استخدام أساليب تكيفية لتلبية متطلبات الحياة، تتمثل في عدد من العمليات والإستراتيجيات الداخلية والخارجية المرتبطة بالفهم الانفعالي والسيطرة على التعبير الانفعالي.

ويرى بقيعي (٢٠١١، ص. ٦٩) بأن التنظيم الانفعالي هو تلك القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها مثل تحقيق الانجاز والتفوق، واستخدام تلك الانفعالات في صنع قرارات أفضل.

كما يرى Oneil (2015, 23) بأن التنظيم الانفعالي هو تلك القدرة على مواجهة المشاعر وتنظيمها بطريقة صحيحة وبشكل واضح.

ويرى Kuzucu (2016, p. 850) بأن التنظيم الانفعالي يُعبّر عن قدرة الفرد على تعديل وتكييف انفعالاته ضمن السياقات الاجتماعية؛ لتحقيق العلاقات التوافقية مع البيئة الخارجية.

وأكد Sadr (2016, P. 14) على أن التنظيم الانفعالي يُشير إلى قدرة الفرد على التأثير على نوع الانفعال لديه، ومتى وكيف يُخبر ويعبر عنه، وهو القدرة على تغيير مدّة وشدّة العمليات السلوكية والحركية التي تكون واعية أو غير واعية من خلال إستراتيجيات تنظيم الانفعال.

ويُشير عسكر وآخرون (٢٠١٧، ص. ٥٦٧) بأن التنظيم الانفعالي يُعبّر عن قدرة الفرد على كف سلوكياته الاندفاعية بطريقة ملائمة ووظيفية يكون من خلالها بالانتباه إلى خبراته الانفعالية، واستخدام مهارات إدارة الانفعال التي تكسبه المزيد من المعارف عن انفعالاته

والاستبصار بذاته وتنظيمها وتحليلها، والتنظيم الإيجابي للانفعال يقوم على فهم وتوضيح الخبرات التي يعيشها الفرد ويتمكن من خلالها من مواجهة السلوكيات السلبية.

كما يُشير Drouman et al (2018, p. 36) بأن التنظيم الانفعالي يُعبّر عن قدرة الطالب على تنظيم المشاعر والانفعالات الناجمة عن المهام الأكاديمية في المواقف التعليمية بصفة عامة، ومواقف الامتحانات أو الاختبارات الصفية بصفة خاصة.

وتري الشيمي (٢٠١٩، ص. ٢٤٣) أن التنظيم الانفعالي يُعبّر عن قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وزيادة انفعالاته السارة لتحقيق رغباته وأهدافه.

ومنهم من يرى بأن التنظيم الانفعالي هو محاولة من الفرد للتحكم في الانفعالات السلبية، وتحويل هذه الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية؛ حيث يرى Gross (2007, p. 4) بأن التنظيم الانفعالي يُعبّر عن محاولات الأفراد التلقائية أو المقصودة للتأثير على انفعالاتهم عندما يفعلون، وكيف يختبرونها أو يُعبّرون عنها؛ حيث يشمل هذا التنظيم الانفعالي واحد أو أكثر من جوانب الانفعال مثل: الاستثارة والانتباه والتقييم والخبرة الذاتية والسلوك أو الاستجابة الفسيولوجية.

وفي ضوء ما تم عرضه من مفاهيم للتنظيم الانفعالي نجد أن معظم الباحثين يُركّزون على الجانب الذاتي الداخلي للتنظيم الانفعالي؛ ولكن هناك من تناول التنظيم الانفعالي من منظور آخر، فقد عرّفه Hofmann et al (2016) بأنه: مجموعة من الإستراتيجيات التي تتضمن استخدام التفاعلات مع الآخرين لتنظيم الانفعالات الشخصية، وهو عملية يُنظم من خلالها الأفراد ردود أفعالهم الوجدانية لمختلف الخبرات الضاغطة في إطار علاقتهم الاجتماعية مع الآخرين من خلال دعم الانفعالات الإيجابية بمشاركتها مع الآخرين، والاستعانة بالتمذجة الاجتماعية للاستفادة من طريقة تعامل الآخرين مع المواقف الضاغطة، والاستفادة من النصح الذي يقدمه الآخرون في كيفية التعامل وقت التوتر والشعور بالانزعاج والضيق،

وقد اعتمد هذا النهج العديد من الباحثين مثل Malkoc et al (2018) Murry (2018) Chesney (2018)، Gokdag et al (2019) Lun Le (2021) ؛ ولكن بالرغم من حداثة هذا النهج وإضافته منظور جديد، إلا أنه بمراجعته تبين أنه يقوم فقط على الإستراتيجيات البيئشخصية ولم يولي أي اهتمام بالعمليات الداخلية.

وفي ضوء هذا يُمكن تعريف التنظيم الانفعالي إجرائيًا في البحث الحالية بأنه: مجموعة من الإستراتيجيات الداخلية (القمع، إعادة التقييم المعرفي) والإستراتيجيات الخارجية (التنظيم الانفعالي البيئشخصي) والمسؤولة عن مساعدة الفرد وزيادة قدرته على التحكم في انفعالاته

السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وزيادة انفعالاته السارة من أجل تحقيق أهدافه ورغباته (إعداد الباحثة).

## ٢- إستراتيجيات التنظيم الانفعالي:

يشير Lazarus (2000, p. 669) إلى أن الفرد يبذل جهودًا معرفية وسلوكية في تعامله مع الأحداث الضاغطة من خلال استخدامه لنوعين من الإستراتيجيات هما:

١. إستراتيجية التعامل المتمركزة على المشكلة: ويستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها، واتخاذ إجراءات وحلول حاسمة للتغلب عليها.

٢. إستراتيجية التعامل المتمركزة على الانفعال: وتُركز هذه الإستراتيجية على الانفعال المصاحب للمشكلة، ومحاولة تقليل المعاناة وتخفيف التوتر والاضطراب الذي يصاحب المشكلة من خلال الابتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والمسكنات والاسترخاء.

كما يُشير Gross (2001, p. 214) و Gross & John (2007, p. 356) إلى أن كل فرد لديه نوعان من الإستراتيجيات المُستخدمة في تنظيم الانفعالات وهما:

١. إستراتيجية التركيز المُسبق Antecedent- focused strategy: تشمل العمليات التي يقوم بها الفرد قبل حدوث الموقف الانفعالي وتوليد الاستجابات الانفعالية بشكل كامل، حيث يقوم الفرد قبل إظهار الاستجابة الانفعالية بتقييم الموقف، ثم إظهار الاستجابة المناسبة لهذا الموقف.

٢. إستراتيجية التركيز على الاستجابة Response- focused strategy: وتشمل العمليات التي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، وعندما يكون الانفعال قائمًا، فعندما يكون الفرد في حقل ويقابل شخص ما لا يحبه، فإن هذا الشخص يقوم برسم ابتسامة مزيفة على وجهه بالرغم من عدم شعوره بالارتياح تجاهه، وقد أكدت العديد من الدراسات أن إستراتيجية التركيز المسبق أكثر توافقًا من إستراتيجية التركيز على الاستجابة (2007 Gross & John).

كما يذكر Gratz & Roemer (2004, p. 43) أن هناك أربعة أبعاد للتنظيم الانفعالي وهي: وعي وفهم العواطف، وقبول المشاعر، والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية، والقدرة على استخدام إستراتيجيات تنظيم المشاعر المناسبة للموقف بمرونة لتعديل الاستجابات العاطفية حسب الرغبة من أجل تلبية الأهداف الفردية.

وقد أشار Buric et al (2016, p. 140-141) إلى وجود ثمان إستراتيجيات للتنظيم الانفعالي وهي:

١. تنمية الكفاءة Developing competences: تعكس هذه الإستراتيجية الأفعال والسلوكيات التي يقوم بها الطلاب لتنمية قدراتهم وكفاءاتهم في المجال الأكاديمي التي تمنع أو تُقلل من خبراتهم الانفعالية غير السارة.
  ٢. إعادة توجيه الانتباه Redirecting Attention: تُشير تلك الإستراتيجية إلى محاولات الطالب إعادة تركيز انتباهه من أجل تجنب أو منع المعاناة الانفعالية.
  ٣. إعادة التقييم Reappraisal: تتعلق تلك الإستراتيجية بمحاولات الطلاب إضعاف مكانة الأشياء وثيقة الصلة بالموقف الأكاديمي والتي تُثير انفعالات غير سارة.
  ٤. الدعم الاجتماعي Social Support: تدور هذه الإستراتيجية حول مشاركة الانفعالات غير السارة والبحث عن الراحة مع الأشخاص المقربين في الوسط الاجتماعي للطلاب.
  ٥. التنفس Respiration: تعكس هذه الإستراتيجية محاولات الطلاب لتقليل مشاعر التوتر المصحوبة بانفعالات غير سارة وذلك من خلال التنفس العميق.
  ٦. تجنب المواقف Avoiding Situations: هي إستراتيجية غير تكيفية؛ حيث تعكس هذه الإستراتيجية التحايل على المواقف الأكاديمية التي يمكن أن تؤدي إلى انفعالات غير سارة، والعمل على تجنب هذه المواقف.
  ٧. التنفيس Venting: هي أيضًا إستراتيجية غير تكيفية؛ حيث تعكس هذه الإستراتيجية المظاهر السلوكية للطلاب وتعبيراتهم عن الانفعالات غير السارة كوسيلة للتخلص من الطاقة السلبية الناجمة عن المواقف الأكاديمية الضاغطة.
  ٨. القمع Suppression: تعكس هذه الإستراتيجية محاولات الطلاب لقمع المظاهر السلوكية للانفعالات غير السارة في المواقف الأكاديمية وذلك بغرض إخفائها عن الآخرين، وهي أيضًا إستراتيجية غير تكيفية.
- ويرى عفانة (٢٠١٨، ص. ٦٩)، والحارثي (٢٠٢١، ص. ٢٧١) بأن هناك تسع إستراتيجيات للتنظيم الانفعالي وهم:
١. التقبل Acceptance: وتشير إلى الأفكار التي تجعل الفرد يستسلم لما حدث، مثل "أعتقد أنني يجب أن أتقبل ما حدث".
  ٢. تركيز التفكير Focus on Thought: يشير إلى الأفكار التي تركز على التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالحدث السلبي، مثل "تركيز النظر في المشاعر التي يثيرها الموقف لدي".

٣. إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing: تشير إلى الأفكار التي تركز على التجارب الإيجابية بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي، مثل "أفكر في أشياء أفضل من التي تعرضت لها".
٤. إعادة التركيز على التخطيط Refocus on Planning: تشير إلى الأفكار التي تركز على الخطوات التي يجب اتخاذها وكيفية التعامل مع الحدث السلبي، مثل "أفكر في كيفية التعامل مع الموقف على أحسن وجه".
٥. إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal: تشير إلى الأفكار التي تعطي الحدث معني إيجابي، مثل "أعتقد أنني يمكن أن أتعلم شيئاً من هذا الموقف".
٦. الوضع في منظور أو تصور Putting into Perspective: تشير إلى الانتقال من أهمية الحدث، مثل "أعتقد أن ما حدث لم يكن سيئاً للغاية مقارنة بأشياء أخرى".
٧. التفكير الكارثي Catastrophizing: تشير إلى الأفكار التي تؤكد بشكل صريح على الخبرات الانفعالية المفزعة، مثل "أظن أفكر في فظاعة ما حدث لي".
٨. لوم الذات Self-blame: وتشير إلى الأفكار التي تضع اللوم على ما لدي الفرد من خبرة داخلية، مثل "أشعر أنني الشخص الوحيد الذي يجب أن يُلام".
٩. لوم الآخرين Other-blame: تشير إلى الأفكار التي تضع اللوم على الآخرين، مثل "أشعر أن الآخرين هم اللذين يجب لومهم على ذلك".

بينما يرى Garnefski & Kraaij (2007, p. 142) و Garnefski & Kraaij (2006, p. 1660) ومحمد (٢٠٢٠، ص. ٣٢٣) وجود نوعان من إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وهما:

- أولاً: الإستراتيجيات الإيجابية التكيفية: وتشتمل على خمس إستراتيجيات فرعية، هي:
١. التقبل Acceptance: وتشير إلى ما يحمله الفرد من أفكار تتعلق بتقبل الخبرات السلبية، والتعايش معها، أو الاستسلام لها.
  ٢. إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing: وتشير إلى تركيز الفرد على الجوانب الإيجابية، والخبرات السارة، وتجاهل التفكير في الظروف والأحداث الضاغطة.
  ٣. إعادة التركيز على التخطيط Refocus on Planning: وتشير إلى تفكير الفرد بما يجب عليه التفكير به من أجل التعامل مع الخبرات والأحداث الضاغطة، واتخاذ خطوات عملية لمواجهة، والتخفيف من آثارها السلبية.

٤. إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal: وتشير إلى إعادة الفرد لتقييم الموقف الضاغط، والعمل على إيجاد معانٍ إيجابية فيه، ومحاولة التعلم والاستفادة منه في تحقيق نموه الشخصي.
٥. رؤية الموقف من منظور آخر Putting into Perspective: وتشير إلى التقليل من حجم وخطورة الأحداث الضاغطة، ووضعها في حجمها الطبيعي، ومقارنتها بخبرات أخرى قد تكون أكثر خطورة منها.
- ثانياً: الإستراتيجيات السلبية غير التكيفية: وتشتمل على أربع إستراتيجيات فرعية، هي:
١. لوم الذات Self-blame: وتشير إلى اعتقاد الفرد في مسؤوليته التامة عما يتعرض له من مواقف وأحداث ضاغطة.
٢. الاجترار Rumination: وتشير إلى تركيز الفرد بشكل مستمر على الأفكار والمشاعر الحزينة التي ترتبط بالأحداث والمواقف الضاغطة.
٣. التهويل أو التفكير الكارثي Catastrophizing: وتشير إلى اعتقاد الفرد في الأفكار التي ترتبط بتضخيم الموقف، والمبالغة في خطورته.
٤. لوم الآخرين Other-blame: وتشير إلى اعتقاد الفرد بأن الآخرين مسؤولون عما يمر به الفرد من أحداً ومواقف ضاغطة.
- كما أشار عسكر وآخرون (٢٠١٧، ص. ٥٧٧) إلى أربع إستراتيجيات للتنظيم الانفعالي وهي:
١. إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal: تتعلق تلك الإستراتيجية بمحاولات الطلاب إضعاف مكانة الأشياء وثيقة الصلة بالموقف الأكاديمي والتي تُثير انفعالات غير سارة.
٢. لوم الذات Self-blame: وتشير إلى الأفكار التي تضع اللوم على ما لدي الفرد من خبرة داخلية
٣. التركيز على التخطيط Refocus on Planning: وتشير إلى الأفكار التي تركز على الخطوات التي يجب اتخاذها وكيفية التعامل مع الحدث السلبي
٤. الكبت الانفعالي Emotional Suppression: وتعكس هذه الإستراتيجية محاولات الطلاب لكبت المظاهر السلوكية للانفعالات غير السارة في المواقف الأكاديمية وذلك بغرض إخفائها عن الآخرين، وهي أيضاً إستراتيجية غير تكيفية.
- بينما اقتصر مظلوم (٢٠١٧، ص. ١٥٣) على وجود إستراتيجيتين أساسيتين للتنظيم الانفعالي وهما:

١. إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal: وتحدث هذه الإستراتيجية مبكرًا في عملية توليد الانفعال، وتتضمن إعادة تشكيل الموقف الانفعالي، وتعمل هذه الإستراتيجية على تغيير الفرد لطريقة تفكيره حول الموقف والعمل على تقليل تأثيره الانفعالي السلبي.

