

الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب جامعة عين شمس

Psychometric properties of Emotion Regulation scale for Ain shams University students

أ. إيمان جمال دسوقي^(*)

ملخص:

تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد مقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة والتحقق من خصائصه السيكومترية من صدق وثبات، وفي سبيل ذلك قامت الباحثة ببناء مقياس تنظيم الانفعال، والذي يتضمن بعدين (إعادة التقييم المعرفي، القمع التعبيري)، وسعت الدراسة للإجابة على السؤالين التاليين: ما البنية العاملية لمقياس تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب جامعة عين شمس؟ وهل يتمتع مقياس تنظيم الانفعال بصدق وثبات مرتفع؟ وتكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من بين طلاب كلية التربية جامعة عين شمس خلال العام الدراسي 2024/2023م، تراوحت أعمارهم بين (20-25) عامًا، ومتوسط عمري قدره (21,54)، وانحراف معياري (0,79)، وكان الهدف من العينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن المقياس يتمتع بصدق مرتفع، حيث تم حسابه من خلال استخدام طريقتين من طرق حساب الصدق؛ صدق المفردات، وقدرة الاختبار على التمييز؛ كما توصلت النتائج إلى أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0,67)، والتجزئة النصفية (0,83).

Abstract:

The current study aims to prepare a measure of emotion regulation among university students and verify its psychometric properties in terms of validity and reliability. To do so, the researcher built a measure of emotion regulation that includes two dimensions (cognitive reappraisal and expressive suppression). The study sought to answer the following two questions: What is the factorial structure? To measure emotion regulation among a sample of Ain Shams University students? Does the emotion regulation scale have high validity and reliability? The study sample consisted of (200)

(*) ماجستير في التربية (تخصص علم نفس تربوي)، قسم بحوث ودراسات التربية، معهد البحوث والدراسات العربية، مصر.

male and female students from the Faculty of Education, Ain Shams University during the academic year 2023/2024 AD. Their ages ranged between (20-25) years, with an average age of (21.54) and a standard deviation of (0.79). The goal was From the sample to verify the psychometric properties of the study tool, The results of the study revealed that the scale has high validity, as it was calculated using two methods of calculating validity: The validity of the vocabulary, and the test's ability to discriminate. The results also revealed that the scale enjoyed high reliability using the two methods of Cronbach's alpha and splitting in half, where the Cronbach's alpha value for the scale as a whole was (0.67), and the splitting in half was (0.83).

الكلمات الدالة

[الخصائص السيكمترية، تنظيم الانفعال، طلاب الجامعة]



مقدمة:

يعتبر علم النفس الإيجابي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس والذي يهتم بالجوانب الإيجابية في شخصية الفرد مثل التفاؤل، والسعادة، والامتنان، والهناء، وتنظيم الانفعالات، وتلعب الانفعالات أدوارًا ووظائف عديدة في حياة الفرد مثل تقوية علاقات التواصل البينشخصي، وتحسين الصحة، وردات الأفعال النوعية خاصة المعرفية، إذ تتنوع الطرق والأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها تنظيم انفعالاته.

وتعتبر الانفعالات Emotions إحدى مكونات الشخصية، وترتبط بحياتنا ارتباطًا وثيقًا من خلال ما نواجه من أحداث ومواقف يومية تتنوع على إثرها انفعالاتنا وتتابين؛ فشدة الغضب التي نتابنا، وشعور الفرح الذي نبالغ فيه والحزن الذي يسيطر علينا؛ كل هذا يحتاج منا لضبط وتنظيم، ويستخدم لتنظيم الانفعال مجموعة واسعة من الإستراتيجيات Emotion Regulation Strategies، والتي تُعد حجر الزاوية لمفهوم التنظيم الانفعالي.

وتقوم الانفعالات بوظائف مهمة داخل الفرد وبين الأفراد، فقد تقوم الانفعالات بوظيفة تكيفية في ترجمة المعلومات (حتى ضمن خارج نطاق الشعور) إلى خبرة شخصية تساعد على تحديد الأهداف وتحقيقها وأيضًا التفاعل مع البيئة.

ويمكن تنظيم الانفعال الفرد من النجاح في الحياة بصفة عامة؛ في مقابل أن القصور في التنظيم الانفعالي يجعل الفرد أكثر عزلة ولا مبالاة، وأقل فاعلية في المجتمع ويجعله يستخدم أساليب هروبية في مواجهته للمشكلات والضغط.

وقد استخدم مصطلح تنظيم الانفعال بمسميات مختلفة، منها: ضبط الانفعال، وتأثير الانفعال، وإدارة الانفعال، ومنهم من اعتبره سمة، أو حالة تتغير من وقت لآخر، وطبقا لإستراتيجيات المواجهة المبنية على الانفعال، فإن الفرد يحاول السيطرة على مشاعره وانفعالاته السلبية بوعي، ويحاول التخفيف من حدتها ويديرها ويتعامل معها لتحقيق أهدافه وهو ما يسمى بتنظيم الانفعال.

والتنظيم الانفعالي يعني قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته عن طريق خفض العمليات المولدة للانفعالات السلبية من أجل إعادة تنظيم الوجدان وزيادة الانفعالات الإيجابية لتعزيز الشعور بالسعادة وتجنب الشعور بالألم.

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

وتنظيم الانفعال هو عملية من خلالها يستطيع الفرد قياس، والتحكم، وتعديل استجاباته الانفعالية بطريقة تلقائية عن طريق استخدام إستراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه وكي يعبر عن السلوك الانفعالي الملائم اجتماعيًا، والتواصل الاجتماعي Social communication، وينظم علاقة الفرد ببيئته (Nader-Grosbois & Mazzone, 2014, 1750-1751).

ونظرًا للدور المهم لتنظيم الانفعال وما ينتج عنه من تأثيرات سلبية على كثير من العمليات النفسية والمعرفية لدى الطلاب تسعى الدراسة إلى إعداد مقياس لتنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الجامعة وحساب الخصائص السيكومترية.

إشكالية الدراسة:

ترى الباحثة أن دراسة وتناول وقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب المرحلة الجامعية من الأمور المهمة التي تستحق الاهتمام والدراسة وخاصة أن طلاب المرحلة الجامعية هم طلاب في مرحلة المراهقة والتي تشهد الكثير من التغيرات والتقلبات النفسية والمزاجية والانفعالية والتي تستحق البحث والدراسة لدى هؤلاء الطلاب.

ويرى (محمد إسماعيل، 2019، 136) أن تنظيم الانفعالات لدى الفرد ينعكس ويؤثر بشكل واضح في حالته الانفعالية، ويجعله أكثر قدرة ونجاحاً في أثناء اتخاذ قراراته المختلفة.

وتؤثر الانفعال بشكل كبير على سلوك الإنسان بشكل عام والطلبة بشكل خاص فالأفراد الذين يتميزون بتنظيم انفعالي فاعل، يمتلكون نظرة حكيمة متفائلة في السيطرة على أحداث الحياة وأسلوب المواجهة الفعال ومواجهة الإجهاد ومفهوم الذات الإيجابي والشعور بمعنى أو هدف في الحياة والإيثار وقبول الدعم الاجتماعي (صبا دريد، 2016، 6).

وتظهر أهمية تنظيم الانفعال للفرد في النمو الانفعالي له؛ لأنه يساعد الفرد على إدارة انفعالاته والتحكم بها، وتوجيهه سلوكياً بطريقة صحيحة مما يشعره بالأمان والطمأنينة، حيث أن القصور في تنظيم الانفعال يصل بالفرد إلى الاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل والرهاب الاجتماعي وخداع الذات والضغط، واضطرابات النوم والضغط النفسية أو الانتحار (مروة نشأت، 2019، 387).

وتعزى أهمية التنظيم الانفعالي إلى فعالية عملية التحكم في المشاعر، ويتألف من الفحص المسؤول عن العمليات الخارجية والداخلية، وتقييم وتغيير ردات الفعل الانفعالية على أساس كثافتها ووقتها من أجل تنفيذ أهداف معينة، وقد يؤدي

الافتقار إلى التنظيم الانفعالي إلى كثير من الاضطرابات مثل: تعاطي المخدرات، والتسرب الدراسي، واضطرابات الأكل، واضطرابات المزاج، والجريمة والانحراف والعنف وسوء السلوك والتدخين (Nikmanesh et al., 2014, 70).

وفي حدود علم الباحثة ومسحها المتاح، وجدت محدودية الدراسات التي اهتمت ببناء وإعداد مقياس لتنظيم الانفعال وبحث خصائصه السيكومترية والذي يجمع بين بعدي إعادة التقييم المعرفي، والقمع أو الكبت التعبيري؛ لذا تحاول الدراسة الراهنة إلقاء مزيداً من الضوء على دراسة تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية من خلال إعداد مقياس تنظيم الانفعال وحساب الخصائص السيكومترية له.

أسئلة الدراسة:

الدراسة الراهنة تحاول الإجابة عن السؤالين التاليين:

- 1- ما البنية العاملية لمقياس تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الجامعة؟
- 2- هل يتمتع مقياس تنظيم الانفعال بصدق وثبات مرتفع؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- إعداد مقياس تنظيم الانفعال.
- 2- التحقق من البنية العاملية لمقياس تنظيم الانفعال.
- 3- حساب الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الانفعال من صدق وثبات.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- الأهمية النظرية:

- 1- تسهم الدراسة الراهنة بإطار نظري يتناول متغيرا وموضوعا مهما في مجال علم النفس، وهو تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الجامعة.
- 2- أهمية مفهوم تنظيم الانفعالات باعتباره أحد مجالات علم النفس الإيجابي.
- 3- أهمية العينة وهم طلاب الجامعة قمة الهرم التعليمي والمرحلة التي تسبق الانخراط في الحياة العملية مباشرة.

- الأهمية التطبيقية:

- 1- تتناول الدراسة وتركز على عينة مهمة وهم طلاب المرحلة الجامعية.
- 2- إعداد مقياس تنظيم الانفعال يناسب طلاب المرحلة الجامعية.
- 3- قد يكون لنتائج الدراسة الراهنة انطلاقة لعدد من الأبحاث والدراسات في مجال علم النفس على تنظيم الانفعال على مراحل عمرية أخرى.

مصطلحات الدراسة:

- تنظيم الانفعال **Emotion regulation**: تعرف الباحثة تنظيم الانفعال على أنه: العملية التي من خلالها يستطيع الفرد قياس، ومراقبة، وتقييم، والتحكم، وإدارة، وتعديل استجاباته الانفعالية بطريقة تلقائية عن طريق استخدام إستراتيجيات عديدة كإعادة التقييم المعرفي، والقمع أو الكبت التعبيري كي يحقق أهدافه ويعبر عن سلوكه الانفعالي بطريقة ملائمة.

ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على المقياس الحالي لتنظيم الانفعال.

