

**الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الذاتي
الانفعالي في السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب كلية
التربية**

**The Relative Contribution for Emotional Self-Regulation
Strategies in Positive Social Behavior for A sample of
Education Students**

أ.د. عادل السعيد البنا
أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي
وعميد كلية التربية السابق جامعة دمنهور

أ.د. محمود فتحي عكاشة
أستاذ علم النفس التربوي
وعميد كلية التربية الأسبق جامعة دمنهور

أ. إيمان رمضان محمد أبوالمكارم قطب
مدرس مساعد بقسم علم النفس التربوي
كلية التربية جامعة دمنهور

أ.د. عادل محمود المنشاوي
أستاذ علم النفس التربوي

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور
المجلد الثالث عشر - العدد الرابع - الجزء الثالث - لسنة 2021

الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب كلية التربية

أ.د . محمود فتحي عكاشة

أ.د. عادل السعيد البنا

أ.د . عادل محمود المنشاوى

أ. إيمان رمضان محمد أبوالمكارم

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلي معرفة الفروق في التنظيم الذاتي الانفعالي والسلوك الاجتماعي الايجابي تبعا لمتغيرات (النوع ، التخصص ، الفرقة الدراسية) ، بالإضافة إلي التنبؤ باسهام استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي المختلفة في كل بعد من أبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لطلاب كلية التربية. وتكونت عينة البحث من (٥٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة دمنهور من الأربع فرق دراسية المختلفة الدارسين باللغة العربية ،متوسط اعمارهن (٢٠.٦٠) سنة، وبانحراف معياري (١.١٣٣) سنة ، وذلك خلال العام الجامعي (٢٠٢١/٢٠٢٢م) . وتمثلت أدوات البحث في مقياس التنظيم الذاتي الانفعالي ،قائمة مواقف تقدير السلوك الاجتماعي الايجابي ، واستخدم البحث برنامج التحليل الإحصائي SPSS، وأسفرت نتائج البحث عن عدم وجود فروق دالة احصائيا في التنظيم الذاتي الانفعالي والسلوك الاجتماعي الايجابي ترجع الى التخصص الدراسى ، بينما توجد فروق دالة احصائيا ترجع الى النوع عند مستوى (٠.٠٥) والفرقة الدراسية عند مستوى (٠.٠١). كما أن القدرة التفسيرية للنموذج الذي يجمع بين المتغيرات الفرعية (إعادة التقييم المعرفى، ونشر الانتباه، والاجترار، والقمع التعبيري) كانت الأكثر اسهاما في التنبؤ بالايثار والتعاطف في ضوء استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي. بينما كانت استراتيجية (إعادة التقييم المعرفى) هي الاستراتيجية الأكثر اسهاماً فقط في التنبؤ بالتعاون ولها تأثير إيجابي وذو دلالة إحصائية، أما التسامح فكان النموذج الذي يجمع بين المتغيرات الفرعية (الاجترار، ونشر الانتباه، وإعادة

التقييم المعرفي) هو الأكثر اسهاما في التنبؤيه في ضوء استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي.

الكلمات المفتاحية:

التنظيم الذاتي الانفعالي ، استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي ، السلوك الاجتماعي الايجابي

The Relative Contribution for Emotional Self-Regulation Strategies in Positive Social Behavior for A sample of Education Students

Abstract

This research aims to know the differences in emotional self-regulation and positive social behavior according to the variables (gender, specialization, study group), in addition to predicting the contribution of different emotional self-regulation strategies in each dimension of positive social behavior for students of the College of Education. The research sample consists of (500) students from the Faculty of Education , Damanshour University from the four different study groups studying in Arabic, during the academic year 2021-2022 .The research tools were the Emotional self-regulation scale., Positive Social Behavior Estimation List, The research depend on statistical program SPSS, The findings of the research revealed that absence of statistically significant differences in emotional self-regulation and positive social behavior due to academic specialization, while there are statistically significant differences in emotional self-regulation and Positive social behavior. returns to the and the study group. The explanatory ability of the model that combines the sub-variables (cognitive reappraisal , attention deployment , rumination, and expressive supression) was the most contributory in predicting altruism and empathy. While the strategy (cognitive reappraisal was the most strategy contributed only to predict cooperation. the model that combines the sub-variables (rumination, attention deployment, cognitive reappraisal) was the most contributory in predicting forgiveness.

Key words:

Emotional Self-Regulation, Emotional Self-Regulation strategies,Positive Social Behavior

الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب كلية التربية

مقدمة البحث:

يعتبر التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية في جميع المجتمعات على حد سواء، حيث أنه يمثل قمة الهرم التعليمي والذي يهدف إلى إعداد الطالب بصورة منظمة وموجهة للحياة في جميع التخصصات التي يتطلبها للتقدم في كل المجالات .

وتعد الانفعالات جزءا مهما في حياة الفرد، فهي تتدخل في جميع جوانب حياته اليومية؛ وفي كل علاقاته، ولا نستطيع أن نغفل قيمتها وأهميتها؛ فهي تجعل الحياة شيئا ممتعا ، وبدونها تصبح حياة الإنسان راكدة ومملة . وإذا كان الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون انفعالات ، فإن شدة الانفعالات السلبية المؤلمة واستمرارها تجعل حياة الإنسان حادة ومضطربة وعرضة للاضطرابات النفسية، الأمر الذي يتطلب التعامل مع الانفعالات بتنظيمها بطرق ملائمة.

ويعتبر التنظيم الذاتي الانفعالي **Emotional-Self Regulation** من المفاهيم السيكولوجية الحديثة التي جذبت اهتمام الباحثين في ميدان علم النفس والصحة النفسية ويذكر أن هذا المجال، انبثق عن واحدة من أهم مميزات الانفعالات وهي قابليتها للتطويع والذي لولاه لما كان هذا التنظيم ممكناً (Gross، 2008، p. 499). نظرا لأهميته وارتباطه بعملية التكيف ، فهو يقوم على فكرة أن الناس يفضلون الانفعالات السارة على غير السارة وينظمونها وفقا لذلك ، ولكي يكون الفرد قادرا على الاستمرار في حياته اليومية فإنه يسعى لتفهم كيفية تعامله مع المواقف الانفعالية التي يواجهها. ويشتمل مفهوم التنظيم الذاتي الانفعالي على سلسلة واسعة من العمليات الشعورية وغير الشعورية المعرفية، السلوكية الفسيولوجية، ويشير إلى العمليات التي يستخدمها الأفراد ليعدلوا نوع وشدة ومدة التعبير الانفعالي (Gross& Thompson,2007,P. 6) .

وفيما بعد، ظهر اهتمام بجوانب أخرى تتعدى وصف الانفعال ومسببات حدوثه إلى كيف ننظم التعبير عن انفعالاتنا ونؤثر فيها، وكيف ندير هذا الجانب الهام والحيوي بطريقة نحافظ فيها على صحتنا النفسية والجسمية. فظهر نتيجة لذلك ما اصطلح على تسميته باستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي التي عن طريقها نؤثر على مستويات استجاباتنا الانفعالية. وتعرف بأنها استخدام استراتيجيات محددة بشكل موقفي لتنظيم الانفعالات بمرونة، وتعديل الاستجابات للانفعالات المرغوب فيها، من أجل تحقيق الأهداف الفردية والمطالب الموقفية، وتشمل وعى الفرد بخبراته الانفعالية، وقدرته على المواجهة الإيجابية للتأقلم مع السياقات الضاغطة، ومواجهة الانفعالات المكروهة، وفهم وقبول الانفعالات والتعبير عنها، والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية، والتصرف وفقا للأهداف المرغوبة عندما يعاني الفرد من الانفعالات السلبية (عادل عبادى، ٢٠١٥، ٣٥٩).

ومما سبق وفي ضوء البحث الحالي يرى الفريق البحثى أن التنظيم الذاتي الإنفعالي يتمثل في مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات المتعلمة أو المكتسبة التي يستعملها الفرد لتنظيم حالته الوجدانية وضبط مكونات الإستجابة الإنفعالية بهدف زيادة وعي وتقييم وتقبل الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وإدارتها بشكل فعال يساعد على سرعة اتخاذ القرارات وتكوين الانطباعات الإيجابية عن الفرد في اطار موقفي وتفاعلي و التركيز على الاستجابة المناسبة وكبت الاستجابة الاندفاعية التلقائية. (Gross,2014, P.533)

وتتضح مدى أهمية التنظيم الذاتي الإنفعالي في مجالات الحياة المختلفة، حيث يمكن الفرد من النجاح في شتى مجالات الحياة وخاصة الاجتماعية منها، فهو لا يهدف إلى تجنب وإزالة الانفعالات غير التكيفية واستبدالها بانفعالات تكيفية فحسب، وإنما يهدف إلى التأثير على ديناميات هذه الانفعالات وتعديل مستوياتها لتقديم استجابات تكيفية مع البيئة المحيطة به مما يجعله يشعر

بالراحة والاستقرار، وذلك من خلال كبح التغيرات الانفعالية غير المناسبة لطبيعة الموقف وخاصة في مرحلة المراهقة التي تتميز بكثرة التغيرات في المعارف الاجتماعية والانفعالية لدى للمراهقين (Aldo، 2013، 155). كما أنه يساعد الفرد علي إظهار التعاطف والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية (ليث عياش & صبا فائق، ٢٠١٦، ٦١٤).

ويقترح آيزنبرغ وزملاؤه أن الأفراد الذين يتمتعون بتنظيم أفضل للانفعالات يمكنهم إظهار مستويات أعلى من الكفاءة الاجتماعية والسلوك الاجتماعي الإيجابي (Eisenberg and Fabes, 1992 ؛ Kao et al. 2020). فهم قادرون على المشاركة في التعاطف لأنهم قادرون على تنظيم أي مشاعر ضيق شخصية والشروع في التعاطف. وعلى النقيض من ذلك ، فإن منظمي الانفعالات الضعفاء (فقر في التنظيم الذاتي الانفعالي) أكثر عرضة للاضطراب الشخصي لأنهم لا يستطيعون تنظيم انفعالاتهم (Eisenberg & Eggum, 2009).

وتجدر الإشارة إلى أن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي الإيجابية يمكن أن تسهل التنظيم الإيجابي لإثارة الانفعال من خلال تشكيل الخبرات الانفعالية الشخصية ، التي بدورها تساعد في تشكيل الاستجابات التعاطفية بطرق تسهل المساعدة الاجتماعية الإيجابية ومن بعدها السلوك الاجتماعي الإيجابي (Hein et al. 2018).

ويشير السلوك الاجتماعي الإيجابي إلى الأعمال التطوعية أو الاختيارية، بهدف إفادة شخص أو مجموعة ، أي أن ما يميز السلوك الاجتماعي الإيجابي أن أفعاله تطوعية وليست بالإكراه، نابعة من داخل الفرد أي ذات دافع أو حافز داخلي مثل مراعاة الغير، أو من قيم داخلية والإحساس بالرضا عن النفس أكثر من كونها مكاسب شخصية. ويتضمن الإيمان بأهمية وانصاف الآخرين وتكون نتيجة مكافأة الفرد لنفسه بإحساسه بالغير باحترام وتقدير الذات والرضا عن

النفس وفي المقابل يمكن أن يعاقب الفرد نفسه بالندم أو الإحساس بالدونية إذا لم يتم بالسلوك الإيجابي . لذلك يرجع البعض دوافع السلوك الاجتماعي الإيجابي لقيم أنانية عنها قيم غيرية، ولكنه يعتقد بأن كل فرد يتصرف بالدوافع الداخلية الخاصة به، ولأسبابه الخاصة مع الاحساس بتعزيز النفس أو ملامتها. ومن أمثلة هذه السلوكيات (المساندة، والمساعدة ، والعطاء، والمشاركة، والتعاون . كما اهتم العديد من الباحثين بتنمية بعض الخصائص الاجتماعية الإيجابية، كالمرونة، والمسئولية الاجتماعية، لتعزيز فرص نجاح الأفراد في جميع مجالات الحياة .

واستناداً إلى ما تمت الإشارة إليه والعديد من الدراسات (Carlo, 2006;

(Williams, ، (Lebowitz & Dovidio, 2015) ، Eisenberg et al., 2006)

(Morelli, Ong, & Zaki, 2018; Zaki & Williams, 2013) فإن توفر مجموعة مرنة

من استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي الفعالة لدى المراهقين تسهل التنظيم

الأمثل لإثارة الانفعالات وظهور مستويات عالية نسبياً

من السلوك الاجتماعي الإيجابي والمستويات المنخفضة للسلوكيات العدوانية

إلا أن المشكلة تكمن في تحديد الاستراتيجيات الأكثر اسهاماً في تفسير السلوك

الاجتماعي الإيجابي .

مشكلة البحث:

يمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

١- هل تختلف استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في ضوء النوع

الاجتماعي والتخصص

والفرق الدراسية؟

٢- هل يختلف السلوك الاجتماعي الايجابي في ضوء النوع الاجتماعي

والتخصص والفرق الدراسية؟

٣- ما الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في التنبؤ بأبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لطلاب كلية التربية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى :

١- معرفة الفروق في التنظيم الذاتي الانفعالي تبعا لمتغيرات (النوع ،

التخصص ، الفرقة الدراسية)

٢- معرفة الفروق في السلوك الاجتماعي الايجابي تبعا لمتغيرات (النوع ،

التخصص ، الفرقة الدراسية)

٣- التنبؤ باسهام استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في كل بعد من أبعاد

السلوك الاجتماعي الإيجابي لطلاب كلية التربية.

أهمية البحث :

١.يكشف هذا البحث عن مدى الارتباط بين التنظيم الذاتي الانفعالي والسلوك

الإجتماعى الإيجابي ؛ والذي قد يسهم في توفير سلوكيات بناءة مساعدة من

أجل التكيف الإجتماعى المستقبلي والتكيف الأكاديمي.

٢.تقديم عدد من التوصيات المرتبطة بتفعيل استراتيجيات التنظيم الذاتي

الانفعالي الفعالة في عمليتي التعليم والتعلم بما ينمي السلوك الإجتماعى

الإيجابي.

٣.فى ضوء نتائج البحث الحالى يمكن بناء البرامج التدريبية لتطبيق

استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي الفعالة بطريقة أكثر مرونة لتحقيق التوافق

والانسجام في المواقف الاجتماعية.

٤.يمكن أهمية البحث من وجهة نظر تطبيقية فى بناء برنامج تدريبي يستند

على فنيات وأنشطة، تهدف إلى تنمية بعض أشكال السلوك الاجتماعي

الإيجابي المتمثلة (بالتعاطف، والتعاون، والإيثار، والتسامح)

٥.تتبع أهميته أيضاً من أهمية الفئة المستهدفة بالبحث؛ فطلبة المرحلة

الجامعية هم حجر الاساس والمأمول منهم أن يتقدم ويتطور بهم المجتمع.

٦. تتيح الاستعانة بتطبيق المقياسين -وهما من إعداد الفريق البحثي - تحديد الطلاب الذين لديهم قصور في التنظيم الذاتي الانفعالي والسلوك الاجتماعي الايجابي .

مصطلحات البحث:

١- التنظيم الذاتي الانفعالي: Emotional self Regulation

يتبنى البحث الحالي تعريف جروس و ثومبسون (Gross, 1998b; Thompson, 1994) للتنظيم الذاتي الانفعالي بأنه العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة ، وتقييم ، وتعديل ردود الفعل الانفعالية بناء على وقتها وشدتها لتحقيق أحد الأهداف التي تشتمل على زيادة أو خفض الخبرة الانفعالية أو التعبير الانفعالي والتي تعكس ميل الشخص إلى تركيز الانتباه في مهمة معينة، وقدرته على قمع السلوك غير المناسب في المواقف المختلفة خاصة في مواقف التعلم "

٢- استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي Emotional self

Regulation stratiges:

يعرفها(عادل عبادي، ٢٠١٥، ٢٤٣) بأنها استخدام الأفراد لاستراتيجيات تكيفية ولاتكيفية محددة بشكل موقفي في حياتهم اليومية لتنظيم حالتهم الوجدانية وضبط مكونات الإستجابة الإنفعالية بهدف زيادة وعيهم بالخبرات الانفعالية، وقدرتهم على المواجهة الإيجابية للتأقلم مع السياقات الضاغطة ، وتقييم وتقبل الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وإدارتها بشكل فعال في اطارموقفي وتفاعلي بتكوين الانطباعات الإيجابية والتركيز على الاستجابة المناسبة وكبت الاستجابة الاندفاعية التلقائية وتتضمن الاستراتيجيات الآتية :

١- الاستراتيجيات التكيفية : هي التي تساعد الفرد على تحقيق التكيف

والتوافق والانسجام في المواقف الاجتماعية وتشمل :

- استراتيجية إعادة التقييم المعرفي (Reappraisal) : تعنى إعادة تقييم الفرد للمعارف المرتبطة بالمواقف الاجتماعية والانفعالات والأحداث المحتمل حدوثها في تلك المواقف وخفض أثرها.

- استراتيجية الالهاء (Distraction) :تشير الى قيام الفرد بأفعال والانخراط في سلوكيات بيئية توفر الهاء أو صرف الانتباه عن مثيرات الانفعالات السلبية وخاصة التنبهات الداخلية لتشعره على أنه أفضل (Silk et al ،2006,p.70) .

- التعبير الانفعالي (Emotional Expression): يشير الى السلوكيات اللفظية وغير اللفظية القابلة للملاحظة والتي يتواصل بها الأفراد مع الآخرين وتعطى معلومات للآخرين عن مشاعر الفرد ونواياه ومعتقداته .فهو وسيلة جيدة يمكن من خلالها تقديم الذات والتواصل بإيجابية مع الآخرين وترك انطباعات مرغوبة باستخدام نبرات صوت واضحة تعكس ثقة الفرد بذاته وثباته خاصة في المواقف غير المألوفة واستخدام الألفاظ التي تثير الانفعالات الإيجابية لدى الآخرين وتشعرهم بالدعم المقدم من الفرد وأيضا استخدام تعبيرات الوجه الانفعالية مثل الابتسام والابتهاج في لقاء الآخرين والتعبير عن مشاعر إيجابية تجاههم.

2- الاستراتيجيات اللاتكيفية: تضم الاستراتيجيات التي تشير إلى عدم قدرة الفرد على التوافق مع الآخرين في المواقف الاجتماعية وتعد مسؤولة عن توليد الانفعالات السلبية ومنها :

- الاجترار (Rumination): يقصد بها تركيز الفرد بشكل متكرر على الانفعالات السلبية، وعلى الأسباب والعواقب المرتبطة بها بهدف الإبقاء على الانفعال السلبي وزيادة شدته وينشط المعارف الدخيلة والمتطفلة المرتبطة بالانفعالات السلبية بشكل محفز لظهور الاستجابات الانفعالية غير التوافقية. (Aldo&hoeksema, 2010,p. 227)

-كبت التعبير الانفعالى (Suppression): تعنى الكف عن التعبير عن الانفعالات واخفاء علامات التعبير الانفعالى في المواقف الاجتماعية .

٣- السلوك الإيجابي **Positive social Behavior**

يتبنى البحث الحالي تعريف (Bower,2012) بأنه " سلوك تطوعى يقوم به الفرد بهدف تحقيق النفع للآخرين معنويا وماديا دون توقع المكافآت من أى مصدر خارجى آخر. وتدور السلوكيات المعبرة عن السلوك الإيجابي حول أربعة أبعاد هي: الإيثار، والتعاطف، والتعاون ، والتسامح وأي تصرفات ذات طابع اجتماعي لها خصائص إيجابية تعود بالنفع على الآخرين من حولنا ١. الإيثار سلوك إيجابي يهدف إلى تحقيق إفادة الغير، والابتعاد عن الطمع وحب الذات والذاتية، ويتضمن مجموعة من السلوكيات مثل (الاهتمام، والكرم، والمسئولية، والتضحية، والتطوع، والتنازل، وسعادة الآخرين).

٢. التعاطف شعور داخلي إيجابي يضع فيه الفرد نفسه مكان الآخرين وكأنه يعيش مشاعر الآخرين وأحاسيسهم سواء كانت هذه المشاعر سارة أم مؤلمة ثم يسعى لأخذ دور ايجابي بالمشاركة فى الموقف دون انتظار شكر أو مكافأة خارجية .

٣. التعاون هو السلوك الذى يشترك فيه الفرد بشكل تطوعى مع الآخرين فى أعمالهم بهدف تحقيق فائدة عامة دون انتظار أى شكر أو مكافأة خارجية.

٤. التسامح يشير إلى الارادة والرغبة في الصفح والعتو ونسيان الماضي وعدم إيذاء الآخرين ومحاكمتهم وإدانتهم والتخلي عن مشاعر الكراهية والتعصب، واستبدالها بمشاعر القبول والاحترام والتقدير والمحبة.

الإطار النظري للبحث والدراسات ذات الصلة

أولاً: التنظيم الذاتي الانفعالي:

يعرفه تومبسون - أحد الرواد الأوائل - (Thompson, 1994, p. 27) بأنه " العمليات الداخلية والخارجية المسئولة عن مراقبة **Monitoring** ، وتقييم **Evaluating** ، وتعديل ردود الفعل الانفعالية بناء على وقتها وشدتها لتحقيق أحد الأهداف التي تشتمل على زيادة أو خفض الخبرة الانفعالية أو التعبير الانفعالي.

وقد أكد كلاً من (Gross, 1998b; Thompson, 1994) أن هذه العمليات التي من خلالها يؤثر الفرد على الانفعالات التي يشعر بها، ووقتها، وكيفية الشعور بها، والتعبير عنها قد تكون عمدية أو تلقائية ، واعية أو غير واعية ، وتستخدم للتخفيف أو زيادة الخبرة الانفعالية ، لإطالة أو تقصير الخبرة الانفعالية ، وربما تحدث في نقاط مختلفة خلال الخبرة الانفعالية لتحقيق أهداف الفرد.

ويعرف كول (Koole, 2009, p.41) التنظيم الذاتي الانفعالي بالطريقة المعرفية التي يتعامل بها الفرد مع الاستشارة الانفعالية الناتجة عن تعرضه للمواقف الضاغطة من خلال مجموعة من العمليات والاستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلالها لإعادة توجيه وضبط تدفق الانفعالات التي يخبرها، ويشتمل ذلك على زيادة أو خفض أو الحفاظ على الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء، والتأثير على الاستجابة الانفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر .

بينما يشير رايان وتارا (Rayan & Tara, 2011) إليه ببناء منظم مكون من مجموعة من القدرات الفردية وهي الفهم والوعي بالانفعالات الذاتية وضبط السلوكيات الاندفاعية عند المرور بالخبرات السيئة وتقبل الانفعالات واستخدام الاستراتيجيات الموقفية الملائمة في ضبط الانفعالات.

ويتفق ذلك مع تعريف (Snow et al، 2013، p.149) بأنه نسق مفترض من العمليات النفسية التي يمكن أن نستدل منها على محركات السلوك ودوافعه، والمتغيرات المسؤولة عن أهداف السلوك وغاياته ويتضمن الوعي الذاتي بالانفعالات الفردية وقدرة الفرد على التحكم والسيطرة بالانفعالات السلبية.

ويعرفه (عبدالله محمد الخولي، ٢٠١٥، ص ١٧٠) بأنه مجموعة الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لتغيير الخبرة التي يمرون بها أو يستخدمونها للتعبير عن انفعالاتهم من حيث القدرة أو الشدة، وتتضمن استراتيجيات تكيفية تهدف إلى زيادة أو الحفاظ على المشاعر الإيجابية استراتيجيات إعادة التقييم الانفعالي وأخري لا تكيفية تتمركز حول الاستجابة وترتبط بقلّة الخبرة وضعف تعرف وتمييز المشاعر الإيجابية أو التعبير عنها
ومن خلال استعراض تعريفات التنظيم الذاتي الإنفعالي يتضح :

- اتفاق أغلب التعريفات على أن التنظيم الذاتي الانفعالي الفعال يتضمن الوعي والوضوح الانفعالي وتقبل الاستجابات الانفعالية والقدرة على التحكم بالدافع والتصرف تبعاً للهدف المنشود خلال الخبرات الانفعالية السلبية و القدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في المواقف المتنوعة بشكل مرن وملائم لتعديل الاستجابات الانفعالية من أجل تحقيق أهداف الفرد والمتطلبات الخاصة بالموقف التي تشتمل على زيادة أو خفض أو الحفاظ على الخبرة الانفعالية أو التعبير الانفعالي .