٢. قمع التعبير الانفعالي Emotional Suppression: وتركز هذه الإستراتيجية على الاستجابة، وحدثها يتم متأخرًا في عملية توليد الانفعال، ويتضمن القمع التحكم في الانفعالات بعدم التعبير، ومنع السلوكيات المُعبّرة عنها.

ويتفق معه Moreta-Herrera et al (2022, P. 63-64) حيث أكد على وجود إستراتيجيتين أساسيتين للتنظيم الانفعالي وهما: إعادة التقييم المعرفي Reappraisal Cognitive، وقمع التعبير الانفعالي Emotional Suppression. وقد أشار Hofmann et al (2016, P. 352-354) إلى أن هذه العملية -التنظيم الانفعالي- تتضمن عددًا من الأبعاد أو الإستراتيجيات الآتية:

١. دعم التأثير الإيجابي Affect Positive Enhancing: ويقصد به التواجد مع الآخرين بهدف زيادة مشاعر السعادة والمرح.
  ٢. تبني المنظور Taking Perspective: ويتضمن استخدام أشخاص آخرين يُذكرونه بأنه لاداعي للقلق وبأن هناك من هم أسوأ حالًا.
  ٣. الهدوء والسكينة Soothing: وتتضمن الرغبة في التواجد مع الآخرين للحصول على الراحة والتعاطف.
  ٤. النمذجة الاجتماعية Modeling Social: وتتضمن ملاحظة الآخرين لمعرفة كيف يواجهون مواقف معينة.
- ويذكر Aldeo & Tull (2015, p. 10) أنه بخلاف الإستراتيجيات المختلفة للتنظيم الانفعالي هناك بعض الأطر النظرية التي تُركّز أكثر على قدرات التنظيم الانفعالي لدى الفرد، وهي:

١. المدى الذي يقترب به الفرد من لانفعالاته بالتقبل والرغبة والتحمل.
٢. الوصول إلى إستراتيجيات التنظيم الانفعالي المناسبة للموقف كأهداف الفرد.
٣. القدرة على متابعة الفرد لانفعالاته وفهمها وتقييمها.
٤. القدرة على التمييز بين الحالات الانفعالية المختلفة.
٥. القدرة على التحكم في السلوكيات (السلوكيات الانفعالية- تدعيم السلوكيات الموجه بهدف) في سياق الانفعالات؛ فاستخدام إستراتيجيات وقدرات التنظيم الانفعالي يُمكن أن يدعم قبول وفهم الانفعالات والمواقف التي تزيد من الكفاءة الذاتية للتنظيم الانفعالي.



وقد توصل Schutza et al (2004, P. 254-255) إلى وجود ثلاثة أبعاد للتنظيم

الانفعالي وهم:

#### البعد الأول: العمليات التي تُركِّز على المهام:

يتضمن البعد الأول العمليات التي تُركِّز على المهمة ويعتمد هذا النوع من العمليات على تركيز الطلاب على اتمام المهمة المطلوبة بنجاح واستبعاد جميع الأفكار التي من الممكن أن تكون مزعجة للطلاب وتحول مثل إتمام المهمة بنجاح، على سبيل المثال، أثناء الاختبار قد يدور داخل عقل الطالب العديد من الأفكار حول كيفية تنظيم وقته، وكيفية حل الاختبار والإستراتيجيات التي سوف يتبعها في الحل.

#### البعد الثاني: العمليات التي تُركِّز على العاطفة:

يتضمن البعد الثاني عمليات التركيز على المشاعر أثناء المهمة. هذا النوع من العمليات يتضمن تحولاً في تركيز الطلاب من المهمة إلى أنفسهم والمشاعر المتعلقة بالمهمة. كل هذه المشاعر المتعلقة بالمهمة تميل إلى تشتيت انتباه الممتحن من المهمة، ويقلل من الإنجاز، كما أن عمليات التركيز على العاطفة قد تُخفف أو تزيد من قلق الاختبار. على سبيل المثال، الحديث الذاتي، والذي يتضمن لوم الذات حول الكيفية التي يجب أن يدرس بها الطلاب أكثر أو مواد مختلفة، وبالتالي يزيد من قلق الاختبار، في حين أن إستراتيجية الحد من التوتر تعمل على تقليل قلق الاختبار مما يُحسن أداء الطلاب.

#### البعد الثالث: عمليات التقييم المعرفي:

تشير عمليات التقييم المعرفي إلى الأحكام التي يتخذها الطلاب حول الاختبارات وقدرتهم على إدارة الموقف بنجاح، كما أن هذه الأحكام قد تكون واعية وقد تحدث بسرعة ودون وعي، ولكن هذا التقييم للمواقف ضروري لإظهار العواطف، وتتبع هذه التقييمات من معتقدات الطلاب عن العالم الخارجي، وهكذا تبدأ العواطف وتنظيمها من خلال تقييمات الطلاب حول المعاملات بين الأشخاص والبيئة. كما أن هذه التقييمات قد تتغير وهذا يدل على أنه إذا تمكن الطلاب من تغيير التقييمات، فيمكنهم أيضاً تغيير تجربتهم العاطفية.

### ٣- النماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي:

#### نموذج Thompson (١٩٩٤) لتنظيم الانفعالات:

أوضح Thompson (١٩٩٤) أن التنظيم الانفعالي يتضمن تعزيز الاستثارة الانفعالية وكذلك منعها أو إضعافها، وأن المهارات المطلوبة لتنظيم الانفعال تنمو من خلال تدخلات الآخرين في الطفولة، فالمربون يبذلون جهداً كبيراً في مراقبة وتفسير وتعديل الحالات الانفعالية لأبنائهم الصغار أي أنهم ينظّمون انفعالاتهم، ومع نضج الأبناء يستخدم الوالدان التدخلات

المباشرة وكذلك الإستراتيجيات غير المباشرة، ليس فقط للحفاظ على الصحة الانفعالية للأطفال؛ وإنما أيضاً لتهديب الانفعالات بما يتوافق مع التوقعات الثقافية المتعلقة بالمشاعر والتعبير عنها، علاوة على ذلك تؤثر العلاقات بين الوالدين والأبناء والروابط الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين المهمين على التنظيم الانفعالي وكفاءة إستراتيجيات التحكم في الاستثارة التي يكتسبها الأطفال في إطار هذه العلاقات المقربة، ونحن كراشدين غالباً ما نتحكم في انفعالات الآخرين عن طريق التعاطف أو استخدام الفكاهة في المواقف المحبطة، وعلى الرغم من أن التنظيم الانفعالي يؤثر على الانفعال الذي يشعر به الفرد، إلا أنه يؤثر بشكل أكبر على الخصائص المُكثفة والزمنية للانفعال، أي أن جوانب التحكم الانفعالي ترفع أو تُقلل من شدة أو كثافة الانفعال، وتُجَل أو تُؤخّر ظهور الانفعال أو اختفائه، وتُحد من أو تُعزّز استمراره بمرور الوقت، وتُقلل أو تزيد من مدى الانفعال، وتؤثر على الخصائص النوعية الأخرى للاستجابة الانفعالية؛ ونتيجة لذلك فهناك حاجة لإستراتيجيات جديدة لدراسة التنظيم الانفعالي تكون حساسة لسمات الشدة والزمن في الاستجابة الانفعالية (مظلوم، ٢٠١٧، ١٥٢).

ويشتمل هذا النموذج على سبع عمليات رئيسة للتنظيم الانفعالي هي:

١. العوامل العصبية العضوية: وتتضمن مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستثارة من خلال عمليات التنشيط والتثبيث.
٢. عمليات الانتباه: وتُعني تنظيم المعلومات المثيرة للانفعالات من خلال صرف الانتباه، أو تركيز الانتباه.
٣. تفسير الأحداث المثيرة: وتتضمن تفسير المعلومات المثيرة للانفعالات؛ وذلك لخفض تأثيرها السلبي.
٤. تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية: وتعني إعادة تفسير المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية وترجمتها.
٥. استخدام مصادر المواجهة: وتعني استخدام الفرد لمصادر المواجهة.
٦. تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة: وتشمل التنبؤ بالمتطلبات الانفعالية للمواقف.
٧. اختيار بدائل الاستجابة التكيفية: وتتضمن التعبير عن الانفعال بأسلوب يتلائم مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف.

جدول ١

والجدول التالي يوضح نموذج تنظيم الانفعال لـ Thompson (١٩٩٤)

العمليات	محتوى العمليات
----------	----------------

١-العوامل العصبية العضوية.	وتتضمن مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستثارة من خلال عمليات التنشيط والتثبيث.
٢- عمليات الانتباه.	وتُعني تنظيم المعلومات المثيرة للانفعالات من خلال صرف الانتباه، أو تركيز الانتباه.
٣- تفسير الأحداث المثيرة.	وتتضمن تفسير المعلومات المثيرة للانفعالات؛ وذلك لخفض تأثيرها السلبي.
٤- تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية.	وتعني إعادة تفسير وترجمة المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية.
٥- استخدام مصادر المواجهة.	وتعني استخدام الفرد لمصادر المواجهة.
٦- تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المتشابهة.	وتشمل التنبؤ بالمتطلبات الانفعالية للمواقف.
٧- اختيار بدائل الاستجابة التكيفية.	وتتضمن التعبير عن الانفعال بأسلوب يتلائم مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف.

ويتضح من الجدول السابق أن نموذج ثومبسون يؤكد أن للانفعالات مميزات تكيفية وتركيبية، وأن عملية تنظيم الانفعالات مهمة جداً لأنها تُحث الانفعال على تدعيم إستراتيجيات سلوكية منظمة.

### نموذج Gross (١٩٩٨) للتنظيم الانفعالي:

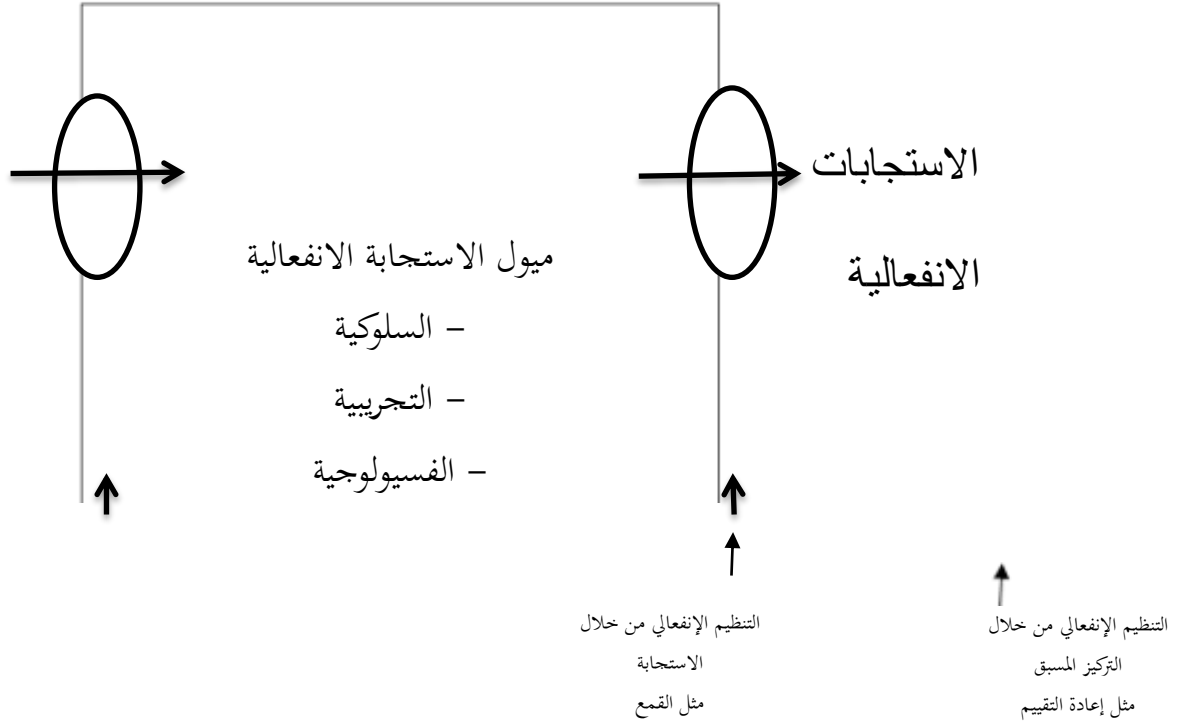
ويُعتبر هذا النموذج من أهم النماذج النظرية وأكثرها استخداماً من قبل الباحثين؛ حيث ميز Gross (١٩٩٨) بين جانبيين للتنظيم الانفعالي هما:

**الجانب الأول:** يتضمن عمليات التنظيم التي تشمل ما يأتي:

١. اختيار الموقف: ويتضمن القرب المتعمد من المواقف التي يرى الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات سارة، وتجنب المواقف التي يرى الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات غير سارة من أجل تنظيم الانفعالات.
٢. تعديل الموقف: ويتضمن قيام الفرد بتعديل الموقف غير السار؛ وذلك لتعديل أثره السلبي.
٣. تحويل الانتباه: وتتضمن تغيير الفرد لمحور الانتباه وذلك من خلال عدم تركيز الانتباه على الجوانب المثيرة للانفعالات، وتركيز الانتباه على نشاط بديل غير انفعالي، وتوجيه الانتباه مثل الانفعالات وعواقبها.
٤. التغيير المعرفي: ويحدث هذا التغيير المعرفي عندما يغير الأفراد طريقة تفكيرهم في موقف ما من أجل رفع أو خفض دلالاته الانفعالية.