الإطار النظري للدراسة:

في الجزء التالي تتناول الباحثة بعض المحاور المرتبطة بتنظيم الانفعال على النحو التالي:

1- مفهوم تنظيم الانفعال:

تعددت الاصطلاحات حول تنظيم الانفعال حيث تنوعت التسميات ما بين الإشارة بأنها عمليات أو مهارات أو إستراتيجيات أو أساليب.

فقد استخدم مصطلح تنظيم الانفعال بمسميات مختلفة، منها: ضبط الانفعال، وتأثير الانفعال، وإدارة الانفعال، ومنهم من اعتبره سمة، أو حالة تتغير من وقت لآخر، وطبقا لإستراتيجيات المواجهة المبنية على الانفعال، فإن الفرد يحاول السيطرة على مشاعره وانفعالاته السلبية بوعي، ويحاول التخفيف من حدتها ويديرها ويتعامل معها لتحقيق أهدافه وهو ما يسمى بتنظيم الانفعال (أحمد علي، 2017، 207).

وعرفه (Cole et al., 2004, 317) على أنه: يشير إلى التغيرات المرتبطة بالانفعالات التي يتم تنشيطها، وهذه تتضمن التغيرات في الانفعال ذاته، أو في عمليات سيكولوجية أخرى (مثلاً الذاكرة والتفاعل الاجتماعي).

وترى (Davis & Levine, 2013, 362) أن تنظيم الانفعالات هو العمليات والأساليب والإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد للتحكم في انفعالاته.

ويعرفه (Snow et al., 2013, 149) على أنه: الوعي الذاتي بالانفعالات، والقدرة الفرد على التحكم والسيطرة في الانفعالات السلبية.

ويعرف (Nader-Grosbois & Mazzone, 2014, 1750) تنظيم الانفعال بأنه: العملية التي من خلالها يستطيع الفرد التحكم، وتعديل استجاباته الانفعالية بطريقة تلقائية عن طريق استخدام إستراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه ويعبر عن

السلوك الانفعالي الملائم اجتماعيًا، وهو يمثل قيمة وأهمية للتواصل الاجتماعي Social communication، وينظم علاقة الفرد ببيئته.

ويعرفه (Oneil, 2015, 23) بأنه: القدرة على مواجهة المشاعر وتنظيمها بطريقة صحية وبشكل واضح.

ويعرف (Fracchia et al., 2016, 459) التنظيم الانفعالي بأنه: عملية متعددة الأبعاد تشتمل على عدة متغيرات دافعية وانفعالية واجتماعية ونفسية تنشط الفرد على أداء المهام اليومية الموجهة نحو تحقيق الأهداف الموضوعية، ويؤثر في قدرة الفرد على تنظيم أفكاره وسلوكاته وانفعالاته.

وترى (لينا عبود، 2016، 1) أن تنظيم الانفعالات يشمل بعدين هما، العمليات الداخلية التي تشمل: الاحتفاظ، وكبح الجراح، والعمليات الخارجية وتشمل التأثيرات البيئية الخارجية المؤثرة على قدرة الفرد في تنظيمه لانفعالاته.

ويعرفه (أحمد علي، 2017، 214) بأنه: قدرة الفرد على مواجهة مشاعره وانفعالاته وتنظيمها بشكل صحيح، ويساعده في ذلك وعيه بها وقبولها.

ويعرف (Diasa & Cadimeb, 2017, 40) تنظيم الانفعال بأنه: التوافق والتكيف الإيجابي مع التحديات والمشكلات الاجتماعية والنفسية من خلال ضبط الانفعالات والسلوكات وتوجيهها، والتفكير الإيجابي البناء والعمل على تغيير مكونات البيئة وخفض أثر مصادر الضغوط النفسية.

ويعرف تنظيم الانفعال على أنه: إستراتيجيات لإعادة تشكيل الأفكار، كالسلوك الذي يؤثر في الانفعالات التي يمتلكها الفرد كالسيطرة وكيفية الإفصاح عنها لاحقًا (Castella et al., 2018).

والتنظيم الانفعالي يعني قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته عن طريق خفض العمليات المولدة للانفعالات السلبية من أجل إعادة تنظيم الوجدان

وزيادة الانفعالات الإيجابية لتعزيز الشعور بالسعادة وتجنب الشعور بالألم (Mc Donnell et al., 2018, 2322).

ويعرف (Midkiff et al., 2018, 6-7) تنظيم الانفعالات على أنه: الوعي وفهم الانفعالات، وتقبل الانفعالات، والقدرة على ضبط أو التحكم السلوك الاندفاعي، والتصرف بطريقة مناسبة لتحقيق الأهداف المرغوبة عند الإخبار بالانفعالات السلبية، والقدرة على استخدام إستراتيجيات ملائمة لتنظيم الانفعالات في المواقف المختلفة بطريقة أكثر مرونة لتعديل الاستجابات الانفعالية لمواجهة وتحقيق المطالب الموقفية وأهداف الفرد.

ويعرف (Martín-Brufau et al., 2020, 2) التنظيم الانفعالي بأنه: العملية التي يتحكم بها الأفراد في عواطفهم ومشاعرهم، عندما يكون لديهم استثارة انفعالية، وكيف يتحكمون ويعبرون عن هذه العواطف.

وترى الباحثة تنظيم الانفعال بأنه: المحدد للاستجابات الانفعالية، والتي تختلف عن الإحساس بالانفعال، ويتم من خلاله تحديد الاستجابة الانفعالية الأفضل، وغالبًا ما يكون وفق المعتقدات والسياقات الثقافية، وهو العملية التي من خلالها يستطيع الفرد قياس، والمراقب، والتقييم، والتحكم، وإدارة، وتعديل استجاباته الانفعالية بطريقة تلقائية عن طريق استخدام إستراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه ويعبر عن سلوكه الانفعالي بطريقة ملائمة.

2- أهمية تنظيم الانفعال:

تقوم الانفعالات بوظائف مهمة داخل الفرد وبين الأفراد، فقد تقوم الانفعالات بوظيفة تكيفية في ترجمة المعلومات (حتى ضمن خارج نطاق الشعور) إلى خبرة شخصية تساعد على تحديد الأهداف وتحقيقها وأيضًا التفاعل مع البيئة، وتوضح أهمية الوظائف على النحو التالي:

1- تؤكد المفاهيم المعاصرة للانفعال على الدور الإيجابي للانفعالات في التكيف، فالانفعالات تكيف الأسلوب المعرفي للمتطلبات الموقفية، وتسهل اتخاذ القرار، وتهيب الفرد لاستجابات حركية سريعة، كما تعزز التعلم وتطوره، بالإضافة إلى هذه الوظائف داخل الكائن الحي والانفعالات لها أيضًا وظائف اجتماعية مهمة، على سبيل المثال فالانفعالات تزود الأفراد بمعلومات عن المقاصد السلوكية، أنها تعطي أدلة فيما إذا كان شيء ما سيء أم جيد، وترجم السلوك الاجتماعي المعقد بشكل مرن قابل للتكيف (ماجدة محمد، 2019، 141).

2- تؤكد النظريات الحديثة على الطبيعة الوظيفية للانفعالات، وعلى طرق تسهيل الانفعالات للتكيف لأنها توفر استجابات سلوكية جاهزة في متناول اليد، وتقوي ذاكرة الأحداث المهمة، وتوجه التفاعلات بين الأشخاص (Gross, 2008, 498).

3- تظهر أهمية تنظيم الانفعال للفرد في النمو الانفعالي له؛ لأنه يساعد الفرد على إدارة انفعالاته والتحكم بها، وتوجيهه سلوكيًا بطريقة صحيحة مما يشعره بالأمان والطمأنينة، حيث أن القصور في تنظيم الانفعال يصل بالفرد إلى الاكتئاب والقلق واضطرابات الأكل والرهاب الاجتماعي وخداع الذات والضغط، واضطرابات النوم والضغط النفسية أو الانتحار (مروة نشأت، 2019، 387).

3- يخدم تنظم الانفعالات السلوك وينسق احتياجات الكائنات مع المتطلبات البيئية، وله تأثير على العمليات الأخرى مثل تركيز الانتباه والتواصل مع الآخرين كما أن التعبير عن الانفعال يمكن تعديله لتلبية المتطلبات الموقفية (عزت عبد الحميد، 2017، 25).

4- تعمل الانفعالات على تحقيق أغراض تكيفية مهمة عديدة والتي تكون أساسية للوظيفة الصحية للعلاقة، فعندما تصبح الانفعالات شديدة وتستمر لوقت

طويل أو لا تتناسب السياق الذي تحدث فيه يتوجب علينا أن نتكيف لتنظيمها، فالتفاوت بين ما هو مفترض عن طريق ميل معين للاستجابة وبين السلوك المعروض في النهاية يشير إلى حقيقة كوننا ننظم استجاباتنا الانفعالية باستمرار، فالعلاقات تقدم فرصاً عديدة لتنظيم الانفعال، مثلاً إخفاء مشاعر الأذى، ومقاومة الدافع لتقديم تعليق فظ وبذي، والتظاهر بالاستمتاع بوجبة طعام معدة خصيصاً، أو محاولة فهم نوايا الشريك كي لا تشعر بالانزعاج، هذه جميعها أمثلة عن تعديل ميول الاستجابة الانفعالية بطريقة تغير النتيجة النهائية أو حتى خبرة الانفعال ذاتها (Abbott, 2005, 4).

4- تعزى أهمية التنظيم الانفعالي إلى فعالية عملية التحكم في المشاعر، ويتألف من الفحص المسؤول عن العمليات الخارجية والداخلية، وتقييم وتغيير ردات الفعل الانفعالية على أساس كثافتها ووقتها من أجل تنفيذ أهداف معينة، وقد يؤدي الافتقار إلى التنظيم الانفعالي إلى كثير من الاضطرابات مثل: تعاطي المخدرات، والتسرب الدراسي، واضطرابات الأكل، واضطرابات المزاج، والجريمة والانحراف والعنف وسوء السلوك والتدخين (Nikmanesh et al., 2014, 70).

3- إستراتيجيات تنظيم الانفعال Emotion regulation strategies:

تعتبر إستراتيجيات تنظيم الانفعال عن مجموعة من الأساليب التكيفية وغير التكيفية التي تستخدم لمساعدة الأشخاص على مواجهة المواقف الحياتية المختلفة التي يتعرضون لها، وحددتها (مروة نشأت، 2019، 380) في الإستراتيجيات التكيفية، وتشتمل على:

(أ) التقبل: هو التفكير في تقبل ما حدث ومحاولة التعايش معه.

(ب) إعادة التركيز الإيجابي: هو التفكير في الأشياء اللطيفة والمتعة بدلا من الحدث الفعلي.

(ج) إعادة التخطيط: هو التفكير في الخطوات التالية لما حدث وكيفية التصرف بها.