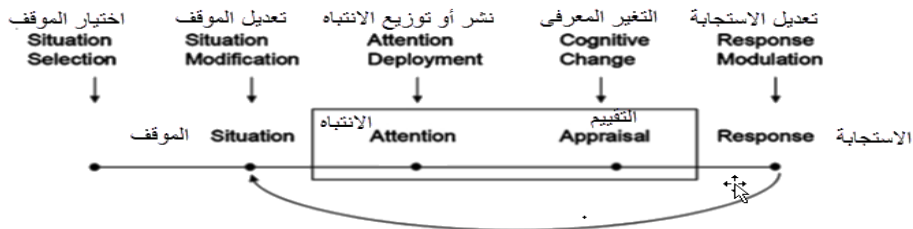
- اتفاق أغلب التعريفات على أن عمليات التنظيم الذاتي الانفعالي قد تكون تلقائية أو بمجهود ، واعية أو غير واعية ، وتستخدم للتخفيف أو زيادة الخبرة الانفعالية ، وربما تحدث في نقاط مختلفة خلال الخبرة الانفعالية

- أكدت التعريفات أن التوجه الأمثل والأشمل للتنظيم الذاتي الانفعالي يأخذ بعين الاعتبار الانفعالات الإيجابية والسلبية والتي يمكن خفضها أو زيادتها.

ويتبنى فريق البحث تعريف جروس و ثومبسون (Gross, 1998b; Thompson, 1994) في تعريفه للتنظيم الذاتي الانفعالي بأنه " العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة ، وتقييم ، وتعديل ردود الفعل الانفعالية بناء على وقتها وشدتها لتحقيق أحد الأهداف التي تشتمل على زيادة أو خفض الخبرة الانفعالية أو التعبير الانفعالي والتي تعكس ميل الشخص إلى تركيز الانتباه في مهمة معينة، وقدرته على قمع السلوك غير المناسب في المواقف المختلفة خاصة في مواقف التعلم " وذلك لكونه يوضح نظرة الفريق البحثي للتنظيم الذاتي الانفعالي من مدخل العمليات الداخلية التي تتم بواسطة الفرد بنفسه ويتناسب مع المقياس والنموذج المستخدم في البحث.

نموذج التنظيم الذاتي الانفعالي:

قدم جروس (Gross،1998,p.275) نموذجًا متكاملًا للتنظيم الذاتي الانفعالي يسمى نموذج العملية (A process Model of Emotion Regulation) ويفترض فيه أن عمليات التنظيم الذاتي الانفعالي ترتبط مباشرة بسلوك الفرد واستجاباته وبالتالي فإن صعوبة تنظيم الانفعالات تؤدي إلى ظهور استجابات غير تكيفية في المواقف الاجتماعية والشكل (1) يوضح استراتيجيات التنظيم



شكل (1) : نموذج العملية للتنظيم الذاتي الانفعالي في شكله التقليدي

(The Process model of emotion regulation)

(Gross,2014,P.7)

الذاتي الانفعالي لجروس التي تصف قابلية الفرد لاستخدام استراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية، وهي التي تبحث في ميكانزمات قائمة أساسا على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية لغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية.

أولاً: استراتيجيات التركيز المسبق (**Antecedent-Focused strategies**) يلجأ

إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلا مع المثير للموقف الانفعالي بشكل كلي، وحدد أربع طرق أو استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي تتضمن ما يلي :

١- اختيار الموقف (**Situation selection**)

وهي العملية التي من خلالها يتم اختيار الموقف المرتبط بانفعالات محددة، والتي تسمح بظهور انفعالات محددة والاستغراق في الشعور بها مثل أماكن النزهة وغيرها من الحفلات، وهذه الاستراتيجية مسئولة عن انتقاء المواقف التي تسبب الانفعالات التي نمتلكها سواء سلبية أو إيجابية (**Gross,2008, p.501**)

٢- تعديل الموقف (**Situation Modulation**)

يتضمن تحديد السلوكيات المرتبطة بالمواقف والتي تتمشي مع حاجة الفرد وإظهار انفعالات محددة، وتهدف هذه الاستراتيجية إلى قيام الفرد بتغيير الموقف من خلال تحويل مسار الموقف إلى اتجاه آخر لتعديل الانفعالات المرتبطة به، كأن يذكر الفرد مزحة أو موقف آخر مضحك الإشاعة السرور (**Gross,2008, p.503**).

٣- توزيع الانتباه (**Attentional deployment**)

ويقصد به توجيه انتباه الفرد إلى مثيرات الانفعال أو صرف الانتباه عنها بما يؤثر على درجة الانفعال (**Gross,2008, p.503**).

٤- التغيير المعرفي (**Cognitive change**)

ويقصد به التقييم والتفسير المعرفي للمثير الانفعالي وإعادة تقييم الفكرة بصورة إيجابية حول الموقف لتقليل تأثيره الانفعالي السلبي (Gross,2008, p.503) . وهي استراتيجية تحدث مبكراً في عملية توليد الانفعال .

ثانياً- استراتيجيات التركيز على الاستجابة (Response Focused Strategies) يلجأ الفرد لتطبيقها عندما يكون متفاعلاً أي في حالة استجابة انفعالية ويكون الانفعال قائماً، عندها بشكل اعتيادي، وهذه الاستراتيجية تطبق بعد حدوث الاستجابة وتتضمن ما يلي :

استراتيجية تعديل الاستجابة (Response modulation) وتمثل آخر استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي، وتحدث متأخراً في عملية توليد الانفعال بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، ويمكن تقليل الاستجابة الانفعالية من خلال التمارين الرياضية والاسترخاء أو تعاطي العقاقير (Gross,2015، p.10). ويمثل القمع التعبيري

(Expressive suppression) أحد أهم الاستراتيجيات المستخدمة لتعديل الاستجابة، وتحدث متأخراً في عملية توليد الانفعال بمجرد أن يتم تنشيط الانفعال، والذي يشير إلى تقليل سلوك التعبير عن الانفعالات والتحكم في الانفعالات من خلال إخفاء إشارات التعبير الانفعالي تجاه موقف معين ، وغالبا ما يكون هدف هذه الاستراتيجية هو المسابرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة والانصياع للموقف (Gross,2002، p.291).

استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي :

تشير إلى استخدام الفرد لاستراتيجيات محددة بشكل موقفي لتنظيم حالته الوجدانية وضبط مكونات الإستجابة الإنفعالية بهدف زيادة وعيه بخبراته الانفعالية، وقدرته على المواجهة الإيجابية للتأقلم مع السياقات الضاغطة ، وتقييم وتقبل الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وإدارتها بشكل فعال للتحكم في السلوكيات الاندفاعية، وتكوين الانطباعات الإيجابية في إطار موقفي

وتفاعلي وفقاً للأهداف المرغوبة وذلك عندما يعاني من الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء. (عادل سيد عباد، ٢٠١٥، ٢٤٣)

وتشير الأدبيات النظرية المتعلقة بهذه الاستراتيجيات الى وجود فروق فردية سواء بين الأفراد أو داخل الفرد نفسه في استخدام هذه الاستراتيجيات لإدارة انفعالاتهم ، فبعض هذه الاستراتيجيات أكثر فاعلية من غيرها بشكل عام ، إلا أن الاستراتيجية الأكثر فاعلية تعتمد أيضاً على الموقف (Lopes, et al., 2005, p.113) وتدعم وتعزز الوعي الانفعالي (Mclaughlin,2010,p.2-3)

ويمكن ربط الفروق داخل الفرد في اختيار الاستراتيجيات بعدة قضايا:

١- سهولة استخدام الاستراتيجية، والذي يرتبط بمستويات الانفعال ويؤدي إلى الاستخدام النسبي لها . ففي بعض المواقف من السهل للفرد أن يستخدم استراتيجية التشتيت بالمقارنة مع إعادة التقييم بتأثير من الشدة الانفعالية Emotional intensity فوفقاً لما أشارت إليه دراسة شاير وآخرون (Scherer, et al., 2004, p. 500) يفضل الأفراد في مواقف الشدة الانفعالية المرتفعة استراتيجية الإلهاء Distraction على إعادة التقييم Reappraisal، ويحدث العكس في مواقف الشدة الانفعالية المنخفضة. (Brans, et al., 2013, p. 2)

٢- درجة التنوع في استخدام الاستراتيجيات؛ الأفراد الذين يميلون إلى استخدام الكبت (استراتيجية تركيز على الاستجابة) لا يميلون إلى استخدام إعادة التقييم (استراتيجية تركيز مسبق) . ووفقاً لجروس وجون (٢٠٠٣) إن الاختلافات بين استراتيجيات إعادة التقييم والكبت تعود إلى أن تنظيم الانفعال باستخدام إعادة التقييم يأخذ شكل فهم الموقف الانفعالي في المواقف الضاغطة عن طريق تخفيض الأهمية الانفعالية، وإعادة النظر بالأحداث الضاغطة من وجهة نظر مختلفة، لذلك نجدهم يجربون انفعالات إيجابية أكثر، وانفعالات سلبية أقل، ويتمتعون بصحة نفسية أكثر من الأفراد الذين يستخدمون استراتيجية التركيز على الاستجابة كالكبت، لكونهم يستحضرون الحدث لاحقاً، ويقيّمونه بمصطلحات انفعالية تسبب

إثارة الاستجابات الانفعالية، لذلك نجدهم يجربون انفعالات ايجابية أقل و
وانفعالات سلبية أكثر، ودعم اجتماعي أقل، ويكونون أكثر اكتئاباً، (Kim & Miao,
2010, p.8-9)

٣- درجة تناسب الاستراتيجيات مع السياق والموقف الذي تطبق فيه، والذي
يحدد درجة فعاليتها (Gross et al., 1997) حيث إنّ درجة فعالية أي استراتيجية
يعتمد على السياق الذي تطبق فيه ووجود الكثير من التباين في الاستراتيجيات التي
يستخدمها الأفراد لتغيير خبراتهم الانفعالية؛ إلا أنّ تكرار وتوزيع هذه الاستراتيجيات
يعد عاملاً مهماً في ظهور المشكلات الانفعالية (Farmer & Kashdan, 2012, p.154)
(حيث إنّ كثرة الاعتماد على أنواع معينة من الاستراتيجيات يمكن أن
يؤدي إلى الاصابة بالمشكلات النفسية وفقاً لدراسة سيلك وآخرون (Silk, et al.,
2003).

أما بالنسبة للفروق بين الأفراد، فنجد أن هناك تصنيفات متعددة
لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي، إحدى هذه التصنيفات تصنيف باركنسون
وتوتيرديل (Parkinson & Totterdell, 1999) الذين يصنفان استراتيجيات التنظيم
الذاتي الانفعالي إلى أربع أشكال بالاعتماد على الانخراط engagement و
الشكل modality و وقد انبثق عن هذا التقسيم أربع فئات، صنفت ضمنها
استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي وهي :

فئة الانخراط المعرفي (cognitive engagement category) من الاستراتيجيات
المتضمنة فيها إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal والتأمل أو
الاجترار Ruminating ويقصد بها تركيز الفرد بشكل متكرر على الانفعالات
السلبية، وعلى الأسباب والعواقب المرتبطة بها، وتكرار تواردها على الذهن
بشكل محفز لظهور الاستجابات الانفعالية . ويعتبر الاجترار من الاستراتيجيات
اللاتكيفية باعتباره يهدف إلى الإبقاء على الانفعال السلبي ويزيد من شدته
وينشط المعارف الدخيلة والمتطفلة المرتبطة بالانفعالات السلبية. (hoeksema,
Aldo&2010,p. 227)

فئة الانخراط المعرفي (cognitive-disengagement category) من الاستراتيجيات المتضمنه فيها استراتيجيه الالهاء **Distraction** تتضمن أفعال يقوم الفرد بها ليشعر على نحو أفضل، كأن يتم التلاعب بالبيئة أو الانخراط في نشاط يوفر إلهاءً أو عوناً انفعالياً للفرد (Silk, et al., 2006, p.69-70) ولهذه الاستراتيجيه آثار إيجابية عند التعامل مع المواقف المثيرة انفعالياً، فنقل الانتباه بعيداً عن المثير المسبب للجهد، يرتبط مع انخفاض التوتر وتحسين الضبط النفسي.

فئة استراتيجيات الانخراط السلوكي (behavioral-engagement category) من الاستراتيجيات المتضمنه فيها استراتيجيه المشاركة الاجتماعية **social sharing** التي تتمثل بالحديث إلى شخص آخر حول ظروف أو ردود فعل، تتعلق بحدث آثار انفعالات معينة، وتتميز بقدرتها على زيادة الانفعالات الإيجابية، وانقاص الانفعالات السلبية. (Brans, et al., 2013, p. 2)

فئة استراتيجيات الانخراط السلوكي (behavioral-disengagement category) من الاستراتيجيات المتضمنه فيها استراتيجيه الكبت **suppression** من الاستراتيجيات غير التكيفية التي تشير إلى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعالياً (Dillon, et al., 2007, p.354) والكبت نوعان: إما كبت الأفكار، أو كبت الانفعال . تعد الأولى استراتيجيه تنظيم ذاتي انفعالي معرفيه، وتتضمن تجنب الأفكار التي تسبب الاضطراب الانفعالي .وتفشل هذه الاستراتيجيه في حالات الانفعال والتوتر الزائد، وتقود إلى زيادة الانفعال السلبي في حين أنّ الثانية تركز على كبت الانفعال غير المرغوب بها، وعلى تجنب الانفعالات المؤلمة (Rusk, 2011, p.9) فالذين يستخدمون الكبت لديهم مستويات أقل من الرضا والصحة النفسية ، كما يفتقرون إلى الدعم الاجتماعي ويتجنبون العلاقات الاجتماعية ، لأنّ العلاقات الانفعالية الوثيقة تثيرانفعالات قوية، وتدعو لمشاركتها مع الآخرين، والكابتهن لانفعالاتهم لايرتاحون لهذا النوع من العلاقات، فيتجنبونها، (Kimhy, 2012, p.2)

ويصنف البعض الآخر الاستراتيجيات استناداً إلى متغير الشكل فقط، ويحددونها بعدد من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية أو الفسيولوجية والاجتماعية والتي تستخدم لنقص أو زيادة الانفعال، أو الحفاظ عليه (Omran, 2011, p.106) ومن هذه الاستراتيجيات:

الاستراتيجيات المتمركزة على الموقف (situation- focused strategies) للتحكم في الموقف، سواء من خلال اختيار التواجد في موقف دون غيره ، أو من خلال تغيير الموقف بشكل ما .

الاستراتيجيات المتمركزة على المعرفة (cognition- focused strategies) فإننا نصب اهتمامنا على أوجه بعينها من الموقف أو نغير طريقة تفكيرنا في الموقف وذلك لتشجيع بعض الانفعالات أو تثبيط غيرها .

الاستراتيجيات المتمركزة على الاستجابة (response- focused strategies) والتي تغير من آثار الانفعالات بعد الشروع فيها بالفعل، أى أن الشخص يخوض انفعالاً ما بالفعل ، ويود تغيير وجه من أوجه هذا الانفعال ، وقد يشمل هذا "التخلص منه " من خلال الحديث عن الانفعال أو أن يحاول إيقاف الخبرة الانفعالية كأن يخلد الفرد الى النوم او يتناول المشروبات الكحولية أو محاولة كبت التعبير عن الانفعال حتى لا يرى الآخرون ما يشعر به .

ثانياً: السلوك الاجتماعي الايجابي:

يعد السلوك الاجتماعي الإيجابي (Prosocial Behavior) من المصطلحات التي تم استخدامها في علم النفس الاجتماعي ليدل على السلوك المسؤول أو السلوك المساهم المشتق من المعايير المتداخلة التي تجعل الفرد يعطي أكثر مما أخذ .

وتعددت الصياغات التعبيرية لمفهوم السلوك الاجتماعي الإيجابي فيطلق عليه تارة السلوك المعاضد، وتارة السلوك الخيري، ومنهم من اعتبره السلوك الإيثاري، ومنهم من عده السلوك الاجتماعي الإيجابي.

عرفه كل من (عبد الحميد، وكفافي، ١٩٩٣) على أنه تصرف أو فعل أو نمط سلوكي وبناء اجتماعي أو مفيد على نحو ما لشخص لآخر أو جماعة، ويصدق اللفظ على مدى واسع وعريض من السلوك يشمل الأنماط السلوكية البسيطة، التي تظهر في الحياة اليومية كمساعدة مسن في عبور الطريق. ويشمل السلوك الاجتماعي الإيجابي كثير من الخصائص كالتعاطف، والمشاركة، والعطاء، والتطوع، وأي تصرفات ذات طابع اجتماعي لها خصائص إيجابية تعود بالنفع على الآخرين من حولنا (McGinley, 2008; Bower 2012) ، كما يتحدد من خلال بعض وظائفه المعرفية، والانفعالية الطريقة التي يدرك بها، ويحلل الفرد عملية التفاعل الاجتماعي في المواقف الاجتماعية المختلفة (Komninos، 2009)، ويفترض أنه وظيفة لعملية التنشئة الاجتماعية للفرد (Alexander، 2000) .

ومن المحكات للحكم على السلوك الاجتماعي الإيجابي منها أن يكون تطوعياً، ويتم السلوك دون انتظار أي مكافأة خارجية، ويستلزم بعض الأحيان التضحيات سواء أكانت مادية أم معنوية. وعلى الرغم من عدم وجود تعريف شامل لمفهوم السلوك الاجتماعي الإيجابي، إلا أن هناك إجماعاً كبيراً على تحديده لخير من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية .

ويشير جين (Geen، 1991) إلى أن السلوك الاجتماعي الإيجابي يقوم بمهمة حماية تقدير الفرد لذاته بحيث يصبح أكثر ثقة بنفسه، وأكثر صلابة نفسية، وفعالية ذاتية، وكفاية شخصية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، بل يجعل الفرد أقل عرضة للاصابة بالاضطرابات النفسية والسلوكية، ولا شك أن هذا كله يؤدي في النهاية إلى أن تكون نظرة الفرد للحياة أكثر إيجابية، وهذا بدوره ينعكس على صحته النفسية والجسمية. ويزيد من الشعور بالالتزام والواجب نحو الآخرين بدلاً من البحث عن المصالح الشخصية فقط

(Khatchadourian, 2010)، كما يساعد هذا النمط من السلوك على زيادة استخدام المهارات الاجتماعية الإيجابية. ويعزز عملية التفاعل الاجتماعي وزيادة الوعي باحتياجات الآخرين للمساعدة، والإيثارية (Woods, 2012). لذا يري بوير (٢٠١٢) أن دراسة السلوك الاجتماعي الإيجابي تهدف لمعرفة الشروط المسئولة عن تعزيز هذا النمط من السلوك في كثير من جوانب الحياة، ووقاية المجتمع من انتشار أنماط السلوك الاجتماعي السلبي، كما ينسجم هذا التوجه مع الأسس العامة لعلم النفس الإيجابي (Bower, 2012). وتمثل خصائص هذا السلوك عاملا وقائيا للأفراد في أي مجتمع، إذ يكونون أقل عدوانية، وأكثر مشاركة، وقبولا اجتماعيا

(Carlo & McGinley, 2007). كما يرتبط بالكثير من جوانب السلوك المعرفي، والانفعالي

ومن بين خصائص هذا السلوك التي حظيت باهتمام الباحثين المساندة، والمساعدة، والعطاء، والمشاركة، والتعاون (Nantel-Vivier, 2010). كما اهتم العديد من الباحثين بتنمية بعض الخصائص الاجتماعية الإيجابية، كالمرونة، والمسئولية الاجتماعية، لتعزيز فرص نجاح الأفراد في جميع مجالات الحياة (Hastings, et al., 2007) ويتم تحديد السلوك الاجتماعي الإيجابي بسبعة محددات كبرى وهي:

١. العامل الحيوي : حيث تؤثر العوامل الجينية والوراثية للأفراد في توجهاتهم ونزعاتهم تجاه الغير، وبالتالي سلوكياتهم التي يقومون بها في المجتمع ككل .

٢. العامل الثقافي: حيث أن كل أفعال الفرد ودوافعه وقيمه تتأثر بالثقافة

السائدة في محيطه، وذلك فيما يعرف بالصبغة الثقافية.

٣. الخبرات الاجتماعية: وهي الناتجة من تفاعلات الفرد مع العوامل

الاجتماعية من حوله مثل: الآباء، الزملاء، المدرسين، وسائل الإعلام، وكلها

تلعب دور حاسم في استجابات الفرد ونزعاته .

٤. الإجراءات المعرفية: وتشمل الإدراك الحسي، وتقييم المواقف ، وكذلك النمو المعرفي والذكاء ، والقدرة على رؤية وتقدير المواقف من منظور الآخرين، و صنع القرارات.

٥. سرعة الاستجابة الشعورية: وهي حالة تنشأ من فهم حالة الآخرين ، ومن متغيراتها

الشعور بالندم والتعاطف مع الآخرين.

٦. الشخصية: حيث تعكس السمات الشخصية تأثيرالعوامل السابقة وارتباطها بالاتجاهات المؤيدة للمجتمع.

٧. المحددات الموقفية: حيث تلعب الظروف الخارجية الواقعة على شخص ما ، والضغوط اليومية في حياة الفرد دور كبير في سلوكياته المؤيدة أو المعارضة للمجتمع.

ويتبدى مصطلح السلوك الاجتماعي الايجابي في صور وأشكال متعددة يحمل في طياته ومضامينه مجموعة من السلوكيات المقبولة اجتماعيا مثل(الكرم، والتعاون، والمساعدة، والايثار، والتضحية، والعدالة، واحترام الآخرين، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، والمشاركة، والتعاطف، والرعاية، والتسامح، والعفو، إلخ) من سلوكيات العمل الخيري

أبعاد السلوك الاجتماعي الايجابي :

الايثار (Altruism):

يعتبر الإيثار من أرقى أشكال السلوك الاجتماعي الإيجابي الذي ينبع من داخل الفرد، و يصدر عنه طوعية بلا مقابل، ويضحي بمصالحه الشخصية (ذاته) في سبيل إسعاد الآخرين ، وقد ربطه البعض بالإنسانية ذاتها، فكلما زاد نصيب الفرد من الإنسانية ارتفع لديه السلوك الإيثاري، وهو فعل يهدف إلى نفع الآخرين وفائدتهم بدون فائدة أو نفع للشخص الذي يقوم بالفعل، فهو بمثابة تكريس الحياة من أجل خير الآخرين وإسعادهم والتفاني في سبيل مساعدتهم ورفاهيتهم .

ويعرفه جونس وراشين (Jones & Rachlin ،2008,p.120) بأنه كل فعل يقوم به الفرد طواعية، من تلقاء نفسه، وإرادته، برضا وقناعة، مقدما فيه مصلحة الآخرين على مصلحته الشخصية، بهدف تخفيف آلام الآخرين ومعاناتهم ورفع مستوى سعادتهم دون مقابل أو مكافأة. ويرى إيسنبرج وآخرون (Eisenberg et al, 2010 , p.154) أن السلوكيات الإيثارية هي نوع السلوك الاجتماعي الإيجابي أكثر من الاهتمامات الأنانية.

عرفه ريبير (Reber, 2010) بمعنيين، الأول هو الرغبة في زيادة سعادة ورفاهية ونفع الآخرين قبل المصلحة الشخصية للفرد نفسه؛ والمعنى الثاني يتضمن العمل من أجل أمن ومصلحة الآخرين أو استمرار حياتهم مما قد يترتب عليه تعرض الفرد نفسه القائم بذلك إلى الخطر.

ويرى كسكين وجونز (Keskin & Jones, 2011,p.126) أن الإيثار يرجع إلى الأفعال أو الأنشطة التي يتم تشكيلها وتأييدها بقصد مساعدة الفرد الآخر مع عدم توقع أي تعويض أو فائدة .

