



مجلة العلوم التربوية والتنمية  
مجلة علمية دورية محكمة  
ربع سنوية  
تعالج القضايا التربوية والتنموية  
تصدرها  
مؤسسة مصر المستقبل للتنمية



**العدد (١) مجلد (٢) يناير ٢٠٢٥**

# **التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة**

إعداد الباحث

**محمد جمال سيد يوسف**

ضمن مقتضيات الحصول على درجة دكتور الفلسفة في التربية

تخصص "علم النفس الإرشادي"

### التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

إعداد الباحث

محمد جمال سيد يوسف<sup>(١)</sup>

#### مقدمة

الشباب هم أمل ومستقبل الوطن، وبهم يتحقق التقدم والإدهار، وطلاب الجامعة هم إحدى فئات الشباب، وشريحة مهمة في المجتمع؛ ولذا كان لزاماً الاهتمام بهذه الفئة، وخاصة فيما يتعلق بانفعالاتهم؛ حيث إن الانفعالات لها دور مهم في توافق الفرد، وتمتعه بالصحة النفسية. وتعد الانفعالات من ضروريات الحياة اليومية للفرد، فهي تقوده وتوجه قراته وتتحكم بقولاته، لذلك فإن من الضروري جداً توافر قدر كافٍ من المهارات والاستراتيجيات التي تهدف إلى مساعدته في تنظيم انفعالاته وردود أفعاله في تلك المواقف الناتجة من تفاعله وتواصله مع الآخرين والبيئة المحيطة به (Chang, Schwartz, Dodge & Mcbridge, 2003).

ويشير التنظيم المعرفي للانفعال إلى تغير المثرات والاستجابات والذي يشمل الخبرة المعرفية (المشاعر)، والتعبير السلوكي، والجانب الفسيولوجي (Purnamaningsih, 2017) وهو بنية معقدة يتضمن إدرة مكونات عديدة (معرفية، سلوكية، انفعالية)، كما يعرف على أنه عمليات داخلية وخرجية مسئولة عن مراقبة، وتقييم، وتعديل ردود الأفعال الانفعالية لتحقيق أهداف الفرد (Tavares & Freire, 2016).

ويعد التنظيم المعرفي للانفعال من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس والصحة النفسية فقد أشار كل من فلمر وكاشدان (Farmer & Kashdan, 2012) وكو وآخرون (Kuo, et al., 2016) إلى أن التنظيم الانفعالي هو عبوة عن مجموعة من المهارات الانفعالية والسلوكية التي تساهم في السيطرة على الخوات والمواقف التي يمر بها الفرد، وهو مجموعة من العمليات المعرفية التي تؤثر في نوع الاستجابة الانفعالية والكيفية التي يعبر بها الأفراد عن انفعالاتهم، وإن ضعف قوة المراهق على تنظيم انفعالاته من شأنه قد يؤدي إلى تعرضه إلى العديد من المشكلات

١ - باحث دكتوراه قسم "علم النفس الإرشادي" كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

## التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

والاضطرابات النفسية، فضعف القوة على تنظيم الانفعالات يعني أن الواهق غير قادر على استخدام استراتيجيات فعالة للتكيف مع المتطلبات الانفعالية المطلوبة خلال تفاعله مع الآخرين في المواقف الاجتماعية مما يعرضه لأن يكون عرضة للاضطرابات النفسية.

ويعتبر التنظيم المعرفي للانفعال من المفاهيم الحديثة في المجال السيكولوجي، ويشير التنظيم المعرفي للانفعال إلى تلك العمليات التي من خلالها يستطيع الطالب أن يؤثر على الانفعالات التي يشعر بها، ووقتها، وكيفية الشعور بها، والتعبير عنها (Gross, 1998).