(د) إعادة التقييم المعرفي: هو التفكير في المعنى الإيجابي ومدى الاستفادة مما حدث.

(هـ) التوقع: هو مقارنة الموقف مع مواقف أخرى كان يمكن أن تحدث.

بينما الإستراتيجيات غير التكوينية تشمل:

(أ) لوم الذات: وهي الأفكار التي تلقى اللوم على الذات فيما حدث.

(ب) الاجترار: هو التفكير المستمر في المشاعر والأفكار التي اجتاحت الفرد في خلال الموقف السلبي.

وينظر إلى إستراتيجيات تنظيم الانفعال باعتبارها طرقاً يستخدمها الفرد بغرض تنشيط أو كبح أو تعديل انفعالاته الإيجابية أو السلبية والتعبير عنها، حيث تصنف إستراتيجيات تنظيم الانفعال إلى إستراتيجيات فاعلة (Effective) أو تكيفية (Adaptive)، مثل (إعادة تقييم الموقف)، وإستراتيجيات غير فاعلة (Ineffective) (مثل الكبح) وذلك بالاستناد إلى معيار التكيف مع البيئة؛ ويهدف تنظيم الانفعال التكيفي إلى تعديل الخبرة والتعبير عن الانفعالات الإيجابية والسلبية بشكل يتناسب مع أهداف الفرد في البيئة المحيطة به (سامر عبد الهادي، 2019، 240).

وميز (Gross, 1998) بين تنظيم الانفعال المتمركز حول الاستجابة وتنظيم الانفعال الموجه نحو ما قبل الاستجابة (Antecedent)، وعبر (Gross) عن إستراتيجيات تنظيم الانفعال الموجه نحو ما قبل الاستجابة بأنها تعتمد على تنظيم الانفعال قبل تنشيط الاستجابة الانفعالية بشكل كامل، أي قبل ظهورها، وتتضمن تكتيكات مثل تعديل الموقف واستثارة الانتباه وإعادة تشكيل الإطار المعرفي للموقف، بينما الكبح هو إستراتيجية تنظيم الانفعال المتمركزة حول الاستجابة التي

تتضمن المحاولات بعد أن بدأت الاستجابة. وتوصلت مجموعة من الدراسات إلى أن الإستراتيجيات المتمركزة حول الاستجابة هي طرق فاعلة لتنظيم الانفعال على المدى القصير، بينما ارتبطت إستراتيجية الكبح كإستراتيجية متمركزة حول الاستجابة بالاضطرابات الانفعالية (As cited in :Lopez - Perez et al., 2016).

ويرى (Colombo et al., 2020, 33) أن إستراتيجيات تنظيم الانفعال يمكن أن تصنف إلى فئتين: الفئة الأولى: تعتمد على توليد الانفعال المستهدف، فتشتمل على: (الانتباه والمعرفة والتغيرات الجسمية)، والفئة الثانية: تعتمد على الوظائف النفسية التي يتم تحقيقها بتنظيم الانفعال، وهي: (الحاجة والتوجه نحو الهدف والتركيز على الشخص)؛ ولذلك فإن الأفراد الذين يستخدمون إعادة التقييم المعرفي يعيدون تقييم الوضع بحيث يؤدي هذا التقييم الجديد إلى العاطفة المطلوبة (Yagil & Medler-Liraz, 2017, 488).

وترى الباحثة أن تنظيم الانفعالات يتم فيه تنظيم للانفعالات الإيجابية والسلبية بشكل يوازن بين حاجات الفرد ومتطلبات البيئة الاجتماعية، ويمكن أن نشير هنا إلى نقطتين؛ الأولى متعلقة بالانفعالات الإيجابية يمكن أن تكون مبالغ فيها، ولا تعبر بصدق عن المشاعر الحقيقية للأشخاص، لكنهم يفعلون ذلك طلباً للرضا والقبول من الآخرين؛ النقطة الثانية متعلقة بعمليات التنظيم المتعلقة بالانفعالات السلبية، والتي يستخدم فيها بشكل متواتر إستراتيجية القمع خاصة في إطار العلاقات مع الأشخاص المقربين، وهو أمر مضر من الناحية المنطقية والعملية؛ لأنه يقلل الفهم المتبادل، ولا يجعل العلاقة وطيدة كما تريد لها أن تكون.

ويرى كروس أن هناك نوعين من الإستراتيجيات المستخدمة في تنظيم الانفعال هما:

1- الإستراتيجية المركزة على الحدث **Antecedent-focused strategy**، وتشمل العمليات التي يقوم بها الفرد قبل حدوث الموقف الانفعالي وتوليد الاستجابة

الانفعالية بشكل كامل، وذلك من خلال تقييم الموقف الانفعالي، وتعد إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal strategy إحدى إستراتيجيات تنظيم الانفعالات المتكيفة المركزة على الحدث، والتي تحدث مبكرًا في عملية توليد الانفعال وذلك قبل وجود الانفعال بشكل كلي (Amstadter, 2008, 2)، وتعني عملية إعادة تعديل الانفعالات السالبة، وتعرف على أنها تفسير أو تأويل الموقف الذي يولد أو يثير الانفعال بطريقة تغير من تأثيره انفعاليًا (As cited in: Diedrich, Hofmann, Cuijpers, & Berking, 2016, 2).

ويشير (Jazaieri et al., 2013, 3) إلى أن إعادة التقييم المعرفي تتضمن إعادة تفسير المعتقدات بطريقة تخلق أو تولد استجابات أكثر ملاءمة وتكيفًا، وأن إعادة التقييم المعرفي قد ارتبط بالحالات الوجدانية الإيجابية بشكل قوى مثل المرونة النفسية، والهناء النفسي Psychological well-being، بينما ارتبط سلبًا بالحالات الوجدانية السالبة.

وترى (هناء عباس، 2014، 8-24) أن إعادة التقييم تعد إستراتيجية تتمثل في توليد تفسيرات إيجابية حول المواقف الضاغطة نفسيًا لخفض القلق والتوتر، وهي عامل وقائي من الاضطرابات النفسية، فهي تقلل من التعبير السلوكي والانفعالي، ولا تؤثر على الذاكرة، وتعزز من الأداء الاجتماعي، ونوعية الحياة، وترتبط سلبًا بالخبرات الانفعالية السلبية، وتحسن من الأداء الأكاديمي، والصحة النفسية، وترتبط بالانفعالات الإيجابية، وتشير إلى أن مستخدمي إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي يتصفون بما يلي:

- 1- هم أكثر إيجابية.
- 2- يظهرون أداء شخصي أفضل.
- 3- يظهرون قدر أكبر من الذاتية والموضوعية.

4- يشاركون انفعالاتهم الإيجابية والسلبية مع الآخرين.

5- أقل عرضة للاكتئاب.

6- أكثر رضا عن الحياة، وأكثر تفاؤلاً، واحتراماً لأنفسهم.

7- لديهم قبول للذات، وأهداف واضحة في الحياة.

8- لديهم القدرة على إقامة العلاقات الناجحة مع الآخرين.

2- الإستراتيجية المركزة على الاستجابة **Response – focused strategy**، وهي

العمليات التي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابة الانفعالية (Gross, 2001, 214)، وتعد إستراتيجية القمع التعبيري *Expressive suppression strategy* إحدى إستراتيجيات تنظيم الانفعالات غير المتكيفة المركزة على الاستجابة والتي تحدث متأخراً بعد عملية خلق وتوليد الانفعالات (Amstadter, 2008, 211).

ويشير (Jazaieri et al., 2013, 3) إلى أن القمع يشير بشكل واضح ليس فقط بما يشعر به الفرد داخلياً، فقد ارتبط بعدد من الأعراض المرتبطة بالضغط المتزايدة وتشمل، الانفعالات السالبة، الاكتئاب، القلق، بينما ارتبط بشكل سلبي بالوجدان الموجب، والرضا عن الحياة، وتظهر نواتج القمع السلبية بشكل طويل وقصير المدى على الصحة النفسية والحركية.

وأوضح (Kimhy et al., 2012, 193) أن إستراتيجية القمع التعبيري قد ارتبطت بشكل قوى بالوجدان السالب، والأداء الأكاديمي الضعيف، والدعم الاجتماعي المنخفض، والهناء المنخفض، والارتباط الاجتماعي المنخفض بالآخرين.

وترى (هناء عباس، 2014، 24) أن إستراتيجية القمع أو الكبت تؤدي إلى عوامل خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية فهي ترتبط بالانفعالات السلبية، وضعف الأداء الاجتماعي، ومستوى أقل من الدعم الاجتماعي والرضا والصحة

النفسية، وتشير إلى أن مستخدمي إستراتيجية القمع أو الكبت التعبيري يتصفون بعدة صفات هي:

- 1- لديهم مستوى منخفض من الرضا والصحة النفسية.
 - 2- لديهم تناقض بين الذات والخبرة.
 - 3- يخبرون بانفعالات سلبية بشكل واضح.
 - 4- انخفاض تقدير الذات.
 - 5- لديهم مستوى منخفض من التفاؤل إزاء أحداث المستقبل.
 - 6- لديهم قصور وضعف في الدعم الاجتماعي وتجنب العلاقات الاجتماعية.
- وبشكل عام، يشير (Jazaieri et al., 2013, 3) إلى أن إستراتيجيات تنظيم الانفعال يمكن أن تستخدم بطريقة متكيفة وغير متكيفة معتمدة على السياق والغرض، فقد ارتبطت صعوبات تنظيم الانفعال بزيادة الاستجابات، والضغط، وعدم الرضا والسعادة.

4- نظريات تنظيم الانفعال:

نالت نظريات تنظيم الانفعالات في السنوات الحديثة اهتمامًا ودعمًا تجريبيًا كبيرًا، ففي مجال اضطرابات الشخصية، ومن بين تلك النظريات ما يلي:

(أ) **نظرية التحليل النفسي The Psychoanalysis theory**: هي إحدى النظريات المهمة في دراسة تنظيم الانفعال حيث تؤكد هذه النظرية على الصراع بين الدوافع القائمة على أساس بيولوجي وعوامل الكبح الداخلية والخارجية، إذ يعد الارتباط بين مناهج التحليل النفسي وتنظيم الانفعال أكثر وثاقة من الارتباط مع تنظيم الدوافع، وأن نظرية التحليل النفسي تعتمد بشكل كبير على مفهوم تنظيم القلق، فقد استخدم فرويد القلق على أنه: مصطلح جامع لكل الانفعالات السلبية،

وقد عبر عن وجهة نظره عن تنظيم القلق بكل تام في نظرية التحليل النفسي العامة عن الانفعال (Gross, 1999, 552).