ويصنف سلوك الإيثار من حيث الكم إلى إيثار كلي، وإيثار جزئي. ومن حيث الكيف، فإنه يصنف إلى إيثار مادي، وإيثار معنوي. أما من حيث الفترة

الزمنية التي يستغرقها فيقسم إلى سلوك إثاري قصير الأمد يتطلب القيام بعمل بطولي مرئي بغض النظر عن العلاقات طويلة الأمد بين المثيرات والمواقف، وسلوك إثاري طويل الأمد يتطلب القصد، بين المثيرات والمواقف، مما يتطلب تأصيل التعاطف الوجداني ، وما وراء الانفعال meta-emotion . أما من حيث فترة رد فعل تقديم المساعدة الإيثارية، فهناك الإيثار الطارئ (سريع جدا دون تفكير سابق) مثل الشعور بالعذاب والبؤس، والذنب تجاه معاناة الآخرين (مشاركة وجدانية)، والإيثار التنظيمي الذي يكون بطيئا، ويسبقه تفكير طويل الأمد من أجل اتخاذ قرار تقديم المساعدة الإيثارية، مثل تقديم المساعدة للمهجرين، والأيتام، والمعاقين، وقد يتحول الإيثار التنظيمي إلى عادة الإيثار التي نسميها حينها « الإيثار أو الغيرية » كالتبرع بالدم التي تصبح عادة منتظمة، ويكرر هذا السلوك الذي أصبح « عادة، بدون تفكير مسبق (2017 ، Abdullah) .

وكل أنواع السلوك الإيثاري على اختلافها وتنوعها، تشترك في مجموعة من الخصائص توضح طبيعة السلوك الإيثاري وهي :

- ١- إن السلوك الإيثاري بأنواعه يعنى التضحية والعطاء، أي أن عنصر التضحية يجب أن يتوفر فيه، فقد تكون التضحية بالمال، الوقت، بالجهد .
- ٢- غير مخطط فيه للفعل ولكنه سلوك تلقائي لحظي ولكنه متدفق وممتد.
- ٣- سلوك ابتكاري يتفجر كالوحي والإلهام .
- ٤- لا يتوقع من ورائه أي منفعة فهو متمثل في القول الشائع (لا شكر على واجب).
- ٥- يبلغ التعاطف فيه قمته متحولاً إلى تقمص وجداني يتوحد فيه المؤثر مع المؤثر له
- ٦- تتضاءل فيه الذات أمام عظمة الهدف الذي يتم التضحية من أجله.

٧- لا يتم بناء على طلب أحد، بل يقدمه الشخص متطوعاً عن طيب خاطر، فأعظم سعادة للمؤثر تتمثل في نفسه من خلال مساعدة الآخرين، فالإيثار هدف في حد ذاته وأروع مكافأة، ومنفعة يتلقاها المؤثر وتتمثل في الإيثار نفسه، والسعادة المتولدة من مساعدة الآخرين وسعادتهم فقط.

وهناك ثلاث مظاهر للسلوك الإيثاري يوردها بتسون (Batson,1991,p.58) ،

وهي

- **سلوك المساعدة Helping Behavior** حيث يمثل قمة مستويات السلوك الإيثاري فهو الإيثار الكامل، يقوم فيه الفرد بمجهود ما تطوعي وعن قصد بهدف التخفيف من معاناة الآخرين وتحقيق الإفادة لهم دون أي رغبة في تلقي أي منفعة من الآخرين في المقابل.

- **سلوك المشاركة Sharing Behavior** حيث يمثل المستوى الثاني من السلوك الإيثاري، فهو الإيثار الجزئي يقوم على أساس اقتسام الفرد ما يمتلكه مع الآخرين، وذلك لتخفيف المعاناة التي يشعرون بها سواء كان ما يمتلكه (نقود - طعام - وقت - علم)، وذلك السلوك يكون طواعية وخالياً من أي رغبة في تلق أي منفعة من الآخرين في المقابل.

- **سلوك التعاطف** ويمثل المستوى الثالث من السلوك الإيثاري، فهو مظهر داخلي (وجداني) خفي ولا يظهر، ولكنه له تأثير كبير على ظهور السلوك الإيثاري. فالتعاطف هو استشعار للآخر بما يحتاجه أو يعوزه أو ينقصه أو يتشوق إليه، وهذا هو الجانب الشعوري من الإيثار، ولكن للإيثار جانباً آخر، وهو الجانب التقديري؛ أي التعرف إلى قدر تلك الحاجة عند الآخر، ومن ثم يتسامى الإيثار على التعاطف حيث لا يقف المؤثر عند حد التعاطف، بل يجاوزه إلى تقدير حاجة الآخر، ثم يرتفع عليه بتقدير ما عنده مما يمكن به أن يلبي عند الآخر حاجة.

ويعتبر التعاطف مع الآخرين الذي يظهر في سلوك الإيثار دافعا مهما في سلوك تقديم المساعدة للآخرين لأنه يستند إلى الإحساس بالاندماج بين الذات والآخرين، فالوظائف الوجدانية الانفعالية لا تتفصل عن الوظائف العقلية- المعرفية، وأن هناك توازن بين النمو العقلي وبين الخروج من التمرکز حول الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي الذي ينتهي وجدانياً وانفعالياً إلى نمو السلوك الأخلاقي الذي يقره المجتمع .

. (Decety & Michalska، 2010,p.887)

التعاطف (Empathy):

التعاطف قدرة بشرية أساسية تعد واحدة من أكثر القدرات المحفزات الهامة للسلوك الاجتماعي الإيجابي، فهو إحساس يغمر الفرد ويستحوذ على مشاعره تجاه شخص آخر، فقد يبكي الفرد بمجرد رؤية شخص يتألم، وقد يشعر بالغبطة والسرور لفرح شخص سعيد.

ويشير التعاطف إلى إدراك ما يشعر به الطرف الأخر، وهو أمر يستلزم قدرتنا على فهم نواتنا واستشعار أحاسيسنا، وهو قدرة تؤسس على القدرة على الوعي بالذات، وتؤدي التنشئة الاجتماعية دورا مهما في نضجها، وإن كانت مهمة في السياق الاجتماعي ، فلا بد للفرد أن تكون له القدرة والحساسية على قراءة الإشارات الانفعالية للطرف المقابل بدقة أولا قبل أن تتم عملية التعاطف كاستجابة. ويتمثل التعاطف لدى الأفراد بوجود وازع إنساني لديهم يحثهم على الشعور بالغير ومشاركته سواء مشاركته أفراحه أو أحزانه.

وللتعاطف بعدين هما:

١- تقمص الدور، ويقصد به التعاطف المعرفي ويشير إلى تبني وجهات

نظر معرفية معينة عن فرد معين (Mair & Noboa،2006,p.121)

٢- الاهتمام التعاطفي يتعلق بالاستجابة العاطفية التي تحدث عندما يدرك الناس حاجة شخص آخر. ويشير إلى التوجه نحو الشعور بالدفء والرحمة

والاهتمام بالآخرين الذين يمرون بتجارب سلبية (Miller et al، 2012) . وأثبتت الدراسات أن التعاطف مؤشراً هاماً للسلوكيات الاجتماعية الإيجابية (2007 ، Carlo & McGinley) ، حيث لاحظ العلماء أن مشاعر الاهتمام بالآخرين تمنع نية إيذائهم وتسهيل المساعدة تجاه الآخرين المحتاجين. وبالتالي، قد يتوقع المرء أن الارتباط سياتى بالتعاطف، والذي بدوره يتوقع أن يتنبأ بشكل إيجابي بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية، ويتنبأ بالسلوكيات الجسدية العدوانية.

التعاون :

من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية والمهمة في استقرار المجتمعات وإرساء العلاقات بين الأفراد بشكل سليم ومفهومه العام: " العمل سوياً بغية تحقيق غايات عامة مشتركة". ويعد التعاون من أهم العلاقات في التفاعل الاجتماعي بين الأفراد بعضهم ببعض، وفيه يشترك فردان أو أكثر بتطوع في تحقيق هدف واحد أو إنجاز نشاط محدد . وأن يحس الكل أنه في حاجة إلى معونة زميله، وبالتالي فعمل الواحد منهم لتحقيق الهدف يزيد من احتمال تحقيق الآخر لهدفه، وفي التعاون نجد أن عمل الفرد يرقيه من الهدف ويعين أولئك الذين يعملون معه على تحقيق الهدف نفسه، وبالتالي يعود على كل الأفراد المشتركين فيه بنفس النتيجة دون انتظار مكافأة خارجية.

ويتمثل التعاون بقيام الفرد بتقديم المساعدة والعون للآخرين بدافع داخلي وشخصي منه، إذ يفعل ذلك من تلقاء نفسه في سبيل تحقيق عمل ذو فائدة تنعكس على الجميع.

حيث يتطلب العمل الجماعي هذه الظاهرة بدرجة كبيرة، فكلما ساد التعاون في العمل داخل جماعات العمل وبين أعضاء الجماعة نجحت الجماعة، والمجتمع الإنساني عامة ومن هنا فإن التعاون ظاهرة نفسية اجتماعية إيجابية يعتمد عليها كثير من الأنشطة الاجتماعية.

التسامح Forgiveness:

قام موليت Mullet بتعريف مفهوم التسامح على أنه: مجموعة من التغييرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الايجابية داخل الفرد نحو المسيء والتي تتمثل في تناقص المدركات والانفعالات السلبية، وتناقص التجنب والدافعية للانتقام وتزايد في النزعة لعمل الخير بصورة واضحة .

وتضمنت الأدبيات أيضاً عدداً من تعريفات التسامح وركزت معظم تلك التعريفات على التسامح كعملية حيث أن الفرد يتحرك وينتقل من حالة الغيظ والإستياء إلى حالة تناقص وتقليل الغضب من الشخص الأثم والجاني (2008 Varda& Lisa) فالتسامح هو تخلي المساء إليه عن حقه في الإنتقام ممن أساء إليه والتغلب على الإستياء والمرارة والغضب وقد يتضمن إنصرافاً عن الإنفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية نحو الشخص الذي أساء (2008 Barbee, 2008 ; Rainey).

يعرفه ميشيل بوربا (2003 Michele borba) التسامح بأنه " فضيلة أخلاقية مهمة، تساعد على تلاشي الكراهية والعنف والحقد، وتسهم في معاملة الآخرين بعطف واحترام وفهم، وفي نظرها فإن التسامح يعني احترام الفروق بين الناس، وأن كل الأشخاص يستحقون المعاملة بحب وعدل واحترام، سواء اتفقنا أو اختلفنا معهم في سلوكياتهم أو معتقداتهم " .

يعرفه بييري مع آخرين (2005 Berry, et al.) بأنه إزاحة أو استبدال الانفعالات السالبة غيرالمغفورة بانفعالات أخرى إيجابية وذات توجه إيجابي نحو الموضوع . فالتعاطف، والمشاركة، والحب ماهي إلا انفعالات إيجابية لمكونات التسامح (Worthington,et a l,2004)

وثمة أنماط متعددة من التسامح كالتسامح مع الذات، والتسامح مع الآخر، والتسامح مع الموقف (2005 Paleari, et al).

يعرف جرين ودافيس (2008 Green, Burnette & Davis) التسامح بأنه عملية متعمدة تتضمن حدوث تحول من الإستجابة السلبية الإنتقام من المسيء إلى

الإستجابة الايجابية فالفرد المتسامح يحاول بشكل فعال أن يحول إنفعالاته وأفكاره وسلوكياته تجاه المسيء إلى أخرى ايجابية وذلك بغض النظر عن ردود فعل المسيء كالإعتذار عن سلوكه السابق أو ندمه.

وقد عرفته (زينب شقير، ٢٠١٠) بأنه: "مكون معرفي وجداني سلوكي نحو الذات والآخر والمواقف متمثلاً في مجموعة من المعارف والمعتقدات والمبادئ والمشاعر والسلوكيات التي تدفع صاحبها للتصالح مع ذاته ومع الآخر، وتجعله متصفاً بالتسامح في مواقف الحياة المختلفة".

يشير سابماز وآخرين (Sapmaz et al., 2016) للتسامح بأنه المحاولة الصحية للفرد للتغلب على الآثار السلبية للانتهاكات الموجهة إليه من الآخرين أو السلوكيات الخاطئة من الفرد نفسه بالإضافة إلى أنه ييسر حدوث الانفعالات الإيجابية المرتبطة بالحب والإيثار، ويحقق مستوى عالية من الانسجام ويساعد في تخفيف الألم عن الأفراد، ويزود الفرد بالقوة للتحويل من حالة الانقسام إلى حال التكامل والقدرة على التحرر الانفعالي والإحساس بالأمن والحرية وتحسين عملية التوافق النفسي، والتقليل من اجترار الماضي المرتبط بعدم التسامح .

يعرفه (Saricam and Ogurlu , 2018) بأنه العملية التي يتم فيها استبدال المشاعر السلبية، بمشاعر أكثر إيجابية، كالرحمة، الاحترام، المساواة الأخلاقية ، والمرونة. وتقرر دراسات عدة ارتباط التسامح مع الذات بالتسامح مع الآخر مثل دراسة روس (Ross, et al, 2004). وثمة دراسات عديدة قد أوضحت ارتباطه بعدد هائل من المتغيرات الإيجابية الوجدان الإيجابي، والإلهاء الإيجابي، وبالتعاطف (Macaskill, et al .، 2002).

ويُعرف التسامح مع الذات: بأنه عملية متعددة يتم بمقتضاها الإنصراف الذهني عن الإستياء الذاتي من جراء ما ارتكب الفرد من أخطاء في حق الآخرين أو في حق ذاته، ومع الإعتراف بالخطأ، والتوقف عن النقد الذاتي

اللاذع، وتخفيض الإنفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه الذات، واستبدال الإنفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها. ويُعرف التسامح مع الآخر: بأنه عملية متعمدة يتم بمقتضاها التغاضي عن الإساءات الموجهة للذات من قبل فرد آخر أو أفراد آخرين، وتخفيض الإنفعالات والأفكار والسلوكيات السلبية تجاه المسيء، واستبدالها بالانفعالات والأفكار والسلوكيات الإيجابية بها (عبيد أنور & فاتن عبد الصادق، ٢٠١٠، ص.٥٠٩).

أبعاد التسامح :

ويتكون مفهوم التسامح من ثلاثة أبعاد هي :

١- استمرار الشعور بالاستياء:

يقصد به أن الفرد قد أتخذ القرار بالتسامح عن أساء إليه، وسامح بالفعل عنه، ولكنه ما يزال يشعر ببعض الاستياء، ويحمل بعض المشاعر السلبية تجاه المسيء، أي أن هذا البعد يمثل أول مراحل التسامح.

٢- الحساسية للظروف:

يعني أن الفرد قد يسامح عن أساء إليه أو يسامح وفقاً لمجموعة من الظروف المختلفة: كحجم الإساءة، ومدى الضرر النفسي أو المادي الناجم عنه ، وهل هذا الضرر يمكن أن تزول آثاره أو لا، فضلاً عن مدى علاقته بالمسيء، واعتذار المسيء أو عدم اعتذاره، والضغط المختلفة التي تمارس على الفرد من الأهل والأصدقاء وغيرهم لكي يعفو أو لا يعفو.

٣- الرغبة في التسامح:

يمثل سمة من سمات الشخصية لدى الفرد، فهو دائماً يميل للعفو عن أساء إليه في كل المواقف والأزمنة، بصرف النظر عن أي اعتبار آخر.

خصائص التسامح :

- 1- يعتبر التسامح أحد الفضائل الخلقية، والقدرة على التسامح تمثل قوة **strength** شخصية بينما بدائله مثل الرغبة في الإنتقام، وتجنب المسيء تعتبر ميولاً سلبية أكثر من كونها قوى شخصية (Worthington, et al, 2007 , Macaskil & Denovan, 2014)
- 2- التسامح (سواء مع الذات، أو الآخر) يحدث داخل الشخص **intrapersonal**، وهذا لا يعني إستبعاد إختيار السعى الى الهيئات القضائية من أجل إستعادة الحقوق. طالما أن الانتقام ليس هو الدافع الكامن وراء هذا السلوك، لأن الرغبة في الإنتقام تعني عدم التسامح (Snyder, 2003 & Thompson)
- 3- التسامح يعتبر عملية متعددة الأبعاد متضمنة ملامح معرفية، ودافعية، واجتماعية

ويتضمن عمليتين أساسيتين هما :

- أ) التغلب على الأفكار والمشاعر السلبية المتصلة بالمسيء.
- ب) تدعيم الأفكار والإنفعالات الإيجابية (مثل التعاطف، الشفقة، وتقييمه في ضوء إنسانيته بدلا من في ضوء اللقب الذي اقترفه (Lawler- Row et Witvliet, 2009, al., 2007) وبالتالي يحدث التسامح عندما يتوقف الفرد عن التفكير في الإنتقام من الشخص المسيء، ويتبنى نظرة إيجابية نحوه (Datu ، 2014)

- 4- التسامح لا يعني السماح للمعتدي بإلحاق الأذى مرة أخرى بالضحية، فهو يتطلب الأخذ في الاعتبار الضرر الذي وقع ، فالتسامح يمثل تعبيراً عن الإيثار أو الإهتمام بالآخر وهو إستجابة أخلاقية شجاعة للتغلب على الظلم بالخير، ويستطيع المتسامح أن يقلل من الآثار السلبية للضرر من خلال تذكره للماضي بطريقة إيجابية (Witvliet, 2009)

٥- توجد محكات لتحديد مدى حدوث التسامح مثل : حدوث تغييرات إيجابية لدى الضحية" في كل من مدركاته، ورؤيته، وفي معتقداته وإتجاهاته ، وفي إختياراته، وقراراته تجاه المسيئ . (Toussaint &Friedman, 2009)

توجد بعض العوامل التي تؤثر على التسامح منها:

(أ) نظرة الفرد إلى التسامح: لو أن الفرد يعتقد أن إلتماس العذر. وتبرير الخطأ للمذنب هو السبب للتسامح ، فإن ذلك يعوق التسامح. على النقيض، لو أن الفرد ينظر إلى التسامح بإعتباره يبدأ بتحديد الشخص المذنب. والقاء اللوم عليه، وتحميله المسؤولية فإن هذا قد ييسر التسامح.

(ب) نمط الشخصية: الضحايا الذين يخبرون تعاطفة مع المسيئين يتسامحون بسهولة أكثر مقارنة بالضحايا ذوي الميول النرجسية، أو الذين لديهم شخصيات عدائية أكثر.

(ج) الخصائص النوعية للإيذاء : يتسامح الأفراد بسهولة أكثر مع الإيذاءات التي تحدث مرة واحدة من فرد معين مقارنة بعندما يرتكب نفس الفرد إيذاءات متكررة، ومع الإيذاءات الأقل خطورة مقارنة بالأكثر خطورة، ومع الإيذاءات العرضية التي تحدث بشكل غير مقصود مقارنة بتلك التي تحدث بشكل مقصود .

(د) رد فعل المسيئ لإساءته الإعتذارات التي يقدمها المسيئ، ويتحمل فيها المسؤولية عن إحداث الضرر، ويظهر فيها الندم، ومحاولته إصلاح ما ارتكبه من أخطاء- تستحث التسامح لدى الضحايا مقارنة بعدم الإعتذار أو الإعتذار بمجرد كلمات فقط مثل أنا أسف (Wityliet، 2009) توجد بعض الأفعال أو البدائل التي تقلل عدم التسامح، وقد تسهم في النواتج الصحية الإيجابية. مع ذلك فهي لا تعتبر تسامحا، ومن أمثلتها : الإنتقام الناجح من المسيئ أو اللجوء إلى القضاء بدافع الإنتقام، أو صرف النظر وتناسى الضرر، أو إحتساب

الضرر عند الله تعالى لإعتقاد الضحية في عدم قدرته على إسترداد حقه
(Worthington, et al., 2007).

أسئلة البحث:

في ضوء العرض السابق للإطار النظري والدراسات ذات الصلة، فإن البحث
الحالية سعت إلى الإجابة عن الاسئلة التالية:

١- هل تختلف استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في ضوء النوع
الاجتماعي والتخصص والفرق الدراسية؟

٢- هل يختلف السلوك الاجتماعي الايجابي في ضوء النوع الاجتماعي
والتخصص والفرق الدراسية؟

٣- ما الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في التنبؤ بأبعاد
السلوك الاجتماعي الإيجابي لطلاب كلية التربية؟

منهجية البحث

أولاً: منهج البحث:

يعتمد هذا البحث السيكمترى على استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته
لأهداف البحث التي تهدف إلى التعرف على اسهام استراتيجيات التنظيم الذاتي
الانفعالي في أبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لطلاب كلية التربية . والكشف
عن الفروق بين الجنسين "الذكور والإناث" في الاستخدام الفعال لاستراتيجيات
التنظيم الذاتي الانفعالي والسلوك الاجتماعي الإيجابي.

ثانياً: المشاركون في البحث:

١-المشاركون في البحث الاستطلاعي : وهم المشاركون في البحث
الاستطلاعية التي تم استخدامها لبناء أدوات البحث، وتكونت من (٩٨٨)
طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة دمنهور من الأربع فرق دراسية
المختلفة الدارسين باللغة العربية والمقيدين في العام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢م)،
حيث امتدت أعمارهم من (١٨ - ٢٢) سنة بمتوسط (٢٠٠٩) سنة وانحراف

معياري (١.١١٧) سنة .

٢- المشاركون في البحث الأساسي :وهم المشاركون الذين تم تطبيق مقياس البحث عليهم للإجابة عن أسئلة البحث، وتكونت من (٥٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة دمنهور من الأربع فرق دراسية المختلفة الدارسين باللغة العربية والمقيدين في العام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢م)، حيث امتدت أعمارهم من (١٩ - ٢٢) سنة بمتوسط (٢٠.٦٠) سنة وانحراف معياري (١.١٣٣) سنة .

ثالثاً: أدوات البحث:

تشتمل أدوات البحث الحالية على الأدوات التالية:

١- مقياس التنظيم الذاتي الانفعالي (اعداد الفريق البحثي)

٢- قائمة مواقف تقدير السلوك الاجتماعي الايجابي (اعداد الفريق البحثي)
وفيما يلي وصف للإجراءات التي قام بها الفريق البحثي لإعداد كل أداة من تلك الأدوات، وكيفية ضبطها.

١- مقياس التنظيم الذاتي الانفعالي : (اعداد الفريق البحثي)

•الهدف من المقياس:

قام الفريق البحثي بإعداد مقياس التنظيم الذاتي الانفعالي ؛ لقياس استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي المختلفة (الالهاء ، الاجترار ، قمع التعبير الانفعالي ، إعادة التقييم المعرفي ، التعبير الانفعالي) لدي عينة من طلاب كلية التربية .

○ خطوات إعداد مقياس التنظيم الذاتي الانفعالي :

١- قام الفريق البحثي بإعداد هذا المقياس من خلال الرجوع إلى الإطار النظري والدراسات السابقة، وما أتيت من مقاييس سابقة عن التنظيم الذاتي الانفعالي من قبل: استبيان التنظيم الانفعالي لجارنيفسكي وكرايجي (Garnefski & Kraaij,2007) واستبيان التنظيم الانفعالي لجروس وجوهن (Gross & John, 2007) واستبيان التنظيم الانفعالي للمراهقين لكوستيك (Kostiuk, 2011)،

واستبيان التنظيم الانفعالي المعرفي المعدل لدافيس (Davies, 2013). واعتماداً على المصادر السابقة انتهى الفريق البحثي إلى صياغة (٢٠) عبارة تقيس التنظيم الذاتي الانفعالي باستراتيجياته:

(الالهاء ، الاجترار، قمع التعبير الانفعالي ، إعادة التقييم المعرفي ، التعبير الانفعالي)، بحيث يتضمن كل استراتيجية (٤) عبارات.

٢- راعى الفريق البحثي في ذلك دقة وسهولة ووضوح العبارات، وعدم وجود عبارات مركبة تحمل أكثر من معنى.

