

بروفيلات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق^١

د/ سمر محمد إبراهيم عبدالرحيم زيدان^٢

مدرس علم النفس التربوى

كلية التربية - جامعة الزقازيق

المستخلص:

هدف البحث الحالى إلى تصنيف طلبة كلية التربية بجامعة الزقازيق فى بروفيلات متجانسة للتنظيم الانفعالى، وتفسير اختلاف البروفيلات لديهم باختلاف المسافة النفسية، وتكونت العينة من (٥١٦) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق وتم تطبيق مقياسين من إعداد الباحثة (مقياس التنظيم الإنفعالى، ومقياس المسافة النفسية)، وباستخدام التحليل العنقودى والمتوسطات الحسابية، واختبار (ت) للعينات المستقلة، توصلت النتائج إلى وجود تجمعين يمثلان بروفيلين مختلفين من التنظيم الانفعالى، التجمع الأول يتميز بمستوى مرتفع من التنظيم الانفعالى وقد ضم هذا التجمع (٢٣٨) طالب وطالبة يمثل نسبة (٤٦,١٢٤%) من العينة، وأطلقت الباحثة على هذا التجمع "بروفيل التنظيم الانفعالى الإيجابى"، والتجمع الثانى والذى تميز بمستوى منخفض من التنظيم الانفعالى وقد ضم هذا التجمع (٢٧٨) طالب وطالبة يمثل نسبة (٥٣,٨٧٥%) من العينة، وأطلقت الباحثة على هذا التجمع "بروفيل التنظيم الانفعالى السلبى" كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطى درجات التجمعين الأول والثانى فى أبعاد المسافة النفسية (البعد الزمانى - البعد المكاني - البعد الافتراضى - البعد الاجتماعى - البعد الأكاديمى) والدرجة الكلية لصالح التجمع الأول (بروفيل التنظيم الانفعالى المرتفع)

الكلمات المفتاحية : بروفيلات، التنظيم الانفعالى، المسافة النفسية، التحليل العنقودى

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٥/٤/٢ وتقرر صلاحيته للنشر في ٧ / ٥ / ٢٠٢٥

المقدمة:

تعد المرحلة الجامعية نقطة تحول فى حياة الطلاب ، فهى من أكثر المراحل حساسية، لكونها مصحوبة بتحولات جسمية ونفسية واجتماعية وانفعالية، ويكون التغير ملحوظ بشكل كبير فى الجوانب الانفعالية والاجتماعية، لأنها لمعظم الأحيان يصحبها انفعالات كثيرة وتغيرات فى السلوك، ولذا قد تتطلب هذه المرحلة ضرورة تنظيم الانفعالات، وكيفية تقبلها والوعى بها والتحكم فيها، لتساعدهم على معرفتهم بالمسافة النفسية وكيفية تواصلهم مع الآخرين زمانيا ومكانيا واجتماعيا وأكاديميا.

ويعود التنظيم الانفعالى إلى فكرة مؤداها أنه يمكن تغيير المشاعر بانفعال معين بدلاً من الاستسلام السلبي، فالتنظيم الانفعالى يهتم بكيفية تنظيم الانفعالات، وليس كيف تتدخل الانفعالات فى تنظيم الأشياء الأخرى، أى أنه يركز على محاولة الفرد للتأثير على انفعالاته وتنظيمها، وبالتالي هو محدد زمنيا و ظرفيا، ولا يقتصر على خفض تأثير الانفعالات السلبية كالخوف والقلق، بل يتضمن أيضا رفع تأثير الانفعالات الإيجابية، وتنظيمها بما يلائم أهداف الموقف المثير للانفعال (إيمان عماد الدين، ٢٠٢٤، ص ١٨٠)

و التنظيم الانفعالى لا يقصد به قمع الانفعالات، ولا أن يكون الفرد دائما فى حالة هدوء من الاستثارة الانفعالية، ولكن بدلاً من ذلك فإن التنظيم الانفعالى يتضمن عمليات التقييم والوعى والتخطيط (Nook et al, 2024, P.8)

وتوضح رنا سعيد و عيبر صالح (٢٠٢٤، ص ٣٥٥) أن التنظيم الانفعالى يعد من العوامل المؤثرة على المسافة النفسية والاجتماعية بين الأفراد من حيث قدرة الفرد على العلاقات الاجتماعية والتواصل الاجتماعى والمشاركة فى المواقف الاجتماعية والاهتمام بالمساحات الاجتماعية بين الأفراد فى مختلف المراحل النمائية خاصة فى مرحلة المراهقة التى تعد إحدى المراحل الحرجة فى النمو الإنسانى، كما يتغير تنظيم الانفعالات عبر المراحل العمرية المختلفة، ففى مرحلة الطفولة يكون تنظيم الانفعال الخارجى المسيطر فى البداية، بينما تمثل مرحلة لمراهقة فترة نمو تتميز بالتغيرات الانفعالية، حيث تحدد أشكال جديدة لتنظيم الانفعال تعتمد على الدافع ونوع العاطفة والسياق الاجتماعى.

تشير المسافة النفسية إلى الحيز بين الأشخاص والأشياء فى معاملات الفرد الإنسانية مع

ما حوله، وتشير إلى مستوى قبول الأفراد للآخرين من داخل وخارج مجموعتهم أو طبقتهم الاجتماعية (Chen & Li, 2018, P. 1).

فالمسافة النفسية هي المحيط النفسي للاختلاف المدرك بين الأفراد والمجموعات، فهي مقدار التفاعل الاجتماعي بين مجموعة الأشخاص داخل أو خارج خصائص نطاقهم الاجتماعي (Bussing, 2022 , P.2).

و المسافة النفسية هي سمة من سمات السلوك الاجتماعي للأفراد فيما يتعلق ببنيتهم المادية وتفاعلاتهم الاجتماعية وهي منطقة مجردة تحيط بكل فرد (Yun et al, 2016, p. 599)

فالأفراد الذين يتميزون باستخدام بعض استراتيجيات تنظيم الانفعالات يميلون إلى أن تكون المسافة بينهم وبين الآخرين أقرب، وأن الأشخاص الذين لديهم تفاعل لفظي واجتماعي مرتفع مع من حولهم هو أكثر وعياً وتحكماً في انفعالاتهم (Nook et al, 2017, P.339)

ويتضح قدرة الأفراد على إقامة علاقات اجتماعية بمسافات نفسية قصيرة مرتبطت بقدراتهم المرتفعة على تنظيم انفعالاتهم وتقبلها والوعي بها والتحكم فيها (Flouri & Tsomokos, 2024, P.5)

في ضوء مما سبق وبسبب حداثة متغير المسافة النفسية ، كما أنه لم يتم التوصل - في حدود ما أسفر عنه البحث في قواعد المعلومات العربية- عن أى بحوث عربية تناولت كل من بروفيلات التنظيم الانفعالي والمسافة النفسية، مما كان مبرراً لدراستهما معاً.

مشكلة البحث:

" تنتظم حياة الفرد عن طريق تنظيم انفعالاته" من هنا نبعت فكرة البحث حيث إن الانفعالات عامل أساسي ومهم في حياة الإنسان وتؤثر في سلوكه، ففي المرحلة الجامعية يتحول المراهق من مرحلة يكون فيها معتمداً على غيره إلى مرحلة يعتمد فيها على نفسه، وعادة ما يصاحب عملية التحول هذه صراعات نفسية واجتماعية كثيرة، ينتج عنها انفعالات مختلفة، وتحتاج تلك الانفعالات إلى تنظيم في إطار اجتماعي مناسب، وكذلك تنتج بعض الصراعات الاجتماعية نتيجة عاملين العامل الأول الاستطلاع ورغبة المراهق في معرفة حياة الأفراد بشكل مبالغ فيه، و رغبته المستمرة في التعرف على أكبر عدد ممكن من الأصدقاء، وتكوين شبكة علاقات كبيرة، بشكل غير محسوب أو مقنن مما قد يجعله عرضه للوقوع في الكثير من الأخطاء، والعامل الثاني هو إنطواء المراهق

== بروفيلات التنظيم الإفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. ==

وبعده عن دائرة العلاقات الاجتماعية ورفضه للإختلاط أو الإندماج مع غيره، وفى الحالتين تظهر ضرورة وأهمية المسافة النفسية بين الأفراد فى التعامل، لذلك يجب العمل على ضبط تلك الصراعات بأنواعها المختلفة.

كما يطلق على المسافة النفسية "مسافة المعاملات" وذلك فى سياق اجتماعى وليس فى التفسير المادى المعتاد، فهى لا تتعلق بالمسافة الجغرافية بل تشير إلى المسافة الزمانية والمكانية والافتراضية والاجتماعية والأكاديمية ، فالمسافة الزمانية والمكانية هى التى تكون بين الفرد وهدفه الذى يقوم بتحديده، والمسافة الاجتماعية هى التى تكون بين الفرد وبقية الأفراد فى العالم المحيط به، والمسافة الافتراضية هى التى تكون بين حدث واقعى وحدث آخر افتراضى، والمسافة الأكاديمية هى التى تكون بين الفرد وزملاءه أو بين الفرد ومعلمه، وتتحدد هذه المسافة بناء على قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم (Trope & Liberman, 2010, P.440)

أن الأفراد الذين لديهم وعى بانفعالاتهم وتقييم إيجابى لها هم أكثر قدرة على تحقيق علاقات نفسية واجتماعية مرتفعة بين الأفراد وبعضهم البعض من خلال قصر المسافات النفسية بينهم، وأن الأفراد الذين لديهم كبت وقمع لانفعالاتهم وغير قادرين على تقبلها يتميزون بعلاقات نفسية واجتماعية ضعيفة مع الأفراد ممن حولهم (Nook et al, 2024 P.11)

والتنظيم الانفعالى هو تلك الاستراتيجيات الشعورية واللا شعورية التى يستخدمها الفرد لى يزيد أو ينقص أو يحافظ على واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية والتى تتمثل فى مكون الخبرة ويشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقا لخبراته الحياتية، والمكون السلوكى ويشمل الاستجابات السلوكية، والمكون الفسيولوجى ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب وضغط الدم (Purnamaning, 2017, P.53)

وكشف بحث (Quoidbach et al., 2011) عن اشتقاق تجمعين (عقودين) مختلفين لتنظيم الانفعال، الأول هو التنظيم المنخفض للانفعالات (الانفعالات السلبية) " قمع وتجنب " والثانى هو التنظيم المرتفع للانفعالات (الانفعالات الإيجابية) " تقبل وتقييم وتحكم " ، كما أظهر الذكور درجات أعلى بشكل ملحوظ فى بروفيل التنظيم المنخفض للانفعالات السلبية، وأشار بحث خديجة جميل (٢٠٢١) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع للنوع فى التنظيم الانفعالى لصالح الطلاب الذكور.

== (٢٤٦) : الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

كما أوضح بحث (Chesneg and Gordon, 2017) اشتقاق (٤) تجمعات (عناقيد) مختلفين للتنظيم الانفعالي الأول هو التنظيم التكيفي (يميز الطلبة الذين حققوا مستويات مرتفعة من الإستراتيجيات التكيفية ومستويات منخفضة من الإستراتيجيات غير التكيفية) والثاني هو التنظيم النشط (يميز الطلبة الذين حققوا مستويات عالية إلى حد ما في جميع الإستراتيجيات باستثناء المستويات المنخفضة من القمع التعبيري) والثالث هو التنظيم المنفصل (يميز الطلبة الذين حققوا مستويات عالية إلى حد ما في جميع الإستراتيجيات باستثناء المستويات المنخفضة من حل المشكلات المنخفض والقمع التعبيري العالي) والرابع هو التنظيم غير التكيفي (يميز الطلبة الذين حققوا مستويات منخفضة من الإستراتيجيات التكيفية "التقبل والتقييم والتخطيط" ومرتفعة من الإستراتيجيات غير التكيفية "التجنب والقمع والإجهاد")

كما توصل بحث (Elsayes and Abo-elyzeed 2021) إلى وجود مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، كما كشف بحث علا فؤاد (٢٠٢٢) عن وجود مستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي وكذلك توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع للنوع في التنظيم الانفعالي لصالح الطالبات.

وأوضح بحث رنا سعيد وعبير صالح (٢٠٢٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع للنوع في التنظيم الانفعالي ، ووجود مستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

وأسفر بحث (Churbaji et al., 2024) عن اشتقاق (٤) تجمعات (عناقيد) مختلفين للتنظيم الانفعالي الأول هو التنظيم المرتفع (يميز الطلبة مرتفعي التقييم المعرفي والوعي والتحكم ومرتفعي القمع التعبيري) والثاني هو التنظيم المنخفض (يميز الطلبة منخفضي التقييم المعرفي والوعي والتحكم ومنخفضي القمع التعبيري) والثالث هو التنظيم القائم على إعادة التقييم (يميز الطلبة مرتفعي التقييم المعرفي والوعي والتحكم ومنخفضي القمع التعبيري) والرابع هو التنظيم القمعي (يميز الطلبة مرتفعي القمع التعبيري ومنخفضي التقييم المعرفي والوعي والتحكم)

وأظهر بحث (Larionow et al., 2025) إلى اشتقاق (٤) تجمعات (عناقيد) مختلفين للتنظيم الانفعالي الأول هو إعادة التقييم (يميز الطلبة مرتفعي التقييم المعرفي والتقبل ومنخفضي القمع التعبيري) والثاني هو القمع (يميز الطلبة مرتفعي القمع التعبيري

== بروفيلات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . ==

ومنخفضى التقييم المعرفى والتقبل) والثالث هو التنظيم المنخفض (يميز الطلبة منخفضى التقييم المعرفى والتقبل ومنخفضى القمع التعبيرى) والرابع هو التنظيم المرتفع (يميز الطلبة مرتفعى التقييم المعرفى والتقبل ومرتفعى القمع التعبيرى)

وأنفقت نتائج بحث كل من (Nook et al., 2017) Moran and Eyal (2022) على وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين المسافة النفسية والتنظيم الانفعالى، كما توصلت نتائج تحليل الانحدار إلى إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالى من المسافة النفسية، وكذلك وجود تأثير دال إحصائيا من المسافة النفسية على التنظيم الانفعالى.

كما أوضح بحث (Nook et al., 2024) وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين التنظيم الانفعالى، والمسافة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائية ترجع للنوع فى التنظيم الانفعالى لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع للنوع فى المسافة النفسية.

وتوصلت نتائج بحث (Flouri and Tsomokos 2024) إلى وجود تأثير مباشر موجب من التنظيم الإنفعالى على المسافة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التنظيم الانفعالى والمسافة النفسية.

وترى الباحثة أن التحليل العنقودى أحد الأساليب الإحصائية متعددة المتغيرات، حيث يقوم بتصنيف الأفراد إلى مجموعات فرعية متميزة عن بعضها البعض بشرط أن يتجانس الأفراد داخل كل مجموعة على حدة، ويقسموا بناء على درجة التشابه فى صفات محددة، كما توجد قلة فى استخدام أسلوب التحليل العنقودى فى تحليل بيانات البحوث النفسية ومن هذا المنطلق يتبنى البحث الحالى هذا الأسلوب فى تحليل البيانات واختبار فروضه.

