

# الدراسات المعاصرة لاستراتيجيات تنظيم الانفعال

## المعرفية فى البيئة العربية

### (دراسة مسحية تحليلية)

إعداد

**ميرىان عىاد ذكى**

باحثة بقسم علم النفس التربوى - كلية التربية - جامعة حلوان

إشراف

**أ.د محمد عبد السلام غنىم**      **أ.م.د. محمد عبد الغفار العميرى**

أستاذ علم النفس التربوى

عميد كلية التربية - جامعة حلوان الأسبق

أستاذ علم النفس التربوى المساعد

كلية التربية - جامعة حلوان

## ملخص الدراسة باللغة العربية

هدف البحث الحالي إلى وصف وتحليل مضمون الدراسات العربية التي تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية في الفترة من 2018 إلى 2022م، من حيث الأهداف الأكثر انتشارًا، والمنهجية الأكثر استخدامًا، وفئة العينة، والأدوات المستخدمة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (50) دراسة عربية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى: أن الأهداف الأكثر انتشارًا في الدراسات العربية هي الكشف عن طبيعة العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومتغيرات نفسية أخرى، بينما كانت أكثر العينات المستخدمة هي طلاب الجامعة، والمنهجية الأكثر استخدامًا هي الوصفي الارتباطي، أما الأدوات الأكثر استخدامًا فكانت مقياس استراتيجيات تنظيم المعرفية إعداد/ الباحثين، وكانت النتائج الأكثر انتشارًا هي وجود علاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية مع متغيرات نفسية أو اجتماعية، وفي نهاية الدراسة تم تقديم مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: تحليل المضمون، دراسة مسحية، استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية.

## Abstract

The aim of the current research is to describe and analyze the content of the Arabic studies that dealt with cognitive emotion regulation strategies in the period from 2018 to 2022 AD, in terms of the most prevalent objectives, the most commonly used methodology, the sample category, and the tools used. From (50) Arabic studies, The results of the study showed that: The most prevalent goals in Arabic studies are to reveal the nature of the relationship between cognitive emotion regulation strategies and other psychological variables, and the most used samples were university students, and the most used methodology was descriptive correlative, and the tools were The most widely used is the measure of emotion regulation strategies prepared by researchers, and the most prevalent results were the existence of a relationship between cognitive emotion regulation strategies with psychological or social variables, and at the end of the study a group of recommendations were presented.

Keywords: content analysis, survey study, cognitive emotion regulation strategies.



## مقدمة

أن حياة الفرد لا تسير على وتيرة واحدة بل تتأرجح بين الفرح والأسى، النجاح والإخفاق، الشغف والملل، والأحداث السارة، وأخرى حزينة، والأولى تصاحبها انفعالات موجبة، تُنشط الفرد، وتدفعه للعمل والإنجاز، والأخرى تثير لديه انفعالات سلبية تثبط عزيمته، وتعوق أداءه، وتؤثر على دافعيته، وتترك بصماتها جلية في صحته وشخصيته وعلاقاته وتكوينه النفسي والاجتماعي، وفي كلتا الحالتين يحتاج الفرد إلى عدم المبالغة والإسراف في التعبير عن انفعالاته، وإنما إدارتها والتعبير عنها بعقلانية وتوازن، والتخفيف من حدة أثارها السلبية، وهو ما نطلق عليها اصطلاحاً بتنظيم الانفعال Emotion Regulation. ومن هنا بدأ اهتمام الباحثين يزداد فى الأونة الأخيرة بموضوع تنظيم الانفعال.

وتعد هذه الاستراتيجيات أحد التوجهات البحثية الحديثة، والتي تندرج تحت الجيل الثالث من الدراسات الحديثة فى مجال علم النفس العلاجي، وعلى الجانب الشخصى فإن تنظيم الانفعال له الدور الأكبر فى تحقيق الصحة النفسية للفرد، ويساعد على النمو الاجتماعى والانفعالى، وعلى العكس فإن عدم القدرة على تنظيم الانفعالات يشير إلى انخفاض الصحة النفسية للأفراد (Bullemor–Day,2015).

### مشكلة البحث:

على الرغم من التطور الذى وصل إليه البحث النفسى فى فهم الدور بالغ الأهمية لتنظيم الانفعال لدى الفرد وأثره على جميع جوانب حياته، إلا أن آليه هذا التأثير لم تزل غير واضحة؛ وقد يرجع السبب فى توجه البحوث المهتمه بتنظيم الانفعال إلى جوانب محددة، وفتات بعينها دون النظر إلى ضرورة التنوع فى الأهداف والعينات والأدوات من أجل الوصول إلى نتائج جديدة تثرى البحث العلمى، وربما يرجع ذلك إلى محدودية

إطلاع الباحثين على الدراسات المعاصرة وتوجهات الباحثين السابقين مما يجعلهم يستمروا فى دراسة جوانب قتلت بحثًا، وعلى الرغم من أهمية هذا الجانب إلا أن هناك ندرة فى الدراسات العربية المسحية التى تتناول استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية، مما جعل البحث الحالى يهتم بإجراء دراسة مسحية على الدراسات العربية التى تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية، وعليه فقد تحددت مشكلة البحث فى الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما الأهداف الأكثر انتشارًا والمنهجية الأكثر استخدامًا فى الدراسات العربية التى تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية فى الفترة من 2018 إلى 2022؟
2. ما فئة العينة الأكثر استخدامًا فى الدراسات العربية التى تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية فى الفترة من 2018 إلى 2022؟
3. ما الأدوات البحثية الأكثر انتشارًا فى الدراسات العربية التى تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية فى الفترة من 2018 إلى 2022؟
4. ما النتائج البحثية الأكثر توصلاً من قبل الدراسات العربية التى تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية فى الفترة من 2018 إلى 2022؟

#### هدف البحث:

يهدف البحث الحالى إلى وصف وتحليل مضمون الدراسات العربية المرتبطة باستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية فى الفترة من 2018 إلى 2022 م من حيث الأهداف الأكثر انتشارًا، والمنهجية، والعينة، والأدوات البحثية فى الدراسات العربية، والنتائج التى توصلت إليها الدراسات.

#### أهمية البحث:

ترتكز أهمية البحث الحالى على جانبين النظرى والتطبيقي، كالتالى:  
أولاً: الأهمية النظرية: (1) أثراء البحث العلمى بدراسة مسحية قد تسهم فى تحديد أولويات البحث العلمى التى تحتاج إليها الجامعات فى البلاد العربية.

(2) يقوم هذا البحث على تحليل مضمون لتنظيم الانفعال واستراتيجياته، وتقديم معلومات شاملة عن الدراسات المرتبطة؛ مما يساعد الباحثين على تطوير معارفهم ومهاراتهم في هذا المجال البحثي.

#### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

1. قد تفتح النتائج المجال لتوجهات مستقبلية في البحوث الوصفية والتجريبية التي تتناول استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية، من حيث تناول عينات مختلفة، وإعداد أدوات جديدة، من أجل التوصل لنتائج جديدة.
2. قد تفيد نتائج هذا البحث في صرف الباحثين الجدد عن المواضيع المكررة في ميدان البحث النفسى، والسعى في موضوعات جديدة لم تبحث من قبل.

#### مصطلحات البحث:

#### - تحليل المحتوى: Content Analysis

هى مجموعة من الخطوات المنهجية التى تسعى إلى اكتشاف المعانى الكامنة فى المحتوى، والعلاقات الارتباطية لهذه المعانى من خلال البحث الكمي، والموضوعي، والمنظم للسّمات الظاهرة فى هذا المحتوى (Abdul hamid,2000).

- استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية cognitive emotion regulation strategies: مجموعة من الأفكار الإيجابية التى يلجأ الطالب لاستخدامها عند تعرضه للضغوط فى الحياة الأكاديمية بصفة خاصة، والمواقف السلبية فى الحياة بصفة عامة لكي ينظم انفعالاته، والتخلص من الأفكار السلبية التى بدورها تزيد من الضغوط والتوقعات السلبية وإصدار ردود أفعال انفعالية غير ملائمة للمواقف مما يؤثر على صحته النفسية وسعادته.

#### - الدراسات المسحية Survey Study:

هى أسلوب فى البحث يتم من خلال جمع معلومات وبيانات عن ظاهرة أو حادث أو شئ أو واقع ما؛ وذلك بقصد التعرف عن الظاهرة التى ندرسها وتحديد الوضع الحالى

لها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيه من أجل معرفة مدى صلاحية هذا الوضع أو مدى الحاجة لأحداث تغييرات جزئية أو أساسية فيه (Obeidat, Adas&Abdul) (Haq,2005)

#### منهج البحث:

تتبع الباحثة المنهج الوصفي المسحي التحليلي، وذلك لملاءمته مع طبيعة البحث، والأنسب للإجابة على أسئلة البحث المذكورة سابقاً، وبالتالي فإن البحث الحالي يعتمد على الأسلوب الكمي في تحليل المحتوى الظاهر للدراسات السابقة وفق استمارة تحليل محتوى الدراسات، وذلك بإجراء النسب المئوية والرسم البياني لها.

#### مجتمع البحث:

ويتمثل مجتمع البحث في جميع الدراسات المنشورة في قواعد البيانات والمواقع الالكترونية من عام 2018 إلى 2022م التي تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية.

#### عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (50) دراسة عربية تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية في الفترة من 2018 إلى 2022م.

#### أداة الدراسة:

تم استخدام استمارة تحليل المحتوى؛ لتحليل محتوى الدراسات العربية التي تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية من عام 2018 الى 2022 وذلك لمحاولة وصفها وصفاً دقيقاً منظماً موضوعياً، لتحديد توجهاتها البحثية خلال تلك الفترة، ويتم عرض شكل نموذج مختصر لهذه الاستمارة

م	أهداف الدراسات	التكرار	النسبة المئوية	المرتبة
1				
2				
3				

ونفس هذه الاستمارة تطبق على (الأدوات المستخدمة، العينات، النتائج).  
المعالجة الاحصائية:

تم استخدام التكرارات والنسب المئوية لبنود استمارة تحليل محتوى الدراسات العربية التى تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية فى الفترة من 2018 الى 2022 وذلك بهدف الإجابة على اسئلة البحث.

**الأطار النظرى: سوف يتناول البحث أربعة محاور وكل محور يحتوى على 50 دراسة  
مجدولة بما يتناسب مع كل محور كالتالى:**

- **المحور الأول:** الاتجاهات المعاصرة لدراسة استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية من حيث أهداف الدراسات والمنهجية.
- **المحور الثانى:** الاتجاهات المعاصرة لدراسة استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية من حيث العينات المستهدفة فى الدراسات.
- **المحور الثالث:** الاتجاهات المعاصرة لدراسة استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية من حيث الأدوات المستخدمة فى الدراسات:
- **المحور الرابع:** الاتجاهات المعاصرة لدراسة استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية من حيث النتائج التى توصلت إليها الدراسات.

**المحور الأول: الاتجاهات المعاصرة لدراسة استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية من  
حيث أهداف الدراسات والمنهجية:**

م	الدراسة	الهدف
أولاً: الدراسات الوصفية التى هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وبعض المتغيرات الأخرى:		
1	عمرو سليمان (2018)	فاعلية الذات الأكاديمية
2	سوزان بسيونى (2018)	القدرة على حل المشكلات
3	تامر محمد (2018)	بعض المشكلات السلوكية
4	محمد عفانة (2018)	الرضا عن الحياة

5	هلا عبد القادر، وسام بريك (2018)	مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي
6	سهام عليوه (2018)	القلق النفسي، الكمالية العصابية، الضغوط النفسية.
7	عدى نصار، يوسف قطامي (2018)	التسويق الأكاديمي
8	ايمان ابراهيم (2018)	التقبل الاجتماعي
9	هالة مصطفى، نبيل الزهار، زينب بدوى (2018)	عملية التفكير
10	سهام موهى، ريوش الساعدي (2019)	السرعة الإدراكية
11	دانيال عباس، محمد كاتبي (2019)	التوافق الاجتماعي
12	يوسف الندابي (2019)	قلق الاختبار
13	هدى العيسوي (2019)	القلق والاكتئاب
14	نجلاء عبد الرحمن (2019)	جودة الحياة
15	لؤى جبر (2019)	التفاؤل والسعادة والحكمة
16	رزان كمال (2019)	القلق
17	الحسين سيد (2019)	الهناء الذاتي الدراسي
18	علا حميد (2019)	التحيزات المعرفية
19	إيناس النقيب (2020)	اليقظة العقلية والمرونة المعرفية
20	خالد البلاح (2020)	الاستشارة الانفعالية الفائقة والذكاء الروحي
21	أمنة خصاونة (2020)	التفكير الإيجابي
22	خالد زيادة، هناء متولى (2020)	الالكسيسيميا
23	أفنان ابراهيم (2020)	الضغوط النفسية
24	وليد شفيق (2020)	العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والتحصيل الدراسي.
25	صبرينة أعراب، دليلة زناد (2020)	نوعية الحياة
26	نورة الحارثي، خديجة القرشي (2021)	الصمود الأكاديمي
27	محمد الجبيلي (2021)	الشعور بالتماسك فى المدرسة
28	إبراهيم اسماعيل (2021)	كفاءة التمثيل المعرفي، قلق التحدث أمام الآخرين.
29	محمد البحيري، زهوة حجاج (2021)	الشفقة بالذات
30	أحمد عسيري (2022)	اليقظة العقلية والاكتئاب والقلق
31	فاطمة اللمسى (2022)	التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل.
الدراسات التجريبية التي هدفت إلى إعداد برامج ذات صلة باستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية لتنمية متغيرات أخرى:		
32	أماني سعد (2018)	فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في خفض الأسى النفسي

الدراسات المعاصرة لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية فى البيئه العربيه

33	امانى عزمى، صلاح مكاوى، عطيه محمد (2018)	فاعليه برنامج ارشادى قائم على الاستراتيجيات المعرفيه لتنظيم الانفعالى لخفض أعراض الاكتئاب
34	أحمد السمان، أمال مليجي، مروة معوض (2019)	فاعليه برنامج تدريبي قائم على تنظيم الانفعال لتحسين استراتيجيات تقديم الذات، وخفض الرهاب الاجتماعى.
35	علا الدرس (2019)	فاعليه برنامج ارشادى لتحسين مستوى الأمن النفسى والتنظيم الانفعالى
36	قطب حنور، رضا عراقير، عزة عبد الرحمن (2020)	فاعليه برنامج تدريبي قائم على تنظيم الانفعال لخفض الشعور بالضغط النفسى
37	هدى محمد (2020)	فاعليه برنامج ارشادى لتحسين مستوى التنظيم الانفعالى
38	سهام عيلوة، أميرة الماوى، مروة معوض (2020)	فاعليه برنامج ارشادى معرفى لتنظيم الانفعالات.
39	رمضان حسن (2020)	فاعليه برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم المعرفى الانفعالى فى خفض الضجر الأكاديمى
40	إيمان عبد الحليم (2021)	فاعليه برنامج قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفيه لتنمية الصمود النفسى والتفكير الايجابى
41	أسماء ياسين، هيبه محمود، محمود منسى (2021)	فاعليه برنامج قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعال فى الحد من الألكسيثيميا
42	نجلاء أبو الوفا (2021)	فاعليه برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتحسين التنظيم الانفعالى
43	عبد الصبور محمد، هبة مكى، هدير جاهين (2021)	فاعليه برنامج معرفى سلوكى فى تحسين التنظيم الانفعالى
44	خديجة بدر الدين (2022)	فاعليه برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفيه لتنظيم الانفعال فى خفض حدة السلوك الاندفاعى
45	سهيله سعيد (2022)	برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفيه لتنظيم الانفعال لدعم المناعه النفسىة والكفاءه الذاتيه الأكاديميه.
الدراسات الوصفية التي هدفت إلى إعداد نماذج للعلاقات:		
46	نادية عبد العزيز (2019)	نموذج بنائى للعلاقات المتبادله بين أحداث الحياة السلبية والاستراتيجيات المعرفيه لتنظيم الانفعال وتقدير الذات والاكتئاب.
47	عبد السلام عبد الرحمن، خلدون الدبابى (2019)	نمذجة العلاقات السببيه بين تنظيم الانفعال والنظريات الضمنيّة فى الانفعال والسعادة.