٣- قام الفريق البحثي بإعداد المقياس للتحكيم، فعرضه على عشرة محكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية، وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد العبارات التي حصلت على نسبة موافقة أقل من ٨٠% وفقاً لآراء المحكمين وعددها (٦) عبارات، كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (١) : النسبة المئوية لاتفاق المحكمين على كل مفردة من

مفردات مقياس التنظيم الذاتي الانفعالي

رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية
A1	١٠٠ %	B1	١٠٠ %	C1	١٠٠ %	D1	١٠٠ %	E1	١٠٠ %
A2	١٠٠ %	B2	٨٠ %	C2	٨٠ %	D2	١٠٠ %	E2	١٠٠ %
A3	١٠٠ %	B3	٨٠ %	C3	٨٠ %	D3	١٠٠ %	E3	٨٠ %
A4	٨٠ %	B4	١٠٠ %	C4	١٠٠ %	D4	٨٠ %	E4	١٠٠ %

تراوحت نسب اتفاق المحكمين على بدائل مواقف المقياس ما بين (٨٠%-١٠٠%).

٤- تم عمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض العبارات وفقاً لآراء المحكمين، وقد أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من (٢٠) مفردة،

علمًا بأن طريقة الإجابة على عبارات المقياس هي أوافق بشدة ، أوافق ، غير متأكد ، أرفض ، أرفض بشدة. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٢٠ - ١٠٠) حيث تضمنت كل استراتيجية (٤) عبارات

ويوضن جدول (٢) توزيع مفردات المقياس على كل بعد من أبعاد .

جدول (٢) : توزيع المفردات علي أبعاد مقياس التنظيم الذاتي

الانفعالي

أبعاد المقياس	أرقام المفردات في كل بعد	عدد المفردات	الدرجة الصغرى ، الدرجة العظمى
استراتيجية الالهاء	٩،١٤،١٩،٤	٤	٢٠ - ٤
استراتيجية القمع التعبيري	٧،١٢،١٩،٢	٤	٢٠ - ٤
استراتيجية التعبير الانفعالي	٢٠،١٠،١٥،٥	٤	٢٠ - ٤
استراتيجية إعادة التقييم	٦،١١،١٦،١	٤	٢٠ - ٤
استراتيجية الاجترار	٨،١٣،١٨،٣	٤	٢٠ - ٤
المجموع الكلي لمفردات المقياس		٢٠	١٠٠-٢٠

٥- بعد الانتهاء من إعداد الصورة النهائية للمقياس قام فريق البحث بصياغة

التعليمات، فقد وضعت التعليمات بحيث توضح :

-طريقة استخدام المقياس، والحرص على كتابة البيانات المطلوبة، ووضع علامة معينة فقط أمام كل مفردة فرعية.

-توضيح البيانات المطلوب تسجيلها قبل بداية الإجابة .

- التأكيد على تسليم المقياس بعد الانتهاء من الإجابة علي جميع مواقف

المقياس.

٦- إجراءات التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام: وتهدف هذه الخطوة

إلى :

أ- التحقق من صدق بنود المقياس .

ب- التحقق من ثبات المقياس.

ج- التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس .

أ- التحقق من صدق بنود المقياس:

الصدق العاملي:

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي **Exploratory Factor Analysis** للتحقق من الصدق العاملي لمقياس التنظيم الذاتي الانفعالي عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين مفردات المقياس (٢٠) مفردة تم عرضها على عينة حساب الخصائص السيكومترية (٢٠٠) طالب وطالبة من طالبات الفرقة الثانية عام. فكانت قيم شيوخ البدائل أكبر من (٠.٥)، وتم إجراء عدد من الاختبارات الأساسية للتحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي وهي: اختبارات حساب محدد المصفوفة الارتباطية **Determinant (IRI)**، فتبين أن مقداره (٠.٠٧) أي لا يساوي الصفر، مما يشير إلى أن مصفوفة معاملات الارتباط مصفوفة غير مفردة **Non Singular**، أي أن المصفوفة خالية من التكرار أو التداخل في عناصرها، بحيث لا يمكن رياضياً أن يكون أي صف (أو عمود) مشتقاً من أي صف (أو عمود) آخر. كما تم حساب معامل اختبار "بارتليت" **Bartlett's test**، فكان مقداره (١٦٨٤.٣٧٤) عند درجات حرية (١٩٠) وهو دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع مصفوفة الوحدة **Identity Matrix**. بمعنى أنها ليست من نوع المصفوفات التي يكون فيها قيم العناصر القطرية مساوية للواحد الصحيح وبقيّة العناصر صفرية (Jackson.,1991). كما تم حساب معامل "K M O" أو ما يطلق عليها معاملات "كايزر ماير أولكن" (**Keiser-Meyer Olken**) للتحقق من كفاءة سحب العينة، أو المعاينة **Sampling Adequacy** فكان مرتفعاً (٠.٧٤٦)

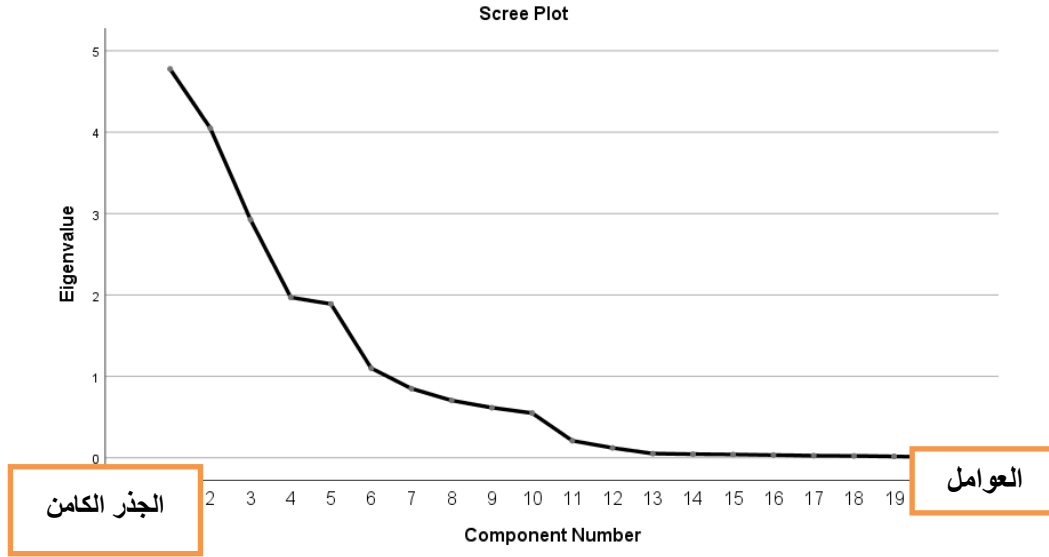
وبذلك تم التحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي، والذي تم حسابه بأسلوب المكونات الأساسية **Components Principal**، وعند إجراء التحليل العاملي تم تحديد عدد العوامل بـ (٥) عوامل فقط، وهو نفس عدد

العوامل فى المقياس المعد لقياس التنظيم الذاتى الانفعالى ، وقد أفضى استخلاص خمسة عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة فيريماكس Varimax فكانت جميع التشبعات دالة (الحد المقبول للتشبع ٠.٣) وهذه العوامل الخمسة جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح وفسرت مجتمعة (٧٨.٠٦%) من التباين الكلي بين مفردات مواقف المقياس والجدول (٣) التالي يوضح المفردات التي تشبعت بالعوامل الخمسة.

جدول (٣) : نتائج التحليل العاملي لمقياس التنظيم الذاتى الانفعالى بعد التدوير المتعامد

المفردة	التشبعات	المفردة	التشبعات	المفردة	التشبعات	المفردة	التشبعات	المفردة	التشبعات
استراتيجية الاجترار		استراتيجية إعادة التقييم		استراتيجية التعبير الانفعالى		استراتيجية القمع التعبيرى		استراتيجية الالهاء	
0.666	٣	0.338	١	0.434	٥	0.941	٢	0.976	٤
0.647	٨	0.945	٦	0.984	١٠	0.962	٧	0.986	٩
0.679	١٣	0.947	١١	0.983	١٥	0.964	١٢	0.982	١٤
0.663	١٨	0.901	١٦	0.990	٢٠	0.935	١٧	0.984	١٩
التباين المفسر للعامل	الجذر الكامن للعامل	التباين المفسر للعامل	الجذر الكامن للعامل	التباين المفسر للعامل	الجذر الكامن للعامل	التباين المفسر للعامل	الجذر الكامن للعامل	التباين المفسر للعامل	الجذر الكامن للعامل
٩.٨٦ %	١.٩٧	١٤.٤٦ %	٢.٨٩	١٥.٠٣ %	٣.٠٠٧	١٨.٩١ %	٣.٧٨	١٩.٧٨ %	٣.٩٥

ويوضح اختبار التراكم Scree plot test الخمسة عوامل قبل التدوير التي ترتفع عن الخط المستقيم الممثل لبقية العوامل ويوضحها الشكل (٢) التالي:



شكل (٢) : اختبار التراكم لمقياس التنظيم الذاتي الانفعالي

وتحقق الفريق البحثي من الصدق البنائي للمقياس باستخدام أسلوب معادلة النمذجة البنائية **Structural Equation Modeling (SEM)** وهو ما يطلق عليه بالتحليل العاملي التوكيدي **(CFA) Confirmatory Factor Analyzes** () للتحقق من الصدق البنائي للمقاييس المختلفة التي يتم بنائها في ضوء أطر نظرية سابقة (**MacCallum & Austin,2000**) ويعد التحليل العاملي التوكيدي أحد تطبيقات نموذج المعادلة البنائية بعكس التحليل العاملي الاستكشافي؛ وذلك لأنه يتيح الفرصة لتحديد واختبار صحة نماذج معينة والتي يتم بنائها في ضوء أسس نظرية سابقة للقياس (**Hewitt, Foxcroft & MacDonald,2004**)، وتتمثل الإجراءات المتبعة في التحليل العاملي التوكيدي في تحديد النموذج المفترض والذي يتكون من المتغيرات الكامنة **Latent Variable** أو المتغيرات غير المقاسة وهي تمثل المعايير المفترضة للمقياس ، ومنها تخرج أسهماً متجهة إلى النوع الثاني من المتغيرات والتي تعرف بالمتغيرات المقاسة ، والتي تمثل المواقف الخاصة بكل بعد أو الأبعاد الخاصة بكل عامل عام، وهنا تعتبر المفردات مؤشرات

للمتغيرات الكامنة (معايير المقياس). واعتمد الفريق البحثي في تطبيق هذا الاسلوب على البرنامج الاحصائي (LISRE 8.80) وفي ضوء افتراض التتابع بين مصفوفة التباين للمتغيرات المدرجة في التحليل والمصفوفة المفترضة من قبل النموذج (المستهلكة من قبل النموذج) تنتج العديد من المؤشرات الدالة على جودة هذه المطابقة والتي يتم قبول النموذج المفترض للبيانات أو رفضه في ضوءها والتي تعرف بمؤشرات وقاعدة جودة المطابقة لنموذج المعادلة البنائية. ويوضح الجدول (٤) التالي مؤشرات جودة المطابقة التي تم استخراجها من البرنامج.

جدول (٤) : نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم الذاتي الانفعالي.

المؤشر	قيمه	مدى ملائمته
النسبة بين قيمة χ^2 ودرجات الحرية df	2.1	النموذج مقبول
مؤشر الافتقار الى حسن المطابقة أو الاقتصادي Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI)	0.66	مناسب (الأفضل أن يتعدى ٠.٦)
جذر متوسط مربعات البواقي Root Mean Square Residual (RMSR)	0.054	مناسب (ينبغي أن يكون أقل من ٠.١)
مؤشر المطابقة التزايدى Incremental Fit Indices (IFI)	0.97	مناسب حيث لا بد أن يكون أكبر من ٠.٩٥ لقبول المطابقة
مؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit Index (CFI)	0.97	مناسب (ينبغي أن يكون أكبر من ٠.٩)
مؤشر المطابقة المعيارى الاقتصادي Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.82	مناسب (يفضل أن يكون أكبر من ٠.٦)
مؤشر المطابقة المعيارى Normed Fit Index (NFI)	0.92	مناسب (ينبغي أن يكون أكبر من ٠.٩)
مؤشر المطابقة غير المعيارى Non-Normed Fit Index (NNFI)	0.96	مناسب (ينبغي أن يكون أكبر من ٠.٩)
الجذر التربيعى لمتوسط خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0.055	مناسب يدل على مطابقة مقبولة
مؤشر الصدق التقاطعى المتوقع للنموذج الحالى Expected Cross-Validation Index (ECVI)	5.94	مناسب
مؤشر الصدق التقاطعى المتوقع للنموذج المشبع ECVI for Saturated Model	7.36	مناسب
مؤشر الصدق التقاطعى المتوقع للنموذج المستقل ECVI for Independence Model	62.95	مناسب

وأكدت نتائج جدول (٤) لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التنظيم الذاتي الانفعالي أن النموذج يتمتع بمطابقة إجمالية جيدة، وسلامة البنية

العاملية المتصورة لمقياس التنظيم الذاتي الانفعالي في وجود الأبعاد الخمسة التالية وهي: (استراتيجية الالهاء ، استراتيجية القمع التعبيري ، استراتيجية التعبير الانفعالي ، استراتيجية إعادة التقييم ، استراتيجية الاجترار).

ب- التحقق من ثبات المقياس.

قام الفريق البحثي بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقتين مختلفتين وهما :
طريقة إعادة التطبيق : حيث قام بتطبيق المقياس مرتين بفواصل زمني (١٤) يوماً على عينة (ن = ٢٠٠) من عينة التحقق من الخصائص السيكومترية و **والثبات بألفا كرونباخ** وقد أمتدت قيم ألفا كرونباخ ما بين (٠.٧١٠ - ٠.٨٨٥) للمقياس بأبعاده الخمسة وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٩٧١) وهي قيمة مرتفعة للثبات. في حين امتدت قيم معاملات الثبات بإعادة التطبيق ما بين (٠.٧٧٥ - ٠.٩٣٣) للمقياس بأبعاده الخمسة ، وبلغت قيمة معامل الثبات بإعادة التطبيق للمقياس ككل (٠.٩٧٥) وهي أيضاً قيمة مرتفعة للثبات، والجدول (٥) يوضح قيم الثبات بألفا كرونباخ وإعادة التطبيق للأبعاد الفرعية وللمقياس ككل:

جدول (٥) : معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق

لمقياس التنظيم الذاتي الانفعالي.

الثبات بإعادة التطبيق	الثبات بألفا كرونباخ "α"	البُعد
٠.٩٣٣	٠.٨٢٦	استراتيجية الالهاء
٠.٨٨٥	٠.٨١٣	استراتيجية القمع التعبيري
٠.٩٣٠	٠.٨٠٥	استراتيجية التعبير الانفعالي
٠.٨٩٩	٠.٨٤٩	استراتيجية إعادة التقييم
٠.٨٧٦	٠.٧٣٠	استراتيجية الاجترار
٠.٩٧٥	٠.٩٧١	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الثبات بألفا كرونباخ وإعادة التطبيق لأبعاد المقياس وللدرجة الكلية مرتفعة وهو ما يشير إلى تمتع المقياس على مستوى أبعاده الفرعية وعلى مستوى الدرجة الكلية بدرجة مرتفعة من الثبات.

مما سبق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما يجعله صالحاً للاستخدام في البحث الحالي.

ج- التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس :

قام الفريق البحثي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من المفردات ودرجة المحور الذي تنتمي إليه المفردة ، ثم حساب معامل الارتباط من درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس ، حيث تدل معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على الاتساق الداخلي له ككل . كما ان معاملات التناسق هذه سواء اعتمدت على مفردات المقياس أو أبعاده هي مقاييس للتجانس (فؤاد أبو حطب ، سيد عثمان ، ١٩٨٦)

جدول (٦) : معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات المحاور

وبين درجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي الانفعالي .

استراتيجية الالهة		استراتيجية القمع		استراتيجية التعبير الانفعالي		استراتيجية الاجترار		استراتيجية إعادة التقييم	
رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
4	٠.٥٨ **٧	2	٠.٧١٣ **	5	٠.٥٥ **١	3	٠.٠٤ ٦	1	٠.٤٩٥ **
9	٠.٦٧ **٤	7	٠.٥٣٣ **	10	٠.٤٦ **٥	8	٠.٦٢ **٨	6	٠.٧٢٤ **
14	٠.٢٦ **٨	12	٠.٤٥٦ **	15	٠.٥٣ **٧	13	٠.٦٠ **٤	11	٠.٦٨٧ **
19	٠.٥٧ **٦	17	٠.٧٧٦ **	20	٠.٦٠ **٥	18	**	16	٠.٦٩٢ **
معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس									
٠.٧٣٠		٠.٤٨١		٠.٦٩٠		٠.٤٧٥		٠.٦١٦	

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة مما يدل على وجود ارتباط قوي بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه. وأن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٤٨١ - ٠.٧٣٠) مما يدل على وجود ارتباط قوي بين درجة كل بعد ودرجة المقياس ككل . ويدل هذا على وجود اتساق داخلي للمقياس . و مما سبق يتضح أن

المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي ويمكن تطبيقه على عينة الدراسة الحالية.

٢- قائمة مواقف تقدير السلوك الاجتماعي الايجابي :

وقد تبنى الفريق البحثي تعريف السلوك الاجتماعي الايجابي بأنه " سلوك تطوعي يقوم به الفرد بهدف تحقيق النفع للآخرين معنوياً ومادياً دون توقع المكافآت من أى مصدر خارجي آخر.

ويعرف الفريق البحثي كل بعد من أبعاد السلوك الاجتماعي الايجابي اجرائياً كما يلي:

١-الايثار:

يُعرف اجرائياً بأنه الدرجة التي يقدم الفرد للآخر أكثر مما يستطيع من إفادة حتى لو ضحى بشئ يحبه أو يحتاج إليه . ودون انتظار لرد الجميل أو مصلحة شخصية. وقوة هذا البعد ترتبط بالدرجة التي يساعد بها الفرد الآخرين ، والأستعداد للتضحية من أجلهم ونجدتهم دون تردد سواء كان لديه ارتباط شخصي بهم أم لا.

٢-التعاطف:

يُعرف اجرائياً بأنه الدرجة التي يشعر بها الفرد بما يشعره الآخرون فى المواقف المؤلمة ، وكأنه يعيشها ويتجاوب معهم ثم يسعى لأخذ دور إيجابي بالمشاركة فى الموقف دون انتظار شكراً ومكافأة خارجية. وقوة هذا البعد ترتبط بالدرجة التي يُظهر بها الفرد تصرفاته وتحري الاستجابة الإيجابية المناسبة وتعابير وجهه والتلفظ ببعض العبارات للآخرين فى المواقف المؤلمة.

٣- التعاون:

يُعرف اجرائياً بأنه الدرجة التي يشعر بها الفرد أنه بحاجة الى معونة زميله كما أن زميله بحاجة الى معونته فيتكاتف الجميع وبالتالي يشترك كل أفراد الموقف فى تحقيق هدف واحد. وقوة هذا البعد ترتبط بالدرجة التي يتمثل فى

رغبة الفرد وقدرته على التعامل والعمل مع الآخرين من أجل الاستفادة العامة وبالتالي تكون الأهداف متبادلة ودون انتظار مقابل أو عائد خارجي.

٤- التسامح:

يعرف اجرائيا بأنه الدرجة التي يتصرف بها الفرد بطريقة مختلفة ومرنة تجاه الآخر الذي ألحق به الضرر وبترفع عن معاتبته ويعفو عمن يسئ إليه ويُظهر له الرحمة والحب ويتخذ قرارات تتسم بالسلاسة والتفاعل البناء نحو المواقف المتباينة التي يختلفون فيها مع الآخرين .وقوة هذا البعد ترتبط بالدرجة التي يتمثل في قدرة الفرد على التخلي عن حقه في الاستياء والحكم السلبي أو معا قبته عما بدر منه من سوء تصرف فلا يفكر في إيذائه .

وقد قام الفريق البحثي بإعداد مقياس السلوك الاجتماعي الايجابي وفقاً لعدد من الخطوات يمكن إيجازها فيما يلي:

(١) تحديد الهدف من المقياس:

يهدف هذا المقياس إلى قياس السلوك الاجتماعي الايجابي بأبعاده المختلفة (الإيثار، التعاطف، التعاون، التسامح) لدى طلاب كلية التربية.

(٢) مراجعة الأدبيات والمقاييس السابقة التي تناولت السلوك الاجتماعي الايجابي

قام الفريق البحثي بإعداد هذا المقياس من خلال الرجوع إلى الإطار النظري والدراسات السابقة، وما أتيح من مقاييس سابقة لقياس السلوك الاجتماعي الايجابي ، مثل مقياس (Basal & Derman; 2014) ، (Stanbury et al., 2009).

تجميع مواقف المقياس وصياغتها:

قام الفريق البحثي بتجميع (٢٤) موقفا يتعرض لها الفرد في حياته اليومية يلي كل منها مجموعة بدائل يمثل كل واحدا منها تصرفا معينا. وفيها يختار الفرد الاستجابة المناسبة من وجهة نظره التي تعبر عنه ويسلكها في كل موقف ومن ثم تساعد على التعرف على أبعاد السلوك الاجتماعي الايجابي ويتم الحكم علي هذه الاستجابات من خلال مقياس تقدير متدرج (Rubric) ثلاثي

لكل بعد من أبعاد السلوك الاجتماعي الايجابي.(تقدم ، تنمية ، بداية) . وتم صياغة المواقف في ضوء عدة اعتبارات هي:

أ. وضوح ودقة الألفاظ المستخدمة في صياغة المواقف وخلوها من التعقيد.

ب.أن تقيس بدائل كل موقف البعد الذي ينتمي إليه في ضوء التعريف الإجرائي لكل بعد وتقيس السلوك الاجتماعي الايجابي.

ج.أن تتناسب هذه المواقف وطبيعة عينة البحث.

(٣) **مراجعة مواقف المقياس في ضوء آراء المحكمين:**

للتأكد من أن المواقف وبدائل الاستجابة التي تم تجميعها تصلح كأداة دقيقة لقياس السلوك الاجتماعي الايجابي لدى طلاب كلية التربية ، تم عرض هذه المواقف على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية لحشد أكبر عدد من وجهات النظر حول صلاحية المواقف الواردة في المقياس والتي قدمت إليهم من خلال خطاب . وبناء على نتائج التحكيم تم استبعاد المواقف التي حصلت على نسبة موافقة أقل من ٨٠% وفقاً لآراء المحكمين وعددها (٦) مواقف، ويمثل جدول (٧) النسبة المئوية لاتفاق المحكمين على بدائل مواقف المقياس.

جدول (٧) : النسبة المئوية لاتفاق المحكمين على بدائل كل موقف من

مواقف مقياس السلوك الاجتماعي الايجابي.

رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية	رقم المفردة	النسبة المئوية
A1	%١٠٠	B1	%١٠٠	C1	%١٠٠	D1	%١٠٠
A2	%١٠٠	B2	%٨٠	C2	%٨٠	D2	%١٠٠
A3	%١٠٠	B3	%٨٠	C3	%٨٠	D3	%٨٠
A4	%٨٠	B4	%١٠٠	C4	%٨٠	D4	%١٠٠
A5	%١٠٠	B5	%٨٠	C5	%٨٠	D5	%٨٠
A6	%١٠٠	B6	%١٠٠	C6	%١٠٠	D6	%١٠٠

%		%					
---	--	---	--	--	--	--	--

تراوحت نسب اتفاق المحكمين على بدائل مواقف المقياس ما بين (٨٠%) - (١٠٠%). كذلك تم عمل التعديلات اللازمة في صياغة بعض المواقف وفقاً لآراء المحكمين، وبهذا استقر المقياس على (٢٤) موقف، حيث تضمن بُعد الإيثار (٦) مواقف، وبُعد التعاطف (٦) مواقف، وبُعد التعاون (٦) مواقف، وبُعد التسامح (٦) مواقف .