الجانب الثاني: ويتضمن تعديل الاستجابة التي تحدث بعد فشل الإستراتيجيات الأخرى وتوليد الانفعال غير السارة، وهذا النوع من التنظيم يسمح للفرد بتعديل خبرة الانفعال عن طريق وسائل فسيولوجية أو سلوكية.

ويوضح هذا الشكل عمليات التنظيم الانفعالي التي يقوم عليها النموذج



شكل (١) نموذج Gross للتنظيم الانفعالي (Gross, ١٩٩٨, P. 226)

لذا فقد أوضح Gross & John (2003) أن هذا النموذج يتضمن إستراتيجيتين للتنظيم الانفعالي وهما:

- ١- إعادة التقييم المعرفي: وتحدث هذه الإستراتيجية مبكراً في عملية توليد الانفعال، وتتضمن إعادة تشكيل الموقف الانفعالي، وتعمل هذه الإستراتيجية على تغيير الفرد لطريقة تفكيره حول الموقف والعمل على تقليل تأثيره الانفعالي السلبي.
- ٢- قمع التعبير الانفعالي: وتركز هذه الإستراتيجية على الاستجابة، وحدثها يتم متأخراً في عملية توليد الانفعال، ويتضمن القمع التحكم في الانفعالات بعدم التعبير، ومنع السلوكيات المُعبِّرة عنها.

### نموذج Lazarus (٢٠٠٠) للتنظيم الانفعالي:

يُعد Lazarus (2000, P. 667) من أشهر رواد المواجهة فقد أشار في عام ١٩٦٦ إلى مفهوم المواجهة ووصفها بأنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث مجلة بنها للعلوم الإنسانية ، العدد (٣) الجزء (٥) السنة (2024)

الضاغطة، كما أكد Besharat (2014, p. 6) على أن إستراتيجيات التنظيم الانفعالي هي إستراتيجيات مواجهة.

كما يُشير Lazarus & Folkman (1984, P. 7) إلى وجود عمليتين رئيسيتين للمواجهة، وهما:

١. المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي إستراتيجيات يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها، واتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها.
٢. المواجهة التي تركز على الانفعال: وهي إستراتيجيات تركز على الانفعال المصاحب للمشكلة، ومحاولة تقليل المعاناة وتخفيف التوتر والاضطراب الذي يصاحب المشكلة من خلال الابتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والمسكنات والاسترخاء.

### نموذج Campos (2004) للتنظيم الانفعالي:

يُشير Campos (2004) إلى أنه لا يوجد معيار محدد لتعريف الانفعال، ولكن يمكن مراعاة ما يلي:

١. أن هناك عدد من السلوكيات ترتبط بانفعال معين.
  ٢. أن تهيم مجموعة انفعالات على سلوك واحد.
- فمثلاً انفعال الخجل يُعبّر عن تجنب التفاعل الاجتماعي مع فرد ما، وأيضاً ممكن أن يُخفي الفرد وجهه ليتجنب التواصل الاجتماعي مع فرد ما لا يحب التعامل معه، أو بالمزاح مع فرد آخر أو تغيير مجرى الحديث وكلها سلوكيات ترتبط بتجنب الفرد للتفاعل الاجتماعي، وهناك مثال آخر يُعبّر عن الحديث البيئي يؤثر على الحالة الانفعالية المتوقعة، فمثلاً ربط الزراع لدى فرد ما يولد لديه انفعال الغضب، كما أن فقد الدعم الاجتماعي يولد انفعال الخوف، وقد يؤدي ربط الزراع إلى انفعال الخوف، أو الابتسام أو الحزن أو الاحباط أو الشك ويتوقف ذلك على السياق البيئي، كما يؤدي فقد الدعم إلى التجنب أو الضحك ويتوقف ذلك على حيثيات الحديث.
- ويرى Campos (2004) أن الانفعال وتنظيم الانفعال نموذجاً واحداً يتميز بالخصائص الآتية:

١. أنه نموذج متكامل: يُتيح للفرد شرح مضمون الانفعال وتنظيم الانفعال وأنهما لا ينفصلان.
٢. يُتيح للفرد كيفية تحول الانفعال السالب إلى انفعال موجب من خلال سياق بيئي معين.

٣. يضع الفرد في دائرة مُتحدة المركز في التأثير الاجتماعي والثقافي والتاريخي.

٤. يُزودنا بمبادئ إرشادية للاستبصار بالانفعال وتنظيم الانفعال أثناء عملية النمو.

## جدول 2

والجدول التالي يوضح نموذج تنظيم الانفعال ل Campos (2004)

الملاحظات	الأمثلة	الطريقة أو الأسلوب
الانفعال وتنظيم الانفعال لا ينفصلان، وأن عمليتي توليد الانفعال وتنظيمه عملية واحدة.	التثبيط القشري (عدم التثبيط القشري) يسبق تولد الانفعال.	التحرمن التثبيط القشري، التثبيط المباشر لدائرة الانفعال المخية.
	الأحداث الانفعالية الحالية تؤثر على الأحداث الانفعالية اللاحقة.	تقرير قدرة الفرد للاستجابة الانفعالية.
	تؤثر الظروف المحيطة على انفعالات الفرد. أهداف الفرد.	تجنب الظروف التي تؤدي إلى ظهور انفعالات غير مرغوبة.
	متعة الفرد Hedonics.	١. الاستجابات المختارة تكون في اتجاه الأهداف. ٢. التعبير الانفعالي يكون في اتجاه الأهداف.
	التواصل الانفعالي.	البحث عن الخبرات الانفعالية المباشرة يتضمن: ١. توليد الانفعالات لدى الآخرين وتنظيم شدة الانفعال لديهم. ٢. يندمج الفرد مع السياق الاجتماعي ويكتسب المعايير والقواعد التي تلعب دوراً في بناء الانفعالات الاجتماعية (الفخر، الاشمزاز، الخزي).
	الخبرة السابقة.	تفاعل الوالدين مع الطفل، التطبيع الاجتماعي، المعايير والقواعد الثقافية.

وقد أوضح Campos (2004) أن الانفعال وتنظيم الانفعال لا ينفصلان، ولكنهما مظهران مختلفان لعملة واحدة، ويستخدم مصطلح الانفعال للإشارة إلى تعامل الفرد مع الحدث بمعنى أن ما الذي يستطيع الفرد أن يفعله تجاه هذا الحدث، ويستخدم مصطلح تنظيم الانفعال للإشارة إلى التنوع فيما يصدر عن الفرد تجاه السياقات البيئية المتنوعة، والمصطلحات من الناحية النظرية يُعبّران عن تصرف الفرد إزاء المشكلات البيئية، وفي ضوء السياق البيئي يُمكن تحديد ما إذا كان الانفعال مناسباً أم غير مناسباً، وهناك نوعين من العمليات التي ترتبط بتنظيم الانفعالات وهما:  
١. العمليات التي ترتبط بتوليد الانفعال.

٢. العمليات التي تتضمن إدارة أو سوء إدارة الانفعال.

ولذلك عند تنظيم الانفعال نبحث أولاً عن كيفية تولد الانفعال، ثم ندرس العملية المنظمة نتيجة لتغيير الحالة الانفعالية، فمثلاً نحن نشعر بالفهر نتيجة الاحباط الشديد مما يُولد الاستعداد للهجوم على شخص ما، وعندما نعد من (١-١٠) أو نأخذ نفساً عميقاً أو نمارس التخيل، كل هذا يُساعد في تغيير الاستجابة الانفعالية غير المرغوب فيها ، وتتمثل الانفعالات الإيجابية في الشعور بالراحة، والسرور والمتعة وغيرها، وتتمثل الانفعالات السلبية في الغضب، والخجل، والخوف، ويُسهم تنظيم الانفعالات في الحد من الانفعالات السلبية، وزيادة الانفعالات الإيجابية.

### نموذج Gratz & Roemer (٢٠٠٤) للتنظيم الانفعالي.

عرّف Gratz & Roemer (٢٠٠٤) التنظيم الانفعالي بأنه قدرة الفرد على التحكم في السلوكيات الانفعالية ليخرج سلوكه بشكل مقبول اجتماعياً حتى يتمكن من العمل على أهدافه المرجوة أو تحقيقها، ويشتمل على فهم المشاعر وضبطها وجعلها أكثر توافقية. وقد أشار في نموذجها إلى أربعة أبعاد للتنظيم الانفعالي وهي بمثابة إستراتيجيات أيضاً للتنظيم الانفعالي، وهي:

١. الوعي والفهم.
  ٢. قبول المشاعر.
  ٣. القدرة على ضبط السلوك الاندفاعي، والتصرف بما يتفق مع أهدافه المرجوة عند مواجهة الانفعالات السلبية.
  ٤. القدرة على الاستخدام المرن للإستراتيجيات المناسبة في كل موقف لتعديل استجاباته الانفعالية بالشكل المطلوب من أجل تحقيق أهدافه الشخصية وتلبية متطلبات الموقف.
- وفي ضوء هذا النموذج قام Gratz & Roemer (٢٠٠٤) بإعداد مقياس للتنظيم الانفعالي؛ حيث تكون هذا المقياس من (٣٦) موزعة على (٦) أبعاد، وهم:
١. عدم تقبل الاستجابات الانفعالية (عدم التقبل).
  ٢. صعوبة الانخراط في السلوك الموجه مثل هدف (الهدفية).
  ٣. صعوبات ضعف السيطرة (الاندفاع).
  ٤. ضعف الوعي الانفعالي (الوعي).
  ٥. وصول محدود إلى إستراتيجيات تنظيم الانفعال (الإستراتيجيات).
  ٦. عدم وضوح الانفعالات (الوضوح).

وتتم الاستجابة على هذا المقياس بخمسة بدائل، وهم: طوال الوقت، معظم الوقت، تقريباً نصف الوقت، أحياناً، تقريباً لا يحدث أبداً.

**نموذج (2006) Garnefski & Kraaij للتعظيم الانفعالي:**

يُشير (2006) Garnefski & Kraaij وفقاً لهذا النموذج إلى وجود نوعين من إستراتيجيات التعظيم الانفعالي، هما:

أولاً: الإستراتيجيات الإيجابية التكيفية: وتشتمل على خمس إستراتيجيات فرعية، هي:

١. التقبل Acceptance: وتشير إلى ما يحمله الفرد من أفكار تتعلق بتقبل الخبرات السلبية، والتعايش معها، أو الاستسلام لها.

٢. إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing: وتشير إلى تركيز الفرد على الجوانب الإيجابية، والخبرات السارة، وتجاهل التفكير في الظروف والأحداث الضاغطة.

٣. إعادة التركيز على التخطيط Refocus on Planning: وتشير إلى تفكير الفرد بما يجب عليه التفكير به من أجل التعامل مع الخبرات والأحداث الضاغطة، واتخاذ خطوات عملية لمواجهة، والتخفيف من آثارها السلبية.

٤. إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal: وتشير إلى إعادة الفرد لتقييم الموقف الضاغط، والعمل على إيجاد معانٍ إيجابية فيه، ومحاولة التعلم والاستفادة منه في تحقيق نموه الشخصي.

٥. رؤية الموقف من منظور آخر Putting into Perspective: وتشير إلى التقليل من حجم وخطورة الأحداث الضاغطة، ووضعها في حجمها الطبيعي، ومقارنتها بخبرات أخرى قد تكون أكثر خطورة منها.

ثانياً: الإستراتيجيات السلبية غير التكيفية: وتشتمل على أربع إستراتيجيات فرعية، هي:

١. لوم الذات Self-blame: وتشير إلى اعتقاد الفرد في مسؤوليته التامة عما يتعرض له من مواقف وأحداث ضاغطة.

٢. الاجترار Rumination: وتشير إلى تركيز الفرد بشكل مستمر على الأفكار والمشاعر الحزينة التي ترتبط بالأحداث والمواقف الضاغطة.

٣. التهويل أو التفكير الكارثي Catastrophizing: وتشير إلى اعتقاد الفرد في الأفكار التي ترتبط بتضخيم الموقف، والمبالغة في خطورته.

٤. لوم الآخرين Other-blame: وتشير إلى اعتقاد الفرد بأن الآخرين مسئولون عما يمر به الفرد من أحداث ومواقف ضاغطة.

ويمكن إجمال إستراتيجيات هذا النموذج في الشكل الآتي:





شكل (2) نموذج Garnefski & Kraaij (2006) للتنظيم الانفعالي

ويُعتبر هذا النموذج من أشمل المقاييس وأكثرها اتساعاً؛ حيث تشمل كافة الإستراتيجيات الخاصة بالتنظيم الانفعالي، سواءً كانت إستراتيجيات تكيفية أو إستراتيجيات غير تكيفية.

### نموذج Hofmann et al (2016):

على الرغم من النجاح والأهمية الأساسية لاستكشاف العمليات الشخصية للتنظيم الانفعالي على يد جروس (1998) ومن جاء من بعده وتحديث عن العمليات الأساسية للتنظيم الانفعالي، ولكنه من الضروري التنظيم مواصلة دراسة الطبيعة الاجتماعية للتنظيم الانفعالي نظراً للطبيعة الاجتماعية للبشر؛ حيث تتضح هذه الطبيعة الاجتماعية في نموذج Hofmann et al (2016) للتنظيم الانفعالي؛ حيث يرى Hofmann et al (2016, P. 341) بأنه على الرغم من تعدد الدراسات والأبحاث الخاصة بالتنظيم الانفعالي؛ إلى أن جميعها كانت تُركز فقط على العمليات الشخصية، في حين تم إيلاء اهتمام أقل بكثير لعمليات التنظيم الانفعالي والتي يُعطيها Hofmann اهتمام أكثر في هذا النموذج.

ويُعد هذا النموذج الذي قدّمه Hofmann et al (2016) إطاراً حديثاً للتنظيم الانفعالي؛ حيث تم النظر إلى التنظيم الانفعالي بأنه مجموعة من الإستراتيجيات التي تتضمن استخدام التفاعلات مع الآخرين لتنظيم الانفعالات الشخصية، ووفقاً لهذا النموذج فإن التنظيم الانفعالي هو عملية يُنظم من خلالها الأفراد ردود أفعالهم الوجدانية لمختلف الخبرات الضاغطة في إطار علاقتهم الاجتماعية مع الآخرين.