48	محمد مطاوع (2021)	نموذج بنائي للعلاقات بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية الاستراتيجية المعرفية لتنظيم الانفعالات والازدهار النفسي
49	عبلة الجابر (2021)	نمذجة العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي.
50	أماني رياض (2021)	نمذجة العلاقات بين الهناء الذاتي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وماوراء الانفعال.

المحور الثاني: الاتجاهات المعاصرة لدراسة استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية من حيث العينة المستخدمة في الدراسات:

م	الدراسة	العينة
1	عمرو سليمان (2018)	طلاب الجامعة
2	سوزان بسيوني (2018)	طالبات المرحلة الإعدادية والثانوية من الموهوبات.
3	تامر محمد (2018)	طلاب المرحلة الثانوية
4	محمد عفانة (2018)	طلاب الجامعة
5	هلا عبد القادر، وسام بريك (2018)	الراشدين والشباب (من عمر 18 فأكثر)
6	سهام عليوه (2018)	المراهقين الموهوبين (16-15 سنة)
7	عدى ناصيف (2018)	طلاب الجامعة
8	ايمان ابراهيم (2018)	أطفال الروضة
9	هالة مصطفى، نبيل الزهار، زينب بدوى (2018)	طالبة الصف الأول الثانوى العام
10	سهام موهى، ريوش الساعدى (2019)	أطفال الروضة
11	دانيال عباس، محمد كاتبي (2019)	طالبة الصف الثانى الإعدادى
12	يوسف الندابى (2019)	طلاب الجامعة
13	هدى العيسوى (2019)	أطفال ذوى صعوبات التعلم
14	نجلاء عبد الرحمن (2019)	طلاب الجامعة
15	لؤى جبر (2019)	طلاب الجامعة
16	رزان كمال (2019)	طلاب الجامعة
17	الحسين سيد (2019)	تلاميذ المرحلة الابتدائية
18	علا حميد (2019)	طالبة الجامعة
19	إيناس النقيب (2020)	الطلاب المعلمين
20	خالد البلاح (2020)	طلاب المرحلة الثانوية الموهوبين

الدراسات المعاصرة لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية فى البيئة العربية

21	آمنة خصاونة (2020)	طلبة الجامعة
22	خالد زيادة، هناء متولى (2020)	تلاميذ المرحلة الابتدائية (الأسوياء، وذوى النوبات اللاصرعية)
23	أفنان ابراهيم (2020)	طالبات الجامعة
24	وليد شفيق (2020)	طلاب الجامعة
25	صبرينة أعراب، دليلة زناد (2020)	المصابات بأمراض الثدى وأزواجهن
26	نورة الحارثى، خديجة القرشى (2021)	طالبات الجامعة
27	محمد الجبيلي (2021)	طلبة المرحلة الثانوية
28	إبراهيم اسماعيل (2021)	طالبات الجامعة
29	محمد البحيرى، زهوة حجاج (2021)	المراهقين المكفوفين
30	أحمد عسيري (2022)	المرضى بمستشفيات الصحة النفسية
31	فاطمة اللمسى (2022)	طلاب الجامعة.
32	أمانى سعد (2018)	المراهقات ضحايا التنمر الإلكتروني
33	امانى عزمى، صلاح مكاوى، عطية محمد (2018)	طلبة المرحلة الثانوية
34	أحمد السمان، أمال مليجي، مروة معوض (2019)	المراهقين الموهوبين
35	علا الدرر (2019)	طلاب الجامعة
36	قطب حنور، رضا عراقير، عزة عبد الرحمن (2020)	معلمات المرحلة الابتدائية
37	هدى محمد (2020)	المراهقين (14 عام) من ذوى الألكسيثيميا
38	سهام عيلوة، أميرة الماوى، مروة معوض (2020)	تلاميذ المرحلة الابتدائية من ذوى صعوبات التعلم
39	رمضان حسن (2020)	طلاب الجامعة
40	إيمان عبد الحليم (2021)	طلاب الجامعة
41	أسماء ياسين، هيبه محمود، محمود دمنسى (2021)	التلاميذ (14-11) المقيمين بالمؤسسات الإيوائية
42	نجلاء أبو الوفا (2021)	طلاب المرحلة الإعدادية من ذوى صعوبات التعلم.
43	عبد الصبور محمد، هبه مكى، هدير جاهين (2021)	طلاب الجامعة
44	خديجة بدر الدين (2022)	أطفال الروضة ذوى اضطراب فرط النشاط الاندفاعى
45	سهيلة سعيد (2022)	طالبات الجامعة
46	نادية عبد العزيز (2019)	المراهقين
47	عبد السلام عبد الرحمن، خلدون الدبابى (2019)	طلاب الجامعة
48	محمد مطاوع (2021)	طلاب الجامعة الموهوبين والطلاب الفائقين دراسياً
49	عبلة الجابر (2021)	طلبة الجامعة

50	أمانى رياض (2021)	طلاب الجامعة
----	-------------------	--------------

## المحور الثالث: الاتجاهات المعاصرة لدراسة استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية من حيث الأدوات المستخدمة فى الدراسات:

م	الدراسة	الأداة المستخدمة
1	عمرو سليمان (2018)	استبيان تنظيم الانفعال إعداد/ استبيان تنظيم الانفعال، إعداد (سلوم، 2015) وشلبى (2015) (Garnefski&Kraaij&Spinhoven 2001) ترجمة الضبع
2	سوزان بسيونى (2018)	استبيان تنظيم الانفعال، إعداد (سلوم، 2015)
3	تامر محمد (2018)	مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال (إعداد/ الباحث)
4	محمد عفانة (2018)	استبيان تنظيم المعرفى الانفعالى إعداد/ (Garnefski&Kraaij 2007)
5	هلا عبد القادر، وسام بريك (2018)	استبيان تنظيم المعرفى الانفعالى إعداد/ (Garnefski&Kraaij 2007)
6	سهام عليوه (2018)	مقياس التنظيم الانفعالى للمراهقين الموهوبين، (إعداد/ الباحثة)
7	عدى نصار، يوسف قطامى (2018)	مقياس التنظيم الانفعالى (إعداد/ الباحث)
8	إيمان ابراهيم (2018)	مقياس التنظيم الانفعالى، (Zeman& Garber1996) وتقنين (رافيل وآخرون، 2007).
9	هالة مصطفى، نبيل الزهار، زينب بدوى (2018)	مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفى الانفعالى، إعداد/ الباحثين
10	سهام موهى، ريوش الساعدى (2019)	مقياس تنظيم الانفعال لدى الأطفال، إعداد/ بشار اسماعيل (2009)
11	دانيال عباس، محمد كاتى (2019)	استبيان تنظيم المعرفى الانفعالى إعداد/ (Gross&Jonh 2003)
12	يوسف الندابى (2019)	استبيان تنظيم المعرفى الانفعالى إعداد/ (Garnefski&Kraaij 2007)
13	هدى العيسوى (2019)	استبيان تنظيم الانفعال نسخة الاطفال إعداد/ (Garnefski&Kraaij 2007)
14	نجلاء عبد الرحمن (2019)	مقياس تنظيم الانفعال لطلاب الجامعة، (إعداد/ الباحثة)