(٤) بعد الانتهاء من إعداد الصورة الأولية للمقياس قام فريق البحث

بصياغة التعليمات، فقد وضعت التعليمات بحيث توضح :

- طريقة استخدام المقياس، والحرص على كتابة البيانات المطلوبة، ووضع علامة معينة فقط أمام كل مفردة فرعية.

- توضيح البيانات المطلوب تسجيلها قبل بداية الإجابة .

- التأكيد على تسليم المقياس بعد الانتهاء من الإجابة علي جميع مواقف المقياس.

رابعاً: إجراءات البحث الاستطلاعية:

قام فريق البحث بتجريب الصورة الأولية لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي والتنظيم الذاتي الانفعالي على المشاركين في البحث الاستطلاعية وعددهم (٩٨٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة دمنهور والمقيدين في العام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢م) وكانت أهداف البحث الاستطلاعية هي :

الهدف الأول : التأكد من سلامة الصياغة ووضوح المعنى لدى العينة، كما كان يتم التأكد دائما من فهم الطلاب للسؤال أثناء التطبيق.

الهدف الثاني: التأكد من ملاءمة الأسئلة لطبيعة العينة (من حيث العمر والمعايير الاجتماعية... الخ)، وكانت نتيجة الهدف الثاني ملاءمة جميع المواقف لطبيعة العينة في حالة مقياس السلوك الاجتماعي الايجابي . وكذلك ملاءمة مفردات التنظيم الذاتي الانفعالي ويوضح الجدولين التاليين عدد

المواقف المحذوفة من الصورة الأولية لمقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي والتنظيم الذاتي الانفعالي على الترتيب.

جدول (٨) : عدد المفردات المحذوفة من الصورة الأولية لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي

عدد المفردات المحذوفة	عدد المواقف المحذوفة	عدد المواقف قبل الحذف	ابعاد السلوك الاجتماعي الايجابي
٦	٢	٨	الايثار
٦	٢	٨	التعاطف
٦	١	٧	التعاون
٦	١	٧	التسامح
٢٤ موقف	٦ مواقف	٣٠ موقف	المجموع

أسفر هذان الهدفان من أهداف التطبيق على العينة الاستطلاعية عن حذف ستة مواقف وبذلك أصبحت الصورة الأولية لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي - الجاهزة للتطبيق - مكونة من ٢٤ موقف.

جدول (٩) : عدد المفردات المحذوفة من الصورة الأولية لمقياس التنظيم الذاتي الانفعالي

عدد المفردات المحذوفة	عدد المواقف المحذوفة	عدد المفردات قبل الحذف	استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي
٤	٢	٦	الالهاء
٤	١	٥	الاجترار
٤	١	٥	قمع التعبير الانفعالي
٤	١	٥	إعادة التقييم المعرفي
٤	١	٥	التعبير الانفعالي
٢٠ مفردة	٦ مفردات	٢٦ مفردة	المجموع

أسفر هذان الهدفان من أهداف التطبيق على العينة الاستطلاعية عن حذف ستة مفردات وبذلك أصبحت الصورة الأولية لمقياس التنظيم الذاتي الانفعالي - الجاهزة للتطبيق - مكونة من ٢٠ مفردة.

- الهدف الثالث للدراسة الاستطلاعية: معرفة الزمن اللازم لتطبيق المقياسين، وكانت نتيجة الهدف الثالث أن الزمن اللازم لتطبيق المقياسين ككل يساوي ساعة واحدة.

○ الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي :

أ- التحقق من صدق بنود المقياس:

١- صدق المحك التلازمي :

قام الفريق البحثي بتعيين صدق المقياس بطريقة صدق المحك التلازمي من خلال حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين المستخدمة في الثبات على مقياس السلوك الاجتماعي الايجابي (اعداد الفريق البحثي) و درجاتهم على مقياس السلوك الاجتماعي الايجابي اعداد (محمد محمد عليان، زهير عبد الخالق النواجحة، ٢٠١٤)

وقد توصل الفريق البحثي إلى وجود ارتباط بين درجات الطلاب على مقياس السلوك الاجتماعي الايجابي (اعداد الفريق البحثي) ودرجاتهم على المقياس الآخر؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٦) وهي دالة عند مستوى .٠٠١

٢- الصدق العاملي:

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي **Exploratory Factor Analysis** للتحقق من الصدق العاملي لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي عن طريق إخضاع مصفوفة الارتباطات بين مفردات المقياس لعدد (٢٤) موقف تم عرضها على عينة حساب الخصائص السيكومترية (٢٠٠) طالب وطالبة من طالبات الفرقة الثانية عام. فكانت قيم شيوع البدائل أكبر من (٠.٥)، وتم إجراء عدد من الاختبارات الأساسية للتحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي وهي: اختبارات حساب محدد المصفوفة الارتباطية **(IRI) Determinant**، فتبين أن مقداره (٠.٠٧) أي لا يساوي الصفر، مما يشير إلى أن مصفوفة معاملات الارتباط مصفوفة غير منفردة **Non Singular**، أي أن المصفوفة خالية من التكرار أو التداخل في عناصرها، بحيث لا يمكن رياضياً أن يكون أي صف (أو عمود) مشتقاً من أي صف (أو عمود) آخر. كما تم حساب معامل اختبار "بارتليت" **Bartlett's test**، فكان مقداره (٥٨١.١١٨) عند درجات حرية

(٢٧٦) وهو دال عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يشير إلى أن المصفوفة الارتباطية ليست من نوع مصفوفة الوحدة Identity Matrix. كما تم حساب معامل "K M O" للتحقق من كفاءة سحب العينة، أو المعاينة Sampling Adequacy فكان مرتفعا (٠.٦١٨) .

وبذلك تم التحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي، والذي تم حسابه بأسلوب المكونات الأساسية Components Principal، وعند إجراء التحليل العاملي تم تحديد عدد العوامل بـ (٤) عوامل فقط، وهو نفس عدد العوامل في المقياس المعد لقياس السلوك الاجتماعى الإيجابى، وقد أفضى استخلاص أربعة عوامل بعد تدوير المحاور تدويراً متعامداً بطريقة فيريماكس Varimax فكانت جميع التشبعات دالة (الحد المقبول للتشبع ٠.٣) وهذه العوامل الأربعة جذورها الكامنة أكبر من الواحد الصحيح وفسرت مجتمعة (٩٠.٧٨ %) من التباين الكلي بين مفردات مواقف المقياس والجدول (١٠) التالي يوضح المفردات التي تشبعت بالعوامل الخمسة.

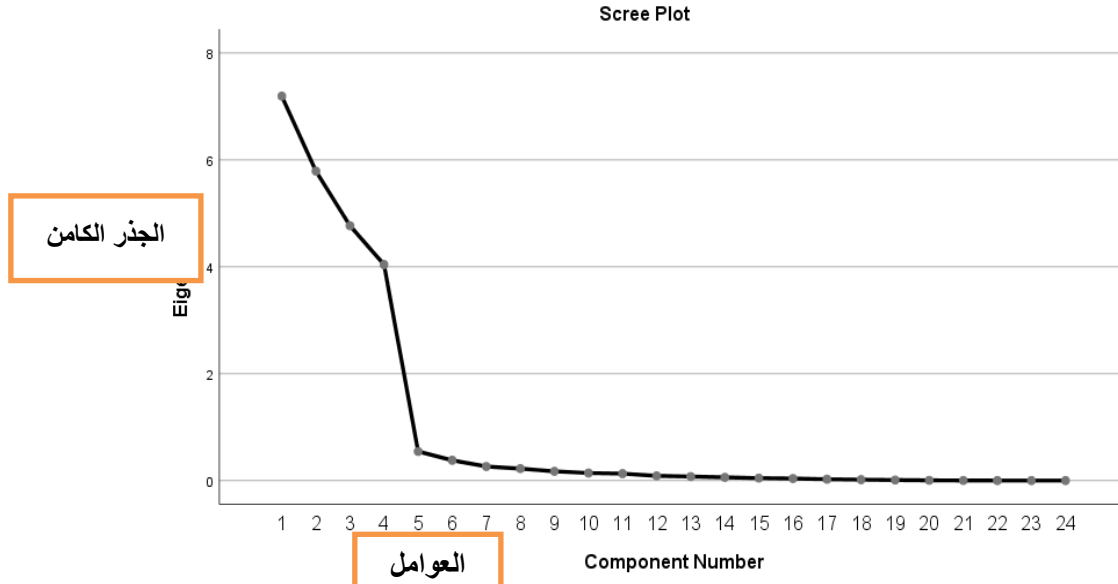
جدول (١٠): نتائج التحليل العاملي لمقياس السلوك الاجتماعى الإيجابى

بعد التدوير المتعامد

العنصر	التشبعات	العنصر	التشبعات	العنصر	التشبعات	العنصر	التشبعات
	التسامح		التعاون		التعاطف		الايثار
0.988	٤	0.856	٣	0.975	٢	0.975	١
0.852	٨	0.967	٧	0.956	٦	0.954	٥
0.988	١٢	0.967	١١	0.935	١٠	0.972	٩
0.988	١٦	0.930	١٥	0.964	١٤	0.949	١٣
0.887	٢٠	0.929	١٩	0.954	١٨	0.956	١٧
0.917	٢٤	0.955	٢٣	0.982	٢٢	0.894	٢١

التباين المفسر	الجذر الكامن للعامل	التباين المفسر	الجذر الكامن للعامل	التباين المفسر	الجذر الكامن للعامل	التباين المفسر	الجذر الكامن للعامل
٢٢.١٦ %	٥.٣١	٢٢.٣١ %	٥.٣٥	٢٢.٧٣ %	٥.٤٥	٢٣.٥٧ %	٥.٦٥

ويوضح اختبار التراكم **Scree plot test** الخمسة عوامل قبل التدوير التي ترتفع عن الخط المستقيم الممثل لبقية العوامل ويوضحها الشكل (٣) التالي:



شكل (٣): اختبار التراكم لمقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي

وتحقق الفريق البحثي من الصدق البنائي للمقياس باستخدام أسلوب معادلة النمذجة البنائية **Structural Equation Modeling (SEM)** وهو ما يطلق عليه بالتحليل العاملي التوكيدي **CFA) Confirmatory Factor Analyzes** (للتحقق من الصدق البنائي للمقاييس المختلفة التي يتم بنائها في ضوء أطر نظرية سابقة (MacCallum & Austin,2000) واعتمد الفريق البحثي في تطبيق هذا الأسلوب على البرنامج الإحصائي **LISRE (8.80)** وفي ضوء ذلك تنتج العديد من المؤشرات الدالة على جودة هذه المطابقة والتي يتم قبول النموذج المفترض للبيانات أو رفضه في ضوءها والتي

تعرف بمؤشرات وقاعدة جودة المطابقة لنمذجة المعادلة البنائية. ويوضح الجدول (١١) التالي مؤشرات جودة المطابقة التي تم استخراجها من البرنامج. جدول (١١) :

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي

مدى ملائمته	قيمه	المؤشر
النموذج مقبول	0.99	النسبة بين قيمة χ^2 ودرجات الحرية df
مناسب (الأفضل أن يتعدى ٠.٦)	0.69	مؤشر الافتقار الى حسن المطابقة أو الاقتصادي Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI)
مناسب (ينبغي أن يكون أقل من ٠.١)	0.0	جذر متوسط مربعات البواقي Root Mean Square Residual (RMSR)
مناسب حيث لا بد أن يكون أكبر من ٠.٩٥ لقبول المطابقة	1.0	مؤشر المطابقة التزايدى Incremental Fit Indices (IFI)
مناسب (ينبغي أن يكون أكبر من ٠.٩)	1.0	مؤشر المطابقة المقارن Comparative Fit Index (CFI)
مناسب (يفضل أن يكون أكبر من ٠.٦)	0.96	مؤشر المطابقة المعيارى الاقتصادي Parsimony Normed Fit Index (PNFI)
مناسب (ينبغي أن يكون أكبر من ٠.٩)	0.92	مؤشر المطابقة المعيارى Normed Fit Index (NFI)
مناسب (ينبغي أن يكون أكبر من ٠.٩)	0.96	مؤشر المطابقة غير المعيارى Non-Normed Fit Index (NNFI)
مناسب يدل على مطابقة مقبولة	0.04 5	الجذر التربيعى لمتوسط خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

وأكدت نتائج جدول (١٢) لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي أن النموذج يتمتع بمطابقة إجمالية جيدة، وسلامة البنية العاملية المتصورة لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي في وجود الأبعاد الأربعة التالية وهي: (الايثار ، التعاطف ، التعاون ، التسامح)

ب- التحقق من ثبات المقياس.

قام الفريق البحثى بحساب ثبات المقياس باستخدام طريقتين مختلفتين وهما :
طريقة إعادة التطبيق : حيث قام بتطبيق المقياس مرتين بفاصل زمنى (١٤) يوماً على عينة

($n = 200$) من عينة التحقق من الخصائص السيكومترية و **الثبات بألفا كرونباخ** وقد أمتدت قيم ألفا كرونباخ ما بين ($0.756 - 0.772$) للمقياس بإبعاده الأربعة وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.792) وهي قيمة مرتفعة للثبات. في حين امتدت قيم معاملات الثبات بإعادة التطبيق ما بين ($0.776 - 0.902$) للمقياس بأبعاده الأربعة ، وبلغت قيمة معامل الثبات بإعادة التطبيق للمقياس ككل (0.898) وهي أيضاً قيمة مرتفعة للثبات، ويوضح جدول (١٢) قيم الثبات بألفا كرونباخ وإعادة التطبيق للأبعاد الفرعية وللمقياس ككل:

جدول (١٢) : معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق

لمقياس التنظيم الذاتي الانفعالي.

البُعد	الثبات بألفا كرونباخ "α"	الثبات بإعادة التطبيق
الايثار	٠.٧٦١	٠.٧٧٦
التعاطف	٠.٧٥٦	٠.٨٦٠
التعاون	٠.٧٧٢	٠.٩٠٧
التسامح	٠.٧٦٧	٠.٩٠٢
الدرجة الكلية	٠.٧٩٢	٠.٨٩٨

يتضح من جدول () أن قيم معاملات الثبات بألفا كرونباخ وإعادة التطبيق لأبعاد المقياس وللدرجة الكلية مرتفعة وهو ما يشير إلى تمتع المقياس على مستوى أبعاده الفرعية وعلى مستوى الدرجة الكلية بدرجة مرتفعة من الثبات. مما سبق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات، مما يجعله صالحاً للاستخدام في البحث الحالي.

ج- التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس :

قام الفريق البحثي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة من المفردات ودرجة المحور الذي تنتمي إليه المفردة ، ثم حساب معامل الارتباط من درجة المحور والدرجة الكلية للمقياس ، حيث تدل معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على الاتساق الداخلي له ككل . كما ان معاملات

التناسق هذه سواء اعتمدت على مفردات المقياس أو أبعاده هي مقاييس للتجانس (فؤاد أبو حطب ،سيد عثمان ،١٩٨٦)

جدول (١٣) : معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات المحاور وبين درجات المحاور والدرجة الكلية لمقياس السلوك الاجتماعي الايجابي

التسامح		التعاون		التعاطف		الايثار	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
٠.٤٧٤	٤	**٠.٥٨٤	٣	**٠.٥١٢	٢	٠.٤٧٩**	١
**٠.٣٧٣	٨	**٠.٦٠١	٧	**٠.٢١٨	٦	**٠.٤٨٤	٥
**٠.٣٧٧	١٢	**٠.٤٠٧	١١	**٠.٢٧٣	١٠	**٠.٥١٠	٩
٠.٧٥٩**	١٦	**٠.٦٢٣	١٥	**٠.٣٢٠	١٤	**٠.٦٠٤	١٣
**٠.٦٩٤	٢٠	**٠.٣٦٥	١٩	**٠.٣٦٧	١٨	**٠.٤٥٧	١٧
**٠.٤٥١	٢٤	٠.٠٥٤	٢٣	٠.٠٩٢	٢٢	**٠.٤٤٧	٢١
**٠.٧١٤		**٠.٦٤٦		**٠.٦٢٤		**٠.٧٣٣	

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول () أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة مما يدل على وجود ارتباط قوي بين درجة المفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه. وأن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠.٦٤٦ - ٠.٧٣٣) مما يدل على وجود ارتباط قوي بين درجة كل بعد ودرجة المقياس ككل . وبذلك على وجود اتساق داخلي للمقياس . و مما سبق يتضح أن المقياس يتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي ويمكن تطبيقه على عينة الدراسة الحالية.

خامساً: خطوات البحث والأساليب الإحصائية المستخدمة:

١. قام فريق البحث بتطبيق مقياسى التنظيم الذاتى الانفعالي والسلوك الاجتماعى الايجابى على عينة إجمالية قوامها (٥٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة دمنهور من الأربع فرق دراسية المختلفة الدارسين باللغة العربية والمقيدين في العام الدراسي (٢٠٢١/٢٠٢٢م)، حيث امتدت أعمارهم من (١٩ - ٢٢) سنة .

٢.٢- استخدم فريق البحث أسلوب تحليل التباين الثلاثى وكذ لك تحليل الانحدار المتعدد Multiple Regression Analysis بطريقة التحليل المتدرج Stepwise Regression ، والتي تتناسب مع طبيعة البحث وحجم العينة، وذلك من خلال البرنامج الإحصائي SPSS V25 للتحقق من صحة فروض البحث.

٣.٣- استخلص فريق البحث النتائج وقام بتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

سادساً: نتائج البحث ومناقشتها:

تحليل نتائج السؤال الاول والثانى ومناقشتها :

السؤال الأول : هل تختلف استراتيجيات التنظيم الذاتى الانفعالي في ضوء النوع الاجتماعى والتخصص والفرق الدراسية والتفاعل بينهم؟

السؤال الثانى : هل يختلف السلوك الاجتماعى الايجابى في ضوء النوع الاجتماعى والتخصص والفرق الدراسية والتفاعل بينهم ؟

وللتحقق من صحة هذين السؤالين تم اسنخدام تحليل التباين الثلاثى وكانت النتائج على النحو التالى :

بالنسبة للتنظيم الذاتى الانفعالي:

جدول رقم (١٤): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب فى التنظيم الذاتى الانفعالي فى ضوء النوع الاجتماعى (ذكور - إناث) والتخصص الدراسى (علمى -أدبى) والفرق الدراسية (الاولى -الثانية - الثالثة - الرابعة) .

المتغير	النوع	التخصص الدراسى	الفرقة الدراسية	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	حجم العيند
---------	-------	-------------------	--------------------	--------------------	----------------------	---------------

ة						
21	3.025	74.62	الاولى	أدبي	ذكور	التنظيم الذاتي الانفعالي
26	2.903	75.23	الثانية			
22	6.098	90.32	الثالثة			
28	5.623	88.29	الرابعة			
97	8.529	82.29	المجموع			
9	2.646	74.67	الاولى	علمي		
19	3.183	74.63	الثانية			
19	6.552	89.42	الثالثة			
21	5.220	88.95	الرابعة			
68	8.670	83.19	المجموع			
30	2.871	74.63	الاولى	المجموع		
45	3.004	74.98	الثانية			
41	6.248	89.90	الثالثة			
49	5.408	88.57	الرابعة			
165	8.573	82.66	المجموع			
52	5.875	76.00	الاولى	أدبي	إناث	التنظيم الذاتي الانفعالي
73	3.485	74.66	الثانية			
45	6.313	89.91	الثالثة			
66	6.852	93.29	الرابعة			
236	10.148	83.07	المجموع			
23	3.256	74.83	الاولى	علمي		
32	3.348	75.63	الثانية			
19	7.140	90.74	الثالثة			
25	6.569	89.64	الرابعة			
99	8.994	81.88	المجموع			
75	5.219	75.64	الاولى	المجموع		
105	3.457	74.95	الثانية			
64	6.523	90.16	الثالثة			
91	6.935	92.29	الرابعة			
335	9.823	82.72	المجموع			
73	5.233	75.60	الاولى	علمي	المجموع	
99	3.337	74.81	الثانية			
67	6.200	90.04	الثالثة			
94	6.876	91.80	الرابعة			
333	9.698	82.84	المجموع			

32	3.056	74.78	الأولى	أدبي	التنظيم الذاتي الانفعالي
51	3.291	75.25	الثانية		
38	6.792	90.08	الثالثة		
46	5.937	89.33	الرابعة		
167	8.861	82.41	المجموع	المجموع	
105	4.678	75.35	الأولى		
150	3.317	74.96	الثانية		
105	6.388	90.06	الثالثة		
140	6.664	90.99	الرابعة		
500	9.420	82.70	المجموع		

جدول رقم (١٥) : نتائج اختبار تحليل التباين للفروق في التنظيم الذاتي الانفعالي في ضوء

النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) والتخصص الدراسي (علمي - أدبي)
والفرق الدراسية (الأولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) والتفاعلات بينها.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
التنظيم الذاتي الانفعالي	النوع	109.518	1	109.518	3.909*
	التخصص	21.708	1	21.708	0.775
	الفرقة	22434.784	3	7478.261	266.964**
	النوع* التخصص	7.545	1	7.545	0.269
	النوع* الفرقة	122.721	3	40.907	1.460
	التخصص* الفرقة	47.152	3	15.717	0.561
	النوع* التخصص* الفرقة	167.083	3	55.694	1.988
	الخطأ	13557.921	484	28.012	
	المجموع الكلي	3463926	500		

تشير نتائج جدول (١٥) إلى :

- عدم وجود فروق دالة احصائياً في التنظيم الذاتي الانفعالي ترجع الى التخصص الدراسي ، والتفاعل الثنائي بين النوع و التخصص ، وبين النوع والفرقة ، وبين التخصص والفرقة ، والتفاعل الثلاثي بين النوع والفرقة والتخصص .

- وجود فروق دالة احصائيا فى التنظيم الذاتى الانفعالى ترجع الى النوع عند مستوى (٠.٠٥) والفرقة الدراسية عند مستوى (٠.٠١).

بالنسبة للنوع الاجتماعى :

يبين الجدول (١٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتى الانفعالى ترجع الى النوع عند مستوى (٠.٠٥) تبعا لمتغير النوع . وبذلك اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة حيدر يعقوب (٢٠١١) ، ونتائج دراسة ماك ولي (Lee & Mak, et.al 2009) ، دراسة دوميس (2010) ، (Domes, et al 2013) ، ودراسة (Gardener & Felmingham, et.al 2013) ، كارلسون (Carlson,et.al.,2015) ، ودراسة عبد المنعم حسيب (٢٠١٢) التى أظهرت وجود فروق بين الجنسين في التنظيم الذاتى الانفعالى لصالح الذكور مما يشير إلى أن الإناث أكثر عرضة للإصابة بالإكتئاب. والذكور أكثر استخداما لاستراتيجيات التنظيم الانفعالى التكيفية مقارنة بالإناث . ويمكن تفسير ذلك ان النساء أكثر استجابة انفعالية للمثيرات السلبية مقارنة بالذكور مما يشير إلى قابلية الإناث للإصابة باضطرابات القلق.

بالنسبة للفرقة الدراسية :

يبين الجدول (١٥) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتى الانفعالى ترجع الى الفرقة الدراسية عند مستوى دلالة (٠.٠١). وبذلك اتفقت نتائج البحث الحالى مع ما ذهب إليه كروس وجون (John & Gross ،2007) وهي أن الأفراد الذين ينضجون ويكسبون خبرات حياة، ربما يتعلمون على نحو متزايد أن يستخدموا استراتيجيات التنظيم الذاتى الانفعالى الصحية كإعادة التقييم والتي تحتاج إلى متطلبات معرفية ولغوية ربما تتوفر لدى طلاب المرحلة الجامعية فهم عموما أكثر نضجا وخبرة من غيرهم .

بالنسبة للتخصص الدراسى :

يبين الجدول (١٥) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي الانفعالي ترجع الى التخصص الدراسي ، والتفاعل الثنائي بين النوع و التخصص ، وبين النوع والفرقة ، وبين التخصص والفرقة ، والتفاعل الثلاثي بين النوع والفرقة والتخصص.