وقد أشار Hofmann et al (2016, PP. 352-354) إلى أن هذه العملية -التنظيم الانفعالي- تتضمن عددًا من الأبعاد أو الإستراتيجيات الآتية:

١. دعم التأثير الإيجابي Affect Positive Enhancing: ويقصد به التواجد مع الآخرين بهدف زيادة مشاعر السعادة والمرح.
٢. تبني المنظور Taking Perspective: ويتضمن استخدام أشخاص آخرين يُذكرونه بأنه لا داعي للقلق وبأن هناك من هم أسوأ حالًا.
٣. الهدوء والسكينة Soothing: وتتضمن الرغبة في التواجد مع الآخرين للحصول على الراحة والتعاطف.
٤. النمذجة الاجتماعية Modeling Social: وتتضمن ملاحظة الآخرين لمعرفة كيف يواجهون مواقف معينة.

ويُشير Hofmann et al (2016) إلى أن التعريفات المبكرة للتنظيم الانفعالي ترى بأنه يُمكن تعديل الانفعالات ليس فقط داخليًا أو جوهريًا (Intrinsic) من خلال إستراتيجيات التنظيم الذاتي الداخلية؛ ولكن أيضًا يُمكن أن يتم ذلك بواسطة العمليات الشخصية الخارجية (Intrinsic) التي تتطوي على أشخاص آخرين، كما تؤثر البيئة في قدرة الشخص على تنظيم انفعالاته، فمن الطبيعي أن يُنظم الأفراد انفعالاتهم وعواطفهم بمساعدة ودعم الآخرين.

ويُشير Chesney (2018, P. 16) إلى أن التصور النظري الذي يتبناه Hofmann et al (2016) يركز على ميول الشخص لتنظيم مشاعره من خلال الاعتماد على الآخرين، دون نية صريحة لاستنباط ذلك التنظيم، وبعبارة أخرى يوضح مدى لجوء الأفراد إلى الآخرين لمساعدتهم على تنظيم انفعالاتهم الخاصة وذلك وفقًا للموقف أو التجربة الذين يعيشونها في الواقع.

كما أكد Murry (2018, P. 4) و Gokdag et al (2019, P. 2) على أن غالبًا ما يسعى الأشخاص للحصول على مساعدة الآخرين في إدارة عواطفهم وهذا ما يؤكّد عليه Hofmann et al (2016) في نموذجهم؛ حيث يستعين الفرد بالآخرين كي يُساعدوه في تنظيم الانفعالات الخاصة به.

وقد اعتمد Gokdag et al (2019, P. 2) نموذج Hofmann et al (2016) في دراسته للتنظيم الانفعالي حيث أكد على أن الأفراد في الغالب ما يتشاركون انفعالاتهم ومشاعرهم التي يمرون بها مع الآخرين؛ وبالتالي فإن التنظيم الانفعالي لا يُشير فقط إلى العمليات الداخلية، ولكن يوجد أيضًا جانبًا خارجيًا له.

ويرى Malkoc et al (2018, P. 754- 755) أن التنظيم الانفعالي لا يمكن التعامل معه على أنه فقط إستراتيجية للتنظيم الذاتي، ولكنه وسيلة للعمليات الشخصية التي تنطوي عليها المشاركة في العلاقات، وهو ما ذهب إليه نموذج Hofmann et al (2016). وهناك العديد من الدراسات الأجنبية التي اعتمدت هذا النموذج في دراساتهم عن التنظيم الانفعالي مثل دراسة Malkoc et al (2018) وهي دراسة تم إجراؤها في البيئة التركية، ودراسة Gokdag et al (2019) وهي أيضاً تم إجراؤها على البيئة التركية، ودراسة Murry (2018)، ودراسة Chesney (2018)، ودراسة Lun Le (2021)، وقد كان مُبرر كل هذه الدراسات في الاعتماد على هذا النموذج حدثاً هذا النموذج، واختلافه عن باقي نماذج التنظيم الانفعالي؛ حيث لا يقتصر هذا النموذج على الجانب الداخلي -العمليات الداخلية- فقط للتنظيم الانفعالي، بل يؤكد على أهمية الجانب الخارجي للتنظيم الانفعالي -العمليات الخارجية-.

وهناك أيضاً دراسات عربية اعتمدت هذا النموذج في دراساتهم عن التنظيم الانفعالي مثل دراسة الكحلوت وعائش (٢٠٢٢) ودراسة سيد (٢٠٢٠) وذلك في بيئات مختلفة. وفي إطار ما تم عرضه من النماذج المختلفة المفسرة للتنظيم الانفعالي، نجد أن هناك توجهات مختلفة في النظر إلى التنظيم الانفعالي.

١. فهناك نماذج تُركّز فقط على الجانب الفسيولوجي للتنظيم الانفعالي مثل نموذج Thompson (1994) والذي يرى أن العوامل العصبية العضوية و مكونات الجهاز العصبي هي المسؤولة عن تنظيم الاستئارة وذلك من خلال عمليات التنشيط والتثبيث، ونموذج Campos (2004) والذي يرى أن الفرد يحتاج دائماً إلى التنشيط المباشر لدائرة الانفعال المخية والتحرر من التثبيث القشري علماً بأن التثبيث القشري (عدم التثبيث القشري) يسبق تولد الانفعال.

٢. وهناك نماذج تُركّز فقط على العمليات الشخصية للفرد -عمليات التنظيم الذاتي الداخلي- بمعنى أن التنظيم الانفعالي أو تعديل الانفعال يتم داخلياً أو جوهرياً مثل نموذج Gross (1998) والذي أشار في نموده إلى أن التنظيم الانفعالي يتمثل في بعدين أساسيين وهما: (إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي) ونموذج Gratz & Roemer (2004) وقد أشارا في نموذجهما إلى أن التنظيم الانفعالي يتمثل في أربعة أبعاد وهي بمثابة إستراتيجيات أيضاً للتنظيم الانفعالي، وهي: (الوعي والفهم، وقبول المشاعر، والقدرة على ضبط السلوك الاندفاعي والتصرف بما يتفق مع أهدافه المرجوة عند مواجهة الانفعالات السلبية، والقدرة على الاستخدام المرن للإستراتيجيات المناسبة في كل موقف لتعديل استجاباته الانفعالية بالشكل المطلوب من أجل تحقيق

أهدافه الشخصية وتلبية متطلبات الموقف)، ونموذج (Garnefski & Kraaij (2006) وحدد تسع عمليات رئيسة للتنظيم الانفعالي، وهم: (التقبل، وإعادة التركيز الإيجابي ، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي ، ورؤية الموقف من منظور آخر، ولوم الذات، والاجترار، والتهويل أو التفكير الكارثي، ولوم الآخرين).

٣. ونماذج تُركِّز على العمليات الشخصية الخارجية التي تتم من خلال البيئة ومساعدة ودعم الآخرين، مثل نموذج Hofmann et al (2016) وتتمثل أبعاد التنظيم الانفعالي وفقاً لهذا النموذج في: (دعم التأثير الإيجابي ، وتبني المنظور، والهدوء والسكينة، والنمذجة الاجتماعية).

٤. لذا فسوف تقوم الباحثة بتبني تصور جديد يدمج بين نموذج Gross (1998) الذي هو بمثابة الأب الروحي للتنظيم الانفعالي ويُركِّز على العمليات الشخصية الداخلية للفرد والتي تتم من خلال الفرد ذاته والمتمثلة في: (إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي)، ونموذج Hofmann et al (2016) والذي يُركِّز العمليات الشخصية الخارجية التي تتم من خلال البيئة ومساعدة ودعم الآخرين والمتمثلة في: (دعم التأثير الإيجابي ، وتبني المنظور، والهدوء والسكينة، والنمذجة الاجتماعية)، وبالتالي يتأكد لنا بأن التنظيم الانفعالي لا يتم فقط داخلياً أو جوهرياً (Intrinsic) من خلال إستراتيجيات التنظيم الذاتي الداخلية؛ ولكن يتطلب أيضاً العمليات الشخصية الخارجية (Intrinsic) والتي تتم من خلال البيئة ومساعدة ودعم الآخرين .

#### ٤- العوامل المؤثرة في التنظيم الانفعالي:

يوجد العديد من العوامل التي من شأنها أن تؤثر في قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته منها، البيئة التعليمية؛ حيث توفر البيئة التعليمية الكثير من الخبرات الانفعالية المتنوعة، منها ما هو إيجابي ومنها ما هو سلبي، ويتوقف تأثير هذه الخبرات الانفعالية على الفرد على مدى قدرة الفرد على التعامل مع هذه الخبرات؛ حيث إن الحضور في القاعات الدراسية والبحث والاختبار تثير لدى الفرد العديد من المشاعر والانفعالات، منها ما هو إيجابي ومنها ما هو سلبي؛ الأمر الذي يُؤثر في تحصيلهم الأكاديمي وأدائهم أثناء تأدية الاختبارات أو المهام الدراسية المكلفين بها (عبد الحميد، ٢٠١٨، ص. ٣٢٦).

وقد قسم عيسى والجوالدة (٢٠١٨، ص. ٢٤) العوامل التي تؤثر في التنظيم الانفعالي إلى نوعين: منها ما يتعلق بالعوامل الذاتية التي تعود للفرد نفسه، ومنها ما يتعلق بالبيئة المحيطة به، وفيما يلي توضيح لهذه العوامل:

١. العوامل الذاتية: وتتمثل في عدم قدرة الفرد على تحديد أهدافه التي يرغب في تحقيقها بما يتناسب مع ما يمتلكه من قدرات وإمكانات، مع انخفاض قدرة الفرد على مراقبة ذاته أثناء

محاولاته لتحقيق رغباته، وعدم قدرته على تقييم الأهداف التي قام بتحقيقها من جملة الأهداف التي قام بوضعها لذاته.

٢. العوامل البيئية: وتتمثل هذه العوامل فيما يتعرض له الفرد من ضغوط أسرية، واجتماعية، وثقافية، وبيئية، وتؤثر كل هذه العوامل في قدرة الفرد على تحقيق أهدافه.

ومن العوامل التي تؤثر في قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي تمتع الفرد بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من التقبل؛ حيث أشار عسكر وآخرون (٢٠١٧، ص. ٥٦٣) إلى أن التنظيم الانفعالي لا يتحقق إلا من خلال عيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من التقبل والرضا، وأن يكون راضياً عن حياته المهنية والاسرية والاجتماعية، محققاً لحاجاته وطموحاته، واثقاً من نفسه، ومقدراً لذاته.

كما يشير Aldo et al (2010, p. 218) إلى أن نجاح الأفراد في تنظيم انفعالاتهم يرتبط بجودة الصحة النفسية والجسمية، والأداء الأكاديمي المتميز، والنجاح في العمل، أما صعوبات التنظيم الانفعالي فتربط بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب، والقلق العام، والقلق الاجتماعي.

وقد أكد السلمي وأكرم (٢٠٢٠، ص. ١٢٦) و Garnefski & Kraaij (2007, p. 142) على أن افتقار الأفراد للقدرة على استخدام أساليب وإستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية، تسهم وبشكل كبير في خفض مستوي التنظيم الانفعالي لديهم؛ وبالتالي فإن استخدام إستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية تسهم وبلا شك في رفع مستوي تنظيمهم الانفعالي.

وقد يستطيع الفرد استخدام إستراتيجيات التنظيم الانفعالي ولكنه ليس لديه القدرة على استخدام الإستراتيجية المناسبة للموقف الانفعالي الذي وُضع فيه؛ فكلما كانت الإستراتيجية مناسبة تمكن الفرد من التحكم بانفعالاته والسيطرة عليها، ويساعده ذلك على حل مشكلاته، أما في حالة اختيار إستراتيجية غير مناسبة للموقف يُفاقم من حجم المشكلة، ويُقلل من احتمالات الوصول إلى الحل الناجح لهذه المشكلة (سلوم، ٢٠١٥، ص. ٣٦)، بل استخدام إستراتيجية غير مناسبة للموقف تُعتبر إحدى أسباب صعوبات التنظيم الانفعالي (Gratz & Roemer, 2004, p. 6).

وتعد الفروق بين قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته ومتطلبات الموقف لتنظيم الفرد لانفعالاته إحدى العوامل التي تؤثر في التنظيم الانفعالي؛ فعندما تكون متطلبات الموقف لتنظيم الفرد لانفعالاته أعلى من قدرته على تنظيم انفعالاته، يؤدي وبلا شك إلى وجود فجوة بين أهداف الفرد واستجاباته وأسلوب تعبيره عن انفعالاته؛ مما يؤثر بصورة سلبية على النواحي النفسية لدى الفرد (Koole, 2009, p. 41) (Bardeen et al, 2012, P. 53).

**٥- قياس التنظيم الانفعالي:**

قام Gross & John (2003) بإعداد مقياس للتنظيم الانفعالي وقد تكون هذا المقياس من (١٠) فقرات موزعة على مجالين، وهما: إعادة التقييم، والكتمان. ويُقاس المجال الأول ب (٦) فقرات، ويُقاس المجال الثاني ب (٤) فقرات.

كما قام Gratz & Roemer (2004) بإعداد مقياس للتنظيم الانفعالي، يتكون هذا المقياس من (٣٦) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي:

١. الوعي والفهم.
  ٢. قبول المشاعر.
  ٣. القدرة على ضبط السلوك الاندفاعي، والتصرف بما يتفق مع أهدافه المرجوة عند مواجهة الانفعالات السلبية.
  ٤. القدرة على الاستخدام المرن للإستراتيجيات المناسبة في كل موقف لتعديل استجاباته الانفعالية بالشكل المطلوب من أجل تحقيق أهدافه الشخصية وتلبية متطلبات الموقف.
- وفي ضوء هذا المقياس قام Kaufman et al (2016, P. 447) بالاعتماد على هذا المقياس مع التخفيف من العناصر التي اعتمد عليها Gratz & Roemer (2004) وذلك لأن بعض العبارات تؤدي نفس الغرض ولتخفيف العبء عن الطلاب المُستجيبين، وفي ضوء هذا تكون المقياس من (١٨) عنصر موزعة على (٤) أبعاد، وهي: الوعي والفهم، قبول المشاعر، و القدرة على ضبط السلوك الاندفاعي، و القدرة على الاستخدام المرن للإستراتيجيات المناسبة في كل موقف لتعديل استجاباته الانفعالية بالشكل المطلوب.

وقام Schutza et al (2004, P. 259) بإعداد مقياس للتنظيم الانفعالي وقد تكون هذا المقياس من (١٤) عنصر موزعة على ثلاثة أبعاد وهي: (١) العمليات التي تركز على المهام، (٢) العمليات التي تُركّز على العاطفة، (٣) عمليات التقييم المعرفي.