لذلك يمكن صياغة مشكلة البحث فى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١-ما التنظيم الانفعالى السائد لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق طبقا للنوع والتخصص؟
- ٢-هل يمكن تصنيف طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق فى تجمعات ذات بروفيلات للتنظيم الانفعالى متجانسة باستخدام التحليل العنقودى؟
- ٣-هل تختلف المسافة النفسية باختلاف بروفيلات التنظيم الانفعالى لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق؟

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- التعرف على التنظيم الانفعالي السائد لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق طبقاً للنوع والتخصص.
- ٢- تصنيف طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق في بروفيلات متجانسة لتنظيم الانفعال.
- ٣- تفسير اختلاف بروفيلات التنظيم الانفعالي في المسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق

أهمية البحث

الأهمية النظرية

- ١-ترجع أهمية البحث إلى تناوله متغيرات مهمة، حيث يعد التنظيم الانفعالي والمسافة النفسية من المتغيرات الهامة في جميع المراحل النمائية وخاصة مرحلة الجامعة "المراهقة" وكذلك أحداث متغير المسافة النفسية.
- ٢-تقديم إطار نظري عن المسافة النفسية والتنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى ندرة البحوث العربية التي تناولتهم.
- ٣-يتمثل في كون موضوع المسافة النفسية من الموضوعات التي لقيت اهتماماً كبيراً في البيئة الأجنبية ولم تحظ باهتمام كبير في البيئة العربية.
- ٤-البحث العربي الأول - في حدود ما أسفر عنه البحث في قواعد المعلومات العربية -الذي يتناول بروفيلات التنظيم الانفعالي لوجود قلة في دراسة تلك البحوث، فضلاً عن استخدام أسلوب التحليل العنقودي
- ٥-أهمية عينة طلبة الجامعة فتعد مرحلة الجامعة من أهم المراحل في حياة الطالب، حيث تتشكل شخصيته ويكون فيها أكثر احتياجاً لتنظيم انفعالاته وعواطفه.

الأهمية التطبيقية

- ١-تحديد بروفيلات للتنظيم الانفعالي لطلبة الجامعة يكثف معرفة التربويين والمعلمين حول كيفية تنظيم المراهقين لانفعالاتهم وطرق التعامل معهم.
- ٢-توجيه المراهقين نحو التعامل الجيد مع انفعالاتهم، واستخدام الأساليب المناسبة لتنظيمها، ومساعدتهم على الحد من المشكلات النفسية.

== بروفيلات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. ==

٣- تقديم مقياس للمسافة النفسية مما قد يثرى المكتبة العربية، وقد يوجه الطلاب والمعلمين وأعضاء هيئة التدريس في كيفية التعامل الإيجابي مع من حولهم من أفراد عن طريق ترشيد المسافات في المعاملات الإنسانية والاجتماعية.

٤- تقديم مقياس التنظيم الانفعالي مما قد يثرى المكتبة العربية، وقد يوجه الطلاب والمعلمين وأعضاء هيئة التدريس إلى ضرورة تنظيم انفعالاتهم وألية التعامل مع الطلاب في مرحلة المراهقة.

٥- تدعيم العلاقات الايجابية بين الطلاب وزملاؤهم عن طريق تقوية المسافة النفسية بينهم، مما قد ينعكس بالإيجاب على المجتمع.

٦- قد يسهم في تقديم برامج إرشادية لتحسين تنظيم الانفعال لدى المراهقين.

مصطلحات البحث:

التنظيم الانفعالي Emotion Regulation

تعرفه الباحثة بأنه تقبل الطالب لانفعالاته ووعيه بها، مع قدراته على تقييمها تقييمًا إيجابيًا، والتخطيط لاستخدام الاستراتيجيات المناسبة لتنظيمها مع القدرة على التحكم في سلوكياته الاندفاعية، ويتضمن التنظيم الانفعالي خمسة أبعاد (التقبل الانفعالي - التقييم الإيجابي للانفعالات - الوعي الانفعالي - التخطيط الانفعالي - التحكم الانفعالي) ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التنظيم الانفعالي المعد من قبل الباحثة.

المسافة النفسية Psychological Distance

تعرفها الباحثة بأنها حيز المعاملات والعلاقات الإنسانية بين الفرد والآخرين بمستوى مقبول من التجاذب، وتتضمن تلك المسافة خمسة أبعاد (البعد الزماني - البعد المكاني - البعد الافتراضي - البعد الاجتماعي - البعد الأكاديمي) ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس المسافة النفسية المعد من قبل الباحثة.

محددات البحث:

المحددات المنهجية: يتحدد البحث الحالي بإجراءات المنهج الوصفي المقارن على عينة البحث الحالي.

المحددات البشرية: يتحدد البحث الحالي بعينة من طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق.

المحددات الزمنية والمكانية: تم تطبيق مقاييس التنظيم الانفعالي والمسافة النفسية

= (٢٥٠): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

د/سمر محمد إبراهيم عبد الرحيم زيدان
باستخدام Google Forms على طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق خلال الفصل
الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥.

الإطار النظري لمتغيرات البحث

أولاً: التنظيم الانفعالي Emotion Regulation

يذكر (Purnamaning, 2017, P.53) أن الانفعالات تلعب أدوراً ووظائف عديدة في حياة الفرد مثل تقوية علاقات التواصل الاجتماعي، وتحسين الصحة النفسية، وردود الأفعال النوعية، حيث تتنوع الأساليب والطرق التي يستطيع الفرد من خلالها تنظيم انفعالاته

ولذا يعد تنظيم الانفعالات عامل مهم للحفاظ على الصحة النفسية للفرد ووقايته من الاضطرابات النفسية، فالانفعالات هي حالة عقلية تنشأ تلقائياً باعتبارها استجابات من اللاوعي غالباً ما يكون مصحوباً بتغييرات فسيولوجية أو من أجل تغييرات في السلوك من خلال الأداء اللاإرادي (Gillespie & Beech, 2016, P.245)

و يوضح (Gratz and Roemer, 2004, P.42) أن تنظيم الانفعال يعنى الوعي والفهم للانفعالات وامكانية قبلها، والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية واستخدام الاستراتيجيات المناسبة لتنظيم الانفعال وفقاً للأهداف المرغوبة، والقدرة على الاستخدام المرن لاستراتيجيات تنظيم الانفعال الملائمة لتغيير الاستجابات الانفعالية كي تكون مرغوبة من أجل تحقيق أهداف الفرد وسد متطلبات الموقف.

ويعرفها (Yahya, 2023, P.770) بأنها مجموعة المعارف والخبرات التي يستخدمها الفرد لتعديل وتغيير الحالة الانفعالية سواء كانت سلبية أو إيجابية من أجل الوصول للتكيف.

ويشير (Elsayes and Elyzeed, 2021, P.28) إلى أن التنظيم الانفعالي هو النظام المسئول عن العمليات الخارجية والداخلية وتقييم ردود الفعل الانفعالية على أساس كثافتها ووقتها من أجل تنفيذ أهداف معينة، فالتنظيم الانفعالي هو فعالية الفرد في القيام بعمليات الضبط الانفعالي.

ويعرف كلاً من سلوى فايق و محمد عباس (٢٠٢٢، ص ٢٧٢) تنظيم الانفعالات بأنها مجموعة الاستراتيجيات المعرفية، يستخدمها الفرد للتقليل من تأثير الأحداث الضاغطة

== بروفيلات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. ==

وما يتولد عنها من انفعالات سلبية هى كيفية تفكير الفرد واستجابته السلوكية تجاه المثيرات الانفعالية الناتجة من أحداث الحياة الضاغطة.

ويشير (Gross, 2014, P.8) إلى أن التنظيم الانفعالي الداخلى هو العملية التى يبدأ فيها الشخص الاتصال الاجتماعى من أجل تنظيم تجربته الانفعالية، أما التنظيم الانفعالى الخارجى هو العملية التى ينظم فيها الشخص مشاعر شخص آخر، ويمكن أن تكون هذه العمليات معتمدة على الاستجابة فى حالة إذا كانت العمليات تعتمد على استجابة معينة من قبل شخص آخر، وتكون مستقلة عن الاستجابة فى حالة إذا كانت العمليات لا تعتمد على استجابة شخص آخر.

وبالتالى التنظيم الانفعالى هو تلك العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن رصد وتقييم وتعديل ردود الفعل العاطفية لإنجاز أهداف الفرد، وذلك عندما يحاول الفرد أن يؤثر فى نوع أو كمية الانفعال الذى يخبره أو يخبره الآخرون من حوله وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات (Moran & Eyal, 2022, P.115)

أن تنظيم الانفعال هو العمليات الفسيولوجية والانتباهية والمعرفية، حيث قد تنظم الانفعالات عن طريق نبضة سريعة، وزيادة معدل التنفس أو تقليله، كما يمكن تنظيمها عن طريق عمليات معرفية شعورية مثل إعادة البناء المعرفى، لوم الذات، التأمل، التركيز (Garnefski et al, 2002, p.404)

كما يعرفه (Gratz and Romer, 2004, P.45) بأنه القدرة على مواجهة الانفعالات، وإدارة الخبرات الانفعالية، والاستجابة لانفعالات الآخرين، فهو الوعى والفهم للانفعالات وقبولها، والقدرة على التحكم فى الدوافع، واستخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال لتعديل الاستجابات العاطفية لتحقيق أهداف الفرد.

ولذلك التنظيم الانفعالى هو عملية فعالة وحاسمة لمختلف جوانب التكيف السليم فى العلاقات الاجتماعية وينطوى تنظيم الانفعال على ثلاث سمات أساسية وهى هدف التنظيم أى ما المراد تحقيقه، ثم استراتيجيات التنظيم المستخدمة من أجل تحقيق الأهداف، وأخيراً النتائج المراد الوصول إليها (أفراح إبراهيم، ٢٠٢٢، ص ٤٥٤)

فالتنظيم الانفعالى هو قدرة الفرد على التأثير على نوع الانفعال لديه، ومتى وكيف يخبر ويعبر عنه، فهو القدرة على تغيير مدة وشدة العمليات السلوكية والحركية التى تكون واعيد او غير واعية من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال (Sadr, 2016, P. 14)

== (٢٥٢): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

ويشير (Gross et al., 2006, P.16) إلى أن تنظيم الانفعالات يشمل جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقويم وتعديل ردود الفعل الانفعالية وتحديد خصائصها الشديدة والمؤقتة، ويشمل تنظيم الانفعالات مدى واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية النفسية الشعورية واللاشعورية التي تستخدم في تقليل أو الاحتفاظ بالانفعالات أو زيادته.

وأشارت (Garnefski et al., 2001, P.1314) إلى أنه يوجد مجموعة من المهارات لتنظيم الانفعالات بعضها إيجابية تسمى بالمهارات التوافقية وتشمل (إعادة التركيز الإيجابي -إعادة التقييم الإيجابي-التقبل والتعايش-التركيز على التخطيط - المنطقية)، وبعضها سلبية تسمى بالمهارات اللا توافقية وتعد أحد مظاهر القصور في تنظيم الانفعالات وتشمل (لوم الذات - لوم الآخرين - الاجترار - التصور الكارثي للأحداث)

ويوضح "جروس" أن قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي تنعكس بالنفع على الفرد وعلى المجتمع، بحيث يستطيع الفرد تكوين مجموعة من العادات السلوكية الانفعالية الصحيحة التي تصبح جزءاً من سلوكياتهم وعامل أساس في بناء شخصياتهم، فالتنظيم الانفعالي هي تلك العمليات التي يؤثر بها الأفراد على الانفعالات التي لديهم، وكيف يختبرون هذه المشاعر ويعبرون عنها، ويمكن أن تكون هذه العمليات تلقائية أو مقصودة ، يتم اختيارها في ضوء الموقف المرتبط بانفعالات محددة تتمثل في تعديل الموقف بما يتماشى مع حاجات الفرد أى تحديد السلوكيات المرتبطة بالموقف، وتوزيع الانتباه حيث يصبح الفرد مشتتاً بين عدة اهتمامات في الموقف، والتغيير المعرفى وهو العملية التي تحدد معنى مفصل من معاني عديدة لنفس الموقف، وإعادة التقييم المعرفى حيث تعديل الاستجابة بما يتماشى مع حاجات الفرد عن طريق الاختيار المعرفى من بين عدد من السلوكيات. (Gross, 2008, P. 16)

يؤثر الانفعالات في بعض العمليات الأخرى مثل تركيز الانتباه والتواصل مع الآخرين، حيث قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته يمكن تعديلها لتلبية لبعض المهارات التكيفية التوافقية، حيث يمكن للفرد تخفيف التعبير عن الغضب الشديد تجنباً لإتلاف العلاقة بالآخرين، ولذلك يمكن القول أن الانفعال ينظم الأداء البشرى والعلاقات الإنسانية، حيث يخدم كل انفعال وظائف محددة فمثلاً الغضب يخدم التقدم نحو الأهداف في مواجهة العقبات، والحزن يخدم التنازل عن الأهداف ومنع إهدار الجهد (Moran & Eyal,

ويوضح (Tavares and Freire 2016, P.80) أنه يوجد ثلاث سمات أساسية لتنظيم الانفعال تتمثل في مدى تأثير تنظيم الانفعال على شدة ومدة الانفعالات، أن عملية تنظيم الانفعال قد تكون مقصودة أو تحدث دون وعي، وأن عملية تنظيم الانفعال يجب تقييمها ضمن سياقات محددة في ضوء الهدف التنظيمي للفرد لتحديد ما إذا كانت تكيفية أو غير تكيفية.