بالنسبة للسلوك الاجتماعي الايجابي:

جدول رقم (١٦) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في السلوك الاجتماعي الايجابي في ضوء النوع الاجتماعي والتخصص الدراسي والفرق

الدراسية

المتغير	النوع	التخصص الدراسي	الفرقة الدراسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة
السلوك الاجتماعي الايجابي	ذكور	أدبي	الاولى	34.38	2.247	21
			الثانية	34.73	2.146	26
			الثالثة	46.14	4.601	22
			الرابعة	44.50	4.203	28
			المجموع	40.06	6.388	97
		علمي	الاولى	34.33	1.803	9
			الثانية	34.37	2.432	19
			الثالثة	45.42	4.925	19
			الرابعة	45.14	3.966	21
			المجموع	40.78	6.519	68
المجموع	الاولى	34.37	2.092	30		
	الثانية	34.58	2.251	45		
	الثالثة	45.80	4.708	41		
	الرابعة	44.78	4.074	49		
	المجموع	40.36	6.433	165		
السلوك		أدبي	الاولى	36.94	6.807	52
			الثانية	34.36	2.552	73
			الثالثة	45.78	4.752	45
			الرابعة	48.18	5.090	66
			المجموع	40.97	7.724	236
			الاولى	34.52	2.391	23
			الثانية	35.09	2.454	32

19	5.365	46.32	الثالثة	علمي	إناث	الاجتماعي الايجابي
25	4.934	45.52	الرابعة			
99	6.692	39.75	المجموع			
75	5.907	36.20	الاولى	المجموع		
105	2.534	34.58	الثانية			
64	4.905	45.94	الثالثة			
91	5.160	47.45	الرابعة			
335	7.445	40.61	المجموع			
73	5.965	36.21	الاولى	علمي	المجموع	
99	2.446	34.45	الثانية			
67	4.671	45.90	الثالثة			
94	5.109	47.09	الرابعة			
333	7.362	40.71	المجموع			
32	2.214	34.47	الاولى	أدبي		السلوك الاجتماعي الايجابي
51	2.447	34.82	الثانية			
38	5.100	45.87	الثالثة			
46	4.473	45.35	الرابعة			
167	6.622	40.17	المجموع			
105	5.171	35.68	الاولى	المجموع		
150	2.445	34.58	الثانية			
105	4.806	45.89	الثالثة			
140	4.961	46.51	الرابعة			
500	7.121	40.53	المجموع			

جدول رقم (١٧) : نتائج اختبار تحليل التباين للفروق في السلوك الاجتماعي الايجابي في ضوء النوع الاجتماعي (ذكور - إناث) والتخصص الدراسي (علمي - أدبي) والفرق الدراسية (الاولى - الثانية - الثالثة - الرابعة) والتفاعلات بينها.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف"
السلوك الاجتماعي الايجابي	النوع	88.536	1	88.536	*4.790
	التخصص	27.5036	1	27.5036	1.488
	الفرقة	12190.5	3	4063.49	**219.863
	النوع * التخصص	16.5216	1	16.5216	0.893
	النوع * الفرقة	65.3171	3	21.7724	1.178

0.631	11.6722	3	35.0167	التخصص * الفرقة
1.936	35.7899	3	107.37	النوع * التخصص * الفرقة
	18.4819	484	8945.25	الخطأ
		500	846483	المجموع الكلى

تشير نتائج جدول (١٧) إلى :

-عدم وجود فروق دالة احصائيا فى السلوك الاجتماعى الايجابى ترجع الى التخصص الدراسى ، والتفاعل الثنائى بين النوع و التخصص ، وبين النوع والفرقة ، وبين التخصص والفرقة ، والتفاعل الثلاثى بين النوع والفرقة والتخصص

- وجود فروق دالة احصائيا فى السلوك الاجتماعى الايجابى ترجع الى النوع عند مستوى (٠.٠٥) والفرقة الدراسية عند مستوى (٠.٠١) .

بالنسبة لمتغير التخصص :

يبين الجدول (١٧) أنه لا توجد فروق دالة احصائيا فى السلوك الاجتماعى الايجابى ترجع الى التخصص الدراسى ، والتفاعل الثنائى بين النوع و التخصص ، وبين النوع والفرقة ، وبين التخصص والفرقة ، والتفاعل الثلاثى بين النوع والفرقة والتخصص .

ويمكن تفسير هذه النتائج كما يلى :

بالنسبة لعدم وجود تأثير دال لتفاعل متغيري النوع والتخصص على الدرجة الكلية للسلوك الاجتماعى الإيجابي يمكن القول بأن ذلك ربما يعود إلى كون الذكور والإناث في تخصصي العلمي والأدبي يتعرضون لخبرات اجتماعية متشابهة من خلال التنشئة الاجتماعية في المراحل التعليمية السابقة ومع التطور العلمي والتكنولوجي الذي شمل جوانب الحياة المختلفة أدى إلى التقارب الفكري الذي انعكس في سلوكياتهم الاجتماعية، ولذلك جاءت النتائج غير متباينة بين الأفراد، حيث توفر لهم سلوكيات اجتماعية ومهارات تساعدهم في التكيف مع الحياة الجامعية والمشاركة في الأنشطة والندوات والبرامج التثقيفية

والترفيهية، وهي خبرات تأخذ الشكل النظامي في الجامعات، كما يتعرضون لخبرات تعليمية ومعرفية متشابهة من خلال المقررات الدراسية ووسائل الإعلام التي يتعرض لها المتعلمين من الذكور والإناث في تخصصي العلمي والأدبي على حد سواء، ليس هذا فحسب؛ بل إن وسائل الإعلام وما تقدمه من برامج تغطي أرجاء مصر ربما يكون لها دور واضح في تكوين الطالب الجامعي لاتجاهاته وأفكاره وسلوكه الاجتماعي الإيجابي نحو نفسه والآخرين، لهذا لم تتضح فروقا جوهرية فيما بينهم، ولم يظهر للتفاعل بين النوع والتخصص دور في التأثير على سلوكهم الاجتماعي الإيجابي .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة هيام شاهين (٢٠١٠) ، حامد زهران (٢٠٠٥) حيث أن قيمة الفرد الاجتماعية يكتسبها من خلال اهتمامه بالآخرين وميله إلى مساندهم . وتتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسة (جاجان وإيفان ، ٢٠١٥) ، و نتائج دراسة (محمد شوان ، ١٩٩٨) (سهام العزب ، ٢٠١٤) ، (عبد الكريم المدهون ، ٢٠١٧) .

بالنسبة لمتغير النوع الاجتماعي:

يوجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للسلوك الاجتماعي الايجابي لصالح الإناث عند مستوى (٠.٠٥) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج البحوث والدراسات التالية:

(محمد شوان ، ١٩٩٨) ، (جبر وكاظم ، ٢٠١٣) ، (Ambotumah ، 2016) (Quain, Yidana& Purcell, et. al 2008) وما بينته دراسة (من ارتباط السلوك الاجتماعي الإيجابي بالذكور . دراسة (Fiske & Gilbert، 2004) ، (Shaw & Batson ، 1991) ، (Springs, 2002) وأوضحت أن الذكور كانوا أكثر تصرفا بطريقة اجتماعية إيجابية عن الأناث.

كما بينت نتائج الدراسة التي أجراها (Freeman,1997) أن الأناث أكثرالتوجه نحو التبرعات الخيرية بأوقاتهم، وأموالهم، وجزء من أجورهم للمنظمات الخيرية

من الذكور. وتتعارض مع نتائج البحوث والدارسات التالية : (عبدالهادي عبده ، ١٩٨٩)، (أحمد بكير ، ٢٠١٣)، (سهام العزب ، ٢٠١٤) ، (جاجان وإيفان ، ٢٠١٥) ، (Woo ، 2007) ، (حسين طاحون ، ٢٠٠٩) ، (عبد الكريم المدهون ، ٢٠١٧) .
بالنسبة لمتغير الفرقة الدراسية: يبين الجدول (١٧) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الاجتماعي الايجابي ترجع الى الفرقة الدراسية عند مستوى دلالة (٠.٠١) .

وجاء المستوى الدراسي الرابع للسلوك الاجتماعي في المرتبة الأولى ، يليه المستوى الدراسي الثالث ، يليه المستوى الدراسي الثاني ، وجاء في المرتبة الأخيرة المستوى الدراسي الأول ، وتتعارض هذه النتيجة مع نتائج البحوث والدارسات التالية : (محمد شوان ، ١٩٩٨) ، (سهام العزب ، ٢٠١٤) ، (عبد الكريم المدهون ، ٢٠١٧) ، ويرجع الباحث الفروق في اتجاه المستوى الرابع الى دور الحياة الجامعية في تدعيم مهارات السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طالب الجامعة . وما توفره من أنشطة ودورات ورحلات وتقديم يد العون والمساعدة لجميع الطلبة مما ينعكس على تحسن مهاراتهم الاجتماعية الإيجابية وازدياد خبراتهم مقارنة بمن هم في المستوى الأول الدراسي .

السؤال الثالث: ما الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في التنبؤ بأبعاد السلوك الاجتماعي الإيجابي لطلاب كلية التربية؟
 للإجابة عن هذا السؤال قام فريق البحث بالإجراءات التالية:

١. تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد **Multiple Regression Analysis** بطريقة التحليل المتدرج **Stepwise Regression** للتنبؤ بالايثار في ضوء استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي وهي (إعادة التقييم المعرفي، واستعادة الأفكار (الاجترار)، والقمع التعبيري، والتعبير الانفعالي، والتشتت أو الالهاء). وتوضح جداول (١٨)، (١٩)، (٢٠) هذه النتائج كما يلي:

جدول (١٨): نتائج تحليل انحدار التباين للمتغيرات الفرعية المنبئة بالايثار

الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	النموذج		
					الانحدار	إعادة التقييم المعرفي	
٠.٠١	5467.438	4224.420	1	4224.420	الانحدار	إعادة التقييم المعرفي	١
		0.773	498	384.780	النواقي		
			499	4609.200	الكلية		
٠.٠١	2850.422	2119.796	2	4239.592	الانحدار	إعادة التقييم المعرفي-نشر الانتباه.	٢
		0.744	497	369.608	النواقي		
			499	4609.200	الكلية		
٠.٠١	2052.794	1421.881	3	4265.642	الانحدار	إعادة التقييم المعرفي-نشر الانتباه- الاجترار.	٣
		0.693	496	343.558	النواقي		
			499	4609.200	الكلية		
٠.٠١	1588.903	1069.039	4	4276.156	الانحدار	إعادة التقييم المعرفي-نشر الانتباه- الاجترار- القمع التعبيري.	٤
		0.673	495	333.044	النواقي		
			499	4609.200	الكلية		

يتضح من الجدول رقم (١٨) دلالة قيمة "ف" عند مستوى (٠.٠١) لأربعة نماذج منبئة بالايثار، مما يعني قوة المتغيرات الفرعية لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في كل نموذج في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في الايثار.

جدول (١٩) : معامل الارتباط المتعدد ونسبة التباين المفسر للانحدار المتدرج للايثار على المتغيرات الفرعية المنبئة به.

النموذج	المتغيرات المنبئة	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	نسبة التباين المفسر	قيمة ف	الدلالة
١	إعادة التقييم المعرفي	0.95	0.91	91.7	5467.438	٠.٠١
٢	إعادة التقييم المعرفي-نشر الانتباه.	0.95	0.92	92.0	2850.422	٠.٠١
٣	إعادة التقييم المعرفي-نشر الانتباه- الاجترار.	0.96	0.92	92.5	2052.794	٠.٠١
٤	إعادة التقييم المعرفي-نشر الانتباه- الاجترار- القمع التعبيري.	0.96	0.92	92.8	1588.903	٠.٠١

يتضح من جدول (١٩) أنه يمكن توضيح المتغيرات الفرعية الأكثر قدرة على التنبؤ بالايثار من خلال اربعة نماذج، حيث وُجد أن النموذج الأول الذي يشمل استراتيجية (إعادة التقييم المعرفي) قد فسر ٩١.٧ % من تباين الايثار، وهو يعتبر رابع أفضل النماذج المنبئة بالايثار، حيث بلغت قيمة $F = 5467.438$ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ .

ويلاحظ أن النموذج الثاني الذي يشمل المتغيرات المنبئة (إعادة التقييم المعرفي، ونشر الانتباه) قد فسر ٩٢.٠ % من تباين الايثار، وهو يعتبر ثالث أفضل النماذج المنبئة بالايثار، حيث بلغت قيمة $F = 2850.422$ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ . وبذلك فإن إضافة استراتيجية نشر الانتباه إلى استراتيجية إعادة التقييم المعرفي قد أدى إلى زيادة نسبة التباين المفسر الناتج عن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي بمقدار ٠.٣% .

ويلاحظ أن النموذج الثالث الذي يشمل المتغيرات المنبئة (إعادة التقييم المعرفي، ونشر الانتباه، والاجترار) قد فسر ٩٢.٥ % من تباين الايثار، وهو يعتبر ثاني أفضل النماذج المنبئة بالايثار ، حيث بلغت قيمة $F = 2052.794$ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ . وبذلك فإن إضافة استراتيجية الاجترار إلى استراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي ونشر الانتباه قد أدى إلى زيادة نسبة التباين المفسر الناتج عن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي بمقدار ٠.٥% .

ويلاحظ أن النموذج الرابع الذي يشمل المتغيرات المنبئة (إعادة التقييم المعرفي، ونشر الانتباه، والاجترار، والقمع التعبيري) قد فسر ٩٢.٨ % من تباين الايثار، وهو يعتبر أفضل النماذج المنبئة بالايثار، حيث بلغت قيمة $F = 1588.903$ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ . وبذلك فإن إضافة استراتيجية القمع التعبيري إلى استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي، ونشر

الانتباه، والاجترار قد أدى إلي زيادة نسبة التباين المفسر الناتج عن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي بمقدار ٠.٣%.
 مما تقدم نلاحظ القدرة التفسيرية العالية للنموذج الأخير الذي يجمع بين المتغيرات الفرعية (إعادة التقييم المعرفي، ونشر الانتباه، والاجترار، والقمع التعبيري) الأكثر اسهاما في التنبؤ بالايثار في ضوء استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي كما يتضح من جدول من خلال قيمة معامل التحديد البالغة ٩٢.٨%.

جدول (٢٠) : نتائج تحليل الانحدار المتدرج للايثار على المتغيرات الفرعية المنبئة به.

الدم لآلة	ت	معامل الانحدار المعاري (β)	الخطأ المعاري	معامل الانحدار (B)	مصدر الانحدار	النموذج
٠.٠١	28.86 6		0.23 1	6.666	ثابت الانحدار	١
٠.٠١	73.94 2	0.957	0.00 7	0.551	إعادة التقييم المعرفي	
٠.٠١	26.56 7		0.23 8	6.332	ثابت الانحدار	٢
٠.٠١	30.24 6	1.113	0.02 1	0.640	إعادة التقييم المعرفي	
٠.٠١	4.517	0.166	0.04 7	0.211	نشر الانتباه	
٠.٠١	27.48 4		0.23 0	6.322	ثابت الانحدار	٣
٠.٠١	24.85 8	0.998	0.02 3	0.574	إعادة التقييم المعرفي	
٠.٠١	7.703	0.487	0.08 0	0.617	نشر الانتباه	
٠.٠١	6.133 -	0.437 -	0.08 9	-0.547	الاجترار	
٠.٠٠	28.14		0.22	6.412	ثابت الانحدار	٤

الدموذج	مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (β)	ت	الدلالة
			8		1	٠.١
	إعادة التقييم المعرفى	0.570	0.02	0.990	24.98	٠.٠١
	نشر الانتباه	0.456	0.08	0.360	5.134	٠.٠١
	الاجترار	-1.001	0.14	0.799	6.920	٠.٠١
	القمع التعبيري	-0.600	0.15	0.482	3.953	٠.٠١
					-	٠.٠١

يتضح من جدول (٢٠) أن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي (إعادة التقييم المعرفى، ونشر الانتباه) لها تأثير إيجابي في الايثار وذو دلالة إحصائية؛ حيث أن قيمة (ت) كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، في حين أن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي (الاجترار، والقمع التعبيري) لها تأثير سالب في الايثار وذو دلالة إحصائية؛ حيث أن قيمة (ت) كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١، حيث امتدت قيمة (ت) ما بين (3.953: 73.942) كما يتضح أيضاً أن قيمة (ت) لاستراتيجية إعادة التقييم المعرفى كانت أعلى قيمة مقارنة بباقي الأبعاد حيث بلغت (٧٣.٩٤٢) وهذا يدل أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفى هي أكثر المتغيرات الفرعية المنبئة بالايثار.

ويتضح من جدول السابق أن معادلة انحدار الايثار على العوامل الفرعية المنبئة به من استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي هي:

$$\text{الايثار} = 6.412 + 0.07 \times \text{إعادة التقييم المعرفى} + 0.456 \times \text{نشر الانتباه} - 1.001 \times \text{الاجترار} - 0.6 \times \text{القمع التعبيري}$$

في حين كانت الصورة المعيارية لمعادلة الانحدار كالتالي:

$$\text{الايثار} = 0.99 \times \text{إعادة التقييم المعرفي} + 0.36 \times \text{نشر الانتباه} - 0.799 \times \text{الاجترار} - 0.482 \times \text{القمع التعبيري}$$

٢. تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد **Multiple Regression Analysis** بطريقة التحليل المتدرج **Stepwise Regression** للتنبؤ بالتعاطف في ضوء استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي وهي (إعادة التقييم المعرفي، واستعادة الأفكار (الاجترار)، والقمع التعبيري، والتعبير الانفعالي، ونشر الانتباه أو الالهاء). وتوضح جداول (٢١)، (٢٢)، (٢٣) هذه النتائج كما يلي:

**جدول (٢١) : نتائج تحليل انحدار التباين للمتغيرات الفرعية المنبئة
بالتعاطف**

الدلالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	النموذج		
					الانحدار	البواقي	الكلية
0.01	2166	3747.583	1	3747.583	الانحدار	إعادة التقييم المعرفي	١
		1.730	49	861.617	البواقي		
			49	4609.200	الكلية		
0.01	1934	2042.198	2	4084.396	الانحدار	إعادة التقييم المعرفي - نشر الانتباه.	٢
		1.056	49	524.804	البواقي		
			49	4609.200	الكلية		
0.01	1301	1363.207	3	4089.620	الانحدار	إعادة التقييم المعرفي - نشر الانتباه- الاجترار.	٣
		1.048	49	519.580	البواقي		
			49	4609.200	الكلية		
0.01	984	1023.657	4	4094.628	الانحدار	إعادة التقييم المعرفي - نشر الانتباه- الاجترار-القمع التعبيري.	٤
		1.040	49	514.572	البواقي		
		3747.583	49	4609.200	الكلية		

يتضح من الجدول رقم (٢١) دلالة قيمة "ف" عند مستوى (٠.٠٠١) لأربعة نماذج منبئة بالتعاطف، مما يعني قوة المتغيرات الفرعية لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في كل نموذج في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في التعاطف.

جدول (٢٢) : معامل الارتباط المتعدد ونسبة التباين المفسر لانحدار المتدرج للتعاطف على المتغيرات الفرعية المنبئة به.

النموذج	المتغيرات المنبئة	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	نسبة التباين المفسر	قيمة ف	الدلالة
١	إعادة التقييم المعرفي	0.902	0.813	81.3%	2166	0.01
٢	إعادة التقييم المعرفي -نشر الانتباه.	0.941	0.886	88.6%	1934	0.01
٣	إعادة التقييم المعرفي -نشر الانتباه- الاجترار.	0.942	0.887	88.7%	1301	0.01
٤	إعادة التقييم المعرفي -نشر الانتباه- الاجترار-القمع التعبيري.	0.944	0.888	88.8%	984	0.01

يتضح من جدول (٢٢) أنه يمكن توضيح المتغيرات الفرعية الأكثر قدرة على التنبؤ بالتعاطف من خلال اربعة نماذج، حيث وُجد أن النموذج الأول الذي يشمل استراتيجية (إعادة التقييم المعرفي) قد فسر ٨١.٣% من تباين التعاطف، وهو يعتبر رابع أفضل النماذج المنبئة بالتعاطف، حيث بلغت قيمة ف = ٢١٦٦ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

ويلاحظ أن النموذج الثاني الذي يشمل المتغيرات المنبئة (إعادة التقييم المعرفي، ونشر الانتباه) قد فسر ٨٨.٦% من تباين التعاطف، وهو يعتبر ثالث أفضل النماذج المنبئة بالتعاطف، حيث بلغت قيمة ف = ١٩٣٤ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١. وبذلك فإن إضافة استراتيجية نشر الانتباه إلى استراتيجية إعادة التقييم المعرفي قد أدى إلى زيادة نسبة التباين المفسر الناتج عن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي بمقدار ٧.٣%

ويلاحظ أن النموذج الثالث الذي يشمل المتغيرات المنبئة (إعادة التقييم المعرفي، ونشر الانتباه، والاجترار) قد فسر ٨٨.٧% من تباين التعاطف، وهو يعتبر ثاني أفضل النماذج المنبئة بالتعاطف، حيث بلغت قيمة ف = ١٣٠١ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١. وبذلك فإن إضافة استراتيجية الاجترار إلى

استراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي ونشر الانتباه قد أدى إلي زيادة نسبة التباين المفسر الناتج عن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي بمقدار ٠.١% .
 ويلاحظ أن النموذج الرابع الذي يشمل المتغيرات المنبئة (إعادة التقييم المعرفي، ونشر الانتباه، والاجترار، والقمع التعبيري) قد فسر ٨٨.٨ % من تباين التعاطف، وهو يعتبر أفضل النماذج المنبئة بالتعاطف، حيث بلغت قيمة $F = 984$ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ . وبذلك فإن إضافة استراتيجية القمع التعبيري إلى استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي، ونشر الانتباه، والاجترار قد أدى إلي زيادة نسبة التباين المفسر الناتج عن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي بمقدار ٠.١% .

مما تقدم نلاحظ القدرة التفسيرية العالية للنموذج الأخير الذي يجمع بين المتغيرات الفرعية (إعادة التقييم المعرفي، ونشر الانتباه، والاجترار، والقمع التعبيري) الأكثر اسهاما في التنبؤ بالتعاطف في ضوء استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي كما يتضح من جدول (٢٣) من خلال قيمة معامل التحديد البالغة ٨٨.٨% .

جدول (٢٣) : نتائج تحليل الانحدار المتدرج للتعاطف على المتغيرات الفرعية المنبئة به .

النموذج	مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (β)	ت	الدلالة
١	ثابت الانحدار	7.688	0.388		19.816	0.01
	إعادة التقييم المعرفي	0.135	0.003	0.902	46.541	0.01
٢	ثابت الانحدار	10.656	0.346		30.828	0.01
	إعادة التقييم المعرفي	0.081	0.004	0.543	21.570	0.01
	نشر الانتباه	0.153	0.009	0.44	17.86	0.01

النموذج	مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (β)	ت	الدلالة
٣	ثابت الانحدار	10.610	0.345	9	0	1
	إعادة التقييم المعرفي	0.084	0.004	0.56	21.24	0.001
	نشر الانتباه	0.172	0.012	0.50	14.38	0.001
	الاجترار	-0.019	0.008	-	-	0.005
	القمع التعبيري	-0.032	0.015	-	-	0.005
٤	ثابت الانحدار	10.568	0.344	9	0	1
	إعادة التقييم المعرفي	0.082	0.004	0.54	20.03	0.001
	نشر الانتباه	0.144	0.018	0.42	8.198	0.001
	الاجترار	-0.019	0.008	-	-	0.005
	القمع التعبيري	-0.032	0.015	-	-	0.005

يتضح من جدول (٢٣) أن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، ونشر الانتباه) لها تأثير إيجابي في التعاطف وذو دلالة إحصائية؛ حيث أن قيمة (ت) كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، حيث قيمة (ت) تساوي (٢٠,٠٣٩ - ٨,١٩٨) على الترتيب، في حين أن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي (الاجترار، والقمع التعبيري) لها تأثير سالب في التعاطف وذو دلالة إحصائية؛ حيث أن قيمة (ت) كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠٥، حيث قيمة (ت) تساوي (٢,٣٢٥ - ٢,١٩٥) على الترتيب، كما يتضح أيضاً أن قيمة (ت) لاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي كانت أعلى قيمة مقارنة بباقي الأبعاد حيث بلغت (٤٦,٥٤١)

وهذا يدل أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفى هي أكثر المتغيرات الفرعية المنبئة بالتعاطف.