كما قام كل من Garnefski & Kraaij (2006) و Garnefski & Kraaij (2007) بإعداد مقياس للتنظيم الانفعالي من نوع التقرير الذاتي، وقد تكون هذا المقياس من (٣٦) مفردة موزعة على تسعة أبعاد فرعية تتمثل في إستراتيجيات معرفية للتنظيم الانفعالي وهي: (لوم

الذات، والتقبل، والاجترار، وإعادة التركيز الإيجابي ، والتركيز على الخطأ، وإعادة التقييم الإيجابي ، ووضع الأمور في نصابها، والتهويل، ولوم الآخرين).

وقد قام Slass (2015) ببناء مقياس للتنظيم الانفعالي مكون من (١٦) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهم: (تعزيز المشاعر السلبية، وتعزيز المشاعر الإيجابية، وقمع المشاعر السلبية، وقمع المشاعر الإيجابي ).

في حين قام Rey & Extremera (2016) بإعداد مقياس للتنظيم الانفعالي مكون من (٣٦) عبارة موزعة على تسع أبعاد للتنظيم الانفعالي بمثابة إستراتيجيات للتنظيم الانفعالي، منها خمس إستراتيجيات تكيفية وهم: (التقبل، وإعادة التركيز الإيجابي ، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي ، ورؤية الموقف من منظور آخر)، وأربع إستراتيجيات غير تكيفية وهم: (لوم الذات، والاجترار، والتهويل، ولوم الآخرين).

وقد قام Buric et al (2016) بإعداد مقياس للتنظيم الانفعالي مكون من (٣٧) عبارة موزعة على ثماني أبعاد للتنظيم الانفعالي، وهم: تجنب الموقف Avoiding Situations (٤ عبارات)، تنمية الكفاءة Developing Competences (٥ عبارات)، إعادة توجيه الانتباه Redirection attention (٦ عبارات)، وإعادة التقييم Reappraisal (٥ عبارات)، والقمع Suppressions (٥ عبارات)، والتنفس Respiration (٣ عبارات)، والتنفيس Venting (٥ عبارات)، والمساندة الاجتماعية (٤ عبارات)، وهو مقياس ثماني الأبعاد من نوع التقرير الذاتي، خمسة أبعاد تُعتبر إستراتيجيات تكيفية وهم: تنمية الكفاءة، وإعادة التقييم، وإعادة توجيه الانتباه، والتنفيس، والمساندة الاجتماعية، وثلاثة أبعاد تُعتبر إستراتيجيات غير تكيفية وهم: التنفيس، والقمع، وتجنب الموقف.

بينما اعتبر Groarke et al (2021) التنظيم الانفعالي أحادي البعد، وقام بإعداد مقياس له، وقد تكون هذا المقياس من (١٨) عبارة تقيس التنظيم الانفعالي.

وقدّم Moreta-Herrera et al (2022, P. 63-64) مقياساً للتنظيم الانفعالي وقد تكون هذا المقياس من (١٠) عبارات موزعة على بعدين، وهما: إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي. وذلك بعد الرجوع إلى مقياس Gross & John (2003) و مقياس Gratz & Roemer (2004).

وقام Hofmann et al (2016) بإعداد مقياساً للتنظيم الانفعالي، وقد تكون هذا المقياس من (٢٠) فقرة موزعة على أربعة أبعاد بالتساوي وهم: التعزيز الإيجابي، والانطباع الذاتي، والهدوء والسكينة، والنمذجة الاجتماعية، بحيث يشتمل كل بعد على (٥) فقرات، وتتم الاستجابة على الفقرات وفقاً لتدرج خماسي: (بدرجة قليلة جداً، بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة، بدرجة كبيرة جداً)، وتصحح استجابة المفحوص على كل فقرة بالدرجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي، وبذلك تتراوح درجة الفرد على المقياس بين (٢٠، ١٠٠) درجة وتعبر الدرجة المنخفضة على تنظيم انفعالي منخفض بينما تعبر الدرجة المرتفعة على تنظيم انفعالي مرتفع لدى الفرد، واعتمد هذا المقياس العديد من الباحثين مثل دراسة Malkoc et al (2018) وهي دراسة تم إجراؤها في البيئة التركية، ودراسة Gokdag et al (2019) وهي أيضاً تم إجراؤها على البيئة التركية، ودراسة Murry (2018)، ودراسة Chesney (2018)، ودراسة Lun Le (2021)، وقد كان مُبرر كل هذه الدراسات في الاعتماد على هذا المقياس حدثه، واختلافه عن باقي مقاييس التنظيم الانفعالي؛ حيث لا يقتصر هذا المقياس على الجانب الداخلي - العمليات الداخلية- فقط للتنظيم الانفعالي، بل يؤكد على أهمية الجانب الخارجي للتنظيم الانفعالي-العمليات الخارجية-.

وهناك أيضاً دراسات عربية اعتمدت هذا المقياس في دراساتهم عن التنظيم الانفعالي مثل دراسة الكحلوت وعائش (٢٠٢٢) ودراسة سيد (٢٠٢٠) وذلك في بيئات مختلفة. أما في البيئة العربية فقام مظلوم (٢٠١٧) ببناء مقياس للتنظيم الانفعالي مكون من (٢١) عبارة موزعة على بعدين، وهما: (إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي)، ويتضمن بعد التقييم المعرفي (١٠) عبارات، بينما يتضمن بعد قمع التعبير الانفعالي (١١) عبارة، وتم تطبيق هذا المقياس على عينة بلغت (٣٨١) طالب وطالبة بالفرقتين الثالثة والرابعة (تعلم عام وأساسي) بكلية التربية ببها.

كما قام عسكر وآخرون (٢٠١٧) بإعداد مقياس للتنظيم الانفعالي مكون من (٣٥) عبارة موزعة على أربعة أبعاد وهم: إعادة التقييم المعرفي، ولوم الذات، والتركيز على التخطيط، والكتب الانفعالي، وقد تم تطبيق هذا المقياس على عينة بلغت (١٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من طلاب الصف الأول الثانوي المتفوقين بإدارة عين شمس.



وقد قام عفانة (٢٠١٨) ببناء مقياس للتنظيم الانفعالي مكون من (٣٦) فقرة موزعة على تسعة أبعاد تتمثل في: (لوم الذات، التقبل، الاجترار، وإعادة التركيز الإيجابي ، والتركيز على الخطئ، وإعادة التقييم الإيجابي، ووضع الأمور في نصابها، والتهويل، ولوم الآخرين، وقد تم تطبيق هذا المقياس على عينة بلغت (٦١٢) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الرئيسية بقطاع غزة.

كما قام محمد (٢٠١٨) ببناء مقياس للتنظيم الانفعالي مكون من (٤٤) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، وهم: (القمع التعبيري، لوم الآخرين، الهروب الانفعالي).

في حين قامت الشيمي (٢٠١٩) ببناء مقياس للتنظيم الانفعالي باعتباره أحادي البعد، وقد تكون هذا المقياس من (١٨) عبارة تقيس التنظيم الانفعالي.

وقد قامت حمدالله (٢٠٢٠) بإعداد مقياس للتنظيم الانفعالي وقد تكون هذا المقياس من (١٨) مفردة موزعة على خمسة أبعاد وهي: لوم النفس، والتقبل، والاجترار، وإعادة التخطيط، وإعادة التقييم.

كما أن هناك العديد من الدراسات التي تبنت فكرة التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي؛ ولكن هذه الدراسات انقسمت إلى فريقين:

١. من اهتم فقط بالجانب الداخلي للانفعالات ودور العمليات الداخلية في مساعدة

الفرد على تنظيم انفعالاته ويأتي على رأس هذا الاتجاه Gross (١٩٩٨)،

وسار على هذا النهج العديد من الباحثين مثل: Gross (2003) Gross &

John (2003) John ، Gross & John (2007)، مظلوم (٢٠١٧)، نصار

والقطامي (٢٠١٨)، Moreta-Herrera et al (2022)، مرزوق وآخرون

(٢٠٢٢)، Johnston et al (٢٠٢٤)، asani et al (٢٠٢٤).

٢. من اهتم فقط بالجانب الخارجي للتنظيم الانفعالي وذلك في نموذج

Hofmann et al (٢٠١٦) في مقابل التوجه الذي ساد لفترة طويلة والقائم

على الاعتماد على عمليات التنظيم الذاتي الداخلية والتي بنيت على نموذج

Gross (1998). وسار أيضًا على هذا النهج العديد من الباحثين نحو:

دراسة Chesney (2018)، ودراسة Murry (2018)، ودراسة Malkoc

et al (2018)، ودراسة Gokdag et al (2019)، ودراسة Lun Le

(2021)، دراسة سيد (٢٠٢٠)، ودراسة الكحلوت وعائش (٢٠٢٢) وذلك في بيئات مختلفة، وقد كان مُبرر كل هذه الدراسات في الاعتماد على هذا النموذج حدائث هذا النموذج، واختلافه عن باقي نماذج التنظيم الانفعالي؛ حيث لا يقتصر هذا النموذج على الجانب الداخلي -العمليات الداخلية- فقط للتنظيم الانفعالي، بل يؤكد على أهمية الجانب الخارجي للتنظيم الانفعالي -العمليات الخارجية-.

وعلى الرغم من النجاح والأهمية الأساسية لاستكشاف العمليات الشخصية للتنظيم الانفعالي على يد Gross (١٩٩٨) ومن جاء من بعده وتحدث عن العمليات الأساسية للتنظيم الانفعالي، وأيضاً أهمية الجانب الخارجي للتنظيم الانفعالي نظراً للطبيعة الاجتماعية للبشر؛ والتي تتضح هذه الطبيعة الاجتماعية في نموذج Hofmann et al (2016) للتنظيم الانفعالي. إلى أنه يصعب الاعتماد على جانب واحد وإهمال الجانب الآخر، بل لابد من الجمع بين الجانبين الداخلي والخارجي في قياس التنظيم الانفعالي؛ لذا ترى الباحثة أنه يصعب الاعتماد فقط على العمليات الذاتية الداخلية للتنظيم الانفعالي والتي قدمها Gross (١٩٩٨) واعتمدت عليها الكثير من المقاييس في البيئتين العربية والأجنبية، وكذلك فالنموذج الذي قدمه Hofmann et al (٢٠١٦) بالرغم من حدائثه وإضافته منظوراً جديداً إلا أنه بمراجعته تبين أنه يقوم فقط على الإستراتيجيات البيئشخصية ولم يولي أي اهتمام بالعمليات الداخلية، وعلنه وفي ضوء عدم وجود أي مقياس في البيئة العربية يأخذ في اعتباره الجانبين ( التنظيم الذاتي الداخلي - التنظيم الذاتي البيئشخصي ) أتت الحاجة لإعداد هذا المقياس الذي يأخذ في الاعتبار قياس الجانبين.

## الطريقة والإجراءات:

تتمثل اجراءات البحث فيما يلي:

### ١. مجتمع البحث:

يمثل مجتمع العينة طلاب وطالبات كلية التربية جامعة بنها، في الفصل الدراسي الثاني

٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م.

### ٢. عينة البحث:

اشتملت هذه العينة على (٤٣٣) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بنها، في الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م، وقد تم استخدام هذه العينة للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي..

### ٣. منهج البحث:

مجلة بنها للعلوم الإنسانية ، العدد (٣) الجزء (٥) السنة (2024)

يتمثل منهج البحث في المنهج الوصفي، وهو المنهج الذي يتلائم مع طبيعة البحث.

#### ٤. أداة البحث:

##### مقياس التنظيم الانفعالي:

##### ▪ الهدف من أداة القياس:

أعدَّ هذا المقياس بعد الإطلاع على الإطار النظري والبحوث السابقة المرتبطة بهذا المجال، وفي ضوء الاستفادة من المقاييس التي استعانت بها هذه البحوث والتي اهتمت بقياس التنظيم الانفعالي، مثل Gross (1998)، Gross (2003) Gross & John (2003)، Gross & John (2007)، Hofmann et al (2016)، مظلوم (2017)، نصار والقطامي (2018)، Moreta-Herrera et al (2022)، ونظرًا لأن هذه المقاييس لا تفي بالغرض من البحث الحالية؛ وذلك لأن بعض هذه البحوث تُركِّز على العمليات الشخصية الداخلية للفرد والبعض الآخر يُركِّز على العمليات الشخصية الخارجية، والتنظيم الانفعالي لا يتم فقط داخليًا أو جوهريًا (Intrinsic) من خلال إستراتيجيات التنظيم الذاتي الداخلية؛ ولكن يتطلب أيضًا العمليات الشخصية الخارجية (Intrinsic) والتي تتم من خلال البيئة ومساعدة ودعم الآخرين، لذلك تم إعداد مقياسًا للتنظيم الانفعالي يدمج بين عمليات التنظيم الذاتي الداخلية والعمليات الشخصية الخارجية.

##### ▪ خطوات إعداد المقياس:

تم مراجعة بعض مقاييس التنظيم الانفعالي مثل بحث كل من Gross (1998)، Gross (2003) Gross & John (2003)، Hofmann et al (2007)، Gross & John (2003)، Gross (2003)، مظلوم (2017)، نصار والقطامي (2018)، Moreta-Herrera et al (2022)، وقد أُستعين بها في إعداد المقياس في البحث الحالية، وبعد الاطلاع على المقاييس السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث الحالية، تم تحديد بعدين يُمكن أن يتناولها المقياس الحالي وهما: التنظيم الذاتي الداخلي، والتنظيم البيئشخصي.

كما تم الاطلاع على الأدبيات والبحوث السابقة، ومن خلال فهم الاطار النظري والتعريفات المختلفة للتنظيم الانفعالي وكذلك تم الاطلاع على بعض المقاييس للتنظيم الانفعالي في البيئة العربية والأجنبية، وذلك لتحديد التعريف الإجرائي له، وتم صياغة المفردات مناسبة للتعريف الإجرائي للتنظيم الانفعالي، وقد روعي أن تكون المفردات واضحة ومحددة المعنى، وتجنب المفردات الطويلة، والمفردات التي تحتوي على أكثر من فكرة، وتجنب وضع مفردات متشابهة، كما تم مراعاة بيئة وثقافة مجتمع البحث، وبناء على ذلك تم تحديد عدد مفردات

المقياس، وتم صياغة (٣٠) مفردة تعبر عن التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، والتي تعتبر صورة العرض على المحكمين.