وتعد نظرية التحليل النفسي إحدى النظريات المهمة في دراسة تنظيم الانفعال، حيث تؤكد هذه النظرية على الصراع بين الدوافع القائمة على أساس بيولوجي وعوامل الكبح الداخلية والخارجية، إذا يعد الارتباط بين مناهج التحليل النفسي وتنظيم الانفعال أكثر وثاقة من الارتباط مع تنظيم الدوافع، وأن نظرية التحليل النفسي تعتمد بشكل كبير على مفهوم تنظيم القلق، فقد استخدم فرويد القلق على أنه مصطلح جامع لكل الانفعالات السلبية (Gross, 2008, P.18)

بينما يعتمد أصحاب النظرية السلوكية في تفسيرهم للتنظيم الانفعالي على المثيرات الشرطية والاستجابات السلوكية للانفعال، إذا يعتمد تنظيم الفرد لانفعالاته على عدة عوامل من أهمها قوة المثير، ودرجة الاستجابة الذاتية للفرد، بالإضافة إلى عوامل التعزيز السلوك الإنساني التي تسهم في إطفاء السلوك أو تعزيزه (Gross, 2014, P.7)

كما إن النظرية الاجتماعية تظهر دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، وخاصة إذا وجد الفرد القدوة والنموذج لتعلمه ذلك، ومن هذا المنطلق فإن تنظيم الانفعالات مهارة يكتسبها الطفل خلال تفاعله الاجتماعي، ويظهر بشكل واضح في مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة (Goldenberg et al, 2015, P.5)

وتقر النظرية المعرفية تنظيم الانفعالات من خلال الرجوع إلى تصورات الأفراد حول الموقف، وتعتمد هذه النظرية في تفسيرها للتنظيم الانفعالي على أن إدراك الواقع لا يتفق دائما مع الواقع الفعلي، وإن تقدير الفرد للواقع أو تقويمه يمكن أن يكون قاصراً أو خاطئاً بسبب نماذج التفكير غير الواقعية، لذلك فإن تنظيم الفرد لانفعالاته يعتمد على مدى تصوراته الفكرية نحو المواقف والأشخاص، وقدرته على وعي انفعالاته وتصرفاته في المواقف والأحداث التي تسبب الانزعاج (Garnefski & Kraaij, 2007, P.141)

وتمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي حجر الأساس فى عملية تنظيم الانفعال، فالأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات فعالة ومتناسبة مع المواقف يكونون ناجحون فى إدارة انفعالاتهم، والسيطرة عليها، ويختلف الأفراد فى استخدام تلك الاستراتيجيات حسب سهولة استخدام الاستراتيجية حيث يوجد بعض الاستراتيجيات تكون أسهل من الأخرى وفقاً لما يفرضه الموقف، وكذلك حسب درجة التنوع فى استخدام الاستراتيجية حيث يوجد بعض الأفراد يستخدمون استراتيجية واحدة فى جميع المواقف كالكتب أولئك معرضون للإصابة ببعض الأمراض النفسية، وأيضاً حسب درجة تناسب الاستراتيجيات مع المواقف والسياق حيث الشخص ذو التنظيم الفعال هو من يحسن اختيار الاستراتيجية المناسبة ويضعها فى الموقف المناسب (Martinez-Prigo et al, 2024,P. 3)

ويمكن للانفعالات أن تنظم الانتباه أو تتداخل معه ومن الممكن أن تعمل على تسهيل أو تعطيل حل المشكلات وبناء العلاقات أو تدميرها، ولذلك فإن هذه الثنائية فى التفاعلات يكثف الحاجة لمساعدة المراهقين لتنظيم انفعالاتهم، حيث إن تنظيم الانفعالات يعد أمر حيوى للأداء الإيجابى، كما يؤثر التنظيم الانفعالي على الأداء الوظيفى (علا فؤاد، ٢٠٢٢، ص ١١٢٢)

وفى ضوء ما سبق ترى الباحثة أن الإنسان نادراً ما يشعر بانفعال واحد فقط عندما يمر بخبرة أو حدث ما، بل دائماً ما يشعر بعدة مشاعر أو حالات انفعالية مختلفة ومتداخلة، هذه المشاعر أو الانفعالات تمثل حالات مترابطة الأجزاء، وليس تجميعات للحالة الانفعالية بإضافتها إلى بعضها البعض، فعلى سبيل المثال عندما يمر الفرد بموقف يسبب له الشعور بالسعادة، فهو لا يشعر بانفعال السعادة فقط بل يضاف إلى ذلك انفعالات أخرى كالفرح والزهو، فالتنظيم الانفعالي يرتبط بكيفية تنظيم هذه الانفعالات، أى أنه يركز على محاولة الفرد للتأثير على انفعالاته وتنظيمها، فهو لا يقتصر على خفض تأثير الانفعالات السلبية كالخوف والقلق، بل يتضمن أيضاً رفع تأثير الانفعالات الإيجابية، وتنظيمها بما يلائم أهداف الموقف المثير للانفعال، حيث تعرف الباحثة التنظيم الانفعالي بأنه تقبل الطالب لانفعالاته ووعيه بها، مع قدراته على تقييمها تقيماً إيجابياً، والتخطيط لاستخدام الاستراتيجيات المناسبة لتنظيمها مع القدرة على التحكم فى سلوكياته الاندفاعية، ويتضمن التنظيم الانفعالي خمسة أبعاد (التقبل الانفعالي - التقييم الإيجابى للانفعالات - الوعى الانفعالي - التخطيط الانفعالي - التحكم الانفعالي) .

ثانيا : المسافة النفسية Psychological Distance

تعد المسافة النفسية إحدى دعائم الحياة المجتمعية المهمة ووسيلة للتقدم الفردي والجماعي، فقيمة الفرد في مجتمعه تقاس بمدى قربيه وبعده تجاه نفسه وتجاه الآخرين، والإحساس بقصر المسافة النفسية يصفّل الشعور بالواجب لدى الفرد ويؤدى إلى الالتزام بالمعايير والقواعد الإنسانية الاجتماعية التى تؤدى إلى وحدة المجتمع وتآلف أفراده، أما بعد المسافة النفسية وانزال الفرد عن مجتمعه يعد عاملاً سلبياً وهداماً للمجتمع.

ويعرفها (Marlow (2011,P.2 بأنها مدى التقارب فى مشاعر الأفراد وعواطفهم، فهى المعيار الذى من خلاله يمكن الحكم على طبيعة التفاعلات بين الأفراد من حيث مدى عمقها أو سطحيّتها.

ويشير (Trope and Liberman (2010, P.442 بأنها الحيز الشخصى بين الفرد وما حوله من أفراد فى أربعة مجالات متميزة، وهى **المجال الخاص** وهى المسافة بين الشخص ومن لديه علاقة خاصة معهم مثل الزوجة والأبناء والآباء، **المجال الشخصى** وهى المسافة بين الشخص ومن لديهم علاقات شخصية قريبة جداً منهم مثل الأخوة والأعمام والأخوال، **المجال الاجتماعى** وهى العلاقة بين الفرد والأصدقاء والأفراد المقربين من المجتمع الذى يعيشه، **المجال العام** وهى العلاقة بين الفرد ومن حوله فى المجتمع مثل أصحاب المصالح المشتركة، البائع، العامل.

ويعرفها (Baltatescu (2016, P.5145 بأنها أسلوب معرفى لتبادل المعلومات بين الأفراد والأحداث والأوقات وتضمن مرسل ورسالة ومستقبل.

ويوضح كلاً من (Trope and Liberman (2010,P.440) Chen and Li (2015,P.527) Yun et al.,(2016, P.600) Soderberg et al.,(2018,P.4) أن المسافة النفسية هى مجال للمعاملات بين الأفراد الذى ينتج من الأشياء والأحداث سواء كانت مجردة أو ملموسة، وتتمثل فى **الأبعاد التالية البعد الزمانى temporal Distance** ويشير إلى المسافة الزمنية لشيء ما سواء فى الوقت القريب من الزمن أو الوقت البعيد من الزمن ، **البعد المكاني Spatial Distance** ويشير إلى المسافة المادية التى تجرى فيها الأحداث مع بعضها البعض وتكون بين الفرد وهدفه الذى يقوم بتحديدده، **البعد الافتراضى "المستقبلى" Hypothetical Distance** يشير إلى المسافة من الفرد

إلى أحداث افتراضية تخيلية مثل تخيل حدث ما فى المستقبل و احتمال وقوع حدث محتمل للغاية إذا كان الحدث قريب افتراضيا، فى حين أن الحدث البعيد افتراضيا هو غير محتمل الحدوث إلى حد كبير، **البعد الاجتماعى Distance Social** ويشير إلى المسافة بين الفرد والعالم المحيط فهو التواصل والعلاقات بين الأشخاص إلى حد الذى يجعلهم يشعرون بالأمان والانفتاح مع بعضهم البعض، **البعد الأكاديمى Academic Distance** المعلوماتى ويشير إلى المسافة بين مجموعة أشخاص أو مجموعات فى إطار العمل أو الدراسة.

ويرى (Pannu, 2019, P.4) المسافة النفسية بأنها صفة تشير إلى عقل الفرد وروحه وثقافته، حيث يعيش هذا المفهوم فى ثقافة وعقل ومخيلة الشخص وإدراكه الذاتى لنفسه، فالمسافة النفسية بطبيعتها انعكاس إنسانى للفتنة والمعرفة الفردية.

كما تعبر المسافة النفسية عن ارتباط الفرد الوثيق بالجماعة والشعور بالانتماء إليها والرغبة الشديدة بالحفاظ عليها والعمل على تطويرها، فالفرد القريب نفسيا واجتماعيا هو الذى يهتم بمناقشة وفهم المشكلات الاجتماعية والساسية فى المجتمع ويتعاون مع الزملاء ويحترم آراءهم وي بذل الجهد فى سبيل المحافظة على الجماعة واحترام الواجبات الاجتماعية (Bussing, 2022, P.4).

ويعد مفهوم المسافة النفسية من أهم المفاهيم النفسية التى تستند إليها نظرية الاختيار، حيث ترى هذه النظرية أن الإنسان يولد ولديه مجموعة من الحاجات العضوية والنفسية أهمها حاجات البقاء، والحب، والانتماء، والقوة، والحرية، والمرح، وإشباع هذه الحاجات يضع الفرد فى تناقض بين حاجة الفرد للحى والانتماء وحاجته للحرية، وحتى ينتمى الفرد للجماعة المرجعية ويحظى بقبولها وحبها، لابد من التقيد بمعاييرها وقيمها وعاداتها وتقاليدها، وبالتالي لابد له من التخلي عن جزء من حريته واستقلاليته، ولحل هذا الصراع تطرح نظرية الاختيار مفهوم المسؤولية، والتى تعنى إشباع الفرد لجميع حاجاته مع عدم حرمان الآخرين من فرص إشباع حاجاتهم (Chen & Li, 2018, P.3)

ويشير (Uyumaz and Sirganci, 2021, P.179) إلى مجموعة من العوامل المؤثرة على المسافة النفسية أهمها **العمر الزمنى** حيث عادة ما تكون المسافة النفسية قريبة بين الأقران فى العمر الزمنى والعقلى وذلك لسهولة الإدراك والتفاهم والتجاذب، **النوع "الجنس"** فالخصائص الاجتماعية لطبيعة الأفراد الجنسية بين ذكر وأنثى لها خصائص

== بروفيلات التنظيم الإفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . ==

شخصية وميول للعلاقات الاجتماعية حسب النوع فيميل الذكور للعلاقة مع نفس الجنس وكذلك الإناث، **الطبقة الاجتماعية** فنجد أن أفراد الطبقة الاجتماعية الواحدة أقرب من أفراد في طبقات اجتماعية مختلفة أو متباعدة، فنجد البعض يظهر مستويات متطرفة من المسافة النفسية من خلال عدم رغبتهم في العيش مع أفراد مستويات أخرى، **الحالة المزاجية** ففقر المسافة النفسية يبعث في النفس السرور والسعادة والبهجة والأمن والأمان والطمأنينة.

وفي ضوء نظرية المستوى التفسيري للمسافة النفسية Construal-level Theory of Psychological distance ترى أن كلما كانت المسافة النفسية بين الأفراد قريبة كلما كانت التفاعلات الاجتماعية بين الأفراد محسوسة وليست مجردة، فطبيعة التفاعلات بين الأفراد تتحدد في ضوء قرب أو بعد المسافة النفسية بين الأفراد، حيث تؤثر المسافة النفسية على مدى تفكيرنا في حدث أو شخص أو فكرة بمستوى عال أو منخفض، وسيؤثر هذا على كون هذه الأفكار والعلاقات ملموسة أو مجردة، حيث تبين أن الأفراد قادرون على التفكير في الوقت "مسافات زمنية" والفضاء المادي "مسافات مكانية" وتخيل أحداث "مسافات افتراضية" وعلاقات بين الأفراد "مسافات اجتماعية" وعلاقات في إطار العمل أو الدراسة "مسافات أكاديمية" (Trope & Liberman, 2010, P.441)

وميزت نظرية المستوى التفسيري للمسافة النفسية بين المستوى التحليلي المرتفع والمستوى التحليلي المنخفض للمسافة النفسية، فالمرتفع هو عندما يفكر الناس بشكل مجرد ، وعند التفكير في هذا المستوى ينظر الناس إلى الصورة الأكبر ولا يركزون على التفاصيل، أي يركزون على الميزات المركزية الكلية التي تمثل جوهر شاملاً للموقف، أما المنخفض هو عندما يفكر الناس بشكل ملموس وهذا مرتبط بالقرب النفسي، عندما يندمج الأفراد في المستوى المنخفض يركزون على الميزات الثانوية والتي تعتبر أقل أهمية بالنسبة للجوهر الشامل (Soderberg et al, 2015, P. 526)

ويشير بحث كلاً من Trope and Liberman (2010) وYun et al., (2016) إلى أن هناك صلة بين المسافة النفسية وتسهيل تنظيم الفرد لعواطفه وانفعالاته، وقد تبين أن المسافة النفسية تسهل عملية التنظيم بشكل أفضل، وأنه مع انخفاض المسافة النفسية فإنه ينخفض التنظيم أيضاً، عندما يخشى الناس من عدم تحقيق هدفهم بسبب الإغراءات التي يمكن أن تشتت انتباههم.

وفي ضوء ما سبق ترى الباحثة أن المسافة النفسية تعبر عن ارتباط الفرد الوثيق بالجماعة والشعور بالانتماء إليها، وهذا بدوره ينعكس على تحقيق أكبر قدر من التفاعلات الاجتماعية بين الأفراد، حيث إن قصر المسافة النفسية بين الأفراد يساعد على الشعور بالأمان وتحقيق قدر من الراحة، فيكون ذلك العامل الرئيسى والدافع الأساسى لتقوية تلك التفاعلات الاجتماعية والتفاعل الإيجابى وحب الآخرين والرغبة فى التقرب منهم، على العكس فى حالة زيادة المسافة النفسية بين الأفراد يساعد على الشعور بالرفض وعدم القبول والتهرب، فيكون العامل الرئيسى والدافع الأساسى لتفتيت العلاقات وتجنب التفاعلات وضعف التقبل والاندماج، وتعرف الباحثة المسافة النفسية بأنها حيز المعاملات والعلاقات الإنسانية بين الفرد والآخرين بمستوى مقبول من التجاذب، وتتضمن تلك المسافة خمسة أبعاد (البعد الزمانى - البعد المكانى - البعد الافتراضى - البعد الاجتماعى - البعد الأكاديمى).

فبعد تناول الإطار النظرى للتنظيم الانفعالى والمسافة النفسية وجدت عدد من البحوث السابقة التى دعمت العلاقة بينهما على النحو التالى وتم تقسيمها إلى محورين:

الدراسات السابقة:

المحور الأول: الدراسات التى تناولت التنظيم الانفعالى

هدف بحث (Quoidbach et al., 2011) إلى تحديد الفروق فى بروفيلات التنظيم الانفعالى لدى عينة من طلبة الجامعة، تكونت عينة البحث من (٣٦٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بمتوسط عمر ١٩،٥، وبعد تطبيق مقياس التنظيم الانفعالى (تقرير ذاتى)، أظهرت النتائج اشتقاق تجمعين (عقودين) مختلفين لتنظيم الانفعال، الأول هو التنظيم المنخفض للانفعالات والثانى هو التنظيم المرتفع للانفعالات، كما أظهر الذكور درجات أعلى بشكل ملحوظ فى بروفيل التنظيم المنخفض للانفعالات.

كما كشف بحث (Chesneg and Gordon 2017) عن طبيعة العلاقات بين التنظيم الانفعالى وإضطرابات ما بعد الصدمة، فضلا عن التعرف على تجميعات الأفراد ذوى بروفيلات التنظيم الانفعالى المتجانسة باستخدام التحليل العنقودى، وتكونت عينة البحث من (٦٤٠) شخصاً تمتد أعمارهم من ١٨-٧٦ عاماً بمتوسط عمر ٣٩،٥ (ن=٦٤٠)، وبعد تطبيق مقياس التنظيم الانفعالى وإضطرابات ما بعد الصدمة، أظهرت النتائج

== بروفيلات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . ==

إشتقاق (٤) تجمعات (عناقيد) مختلفين للتنظيم الانفعالي الأول هو التنظيم التكيفي (يميز الطلبة الذين حققوا مستويات مرتفعة من الإستراتيجيات التكيفية ومستويات منخفضة من الإستراتيجيات غير التكيفية) والثاني هو التنظيم النشط (يميز الطلبة الذين حققوا مستويات عالية إلى حد ما فى جميع الإستراتيجيات بإستثناء المستويات المنخفضة من القمع التعبيري) والثالث هو التنظيم المنفصل (يميز الطلبة الذين حققوا مستويات عالية إلى حد ما فى جميع الإستراتيجيات بإستثناء المستويات المنخفضة من حل المشكلات المنخفض والقمع التعبيري العالى) والرابع هو التنظيم غير التكيفي (يميز الطلبة الذين حققوا مستويات منخفضة من الإستراتيجيات التكيفية "التقبل والتقييم والتخطيط " ومرتفعة من الإستراتيجيات غير التكيفية "التجنب والقمع والإجهاد")

وسعى بحث خديجة جميل (٢٠٢١) إلى دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والاكتناز القهرى لدى طلبة الجامعة، وكذلك دراسة الفروق التى ترجع للنوع فى متغيرات البحث، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وتم تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع للنوع فى التنظيم الانفعالي لصالح الطلاب الذكور.