ويندرج السلوك التجنبي ضمن الفئة (ج) من اضطرابات الشخصية حسب الإصدار الخامس للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية DMS-5، وتتمثل محكات التشخيص في الكشف عن العلاقات الاجتماعية، وفط الحساسية الاجتماعية، والخوف من السخرية، والتقييم السلبي للذات (DSM-5, 2013).

وأضاف (Mackinnon & Michels) مجموعة من السمات الخاصة بهذا النمط من السلوك، وأهمها: استخدام التجنب والكف كدفاعات شخصية في عديد من المواقف الحياتية – الانشغال الرائد بالمخاوف والتهديدات المحتملة (Mackinnon & Michels, 1971)

ويمثل اضطراب الشخصية بشكل عام نمطاً للخوة الداخلية والسلوك يشق بشكل واضح من تلك التوقعات التي تسود في الثقافة التي ينتمى إليها الفرد، ويتضح ذلك الاضطراب في أكثر من جانب: منها الجانب المعرفي الذي يتمثل في أساليب إرواك الذات والآخرين، وكيفية تفسير الفرد للأحداث، والجانب الوجداني، وفي الأداء الوظيفي بين الشخص وغيره. ويتسم هذا النمط بالمرونة والشمولية خلال مدى كبير من المواقف الشخصية والاجتماعية، ويؤدي إلى الشعور بالكرب أو اختلال الأداء الوظيفي في عدد من المجالات الاجتماعية والمهنية. وغيرها كما يتسم هذا النمط بالثبات، وأنه يدوم لفترة طويلة – وعادة ما ترجع بدايته إلى مرحلة الواهقة أو الرشد المبكر (APA, 3013).

ولذلك تسعى الواسة الحالية الى التعرف على العلاقة بين التنظيم المعرفي للانفعال والسلوك

التجنبي لدى طلاب الجامعة.

مشكلة الواسة

من خلال الملاحظة المهنية للباحث وواسته في الكلية والاستوار في البحث العلمي، لاحظ بعض السلوكيات اللاتكيفية تظهر عند بعض طلاب الجامعة، والتي منها السلوك التجنبي والذي يظهر عند بعض طلاب الجامعة، وحيث أنه تمثل هذه الموحلة لدى بعض الباحثين أهمية كبيرة،

## التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

وذلك لأنها مرحلة حرجة من مراحل النمو، ويشكل النمو المعرفي للانفعال عند طلاب الجامعة جانبا أساسيا من جوانب النمو التي تطرأ على الشخصية، وهذا النمو له علاقة وثيقة بطبيعة التغوات الفسيولوجية الداخلية التي تتم في هذه المرحلة من العمر، وما يصاحبها من تغوات في المشاعر والأحاسيس.

كما أن الطلاب ذوي السلوك التجنبي قد يعانون من الانسياق إلى الأفكار السلبية وغير العقلانية؛ كالشعور برفض الآخرين، ونظرة والمجتمع لهم بصورة سلبية (أبو بكر، ٢٠١٩، ٣١)