15	لؤى جبر (2019)	استبيان تنظيم المعرفي الانفعالي إعداد/ (Garnefski&Kraaij 2007)
16	رزان كمال (2019)	استبيان تنظيم المعرفي الانفعالي إعداد/ (Gross&Jonh 2003) ترجمة البراهمة (2017).
17	الحسين سيد (2019)	مقياس استراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (للاطفال) إعداد/ (Garnefski et al 2007) تعريب الباحثة.
18	علا حميد (2019)	مقياس التنظيم الانفعالي المعرفي، إعداد/ الباحثة.
19	يناس النقيب (2020)	استبيان تنظيم الانفعال إعداد/ (Garnefski&Kraaij&Spinhoven 2001) ترجمة ستار غانم وخديجة نوري (2013).
20	خالد البلاح (2020)	استبيان تنظيم المعرفي الانفعالي إعداد/ (Garnefski&Kraaij 2007)، ترجمة/ الباحث.
21	آمنة خصاونة (2020)	استبيان تنظيم المعرفي الانفعالي إعداد/ (Garnefski&Kraaij 2007)، ترجمة/ الباحثة.
22	خالد زيادة، هناء متولى (2020)	مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال
23	أنان إبراهيم (2020)	استبيان تنظيم المعرفي الانفعالي إعداد/ (Garnefski&Kraaij 2007)، ترجمة (عفانة، 2018).
24	وليد شفيق (2020)	استبيان تنظيم المعرفي الانفعالي إعداد/ (Gross&Jonh 2003)
25	صبرينة أعراب، دليلة زناد (2020)	استبيان تنظيم الانفعال، إعداد (Gross&John 2003)
26	نورة الحارثي، خديجة القرشي (2021)	استبيان تنظيم المعرفي الانفعالي إعداد/ (Garnefski&Kraaij 2007) تعريب (عفانة، 2018).
27	محمد الجبيلي (2021)	استبيان تنظيم الانفعال، إعداد (Gross&John 2003) ترجمة (المري، 2017)
28	إبراهيم اسماعيل (2021)	استبيان تنظيم المعرفي الانفعالي إعداد/ (Garnefski&Kraaij 2007)، تقنين الباحث.
29	محمد البحيري، زهوة حجاج (2021)	مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد/ الباحثان).
30	أحمد عسيري (2022)	استبيان تنظيم الانفعال إعداد/ (Garnefski&Kraaij&Spinhoven 2001) ترجمة هلا عبد القادر (2018)

31	فاطمة المسمى (2022)	استبيان تنظيم المعرفى الانفعالى إعداد/ (2007) Garnefski&Kraaij، ترجمة الباحث.
32	أماني سعد (2018)	مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالى (إعداد/ الباحثة).
33	اماني عزمى، صلاح مكاي، عطية محمد (2018)	مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالى (إعداد/ الباحثة).
34	أحمد السمان، أمال مليحي، مروة معوض (2019)	مقياس التنظيم الانفعالى (إعداد/ الباحثين).
35	علا الدرس (2019)	استبيان تنظيم الانفعال، إعداد (2003) Gross&John ترجمة الباحث
36	قطب حنور، رضا عراقير، عزة عبد الرحمن (2020)	برنامج قائم على تنظيم الانفعال لخفض الضغوط النفسية
37	هدى محمد (2020)	مقياس التنظيم الانفعالى: إعداد/ الباحثة.
38	سهام عيلوه، أميرة الماوى، مروة معوض (2020)	برنامج ارشادى معرفى لتنظيم الانفعال
39	رمضان حسن (2020)	برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم المعرفى الانفعالى. إعداد/ الباحثة.
40	إيمان عبد الحليم (2021)	برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالى. إعداد/ الباحثة
41	أسماء ياسين، هيبه محمود، محمود منسى (2021)	برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات تنظيم الانفعال. إعداد/ الباحثين
42	نجلاء أبو الوفا (2021)	برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية لتنمية تنظيم الانفعال . إعداد الباحثة. ومقياس (2003) Gross&John ترجمة/ الباحثة.
43	عبد الصبور محمد، هبة مكي، هدير جاهين (2021)	مقياس التنظيم الانفعالى (إعداد/ الباحثين)، والبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكي لتحسين التنظيم الانفعالى (إعداد الباحثين)
44	خديجة بدر الدين (2022)	برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم، إعداد/ الباحثة
45	سهيلة سعيد (2022)	برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم، إعداد/ الباحثة
46	نادية عبد العزيز (2019)	استبيان تنظيم الانفعال إعداد/ (2001) Garnefski&Kraaij&Spinhoven ترجمة وتقنين الباحثة.
47	عبد السلام عبد الرحمن، خلدون الدبابي (2019)	مقياس (2003) Gross&John تقنين/ الباحثين
48	محمد مطاوع (2021)	استبيان تنظيم المعرفى الانفعالى إعداد/ (2009) Garnefski et al
49	عبلة الجابر (2021)	استبيان تنظيم المعرفى الانفعالى إعداد/ (2007) Garnefski&Kraaij ترجمة / الباحثة

## المحور الرابع: الاتجاهات المعاصرة لدراسة استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية من حيث النتائج التي توصلت إليها الدراسات.

م	الدراسة	النتائج التي توصلت إليها
1	عمرو سليمان (2018)	وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الاستراتيجيات التكيفية لتنظيم الانفعال وفاعلية الذات الاكاديمية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين الاستراتيجيات غير التكيفية لتنظيم الانفعال وفاعلية الذات الاكاديمية لدى عينة الدراسة.
2	سوزان بسيوني (2018)	عدم وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والقدرة على حل المشكلات. وجود فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعزى إلى المرحلة الدراسية لصالح المرحلة الثانوية.
3	تامر محمد (2018)	وجود علاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية والمشكلات السلوكية. أن الأفراد الذين اظهروا مستويات مرتفعة في المشكلات السلوكية كانوا أكثر استخدامًا لاستراتيجيات تنظيم الانفعال غير التكيفية.
4	محمد عفانة (2018)	وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين أبعاد التنظيم الانفعالي التكيفية والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة. وجود علاقة سالبة دالة احصائيا بين أبعاد التنظيم الانفعالي غير التكيفية ومقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.
5	هلا عبد القادر، وسام بريك (2018)	وجود ارتباط ايجابي دال بين استراتيجيات لوم الذات والاجترار والتفكير الكارثي ولوم الاخرين، وارتباط سلبي دال بين استراتيجيات اعادة التركيز الايجابي واعداد التركيز على التخطيط واعداد التقييم الايجابي، وعدم وجود فروق دالة بين المشاركين في اي من استراتيجيات تنظيم الانفعال تبعًا لمتغير الجنس، وأيضًا عدم قدرة استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي على التنبؤ بالكتابة والقلق والضغط.
6	سهام عليوه (2018)	وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية (القلق النفسي، الكمالية العصبية، الضغوط النفسية) واستراتيجيات لتنظيم الانفعال.
7	عدى نصار، يوسف قطامي (2018)	عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التسويق الأكاديمي وإستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة حيفا.
8	ايمان ابراهيم (2018)	وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين التقبل الاجتماعي والتنظيم الانفعالي، وأن أطفال الروضة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي.