كما هدف بحث (Elsayes and Abo-elyzeed (2021 إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي والهناء النفسى لدى طلبة الجامعة، وكذلك دراسة العلاقة الارتباطية بينهما، تكونت العينة من (٣٨٧) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي (Gratz&Rormer,2004)، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

كما أهتم بحث علا فؤاد (٢٠٢٢) إلى بحث العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتعلق بالرفاق لدى طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة، وكذلك دراسة الفروق التى ترجع للنوع فى متغيرات البحث، وتكونت العينة من (٦٥٣) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي (ERO-CA)، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي لدى العينة فضلا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع للنوع فى التنظيم الانفعالي لصالح الطالبات.

وهدف بحث رنا سعيد و عبير صالح (٢٠٢٤) إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي والضغوط النفسية وسلوك الشراء القهرى لدى طلبة الجامعة ، وكذلك معرفة الفروق التى

ترجع للنوع فى متغيرات البحث ودراسة العلاقات الارتباطية بينهم، وتكونت عينة البحث من (٤٠٦) طالب وطالبة بجامعة الملك خالد، وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالى (Gross,John,2003)، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع للنوع فى التنظيم الانفعالى ، ووجود مستوى مرتفع من التنظيم الانفعالى لدى طلبة الجامعة.

وتناول بحث Churbaji et al., (2024) طبيعة العلاقات بين التنظيم الانفعالى وفعالية الذات والصمود والهناء النفسى ، فضلا عن التعرف على تجميعات الأفراد ذوى بروفيلات التنظيم الانفعالى المتجانسة باستخدام التحليل العنقودى، والفروق بين هذه البروفيلات فى فعالية الذات والصمود والهناء النفسى لدى عينة من الأفراد (٩٩١)، تمتد أعمارهم من (١٨-٦٨) عاماً بمتوسط عمر (٣٠،٢٧) ، وبعد تطبيق أدوات البحث وهى مقاييس تقرير ذاتى ، أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالى وفعالية الذات والصمود والهناء النفسى ، كما تم اشتقاق (٤) تجمعات (عناقيد) مختلفين للتنظيم الانفعالى الأول هو التنظيم المرتفع (يميز الطلبة مرتفعى التقييم المعرفى والوعى والتحكم ومرتفعى القمع التعبيرى) والثانى هو التنظيم المنخفض (يميز الطلبة منخفضى التقييم المعرفى والوعى والتحكم ومنخفضى القمع التعبيرى) والثالث هو التنظيم القائم على إعادة التقييم (يميز الطلبة مرتفعى التقييم المعرفى والوعى والتحكم ومنخفضى القمع التعبيرى) والرابع هو التنظيم القمعى (يميز الطلبة مرتفعى القمع التعبيرى ومنخفضى التقييم المعرفى والوعى والتحكم)

وتعرف بحث Larionow et al., (2025) على طبيعة العلاقات بين التنظيم الانفعالى والصحة النفسية ، فضلا عن التعرف على تجميعات الأفراد ذوى بروفيلات التنظيم الانفعالى المتجانسة باستخدام التحليل العنقودى، والفروق بين هذه البروفيلات فى الصحة النفسية لدى عينة من الأفراد (١١٩٧) تمتد أعمارهم من ١٨-٧٥ عاماً بمتوسط عمر (٢٧،٤٦) وبعد تطبيق أدوات البحث وهى مقاييس تقرير ذاتى ، أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التنظيم الانفعالى والصحة النفسية، كما تم اشتقاق (٤) تجمعات (عناقيد) مختلفين للتنظيم الانفعالى الأول هو إعادة التقييم (يميز الطلبة مرتفعى التقييم المعرفى والتقبل ومنخفضى القمع التعبيرى) والثانى هو القمع (يميز الطلبة مرتفعى القمع التعبيرى ومنخفضى التقييم المعرفى والتقبل) والثالث هو التنظيم المنخفض (يميز الطلبة منخفضى التقييم المعرفى والتقبل ومنخفضى القمع التعبيرى)

== بروفيلات التنظيم الإفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. ==

والرابع هو التنظيم المرتفع (يميز الطلبة مرتفعى التقييم المعرفى والتقبل ومرتفعى القمع التعبيري)

المحور الثانى : الدراسات التى تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالى والمسافة النفسية

هدف بحث (Nook et al., 2017) إلى دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالى والمسافة النفسية تكونت عينة البحث من (107) من الطلاب والعاملين بواقع (27%) من الذكور، وتتراوح أعمارهم من (١٩ - ٦٩) بمتوسط عمر (٣٥,٧٨) وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالى (Webb&Miles 2012) ومقياس المسافة النفسية (penne et al., 1999). توصلت نتائج معاملات الارتباط إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين المسافة النفسية والتنظيم الانفعالى.

كما سعى بحث (Moran and Eyal 2022) إلى التنبؤ بالتنظيم الانفعالى من المسافة النفسية، وكذلك دراسة العلاقة بينهما، تكونت عينة البحث من (٣٣٧) طالباً وطالبة بواقع ٤٠% من الذكور، وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالى (Adrian et al., 2011) ومقياس المسافة النفسية (Borenstein et al., 2019) و توصلت نتائج معاملات الارتباط إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين المسافة النفسية والتنظيم الانفعالى، كما توصلت نتائج تحليل الإنحدار إلى إمكانية التنبؤ بالتنظيم الانفعالى من المسافة النفسية، وكذلك وجود تأثير دال إحصائيا من المسافة النفسية على التنظيم الانفعالى.

وتناول بحث (Nook et al., 2024) إلى دراسة العلاقة بين المسافة النفسية والتنظيم الانفعالى، وكذلك دراسة الفروق التى ترجع للنوع فى كلا منهما، تكونت عينة البحث من (٢١٧) من الطلاب والموظفين بواقع ٦٤% من الإناث، وتتراوح أعمارهم من (١٩ - ٧٠) بمتوسط عمر (٣٦,١٦) وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالى (oasis et al., 2017) ومقياس المسافة النفسية (penne et al., 1999). توصلت نتائج البحث إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين التنظيم الانفعالى، والمسافة النفسية، ووجود فروق دالة إحصائيا ترجع للنوع فى التنظيم الانفعالى لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ترجع للنوع فى المسافة النفسية.

كما أهتم بحث (Flouri and Tsomokos 2024) بدراسة تأثير التنظيم الانفعالى والقدرة المكانية على المسافة النفسية لدى عينة من الأطفال، تكونت عينة البحث من (٢٢٠٠) من الأطفال بواقع ٥١% من الإناث، وتتراوح أعمارهم من (٥-١١)

= (٢٦٢): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

(بمتوسط عمر (٩,١٨) وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي (Hogan et al., 1992) ومقياس المسافة النفسية (plewis et al., 2004) توصلت النتائج إلى وجود تأثير مباشر موجب من التنظيم الانفعالي على المسافة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والمسافة النفسية.

تعقيب على البحوث السابقة:

بالنسبة للهدف: هدفت بعض البحوث إلى دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمسافة النفسية مثل بحث (Nook et al., 2017) وبحث (Flouri and Tsomokos 2024) وبحث (Moran and Eyal 2022) وبحث (Nook et al., 2024)

كما سعت بعض البحوث إلى تصنيف الطلبة في تجمعات ذات بروفيلات تنظيم الانفعالي واستخدام التحليل العنقودي مثل بحث (Larionow et al., 2025) وبحث (Churbaji et al., 2024) وبحث (Chesney and Goedon 2017)، بينما لم يتم استخدام أسلوب التحليل العنقودي على التنظيم الانفعالي في البيئة العربية في حدود ما أطلعت عليه الباحثة، وهذا يظهر قلة عدد البحوث التي تناولت هذا الأسلوب الإحصائي، كما لوحظ قلة البحوث العربية في حدود ما أطلعت عليه الباحثة، مما دعت الحاجة إلى دراسة هذه المتغيرات مع لدى طلاب الجامعة لأهميتها مع استخدام التحليل العنقودي.

و التحليل العنقودي Cluster Analysis كأسلوب إحصائي يتم التركيز فيه على الأفراد وليس المتغيرات، حيث يكون الهدف تحديد مجموعات من الأفراد ممن يتميزون بتجمعات أو بروفيلات معينة من المتغيرات المختلفة، بمعنى تصنيف الأفراد إلى مجموعتين أو أكثر بحيث تتميز كل مجموعة منهم بمستويات معينة من المتغيرات موضوع البحث.

بالنسبة للعينة: تناولت البحوث السابقة عينات مختلفة فنجد معظم البحوث تناولت عينة طلبة الجامعة مثل بحث خديجة جميل (٢٠٢١) و بحث رنا سعيد و عيبر صالح (٢٠٢٤) وبحث (Elsayes and Abo-elyzeed 2021) وبحث (Quoidbach et al., 2011) كما نجد بعض البحوث تناولت عينة الموظفين والعاملين مثل بحث (Nook et al., 2017) وبحث (Nook et al., 2024) كما نجد بعض البحوث تناولت عينة طلبة المرحلة المتوسطة مثل بحث علا فؤاد (٢٠٢٢) وبحث (Flouri and Tsomokos 2024)

== بروفيلات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . ==

بالنسبة للأدوات: تناولت البحوث السابقة أدوات متنوعة لقياس المتغيرات فنجد تنوع مقاييس التنظيم الانفعالي مثل مقياس (2004)Graz&Rormer ومقياس Gross & John (2003) ومقياس (2012) Webb & Miles ومقياس (2017) oasis et al., نجد أيضا تنوع مقاييس المسافة النفسية مثل مقياس (2004) Plewis et al., ومقياس (2019) Borenstein et al., ومقياس (2019) Penne et al.,

بالنسبة للنتائج قد توصلت البحوث السابقة التي تم عرضها إلى وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين التنظيم الانفعالي والمسافة النفسية مثل بحث (Nook,etal,2017) (Nook,etal,2024) (Flouri& Tsomokos,2024) (Moran,Eyal,2022) كما يمكن تصنيف الطلبة في تجمعات ذات بروفيلات متجانسة للتنظيم الانفعالي مثل بحث (Churbaji,etal,2024) (Larionow,etal,2025) (Quoidbach,etal,2011) (Chesneg&Gordon,2017)

فروض البحث:

- في ضوء الإطار النظري ونتائج البحوث السابقة تم اشتقاق فروض البحث كما يلي:-
- ١- يوجد تنظيم انفعالي سائد لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق طبقا للنوع والتخصص.
 - ٢- يمكن تصنيف طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق في تجمعات ذات بروفيلات تنظيم انفعالي متجانسة باستخدام التحليل العنقودي.
 - ٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات التجمعات المشتقة (بروفيلات) التنظيم الانفعالي في المسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق.

منهجية البحث وإجراءاته:

أولا : منهج البحث:

يستخدم البحث الحالي المنهج الوصفي المقارن، وذلك من أجل التعرف على طبيعة الفروق بين المجموعات التي ستننتج من التحليل العنقودي للتنظيم الانفعالي في المسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق.

ثانيا: عينة البحث:

= (٢٦٤)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

أ- عينة الخصائص السيكومترية وتكونت من (١٠٠) طالب وطالبة بالتخصص العلمى والأدبى بكلية التربية جامعة الزقازيق، بمتوسط عمر (١٩،١٦) وانحراف معيارى قدره (٠،٨٩٥) وقد تم استخدام بيانات هذه العينة فى حساب الثبات والصدق لمقاييس البحث.

ب- عينة البحث الأساسية وتكونت من (٥١٦) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائيا من طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق ، بمتوسط عمر (١٩،٧٧) وانحراف معيارى (٠،٩٩٧) والجدول التالى رقم (١) يوضح توصيف عينة البحث الأساسية.

جدول (١) توزيع المشاركين فى العينة الأساسية

التخصص/ النوع	الذكور	الإناث	الاجمالى
العلمى	١٤٨	٨٢	٢٣٠
الأدبى	٣٤	٢٥٢	٢٨٦
الاجمالى	١٨٢	٢٢٤	٥١٦

أدوات البحث:

أولاً : مقياس التنظيم الانفعالى

قامت الباحثة بإعداد مقياس التنظيم الانفعالى لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، وذلك من خلال الاطلاع على البحوث والمقاييس السابقة المتعلقة بالتنظيم الانفعالى على سبيل المثال (Garenfski et al., (2023) Tao (2024) Gratz&Roemer (2004) Gorss (2014) Garenefski&kraij (2007) وقد استعانت بها فى إعدادها للمقياس، ويتكون المقياس من (٣٣) مفردة موزعة على خمسة أبعاد، وفى ضوء الأهمية النسبية قامت الباحثة بتحديد عدد مفردات كل بعد، فيشمل البعد الأول "التقبل الانفعالى" (٦ مفردات)، والبعد الثانى "التقييم الإيجابى للانفعالات" (٦ مفردات) والبعد الثالث "الوعى الانفعالى" (٦ مفردات) ، والبعد الرابع "التخطيط الانفعالى" (٧ مفردات)، والبعد الخامس "التحكم الانفعالى" (٨ مفردات) وتتم إستجابة المفوضين على المفردات وفق مقياس ليكرت خماسى الاستجابة (ينطبق تماما/ينطبق/ينطبق إلى حد ما/لا ينطبق/ لا ينطبق تماما) .