وتعتبر هذه النظرية أحد المدارس الأولى التي تناولت موضوع تنظيم مشاعر القلق، حيث اعتبر فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية وينتج عند تجاهل التعبير عن الدوافع الشهوانية، وأكدت النظرية أن تنظيم القلق يلعب دوراً محورياً في مساعدة الفرد في السيطرة على شعوره بالقلق من خلال استخدام آليات الدفاع النفسي، وتقتصر أن عمليات التنظيم الغير واعية يمكن توظيفها من جانب الفرد لمساعدته في إصلاح خبراته الانفعالية السلبية (محمد جاسر، 2018، 24).

ففي البداية اعتقد (فرويد) أن القلق ينتج عندما تكون الدوافع اللبديّة تعبيرات ممنوعة، ورأى القلق على أنه: ظاهرة مصاحبة مثل البخار الذي يتسرب من تربية عالقة، ومع تطور النموذج البنائي للشخصية، فقد طور (فرويد) مفهوم مختلف جداً للقلق، ويذكر (فرويد) أن الأنا وحده يمكن أن يولد القلق ويخبره، وأن القلق الواقعي، والعصبي والأخلاقي جميعها تشتق من علاقات الأنا مع الواقع، ومع الـ هو، والأنا الأعلى على التوالي، فالقلق القائم على الواقع يعتقد أنه ينتج عندما يثقل الأنا بالمتطلبات الموقفية، وفي هذه الحالة فإن تنظيم القلق يتخذ شكل تجنب هذه المواقف في المستقبل حتى إذا يعني ذلك اختصار السلوك وتقليصه كما في رهاب الخلاء، على النقيض ذكر (فرويد) أن القلق القائم على الـ هو والأنا الأعلى ينتج عندما تصر الدوافع على العمل وتوقع ماهية شعور الأنا إذا ما تم قمع هذه الدوافع (Gross, 1999, 553).

(ب) النظرية الاجتماعية: تؤكد النظرية الاجتماعية على دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، خاصة إن وجد القدوة والنموذج لتعليمه ذلك، لذا فإن تنظيم الانفعالات يمكن إكسابها للطفل من خلال

تفاعله الاجتماعي، ويظهر بشكل واضح في مراحل الطفولة المتوسطة والمتأخرة والمراهقة (لينا عبود، 2016، 17-18).

ويشير (Heather, 2010, 19) إلى أن النظرية الاجتماعية تؤكد على دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، وخاصة إذا وجد الفرد القدوة والنموذج لتعليمه ذلك، ومن هذا المنطلق فإن تنظيم الانفعالات مهارة يكتسبها الطفل خلال تفاعله الاجتماعي، وتظهر بشكل واضح في مراحل الطفولة المتوسطة والمتأخرة والمراهقة.

(ج) النظرية المعرفية: تفسر النظرية المعرفية تنظيم الانفعال بالرجوع إلى تصورات الأفراد حول المواقف، وتعتمد على أن إدراك الدافع لا يتفق دائماً مع الواقع الفعلي، وأن تقدير الفرد للواقع وتقويمه له يمكن أن يكون قاصراً أو خاطئاً بسبب نماذج التفكير غير الواقعية، لذا فإن تنظيم الفرد لانفعالاته يعتمد على تصوراته الذهنية نحو المواقف والأشخاص وقدرته على الوعي بالانفعالات والتصرف في المواقف والأحداث (لينا عبود، 2016، 17-18).

وتقر النظرية المعرفية تنظيم الانفعالات من خلال الرجوع إلى تصورات الأفراد حول المواقف، وتعتمد هذه النظرية في تفسيرها للتنظيم الانفعالي على أن إدراك الواقع لا يتفق دائماً مع الواقع الفعلي، وإن تقدير الفرد للواقع أو تقويمه يمكن أن يكون قاصراً أو خاطئاً بسبب نماذج التفكير غير الواقعية، لذلك فإن تنظيم الفرد لانفعالاته يعتمد على مدى تصوراته الفكرية نحو المواقف والأشخاص، وقدرته على وعي انفعالاته وتصرفاته في المواقف والأحداث التي تسبب الانزعاج (Gross, 1999, 554).

(د) النظرية السلوكية Behavioral theory: يعتمد أصحاب المدرسة السلوكية في تفسيرهم للتنظيم الانفعالي على المثيرات الشرطية والاستجابات السلوكية

للانفعال، ويروا أن تنظيم الفرد لانفعالاته يعتمد على عدد من العوامل تشمل قوة المثير، درجة الاستجابة الذاتية للفرد، بالإضافة إلى عوامل التعزيز للسلوك الإنساني التي تسهم في إطفاء السلوك أو تعزيزه (لينا عبود، 2016، 17-18).

(هـ) **نظرية الضغوط والمواجهة The stress and coping theory**: تقترح هذه النظرية أن الفرد بإمكانه استخدام أساليب واعية لتنظيم استجاباته في مواجهة التحديات في المواقف الضاغطة في ظل تأثير البيئة الضاغطة، وأكدت على أهمية ودور العمليات المعرفية في التعامل مع الأحداث لتحقيق توافق الفرد، وأشارت إلى أن الفرد يبذل جهداً معرفياً وسلوكياً لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة من خلال استخدام نوعين من الإستراتيجيات هما:

1- إستراتيجية التعامل المتركزة على المشكلة وتهدف إلى البحث عن معلومات خاصة لمشكلة حلها.

2- إستراتيجية التعامل المتركزة على الانفعال، وتهدف إلى خفض الخبرة الانفعالية السلبية، وهو يعتبر المنشأ والأساس لدراسة التنظيم الانفعالي (محمد جاسر، 2018، 25).

(و) **نظرية Golman theory**: يرى جولمان أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل مع المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الانفعالي والذي يشير إلى قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين، وأشار جولمان إلى أن إدارة الانفعالات تأتي ضمن المكونات الأساسية للذكاء الانفعالي ويقصد به مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وانفعالاته بما يتلاءم مع مهاراته واتجاهاته التي تعزز قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها (Golman, 1999, 15).

(ز) **نظرية James Gross**: أكد كروس على الطريقة التي يخبر بها الفرد انفعالاته وكيف يسيطر عليها ويعبر عنها، وأشار إلى أن قابلية الفرد لاستخدام

إستراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية المتعددة، واقترح كروس أن التنظيم الانفعالي يحتوي على الإستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي يستخدمها الفرد لزيادة أو خفض أو الحفاظ على إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية كالخبرة الذاتية والاستجابة السلوكية والردات الفسيولوجية، وأن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية تدعى التنظيم الانفعالي المرتفع، أما انخفاض المكونات فيدعى التنظيم الانفعالي المنخفض.

وأوضح كروس أن تنفيذ التنظيم الانفعالي يتم من خلال خمس نقاط رئيسة تتم من خلال عملية توليد الانفعال وتتمثل في: اختيار الموقف، وتغيير الموقف، وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفي، وتغيير إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية (Gross, 1998, 272).

تعقيب: يلحظ تعدد النظريات التي تناولت موضوع التنظيم الانفعالي، بدءاً بالمدرسة السلوكية والتي أشارت إلى أن تفسير التنظيم الانفعالي يعتمد على المثيرات الشرطية والاستجابات السلوكية للانفعال، والنظرية الاجتماعية والتي تؤكد على دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، والنظرية المعرفية والتي تفسر تنظيم الانفعال بالرجوع إلى تصورات الأفراد حول المواقف، ومدرسة التحليل النفسي والتي أشارت إلى إمكانية تنظيم مشاعر القلق عبر عمليات الأنا وعلاقته مع الأنا الأعلى والـهو، ونظرية الضغوط والمواجهة والتي ترتبط بالتنظيم الانفعالي من خلال إستراتيجيات التعامل المتمركز على الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية، ونظرية جولمان للذكاء الانفعالي والتي أشارت إلى قدرة الفرد للتعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين وضبط وإدارة انفعالاته من خلال مجموعة من المهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية اللازمة للتحكم في المواقف وتنظيمها، ونظرية كروس والتي أشارت إلى الإستراتيجيات والآليات المستخدمة للتأثير في مكونات الاستجابة الانفعالية المتمثلة في الخبرة الذاتية والاستجابات

السلوكية والردات الفسيولوجية، والذي يترتب عليه تفسير التنظيم الانفعالي قد يختلف من نظرية لأخرى أو قد يختلف في بعض الجوانب أو الأجزاء ويتفق في جوانب أو أجزاء أخرى.

5- النماذج المفسرة لتنظيم الانفعال:

(أ) نموذج (Thompson, 1994):

قدم (ثومبسون) نموذج تنظيم الانفعالات، يتضمن عاملين أساسيين الأول؛ يشتمل على العمليات المرتبطة بتولد الانفعال، والعامل الثاني؛ يرتبط بتنظيم الاستجابات الانفعالية المتميزة من الانفعال، ويتكون من نموذج تنظيم الانفعالات من سبع عمليات وهي: (As cited in: Putnam & Silk, 2005, 906).

1- التكوينات النيرفسيولوجية: وتشتمل على مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستثارة الانفعالية، من خلال عمليات النشيط والتثبيط.

2- عمليات الانتباه: وعن طريقها يتم تنظيم المعلومات الانفعالية المستثارة عن طريق إعادة تركيز الانتباه.

3- تفسير الأحداث: وعن طريقها يتم تفسير المعلومات الانفعالية بهدف خفض تأثيرها السلبي.

4- تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية: وفيها يتم إعادة تفسير المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية «الجانب الفسيولوجي».

5- تمكين الفرد من التعامل مع المصادر الانفعالية: وتضمن التعامل المادي والبيئشخصي مع المصادر الانفعالية.

6- تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة: وهي ضبط المتطلبات الانفعالية للمواقف المعتادة.

7- اختيار «بدائل الاستجابات التكيفية»: وتضمن تعبير الفرد عن انفعالاته بطريقة تتفق مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف.

ويؤكد نموذج (ثومبسون) على أن للانفعال مميزات تكيفية وتركيبية، وأن عملية تنظيم الانفعالات مهمة لأنها تحت الانفعال على تدعيم إستراتيجيات سلوكية منظمة، ويرى (ثومبسون) أن وظيفة الانفعال تتمثل في تكوين استجابات تتميز بالمرونة المناسبة للمواقف، وفي أحداث التغير السريع الفعال للتكيف مع الظروف المتغيرة، ويؤكد أيضاً على دور العوامل البيئية في تنظيم انفعالات، حتى تكون لديه القدرة على التنظيم الذاتي للانفعالات، ويشير إلى أن وجود الطفل في السياق الاجتماعي يعد جانباً مهماً في تنظيم انفعالاته، لأن القائمين على رعاية الطفل يقومون بمساعدته في تنظيم خبراته الانفعالية بأساليب متنوعة من خلال التدخل المباشر لتخفيف الضغوط والتعليمات اللفظية، وتهيئة الظروف البيئية لمساعدته على ضبط الاستثارة الانفعالية.