9	هالة مصطفى، نبيل الزهار، زينب بدوى (2018)	يمكن التنبؤ بعملية التفكير من خلال استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي.
10	سهام موهى، ريوش الساعدى (2019)	أطفال العينة يتمتعون بالتنظيم الانفعالي، وجود فروق دالة بين الذكور والإناث فى التنظيم الانفعالي لمصالحه الإناث. وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين التنظيم الانفعالي والسرعة الإدراكية لدى أطفال الروضة.
11	دانيال عباس، محمد كاتبى (2019)	وجود علاقة ارتباطية بين التوافق الاجتماعى واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الصف الثانى الإعدادى. وجود فروق على مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال وفق لمتغير الجنس.
12	يوسف الندابى (2019)	قد أظهرت النتائج وجود علاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية وقلق الاختبار لدى أفراد العينة الكلية في أبعاد كلا المقياسين.
13	هدى العيسوى (2019)	عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال والقلق والاكئاب لدى الاطفال العاديين. عدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال والقلق والاكئاب لدى ذوى صعوبات التعلم.
14	نجلاء عبد الرحمن (2019)	وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجية تنظيم الانفعال المعرفية وجودة الحياة.
15	لؤى جبر (2019)	وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاستراتيجيات السلبية وكل من السعادة والحكمة، والإيجابية مع التفاؤل والسعادة.
16	رزان كمال (2019)	يوجد علاقة ارتباطية طردية بين مقياس مستوى التنظيم الانفعالي ومقياس مستوى القلق. مستوى تنظيم الانفعالي ومستوى القلق التى يتمتع بها طلبة جامعتى الاستقلال والقدس متوسطة.
17	الحسين سيد (2019)	وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عن مستوى (0.01) بين الهناء الذاتى الدراسى والدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال.
18	علا حميد (2019)	عينة البحث تتمتع بتنظيم انفعالي معرفى، وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التنظيم الانفعالي المعرفى والتحيزات المعرفية.
19	إيناس النقيب (2020)	وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (0.05) للتفاعل الثنائى بين النوع والتنخصص على الدرجة الكلية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي لدى الطلاب المعلمين.
20	خالد البلاح (2020)	وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم المعرفى والاستشارة الفائقة والذكاء الروحى.
21	آمنة خصاونة (2020)	وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير الايجابى لدى الطلبة. ان مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة جاء بمستوى متوسط.

22	خالد زيادة، هناء متولى (2020)	عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أداء المراهقين ذوي صرع الفص الجبهي وبين ذوي صرع الفص الصدغي، وكذلك بينهم وبين ذوي النوبات اللاصرعية النفسية في استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي وإعادة التركيز على التخطيط وإعادة التقييم الإيجابي ولوم الآخرين. كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب أداء ذوي صرع الفص الجبهي والأسوياء في استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي وإعادة التركيز على التخطيط وإعادة التقييم الإيجابي.
23	أفنان ابراهيم (2020)	وأظهرت أهم النتائج أن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الضغوط النفسية وكل من (لوم الذات)-ولوم الآخرين-واجترار الأفكار السلبية-والتهويل) لدى طالبات الجامعات المقبلات على التخرج، وبين النتائج أن هناك علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الضغوط النفسية وكل من (إعادة التركيز الإيجابي-والتركيز على الخطط-وإعادة التقييم الإيجابي- ووضع الأمور في نصابها) لدى طالبات الجامعات المقبلات على التخرج.
24	وليد شفيق (2020)	ان استراتيجية إعادة التقييم المعرفي أعلى انتشارا من استراتيجية القمع التعبيري لديهم، ولم يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال او العوامل الشخصية الكبرى الخمسة.
25	صبرينة أعراب، دليلة زناد (2020)	أن إعادة التقييم المعرفي لدى النساء المصابات بسرطان الثدي، يتنبأ بنوعية حياة نفسية جيدة لديهن ولدى أزواجهن، في حين أن الاستراتيجيات المستعملة من طرف الأزواج ليس لها أي أثر على نوعية حياة زوجاتهم.
26	نورة الحارثي، خديجة الحارثي (2021)	أن أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً شيوعاً لدى عينة البحث على التوالي هي (إعادة التقييم الإيجابي، التركيز على التخطيط، الاجترار، التقليل، إعادة التركيز الإيجابي، وضع الأمور في منظورها الصحيح، لوم النفس، التصور الكارثي، لوم الآخرين)، وكانت درجة الصمود الأكاديمي لدى عينة البحث مرتفعة.
27	محمد الجبيلي (2021)	ان طلاب المرحلة الثانوية لديهم مستوى متوسط من تنظيم الانفعال والشعور بالتماسك في المدرسة. وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين إعادة التقييم المعرفي للانفعال والدرجة الكلية لتنظيم الانفعال والشعور بالتماسك في المدرسة. وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة احصائياً بين القمع التعبيري للانفعال والشعور بالتماسك في المدرسة.
28	إبراهيم اسماعيل (2021)	وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطالبات في بعض استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية (لوم الذات، الاجترار، التهويل، لوم الآخرين) ودرجاتهن في قلق التحدث أمام الآخرين، في حين لا توجد ارتباطات دالة إحصائياً بين باقي استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وقلق التحدث أمام الآخرين، وامكانية التنبؤ بقلق التحدث أمام الآخرين من خلال كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات واستراتيجية تنظيم الانفعال المعرفية.

29	محمد البحري، زهوة حجاج (2021)	يوجد ارتباط بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين المكفوفين. يوجد فروق بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال.
30	أحمد عسيري (2022)	أن استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية تتوسط العلاقة بين اليقظة العقلية والاكثاب
31	فاطمة اللمسى (2022)	وجود علاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي. وجود علاقة بين منظر زمن المستقبل واستراتيجيات التنظيم الانفعالي.
32	أماني سعد (2018)	قد أسفرت نتائج البحث عن فعالية البرنامج المستخدم في خفض الأسى النفسي مع الاستمرارية هذا الأثر بعد شهرين من تطبيقه لدى المراهقات ضحايا التنمر الإلكتروني
33	اماني عزمى، صلاح مكاوى، عطية محمد (2018)	توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الأعراض الاكتئابية لصالح القياس البعدى. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس الأعراض الاكتئابية لصالح المجموعة التجريبية.
34	أحمد السمان، أمال مليجي، مروة معوض (2019)	توصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج في تحسين استراتيجيات تقديم الذات وخفض الرهاب الاجتماعى لدى المراهقين الموهوبين وذلك من خلال المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس القبلي والبعدى.
35	علا المدرس (2019)	وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات طلاب المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدى على مقياس الأمن النفسى وأبعاده الفرعية ومقياس التنظيم الانفعالي لصالح القياس البعدى.
36	قطب حنور، رضا عراقير، عزة عبد الرحمن (2020)	فعالية البرنامج القائم على تنظيم الانفعال فى خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية من معلمات المرحلة الابتدائية.
37	هدى محمد (2020)	فاعلية البرنامج الارشادى فى تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة التجريبية من المراهقين الذين يعانون من الألكسيثيميا.
38	سهام عيلوة، أميرة الماوى، مروة معوض (2020)	فاعلية البرنامج المعرفى لتنظيم الانفعال لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم واستمرارية فعاليته لما بعد فترة المتابعة.
39	رمضان حسن (2020)	وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطى درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس الضجر الاكاديمى وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية.
40	إيمان عبد الحليم (2021)	وجود أثر دال احصائياً للبرنامج التدريبي القائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي فى تنمية كل من الصمود النفسى والتفكير الإيجابي.