ثم تم عرضها على مجموعة من المحكمين من الأساتذة والأساتذة المساعدين بقسم علم النفس التربوي وقسم الصحة النفسية بكلية التربية - جامعة بنها كما تم عرضه على مجموعة من الأساتذة والأساتذة المساعدين بقسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية النوعية - جامعة بنها، وطُلب من كل منهم توضيح مدى شمولية ومناسبة وانتماء مفردات المقياس للتعريف الإجرائي المحدد لمفهوم التنظيم الانفعالي ومدى مناسبة مفردات المقياس لعينة البحث، ومدى دقة الصياغة اللغوية لمفردات المقياس، ومدى وضوحها بما يتلائم مع طبيعة عينة البحث، وإضافة ما يرون من مقترحات أخرى.

وقد أسفرت نتائج التحكيم عن دمج العبارتين (١٠،١١) والعبارتين (٢٩،٣٠) ويوضح الجدول التالي صياغة العبارتين قبل الدمج وبعده.

### جدول ٣

يوضح صياغة العبارتين في مقياس التنظيم الانفعالي قبل الدمج وبعده

رقم العبارة	الصياغة قبل الدمج	رقم العبارة	الصياغة بعد الدمج
١٠	أقوم بمراجعة أفكارى واعتقاداتى وإعادة التفكير بها.	١٠	أقوم بمراجعة أفكارى واعتقاداتى وإعادة التفكير بها. وأهدافى وإعادة التفكير بها.
١١	أقوم بمراجعة خططى وأهدافى وإعادة التفكير بها.		
٢٩	يقال توترى وأشعر بحالة إيجابية في وجود أشخاص آخرين.	٢٨	يقال توترى أثناء وجودى بين زملائى.
٣٠	أكون بحالة جيدة في وجود بعض الأشخاص الآخرين.		

ومن الجدول السابق يتضح أن عدد عبارات المقياس أصبحت (٢٨) عبارة بدلاً من (٣٠) عبارة.

وقامت الباحثة للتعرف على النسبة المئوية للاتفاق بين السادة المحكمين على عبارات المقياس بتطبيق معادلة هولستي ويوضح ذلك الجدول (٤).

### جدول ٤

يوضح النسبة المئوية للاتفاق بين السادة المحكمين بتطبيق معادلة هولستي

البعد	المفردات	عدد الاتفاق	عدد الاختلاف	النسبة للاتفاق	المئوية	القرار

	100		25	1	
	100		25	2	
	100		25	3	
	84	4	21	4	
	100		25	5	
	100		25	6	
	100		25	7	
	100		25	8	البعد الأول: التنظيم الذاتي الداخلي
	100		25	9	
	100		25	10	
تخط فا	16	21	4	11	
	100		25	12	
	100		25	13	
	100		25	14	
	100		25	15	
	100		25	16	
	100		25	17	
تخط فا	80	5	20	18	البعد الثاني: التنظيم البيشمخصي
	100		25	19	
	100		25	20	
	88	3	22	21	
تخط فا	20	20	5	22	
	100		25	23	
	100		25	24	
	100		25	25	
	100		25	26	
	92	2	23	27	
	100		25	28	

ومن الجدول (٤) يُمكن استنتاج الآتي:

١. تراوحت نسبة الاتفاق على مفردات البعد الأول (التنظيم الذاتي الداخلي) بين (٨٤%:١٠٠%)، فيما عدا العبارة رقم (١١) حي بلغت نسبة الاتفاق عليها ١٦% ومن ثم تم حذف هذه العبارة ليصبح عدد مفردات البعد الأول (١٣) مفردة.

٢. تراوحت نسبة الاتفاق على مفردات البعد الثاني (التنظيم البيئشخصي) بين (٩٢%:١٠٠%) ، فيما عدا العبارة رقم (١٨) حي بلغت نسبة الاتفاق عليها ٨٠% ومن ثم تم حذف هذه العبارة، والعبارة رقم (٢٢) حي بلغت نسبة الاتفاق عليها ٢٠% ومن ثم تم حذف هذه العبارة أيضاً ليصبح عدد مفردات البعد الثاني (١٢) مفردة.

#### وصف أداة القياس:

يتكون مقياس التنظيم الانفعالي في الصورة الأولية بعد العرض على المحكمين من (٢٥) عبارة موزعة على بعدين، وهما: التنظيم الذاتي الداخلي Internal self Regulation، والتنظيم البيئشخصي interpersonal emotion regulation ويوضح ذلك جدول (٥).

#### جدول (٥)

يوضح أبعاد التنظيم الانفعالي.

عدد المفردات	الأبعاد الفرعية
١٣ مفردة	التنظيم الذاتي الداخلي Internal Regulation self
١٢ مفردة	التنظيم البيئشخصي interpersonal emotion regulation
٢٥ مفردة	المجموع

#### طريقة التصحيح:

تتم الاستجابة على الفقرات وفقاً لتدرج خماسي: (بدرجة قليلة جداً، بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة، بدرجة كبيرة جداً)، وتصحح استجابة المفحوص على كل فقرة بالدرجات (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) على التوالي.

وبذلك تتراوح درجة الفرد على المقياس بين (25، 125) درجة، حيث تعبر الدرجة المنخفضة عن تنظيم انفعالي منخفض، بينما تعبر الدرجة المرتفعة عن تنظيم انفعالي مرتفع لدى الفرد، وكانت جميع مفردات المقياس في الاتجاه الإيجابي.

وتم شرح فكرة المقياس وطريقة الاجابة علنه في ورقة الإجابة التي يكتب فيها المفحوص بياناته من حيث (الاسم، وتاريخ الميلاد، والشعبة، والفرقة)، وقد روعي في التعليمات الوضوح والدقة عند صياغتها حتي يمكن للمفحوص فهمها دون لبس في معناها، وتم التعبير عنها في عبارات موجزة، وتمت الإشارة إلى سرية استجابات المفحوصين إلا في الأغراض العلمية للبحث

حتى يطمئن المفحوص ويكون أكثر صدقاً وثباتاً في استجابته، كما تمت الإشارة إلى عدم ترك أي موقف دون الاستجابة عليه، ومراعاة إكمال البيانات الشخصية بدقة.

### الخصائص السيكومترية للمقياس:

#### صدق المقياس:

قامت الباحثة بحساب الصدق العاملي بطريقة Principal axis factoring لمفردات المقياس وعددها (٢٥) مفردة، باستخدام التدوير المائل Promax للعوامل الناتجة وتحديد قيمة التشبع ليكون (٠,40) أو أكبر، مع استخدام Base analysis on Polychoric/tetrachoric correlation matrix وتحديد العوامل الأساسية باستخدام Parallel analysis بطريقة Based on pc وخلص التحليل باستخدام برنامج Jasp إلى جدول (٦).

#### جدول ٦

العوامل المستخرجة من التحليل العاملي

المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
RD2_Item_11	0.770		
RD2_Item_7	0.757		
RD2_Item_9	0.724		
RD2_Item_5	0.722		
RD2_Item_8	0.693		
RD2_Item_6	0.665		
RD2_Item_10	0.609		
RD2_Item_2	0.548		
RD2_Item_4	0.407		
RD1_Item_11		0.664	
RD1_Item_13		0.653	
RD1_Item_12		0.647	
RD1_Item_9		0.632	
RD1_Item_10		0.628	
RD1_Item_8		0.585	
RD2_Item_3		0.567	
RD1_Item_6		0.547	
RD2_Item_1		0.518	

المفردات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
RD1_Item_3			0.709
RD1_Item_1			0.604
RD1_Item_2			0.516
RD1_Item_5			0.487
RD1_Item_4			
RD1_Item_7			
RD2_Item_12			

كما كشفت نتائج التحليل الموازي عن جدول (٧)

جدول ٧

نتائج التحليل الموازي لمفردات المقياس

	الجزور الكامنة للبيانات الحقيقية	الجزور الكامنة للبيانات المولدة عشوائيا
Factor 1*	4.926	1.270
Factor 2*	4.544	1.228
Factor 3*	2.102	1.197
Factor 4*	1.174	1.169
Factor 5	1.107	1.150
Factor 6	0.956	1.124
Factor 7	0.879	1.106
Factor 8	0.780	1.085
Factor 9	0.692	1.066
Factor 10	0.679	1.048
Factor 11	0.652	1.030
Factor 12	0.615	1.011
Factor 13	0.598	0.994
Factor 14	0.570	0.976
Factor 15	0.562	0.959
Factor 16	0.516	0.942
Factor 17	0.490	0.928
Factor 18	0.467	0.912
Factor 19	0.448	0.892



Factor 20	0.429	0.871
Factor 21	0.403	0.849
Factor 22	0.388	0.835
Factor 23	0.359	0.813
Factor 24	0.353	0.786
Factor 25	0.311	0.759

وعلى ضوء جدول (٦) يتضح أنه تم استخراج ثلاثة عوامل من التحليل وهي كما يلي:  
العامل الأول: التنظيم البيئشخصي: ويتضمن الاستعانة بأشخاص آخرين يُذكرونه بأنه لا داعي للقلق، وملاحظة الآخرين لمعرفة كيف يواجهون مواقف معينة، وأيضًا يتضمن الرغبة في التواجد مع الآخرين للحصول على الراحة والتعاطف..، ويشتمل هذا العامل على (٩) مفردات هي (D2\_11, D2\_7, D2\_9, D2\_5, D2\_8, D2\_6, D2\_10, D2\_2, D2\_4).

العامل الثاني: التنظيم الذاتي الداخلي: ويتضمن القدرة على التحكم في الانفعالات بعدم التعبير عنها وقمعها، ومنع السلوكيات المُعبّرة عنها، وأيضًا إعادة تشكيل الموقف الانفعالي عن طريق تغيير الفرد لطريقة تفكيره حول الموقف والعمل على تقليل تأثيره الانفعالي السلبي، ويشتمل هذا العامل على (٩) مفردات هي (D1\_11, D1\_13, D1\_12, D1\_9, D1\_10, D1\_8, D1\_6, D2\_1, D2\_3).

العامل الثالث: ضبط الذات: ويشير إلى الاحتفاظ بالمشاعر، والتحكم فيها، والحرص على عدم التعبير عنها، وعدم البوح بالمشاعر، ويشتمل هذا العامل على (4) مفردات هي (D1\_3, D1\_1, D1\_2, D1\_5).

كما كشف التحليل عن وجود معاملات ارتباط بين العوامل المستخرجة كما يوضحه جدول

(٨) التالي:

جدول ٨

معاملات الارتباط بين العوامل الثلاثة

	Factor 1	Factor 2	Factor 3
Factor 1	1.000	0.130	-0.254
Factor 2	0.130	1.000	0.121
Factor 3	-0.254	0.121	1.000

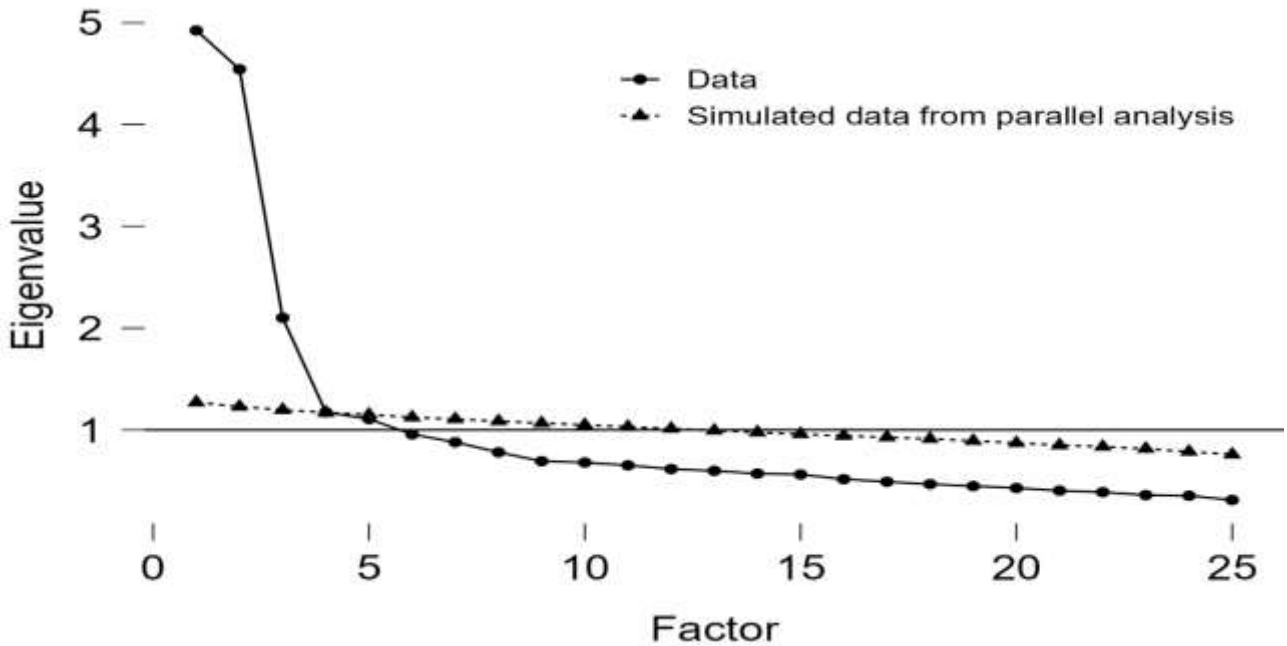
كما كشف التحليل عن خصائص العوامل الثلاثة كما بالجدول التالي:

جدول ٩

## خصائص العوامل المستخرجة

	Eigenvalues	Unrotated solution			Rotated solution		
		SumSq. Loadings	Proportion var.	Cumulative	SumSq. Loadings	Proportion var.	Cumulative
Factor 1	4.926	4.364	0.175	0.175	4.156	0.166	0.166
Factor 2	4.544	3.958	0.158	0.333	3.936	0.157	0.324
Factor 3	2.102	1.485	0.059	0.392	1.715	0.069	0.392

كما يوضح المنحنى التالي الجذر الكامن لهذه العوامل.