ثبات وصدق مقياس التنظيم الانفعالى

١- ثبات مقياس التنظيم الانفعالى :

تم حساب معامل ثبات المفردات فى حالة حذف المفردة من درجة البعد التى تنتمى إليه

== بروفيلات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . ==

كما يوضح الجدول رقم (٢)

جدول رقم (٢) معامل ألفا لـ "كرونباخ" لمفردات مقياس التنظيم الانفعالي بعد حذف درجة المفردة من درجة البعد الذى تنتمى إليه (ن = ١٠٠)

التقبل الانفعالي		التقييم الايجابى للالفعالات		الوعى الانفعالي		التخطيط الانفعالي		التحكم الانفعالي	
المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا
١	٠,٧٦٩	٧	٠,٧٦١	١٣	٠,٨٤٠	١٩	٠,٧٨٦	٢٦	٠,٨٥٤
٢	٠,٧٧٤	٨	٠,٧٣٣	١٤	٠,٨١١	٢٠	٠,٧٨٧	٢٧	٠,٨٦٢
٣	٠,٧٩٠	٩	٠,٧٠٦	١٥	٠,٨٠٩	٢١	٠,٨٠٦	٢٨	٠,٨٥١
٤	٠,٨٠٧	١٠	٠,٧٥١	١٦	٠,٨٢٤	٢٢	٠,٨٢٥	٢٩	٠,٨٥٦
٥	٠,٧٧٥	١١	٠,٧٥٧	١٧	٠,٨١٠	٢٣	٠,٨١٠	٣٠	٠,٨٥٥
٦	٠,٧٧٥	١٢	٠,٧٩١	١٨	٠,٨٠٧	٢٤	٠,٧٨١	٣١	٠,٨٦٣
						٢٥	٠,٧٩٠	٣٢	٠,٨٦٢
								٣٣	٠,٨٦٤
معامل ألفا للبعد	٠,٨١١ =	معامل ألفا للبعد	٠,٧٩٣ =	معامل ألفا للبعد	٠,٨٤٣ =	معامل ألفا للبعد	٠,٨٣٤ =	معامل ألفا للبعد	٠,٨٦٧ =

يتضح من الجدول رقم (٢) أن: -- جميع المفردات للأبعاد الفرعية المكونة لمقياس التنظيم الانفعالي معاملات الثبات لها أقل من معاملات الثبات للأبعاد التي تنتمى إليها لذا تم الإبقاء عليها جميعاً

٢ - صدق مقياس التنظيم الانفعالي

(أ) تم حساب صدق مفردات مقياس التنظيم الانفعالي عن طريق حساب معامل الارتباط

بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه فى حالة حذف درجة

المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، باعتبار أن بقية مفردات المقياس محكاً للمفردة،

والجدول رقم (٣) يوضح ذلك

جدول رقم (٣) معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد فى حالة حذف المفردة

(ن=١٠٠)

التقبل الانفعالى		التقييم الإيجابى للانفعالات		الوعى الانفعالى		التخطيط الانفعالى		التحكم الانفعالى	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٧٥٨	٧	٠,٦٢٧	١٣	٠,٧٤٥	١٩	٠,٨٣٤	٢٦	٠,٧٨٧
٢	٠,٧٤٠	٨	٠,٧٠٣	١٤	٠,٧٦٨	٢٠	٠,٨٢١	٢٧	٠,٧٣٥
٣	٠,٦٩٩	٩	٠,٧٢٧	١٥	٠,٧٧٥	٢١	٠,٥٩٧	٢٨	٠,٨٠٧
٤	٠,٦٣٨	١٠	٠,٦٦٩	١٦	٠,٧١١	٢٢	٠,٦٤٨	٢٩	٠,٧٧٢
٥	٠,٧٣٢	١١	٠,٦٠١	١٧	٠,٧٧٤	٢٣	٠,٥٥٤	٣٠	٠,٧٧٥
٦	٠,٦٤٧	١٢	٠,٥٠٨	١٨	٠,٧٨٥	٢٤	٠,٨٥٨	٣١	٠,٧٠٩
						٢٥	٠,٨٠٨	٣٢	٠,٧١٨
								٣٣	٠,٥٧٠

يتضح من الجدول رقم (٣) أن: جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، أى أن جميع المفردات صادقة.

كما تم حساب معامل ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس كما بالجدول رقم (٤)

جدول رقم (٤) معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس	البعد
٠,٧٠٦	"التقبل الانفعالى"
٠,٧٦٢	"التقييم الإيجابى للانفعالات"
٠,٧٦٦	"الوعى الانفعالى"
٠,٨٠٩	"التخطيط الانفعالى"
٠,٧٦٥	"التحكم الانفعالى"

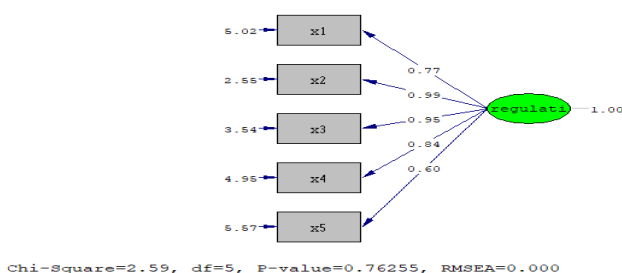
يوضح جدول رقم (٤) معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس، ويتضح أن جميع الأبعاد دالة عن مستوى دلالة ٠,٠١.

(ب) الصدق العاملي التوكيدي: تم التحقق من صدق مقياس التنظيم الانفعالى من خلال التحليل العاملي التوكيدي لمصفوفة معاملات الارتباط من أبعاد مقياس التنظيم الانفعالى، وعن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، حيث افترض أن جميع

== بروفيلات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. ==

العوامل المشاهدة لمقياس التنظيم الانفعالي تنتظم حول عامل كامن واحد؛ وأسفرت النتائج على تشبع الجوانب الخمسة على عامل كامن واحد كما بالجدول رقم (٦) والشكل رقم (١)

ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لخمس متغيرات مشاهدة (التقبل الانفعالي/ التقييم الإيجابي للانفعالات/ الوعى الانفعالي/ التخطيط الانفعالي / التحكم الانفعالي) نموذج العامل الكامن الواحد.



شكل رقم (١) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات المشاهدة الخمسة لمقياس التنظيم الانفعالي وتشبعاتها على عامل كامن واحد

ويوضح جدول رقم (٥) مؤشرات حسن المطابقة لمقياس التنظيم الانفعالي

جدول رقم (٥) مؤشرات حسن المطابقة لمقياس التنظيم الانفعالي

المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر	اسم المؤشر
أن تكون قيمة كا ^٢ غير دالة إحصائياً	٢,٥٩٣ ٥ ٠,٧٦٢	الاختبار الإحصائي كا ^٢ X ² درجات الحرية df دلالة كا ^٢
(صفر) إلى (٥)	٢,٥٩٢	نسبة كا ^٢ / df X ²
(صفر) إلى (١)	٠,٩٩٠	مؤشر حسن المطابقة GFI
(صفر) إلى (١)	٠,٦٩٧	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGF
(صفر) إلى (١)	٠,٠٣٥	جذر متوسط مربعات البواقي RMSR
(صفر) إلى (١)	٠,٠٠٠	جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA

= (٢٦٨)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشيع	٠,٢٥٣	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشيع
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٨٩٣	(صفر) إلى (١)
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٩٠	(صفر) إلى (١)
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٧٨٦	(صفر) إلى (١)

تم حساب صدق البناء الكامن لمقياس التنظيم الانفعالي باستخدام التحليل العاظمى التوكيدى من خلال البرنامج الإحصائى Lisrel 8.8 لمصفوفات معاملات الارتباط بين مفردات كل مكون من مكونات المقياس، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك

جدول رقم (٦) التحليل العاظمى التوكيدى لخمس متغيرات مشاهدة نموذج العامل الكامن الواحد

المتغير المشاهد	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت) ودلائها الإحصائية
التقبل الانفعالي	٠,٧٧١	٠,٠٧٧	٦,١٥٦**
التقييم الإيجابى للانفعالات	٠,٩٦٥	٠,٢١٤	٤,٠٥٩**
الوعى الانفعالي	٠,٩٥٤	٠,١٨٥	٥,٠١٣**
التخطيط الانفعالي	٠,٨٤١	٠,٢٣٣	٥,٩٥٨**
التحكم الانفعالي	٠,٦٠٢	٠,٠٨٥	٦,٥٥٥**

يمثل جدول رقم (٦) ملخصاً لنتائج التحليل العاظمى التوكيدى لخمس متغيرات مشاهدة على نموذج العامل الكامن الواحد ويتضح من الجدول (٦) أن نموذج العامل الكامن الواحد قد حظى على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، ومعاملات الصدق الخمسة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، ويلاحظ أن المتغير المشاهد التقييم الانفعالي هو أفضل مؤشر صدق للمتغير الكامن (التنظيم الانفعالي) حيث معامل صدقه وتشبعه بالعامل الكامن يساوى ٠,٩٦٥، ويليه المتغير المشاهد الوعى الانفعالي.

يتضح مما سبق تمتع مقياس التنظيم الانفعالي بصدق وثبات مرتفعين، ويتكون من ٣٣ مفردة موزعة على خمسة أبعاد، فيشمل البعد الأول "التقبل الانفعالي" (٦ مفردات)، والبعد الثانى "التقييم الإيجابى للانفعالات" (٦ مفردات) والبعد الثالث "الوعى الانفعالي" (٦ مفردات)، والبعد الرابع "التخطيط الانفعالي" (٧ مفردات)، والبعد الخامس "التحكم الانفعالي" (٨ مفردات)، وتتم إستجابة الطلاب على المفردات وفق مقياس خماسى الاستجابة (ينطبق تماماً/ينطبق/ينطبق إلى حد ما/لا ينطبق/لا ينطبق تماماً) .

ثانياً: مقياس المسافة النفسية

قامت الباحثة بإعداد مقياس المسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، وذلك من خلال

== بروفيلات التنظيم الإفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . ==

الاطلاع على البحوث والمقاييس السابقة المتعلقة بالمسافة النفسية على سبيل المثال Baltatescu (2019) Power&Labar (2024) Flouri & Dimtris (2022) Moran & Eyal (2014) Liberman & Trope (2014) Wang et al., (2021) Nook (2024) وقد استعانت بها في إعدادها للمقياس ، ولاحظت الباحثة قلة مقاييس المسافة النفسية الموجودة سواء بالبيئة العربية أو البيئة الأجنبية، فاستفادت الباحثة من تلك الأدبيات والمقاييس وقامت بإعداد مقياس المسافة النفسية، ويتكون المقياس من (٣٤) مفردة موزعة على خمسة أبعاد، وفي ضوء الأهمية النسبية قامت الباحثة بتحديد عدد مفردات كل بعد، فيشمل البعد الأول "البعد الزماني" (٦ مفردات) والبعد الثاني البعد المكاني (٦ مفردات) ، والبعد الثالث البعد الافتراضي (٦ مفردات) ، والبعد الرابع البعد الاجتماعي (٨ مفردات)، والبعد الأكاديمي (٨ مفردات)، وتتم استجابة المفحوصين على المفردات وفق مقياس خماسي الاستجابة (ينطبق تماما/ينطبق/ينطبق إلى حد ما/لا ينطبق/ لا ينطبق تماما) .

ثبات وصدق مقياس المسافة النفسية

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح ثبات مفردات مقياس المسافة النفسية حالة حذف المفردة:

١- ثبات مقياس المسافة النفسية

تم حساب معامل ثبات المفردات في حالة حذف المفردة من درجة البعد التي تنتمي إليه كما يوضح الجدول رقم (٧)

جدول رقم (٧) معامل ألفا لـ "كرونباخ" لمفردات مقياس المسافة النفسية بعد حذف درجة المفردة من درجة البعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٠٠)

البعد الزماني		البعد المكاني		البعد الافتراضي		البعد الاجتماعي		البعد الأكاديمي	
المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا	المفردة	معامل ألفا
١	٠,٧٧٧	٧	٠,٧٧٨	١٣	٠,٦٤٠	١٩	٠,٨٦٧	٢٧	٠,٧٩٤
٢	٠,٧٨٢	٨	٠,٧٢٧	١٤	٠,٥٩٥	٢٠	٠,٨٦٧	٢٨	٠,٨٤٣
٣	٠,٧٨١	٩	٠,٧٩٣	١٥	٠,٦٢٣	٢١	٠,٨٦٦	٢٩	٠,٨٠٨
٤	٠,٧٥١	١٠	٠,٧٤٠	١٦	٠,٦٦١	٢٢	٠,٨٧٣	٣٠	٠,٨١٧
٥	٠,٨٠٦	١١	٠,٧٥٧	١٧	٠,٦٠٨	٢٣	٠,٨٦٣	٣١	٠,٧٨٩
٦	٠,٨٠٣	١٢	٠,٧٦١	١٨	٠,٦٨٨	٢٤	٠,٨٥٥	٣٢	٠,٨١٠
						٢٥	٠,٨٦٨	٣٣	٠,٨٢٦
						٢٦	٠,٨٦٨	٣٤	٠,٨٣٦
معامل ألفا للبعد	٠,٨١٦=	معامل ألفا للبعد	٠,٧٩٤=	معامل ألفا للبعد	٠,٦٩٠=	معامل ألفا للبعد	٠,٨٨١	معامل ألفا للبعد	٠,٨٣٧=

== (٢٧٠) : المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

يتضح من الجدول رقم (٧) أن:- جميع المفردات للأبعاد الفرعية المكونة لمقياس المسافة النفسية معاملات الثبات لها أقل من معاملات الثبات للأبعاد التي تنتمي إليها لذا تم الإبقاء عليها جميعاً

٢-صدق مقياس المسافة النفسية

(أ)- تمّ حساب صدق مقياس المسافة النفسية : تم حساب صدق مفردات مقياس المسافة النفسية عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس، باعتبار أن بقية مفردات المقياس محكاً للمفردة، والجدول رقم (٨) يوضح ذلك

جدول رقم (٨) معامل ألفا لـ "كرونباخ" لمفردات مقياس المسافة النفسية بعد حذف درجة المفردة من درجة البعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٠٠)

البعد الزمني		البعد المكاني		البعد الافتراضي		البعد الاجتماعي		البعد الأكاديمي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠.٧٦٠	٧	٠.٦٦٦	١٣	٠.٥٢٩	١٩	٠.٧٢٩	٢٧	٠.٨٢٨
٢	٠.٧٣٤	٨	٠.٨١٠	١٤	٠.٧٤١	٢٠	٠.٧٢٣	٢٨	٠.٥٥٩
٣	٠.٧٣٨	٩	٠.٥٩٥	١٥	٠.٦٨٦	٢١	٠.٧٣٠	٢٩	٠.٧٥١
٤	٠.٨٣٦	١٠	٠.٧٦٨	١٦	٠.٦١٥	٢٢	٠.٧١٥	٣٠	٠.٦٨٦
٥	٠.٦٧٩	١١	٠.٧١٦	١٧	٠.٧١٤	٢٣	٠.٧٦٠	٣١	٠.٨٤٩
٦		١٢	٠.٦٩٨	١٨	٠.٥٢٠	٢٤	٠.٨٢٠	٣٢	٠.٧٣٥
						٢٥	٠.٧٢٠	٣٣	٠.٦٥٧
						٢٦	٠.٧٥٠	٣٤	٠.٥٤٣

يتضح من الجدول السابق أن: جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، أى أن جميع المفردات صادقة.

كما تم حساب معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس كما بالجدول رقم (٩)

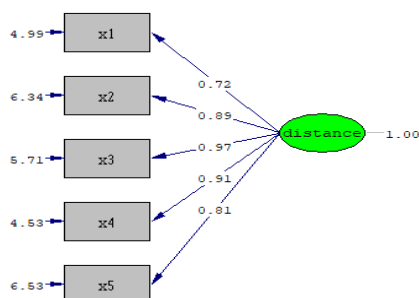
== بروفيلات التنظيم الإفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . ==

جدول رقم (٩) معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٧٩٩	البعد الزمني
**٠,٨٠٢	البعد المكاني
**٠,٨٣٥	البعد الافتراضي
**٠,٨٦٣	البعد الاجتماعي
**٠,٨٣٧	البعد الأكاديمي

يوضح جدول رقم (٩) معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس، ويتضح أن جميع الأبعاد دالة عن مستوى دلالة ٠,٠١ .