41	أسماء ياسين، هبة محمود، محمود منسى (2021)	فعالية البرنامج التدريبي في الحد من الألكسيثيميا من خلال التدريب على استراتيجيات تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، قمع التعبير الانفعالي) لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. وتم الاستدلال علي استمرارية أثر البرنامج التدريبي من خلال تطبيق المقياس التبعي، وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي بمدة شهرين، وتم التوصل إلي عدد من المقترحات المتعلقة في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث.
42	نجلاء أبو الوفا (2021)	أسفرت على فعالية البرنامج التدريبي في تحسين التنظيم الانفعالي بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس التنظيم الانفعالي في القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي.
43	عبد الصبور محمد، هبة مكى، هدير جاهين (2021)	وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية
44	خديجة بدر الدين (2022)	فاعلية البرنامج القائم على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في خفض حدة السلوك الاندفاعي لدى أطفال المجموعة التجريبية ذوى اضطراب فرط النشاط الاندفاعي، وامتداد أثره .
45	سهيلة سعيد (2022)	وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على كل من مقياس المناعة النفسية، ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية لصالح القياس البعدي. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس المناعة النفسية ومقياس الكفاءة الذاتية الأكاديمية.
46	نادية عبد العزيز (2019)	توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أحداث الحياة السلبية وكلا من الاستراتيجيات المعرفية التكيفية وتقدير الذات، ووجدت علاقة ارتباطية موجبة بين أحداث الحياة السلبية وكلا من الاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال والاكنتاب، كذلك اتضح وجود ارتباطية موجبة بين الاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال وتقدير الذات، ووجدت علاقة ارتباطية سالبة بين الاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال وتقدير الذات، كذلك اتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال والاكنتاب، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال والاكنتاب.

47	عبد السلام عبد الرحمن، خلدون الدبابي (2019)	أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النموذج المقترح والنموذج المثالي نظرا لارتفاع مؤشرات المطابقة، وبالتالي فإن النموذج يفسر العلاقات التي تم اقتراحها وهو يعبر عن النموذج السببي الأمثل لمتغيرات الدراسة.
48	محمد مطاوع (2021)	وجود ارتباط موجب دال احصائيا بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال والازدهار النفسي. توصلت الدراسة إلى نموذج بنائي جيد تتوسط فيه الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (توافقية ولاتوافقية) العلاقة بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية والازدهار النفسي).
49	عبلة الجابر (2021)	وجود علاقة سالبة بين الأداء الأكاديمي وبعض الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال المعرفية مثل الاجترار، والتفكير الكارثي، لوم الآخرين. وجود علاقة موجبة بين الأداء الأكاديمي وجميع الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال والدرجة الكلية. وجود نموذج سببي يفسر العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال والهناء النفسي والأداء الأكاديمي.
50	أماني رياض (2021)	وجود فروق دالة احصائيا بين كل من مرتفعي ومنخفضي المخططات الوجدانية الموجبة، والخبرات الموجبة الموجبة، والخبرات الموجبة السالبة في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي لصالح المرتفعين. كما وجدت فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي المخططات الوجدانية السالبة في استراتيجية القمع التعبيري لصالح المرتفعين، وكذلك وجدت فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي استراتيجية إعادة التقييم المعرفي في الرضا عن الحياة والوجدان الموجب لصالح المرتفعين.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

تم الإجابة على أسئلة الدراسة من خلال وصف النتائج المتمثلة في النسب المئوية والرسم البياني وتحليلها نوعياً وفق قراءة الباحثة لتلك الدراسات واطلاعها على الأدبيات النظرية.

#### • السؤال الأول والنتائج المتعلقة به:

1. ما الأهداف الأكثر انتشاراً والمنهجية الأكثر استخداماً في الدراسات العربية التي تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية في الفترة من 2018 إلى 2022؟

وللتوصل لإجابة هذا السؤال تم حساب التكرارات والنسب المئوية وعمل رسم بيانى لأهم الأهداف التى اعتمدت عليها الدراسات المعاصرة.

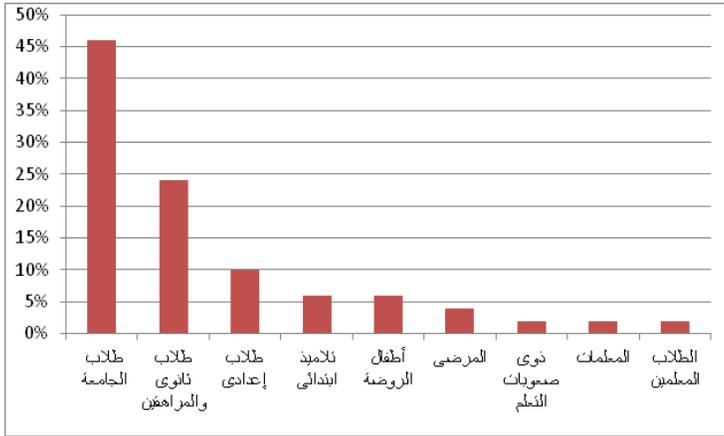
رسم بيانى لنسب أهداف الدراسات المعاصرة

بناءً على الرسم البيانى السابق فتظهر نسبة الدراسات الوصفية التى اهتمت بدراسة العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومتغيرات أخرى 62%، أما الدراسات التجريبية سواء التى قامت على استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية أو التى اهتمت بتنمية تنظيم الانفعال لدى عينات الدراسة حوالى 28%، وفيما يخص الدراسات التى صممت نماذج بنائية لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية حوالى 10% .

أما فيما يخص المنهجية الأكثر استخداماً: فإنه بعد حساب التكرارات ظهرت نسبة الدراسات التى اعتمدت على المنهج الوصفى (الارتباطى، المقارن، التحليلى) حوالى 72%، ونسبة الدراسات التى اعتمدت على المنهج التجريبي 28%، والرسم البيانى التالى سيوضح ذلك.

### السؤال الثانى والنتائج المتعلقة به:

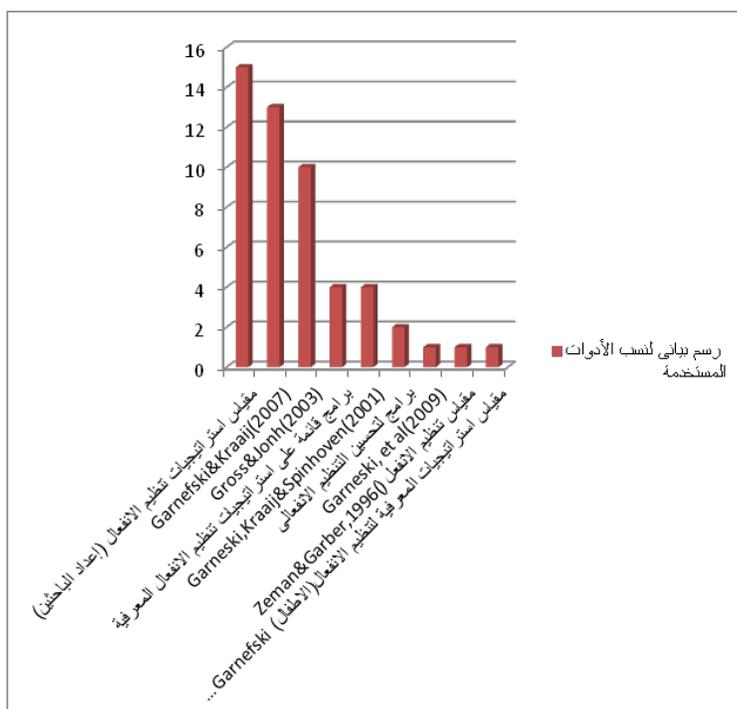
ما فئة العينة الأكثر استخداماً فى الدراسات العربية التى تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية فى الفترة من 2018 إلى 2022؟ وللتوصل لإجابة هذا السؤال تم حساب التكرارات والنسب المئوية وعمل رسم بيانى لفئة العينات التى اعتمدت عليها الدراسات المعاصرة، وكانت النسب المئوية كالتالى: 45% من الدراسات أجرت دراستهم على عينة من طلاب الجامعة، و24% من طلاب المرحلة الثانوية والمراهقين، و10% من طلاب المرحلة الإعدادية، و6% من تلاميذ ابتدائي، و6% من أطفال الروضة، و4% من المرضى، و2% من ذوى صعوبات التعلم، و2% من المعلمات، و2% من الطلاب المعلمين، والرسم البيانى التالى سيوضح العينات ونسبتها.