ويتضح من جدول () أن معادلة انحدار التعاطف على العوامل الفرعية المنبئة به من استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي هي:

$$\text{التعاطف} = 10.568 + 0.082 \times \text{إعادة التقييم المعرفى} + 0.144 \times \text{نشر الانتباه} - 0.019 \times \text{الاجترار} - 0.032 \times \text{القمع التعبيري}$$

في حين كانت الصورة المعيارية لمعادلة الانحدار كالتالي:

$$\text{التعاطف} = 0.546 \times \text{إعادة التقييم المعرفى} + 0.421 \times \text{نشر الانتباه} - 0.081 \times \text{الاجترار} - 0.104 \times \text{القمع التعبيري}$$

٣. تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد **Multiple Regression**

Analysis بطريقة التحليل المتدرج **Stepwise Regression** للتنبؤ

بالتعاون في ضوء استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي وهي (إعادة التقييم المعرفى، واستعادة الأفكار (الاجترار)، والقمع التعبيري، والتعبير الانفعالي، ونشر الانتباه (الالهاء). وتوضح جداول (٢٤)، (٢٥)، (٢٦) هذه النتائج كما يلي:

جدول (٢٤) : نتائج تحليل انحدار التباين للمتغيرات الفرعية المنبئة

بالتعاون

الدالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	النموذج		
					الانحدار	إعادة التقييم المعرفى	
0.01	977.344	1379.357	1	1379.357	الانحدار	إعادة التقييم المعرفى	١
		1.411	49	702.843	الانحدار		
			8	3	الي		
			49	2082.200	الكلية		
			9				

يتضح من الجدول رقم (٢٤) دلالة قيمة "ف" عند مستوى (٠.٠١) لنموذج واحد منبئ بالتعاون، مما يعني قوة النموذج في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في التعاون.

جدول (٢٥) : معامل الارتباط المتعدد ونسبة التباين المفسر للانحدار المتدرج للتعاون على المتغيرات الفرعية المنبئة به.

النموذج	المتغيرات المنبئة	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R ²	نسبة التباين المفسر	قيمة F	الدلالة
١	إعادة التقييم المعرفي	0.814	0.662	66.2	977.344	0.01

يتضح من جدول (٢٥) أن قيمة التباين المفسر بلغت ٦٦.٢% وهي تعبر عن مقدار ما تُفسره المتغيرات التنبؤية (إعادة التقييم المعرفي) من التباين في درجات التعاون، أو بمعنى آخر نسبة التغير في التعاون التي يمكن تفسيرها بواسطة المتغيرات المنبئة.

ويوضح جدول () نتائج تحليل الانحدار المتدرج للتعاون على المتغيرات الفرعية لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي المنبئة به:

جدول (٢٦) : نتائج تحليل الانحدار المتدرج للتعاون على المتغيرات الفرعية المنبئة به.

النموذج	مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (B)	ت	الدلالة
١	ثابت الانحدار	2.863	0.400		7.157	0.01
	إعادة التقييم المعرفي	0.993	0.032	0.814	31.262	0.01

يتضح من جدول (٢٦) أن استراتيجية التنظيم الذاتي الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي) هي الاستراتيجية الأكثر اسهاماً في التنبؤ بالتعاون ولها تأثير إيجابي وذو دلالة إحصائية؛ حيث أن قيمة (ت) كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، حيث قيمة (ت) تساوي (٣١.٢٦٢)

ويتضح من جدول (٢٦) أن معادلة انحدار التعاون على العوامل الفرعية المنبئة به من استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي هي:

$$\text{التعاون} = ٢.٨٦٣ + ٠.٩٩٣ \times \text{إعادة التقييم المعرفي}$$

في حين كانت الصورة المعيارية لمعادلة الانحدار كالتالي:

$$\text{التعاون} = ٠.٨١٤ \times \text{إعادة التقييم المعرفي}$$

٤. تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد **Multiple Regression Analysis** بطريقة التحليل المتدرج **Stepwise Regression** للتنبؤ بالتسامح في ضوء استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي وهي (إعادة التقييم المعرفي، واستعادة الأفكار (الاجترار)، والقمع التعبيري، والتعبير الانفعالي، ونشر الانتباه (الالهاء)). وتوضح جداول (٢٧)، (٢٨)، (٢٩) هذه النتائج كما يلي:

جدول (٢٧) : نتائج تحليل انحدار التباين للمتغيرات الفرعية المنبئة

بالتسامح

الدم الالة	قيمة ف"	متوسط المربعات	درج ات الحرية	مجموع المربعات	النموذج		
0. 01	8278.6 56	1901.33 8	1	1901.33 8	الانحدار	الاجترار	١
		0.230	49 8	114.374	البواقي		
			49 9	2015.71 2	الكلية		
0. 01	4581.6 68	956.004	2	1912.00 9	الانحدار	الاجترار - نشر الانتباه.	٢
		0.209	49 7	103.703	البواقي		
			49 9	2015.71 2	الكلية		
0. 01	3224.9 07	639.137	3	1917.41 1	الانحدار	الاجترار - نشر الانتباه -	٣

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
إعادة التقييم المعرفي.	البواقي	49 6	0.198	98.301	
	الكلية	49 9			

يتضح من الجدول رقم (٢٧) دلالة قيمة "ف" عند مستوى (٠.٠١) لثلاثة نماذج منبئة بالتسامح، مما يعني قوة المتغيرات الفرعية لاستراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي في كل نموذج في تفسير التباين الكلية للمتغير التابع المتمثل في التسامح.

جدول (٢٨) : معامل الارتباط المتعدد ونسبة التباين المفسر للانحدار المتدرج للتسامح على المتغيرات الفرعية المنبئة به.

النموذج ج	المتغيرات المنبئة	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R2	نسبة التباين المفسر	قيمة ف	الدلالة
١	الاجترار	0.971	0.943	94.3	8278.656	0.01
٢	الاجترار - نشر الانتباه.	0.974	0.949	94.9	4581.668	0.01
٣	الاجترار - نشر الانتباه - إعادة التقييم المعرفي.	0.975	0.951	95.1	3224.907	0.01

يتضح من جدول (٢٨) أنه يمكن توضيح المتغيرات الفرعية الأكثر قدرة على التنبؤ بالتسامح من خلال ثلاث نماذج، حيث وُجد أن النموذج الأول الذي يشمل استراتيجية (الاجترار) قد فسّر ٩٤.٣% من تباين التسامح، وهو يعتبر ثالث أفضل النماذج المنبئة بالتسامح، حيث بلغت قيمة ف = ٨٢٧٨.٦٥٦ وهي دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

ويلاحظ أن النموذج الثاني الذي يشمل المتغيرات المنبئة (الاجترار، ونشر الانتباه) قد فسّر ٩٤.٩% من تباين التسامح، وهو يعتبر ثاني أفضل النماذج

المنبئة بالتسامح، حيث بلغت قيمة $F = 4581.668$ وهي دالة عند مستوى دلالة 0.001. وبذلك فإن إضافة استراتيجية نشر الانتباه إلى الاجترار قد أدى إلى زيادة نسبة التباين المفسر الناتج عن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي بمقدار 0.6%.

ويلاحظ أن النموذج الثالث الذي يشمل المتغيرات المنبئة (الاجترار، ونشر الانتباه، وإعادة التقييم المعرفي) قد فسر 95.1% من تباين التسامح، وهو يعتبر أفضل النماذج المنبئة بالتسامح، حيث بلغت قيمة $F = 3224.907$ وهي دالة عند مستوى دلالة 0.001. وبذلك فإن إضافة استراتيجية إعادة التقييم المعرفي إلى استراتيجيات لاجترار، ونشر الانتباه قد أدى إلى زيادة نسبة التباين المفسر الناتج عن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي بمقدار 0.2%.

مما تقدم نلاحظ القدرة التفسيرية العالية للنموذج الأخير الذي يجمع بين المتغيرات الفرعية (الاجترار، ونشر الانتباه، وإعادة التقييم المعرفي) الأكثر اسهاما في التنبؤ بالتسامح في ضوء استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي كما يتضح من جدول (29) من خلال قيمة معامل التحديد البالغة 95.1%.

جدول (29) : نتائج تحليل الانحدار المتدرج للتسامح على المتغيرات

الفرعية المنبئة به.

النموذج	مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (β)	ت	الدلالة
1	ثابت الانحدار	20.491	0.06		318.73	0.01
	الاجترار	-0.589	0.00	-0.971	-	90.987
2	ثابت الانحدار	17.346	0.44		39.066	0.01
	الاجترار	-0.474	0.01	-0.781	-	27.467
	نشر الانتباه	0.162	0.02	0.203	7.151	0.01

النموذج	مصدر الانحدار	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعيارى (β)	ت	الدلالة
٣	ثابت الانحدار	10.737	1.338		8.026	0.01
	الاجترار	-0.417	0.020	-0.686	-	0.01
	نشر الانتباه	0.130	0.023	0.163	5.682	0.01
	إعادة التقييم المعرفى	0.341	0.065	0.143	5.221	0.01

يتضح من جدول (٢٩) أن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي (نشر الانتباه، وإعادة التقييم المعرفى) لها تأثير إيجابي في التسامح وذو دلالة إحصائية؛ حيث أن قيمة (ت) كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، حيث قيمة (ت) تساوي (٥.٦٨٢ - ٥.٢٢١) على الترتيب، في حين أن استراتيجية التنظيم الذاتي الانفعالي (الاجترار) لها تأثير سالب في التسامح وذو دلالة إحصائية؛ حيث أن قيمة (ت) كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠٠١، حيث قيمة (ت) تساوي (٢٠.٧١٤)، كما يتضح أيضاً أن قيمة (ت) لاستراتيجية الاجترار كانت أعلى قيمة في كل النماذج مقارنة بباقي الأبعاد حيث بلغت (٩٠.٩٨٧) وهذا يدل أن استراتيجية الاجترار هي أكثر المتغيرات الفرعية من استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي المنبئة بالتسامح. ويتضح من جدول (٢٩) أن معادلة انحدار التسامح على العوامل الفرعية المنبئة به من استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي هي:

$$\text{التسامح} = 10.737 - 0.417 \times \text{الاجترار} + 0.130 \times \text{نشر الانتباه} + 0.341 \times \text{إعادة التقييم المعرفى}$$

في حين كانت الصورة المعيارية لمعادلة الانحدار كالتالي:

التسامح = - ٠.٦٨٦ × الاجترار + ٠.١٦٣ × نشر الانتباه + ٠.١٤٣ × إعادة التقييم المعرفى

مناقشة النتائج :

تشير النظريات والدراسات التجريبية (Eisenberg & Eggum,2009) (Lebowitz & Dovidio, ،(Zaki, 2014;Cameron, 2018) (Kao et al., 2020 ؛ Eisenberg&Fabes ,1992) ، 2015) إلى أن توفر مجموعة مرنة من استراتيجيات التنظيم الذاتى الانفعالى تسهل التنظيم الأمثل لإثارة الانفعالات وبالتالي يمكنهم إظهار مستويات أعلى من الكفاءة الاجتماعية والسلوك الاجتماعي الإيجابي مقارنة بالأشخاص الذين يخضعون للتنظيم بشكل أسوأ .

أوضحت دراسة (Brethel-Haurwitzetal.,2020) و (Genevsky et al., 2013; Hauser, Preston, & Stansfield, 2014; Rand, Kraft-Todd, & Gruber, 2015). أن الأفراد ذوو الإيثار العالي أكثر كفاءة في إعادة التقييم المعرفى وهى أكثر الاستراتيجيات المنظمة للانفعالات التى تناسب المواقف المختلفة فى الحياة اليومية. وتفسر تأثير وعى الفرد بانفعالاته حيث يستطيع الفرد معرفة انفعالاته وتحديدها بصورة واضحة . وقد أوضحت دراسة (Teoh etal ., 2020) أن ديناميكيات السلوك الإيثاري تنتج عن

عمليات نشر وتوزيع الانتباه بشكل ايجابى . ويعد الانتباه والادراك من العمليات الأساسية التى ينظم الأفراد من خلالها انفعالاتهم فيمثل الانتباه الجانب الاختيارى فى معالجة المعلومات ، ويعتبر التحكم فى الانتباه ضرورياً لتنظيم الحالة الانفعالية حيث تحدد بؤرة الانتباه المعلومات التى سوف تعالج من قبل الفرد أو البيئة الخارجية ، ويؤدى الادراك دوراً مهماً فى عملية التنظيم لأنه يحدد الأسلوب الذى يقيم به الفرد المواقف والخطط التى يجب اتخاذها

سواء مرتبطة بالموقف أو هدف معين ويكون الإدراك ضرورياً لعمل التوقعات عن المواقف المنتظرة واختيار توقعات بديلة للمواقف واصدار احكام مختلفة عن المعلومات الانفعالية وتكيف الأهداف بطريقة مرنة مع الخبرات المتاحة . وبالتالي التأكيد من عواقب الخيار للفرد ثم يتحول إلى معالجة عواقبه على الآخرين ، فقد تظهر هذه المجموعة تأثيراً أكبر لتقييم المنحى على سلوك الايثار .

وربطت دراسة (Lebowitz & Dovidio, 2015) التنظيم الذاتي الانفعالي بالتعاطف والنتائج الاجتماعية الإيجابية الموقفية ووجدت أن الميل للانخراط في إعادة تقييم معرفي Cognitive reappraisal تتبأ بسلوك التعاطف وسلوك المساعدة تجاه فرد في ضائقة وبالتالي تعزيز السلوك الاجتماعي الايجابي . عندما تقلل من الانفعال المكروه في الاستجابة لضيق الآخر . بينما القمع التعبيري expressive suppression (شكل من أشكال تنظيم الانفعال يتميز بتثبيط الانفعال) كان مرتبطاً بتقليل النتائج الاجتماعية الإيجابية

كما أكدت الدراسات أمثال (vanOyen& Witvliet et al., 2010)، (Aldao et al., 2010; Feinstein et al., 2013; Nolen-Hoeksema, 1991) أن انخراط الأفراد في سلوكيات الاجترار تمنع الانفعالات المؤيدة للمجتمع مثل التعاطف .

كما أكدت دراسة (Carlo, 2006; Eisenberg et al., 2006) أن المراهقين الذين يظهرون تنظيم انفعالي جيد (إعادة التقييم المعرفي) قادرون على المشاركة في التعاطف بغض النظر عن تفاعلهم الانفعالي لأنهم قادرون على تنظيم أي مشاعر ضيق شخصية والشروع في التعاطف . وعلى النقيض من ذلك ، فإن منظمي الانفعالات الضعفاء (فقر في تنظيم الانفعالات) أكثر عرضة للاضطراب الشخصي لأنهم لا يستطيعون تنظيم انفعالاتهم .

كما يساعد تنظيم الانفعال الفعال في تشكيل الخبرات الانفعالية الشخصية ،
التي بدورها تساعد في تشكيل الاستجابات التعاطفية بطرق تسهل المساعدة
الاجتماعية الإيجابية .

وتجدر الإشارة إلى أن استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي الإيجابية يمكن
أن تسهل التنظيم الإيجابي لإثارة الانفعال والسلوكيات المرتبطة بالانفعال في
مواقف المساعدة ، والتي بدورها قد تسهم في السلوك الاجتماعي الإيجابي
(Hein et al. 2018).

يمكن أن يزيد إعادة التقييم المعرفي لضيق الآخرين الاهتمام التعاطفي
(Lopez-Perez & Ambrona, 2014) وتقليل الضيق الشخصي ، مع
ملاحظة آلام شخص آخر

أكدت دراسة (Decety & Jackson, 2004; Zaki, 2014) أن التنظيم
الذاتي الانفعالي يلعب دورًا حاسمًا في التعاطف ؛ وأن الأفراد الذين لديهم قدرة
أقل على تنظيم الانفعالات يواجهون مستويات أعلى من الضيق الشخصي ،
وانخفاض مستويات التعاطف مع التركيز على الآخرين عند ملاحظة أو تخيل
الحالة الانفعالية السلبية لشخص آخر (Eisenberg & Fabes, 1991) ،
وقد ثبت أن العلاقة بين التعاطف الوجداني للسمات والسلوكيات الاجتماعية
الإيجابية يتم تعديلها من خلال الاستخدام المعتاد لإعادة تقييم.
وجد لوكوود وآخرون. (Lockwood et al., 2014) أن التعاطف كان
مرتبطًا بشكل إيجابي بإعادة التقييم. وذلك لأن المستويات الأعلى من التعاطف
وخاصة التعاطف المعرفي ترتبط بتحسين كفاءة / فعالية العمليات المعرفية
التي تدعم أيضًا إعادة التقييم.

كما أكدت دراسة (Rueckert, Branch, & Doan, 2011) و
(Lee et al., 2008; Sonnby-Borgstrom, 2002) أن التعاطف
الوجداني يرتبط بزيادة التفاعل مع انفعالات الآخرين. وأن الذين يتمتعون بدرجة

عالية من التعاطف الوجداني يظهرون قدرًا أكبر من الانخراط في استراتيجيات التنظيم التكيفي مثل إعادة التقييم والمحاكاة التلقائية للوجه وذلك لأن إعادة التقييم تؤثر على الاستجابات الانفعالية بطريقة ضمنية نسبيًا ، (Foti & Hajcak, 2008; Wang et al., 2017) وبالمثل ، يُعتقد أن التعاطف

الوجداني يتضمن معالجة ضمنية إلى حد كبير للمعلومات الانفعالية (Chartrand & van Baaren, 2009; Niedenthal, 2007; Preston & de Waal, 2002). ومن ثم ، فإن الارتباط بين إعادة التقييم الضمني والتعاطف الوجداني ليس مفاجئًا تمامًا نظرًا لأن كلتا القدرات تتعلق بالعمليات الوجدانية الضمنية.

كما أوضحت آيزنبرغ وزملاؤها (Eisenberg et al., 1998; Eisenberg et al., 2007, Valiente et al., 2004). أن القدرات التنظيمية الانفعالية تلعب دورًا مهمًا في تعزيز التعاطف . واقترح هؤلاء الباحثون أن قدرة الأفراد جيدة التنظيم على تعديل مشاعرهم السلبية والحفاظ على المستوى الأمثل من الإثارة الانفعالية تمكنهم من تعزيز انتباههم تجاه الآخر . وخاصة القدرة على التحكم في التركيز أو التحولات في الانتباه. كما أنه تجاوز القدرة على التركيز أو تحويل الانتباه ، إلى التنبؤ بالتعاطف من خلال قدرة الفرد على الانخراط المعرفي والإرادي في استكشاف الخبرات الانفعالية للفرد والاعتراف بها ، وبشكل أكثر تحديدًا ، تلك القدرات التي تميز تنظيم الانفعال التكاملية.

يلعب التنظيم الذاتي الانفعالي دورا مهما في النمو الانفعالي للفرد فهو يتيح التحكم في سلوكه وإدراكه ويجعله يستجيب بمرونة للمواقف المؤلمة . فهو يخلق نوع من التوازن بين ذاته والبيئة المحيطة به وذلك من خلال كبح التغيرات الانفعالية غير المناسبة لطبيعة الموقف . وقد أشار (Butt et al.,2013) إلى أن التسامح لا يمكن أن يحدث بدون التنظيم الذاتي الانفعالي من قبل الفرد ، فكلما كان الفرد أكثر قدرة على التنظيم الانفعالي كان أكثر تسامحاً. أظهرت

نتائج البحث (Maltby et al.,2007) ، (Enright & Coyle,1998) أن التنظيم الذاتي الانفعالي كان له علاقة كبيرة جداً بالتسامح. بمثابة أحد العوامل المنبئة بالتسامح.

ويلعب التنظيم الذاتي الانفعالي دوراً مهماً لدى الفرد خاصة وإن الفرد يتعرض خلال حياته اليومية لكثير من الأحداث والضغوط والتي تفرض عليه أسلوباً معيناً في مواجهتها وفي هذا السياق يؤكد (Nelis et al.,2011) أن التنظيم الذاتي الانفعالي من قبل الفرد يساعده في تحديد الاستجابات السلوكية المحددة، وفي إطار بحث العلاقة بين التسامح و التنظيم الذاتي الانفعالي حيث أن التسامح عملية تستبدل فيها الانفعالات السالبة بانفعالات ايجابية وكلما كان الفرد أكثر قدرة على التنظيم الذاتي الانفعالي كان أكثر تسامحاً .

كما توصلت نتائج دراسة قام بها كل من (Wadlinger&Isaacowitz,2011) الى أن التنظيم الذاتي الانفعالي يعمل على تقليل الانفعالات الموجهة نحو الشخص المسمى.

واكدت نتائج دراسة كل من (Manzi&Gonzalez,2007) أن المتغيرات الانفعالية هي أكثر المتغيرات ارتباطاً بالتسامح ، وفي هذا السياق يؤكد كل من (Butt et al.,2013) أن التسامح لا يمكن أن يحدث بدون التنظيم الذاتي الانفعالي من قبل الفرد . كما أكدت نتائج دراسة كل من (Garnefski&Kraai,2006) أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي مثل استراتيجية إعادة التقييم الايجابي **Positive Reappraisal** يكونون أكثر تسامحاً أو اتقانا للخبرات الحياتية السلبية .

كما أكدت دراسة (Mauss et al., 2007) ، (Ray, Wilhem, & Gross, 2008) بأنه عند مواجهة الفرد للمواقف الصعبة ، يميل القائمون على إعادة التقييم إلى التغلب على الغضب وإظهار استجابات الأكثر تكيفاً من الناحية التجريبية، وارتبطت إعادة التقييم مقابل الاجترار حول حدث مزعج بقدر

أقل من الغضب والمثابرة المعرفية ونشاط الجهاز العصبي . كما حفزت إعادة التقييم على وجه الخصوص التعاطف والتسامح جنباً إلى جنب مع زيادة المشاعر الإيجابية ، وتقليل المشاعر السلبية والمثيرة (بما في ذلك الغضب) . فالتسامح هو انفعال يعمل على تركيز أساليب المواجهة التي يمكن أن تقلل من الأخطار الصحية وتدعم المرونة الصحية ، وان التسامح يمكن أن يؤدي الى التأثير في الظروف الطبيعية من خلال الدعم الاجتماعي والعلاقات والقيم بين الأفراد . فهناك بعض الاستراتيجيات الايجابية التي تعمل على مواجهة الأحداث الانفعالية السلبية بإيجابية والتفكير بطريقة ايجابية في الأحداث التي يتعرض لها الفرد . في حين الاستراتيجيات السلبية مثل الاجترار والقمع ارتبطت سلبا بالتسامح ككل حيث تعتمد هذه الاستراتيجيات في تفكير الفرد طوال الوقت عن الأحداث السلبية التي مر بها ومن ثم تنعكس في التسامح سواء مع الذات او مع الآخرين أو من خلال المواقف التي يمر بها .

ثمة دراسات عديدة قد أوضحت ارتباطه بعدد هائل من المتغيرات الإيجابية (الإلهاء الإيجابي) (Thompson., etal ,2005) وقد اتفقت نتائج البحث مع نتائج الدراسات الآتية أمثال : (Campbell,Simpson, Boldry, & Kashy, 2005) ،

(Rusting& Hoeksem, 1998) أن اجترار المواقف وخاصة التي تثير الغضب من المرجح أن تسبب المزيد من الغضب أو العداة.وبالتالي الأشخاص ذوو درجات الانتقام الأعلى أقل تسامحاً ولهم تأثيراً سلبياً أعلى من الأشخاص الذين حصلوا على درجات أقل في الانتقام. وهم ايضا لديهم صعوبة في تنظيم انفعالاتهم. ويميلون إلى تضخيم العواقب السلبية . نظراً لأن مشاركة الفرد المستمرة الصور والأفكار والمشاعر المتعلقة بالخبرات المؤذية تؤدي إلى استمرار الغضب والانتقام وعدم القدرة على مسامحة الآخر بشكل وجداني (Berry, et al., 2005; Worthington, et al., 2007) علاوة على

ذلك ، هناك دراسات في الأدبيات ذات الصلة توضح العلاقة بين مسامحة الآخرين واجترار الأفكار. على سبيل المثال ، نتائج دراسة أجراها بييري وآخرون **Berry et al. (2005)**. كشفت عن العلاقة السلبية بين مسامحة الآخرين والاجترار. على غرار نتائج تلك الدراسة ، وجد سوشداي **Suchday** وفريدبيرج **Friedberg** وألميدا **Almeida** (٢٠٠٦) أن المستويات المتزايدة من اجترار طلاب الكلية مؤثرا هاما على الدرجات المنخفضة لمسامحة الآخرين.