وبمراجعة الدراسات التي تناولت العلاقات بين متغوات الواسة، وهى التنظيم المعرفي للانفعال والسلوك التجنبي، يتضح لنا منها التالي: دراسة (Garnefski, et al, 2005)، التي أشرت إلى أن الطلاب الذين لديهم مشكلات داخلية وخرجية حصلوا على درجات أعلى في استراتيجيات لوم الذات، واجتاز الأفكار، بالمقارنة مع الطلاب الذين لديهم مشكلات خرجية فقط. وجود علاقة إيجابية بين استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي، واجتاز الأفكار، ولوم الذات، والمشكلات الداخلية، وعلاقة دالة إحصائيا بين إعادة التركيز الإيجابي والمشكلات الخرجية. ورواسة (Zimmermann & Iwanski, 2014)، التي هدفت إلى فحص الفروق بين الجنسين في استراتيجيات تنظيم الانفعال لثلاث انفعالات هي الحزن والخوف (أحد أعراض السلوك التجنبي) والغضب، وذلك من مرحلة المراهقة المبكرة حتى مرحلة الوشد في منتصف العمر، والتي أشرت إلى وجود تغوات نمائية في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي للانفعالات الثلاثة حيث أشرت إلى وجود اتجاه عام لزيادة التنظيم التكيفي، ففي المراهقة المبكرة تتسم بقدر قليل من استراتيجيات تنظيم الانفعال لدي الجنسين. وأن القووة على تنظيم الانفعال تتمايز في المراهقة الوسطي في استراتيجيات تنظيم الانفعال. مع وجود فروق بين الجنسين في استخدام تلك الاستراتيجيات حيث إن الإناث يستخدمن استراتيجيات المساندة الاجتماعية والتأمل والتحكم بشكل متكرر في حين أن الذكور يستخدمون التجنب بشكل سلبي، ومع ورايد العمر وفيما يتعلق باستخدام إعادة التقييم والقمع لم توجد هناك أدلة على وجود اختلاف بين الجنسين، ورواسة (Shi & Spinhoven, 2019)، التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين السلوك التجنبي، والشعور بالوحدة النفسية، والقووة على تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الجامعة، والتي أشرت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تنظيم الانفعال التكيفي مع الشعور بالوحدة النفسية والسلوك التجنبي، أي أن الطلاب لديهم قووات منخفضة لتنظيم الانفعال لديهم ميل الشعور بالوحدة النفسية والسلوك التجنبي، ورواسة وحيد مصفى كامل (٢٠٢٠) وكانت بعنوان "تنظيم الانفعال كمتغير وسيط

## التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

بين أنماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة، و(السلوك التجنبي أحد أبعاد اضطراب الشخصية التجنبية)، وأشارت الدراسة إلى وجود تأثير غير مباشر لأنماط التعلق (عن طريق تنظيم الانفعال كمتغير وسيط) في اضطراب الشخصية التجنبية.

ويمكن بلورة مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال التالي:

ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم المعرفي للانفعال والسلوك التجنبي لدى طلاب

الجامعة؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الواهنة إلى التعرف على التنظيم المعرفي للانفعال والسلوك التجنبي لدى طلاب

الجامعة؟

أهمية الدراسة:

أ. من الناحية النظرية:

١. تناولت هذه الدراسة شريحة عمرية مهمة، وهي طلبة الجامعة، حيث إنهم شباب المستقبل ويجب الاهتمام بهم؛ لما لهم من نور فعال ومؤثر في المجتمع فهم رجال المستقبل وبناء المجتمع.

٢. تسهم هذه الدراسة في إلقاء الضوء على ظاهرة مهمة في المجتمع، وهي السلوك التجنبي لطلاب الجامعة.

٣. تسهم هذه الدراسة في إلقاء الضوء على مفهوم مهم هو التنظيم المعرفي للانفعال.

ب. من الناحية التطبيقية:

١- تصميم مقياسين، هما مقياس التنظيم المعرفي للانفعال، ومقياس السلوك التجنبي لدى

طلاب الجامعة يستفيد منه الأخصائيين والمرشدين النفسيين في الجامعات المصرية.

٢- تساعد نتائج هذه الدراسة العاملين في مجال الخدمات الإرشادية والتربوية في الجامعات المصرية على تقديم وامج إرشادية لخفض السلوك التجنبي باستخدام التنظيم الانفعالي.

٣- إمداد الاستشليين التربويين بأدوات ذات خصائص سيكومترية.

مصطلحات الدراسة:

أ- تعريف تنظيم الانفعال (Emotion regulation): "هي قدرة الفرد على تعديل الانفعال أو

مجموعة من الانفعالات. ويتطلب تنظيم الانفعال الصريح مراقبة واعية، وذلك باستخدام تقنيات

## التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

مثل تعلم تفسير المواقف بشكل مختلف من أجل إدلتها بشكل أفضل، وتغيير هدف الانفعال (على سبيل المثال، الغضب) بطريقة من المحتمل أن تنتج نتيجة أكثر إيجابية، والتعوف على سلوكيات مختلفة يمكن استخدامها في خدمة حالة انفعالية معينة. يعمل تنظيم الانفعال الضمني دون مراقبة متعمدة؛ يعدل شدة أو مدة الاستجابة الانفعالية دون الحاجة إلى الوعي. عادة ما يزداد تنظيم الانفعال عبر العمر (APA, 2015).