### رسم بياني لنسب العينات المستخدمة في الدراسات المعاصرة

#### السؤال الثالث والنتائج المتعلقة به:

(3) ما الأدوات الأكثر استخدامًا في الدراسات العربية التي تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية في الفترة من 2018 إلى 2022؟ وللتوصل لإجابة هذا السؤال تم حساب التكرارات والنسب المئوية وعمل رسم بياني للأدوات التي اعتمدت عليها الدراسات المعاصرة، وكانت النسب المئوية كالتالي: 30٪ من الدراسات استخدمت مقياس إعداد/ الباحثين، 24٪ من الدراسات استخدمت مقياس Garnefski&Kraaij (2007)، و20٪ من الدراسات استخدمت مقياس (Gross & Jonh (2003)، و8٪ من الدراسات أعدت برامج قائمة على استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية لتنمية أو خفض متغيرات أخرى، و8٪ من الدراسات استخدمت مقياس Garnefski, Kraaij & Spinhoven (2001)، و2٪ من الدراسات استخدمت مقياس Garnefski et al (2007) نسخة الأطفال، و2٪ من الدراسات استخدمت مقياس Garnefski et al (2009)، و2٪ من الدراسات استخدمت مقياس (Zeman & Garber (1996)، و2٪ من الدراسات أعدت برامج لتحسين تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة، والرسم البياني التالي يوضح تلك النسب.



#### رسم بياني للأدوات المستخدمة في الدراسات المعاصرة

#### السؤال الرابع والنتائج المتعلقة به:

(4) ما النتائج الأكثر استخدامًا في الدراسات العربية التي تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية في الفترة من 2018 إلى 2022؟ وللتوصل لإجابة هذا السؤال تم حساب التكرارات والنسب المئوية وعمل رسم جدول لأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات المعاصرة.

م	أهم النتائج	التكرارات	النسبة المئوية
1	وجود علاقات ارتباطية موجبة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية التكيفية ومتغيرات أخرى.	25	29.4%
2	وجود علاقات ارتباطية سالبة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية غير التكيفية ومتغيرات أخرى.	8	9.4%
3	وجود فروق بين أفراد العينة	12	14.1%
4	عدم وجود علاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومتغيرات الأخرى.	3	3.5%

14.1%	12	تمتع أفراد العينة بمستوى معين من تنظيم الانفعال	5
14.1%	12	فعالية البرامج القائمة على استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية فى تنمية أو خفض متغير آخر.	6
3.5%	3	فعالية البرامج القائمة على متغيرات لتنمية تنظيم الانفعال	7
5.9%	5	إعداد نموذج بنائى أو نمذجة سببية للعلاقات	8
1.2%	1	تفاعل ثنائى بين النوع والتخصص	9
4.7%	4	إمكانية التنبؤ بمتغير من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية.	10

### توصيات البحث:

مجموعة من التوصيات التى يأمل إجراؤها فى البحوث المستقبلية:

1. إعداد بحوث ما وراء التحليل meta analyzing للتعرف على حجم أثر البرامج التى تستهدف تنمية تنظيم الانفعال واستراتيجياته.
2. إجراء دراسات مسحية تحليلية فى أبعاد ونماذج استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية.
3. إعداد برامج قائمة على استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية لتنمية متغيرات نفسية جديدة.
4. إعداد برامج قائمة على متغيرات نفسية لتنمية استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية.
5. الإكثار من إعداد مقاييس لتنظيم الانفعال مقننة على البيئة العربية لدى عينات مختلفة كذوى اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، مرضى السرطان، ذوى صعوبات التعلم.
6. إجراء بحوث للتعرف على الفروق بين الذكور والإناث فى استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية لدى الفئات العمرية والمراحل التعليمية المختلفة.
7. إجراء المزيد من الدراسات الوصفية بهدف الكشف عن العلاقات بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومتغيرات نفسية جديدة.

## المراجع

### المراجع العربية:

- إبراهيم اسماعيل (2021). كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وعلاقتها بقلق التحدث أمام الآخرين لدى طالبات كلية التربية. مجلة البحث العلمى فى التربية، 22 (3)، 261-320.
- أحمد على أحمد عسيري (2022). استراتيجيات التنظيم المعرفى الانفعالى كمتغير وسيط بين اليقظة العقلية والاكتئاب والقلق لدى عينة من المرضى. المجلة العربية للنشر العلمى، (39)، 258-280 .
- أحمد فرج فهمى السمان، أمال عبد السميع مليجى، مروة نشأت معوض (2019). فعالية برنامج تدريبي قائم على التنظيم الانفعالى لتحسين استراتيجيات تقديم الذات فى خفض الرهاب الاجتماعى لدى المراهقين الموهوبين. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- أسماء محمد ياسين، هبة ممدوح محمود، محمود عبد الحليم منسى (2021). فاعلية استراتيجيات تنظيم الانفعال فى الحد من الألكسيثيميا لدى التلاميذ المقيمين بالمؤسسات الإيوائية. مجلة كلية التربية، 18 (100)، 537-558.
- أفنان فهد إبراهيم (2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى طالبات الجامعات المقبلات على التخرج بمدينة الرياض. المجلة الدولية للدراسات النفسية والتربوية، 8 (2)، 409-430.
- أمانى عادل سعد (2018). فاعلية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالى فى خفض الأسى النفسى لدى المراهقات ضحايا التنمر الإلكتروني. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، 10 (4)، 437-498.

- أماني محمد رياض (2021). الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة دراسة في نمذجة العلاقات. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 45 (3)، 243-352.
- أماني نظمي كمال عزمي، صلاح فؤاد مكاوي، عطية عطية محمد (2018). فعالية برنامج ارشادي قائم على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي لخفض أعراض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة قناة السويس.
- آمنة حكمت خصاونة (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11 (30)، 30-46.
- إيمان عبد الرؤوف عبد الحليم (2021). برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي في تنمية كل من الصمود النفسي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة مرتفعي الضغوط الأكاديمية. مجلة البحث العلمي في التربية، 22 (3)، 403-455.
- ايمان يونس ابراهيم (2018). التقبل الاجتماعي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى طفل الروضة. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، (24)، 475-492.
- إيناس فهمي فهمي النقيب (2020). الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي وعلاقتها بكل من اليقظة العقلية والمرونة المعرفية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، 44 (4)، 355-461.
- تامر أحمد محمد (2018). استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة امبريقية كلينكية). رسالة ماجستير. كلية التربية، جامعة الأزهر.