## Scree plot

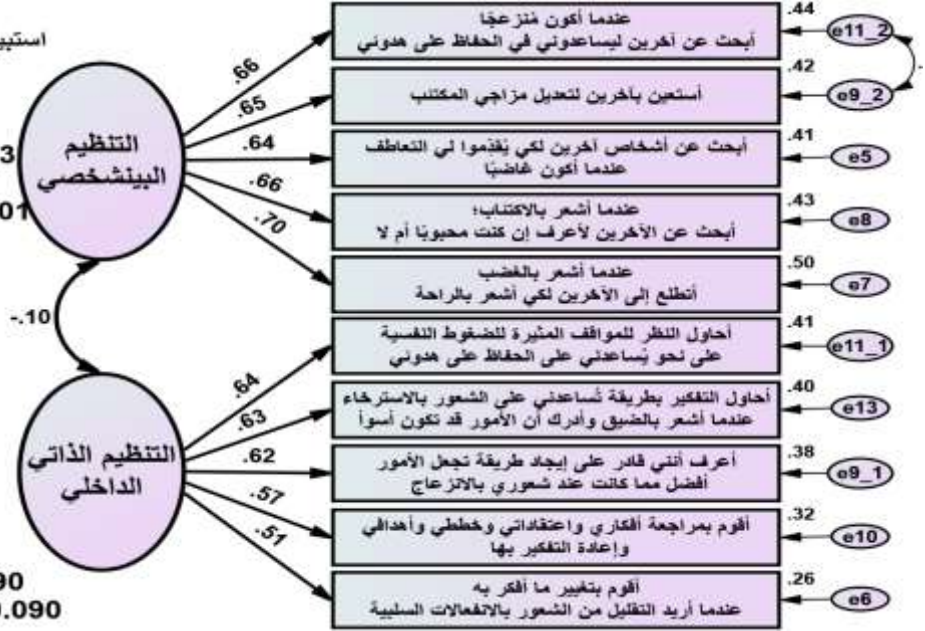
شكل (3) الجذر الكامن للعوامل الناتجة

وعلى ضوء ذلك فقد اشتمل المقياس على ثلاثة عوامل بينهما معاملات ارتباط ذات دلالة عند مستوى (0.01)، وبذلك يشتمل المقياس على (٢٢) مفردة لمقياس التنظيم الانفعالي.

كما قامت الباحثة بالتحقق من العوامل السابقة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بطريقة الاحتمالات العظمى باستخدام برنامج أموس (Amos 22)، وقد تم استخلاص مؤشرات جودة المطابقة لمفردات التنظيم الانفعالي كما بشكل (9).

مؤشرات جودة مطابقة مفردات استبيان التنظيم الانفعالي مع بيانات العينة

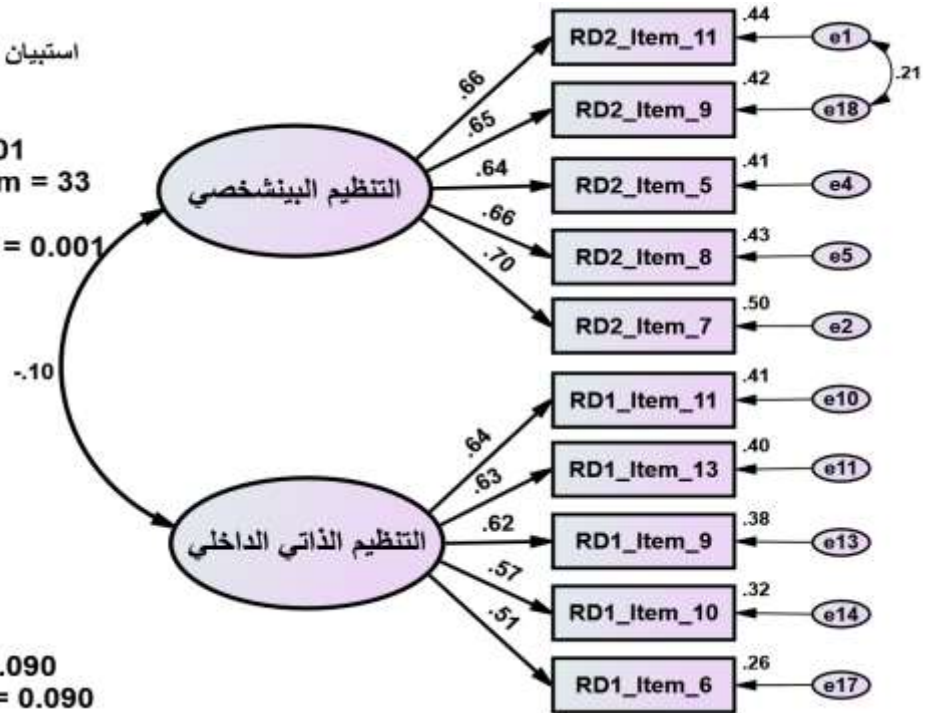
- 1) Sample Size = 1218
- Chi-Square = 65.201
- Degrees of freedom = 33
- CMIN/Df = 1.976
- Probabilities level = 0.001
- 2) RMR = 0.035
- 3) GFI = 0.989
- 4) AGFI = 0.982
- 5) NFI = 0.977
- 6) RFI = 0.969
- 7) IFI = 0.989
- 8) TLI = 0.984
- 9) CFI = 0.988
- 10) RMSEA = 0.028
- 11) ECVI:
  - Default model = 0.090
  - Saturated model = 0.090



شكل (4) مؤشرات جودة مطابقة مفردات التنظيم الانفعالي على عواملها الكامنة مع بيانات العينة (الشكل اللفظي)

مؤشرات جودة مطابقة مفردات استبيان التنظيم الانفعالي مع بيانات العينة

- 1) Sample Size = 1218
- Chi-Square = 65.201
- Degrees of freedom = 33
- CMIN/Df = 1.976
- Probabilities level = 0.001
- 2) RMR = 0.035
- 3) GFI = 0.989
- 4) AGFI = 0.982
- 5) NFI = 0.977
- 6) RFI = 0.969
- 7) IFI = 0.989
- 8) TLI = 0.984
- 9) CFI = 0.988
- 10) RMSEA = 0.028
- 11) ECVI:
  - Default model = 0.090
  - Saturated model = 0.090



شكل (5) مؤشرات جودة مطابقة مفردات التنظيم الانفعالي على عواملها الكامنة مع بيانات العينة (الرقمي)

وعلى ضوء مؤشرات حسن المطابقة الموضحة بالشكل (٤،٥) يتضح أن النموذج يتطابق مع بيانات العينة، وأن هذه المؤشرات تقع في المستوى المثالي الذي أوضحه Hooper, Coughlan (and Mullen,2008)، كما أن تشبعات الدرجات المعيارية للمفردات على عواملها ومستوى دلالتها يوضحه جدول (١٠).

## جدول ١٠

دلالة تشبعات الدرجات المعيارية على عواملها

Parameter			Estimate	Lower	Upper	P
RD2_Item_11	<---	F1	.665	.608	.718	.001
RD2_Item_7	<---	F1	.704	.657	.751	.001
RD2_Item_5	<---	F1	.640	.584	.690	.001
RD2_Item_8	<---	F1	.656	.601	.707	.001
RD1_Item_11	<---	F2	.642	.577	.695	.001
RD1_Item_13	<---	F2	.631	.571	.686	.001
RD1_Item_9	<---	F2	.615	.552	.677	.001
RD1_Item_10	<---	F2	.568	.508	.626	.001
RD1_Item_6	<---	F2	.506	.441	.562	.001
RD2_Item_9	<---	F1	.648	.596	.700	.001

وعلى ضوء ما استخلصته الباحثة من مؤشرات جودة النموذج ومطابقته مع البيانات الحالية كما هو ملاحظ بشكل (٣)، فإنه يتضح عاملين كامنين من الدرجة الأولى، كما اشتمل هذين العاملين على (١٠) مفردات لمقياس التنظيم الانفعالي، وهي كما يلي:

العامل الأول: التنظيم الذاتي الداخلي: ويتضمن القدرة على التحكم في الانفعالات بعدم التعبير عنها وقمعها، ومنع السلوكيات المعبّرة عنها، وأيضًا إعادة تشكيل الموقف الانفعالي عن طريق تغيير الفرد لطريقة تفكيره حول الموقف والعمل على تقليل تأثيره الانفعالي السلبي، ويشتمل هذا العامل على (٥) مفردات هي (D1\_11, D1\_13, D1\_9, D1\_10, D1\_6).

العامل الثاني: التنظيم البيئشخصي: ويتضمن الاستعانة بأشخاص آخرين يُذكرونه بأنه لا داعي للقلق، وملاحظة الآخرين لمعرفة كيف يواجهون مواقف معينة، وأيضًا يتضمن الرغبة في التواجد مع الآخرين للحصول على الراحة والتعاطف، ويشتمل هذا العامل على (٥) مفردات هي (D2\_11, D3\_9, D2\_5, D2\_8, D2\_7).

كما قمت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس بالنسبة للمجموع الكلي لهذه الفقرات، وقد كشف التحليل عن الجداول التالية.

جدول ١١

الاتساق الداخلي لمفردات البعد الأول

		RD1_Item_11	RD1_Item_13	RD1_Item_9	RD1_Item_10	RD1_Item_6
D1_Regulation	Pearson Correlation	.719**	.720**	.703**	.669**	.654**
	N	1218	1218	1218	1218	1218

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

وعلى ضوء جدول (١١) يتضح أن معاملات الارتباط بين جميع مفردات هذا البعد على حدة والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01).

جدول ١٢

الاتساق الداخلي لمفردات البعد الثاني

		RD2_Item_11	RD2_Item_9	RD2_Item_5	RD2_Item_8	RD2_Item_7
D2_Regulation	Pearson Correlation	.767**	.762**	.719**	.741**	.754**
	N	1218	1218	1218	1218	1218

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

وعلى ضوء جدول (١٢) يتضح أن معاملات الارتباط بين جميع مفردات هذا البعد على حدة والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01).

جدول ١٣

معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية

		D1_Regulation	D2_Regulation
ALL_Regulation	Pearson Correlation	.608**	.749**
	N	1218	1218

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

وعلى ضوء جدول (١٣) يتضح أن معاملات الارتباط بين جميع مفردات هذا البعد على حدة والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01).

ثبات المقياس:

أشارت نتائج التحليل العاملي التوكيدي أن تشبعت المفردات على عواملها غير متساوية، كما أن أخطاء القياس لمفردات كل عامل غير متساوية أيضاً، لذلك فقد قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مفردات كل عامل باستخدام معامل ثبات ماكدونالد أوميجا، حيث أشارت نتائج التحليل إلى أن معامل ثبات أوميجا لمفردات بعد "التنظيم الذاتي الداخلي" هي (0.731)، كما أن معامل ثبات أوميجا لمفردات بعد "التنظيم البيئشخصي" هي (0.805)، وحيث أن هذه القيم أكبر من (0.7) فإن المقياس وما يشتمل عليه من (١٠) مفردات يعد على درجة جيدة من الصدق والثبات.

### توصيات الدراسة:

- في إطار ما قدمه البحث من إطار نظري، وما تم عرضه من دراسات سابقة، وما توصل إليه البحث من نتائج، فإنه يُمكن تقديم مجموعة من التوصيات تتمثل في الآتي:
1. توجيه نظر القائمين على العملية التعليمية في التعلم العالى والبحث العلمي بضرورة اعتماد برامج ومناهج دراسية تساعد على تنمية قدرة الطالب على التنظيم الانفعالي.
  2. إعداد برامج تدريبية لطلاب الجامعة حول كيفية السيطرة على انفعالاتهم ومحاولة تنظيمها.
  3. إعداد برامج إرشادية لتنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعات المختلفة.
  4. إعداد برامج تدريبية لطلاب الجامعة حول كيفية تطوير قدرتهم على التنظيم الانفعالي.
  5. إعداد دورات تدريبية للمعلمين للاستبصار بأهمية التنظيم الانفعالي.
  6. توظيف وسائل الإعلام المختلفة المرئية والمسموعة في إكساب الطلاب استراتيجيات جديدة ومناسبة تساعدهم على تنظيم انفعالاتهم.

### البحوث المقترحة:

- يهدف العمل على تدعيم ما توصل إليه البحث تقترح الباحثة عدداً من البحوث التي يُمكن إجراؤها مستقبلاً:
1. إجراء دراسة مماثلة على تخصصات ومراحل عمرية أخرى.
  2. القيام بدراسة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي ومتغيرات أخرى، مثل: حل المشكلات، والكفاءة الأكاديمية، والتوافق الاجتماعي.
  3. فاعلية برنامج إرشادي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة،
  4. التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والديموجرافية.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

اسماعيل، دينا أحمد (٢٠٢٠). إستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي المنبئة بالاحترق الأكاديمي لدي طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا*، ٧٧ (١)، ١٧٤-٢٥٥.

الحارثي، نورة دخيل الله (٢٠٢١). إستراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدي طالبات جامعة الطائف، *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٧ (١)، ٢٤٠-٣١٠.

حفني، على ثابت ابراهيم و خليل، محمد أحمد سيد (٢٠٢٣). نمذجة العلاقات بين كل من الاندماج الأكاديمي والتنظيم الانفعالي والاحترق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الارشاد النفسي*، ٢(٧٦)، ٤٥٨-٥٣٨.

حمدالله، وائل عبدالله (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي لدى مديري المدارس الخاصة في عمان وعلاقته بدرجة ممارسة السلوك الاداري غير المرغوب من وجهة نظر المعلمين. *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم، جامعة الشرق الأوسط*.

سالمان، الشيماء محمود (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التنظيم الانفعالي والمفهوم المدرك للشريك والرضا المهني لدي الأخصائيين النفسيين بالمنيا. *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، (٥٥)، ١-٥١.

السلمي، صفية محمد وأكرم، هديل عبدالله (٢٠٢٠). مستوي التنظيم الانفعالي لدي عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة وعلاقتها بالرضا عن الحياة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المركز القومي للبحوث غزة، ٤ (٣٦)، ١٢٠-١٤٤.

سلوم، هناء عباس (٢٠١٥). إستراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق". *رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق*.

سيد، صفية فتح الباب أمين (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصلابة النفسية والرضا عن الصداقة. *مجلة بحوث كلية الآداب . جامعة المنوفية*، ٣١ (١٢٢)، ٣-٢٤.

الشمي، نجلاء فتحي (٢٠١٩). تنظيم الانفعال وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية،* (٢٣)، ٢٤١-٢٦٥.

صديق، أحمد سمير (٢٠٢٣). إستراتيجيات تنظيم الانفعال الأكاديمية كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والنهوض الأكاديمي لدى طلاب مدارس المتفوقين في العلوم والتكنولوجيا STEM، *مجلة علوم نوي للاحتياجات الخاصة،* ٥(٩)، ١-٨٩.

العازمي، عبدالمحسن مبارك، والكندري، يوسف محمد عبدالله (٢٠٢٠). إنقطة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بدولة الكويت. *المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضي التطبيقي،* (٧)، ١٤٥-١٦٥.

العاسمي، رياض نايل وعلى، بدرية (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، جامعة تشرين،* ٤٠(٣)، ٦١-٨٢.