**تعريف التنظيم المعرفي للانفعال (Cognitive regulation of emotional):** "هي الطريقة المعرفية الواعية التي يستخدمها الطالب بهدف معالجة وضبط الاستثارة الانفعالية" (Granfski&Kraaij,2006,1064).

**التعريف الإجرائي للتنظيم المعرفي للانفعال:** "هي الدرجة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس التنظيم المعرفي للانفعال المستخدم في الدراسة".

### ب- السلوك التجنبي Avoidance Behavior

يعرف السلوك التجنبي بأنه "أي فعل أو سلسلة من الإجراءات التي تمكن الفرد من تجنب أو توقع المواقف غير السارة أو المؤلمة، المحوّات، أو الأحداث، بما في ذلك المحوّات الشريفة" (APA, 2015, 101).

ويعرف أيضا "بأنه نمط سائد من الكف الاجتماعي، والشعور بعدم الأهمية، والخوف من النقد السلبي، وقد يظهر بدءًا من مرحلة المراهقة" (APA, 2013, 42).

وعرفه حسنين بأنه "أحد الاضطرابات التي تتسم بالكف الاجتماعي، والحساسية المفرطة تجاه التقييم السلبي، وضعف الثقة بالنفس والشعور بعدم التقبل من الآخرين" (حسنيين، ٢٠٢٠، ٦١).

### أبعاد السلوك التجنبي:

يحدد السلوك التجنبي طبقًا للدليل التشخيصي الخامس من خلال ظهور مايلي: (شليبي وآخرون،

(٢٠١٦، ٦١)

١- تجنب الاندماج مع الآخرين خوفًا من تلقي اللوم أو النقد السلبي.

٢- تجنب العلاقات العاطفية خوفًا من السخرية.

٣- اشتراط الشعور بالثقة ولأقبل اندماجه مع الآخرين.

٤- الشعور بالدونية.

٥- عدم الاشتراك بالأنشطة الاجتماعية.

## التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

ويعرف الباحث السلوك التجنبي إجرائياً: "هي الرغبة التي يحصل عليها الطلاب في مقياس السلوك التجنبي المستخدم في الدراسة".

الإطار النظري:

ثالثاً: الدراسات السابقة

أ- دراسات متعلقة بالتنظيم المعرفي للانفعال:

- دراسة ماجد عمران (Omran, 2011): بعنوان (Relationships between cognitive

emotion regulation strategies with depression and anxiety

استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية والاكتئاب والقلق)، والتي هدفت إلى فحص الخصائص

السيكومترية لاستبيان التنظيم الانفعالي المعرفي لدى عينة من الاوانيين. ودراسة العلاقة بين

استراتيجيات التنظيم الانفعالي والقلق والاكتئاب. وأجريت علي عينة قوامها (٤٨٤) من طلاب

المرحلة الجامعية تم سحبهم بطريقة عشوائية من جميع أقسام جامعة شواز، وتتولح أعمالهم بين

١٨-٣٢ سنة. واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: استبيان التنظيم المعرفي للانفعال من إعداد

الباحث، وكان من أهم نتائج الدراسة: أوضحت الدراسة ان استراتيجيات لوم الذات والاجزوار

رتبطت مع مستوى عال من القلق والاكتئاب، في حين أن استراتيجيات إعادة التوكيز، إعادة

التقييم الايجابي، والتخطيط لرتبطت مع مستوى منخفض من القلق والاكتئاب.