- الحسين حسن محمد سيد (2019). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتى الدراسى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. المجلة العربية للعلوم النفسية والتربوية، (11)، 71-115.
- خالد السيد محمد زيادة، هناء عبد العظيم محمد متولى (2020). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالألكسيثيميا لدى ذوى النوبات الصرعية وذوى النوبات اللاصرعية النفسية، (127)، 71-126.
- خالد عوض البلاح (2020). استراتيجيات التنظيم الانفعالى المعرفى وعلاقتها بالاستشارة الفائقة والذكاء الروحى لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية. مجلة البحث العلمى فى التربية، 21 (10)، 181-214.
- خديجة محمد بدر الدين (2022). فاعلية برنامج قائم على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال فى خفض حدة السلوك الاندفاعى لدى أطفال الروضة ذوى اضطراب فرط النشاط الاندفاعى. الدراسات فى الطفولة والتربية. كلية التربية، جامعة جنوب الوادى.
- دانيال عباس، محمد عزت كاتبي (2019). علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالى بالتوافق الاجتماعى لدى عينة من طلبة الصف الثانى الإعدادى فى مدارس الحلقة الأولى فى محافظة ريف دمشق. مجلة جامعة حماة، 2 (2)، 159-178.
- رزان زهدى كمال (2019). تنظيم الانفعالى وعلاقتها بالقلق لدى طلبة جامعتى الاستقلال والقدس. رسالة ماجستير. القدس، فلسطين.
- رمضان على حسن (2020). برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم المعرفى الانفعالى فى خفض الضجر الاكاديمى لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية جامعة بنى سويف، (2) 119-167.
- سهام على عبد الغفار عليوه، أميرة أحمد على الماوى، مروة نشأت معوض (2020). فعالية برنامج إرشادى معرفى لتنظيم الانفعالات لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم فى المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، 20 (3)، 309-334.

- سهام على عبد الغفار عليوه (2018). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين: دراسة سيكومترية إكلينكية. مجلة كلية التربية. جامعة بنها، 29 (116)،-69 1.
- سهام موهى، ريوش الساعدى (2019). التنظيم الانفعالى وعلاقته بالسرعة الادراكية لدى اطفال الروضة. مجلة كلية التربية الأساسية. وقائع المؤتمر العلمى التاسع عشر، 296-320
- سهيلة عبد البديع سعيد (2022). برنامج تدريبي مستند إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدعم المناعة النفسية والكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة الأزهر. المجلة التربوية، 1 (96)، 240-502.
- سوزان صدقه بسيونى (2018). استراتيجيات التنظيم الانفعالى وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى الطالبات الموهوبات فى مدينة جدة. مجلة جامعة الملك عبد العزيز، 27 (4) 51 - 98.
- صبرينة أيت أعراب، دليلة زناد (2020). أثر استراتيجيات التنظيم الإنفعالي ونوعية الحياة لدى المصابات بسرطان الثدي و أزواجهن أثناء فترة العلاج الكيميائي . دراسة ثنائية للأثر “ فاعل - شريك“.
- عبد السلام هانى عبد الرحمن، خلدون ابراهيم الدبابى (2019). النمذجة السببية للعلاقات بين النظريات الضمنية فى الانفعال والتنظيم الانفعالى وفق استراتيجية إعادة التقييم المعرفى والسعادة. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 13 (3)، 538-557.
- عبد الصبور منصور محمد، هبة كمال مكى، هدير جمال جاهين (2021). فعالية برنامج معرفى سلوكى فى تحسين التنظيم الانفعالى لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، (35)، 535-573.
- عبلة محمد الجابر (2021). نمذجة العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسى والأداء الأكاديمى لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمى فى التربية، 22 (10) 125-161.

- عدى ناصيف محمد نصار، يوسف قطامى (2018). التسوييف الأكاديمى وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالى لدى طلبة جامعة حيفا. رسالة ماجستير. كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- علا رافع حميد (2019). التنظيم الانفعالى المعرفى وعلاقته مع التحيزات المعرفية لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب الفراهيدى، 11 (39)، 500-529.
- علا سعيد محمد المدرس (2019). فعالية برنامج لتحسين مستوى الأمن النفسى والتنظيم الانفعالى لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، 73 (1)، 556-596.
- عمرو محمد سليمان (2018). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدي عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، 6 (41)، 66 - 110.
- فاطمة حسن ابراهيم اللمسى (2022). الإسهام النسبى لكل من التفكير الايجابى ومنظور زمن المستقبل فى التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالى لدى طلاب جامعة دمنهور. مجلة كلية التربية. جامعة الاسكندرية، 32 (1)، 305-333.
- قطب عبده خليل حنور، رضا السعيد محمد عراير، عزة عبد الرحمن حسن (2020). فعالية برنامج تدريبي قائم على تنظيم الانفعال لخفض الشعور بالضغط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، 20 (4)، 210، 185.
- لؤى خزعل جبر (2019). التنظيم المعرفى للانفعال والتفاؤل والسعادة والحكمة. مجلة كلية الآداب. جامعة بغداد، (131)، 279-302.
- محمد جاسر زكى عفانة (2018). التنظيم الانفعالى وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير. كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- محمد رزق البحيرى، زهوة منير السعيد حجاج (2021). الشفقة بالذات وعلاقتها بالتنظيم الانفعالى لدى عينة من المراهقين المكفوفين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31 (111)، 419 - 456.

- محمد عبدالله الجبيلي (2021). تنظيم الانفعال وعلاقتها بالشعور بالتماسك فى المدرسة لدى طلبة المرحلة الثانوية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 5(19)، 21-50.
- محمد مسعد مطاوع (2021). نموذج بنائى للعلاقات بين تنظيم الانفعالات بين الشخصية (الميول والكفاءة) والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التوافقية واللاتوافقية) والازدهار النفسى لدى الطلاب الموهوبين والفائقين دراسياً. مجلة البحث العلمى فى التربية، 1(22)، 221-269.
- نادية محمود غنيم عبد العزيز (2019). نموذج بنائى للعلاقات المتبادلة بين أحداث الحياة السلبية والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وتقدير الذات والاكتئاب لدى المراهقين. مجلة الإرشاد النفسى، (58)، 1- 79
- نجلاء إبراهيم أبو الوفا (2021). فعالية برنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية فى التنظيم الانفعالى لدى ذوى صعوبات التعلم بالمرحلة الإعدادية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31(112)، 445-502.
- نجلاء فتحى عبد الرحمن (2019). تنظيم الانفعال وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، (23)، 241-265.
- نورة دخيل الله علي الحارثي، خديجة ضيف الله ابراهيم القرشى (2021). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف. مجلة كلية التربية أسيوط، 37(1)، 240-309.
- هالة عبد الوهاب جاد مصطفى، نبيل عيد رجب الزهار، زينب عبد العليم بدوى (2018). استراتيجيات التنظيم المعرفى الانفعالى المنبئة بعملية التفكير لدى طلبة الصف الأول الثانوى العام. مجلة القراءة والمعرفة، (200)، 167-191.
- هدى السيد عباس العيسوى (2019). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينات من الأنماط الفرعية: ذوى صعوبات التعلم. مجلة بحوث كلية الآداب، (119)، 2115-2151.

- هدى جمال محمد (2020). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوى الألكسيثيميا. مجلة الخدمة النفسية، (13)، 167-216.
- هلا جمال عبد القادر، وسام درويش بريك (2018). استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي وعلاقتها بمستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسى. رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم. جامعة عمان الأهلية.
- وليد شوقى شفيق (2020). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بإستراتيجيات تنظيم الانفعال والتحصيل الدراسي لدى طلاب جامعة الملك سعود. دراسات تربوية ونفسية. مجلة كلية التربية بالزقازيق، 35 (108)، 229 - 288.
- يوسف بن سالم بن سيف الندابى (2019). استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة. دراسة مقارنة بين طلبة جامعتى السلطان قابوس ومحمد الأول، مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة للدراسات والبحوث الدنمارك، 1 (4)، 2517-2596.

#### المراجع الأجنبية:

- Abdul Hamid, M. (2000). Scientific research in media studies, Cairo: The World of Books.
- Bullemor-Day, P. (2015). Emotion regulation attention and mindfulness in adolescents with social psychology, (Dclinpsy) Royal Holloway University of London.
- Obeidat, T. Adas, A & Abdul Haq, K. (2005). Scientific research: its concept, tools and methods. Jordan: Dar Al Fikr Publishing and Distribution.