(ب) الصدق العاملي التوكيدي: تمّ التحقق من صدق مقياس المسافة النفسية من خلال التحليل العاملي التوكيدي لمصفوفة معاملات الارتباط من أبعاد مقياس المسافة النفسية ، وعن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، حيث افترض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس المسافة النفسية تنتظم حول عامل كامن واحد؛ وأسفرت النتائج على تشبع الجوانب الخمسة على عامل كامن واحد كما بالجدول التالي رقم (١١) والشكل رقم (٢)



Chi-Square=1.33, df=5, P-value=0.93190, RMSEA=0.000

شكل رقم (٢) المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات المشاهدة الخمسة لمقياس المسافة النفسية وتشبعاتها على عامل كامن واحد

== (٢٧٢)؛ الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

جدول رقم (١٠) مؤشرات حسن المطابقة لمقياس المسافة النفسية

اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
الاختبار الإحصائي χ^2 درجات الحرية df دلالة χ^2	١,٣٣٧ ٥ ٠,٩٣٢	أن تكون قيمة χ^2 غير دالة إحصائياً
نسبة χ^2 / df	١,٣٣٧	(صفر) إلى (٥)
مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٩٣٥	(صفر) إلى (١)
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٦٩٧	(صفر) إلى (١)
جذر متوسط مربعات البواقي RMSR	٠,٠٥٦	(صفر) إلى (٠,١)
جذر متوسط خطأ الاقتراب RMSEA	٠,٠٠٠	(صفر) إلى (٠,١)
مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشيع	٠,٢٥٣	أن تكون قيمة المؤشر للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشيع
مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٠٩	(صفر) إلى (١)
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٩٠	(صفر) إلى (١)
مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٨١٩	(صفر) إلى (١)

تم حساب صدق البناء الكامن لمقياس المسافة النفسية باستخدام التحليل العاظمى التوكيدي من خلال البرنامج الإحصائي Lisrel 8.8 لمصفوفات معاملات الارتباط بين مفردات كل مكون من مكونات المقياس، والجدول رقم (١١) يوضح ذلك

جدول رقم (١١) التحليل العاظمى التوكيدي لخمس متغيرات مشاهدة نموذج العامل الكامن الواحد

المتغير المشاهد	التشبع بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشبع	قيمة (ت) ودالاتها الإحصائية
الزماني	٠,٧٢٤	٠,٠٩٥	**٥,٩١٤
المكاني	٠,٨٨٧	٠,١١٠	**٥,٧٠٧
الاقتصادي	٠,٩٦٦	٠,١٤٠	**٥,٢٧٥
الاجتماعي	٠,٩١٢	٠,١٥٠	**٥,٠٥٥
الأكاديمي	٠,٨٠٦	٠,٠٩٠	**٥,٩٧٦

يمثل جدول (١١) ملخصاً لنتائج التحليل العاظمى التوكيدي لخمس متغيرات مشاهدة نموذج العامل الكامن الواحد ويتضح من الجدول (١٠) أن نموذج العامل الكامن الواحد قد حظى على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، ومعاملات الصدق الخمسة دالة إحصائياً

== بروفيلات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . ==

عند مستوى (٠,٠١)، ويلاحظ أن المتغير المشاهد الافتراضى هو أفضل مؤشر صدق للمتغير الكامن (المسافة النفسية) حيث معامل صدقه ونشبعه بالعامل الكامن يساوى ٠,٩٦٦، ويليه المتغير المشاهد الاجتماعى.

يتضح مما سبق تمتع مقياس المسافة النفسية بصدق وثبات مرتفعين، ويتكون المقياس من (٣٤) مفردة موزعة على خمسة أبعاد، فيشمل البعد الأول "البعد الزمانى" (٦ مفردات) والبعد الثانى البعد المكانى (٦ مفردات)، والبعد الثالث البعد الافتراضى (٦ مفردات)، والبعد الرابع البعد الاجتماعى (٨ مفردات)، والبعد الأكاديمى (٨ مفردات)، وتتم استجابة الطلاب على المفردات وفق مقياس ليكرت خماسى الاستجابة (ينطبق تماما/ينطبق/لا ينطبق/لا ينطبق تماما) .

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول ومناقشتها وتفسيرها

التحقق من اعتدالية توزيع البيانات

قبل التحقق من الفروض ومناقشة نتائجها قامت الباحثة باختبار اعتدالية توزيع البيانات، وذلك عن طريق حساب معامل الالتواء والتفطح لدرجات عينة البحث باستخدام حزمة البرامج الإحصائية Spss22، وأظهرت النتائج اعتدالية توزيع البيانات، مما دفع الباحثة إلى استخدام الإحصاء البارامترى فى التحقق من فروض البحث.

ينص الفرض الأول على أنه " يوجد تنظيم انفعالى سائد لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق طبقا للنوع والتخصص " وللتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وكذلك الوزن النسبى لكل مكون من مكونات التنظيم الانفعالى طبقا للنوع والتخصص وكانت النتائج بالجدول أرقام (١١)(١٢)(١٣)

جدول رقم (١١) المتوسط الحسابى والوزن النسبى للتنظيم الانفعالى لدى طلبة كلية التربية

أبعاد التنظيم الانفعالى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	الوزن النسبى	الترتيب
التقبل الانفعالى	٢٣,٢٨٨	٤,٤٩٣	٧٧,٦٢٦	٤
التقييم الانفعالى	٢٣,٥٥٠	٣,٨٤٠	٧٨,٥٦٥	٢
الوعى الانفعالى	٢٣,٥٤٠	٤,٢٨٥	٧٨,٤٦٦	٣
التخطيط الانفعالى	٢٨,٥٦٤	٥,٠٦٢	٨١,٦	١
التحكم الانفعالى	٢٨,٤١٠	٦,١٣٠	٧١,٠٢٥	٥
المقياس ككل	١٢٧,٣٥٤	١٧,٥٨٠		

== (٢٧٤): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

وتم حساب الوزن النسبي بقسمة المتوسط الحسابي لكل بعد من أبعاد التنظيم الانفعالي على الدرجة الكلية للبعد ثم ضرب الناتج $\times 100$

يتضح من الجدول رقم (١١) أن التنظيم الانفعالي السائد لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق كانت على الترتيب : التخطيط الانفعالي بمتوسط (٢٨,٥٦٤) ووزن نسبي (٨١,٦) ، يليه التقييم الانفعالي بمتوسط (٢٣,٥٥٠) ووزن نسبي (٧٨,٥٦٥) ، يليه الوعي الانفعالي بمتوسط (٢٣,٥٤٠) ووزن نسبي (٧٨,٤٦٦) ، يليه التقبل الانفعالي بمتوسط (٢٣,٢٨٨) ووزن نسبي (٧٧,٦٢٦) ، يليه التحكم الانفعالي بمتوسط (٢٨,٤١٠) ووزن نسبي (٧١,٠٢٥)

جدول رقم (١٢) المتوسط الحسابي والوزن النسبي للتنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية التربية طبقا للنوع

إناث (ن= ٣٢٤)			ذكور (ن= ١٨٢)			
الوزن النسبي	الاحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الوزن النسبي	الاحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	أبعاد التنظيم الانفعالي
٧٨,١٧٣	٣,٦١٨٧	٢٣,٤٥٢١	٧٢,٧١٠	٤,١٠٤٧٤	٢١,٨١٣٢	التقبل الانفعالي
٧٣,٨٨٢	٣,٨٠٠٥	٢٢,١٦٤٧	٧٧,٥٦٥	٣,٦١٢٤٢	٢٣,٢٩٦٧	التقييم الانفعالي
٦٥,٣٥٩	٥,٦٣٠٠	٢٦,١٤٣٧	٦٨,٢٠٥	٣,٦٥١٤١	٢٠,٤٦١٥	الوعي الانفعالي
٨٤,٨٤١	٤,٨٨٩٤	٢٩,٦٩٤٦	٨٥,٢٩٠	٤,٨٠٧٣٣	٢٩,٨٥١٦	التخطيط الانفعالي
٦٨,٧٦٢	٣,٦٥٦٤	٢٠,٦٢٨٧	٦٦,٣١٨	٥,٨٣٩١٧	٢٦,٥٢٧٥	التحكم الانفعالي
	١٧,١٩٢٠	١٢٢,٠٨٣٨		١٧,٤٥٣٧٤	١٢١,٩٥٠٥	المقياس ككل

يتضح من الجدول رقم (١٢) أن التنظيم الانفعالي السائد لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق طبقا للنوع كانت على الترتيب : بالنسبة للذكور التخطيط الانفعالي بمتوسط (٢٩,٨٥١) ووزن نسبي (٨٥,٢٩٠) ، يليه التقييم الانفعالي بمتوسط (٢٣,٢٩٦) ووزن نسبي (٧٧,٥٦٥) ، يليه التقبل الانفعالي بمتوسط (٢١,٨١٣) ووزن نسبي (٧٢,٧١٠) ، يليه الوعي الانفعالي بمتوسط (٢٠,٤٦١) ووزن نسبي (٦٨,٢٠٥) ، يليه التحكم الانفعالي بمتوسط (٢٦,٥٢٧) ووزن نسبي (٦٥,٣١٨)

بالنسبة للإناث التخطيط الانفعالي بمتوسط (٢٩,٦٩٤) ووزن نسبي (٨٥,٨٤١) ، يليه

== بروفيلات التنظيم الإفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . ==

التقبل الانفعالي بمتوسط (٢٣,٤٥٢) ووزن نسبي (٧٨,١٧٣) ، يليه التقييم الانفعالي بمتوسط (٢٢,١٦٤) ووزن نسبي (٧٣,٨٨٢) ، يليه التحكم الانفعالي بمتوسط (٢٠,٦٢٨) ووزن نسبي (٦٨,٧٦٢) ، يليه الوعي الانفعالي بمتوسط (٢٦,١٤٣) ووزن نسبي (٦٥,٣٥٩)

جدول رقم (١٣) المتوسط الحسابي والوزن النسبي للتنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية التربية طبقا للتخصص

أدبي (ن= ٢٨٦)			علمي (ن= ٢٣٠)			أبعاد التنظيم الانفعالي
الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٧٣,٦٤٦	٣,٠٨٨	٢٢,٠٩٤	٦٦,٠٩٧	٥,٦١٦	٢٦,٤٣٩	التقبل الانفعالي
٦٨,٣٦٦	٣,٧٣٦	٢٠,٥١٠	٧٣,٢٤٣	٣,٦٨٣	٢١,٩٧٣	التقييم الانفعالي
٦٥,٣٧٥	٥,٧٧٦	٢٦,١٥٠	٧٨,٠٧١	٣,٥١٧	٢٣,٤٢١	الوعي الانفعالي
٨٤,٤٥٧	٤,٩٦٦	٢٩,٥٦٠	٨٥,٣٥١	٤,٧٢٣	٢٩,٨٧٣	التخطيط الانفعالي
٧٧,٩٢٣	٣,٦٩٥	٢٣,٣٧٧	٦٨,٢١١	٣,٥٥٠	٢٠,٤٦٣	التحكم الانفعالي
	١٧,٣٨٦	١٢١,٧٨٣		١٧,١٥٢	١٢٢,٣٥٢	المقياس ككل

يتضح من الجدول رقم (١٣) أن التنظيم الانفعالي السائد لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق طبقا للتخصص كانت على الترتيب بالنسبة للعلمي: التخطيط الانفعالي بمتوسط (٢٩,٨٧٣) ووزن نسبي (٨٥,٣٥١) ، يليه الوعي الانفعالي بمتوسط (٢٣,٤٢١) ووزن نسبي (٧٨,٠٧١) ، يليه التقييم الانفعالي بمتوسط (٢١,٩٧٣) ووزن نسبي (٧٣,٢٤٣) ، يليه التحكم الانفعالي بمتوسط (٢٠,٤٦٣) ووزن نسبي (٦٨,٢١١) ، يليه التقبل الانفعالي بمتوسط (٢٦,٤٣٩) ووزن نسبي (٦٦,٠٩٧)

بالنسبة للأدبي: التخطيط الانفعالي بمتوسط (٢٩,٥٦٠) ووزن نسبي (٨٤,٤٥٧) ، يليه التحكم الانفعالي بمتوسط (٢٣,٣٧٧) ووزن نسبي (٧٧,٩٢٣) ، يليه التقبل الانفعالي بمتوسط (٢٢,٠٨٨) ووزن نسبي (٧٣,٦٤٦) ، يليه التقييم الانفعالي بمتوسط (٢٠,٥١٠) ووزن نسبي (٦٨,٣٦٦) ، يليه الوعي الانفعالي بمتوسط (٢٦,١٥٠) ووزن نسبي (٦٥,٣٧٥)

وتتفق النتائج السابقة جزئيا مع نتائج ما توصل إليه بحث كل من (Elsayes&Abo- elyzeed,2021) (Chesneg&Gordon,2017) (علا فؤاد، ٢٠٢٢) (رنا سعيد وعبير صالح ، ٢٠٢٤) (Churbaji,etal,2024)

== (٢٧٦): المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

ويمكن تفسير النتائج السابقة كالتالى:

جاء بعد التخطيط الانفعالى فى المرتبة الأولى لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق سواء طبقا للنوع (ذكور/ إناث) أو طبقا للتخصص (علمي/أدبي)، وهذا يعنى أن بعد التخطيط الانفعالى هو أكثر أبعاد التنظيم الانفعالى شيوعا بين الطلاب والطالبات ذو التخصص العلمى والأدبى، مما يدل على القدرة المرتفعة لديهم على إحداث تغيير للموقف السلبي الذى يمرون به والتفكير فى حلول للشعور بالتحسن، مع القدرة على ربط انفعالاتهم بالموقف الذى يعيشونه، وتفسر الباحثة ذلك حيث أن طبيعة الكلية تتطلب ضرورة التخطيط ووضع استراتيجيات للتعامل مع مجريات الأمور من حيث كونها كلية تربوية بها مقررات تربوية وأكاديمية وتخصصية، وتتميز بعدد كبير من المقررات قد يصل الأمر إلى ١٣ مقرر بالترم الواحد و٢٦ مقرر بالعام الدراسى كاملاً، وهذا الكم الكبير من المقررات يتطلب تخطيط انفعالى جيد للتعامل بحرص وإيجابية مع تلك المواقف الانفعالية السلبية التى قد تحدث طوال العام الدراسى.

بينما بعد التحكم الانفعالى هو أقل أبعاد التنظيم الانفعالى شيوعا بين الطلاب وفقا للنوع (ذكور)، مما يدل على القدرة المنخفضة للطلاب الذكور بكلية التربية على السيطرة على انفعالاتهم والمحافظة على هدوئهم والتأنى فى الحكم على الآخرين واللجوء لمهارات الإسترخاء عند الشعور بالغضب، وتفسر الباحثة ذلك أن الطلاب الذكور فى المرحلة الجامعية وهى مرحلة المراهقة يكون لديهم صعوبة فى التحكم فى انفعالاتهم وردود أفعالهم نتيجة التغيرات الانفعالية والجسمية التى تحدث لهم، كما أنه فى هذه المرحلة نجد أن معظم الطلاب الذكور يعتمدون على المشاعر والعواطف فى الحكم على الأشياء، فيعبرون عن ذاتهم فى صورة غضب مستمر أو التسرع فى ردود الأفعال وعدم التأنى أو التريث.