وأوضح (ثومبسون) أن التنظيم الانفعالي يتضمن تعزيز الاستثارة الانفعالية وكذلك منعها أو إضعافها، وأن المهارات المطلوبة لتنظيم الانفعال تنمو من خلال تدخلات الآخرين في الطفولة، فالآباء يقومون بتفسير وتعديل الحالات الانفعالية لأبنائهم الصغار أي أنهم ينظمون انفعالاتهم، ومع نضج الأبناء يستخدم الوالدان التدخلات المباشرة وكذلك الإستراتيجيات غير المباشرة (مثل توجيه بدائل الاستجابة) (في: مصطفى علي، 2017، 152).

ويتكون نموذج تنظيم الانفعالات (Thompson, 1994) من سبع عمليات رئيسية:

- العوامل العصبية العضوية: وتشمل مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستثارة من خلال عمليات التنشيط والتثبيط.

- عمليات الانتباه: وتعني تنظيم المعلومات المثيرة انفعاليًا من خلال صرف الانتباه، أو إعادة تركيز الانتباه).
- تفسير الأحداث المثيرة: وتتضمن تفسير المعلومات الانفعالية من أجل خفض تأثير الحالة الوجدانية السلبية.
- تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية: وتعني إعادة تفسير وترجمة المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية.
- استخدام مصادر المواجهة: وتعني استخدام الفرد لمصادر المواجهة.
- تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة: وتشمل التنبؤ بالمتطلبات الانفعالية للمواقف المألوفة وضبطها.
- اختيار بدائل الاستجابة التكيفية: وتتضمن التعبير عن الانفعال بأسلوب يتفق مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف (Thompson, 1994, 27).

(ب) نموذج (Gross, 1998):

يعتبر نموذج جروس من أشهر النماذج، وأكثرها انتشاراً؛ حيث إن كل فرد لديه إستراتيجيتين مختلفتين لتنظيم الانفعال (Moyal et al., 2014, 1) وهما:

1- إستراتيجية التركيز المسبق (Antecedent - Focused Strategies) وهي التي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً مع المثير للموقف الانفعالي، ويمكن تطبيقها عن طريق: اختيار الموقف، وتعديل الموقف، وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفي.

2- إستراتيجية التركيز على الاستجابة (Responses - Focused Strategies) وهي التي يلجأ إليها الفرد لتطبيقها عندما يكون في حالة استجابة انفعالية، ويكون الانفعال قائماً، ولها طريق واحد هو تعديل الاستجابة (Gross, 1998).

وتذكر (وردة رشيد، 2017، 191) أن نموذج جروس لعمليات تنظيم الانفعال يفترض سلسلة من الخطوات:

(أ) المرحلة الأولى: في هذه المرحلة يواجه الأفراد الموقف بالخصائص التي يحتمل أن تولد استجابة انفعالية.

(ب) المرحلة الثانية: في هذه المرحلة يكون الأفراد قادرين أو غير قادرين على الأخذ بعين الاعتبار الخصائص الانفعالية للموقف.

(ج) المرحلة الثالثة: وفيها يقوم الأفراد بتوليد تقييمات معرفية للموقف التي يمكن أو لا يمكن أن تؤدي إلى استجابة انفعالية.

(د) المرحلة الرابعة: وفيها يقوم الأفراد بالتعبير عن انفعالاتهم من خلال سلوكهم، وحسب نموذج العمليات، في كل مرحلة من المراحل الأربعة لتوليد الانفعال يمكن أن تكون هدفاً لعملية التنظيم.

ثم طور جروس هذا النموذج مع زملائه (Gross & John, 2003)، (Gross & Thompson, 2007)، والذي وضع إستراتيجيتين تستخدم في تنظيم الانفعال وهما: إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal، وقمع التعبير Expressive suppression.

1- إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal: هي إستراتيجية تنظيمية تركز على ما قبل الحدث، وتغيير أفكار الفرد تجاه الموقف لتغيير الانفعالات المرتبطة به، وقد ارتبط إعادة التقييم الإيجابي مع كل مؤشر أداء إيجابي، كما أن إعادة التقييم تؤدي إلى انخفاض في المؤشرات السلوكية والذاتية للمشاعر السلبية، مع عدم وجود آثار سلبية للذاكرة أو الاستجابة الانفعالية في التفاعلات الاجتماعية على النقيض من ذلك، القمع يؤدي إلى انخفاض في الاستجابات السلوكية، ولكن ليس له أي تأثير على خبرة المشاعر السلبية، ويؤدي إلى زيادة تفعيل الحساسية للأنظمة الفسيولوجية

والأوعية الدموية للقلب، ويؤدي القمع أيضًا إلى آثار جانبية أخرى مثل ضعف الذاكرة اللفظية، وتقلص القدرة على الاستجابة إلى المشاركة الاجتماعية (محمد عبد الله، 2021، 25).

2- قمع التعبير Expressive suppression: ويعرف على أنه: إستراتيجية تركز على الاستجابة المباشرة التي تحاول منع أو كف التعبير عن الانفعالات؛ فالقمع هو إستراتيجية تستخدم في وقت متأخر من عملية توليد الانفعالات، ويمكنها تعديل ما يعبر عنه الأفراد سلوكيًا فقط، وينعكس ذلك بالسلب على أداء الفرد. فهم يضللون الآخرين عن ذاتهم الحقيقية الخاصة بهم. ويتعاملون مع المواقف العصبية بإخفاء مشاعرهم الداخلية وتضييق الخناق على إظهار انفعالاتهم المتجهة إلى الخارج. فهم أقل وضوحًا فيما يشعرون به، وأقل نجاحًا في إصلاح المزاج، ويظهرون انفعالاتهم في مواقف أقل ملاءمة أو قبولًا، ويسترجعون باستمرار الأحداث التي تجعلهم يشعرون بالسلبية (Gross, 2014, 13).

(ج) نموذج (Lazaruls, 2000):

يعد نموذج (Lazaruls, 2000) من أشهر رواد المواجهة، فقد أشار في عام 1966م إلى مفهوم المواجهة ووصفها بأنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة، وتشمل المواجهة على عمليتين رئيسيتين هما:

- المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي إستراتيجيات يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها واتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها.

- المواجهة التي تركز على الانفعال: وهي إستراتيجيات تركز على الانفعال المصاحب للمشكلة ومحاولة تقليل المعاناة وتخفيف التوتر والاضطراب الذي يصاحب

المشكلة من خلال الابتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والمسكنات والاسترخاء (As cited in Besharat & Shahidi, 2014, 11)

ويعد (Lazarus, 2000, 667) من أشهر رواد المواجهة فقد أشار في عام 1966م إلى مفهوم المواجهة ووصفها بأنها: جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة، كما أكد (Besharat, 2014, 6) أن إستراتيجيات تنظيم الانفعالات هي إستراتيجيات مواجهة، وتشمل المواجهة عمليتين رئيسيتين هما (Lazarus & Folkman, 1984, 7):

- المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي إستراتيجيات يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها واتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها.

- المواجهة التي تركز على الانفعال: وهي إستراتيجيات تركز على الانفعال المصاحب للمشكلة ومحاولة تقليل المعاناة وتخفيف التوتر والاضطراب الذي يصاحب المشكلة من خلال الابتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والمسكنات والاسترخاء.

(د) نموذج (Campos et al., 2004):

أوضح (Campos et al., 2004, 377) أن الانفعال وتنظيم الانفعال لا ينفصلان، ولكنهما مظهران مختلفان لعملية واحدة، ويستخدم مصطلح الانفعال للإشارة إلى تعامل الفرد مع الحدث، بمعنى أن ما الذي يستطيع الفرد أن يفعله تجاه هذا الحدث، ويستخدم مصطلح تنظيم الانفعال للإشارة إلى التنوع فيما يصدر عن الفرد تجاه السياقات البيئية المتنوعة، والمصطلحات من الناحية النظرية يعبران عن تصرف الفرد إزاء المشكلات البيئية.

وفي السياق البيئي يمكن تحديد هل الانفعال مناسب أم غير مناسب، وهناك عاملان مرتبطان بتنظيم الانفعالات هما:

1- العمليات التي ترتبط بتوليد الانفعال.

2- العمليات التي تتضمن إدارة أو سوء إدارة الانفعال.

ولذلك عند تنظيم الانفعال نبحث أولاً كيفية تولد الانفعال، ثم ندرس العملية المنظمة نتيجة لتغيير الحالة الانفعالية، وتتمثل الانفعالات الإيجابية في الشعور بالراحة، والسرور والمتعة وغيرها، وتتمثل الانفعالات السلبية في الغضب والخجل والخوف، ويسهم تنظيم الانفعالات في الحد من الانفعالات السالبة، وزيادة الانفعالات الموجبة.

ويشير (Campos et al., 2004, 379) إلى أنه: لا يوجد معيار محدد لتعريف الانفعال ولكن يمكن مراعاة الآتي:

1- أن هناك عدد من السلوكيات ترتبط بانفعال معين.

2- هيمنة مجموعة انفعالات على سلوك محدد.

فمثلاً انفعال الخجل يعبر عن تجنب التفاعل الاجتماعي مع فرد ما، وأيضاً ممكن أن يخفي الفرد وجهه ليتجنب التواصل الاجتماعي، وممكن أن يتجنب الفرد التواصل الاجتماعي مع فرد ما لا يجب التعامل معه، بالمزاح مع فرد آخر أو تغيير مجرى الحديث وكلها سلوكيات ترتبط بتجنب الفرد للتفاعل الاجتماعي، وهناك مثال آخر يعبر عن أن الحدث البيئي يؤثر على الحالة الانفعالية المتوقعة، فمثلاً ربط الذراع لفرد ما يولد لديه انفعال الغضب، كما أن فقد الدعم الاجتماعي يولد انفعال الخوف، وقد يؤدي ربط الذراع إلى ظهور انفعال الخوف، أو الابتسام أو الحزن أو الإحباط أو الشك وذلك يتوقف على السياق البيئي، كما قد يؤدي، فقد الدعم إلى التجنب أو الضحك وذلك

يتوقف على حيثيات الحدث، ويرى الباحثون أن الانفعال وتنظيم الانفعال يمثلان نموذجا واحدا يتميز بالخصائص التالية (Campos, et al., 1994, 286):

- أنه نموذج متكامل يتيح للفرد شرح مضمون الانفعال وتنظيم الانفعال وأنهما لا ينفصلان.
- يتيح للفرد كيفية تحول الانفعال السالب إلى انفعال موجب من خلال سياق بيئي معين.
- يضع الفرد في دائرة متحدة المركز في التأثير الاجتماعي والثقافي والتاريخي.
- يزودنا بمبادئ إرشادية للاستبصار بالانفعال وتنظيم الانفعال في أثناء عملية النمو.