عبدالحليم، إيمان عبدالرؤوف (٢٠٢١). أثر برنامج قائم على الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة حلوان،* ٢٢(٣)، ٤٠٣-٤٥٥.

عبدالحמיד، هبة جابر (٢٠١٨). إنقطة العقلية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي،* (٥٦)، ٣٩٦ - ٣٢٥.

عرفان، أسماء عبدالمنعم (٢٠٢٠). الاسهام النسبي لصعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالإحترق الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس،* ٧(٢١)، ١٧١-٢٠٧.

عسكر، السيد، وفراج، وهمان، وعبدالواحد، فاطمة (٢٠١٧). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الطلاب المتفوقين دراسياً بالمرحلة الابتدائية. *مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان،* ٢٣(٤)، ٥٥٩-٥٩٩.

العظامات، عمر والعلوان، أحمد ومحاسنة، أحمد (٢٠٢٢). الاحترق الأكاديمي وعلاقته بتنظيم الذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة الهاشمية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية، الجامعة الهاشمية،* ١٨(٢)، ٢١٧-٢٤٢.



عفانة، محمد (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة. عيسى، أيمن عبدالرحمن، والجوادة، فؤاد (٢٠١٨). التنظيم الذاتي والانفعالي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في كفر قاسم. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عمان العربية.

الكلوت، عماد حنون، وعائش، صباح (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي بين الشخصي لدى طلبة الجامعة في فلسطين والجزائر. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية. ٨ (٣)، ٤٣٥-٤٥٦.

محمد، دلنا محمد همام (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي كمتغيرات وسيطة بين النقطة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، جامعة أسيوط، (١٣)، ٣٩٤-٥٠٤.

محمود، إكرام عبدالعظيم أحمد (٢٠٢٣). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالاندماج الأكاديمي لدى طلاب الجامعة العاديين وذوي كف البصر. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ٣، ٨٦-١٢٢.

مرزوق، عصام على الطيب، الغول، أحمد عبدالمنعم محمد أحمد، عبدالعزيز، دعاء محمد، ومحمد، ولاء الدين رفعت. (٢٠٢٢). الخصائص السيكومترية لمقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة قنا. مجلة العلوم التربوية، ٥٢، ٦٢٣-٦٤٠.

مظلوم، مصطفى على (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالإلكتسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة دراسة سيكومترية-كلينيكية. مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس، (٨٢)، ١٤٣-٢١٢.

## ثانياً: المراجع الأجنبية

Abel, N, R.(2013). *Trait emotional intelligence, perceived discrimination, and academic achievement among African American and latina/o high school students: a Study of academic resilience*. (doctoral dissertation Published by ProQuest UMI 3564117), Minnesota State University, Mankato.

Aldao, A., Tull, M. (2015). New directions in the science of emotion regulation. *Science of Emotion Regulation*.

- Aldo (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A META- analytical review. *Clinical psychology review*, 30, 217-237.
- Bardeen, J., Fergus, T., Orcutt, H. (2012). An Examination of the Latent Structure of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 34(3), 382-392.
- Beth Slass, M. (2015). Emotion Regulation, Self-Concept, and Quality of Life of Siblings of Children with Autism and Related Disorders. Doctoral Dissertation Published by ProQuest, in the Nathan Weiss Graduate College Kean University.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340-345. doi:10.1111/j.1467- 8624.2004.00675.x
- Buric, I., Soric, I., & Penezic, Z. (2016). Emotion Regulation in academic domain: Development and validation of the academic emotion regulation questionnaire (AERQ). *Personality and Individual Differences*, 96, 138-147.
- Cabral, J., Matos, P., Beyers, W., & Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation and coping in portuguese emerging adults: A test of a mediation hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology*. 15 (3), 1000-1012.
- Chesney, S. A. (2018). Inside and out: intrapersonal and interpersonal emotion regulation in young- adult friendships, An un published, ph.D. Faculty of the Graduate School, Marquette University.
- Christopher, L., Thomas., & Allen, K. (2021). Driving engagement: investigating the influence of emotional intelligence and academic buoyancy on student engagement. *Journal of Further and Higher Education*. 45, 107-119.
- Eisenberg, N & Spinrad, T. (2004). Emotion- related regulation:
- Fried, L., & Chapman, E.(2012). An investigation into the capacity of student motivation and emotion regulation strategies to predict engagement and resilience in the middle school classroom. *The Australian Association for Research in Education* , 39, 295-311.
- Garnefski, N & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Journal of Personality and Individual Differences*, 40. 1659-1669.
- Garnefski, N & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion regulation Questionnaire psychometric Feature and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of psychological Assessment*. 23 (3), 141-149.
- Genet, J, J.(2012). The mechanisms underlying resilience to daily stressors: emotion regulation and flexible cognitive control of

- affective material. (doctoral dissertation Published by ProQuestUMI 3539089), Faculty of the University of Miami.
- Genet, J. J. (2012). The mechanisms underlying resilience to daily stressors: emotion regulation and flexible cognitive control of affective material. An unpublished, ph.D. Faculty of the University of Miami.
- Gokdag, C.; Sorias, O.; Kiran, S. & Ger, S. (2019). Adaptation of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire to the Turkish Language and Investigation of its Psychometric Properties. *Turkish Journal of Psychiatry*; 30(X).
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychophysiology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Groarke, J. M., McGlinchey, E., Mckenna-Plumley, P. E., Berry, E., Wisenner, L. G & Armour, C. (2021). Examining temporal interactions between loneliness and depressive symptoms and the mediating role of emotion regulation difficulties among UK residents during the COVID-19 lockdown: Longitudinal results from the COVID-19 psychological wellbeing study. *Journal of Affective Disorders*, 285, 1-9.
- Gross, J. & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362.
- Gross, J. & John, O. (2007). Individual differences in emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*. 35, 1-372.
- Gross, J. (2003). Emotion regulation Affective, Cognitive, and Social consequences. *Society for Psychophysiological Research*, (39), 281-291.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and Response- Focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, And Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (1), 224-237.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, Present, Future. *Cognition and emotion*, 13 (5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood “ timing is everything”. *American Psychological Society*, 10 (6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.

- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed), *Handbook of emotion regulation*. 3-24, New York: Guilford press.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hasani, J., Chashmi, S. J. E., Zakiniaez, Y., and Potenza, M., N.(2024). Psychometric properties of the Persian version of the cognitive emotion regulation questionnaire-short (CERQ-P-short): Reliability, validity, factor structure, treatment sensitivity, and measurement invariance. *Journal of Psychiatric Research*, (170), 1–10.
- Hirvonen, R., Putwain, D., Maatta, s., Ahonen, T.,& Kiuru, N. (2020). The role of academic buoyancy and emotions in students learning-related expectations and behavior in primary school. *British journal of psychology*, (90), 948-963.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive therapy and research*, 40(3), 341-356.
- Johnston, T. E., McEvoy, P. M., Gross, J. J., Becerra, R., and David A. Preece, D., A. (2024). The Emotion Beliefs Questionnaire: Psychometric properties, norms, and links to affective outcomes. *Journal of Affective Disorders*, 356 , 577–585.
- Kaufman, E., A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C., R & Crowell, S., E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and Replication in Adolescent and Adult Samples. *Journal of Psychopathol Behavior*
- Koole, S., L. (2009) The psychology of emotion regulation: An integrative review, *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41, DOI: [10.1080/02699930802619031](https://doi.org/10.1080/02699930802619031)
- Kritikou M and Giovazolias T (2022) Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: A systematic review. *Front. Psychol.* 13:1057697. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1057697
- Kuzucu, K. (2016). Do Anger Control and Social problem- solving Mediate Relationships Between Difficulties in Emotion Regulation and Aggression in Adolescents? *Educational Science theory & practice*, 16 (3), 849-866.

- Kwona, K., Kupzykb, K., and Bentona, A. (2018). Negative emotionality, emotion regulation, and achievement: Cross-lagged relations and mediation of academic engagement. *Learning and Individual Differences*, 67, 33-40.
- Lang, T, G.(2022). *Emotional intelligence as a predictor of employee engagement in u.s. manufacturing workers*. (unpublished doctoral dissertation), Capella University.
- Lazarus, R, S. (2000). Toward Better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55 (6), 665-673.
- Lazarus, R., & Folkman, S., (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lopes & Salovey, P. (2001). Toward Broader education social emotional and practical skills, In. Zins, E., Weisbery, R., P. & Walberg, H. (Eds.), *social and emotional learning and school success*, New York, Teacher college press.
- Lun Le, K. K. (2021). The association between attachment style and emotional regulation during adulthood, An un published, ph.D. Faculty of the john f. kennedy School of psychology at national university.
- Malkoç, A.; Gordesli, M. A.; Arslan, R.; Çekici, F. & Sünbül, Z. A. (2018) Interpersonal Emotion Regulation Scale (IERS): Adaptation and Psychometric Properties in a Turkish Sample., *International Journal of Assessment Tools in Education*, Vol. 5, No. 4, 754–762.
- Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits?. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37 (4), 421-437.
- Moreta-Herrera, R., Dominguez-Lara, S., Rodas, J. A., Sánchez-Guevara, S., Montes-De-Oca, C., Rojeab-Bravo, B., & Salinas-Palma, A. (2022). Examining Psychometric Properties and Measurement Invariance of the Emotion Regulation Questionnaire in an Ecuadorian Sample. *Psychological Thought*, 15 (2),. 57:74 <https://doi.org/10.37708/psyct.v15i2.634>.
- Murry, M. (2018). *Interpersonal Emotion Regulation in Younger and Older Adults*, An un published, ph.D. Faculty of The College of Science of Northeastern University
- Nader-Grosbois, N., & Mazzone, S. (2014). Emotion regulation, personality and social adjustment in children with autism spectrum disorders. *Psychology*, 5, 1750-1767.
- O'Neill, J. (2015). A correlational study examining the relationship between attachment styles and emotion regulation in adults

- inpatient Marijuana Users. An un published, ph.D, Grand Canyon University.
- Ononye, U., Ogbeta, M., Ndudi, F., Bereprebota, D., & Maduemezia, I. (2022). Academic resilience, emotional intelligence, and academic performance among undergraduate students. *Knowledge and Performance Management*, 6(1), 1-10. doi:10.21511/kpm.06(1).2022.01.
- Park, C & Yoo, S. (2016). Meaning in life and its Relationships with intrinsic religiosity, deliberate rumination, and emotional Regulation. *Asian Journal of Social Psychology*, 19, 325-335.
- Pekrun, R. & Linnenbrink-Garcia, L. (2012). Academic emotions and student engagement. In S. L. Christenson., A. L. Reschly. & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement*, (pp. 259–282). New York, NY: Springer.
- Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A., & Jupp, D. (2017). Personality and its links to quality of life: Mediating effects of emotion regulation and self- efficacy beliefs. *Motivation and Emotion*, 1-13.
- Preece, D., A. Becerra, R., Sauer-Zavala, S., Boyes, M., McEvoy, P., Villanueva, C., Ibonie , S., Gruber, J., Penelope Hasking, P., and Grossf, J., J. (2021). Assessing Emotion Regulation Ability for Negative and Positive Emotions: Psychometrics of the Perth Emotion Regulation Competency Inventory in United States Adults. *Journal of Affective Disorders*, 294, 558–567.
- Purnamaningsih, E. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10 (1), 53-60.
- Quin, D., Hemphill, S. A., & Heerde, J. A. (2017). Associations between teaching quality and secondary students behavioral, emotional, and cognitive engagement in school. *Social Psychology of Education* , 20 (4), 807-829.
- Rey, L & Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of Health Psychology*. 21(12), 2944–2954.
- Robertson-Schule, L. (2014). An investigation of the relationships between emotional intelligence, engagement, and performance, (doctoral dissertation Published by ProQuest LLC 3613705, Capella university.
- Sadr, M. (2016). The Role of Personality traits predicting emotion regulation strategies. *International Academic Journal of Humanities*, 3 (4), 13-24.
- Santos, A, C., Simoes, C., Cefai, Freitas, C., & Arriaga, P. (2021). Emotion regulation and student engagement: Age and gender

- differences during adolescence. *International Journal of Educational Research*. 109, 1-11.
- Schutz, P., A Distefano, C., Benson, J., and Davis, H., A. (2004). The emotional regulation during test-taking scale. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17 (3), 253-269.
- Seal, C. R., Naumann, S., Scott, A., & Royce-Davis, J. (2011). Social emotional development: a new model of student learning in higher education. *Research In Higher Education Journal*, 10, 1-13.
- Tavares, D., Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control and emotion regulation: Contributions for a positive development in adolescents. *Psicologia*, 30 (2). 77-94.
- Tennant, Jaelyn, "Emotion regulation, student engagement, and bullying roles" (2018). *Graduate Research Theses & Dissertations*. 2857. <https://huskiecommons.lib.niu.edu/allgraduate-thesesdissertations/2857>.
- Teran, S. P. (2015). *Emotional intelligence and resilience: An exploration of burnout in mental health professionals*. (doctoral dissertation Published by ProQuest 3739610), School of Organizational Leadership, university of the rockies.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A them in search of definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*, 59 (2), 25-52.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3 (1), 53-61.
- Thor, S. (2012). *Organizational Excellence: A Study of the Relationship Between Emotional Intelligence and Work Engagement in Process Improvement Experts*, (doctoral dissertation Published by ProQuest 93312, George Fox University.
- Thor, S. (2012). *Organizational Excellence: A Study of the Relationship Between Emotional Intelligence and Work Engagement in Process Improvement Experts*, An un published, ph.D. George Fox University.
- Tornas, S., Lovstad, M., Solbakk, A., Schanke, A., & Stubberud, J., Goal management training combined with external cuing as a means to improve emotional regulation, psychological functioning, and quality of life in patients with acquired brain injury: a randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, (97), 1841-1852.
- Uzoma, O., Mercy, O., Francis, N., Dudutari, B., & Ikechuckwu, M. (2022). Academic resilience, emotional intelligence, and academic performance among undergraduate students. *Knowledge and*

*Performance Management*, 6(1), 1-10.  
doi:10.21511/kpm.06(1).2022.01.

- White, L. (2008). An investigation of emotion regulation, social skills and academic readiness in low- income preschool children. An unpublished, ph.D. The catholic university of American.
- Zhang, S., Shi, R., Yun, L., Li, X., Wang, Y., He, H., & Miao, D. (2015). Self- regulation and study- related health outcomes: A structural equation model of regulatory mode orientations, academic burnout and engagement among university students. *Social Indic Research*, 123, 585-599.