بينما نجد بعد الوعى الانفعالى هو أقل أبعاد التنظيم الانفعالى شيوعا بين الطالبات وفقا للنوع (إناث) وبين الطلاب وفقا للتخصص (أدبى) مما يدل على القدرة المنخفضة للطالبات الإناث والطلاب بالتخصص الأدبى بكلية التربية على التعبير عن مشاعرهن وشرح حقيقتها، ومعرفة أسباب انزعاجهن ومصدر انفعالاتهن، مع القدرة المحدودة بإمكانية التظاهر بالهدوء وبدخلهن غضب شديد، وتفسر الباحثة ذلك حيث إن الطالبات الإناث فى مرحلة المراهقة لديهن نوع من التخطى الانفعالى وعدم وعيهن بحقيقة

== بروفيلات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. ==

انفعالاتهن وعواطفهن فيتخبطن بين الحب والكره السعادة والحزن الراحة والتعب، الاعتماد على العواطف كوسيلة أساسية في الحكم على الأشياء، فنجدهن لديهن ميل لشيء ما وبعد فترة ينعدم هذا الميل تجاه نفس الشيء مع عدم وجود أسباب واضحة لذلك، وكذلك طلاب التخصص الأدبي فطبيعة المقررات النظرية بسيطة لا تحتاج لمجهود عقلي أو ذهني كبير، لأنها تعتمد على الحفظ الصم والتكرار .

بينما نجد بعد التقبل الانفعالي هو أقل أبعاد التنظيم الانفعالي شيوعا بين الطلاب وفقا للتخصص (علمي) مما يدل على القدرة المنخفضة لطلاب كلية التربية بالتخصص العلمي على التكيف مع المواقف السلبية والرضا بنتائج الأمور وتقبل الأشياء بإيجابيتها وسلبياتها وتفسر الباحثة ذلك حيث إن طبيعة المقررات بالتخصص العلمي صعبة تحتاج إلى مجهود ذهني وعقلي كبير، من الصعب الحصول على تقديرات مرتفعة بها وبالتالي يكون الطلاب تحت ضغط نفسى طوال الوقت الأمر، فيكون من الصعب عليهم الرضا بالنتائج السلبية أو تقبل حقيقة الأمور مقارنة بالمجهود المبذول.

نتائج الفرض الثانى ومناقشتها وتفسيرها

ينص هذا الفرض على أنه " يمكن تصنيف طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق فى تجمعات ذات بروفيلات تنظيم انفعالي متجانسة باستخدام التحليل العنقودى. وللتحقق من هذا الفرض تم تحليل البيانات باستخدام التحليل العنقودى بطريقة المتوسطات K-Means Cluster analysis حيث تم تحديد تقسيم العينة إلى تجمعين، وتوضح الجداول أرقام (١٤، ١٥، ١٦، ١٧) نتائج تحليل التجمعات بطريقة المتوسطات:

جدول رقم (١٤) المراكز الأولية للتجمعات (العناقيد)

التنظيم الانفعالي	التجمع / العنقود	
	الأول	الثانى
التقبل الانفعالي	١٨,٠٠	٣٠,٠٠
التقييم الانفعالي	٢٠,٠٠	٢٦,٠٠
الوعى الانفعالي	٣٠,٠٠	٩,٠٠
التخطيط الانفعالي	٤٠,٠٠	٨,٠٠
التحكم الانفعالي	٤٠,٠٠	١٢,٠٠

يتضح من الجدول رقم (١٤) أنه تم تقسيم أفراد العينة (طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق) إلى عنقودين (تجمعين) ويلاحظ بالنسبة للتجمع (العنقود) الأول ارتفاع متوسطات التنظيم الانفعالي، وبالنسبة للتجمع (العنقود) الثانى يلاحظ انخفاض متوسطات التنظيم الانفعالي

== (٢٧٨)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

ماعدًا بعد التقبل الانفعالى ويوضح الجدول رقم (١٥) تكرارات الوصول إلى العناقيد النهائية:

جدول رقم (١٥) التكرارات والتغيرات فى مراكز التجمعات (العناقيد)

التكرار	التغير فى مراكز التجمع / العنقود	
	التجمع (العنقود) الأول	التجمع (العنقود) الثانى
١	١٨,١٨٥	٢٢,٥١٤
٢	٢,٠٦٠	٢,٠٨٨
٣	,٩٢٨	,٩٤٦
٤	,٤٨٤	,٤٨٧
٥	,٣٩٧	,٣٦٩
٦	,١٦٨	,١٥٠
٧	,١٩٤	,١٧٠
٨	,٠٩٠	,٠٧٩
٩	,٠٦٢	,٠٥٤
١٠	,٠٦٣	,٠٥٤

يتضح من الجدول رقم (١٥) أنه تم الحصول على التجمعات (العناقيد) النهائية بعد (١٠) مرات، كما تم تصنيف كل فرد من أفراد العينة إلى العنقود الذى ينتمى إليه، ويوضح الجدول رقم (٢١) المراكز النهائية للتجمعات (العناقيد)

جدول رقم (١٦) المراكز النهائية للتجمعات (العناقيد)

التنظيم الانفعالى	التجمع / العنقود	
	الأول	الثانى
التقبل الانفعالى	٢٤,٢٩	٢٠,١٢
التقييم الانفعالى	٢٥,٧٢	٢١,٤١
الوعى الانفعالى	٢٢,٩٠	١٨,٥٧
التخطيط الانفعالى	٣٣,٢٥	٢٦,٧٦
التحكم الانفعالى	٣٠,٤٣	٢٢,٧٣
عدد الأفراد فى التجمع / العنقود	٢٣٨	٢٧٨
النسبة المئوية	%٤٦,١٢٤	%٥٣,٨٧٥
المسافة بين مراكز العناقيد فى صورتها النهائية	١٢,٤٩٦	١٢,٤٩٦

يتضح من الجدول رقم (١٦) بالنسبة للتجمع (العنقود) الأول ارتفاع متوسطات التنظيم الانفعالى وقد ضم هذا العنقود (٢٣٨) طالب وطالبة بما يمثل نسبة (٤٦,١٢٤%) من العينة، وبالنسبة للتجمع (العنقود) الثانى انخفاض متوسطات التنظيم الانفعالى وقد ضم

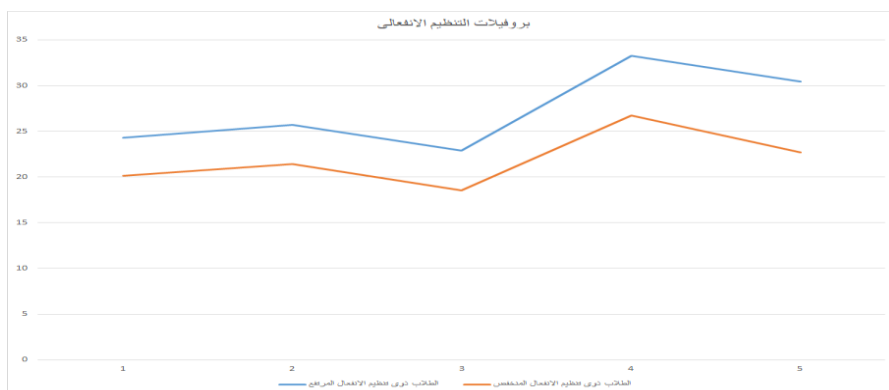
== بروفيلات التنظيم الإفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . ==

هذا العنقود (٢٧٨) طالب وطالبة بما يمثل نسبة (٥٣,٨٧٥%) وبلغت المسافة بين مركز العنقودين الأول والثاني فى صورتها النهائية (١٢,٤٩٦). ويوضح الجدول رقم (١٧) نتائج تحليل التباين للتحليل العنقودى بطريقة المتوسطات :

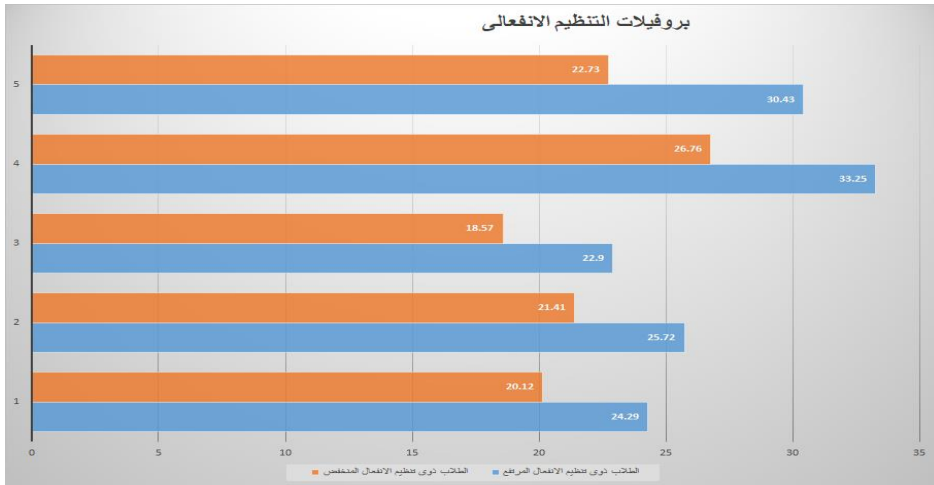
جدول رقم (١٧) نتائج تحليل التباين للتحليل العنقودى بطريقة المتوسطات

التنظيم الانفعالى	التجمع / العنقود		الخطأ		النسبة الفائية(ف)	مستوى الدلالة
	درجة الحرية	متوسط المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات		
التقبل الانفعالى	١	٢٢٢٦,٤٩	٥١٤	١٠,٩٨٨	٢٠٢,٦٣٦	٠,٠١
التقييم الانفعالى		٢٣٨٠,١٦		٨,٤٥٤	٢٨١,٥٤١	٠,٠١
الوعى الانفعالى		٢٤٠٥,٦٥		٨,٦٨٣	٢٧٧,٠٦٧	٠,٠١
التخطيط الانفعالى		٥٤٠٥,٠٩		١٣,١١٦	٤١٢,٠٨٦	٠,٠١
التحكم الانفعالى		٧٦٠٦,٣٠		١٧,٧٧٧	٤٢٧,٨٦٧	٠,٠١

يتضح من الجدول رقم (١٧) أن قيمة النسبة الفائية (ف) لجميع أبعاد التنظيم الانفعالى دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين التجمعين (العنقودين) فى التنظيم الانفعالى، أى التجمعين المشتقين مختلفين فعلياً فى التنظيم الانفعالى ، ويلاحظ أن أكبر قيمة للنسبة الفائية(ف) كانت لبعـد التحكم الانفعالى بقيمة (٤٢٧,٨٦٧) مما يدل على أن الفروق فى هذا البعد بين التجمعين كانت أعلى الفروق، فى حين أن أقل قيمة للنسبة الفائية(ف) كانت لبعـد التقبل الانفعالى بقيمة (٢٠٢,٦٣٦) مما يدل على أن الفروق فى هذا البعد بين التجمعين كانت أقل الفروق ويوضح شكل رقم (٣) وشكل رقم (٤) بروفيلات التنظيم الانفعالى المميزة لكل تجمع من التجمعين المشتقين:



شكل رقم (٣) بروفيلات التنظيم الانفعالى المميزة لكل تجمع من التجمعين المشتقين



شكل رقم (٤) بروفيلات التنظيم الانفعالي المميزة لكل تجمع من التجمعين المشتقين

يتضح من الشكل رقم (٣) اختلاف المنحنيين، مما يدل على تمايز التجمعيين (العنقودين المشتقين)، ويتضح مما سبق تحقق الفرض الثانى حيث تم الحصول على تجمعين (عنقودين):

التجمع الأول: يتميز بمستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي وقد ضم هذا التجمع أو العنقود (٢٣٨) طالب وطالبة يمثل نسبة (٤٦,١٢٤%) من العينة، ويمكن أن يطلق على هذا التجمع تجمع أو بروفيل التنظيم الانفعالي الإيجابي.

التجمع الثانى: يتميز بمستوى منخفض من التنظيم الانفعالي، وقد ضم هذا التجمع أو العنقود (٢٧٨) طالب وطالبة يمثل نسبة (٥٣,٨٧٥%) من العينة، ويمكن أن يطلق على هذا التجمع تجمع أو بروفيل التنظيم الانفعالي السلبي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه بحث كل من (Quoidbach,etal,2011) حيث توصل إلى وجود بروفيلين للتنظيم الانفعالي لدى عينة البحث، بينما تختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه بحث كل من (Chesneg&Gordon,2017) (Larionow,etal,2025) (Churbaji,etal,2024) حيث وجد أربعة بروفيلات للتنظيم الانفعالي لدى عينة البحث.

== بروفيلات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. ==

ويتضح أن الحل الذى قدمه التحليل العنقودى والمكون من تجمعين (بروفيلين) يعد حلاً مناسباً، فقد استطاع التحليل العنقودى التمييز وبشكل دال إحصائياً بين التجمعين (البروفيلين) للتنظيم الانفعالى.

وتفسر الباحثة تميز التجمع الأول بمستوى مرتفع من التنظيم الانفعالى حيث إن هؤلاء الطلاب لديهم القدرة على التكيف والتعايش مع المواقف السلبية التى تواجههم أثناء الدراسة من خلال تقبل حقائق الأمور بإيجابياتها وسلبياتها وكذلك الرضا بنتائج مهامهم حتى وإن كانت سلبية مع السعى المستمر للوصول لمستوى أفضل، كما أنهم لديهم القدرة على الاستفادة من الموقف الانفعالى الذى يمرون به مع الإقتراع بأن أى موقف انفعالى يتضمن خبرة مفيدة ونافعة لهم فى المستقبل يجب الاستفادة منها، ولديهم قدرة عالية فى التعبير والتفيس عن مشاعرهم وتحديد أسباب انفعالاتهم، يتبعون بعض استراتيجيات التخطيط الانفعالى من حيث التفكير قبل التحدث، وربط انفعالاتهم بالموقف الذى يعيشونه، العمل على إحداث بعض التغييرات فى المواقف السلبية التى يمرون بها، التحكم فى انفعالاتهم والمحافظة على هدوئهم.

وفى المقابل ترجع الباحثة تميز التجمع الثانى بمستوى منخفض من التنظيم الانفعالى حيث إن هؤلاء الطلاب يعانون من صعوبات فى التنظيم الانفعالى من حيث عدم قدراتهم على التعامل بموضوعية مع المواقف التى تواجههم بل لديهم بعض من التحيز، وشعورهم بالضعف بعض كل موقف انفعالى يمرون به، عدم تقبلهم لحقائق الأمور أو بنتائج مهامهم، لديهم رفض للواقع وعدم تقبله، مع عدم الرغبة فى السعى نحو التقدم، مع الإستمرار على سلوكياتهم غير الجيدة، وعدم الرغبة فى تعديلها، عدم معرفتهم بأسباب انفعالاتهم وعدم القدرة على التعبير عنها، عدم قدراتهم على السيطرة على مشاعرهم أثناء الغضب، يتميزون بالتحدث دون تفكير أو وعى، ليس لديهم أى استراتيجيات فى التعامل مع الانفعالات، من السهل استفزازهم وعدم قدراتهم على التحكم فى مشاعرهم.

كما تفسر الباحثة تواجد العدد الأكبر من العينة فى البروفيل السلبى فى التنظيم الانفعالى يرجع إلى طبيعة المرحلة الجامعية ومرحلة المراهقة لما بها من تغيرات انفعالية كثيرة، حيث تتميز هذه المرحلة بالتخبط الانفعالى والتسرع فى الحكم على الآخرين، وعدم السيطرة أو التحكم فى المشاعر والانفعالات، مرحلة يعتمد فيها المراهق على العواطف والمشاعر والانفعالات كأساس للحكم على الأشياء، عدم الإعتماد على استراتيجيات

التخطيط كأساس للحكم على الأمور، وعدم الرضا بالنتائج .