(هـ) نموذج (Gross & Thompson, 2007):

يركز هذا النموذج على خمس عمليات دينامية تصف تنظيم الانفعال، وهي:

1- اختيار الموقف Situation selection: ويشير إلى اختيار الفرد الاقتراب أو تجنب موقف انفعالي ذي صلة، فإذا اختار الفرد تجنب أو فك الارتباط بموقف انفعالي وثيق الصلة بالموضوع، فإنه يقلل من احتمال مواجهة الانفعال، وبدلاً من ذلك إذا اختار الفرد الاقتراب أو التعامل مع الموقف الانفعالي وثيق الصلة بالموضوع، فإنه يزيد من احتمال مواجهة الانفعال (Gross, 1998, 271).

2- تعديل الموقف Situation modification: يشير إلى تغيير البيئة المادية (الطبيعية) للموقف حتى يغير من تأثيره الانفعالي (Gross & Thompson, 2007, 22).

3- الانتشار أو التوزيع الانتباهي Attentional deployment: ويشير إلى التأثير في الاستجابة الانفعالية عن طريق إعادة توجيه انتباه الفرد تجاه الموقف المحدد، ومن ثم فإن التوزيع الانتباهي يعد تحويلاً داخلياً لاختيار الموقف (Gross, 2008, 501).

4- **التغيير المعرفي Cognitive change**: يشير إلى تغيير كيفية تقييم الفرد للموقف حتى يغير من معناه الانفعالي (Gross, 1998, 286).

5- **تعديل الاستجابة Response modulation**: يشير إلى التأثير في الاستجابات الفسيولوجية، والتجريبية أو السلوكية بشكل مباشر. فعلى سبيل المثال، ربما تستخدم التمارين والاسترخاء لتقليل الجوانب الفسيولوجية والتجريبية للانفعالات السلبية (Gross, 2008, 499).

ويتضح للباحثة الحالية مما سبق أن نموذج ثومبسون (1994) لتنظيم الانفعالات يتضمن عاملين أساسيين: الأول؛ يشتمل على العمليات المرتبطة بتولد الانفعال، والثاني؛ يرتبط بتنظيم الاستجابات الانفعالية المتميزة عن الانفعال، ويرى (ثومبسون) أن وظيفة الانفعال تتمثل في تكوين استجابات تميز بالمرونة المناسبة للموقف، وفي أحداث التغيير السريع الفاعل للتكيف مع الظروف المتغيرة.

أما نموذج جروس (1998) لتنظيم الانفعالات فقد تضمن خمسة أساليب هي: اختيار الموقف، وتعديل الموقف، وعمليات الانتباه، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة، ويقترح جروس (1990) إن نموذج تنظيم الانفعالات يشتمل على إستراتيجيتي: إعادة التقدير، والقمع، إذ أن عملية إعادة التقدير أكثر فاعلية في تنظيم الانفعالات لأنها تقلل من الخبرة بالانفعال السالب والتعبير السلوكي عنه، ويشير (جروس) إلى أن صعوبة تنظيم الانفعالات تؤدي إلى ظهور الاستجابات غير التكيفية مثل سلوك إيذاء الذات، على حين أن كمبوس وزملاؤه (2004) يرون أن الانفعال وتنظيم الانفعال لا ينفصلان، وهما مظهران لعملية واحدة، حيث إن مصطلح الانفعال يستخدم للإشارة إلى تعامل الفرد مع الحدث، أما مصطلح تنظيم الانفعال فيستخدم للإشارة إلى التنوع فيما يصدر عن الفرد من انفعالات تجاه السياقات البيئية المتنوعة.

وفي نموذج (Gross & Thompson, 2007) ينبغي الأخذ في الاعتبار نقطتين متكاملتين بشأن نموذج تنظيم الانفعال وهما؛ «الأولى: إنه على الرغم من أن هذا النموذج يميز بين خمس عمليات التنظيم الانفعال، فإن بعضها يكون أكثر شيوعاً. وعلى سبيل المثال، ولأغراض معينة، يمكن اعتبار العمليات الأربع الأولى لتنظيم الانفعال تركز على الأسبقية في كيفية حدوثها Antecedent-Focused؛ إذ تحدث قبل أن تؤدي التقييمات إلى استجابات انفعالية كاملة، والثانية: العملية الأخيرة من عمليات تنظيم الأفعال يمكن اعتبار أنها تركز على العمليات»، التي تحدث بعد صدور الاستجابة Response-Focused؛ كما يتضح أيضاً مما سبق أن هذه النماذج أوضحت أن عملية تنظيم الانفعالات تتضمن جانب معرفي يرتبط بتقدير الموقف والاستجابات الانفعالية المناسبة له، وجانب انفعالي يرتبط بالاستجابات الانفعالية التي تم اختيارها لتناسب الموقف، وجانب سلوكي يمثل محصلة تفاعل الجانب المعرفي مع الجانب الانفعالي.

(و) نموذج (Gross, 2008):

أشار (جروس) إلى أن تنظيم الانفعالات يرتبط بسلوك الفرد واستجاباته بصورة مباشرة، وقد حدد (جروس) خمس طرق لتنظيم الانفعالات:

- 1- اختيار الفرد للموقف: وهي العملية التي من خلالها يتم اختيار الموقف المرتبط بانفعالات محددة، فمثلاً يختار الفرد قضاء وقت ممتع بالمنزل في المساء، أو الخروج في نزهة مع الأصدقاء.
- 2- تعديل في الموقف: الذي تم اختياره في الخطوة السابقة بما يتماشى مع حاجات الفرد «أي تحديد السلوكات المرتبطة بالموقف والتي تتماشى مع حاجات الفرد».
- 3- إذا لم يتم اختيار الموقف وتعديله بما يتماشى مع حاجات الفرد، فإن الفرد

يصبح مشتتا بين عدة اهتمامات في الموقف، فمثلا في الموقف السابق يكون مشتتا بين الموسيقى، المناخ الاجتماعي، الحوار مع الأصدقاء، وهكذا.

4- استخدام الفرد للتغيير المعرفي: وهي العملية التي تحدد معنى مفصل من معاني عديدة للموقف نفسه، وقد لاحظ جروس أن الاستجابة الانفعالية تظهر للعيان مرتبطة بالسلوك والاستجابات الجسدية.

5- تعديل الاستجابة: أي تعديل الاستجابة بما يتمشى مع حاجات الفرد، حيث عن طريق الاختيار المعرفي يختار الفرد من بين عدد من الاستجابات السلوكية الاستجابة المناسبة، ولهذا فإن تنظيم الانفعالات يتكون من الانفعال الذي يشعر به الفرد، والمعرفة المرتبطة بالموقف، والسلوك الذي ينتج من تفاعل الانفعال مع المعرفة (Gross, 1999, 159).

وقدم (جروس) نموذجا متكاملًا لتنظيم الانفعالات، يفترض أن عمليات تنظيم الانفعالات ترتبط مباشرة بسلوك الفرد، واستجاباته، وبالتالي فإن عمليات صعوبة تنظيم الانفعالات تؤدي إلى ظهور الاستجابات غير التكيفية مثل سلوك إيذاء الذات، وقد رأى (جروس) أن الانفعال يعد محوريًا في هذه العملية، وأن المزاج Mood يعبر عن استمرار الانفعال لفترة طويلة (Gross, 2002, 291).

ويشير (Gross, 2001, 215) إلى أن تنظيم الانفعال يتضمن الإستراتيجيات التي نستخدمها في التأثير على انفعالاتنا وشعورنا بها، وكيفية التعبير عنها، كما يرى (جروس) أن تنظيم الانفعال يرتبط من الناحية النظرية بالتحليل النفسي، وأساليب مواجهة الضغوط.

(ز) نموذج Gross:

أطلق على هذا النموذج Process model of emotional regulation، ويركز هذا النموذج في تفسير عملية التنظيم الانفعالي على الطبيعة الكيفية للأداء من خلال

ملاحظة ما يقوم به الفرد من إستراتيجيات سلوكية معرفية بهدف تنظيم الانفعالات، ووفقا لكفاءة هذه الإستراتيجيات يتم تقييم كفاءة الفرد في تنظيم الانفعال.

ويرى كروس أن عملية تنظيم الانفعال عبارة عن الإستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي تستخدم بهدف التحكم في الاستجابة الوجدانية سواء بزيادتها، أو خفضها، أو الحفاظ عليها لفترة من الزمن، ويرى هذا النموذج أن هذه الإستراتيجيات يمكن تصنيفها إلى فئتين:

1- الفئة الأولى، وتشتمل على الإستراتيجيات المركزة على الحدث Antecedent – focused strategy، وهي التي يقوم بها الفرد قبل وقوع الاستجابة الوجدانية.

2- الفئة الثانية، وتشتمل على الإستراتيجيات المركزة على الاستجابة Response - focused strategy، والتي يقوم بها الفرد بعد صدور الاستجابة الوجدانية وتهدف إلى تعديل الأثر الوجداني المترتب على الحدث.

وتعد إستراتيجية القمع (الكبت) التعبيري Expressive suppression والتي تتضمن كف التعبيرات الملحوظة المصاحبة للخبرة الوجدانية، وإستراتيجية إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal strategy والتي يقوم فيها الفرد بإعادة تفسير الحدث المثير للانفعال بهدف تغيير تأثيره الوجداني المترتب عليه، هما أكثر الإستراتيجيات المعرفية التي يفترضها نموذج «كروس» عند القيام بعملية تنظيم الانفعال.

ويرى النموذج أن إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي هي الإستراتيجية الأكثر إيجابية لتركيزها على الحدث المثير للانفعال، في حين تعد إستراتيجية القمع (الكبت) التعبيري أقل كفاءة في تنظيم الانفعال لتركيزها على الاستجابة الانفعالية (في: راندة رضا، 2016، 159).

وسوف تتبنى الباحثة نموذج Gross لتنظيم الانفعالات والذي يتضمن بعدين هما؛ إعادة التقييم المعرفي، والقمع أو الكبت التعبيري، وسوف تقوم بإعداد مقياس لتنظيم الانفعالات يتضمن هذين البعدين.

6- أبعاد تنظيم الانفعالات:

من خلال إطلاع الباحثة علي بعض المقاييس العربية والأجنبية الخاصة بتنظيم الانفعالات بهدف تحديد وحصر أبعادها، قام (Gross & John, 2003) بإعداد مقياس لتنظيم الانفعالات والذي تكون من (10) فقرات موزعة على مجالين هما؛ إعادة التقييم المعرفي، والكبح أو القمع التعبيري.

ومقياس (Gratz & Roemer, 2004) لتنظيم الانفعالات والذي يتكون من (36) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي: ردادات الأفعال العاطفية، وإنجاز الأهداف، والسيطرة على الانفعالات والوعي الانفعالي، وإستراتيجيات تنظيم الانفعال، ووضوح فهم الانفعالات.