كما أظهرت الدراسة التي أجراها **Barber ، Maltby ، (2005)** **Macaskill** أن تفاعل الأفراد مع الأفكار الاجترارية حول الغضب والذكريات ذات الصلة يجعل من الصعب على الأفراد مسامحة أنفسهم. وبالمثل ، في دراسة أجراها **Bugay (2010)** مع طلاب جامعيين ، كانت هناك علاقة سلبية بين الاجترار والتسامح مع الذات.

كما أوضحت دراسة **(Brethel-Haurwitzetal.,2020)** دور التقييمات التنظيمية للانفعال (إعادة التقييم المعرفي) في تعزيز السلوك الاجتماعي التعاوني الإيجابي. كما يساعد تنظيم الانفعال الفعال في تشكيل الخبرات الانفعالية الشخصية ، فقد يساعد في تشكيل الانفعالات التعاطفية بطرق تسهل التعاون الاجتماعي الإيجابي **(Zaki, 2014;Cameron, 2018)**

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها البحث، يمكن تقديم التوصيات التالية:

١. إجراء برامج ارشادية لتنمية السلوك الاجتماعى الايجابى لطلبة الجامعة
٢. عقد دورات تدريبية تتعلق بكيفية تنمية استراتيجيات التنظيم الذاتى الانفعالى بما يسهم فى التوعية بأهميتها .
٣. تعزيز ثقافة العطاء والتعاطف والمساعدة بين طلبة الجامعة .
٤. الاهتمام بالسلوك الاجتماعى الايجابى وعلاقته بالصحة النفسية وجودة الحياة والاختيار المهنى لدى طلبة الجامعة .

البحوث المقترحة:

انطلاقاً من الجوانب التي لم يتمكن فريق البحث من دراستها، يقترح ما يلي:

- ١ - فاعلية برنامج ارشادى فى تنمية السلوك الاجتماعى الايجابى لدى طلاب الجامعة
- ٢ - التنبؤ بالسلوك الاجتماعى الايجابى من خلال بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية فى مراحل العمر المختلفة .
- ٣ - عمل برامج تدريبية باستخدام فنيات اليقظة العقلية لتنمية استراتيجيات التنظيم الذاتى الانفعالى بما يسهم فى التوعية بأهميتها .

المراجع العربية والأجنبية :

- أحمد بكير (٢٠١٣). الاتجاهات الوالدية كطما يدركها الأبناء وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة الوسطى. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.
- حسين طاحون (٢٠٠٩) . الذكاء الاجتماعي وعلاقته ببعض متغيرات السلوك الاجتماعي الايجابي لدى طلاب الجامعة ، دراسات عربية في علم النفس ، ٨ (٣) ، ٤٦٩ - ٥٣١.
- حسين عبيد جبر ، بشرى كاظم (٢٠١٣) . السلوك الاجتماعي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة كلية الفنون الجميلة فى جامعة بابل ، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية ، ٤ (٢) ، ٤٣ - ١٠٢.
- حيدر مزهر يعقوب (٢٠١١) : التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين بكلية التربية الأصمعي-جامعة ديالى / العراق من ١٥ الى ١٦ اكتوبر، ٤٥١-٤٦٧.
- جاجان محمد ، وإيفان قادر (٢٠١٥). تطور مشاعر الألفة وعلاقته بالسلوك الإيثاري لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة زاخو ، B3(١)، ١٧٩ - ١٩٧.
- حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٤، القاهرة، عالم الكتب.
- سهام احمد العزب (٢٠١٤). أثر بعض المتغيرات الديموجرافية على القيم الدينية والسلوك الاجتماعي لدى طلبة من كليات جامعية بالمملكة العربية السعودية (دراسة تطبيقية) ، مجلة العلوم الاجتماعية ، ٤٢ (١)، ٩٣ - ٩٩.

عادل سيد عبادي (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي واضطرابات الأكل،
مجلة كلية التربية جامعة أسوان، ٣، ٣٥٨-٣٩٩.

عبد الكريم المدهون (٢٠١٧). السلوك الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى
طلبة كليات جامعة فلسطين بغزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث
والدراسات التربوية والنفسية، (٧)١٩، فلسطين.

عبد الله محمد عبد الظاهر الخولي (٢٠١٥). استراتيجيات تنظيم الانفعال
المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه
الجسمي لدى عينة من المراهقين . مجلة كلية التربية . جامعة أسيوط
٤. (٣١)، يوليو ، ٨٧-١.

عبد المنعم حسيب (٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعالات
وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين. مجلة كلية
التربية، جامعة الأزهر، (١٥١)، ٦٦٢ - ٦٩٣.

عبدالهادي عبده (١٩٨٩). الإيثار والحاجات النفسية للطلاب المتفوقين وغير
المتفوقين دراسيا بالمرحلة الجامعية ، مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط
(٥) ، ١٩٣ - ٢٠٦.

عبيرمحمد أنور ،فانتن صلاح عبدالصادق (٢٠١٠). دور التسامح والتفاؤل في
التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين فى ضوء بعض
المتغيرات الديموغرافية ،دراسات عربية فى علم النفس ،٩(٣)، ٤٩١-

٥٧١

فؤاد أبو حطب ، سيد عثمان (١٩٨٦). " التقويم النفسى ". القاهرة : الأنجلو
المصرية .

ليث محمد عياش & صبا دريد فائق (٢٠١٦) : التنظيم الانفعالي لدى طلبة
الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بغداد، العراق، ٢٢(٩٥)
(٦١٣-٦٣٨).

محمد عبدالله شوان (١٩٩٨). بناء مقياس مقنن للسلوك الاجتماعي لدى طلبة الجامعة في العراق ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) ،كلية التربية ،جامعة بغداد .

محمد محمد عليان، زهيرعبدالحميد النواجحة (٢٠١٤). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية بعض أشكال السلوك الاجتماعي الايجابي لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الأساسي

بمحافظة غزة . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية ، ٢(٥)، ١٣٩-١٧٥

هيام صابر صادق شاهين (٢٠١٠). الحب الوالدي كما يدركه طلبة الجامعة وعلاقته بسلوكهم الايثارى .مجلة دراسات نفسية ،رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رانم) ، ٢٠مج، ١ع، ٥٣-٩٨.

- Kim, Seon Taik & Miao, Li. (2010). Dynamics of Emotional Responses and Emotion Regulation during Multi-Stage Waits.
- Abdullah, M., Q. (2017). Prosocial/altruistic behavior: Socialization of emotional experience, *Psynobiological review. Current Opinion in Neurological Sciences Journal*, 1, 2, 87-102.
- Aldao A. (2013). The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 8(2), 155-172.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Barbee, K., (2008). Agreeableness facets and forgiveness of others. (Unpublished doctoral dissertation). Faculty of the school of psychology & counseling, Regent University.
- Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological inquiry*, 2(2), 107-122.

- Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological inquiry*, 2(2), 107-122.
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226.
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., Wade, N. G., van Oyen Witvliet, C., & Kiefer, R. P. (2005). Forgiveness, moral identity, and perceived justice in crime victims and their supporters. *Humboldt Journal of Social Relations*, 136-162.
- Borba, M. (2003). No more misbehavin': 38 difficult behaviors and how to stop them.
- Bower, A. A. (2012). What We Do When Children Are Good: How Parents Reinforce their Preschool Children's Prosocial Behaviors and the Effectiveness Of these Strategies across Contexts. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Nebraska.
- Bower, A. A. (2012). What we do when children are good: How parents reinforce their preschool children's prosocial behaviors, and the effectiveness of these strategies across contexts. University of Nebraska at Omaha.
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13, 926-939.
- Brethel-Haurwitz, K. M., Stoianova, M., & Marsh, A. A. (2020). Empathic emotion regulation in prosocial behaviour and altruism. *Cognition & Emotion*, 34(8), 1532-1548.
- Brethel-Haurwitz, K. M., Stoianova, M., & Marsh, A. A. (2020). Empathic emotion regulation in prosocial behaviour and altruism. *Cognition & emotion*, 34(8), 1532-1548.
- Brethel-Haurwitz, K. M., Stoianova, M., & Marsh, A. A. (2020). Empathic emotion regulation in prosocial behaviour and altruism. *Cognition & emotion*, 34(8), 1532-1548.
- Butt, M. M., Sanam, F., Gulzar, S., & Yahya, F. (2013). Cognitive emotional regulation and forgiveness. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4(12), 769-792.
- Cameron, C. D. (2018). Motivating empathy: Three methodological recommendations for mapping empathy. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(11), e12418.

- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: the role of attachment anxiety. *Journal of personality and social psychology*, 88(3), 510.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: the role of attachment anxiety. *Journal of personality and social psychology*, 88(3), 510.
- Carlo, G. (2006). Care-based and altruistically based morality.
- Carlo, G., McGinley, M., Hayes, R., Batenhorst, C., & Wilkinson, J. (2007). Parenting styles or practices? Parenting, sympathy, and prosocial behaviors among adolescents. *The Journal of genetic psychology*, 168(2), 147-176.
- Carlson, E., Saarikallio, S., Toiviainen, P., Bogert, B., Kliuchko, M., & Brattico, E. (2015). Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: a behavioral and neuroimaging study of males and females. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 466.
- Chartrand, T. L., & Van Baaren, R. (2009). Human mimicry. *Advances in experimental social psychology*, 41, 219-274.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 36(3), 262-273.
- Davis, E. L., & Levine, L. J. (2013). Emotion regulation strategies that promote learning: Reappraisal enhances children's memory for educational information. *Child development*, 84(1), 361-374.
- Decety, J., & Michalska, K. J. (2010). Neurodevelopmental changes in the circuits underlying empathy and sympathy from childhood to adulthood. *Developmental science*, 13(6), 886-899.
- Derman, M. T., & Başal, H. A. (2014). The impact of empathy education programme which was performed on 10-11 year old children from different socioeconomic levels on the aggression level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 1049-1053.
- Dillon, D. G., Ritzey, M., Johnson, B. D., & LaBar, K. S. (2007). Dissociable effects of conscious emotion regulation strategies on explicit and implicit memory. *Emotion*, 7(2), 354.
- Domes, G., Schulze, L., Böttger, M., Grossmann, A., Hauenstein, K., Wirtz, P. H., ... & Herpertz, S. C. (2010). The neural

- correlates of sex differences in emotional reactivity and emotion regulation. *Human brain mapping*, 31(5), 758-769.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American journal of orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.
- Eisenberg, N., & Eggum, N. D. (2009). Empathic responding: Sympathy and personal distress. *The social neuroscience of empathy*, 6(2009), 71-830.
- Eisenberg, N., & Eggum, N. D. (2009). Empathic responding: Sympathy and personal distress. *The social neuroscience of empathy*, 6(2009), 71-830.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1991). Prosocial behavior and empathy: A multimethod developmental perspective.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). Emotion, regulation, and the development of social competence. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior* (pp. 119–150).
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). Emotion, regulation, and the development of social competence.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological inquiry*, 9(4), 241-273.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial Development. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 646–718).
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Sadovsky, A. (2006). Empathy-related responding in children.
- Enright, R., & Coyle, C. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions, In Worthington E., (ed.), *Dimensions of Forgiveness Psychological Research and the Ecological Perspective*. (PP. 139-161). Randnor, P.A Templeton Found Foundation.
- Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in daily life: Spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(2), 152–162.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161.

- Foti, D., & Hajcak, G. (2008). Deconstructing reappraisal: descriptions preceding arousing pictures modulate the subsequent neural response. *Journal of cognitive neuroscience*, 20(6), 977-988.
- Freeman, W. S., Johnston, C., & Barth, F. M. (1997). Parent attributions for inattentive-overactive, oppositional-defiant, and prosocial behaviours in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 29(4), 239.
- Gardener, E. K., Carr, A. R., Macgregor, A., & Felmingham, K. L. (2013). Sex differences and emotion regulation: an event-related potential study. *PloS one*, 8(10), e73475.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659–1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European journal of psychological assessment*, 23(3), 141-149.
- Gilbert, D. T. & Fiske, S.T. (2004). *The Handbook of Social Psychology* (4th ed), Boston: McGraw-Hill.
- Gordon, H. (2014). *Investigating the Relation between Empathy and Prosocial Behavior: An Emotion Regulation Framework*.
- Green, J. D., Burnette, J. L., & Davis, J. L. (2008). Third-party forgiveness:(Not) forgiving your close other's betrayer. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 407-418.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Rev. Gen. Psychol.* 2, 271–299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.

- Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of personality and social psychology*, 72(2), 435-448.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Hastings, P.D., McShane, K., Parker, R.J., & Ladha, F. (2007). Ready to Make Nice: Parental Socialization of Young Sons' and Daughters' Prosocial Behaviors With Peers. *The Journal of Genetic Psychology*, 168, 177 - 200.
- Hauser, D. J., Preston, S. D., & Stansfield, R. B. (2014). Altruism in the wild: When affiliative motives to help positive people overtake empathic motives to help the distressed. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1295.
- Hein, S., Röder, M., & Fingerle, M. (2018). The role of emotion regulation in situational empathy-related responding and prosocial behaviour in the presence of negative affect. *International Journal of Psychology*, 53(6), 477-485.
- Hein, S., Röder, M., & Fingerle, M. (2018). The role of emotion regulation in situational empathy-related responding and prosocial behaviour in the presence of negative affect. *International Journal of Psychology*, 53(6), 477-485.
- Hewitt, A. K., Foxcroft, D. R., & MacDonald, J. (2004). Multitrait-multimethod confirmatory factor analysis of the attributional style questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1483-1491.
- Jackson, M. C. (1991). Creative problem solving: Total systems intervention. In *Systems methodology for the management sciences* (pp. 271-276).
- John Wiley & Sons. Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*, 351-372.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual Differences in Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351-372). The Guilford Press.

- Kao, K., Tuladhar, C. T., & Tarullo, A. R. (2020). Parental and family-level sociocontextual correlates of emergent emotion regulation: Implications for early social competence. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1630-1641.
- Kao, K., Tuladhar, C. T., & Tarullo, A. R. (2020). Parental and family-level sociocontextual correlates of emergent emotion regulation: Implications for early social competence. *Journal of Child and Family Studies*, 29(6), 1630-1641.
- Keskin, B., & Jones, I. (2011). Theory of Mind, Material Altruism and Family Context in Preschoolers. *Journal of Research in Education*, 21(1), 126-136.
- Kimhy, D., Vakhrusheva, J., Jobson-Ahmed, L., Tarrier, N., Malaspina, D., & Gross, J. J. (2012). Emotion awareness and regulation in individuals with schizophrenia: Implications for social functioning. *Psychiatry research*, 200(2-3), 193-201.
- Komninos, N. (2009). Intelligent cities: towards interactive and global innovation environments. *International Journal of Innovation and regional development*, 1(4), 337-355.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kostiuk, L. M. (2011). Adolescent emotion regulation questionnaire: development and validation of a measure of emotion regulation for adolescents.
- Laghi, F., Lonigro, A., Pallini, S., & Baiocco, R. (2018). Emotion Regulation and Empathy: Which Relation with Social Conduct?. *The Journal of genetic psychology*, 179(2), 62-70.
- Lawler-Row, K. A., Scott, C. A., Raines, R. L., Edlis-Matityahou, M., & Moore, E. W. (2007). The varieties of forgiveness experience: Working toward a comprehensive definition of forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 233-248.
- Lebowitz, M. S., & Dovidio, J. F. (2015). Implications of emotion regulation strategies for empathic concern, social attitudes, and helping behavior. *Emotion*, 15(2), 187-194.
- Lebowitz, M. S., & Dovidio, J. F. (2015). Implications of emotion regulation strategies for empathic concern, social attitudes, and helping behavior. *Emotion*, 15(2), 187.
- Lockwood, P. L., Seara-Cardoso, A., & Viding, E. (2014). Emotion regulation moderates the association between empathy and prosocial behavior. *PloS one*, 9(5), e96555.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113.

- López-Pérez, B., Carrera, P., Ambrona, T., & Oceja, L. (2014). Testing the qualitative differences between empathy and personal distress: Measuring core affect and self-orientation. *The Social Science Journal*, 51(4), 676-680.
- Macaskill, A., & Denovan, A. (2014). Assessing psychological health: The contribution of psychological strengths. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(3), 320-337.
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of social psychology*, 142(5), 663-665.
- MacCallum, R. C., & Austin, J. T. (2000). Applications of structural equation modeling in psychological research. *Annual review of psychology*, 51(1), 201-226.
- Mair, J., & Noboa, E. (2006). Social entrepreneurship: How intentions to create a social venture are formed. In *Social entrepreneurship* (pp. 121-135). Palgrave Macmillan, London.
- Mak, A. K., Hu, Z. G., Zhang, J. X., Xiao, Z., & Lee, T. M. (2009). Sex-related differences in neural activity during emotion regulation. *Neuropsychologia*, 47(13), 2900-2908.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Gillett, R. (2007). The cognitive nature of forgiveness: Using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of forgiving. *Journal of clinical psychology*, 63(6), 555-566.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Gillett, R. (2007). The cognitive nature of forgiveness: Using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of forgiving. *Journal of clinical psychology*, 63(6), 555-566.
- Manzi, J., & González, R. (2007). Forgiveness and reparation in Chile: The role of cognitive and emotional intergroup antecedents. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 13(1), 71-91.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- McGinley, M. & Carlo, G. (2007). Two sides of the same coin? The relations between prosocial and physically aggressive behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 37, 337-349.
- McGinley, M. (2008). Temperament, parenting, and prosocial behaviors: Applying a new interactive theory of prosocial development. The University of Nebraska-Lincoln.

- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. Guilford press.
- Nantel-Vivier, A. (2010). Patterns and Correlates of Prosocial Behaviour Development.
- Nelis, D., 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.
- Niedenthal, P. M. (2007). Embodying emotion. *science*, 316(5827), 1002-1005.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569.
- Ochsner, K.N. and Gross, J.J. (2008) Cognitive Emotion Regulation: Insights from Social, Cognitive, Affective Neuroscience. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 153-158.
- Ogurlu, U., & Sariçam, H. (2018). Bullying, forgiveness and submissive behaviors in gifted students. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 2833-2843.
- Omran, Majid Pourfaraj. (2011). Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. *Open Journal of Psychiatry*. (1) , 106-109.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368-378.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition & Emotion*, 13(3), 277-303.
- Preston, S. D., & De Waal, F. B. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and brain sciences*, 25(1), 1-20.
- Pursell, G. R., Laursen, B., Rubin, K. H., Booth-LaForce, C., & Rose-Krasnor, L. (2008). Gender differences in patterns of association between prosocial behavior, personality, and externalizing problems. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 472-481.
- Quain, S., Yidana, X.D., Ambotumah, B.B., & Mensah-Livivnstone, I.J. (2016). Pro-social Behavior amongst Students of Tertiary Institutions: An Explorative and a Quantitative approach. *Journal of Education and Practice*, 7, 26-33.
- Rachlin, H., & Jones, B. A. (2008). Altruism among relatives and non-relatives. *Behavioural Processes*, 79(2), 120–123.

- Rainey,C.,(2008).Are individual forgiveness interventions for adult more effective than group interventions? : Ameta analysis .Unpublished doctoral dissertation , Florida State University ,College of Human Science .
- Ray, R. D., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2008). All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of personality and social psychology*, 94(1), 133.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Rye, M. S., & Wrobel, T. A. (2004). A personological examination of self- and other-forgiveness in the Five factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82, 207– 214.
- Rueckert, L., Branch, B., & Doan, T. (2011). Are gender differences in empathy due to differences in emotional reactivity?. *Psychology*, 2(6), 574.
- Rusk, Natalie. (2011). learning goals for emotion regulation: Arandomized intervention study. Doctor of Philosophy in Child Development. Tufts university.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 790.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topçuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2016). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38-47.
- Scherer, K.R., Wranik, T., Sangsue, J., Tran, V. and Scherer, U. (2004) “Emotions in Everyday Life: Probability of Occurrence, Risk Factors, Appraisal and Reaction Patterns”, *Social Science Information* 43(4): 499–570.
- Silk, J. S., Shaw, D. S., Skuban, E. M., Oland, A. A., & Kovacs, M. (2006). Emotion regulation strategies in offspring of childhood-onset depressed mothers. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 47(1), 69–78.
- Silk, J. S., Shaw, D. S., Skuban, E. M., Oland, A. A., & Kovacs, M. (2006). Emotion regulation strategies in offspring of childhood-onset depressed mothers. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 47(1), 69–78.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive

- symptoms and problem behavior. *Child development*, 74(6), 1869-1880.
- Snow, N. L., Ward, R. M., Becker, S. P., & Raval, V. V. (2013). Measurement invariance of the difficulties in emotion regulation scale in India and the United States. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 147.
- Sonnby-Borgström, M. (2002). Automatic mimicry reactions as related to differences in emotional empathy. *Scandinavian journal of psychology*, 43(5), 433-443.
- Springs, Betty H. (2002). *The Effectiveness Of Life Skills Training In Promoting Positive Social Behavior. Education, Teaching, Fifth- Grade, Social Behavior, Curricula, Dissertation/Thesis ISBN97804 93664248, p.64.*
- Stanbury, S., Bruce, M. A., Jain, S., & Stellern, J. (2009). The Effects of an Empathy Building Program on Bullying Behavior. *Journal of School Counseling*, 7(2), 22.
- Teoh, Y. Y., Yao, Z., Cunningham, W. A., & Hutcherson, C. A. (2020). Attentional priorities drive effects of time pressure on altruistic choice. *Nature communications*, 11(1), 1-13.
- Teoh, Y.Y., Yao, Z., Cunningham, W.A., & Hutcherson, C.A. (2020). Attentional priorities drive effects of time pressure on altruistic choice. *Nature Communications*, 11.
- Thompson R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological measurement: A handbook of models and measures* (pp. 301-312). Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635.
- Valiente, C., Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Cumberland, A., & Losoya, S. H. (2004). Prediction of children's empathy-related responding from their effortful control and parents' expressivity. *Developmental psychology*, 40(6), 911.

- vanOyen Witvliet, C., Knoll, R. W., Hinman, N. G., & DeYoung, P. A. (2010). Compassion-focused reappraisal, benefit-focused reappraisal, and rumination after an interpersonal offense: Emotion-regulation implications for subjective emotion, linguistic responses, and physiology. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 226-242.
- Wadlinger, H. A., & Isaacowitz, D. M. (2011). Fixing Our Focus: Training Attention to Regulate Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 75-102.
- Wang, Y., Li, D., Sun, W., Zhao, L., Lai, X., & Zhou, Y. (2017). Parent-child attachment and prosocial behavior among junior high school students: moderated mediation effect. *Acta Psychologica Sinica*.
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224–254.
- Witvliet, C. O. (2009). Forgiveness. In S. J. Lopez (Ed), *The encyclopedia of positive psychology* (pp.403 -408).Oxford: Wiley-Blackwell.
- Woo, Z. (2007). Gender and Cultural difference in the empathy: Altruism hypothesis among university student in Hong Kong . Department of Applied Social Studies, <http://hdl.handle.net/2031/5102>.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisionalforgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 291-302.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 291-302.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced

unforgiveness. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 291-302.

Zaki, J. (2014). Empathy: a motivated account. *Psychological bulletin*, 140(6), 1608.

Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810.