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها وتفسيرها

ينص هذا الفرض على أنه : " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات التجمعات المشتقة (بروفيلات) التنظيم الانفعالي في المسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق. ولتحقق من هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent sample وكانت النتائج كما في الجدول رقم (١٨)

جدول رقم (١٨) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات التجمعين في المسافة

النفسية

أبعاد المسافة النفسية	التجمع (العنفود) الأول ن=٢٣٨		التجمع (العنفود) الثاني ن=٢٧٨		درجات الحرية	قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
البعد الزمني	٢٤,٥٤٢	٣,٧٥٨	٢٢,٢١٥	٤,٧٩١	٥١٤	**٦,٠٦٢
البعد المكاني	٢٤,٨٦٥	٣,٣٧٨	٢٢,٤٢٤	٣,٨٥٩	٥١٤	**٧,٥٨٢
البعد الافتراضي	٢٥,٤١٦	٣,٤٧٣	٢١,٩٣٥	٤,٢٦٦	٥١٤	**١٠,٠٥٢
البعد الاجتماعي	٣٠,٥٥٠	٣,٧٨٢	٢٦,٨٦٣	٥,٣٩٥	٥١٤	**٨,٨٤٥
البعد الأكاديمي	٣١,١١٧	٥,٣٧٠	٢٦,٠٩٣	٥,٧٨٨	٥١٤	**١٠,١٥٩
الدرجة الكلية	١٣٦,٤٩١	١٤,٠٥٨	١١٩,٥٣٢	٢٦,٥٠٤	٥١٤	**١٢,٤٥٠

يتضح من الجدول رقم (١٨) تحقق الفرض الثالث حيث توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطى درجات التجمعين (العنفودين) الأول والثانى فى أبعاد المسافة النفسية (البعد الزمني، والبعد المكاني، والبعد الافتراضي، والبعد الاجتماعي، والبعد الأكاديمي، والدرجة الكلية) لصالح التجمع (العنفود) الأول (بروفيل التنظيم الانفعالي المرتفع)

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه بحث هدف بحث (Nook,etal,2017) (Moran,Eyal,2022) Nook,etal,2024) (Flouri& Tsomokos,2024). حيث وجد ارتباطات دالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والمسافة النفسية.

وتفسر الباحثة وجود علاقة دالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والمسافة النفسية حيث إن الطالب الذى يكون لديه القدرة على التعامل مع الاستنارات الانفعالية والتكيف مع المواقف

== بروفيلات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق . ==

السلبية التي يمر بها والشعور بأنه أقوى بعد كل موقف انفعالي ولديه القدرة على التفكير في الأحداث السارة وليس المؤلمة ولديه القدرة على التعبير عن مشاعره وانفعالاته ومحاولة التخطيط للموقف الانفعالي الذي يمر به للتعامل معه بإيجابية مع إمكانية التحكم في ردود أفعاله والسيطره على انفعالاته ومن الصعب إستفرازه والمحافظة على هدوه يكون قادر على تقليل المسافة النفسية بينه وبين الآخرين قادر على القيام بكافة المعاملات الإنسانية في إطارها المناسب، حيث نجده على علاقة طيبة بأسرته وعائلته وأقرانه، يسعى لتكوين صداقات كثيرة، يفضل الاجتماع ويكره العزلة، يفضل قضاء أكبر وقت مع الآخرين، يفخر بجامعته ويشعر بالسعادة عند الذهاب إليها، يتفاعل أثناء المحاضرات مع أستاذ المقرر ومع زملائه ويشارك في أداء المهام الأكاديمية، يشعر بالسعادة أثناء مقابلته أشخاص تذكره بالماضي ، يفضل استرجاع الذكريات المرتبطة بزمان ومكان معين، قادر على التنبؤ بمستقبله والثقة في نجاحه.

توصيات البحث: في ضوء الإطار النظري ونتائج البحوث والدراسات السابقة ونتائج البحث الحالي تم تقديم بعض التوصيات:

- ١- عقد ورش عمل داخل الجامعة لتنمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطلاب.
- ٢- إجراء دورات تدريبية للطلاب تساعد على كيفية تقبل الانفعالات والتعامل معها، وتقييمها تقييماً إيجابياً.
- ٣- تفعيل دور وحدة الإرشاد النفسي في تدريب الطلاب على التعامل مع الاستثنائات الانفعالية العالية المفاجئة.
- ٤- تدعيم البرامج الاجتماعية الهادفة لتنمية العلاقات الإيجابية وتدعيم المسافة بين الطلاب وجامعتهم ومجتمعهم وذويهم.
- ٥- تفعيل دور الجامعة في خدمة المجتمع من خلال المشاركة الطلابية لقضايا المجتمع وذلك من خلال قصر المسافة النفسية بين الطالب وقضايا مجتمعه ووطنه.

البحوث المقترحة:

ويمكن في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج اقتراح بعض الموضوعات البحثية مثل:

- ١- نمذجة العلاقات السببية بين كل من التنظيم الانفعالي والمسافة النفسية ومركز

- التحكم لدى طلبة الجامعة.
- ٢- الإسهام النسبي للتنظيم الانفعالي في كل من المسافة النفسية والشغف الأكاديمي لدى طلبة المدارس الثانوية
- ٣- بروفييلات التنظيم الانفعالي لدى معلمى وطلبة مدرسة المتفوقين فى العلوم والتكنولوجيا "Stem"
- ٤- المسافة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلبة المدارس الحكومية والمدارس الخاصة
- ٥- الدور الوسيط لسمات الشخصية فى العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمسافة النفسية لدى طلبة الجامعة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أفراح إبراهيم سعيد(٢٠٢٢). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسى لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الاساسية للبنات، جامعة العراق، ١١٤(٢٨)، ٤٥١-٤٧٦.
- إيمان عماد الدين عبدالواحد(٢٠٢٤) خطط التنظيم الانفعالي بين النظرية والتطبيق: رؤية نظرية تكاملية، مجلة بحوث السرق الأوسط، جامعة عين شمس، ١٠٢، ١٧٣-٢٢٨.
- خديجة جميل حلوانى(٢٠٢١). الاكتناز القهرى وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة أم القرى، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ١١، ٢٤٣-٢٦٣.
- رنا سعيد القحطاني وعبير صالح الشهرى(٢٠٢٤). التنظيم الانفعالي والضغوط النفسية كمنبئات بسلوك الشراء القهرى لدى طلبة جامعة الملك خالد، دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية جامعة الزقازيق، ١٣٩، ٣٤٥-٤٠٩.
- علا فؤاد عيسى(٢٠٢٢).التنظيم الإنفعالي وعلاقته بالتعلق بالرفاق لدى طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة فى محافظة عمان، مجلة جرش للبحوث والدراسات، جامعة جرش، ١(٢٣)، ١١١٩-١١٥٥.
- سلوى فايق الشهابى ومحمد عباس محمد(٢٠٢٢) استراتيجيات التنظيم الانفعالي
- == المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ (٢٨٥) ==

== بروفيلات التنظيم الإفعالي وعلاقتها بالمسافة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق .==
المعرفى الايجابية وعلاقتها بالتلكو الأكاديمى لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية
التربية، جامعة بغداد، ٣ (٤٩)، ٢٦٩-٢٨٢.

ثانياً ترجمة المراجع العربية :

- Seaid,A. (2022) Emotional regulation strategies and their relationship to psychological stability among university students, *Basic education faculty research*, 114 (28) 451-476.
- Abd El wahed,E. (2024) Emotional regulation strategies between theories and Emprical : an integrative reviw. *Journal of Middle East Research*, 102, 173-228.
- Halwani,K. (2021). Compulsive hoarding and its relationship to emotional regulation among Umm Al-Qura University students, *International Journal of Educational and Psychological Studies*, 11, 243-263.
- Lqahtani,R., & Al-Shahri,A. (2024). Emotional regulation and psychological stress as predictors of compulsive buying behavior among King Khalid University students. *Educational and Psychological Studies*, 139, 345-409.
- Issa,A. (2022). Emotional regulation and its relationship to attachment to peers among middle-adolescent students in Amman Governorate. *Jerash Journal of Research and Studies*, 1(23), 1119-1155.
- Alshahapi,S., & Mohamed,M. (2022). Cognitive emotional regulation Strategies And Its Relationship With Academic Procrastination Among University Students, *Journal of College of Education* ,3(49), 269-282.

ثالثاً: المراجع الأجنبية :

- Baltatescu, S. (2016) *Psychological Distance*, Health Promotion: Adolescent Well Being ,Publisher Springer Edit ors: Michal., 5145-5147.
- Blauza, S., Heuckmann, B., Kremer, K., & Büssing, A. G. (2021). Psychological distance towards COVID-19: Geographical and hypothetical distance predict attitudes and mediate knowledge. *Current Psychology*, 330, 756–759.
- Bussing, A. (2022) Measuring psychological distance towards climate change: A new multidimensional scale and its correlates,

== (٢٨٦) : الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٨ ج ٢ المجلد (٣٥) - يولية ٢٠٢٥ ==

- Digital media and Science/ Environment Health*, 9 (2),1-13.
- Chesney, S., & Gordon, N. (2017) Profiles of Emotion Regulation: Understanding Regulatory Patterns and The Implications for Posttraumatic Stress, psychology Faculty Research and Publications, 208,1-19.
- Chen. H., & Li,S. (2018) Measuring the Psychological Distance between an Organization and Its Members—The Construction and Validation of a New Scale, *journal of Frontiers in Psychology*, 8 (2296),1-15.
- Churbaji. D., Schlechter, P., Nickerson, A., & Morine,N. (2024) Emotion regulation profiles in Syrian refugees and migrants in Germany: self-efficacy resilience and well-being comparisons, *BMJ Mental Health*, 27, 1–7.
- Elsayes, H., & Abo- Elyzeed,S. (2021) Emotional Regulation and Psychological Well-Being of Newcomer Nursing Students, *Egyptian Journal of Health Care*, 3 (12) , 27-37.
- Flouri, E., & Tsomokos, D. (2024) Feeling the distance: The relationship between emotion regulation and spatial ability in childhood, *Development and Psychopathology*, 1–8.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007) The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults, *European Journal of Psychological Assessment* , 23 (3),141–149.
- Garnefski, N. Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and individual differences*. 30. 1311-1327.
- Gillespie, S. M. & Beech, A. R. (2016). *Theories of emotion regulation*. In *The Wiley Handbook on the Theories, Assessment, & Treatment of Sexual Offending*, First Edition. Edited by Douglas P. Boer. Theories, edited by Anthony Beech and Tony Ward. John Wiley & Sons, 245- 265.
- Goldenberg, A.,Halperin, E., & Zomeren, M. (2015) The Process Model of Group-Based Emotion: Integrating Intergroup Emotion and Emotion Regulation Perspectives, *Journal of Psychological Assessment*,1-83.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dis regulation: Development ,factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral*

- assessment, 26 (1),41-54.
- Gross, J. (2008). *Emotion regulation, Handbook of emotion*, third edition, The Guilford press, New York.
- Gross, J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*, second edition, The Guilford press, New York.
- Gross, J., Richards, J., & John, O. (2006). *Emotion regulation in everyday life, in Emotion regulation in couples and families*, American psychological association, Washington DC.
- Larionow, P., Glagolska, K., & Preece, D. (2025) Latent Structure and Profiles of Emotion Regulation: Reappraisal and Suppression Patterns with the Polish Version of the Emotion Regulation Questionnaire ,Journal Of Clinical Medicine,14(587),1-21.
- Ledgerwood, & A., Trope, Y. (2010) Flexibility Now, Consistency Later: Psychological Distance and Construal Shape Evaluative Responding, *Journal of Personality and Social Psychology* , 1 (99), 32–51.
- Marlow, J. (2011) Reducing psychological distance in globally distributed teams, *Human-Computer Interaction Institut*, Vancouver, BC, Canada,1-4.
- Martínez-Priego ,C., García-Noblejas, B., & Roca, P. (2024) Strategies and goals in Emotion Regulation models: a systematic review, **Type** Systematic Review, *Frontiers in Psychology*,1-12.
- Moran, T., & Eyal,T. (2022) Emotion Regulation by Psychological Distance and Level of Abstraction: Two Meta-Analyses, *Personality and Social Psychology Review*, 26(2) Pp.112–159.
- Nook, E. C., Schleider, J. L., & Somerville, L. H. (201٧). A linguistic signature of psychological distancing in emotion regulation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(3), 337–346.
- Nook, E. C., Schleider, J. L., & Somerville, L. H.(2024) Emotion Regulation is Associated with Increases in Linguistic Measures of Both Psychological Distancing and Abstractness, *Affective Science* ,7-20.
- Pannu,P. (2019) *Psychological Distance Of Events And Attribute Dimensions*, A Dissertation In Partial Fulfillment of Requirements For the Degree of Doctor of Philosophy, B.Comm university,1-142.

Purnamaningsih, E. (2017). Personality and emotion regulation

- strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10 (1), 53-60.
- Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011) Measuring Individual Differences in Emotion Regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R), *Psychologica Belgica*, 51(1).49-91.
- Sadr, M. (2016). The Role of personality traits predicting emotion regulation strategies. *International Academic Journal of Humanities*, 3 (4), 13-24.
- Soderberg, C., Callahan, S., Amit, E., & Ledgerwood, A. (2015) The Effects of Psychological Distance on Abstraction: Two Meta-Analyses, *Psychological Bulletin*, 3 (141), 525-548.
- Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control and emotion regulation : Contributions for a positive development in adolescents. *Psychologies*, 30, (2), 77-94.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010) Construal-Level Theory of Psychological Distance, *Psychological Review*, 2 (117), 440-463.
- Uyumaz, G., & Sirganci, G. (2021). Determining the factors affecting the psychological distance between categories in the rating scale. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8 (3), 178-190.
- Yahya, F. (2023) Cognitive Emotional Regulation and Forgiveness, *Journal of Contemporary Research in Business*, 12 (4), 769-792.
- Yiğit, A., Özpolat, A., & Kandemir, M. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life. Satisfaction in University students. *Psychology*, 5, 523-532.
- Yun, D., Sengupta, J., & Hong, J. (2016) Why Does Psychological Distance Influence Construal Level? The Role of Processing Mode, *journals permissions*, 43, 598-613.

Emotion Regulation profiles and their relationship with Psychological Distance among Faculty of Education

Zagazig University students

Dr. Samar Mohamed Ibrahim Abdel Rahim Zidan

Lecturer of educational psychology

Faculty of Education - Zagazig University

Abstract: The recent research aimed to categorize Faculty of Education students according to homogenous profiles of Emotions Regulation and to explain differences in profiles according to differences in Psychological Distance, Research sample consisted of (516) students from Faculty of Education Zagazig University. Two Scales were applied Emotions Regulation scale (submitted by the researcher), Psychological Distance scale (submitted by the researcher). Using cluster analysis, t test for independent samples, and means results were: there are two clusters representing two different profiles of Emotions Regulation; the 1st is characterized by high level of Emotions Regulation (238) students (46.124% of the sample) were included in this cluster, it was named "positive Emotions Regulation profile". The 2nd is characterized by low level of Emotions Regulation (278) students (53.875% of the sample) were included in this cluster, it was named "negative Emotions Regulation profile". There were statistically significant differences at 0.01 level between means of 1st and 2nd cluster degrees in Psychological Distance dimensions (Temporal, Spatial, Hypothetical, Social and Academic)

.

Key words: Emotions Regulation ,Psychological Distance, cluster analysis, profiles