ومقياس (Garnefski & Kraaij, 2007) لتنظيم الانفعالات والذي يتكون من (36) فقرة موزعة على تسعة أبعاد كل بُعد اشتمل على أربع فقرات وهم، المسؤولية الذاتية، والقبول والرضا وتركيز التفكير حول الانفعالات الذاتية وردات الأفعال الإيجابية والتخطيط لردات الأفعال الإيجابية وإعادة التقييم المعرفي وإعداد المنظور حول الأشياء والأحداث الفاجعة ولوم الآخرين.

وأعدت (لينا عبود، 2016) مقياسًا لمقياس تنظيم الانفعال من (39) فقرة، وتوصلت إلى أربعة أبعاد هي:

البعد الأول: القمع التعبيري للانفعالات والتحكم بها، يقيس هذا المجال قدرة الفرد على إدارة انفعالاته والتحكم بها في مختلف المواقف.

البُعد الثاني: إعادة تقييم المعرفي للأنفعالات، يقيس هذا المجال قدرة الفرد على إعطاء حكم على أنفعالاته ووضع التوقعات لهذه الأنفعالات.

البُعد الثالث: فهم الأنفعالات والوعي بها، يقيس هذا المجال قدرة الفرد على فهم أنفعالاته ومشاعره والتعبير عنها بطريقة إيجابية وسليمة.

البُعد الرابع: التكيف الاجتماعي وقياس هذا المجال قدرة الفرد على تكيف مشاعره وأنفعالاته حسب الموقف، والمرونة في التنقل بين الحالات.

وتوصلت دراسة (رياض العاسمي، علي بدرية، 2018) عدة أبعاد لقياس تنظيم الأنفعالات وتتمثل في: الوعي الانفعالي، الضبط الذاتي، وإعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري، والعدوى الانفعالية، والسياق الاجتماعي.

ونظرًا لتعدد أبعاد ومكونات تنظيم الانفعال، فإن الدراسة الراهنة تتبنى نموذج (Gross) 1998 لتنظيم الأنفعالات والذي يرى أن بنية تنظيم الانفعال تتضمن بعدين هما: إعادة التقييم المعرفي، والكبح أو القمع التعبيري، وفي ضوء ذلك تسعى الدراسة الراهنة إلى إعداد مقياس لتنظيم الانفعال يتضمن بعدين هما: إعادة التقييم المعرفي، والكبح أو القمع التعبيري والتحقق من صدق هذه البنية لدى عينة من الطلاب والطالبات بالجامعة.

الطريقة والإجراءات:

أولاً- عينة الدراسة:

الهدف منها التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتكونت من (200) طالب وطالبة من طلاب الفرقين الثالثة والرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس من التخصصات العلمية (رياضيات، علوم، بيولوجي)، والأدبية (اللغة الإنجليزية، اللغة العربية، تاريخ، ألماني، جغرافيا)، تراوحت أعمارهم بين (20-25) عامًا، بمتوسط عمري قدره (21,54)، وانحراف معياري (0,79)، وكان الهدف من

العينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة خلال العام الدراسي 2024/2023م.

ثانياً- أداة الدراسة:

1- مقياس تنظيم الانفعال (إعداد: الباحثة):

(أ) الهدف من المقياس: يهدف المقياس إلى قياس تنظيم الانفعالات (إعادة التقييم المعرفي، القمع التعبيري) لدى طلاب الجامعة.

(ب) بناء ووصف المقياس: لبناء وإعداد المقياس قامت الباحثة بما يلي: الإطلاع على الأطر النظرية وعدد من الدراسات التي اهتمت بتنظيم الانفعال وقياسه ومنها دراسة (عبد الله محمد، 2015)، (Fucito, Juliano, & Toll, 2010)، (Moore, 2013)، (هناء عباس، 2015)، بالإضافة إلى عدد من مقاييس تنظيم الانفعالات مثل (Gross & John, 2003)، ومقياس (Garnefski & Kraaij, 2007)، ومقياس (لينا عبود كمال، 2016)، ومقياس (رياض العاسمي، وعلي بدرية، 2018).

2- الصورة الأولية (المبدئية) للمقياس:

يتكون المقياس من (23) عبارة، بلغ عدد العبارات الموجبة (17) عبارة، وعدد العبارات السالبة (6) عبارات، موزعة على بعدين هما: البعد الأول: إعادة التقييم المعرفي، والبعد الثاني: القمع التعبيري، كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول رقم (1)

توزيع عبارات مقياس تنظيم الانفعال

م	أبعاد المقياس	رقم العبارات الموجبة	رقم العبارات السالبة
1	إعادة التقييم المعرفي	1، 3، 5، 7، 8، 10، 13، 15، 17، 18، 20	11، 22
2	القمع التعبيري	2، 4، 6، 9، 21، 23	12، 14، 16، 19

وتبرر الباحثة تحديدها لُبُعدي المقياس (إعادة التقييم المعرفي، القمع التعبيري) لأنهما البُعدين الأكثر تكرارًا وفق إطلاعها على المقاييس التي اهتمت بقياس تنظيم الانفعال (Gross & John, 2003)، (Gratz & Roemer, 2004)، (Garnefski & Kraaij, 2007)، (لينا عبود، 2016)، (رياض العاسمي، علي بدرية، 2018).

3- طريقة الإجابة على المفردات:

يتم الاستجابة لمفردات المقياس وفق مقياس ليكرت خماسي يمتد من (موافق دائمًا، موافق غالبًا، موافق إلى حد ما، غير موافق غالبًا، غير موافق دائمًا)، تأخذ العبارات الموجبة الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، بينما تأخذ العبارات السالبة الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (115) درجة، بينما تكون الدرجة الصغرى (23) درجة.

4- الخصائص السيكمترية للمقياس:

أولاً- الصدق:

(أ) صدق المفردات: تم التأكد من صدق مفردات مقياس تنظيم الانفعال وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس (وذلك في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس)، والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول رقم (2)

معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعال
(في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس) (ن = 200).

رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح
1	0.263**	2	0.298**
3	0.339**	4	0.472**

معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة
0.270**	9	0.381**	5
0.343**	12	0.269**	7
0.469**	14	0.413**	8
0.397**	16	0.424**	10
0.430**	19	0.385**	11
0.394**	21	0.478**	13
0.389**	23	0.317**	15
		0.366**	17
		0.254**	20
		0.331**	22

ويتضح من جدول (2) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة ودالة إحصائياً (في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس) بعد حذف المفردات أرقام (6، 18)؛ مما يدل على صدق المقياس.

كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (وذلك في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه)، والجدول التالي يوضح تلك النتائج:

جدول رقم (3)

معامل ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

(في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه) (ن = 200).

إعادة التقييم المعرفي		القمع التعبيري	
معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة
0.374**	1	0.467**	2
0.462**	3	0.432**	4
0.491**	5	0.559**	9
0.473**	7	0.396**	12
0.415**	8	0.438**	14

إعادة التقييم المعرفي		القمع التعبيري	
رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح	رقم العبارة	معامل الارتباط المصحح
10	0.433**	16	0.487**
11	0.286**	19	0.420**
13	0.457**	21	0.567**
15	0.531**	23	0.434**
17	0.369**		
20	0.414**		
22	0.454**		

ويتضح من جدول (3) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للبعد) مرتفعة ودالة إحصائياً؛ مما يدل على صدق المقياس.

وتم حساب الاتساق الداخلي لمقياس تنظيم الانفعال بإيجاد معامل ارتباط بين درجات كل مكون والدرجة الكلية، ويوضح ذلك بمجدول (4).

جدول رقم (4)

قيم معاملات الارتباط (ر) والدلالة بين درجات كل مكون

بالدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعال (ن = 200).

المكون	إعادة التقييم المعرفي	القمع التعبيري
معامل ارتباط	0.869**	0.767**

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الاتساق الداخلي لمقياس تنظيم الانفعال تراوحت بين (0.767** : 0.869**)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) مما يشير إلى معاملات ثبات مقبولة بين الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية للمقياس.

(ب) قدرة الاختبار على التمييز: تم حساب المقارنات الطرفية بين متوسطي درجات العينة في الدرجة الكلية للمقياس والمكونات الفرعية، للمقارنة بين متوسطي

درجات الأفراد التي تقع فوق المتوسط والوسيط، ومتوسطي درجات الأفراد التي تقع أقل من المتوسط والوسيط، والدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، باستخدام اختبار (T. Test) للمقارنة بين المجموعتين المستقلتين، ويظهر جدول (5) نتائج هذا الإجراء.

جدول رقم (5)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعات الطرفية

لدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعال ومكوناته الفرعية (ن = 200)

أبعاد المقياس	المجموعات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة «ت»	درجة الحرية df	مستوى الدلالة
إعادة التقييم المعرفي	الفئة العليا	14	53.64	2.341	-	198	0.0001
	الفئة الدنيا	186	41.75	5.634	15.868		
القمع التعبيري	الفئة العليا	14	38.64	3.054	-	198	0.0001
	الفئة الدنيا	186	31.32	4.546	5.918		
الدرجة الكلية للمقياس	الفئة العليا	14	92.29	2.813	-	198	0.0001
	الفئة الدنيا	186	73.07	7.953	20.197		

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.0001) أي بين متوسطات مرتفعي ومنخفضي الدرجات لصالح المرتفعين، حيث كانت قيمة (ت) جميعها دالة إحصائية؛ مما يعني أن المقياس قادر على التمييز بين المجموعات الطرفية، وهذا يعتبر مؤشراً على صدق المقياس.

ثانياً- ثبات المقياس:

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية وللدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعال باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وطريقة جتمان/ والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول رقم (6)

يوضح ثبات أبعاد مقياس تنظيم الانفعال والمقياس ككل (ن = 200)

التجزئة النصفية (سيبرمان براون)			معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	البعد
معامل جتمان	بعد التصحيح سيبرمان براون	قبل التصحيح سيبرمان براون			
0.822	0.823	0.699	0.602	12	إعادة التقييم المعرفي
0.609	0.615	0.441	0.549	9	القمع التعبيري
0.838	0.838	0.721	0.679	21	المقياس ككل

يتضح من الجدول (6) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة في الطريقتين، والتي امتدت قيم الثبات من (0.609 إلى 0.838)، مما يؤكد ثبات المقياس، إذن فالأداة المستخدمة تتميز بالثبات ويمكن استخدامها علمياً.

ثالثاً- إجراءات الدراسة:

1- إعداد وبناء أداة الدراسة.

2- تطبيق أداة الدراسة على عينة من طلاب وطالبات الجامعة لحساب الخصائص السيكمترية للمقياس.

3- التحليل والمعالجة الإحصائية للبيانات.

رابعاً- الأسلوب الإحصائي:

استخدمت الدراسة الأسلوب الإحصائي:

- معامل الارتباط

- اختبار (T. Test).

- طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وطريقة جتمان.

*

المصادر والمراجع

أولاً- العربية:

- أحمد علي طلب (2017)، تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية - مصر، 27(2).
- راندة رضا عباس (2016)، العلاقات بين أنماط القلق الوجداني وإستراتيجيات تنظيم الانفعال لدى المراهقين، مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، 76 (1).
- رياض العاسمي، وعلي بدرية (2018)، التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، 40(3).
- سامر عبد الهادي عدنان (2019)، مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة الفلاح في دبي، دراسات في العلوم التربوية بالجامعة الأردنية، ملحق 46.
- صبا دريد فائق (2016)، التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- عبد الله محمد عبد الظاهر (2015)، إستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسدي لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، 314(44).
- عزت عبد الحميد محمد حسن (2017)، الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات في تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 95(27).
- لينا عبود كمال (2016)، العلاقة بين تنظيم الانفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة حيفا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- ماجدة محمد مرشد (2019)، فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط، 35(11).
- محمد إسماعيل سيد (2019)، تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفاعلية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى عينة من المديرين: دراسة في نمذجة العلاقات، مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، 58.
- محمد جاسر زكي (2018)، التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

- محمد عبد الله الجبيلي (2021)، تنظيم الانفعال وعلاقته بالتماسك في المدرسة لدى طلبة المرحلة الثانوية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 19.
- مروة نشأت معوض (2019)، فعالية برنامج تدريبي قائم على إستراتيجيات تنظيم الانفعال لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى مريضات سرطان الثدي، مجلة كلية التربية بجامعة بنها، 119(30).
- مصطفى علي رمضان مظلوم (2017)، تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية كينائية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، 82.
- هناء عباس سلوم (2015)، إستراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات - دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- وردة رشيد بلحسيني (2017)، إستراتيجيات تنظيم الانفعالات، فكر وإبداع، رابطة الأدب الحديث، 111.

ثانياً- الأجنبية:

- Abbott, B. (2005). Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress. A dissertation submitted to Texas A & M university in partial fulfillment of the requirements for the degree of PhD.
- Amstadter, A. (2008). Emotion and anxiety disorders. Journal of Anxiety & Disorder, 22 (2).
- Besharat, M., Shahidi, V. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. Europe's Journal Of Psychology, 10 (2).
- Campos, J., Frankel, C., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. Child Development, 75.
- Castella, K., Platow, M., Tamir, M., Gross J. (2018). Beliefs about emotion: implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. National library of medicine, 32(4).
- Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004): Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research, Child development 75.
- Colombo, D., Fernández-Álvarez, J., Suso-Ribera, C., Cipresso, P., Valev, H., Leufkens, T., Sas, C., Garcia-Palacios, A., Riva, G., & Botella, C. (2020). The need for change: Understanding emotion regulation antecedents and consequences using ecological momentary assessment. Emotion, 20 (1).

- Davis, E., & Levine, I. (2013). Emotion regulation strategies that promote learning: Reappraisal enhances children's memory for educational information, *Child Development*, 84(1).
- Diasa, P. & Cadimeb, I. (2017). Protective factors resilience in adolescents. The mediating role of self-regulation. *Educational Psychology*, 23.
- Diedrich, A., Hofmann, S., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self- compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individual with major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 82.
- Fracchia, C., Giovannetti, F., Gili, G., Lopez-Rosenfeld, M., Hermida, M., Prats, L., Segretin, M., Lipina, S. (2016). Individuality and self-regulation in preschoolers. *Journal of childhood and Adolescence Research Heft*, 4.
- Fucito, L., Juliano, L., & Toll, B. (2010). Cognitive reappraisal and expressive suppression cognitive regulation strategies in cigarette smokers. *Nicotine & Tobacco Research*, 12(11).
- Garnrfski, N & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*. 23 (3).
- Goldman, D. (1999). The emotionally intelligent worker. *Futurist*, 33(3).
- Gratz, L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysrgulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1).
- Gross, J. (1998a). Antecedent- and response- focused Emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74.
- ——— (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3).
- ——— (1999); Emotion regulation: Past, present, future. *cognition and emotion*, 13 (5).
- ——— (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10.
- ——— (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences, *Psychopathology* 39.
- ——— (2008). Emotion regulation, *Handbook of emotion*, third edition, The Guilford press, New York.
- ——— (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J.J Gross (ed.), *Handbook of emotion regulation*,. The Guilford Press.
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for effect, relationships, and well- being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85.

- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Heather, K. (2010). Child emotion regulation as a mediator of the association between maternal negative response to emotion and child problem behavior, Dissertation of Master, University of Missouri Columbia, USA.
- Jazaieri, H., Mc Gonigal, K., Jinpa, T., Doty, J., Gross, J., & Goldin, P. (2013). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation, *Motivation and Emotion*.
- Kimhy, D., Vakhrusheva, J., Jobson - Ahmed, L., Tarrier, N., Malaspina, D., & Gross, J. (2012). Emotion awareness and regulation in individuals with schizophrenia: Implications for social functioning. *Psychiatry Research*, (2-3).
- Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6).
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lopez-Perez, B., Wilson, E., Dellaria, G., & Gummerum, M. (2016). Developmental differences in children's Interpersonal Emotion Regulation. Doctoral dissertation, The University of Plymouth, Plymouth. Retrieved from <https://pearl.plymouth.ac.uk>
- Martín-Brufau, R., Martín-Gorgojo, A., Suso-Ribera, C., Estrada, E., Capriles-Ovalles, M. & Romero-Brufau, S.(2020). Emotion Regulation Strategies, Workload Conditions, and Burnout in Healthcare Residents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,17,: doi:10.3390/ijerph17217816.
- Mc Donnell, E., Hevey, D., McCauley, M., & Ducray, K. (2018). Exploration of Associations Between Early Maladaptive Schemas, Impaired Emotional Regulation, Coping Strategies and Resilience in Opioid Dependent poly-drug Users. *Subst use misuse*, 53(14).
- Midkiff, M., Lindsey, C., & Meadows, E. (2018). The role of coping self-efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students. *Cogent Psychology*, DOI: <http://dx.doi.org/1501080/23311908.2018.1520437>.
- Moore, S. (2013). What is the best predictor of emotion distress, mindfulness, self-compassion or other-compassion?. University of East Anglia, school of medicine, health, policy and practice.
- Moyal, N., Henik, A. & Anholt, G. (2014). Cognitive strategies to regulate emotions-current evidence and future directions, *Frontiers in Psychology*, 10: doi: 10.3389/fpsyg.2013.01019.
- Nader-Grosbois, N., & Mazzone, S. (2014). Emotion regulation, personality and social adjustment in children with autism spectrum disorders. *Psychology*, 5.
- Nikmanesh, Z., Kazemi, Y., Khosravy, M.(2014). Study role of different dimensions of emotional self-regulation on addiction potential. *Journal of Family and Reproductive Health*, 8(2).
- O'Neill, J. (2015). A correlational study examining the relationship between attachment styles and emotion regulation in adult inpatient Marijuana Users. doctoral dissertation, Grand Canyon University.

- Putnam, K., & Silk, K. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 17(4).
- Snow, N., Ward, R., Becker, S., & Raval, V. (2013). Measurement in variance of the differences in emotion regulation scale in India and united state. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3 (1).
- Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control and emotion regulation: Contributions for a positive development in adolescents. *Psicologia*, 30, (2).
- Thompson, A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*, 59(2-3).
- Yagil, D., & Medler-Liraz, H. (2017). Personally committed to emotional labor: Surface acting, emotional exhaustion and performance among service employees with a strong need to belong. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(4).

*

ملاحق الدراسة

ملحق (1)

مقياس تنظيم الانفعال

(إعداد: الباحثة)

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة

فيما يلي يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تقيس قدرتك على تنظيم انفعالاتك، والتي قد تفيدك في فهم حياتك النفسية على نحو أفضل، والمطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة كي تحدد الإجابة التي تتناسب مع حالتك، وتضع علامة (✓) أسفل الخانة المخصصة لهذه الإجابة من بين الاستجابات الخمس المعطاة لك.

البيانات الشخصية

الاسم: النوع:

الفرقة: التخصص:

السن:

ملحوظة:

○ لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة ما دامت تعبر عن نفسك.

○ لا تترك أي سؤال بدون إجابة.

شكراً لحسن تعاونكم،،

الباحثة

م	العبارة	موافق دائماً	موافق غالباً	موافق إلى حد ما	غير موافق غالباً	غير موافق دائماً
1	عندما أريد أن أشعر بانفعال إيجابي (كالسرور والبهجة)، أغير ما كنت أفكر فيه					
2	احتفظ بانفعالاتي في داخلي					
3	عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية (كالحزن أو الغضب)، أغير ما كنت أفكر فيه					
4	عندما أواجه موقفاً ضاعطاً، فإنني أفكر فيه بطريقة تساعدني لكي أبقى هادئاً					
5	عندما أشعر بانفعالات إيجابية، أكون حذراً في التعبير عنها					
6	أنظم انفعالاتي من خلال عدم التعبير عنها					
7	عندما أريد أن أشعر بانفعال إيجابي، أغير طريقة تفكيري عن ذلك الموقف					
8	أنظم انفعالاتي بواسطة تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه					
9	عندما أشعر بانفعالات سلبية، أكون متأكداً بأنني لن أفصح عنها					
10	عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية، فإنني أغير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه					
11	لا أستطيع التكيف مع انفعالاتي مهما كانت شدتها.					
12	أتجنب المواقف التي تجعلني أشعر بالعصبية الشديدة					
13	دائماً أفكر بالأشياء الإيجابية بدلاً من التفكير في المواقف المزعجة					
14	أحياناً أكون غير متأكد من الكلمات التي أستخدمها لوصف مشاعري					

م	العبارة	موافق دائماً	موافق غالباً	موافق إلى حد ما	غير موافق غالباً	غير موافق دائماً
15	أفكر في كيفية تغيير طبيعة انفعالاتي السلبية					
16	أنا قلق بشأن عدم التمكن من ضبط انفعالاتي ومخاوفي					
17	أفكر في خطة تمكنني من القيام بما هو أفضل عند التفاعل مع انفعالاتي المزعجة					
18	عندما أعبر عن انفعالاتي بشكل غير لائق ألوم نفسي على ذلك					
19	يخيفني البوح بمشاعري وانفعالاتي الحقيقية					
20	سوف أتعلم في الأيام القادمة شيئاً عن طريق تنظيم انفعالاتي السلبية					
21	من السهل علي التعبير عن انفعالاتي بطريقة إيجابية					
22	لدي صعوبة في التركيز عندما أكون منفعلاً					
23	لدي القدرة على منع انفعالاتي من التأثير على سلوكي					

● ○ ●