- دراسة فتحي الضبع و يوسف شلبي (٢٠١٩): بعنوان " الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال

كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة"، والتي هدفت إلى

التعرف على الاختلاف بين التأثير المباشر وغير المباشر للكف المعرفي في الأعراض الاكتئابية

عن طريق الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كممتغير وسيطواستكشاف العلاقة الارتباطية

بين هذه المتغيرات ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم

الانفعال، وأجريت علي عينة قوامها (١٧٣) طالبا و طالبة بواقع (٩٠) ذكور و (٨٣) إناث

تم اختيلهم من طلبة المستوى الأول بكلية التربية للبنين وكلية التربية للبنات بجامعة الملك خالد

بأبها، واستخدمت الدراسة الأدوات الآتية: استبانة من إعداد الباحث، وكان من أهم نتائج

الدراسة: وجود تأثير غير مباشر للكف المعرفي(عن طريق الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم

الانفعال كممتغير وسيط) على الأعراض الاكتئابية لدى عينة الدراسة المستهدفة. وأن انخفاض

القوة على الكف المعرفي يرتبط ايجابيا بكل من الأعراض الاكتئابية وباستخدام استراتيجيات

## التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

معرفة غير تكيفيه. وأن هذه الاستراتيجيات ترتبط إيجابياً بالأعراض الاكتئابية وان كل من الاجزوار والتفكير الكرثي (التهويل) من أهم الاستراتيجيات الممزة للإناث في تعاملهن مع الانفعالات التي تواجههن في الحياة.

- **رواسة صبا فائق (٢٠١٦):** بعنوان "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة"، والتي هدفت إلى الكشف عن التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق أهداف الرواسة، تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس التفكير السلبي والإيجابي من إعداد الباحثة. وأجريت علي عينة قوامها (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد وكان من أهم نتائج الرواسة: أن مستوى التنظيم الانفعالي، ومستوى التفكير الإيجابي لدى الطلبة جاء ضمن المستوى الجيد، وأن الطلبة يستخدمون استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي، واستراتيجية السعي وراء الدعم الاجتماعي، استراتيجيات حل المشكلات، واستراتيجية الإنكار، كما أشرت النتائج إلى عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي واستراتيجياته، والتفكير الإيجابي تبعاً لمتغيرات الرواسة (الجنس، التخصص، الصف الواسي)، ووجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير السلبي والإيجابي.

- **رواسة أمجد أبو جدي وسامر عبد الهادي (٢٠١٢):** بعنوان "الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص، والتي هدفت إلى الكشف عن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات السلبية لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية". ولتحقيق أهداف الرواسة، تم استخدام مقياس الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعالات. وأجريت علي عينة قوامها (٣٨٣) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية، وجامعة عمان الأهلية، والجامعة العربية المفتوحة فرع الأردن. أظهرت نتائج الرواسة أن استراتيجيات الأفكار الدينية احتلت المرتبة الأولى باعتبارها أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل طلبة الجامعات، تليها استراتيجيات تحليل الانفعالات والموقف، فالنمو وإعادة التشكيل، وأقل الاستراتيجيات استخداماً هي استراتيجيات التقليل من أهمية الموضوع وكان من أهم نتائج الرواسة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لمتغيرات الجنس، والمستوى الواسي والجامعة، فالإناث أكثر استخداماً لاستراتيجياتي الأفكار الدينية والمقرنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع، وطلبة المستوى الواسي الأول يستخدمون استراتيجيات لوم الذات ونقدها بشكل أعلى من طلبة المستوى الثاني واستخدام طلبة المستوى الثالث لهذه الاستراتيجيات

## التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

أكثر من طلبة المستوى الرابع، أما عن تقبل الموقف فقد أظهر طلبة المستوى الأول تقبلاً أعلى للموقف من طلبة المستوى الثالث والرابع، وأظهر طلبة جامعة عمان الأهلية مستوى أعلى من لوم الذات مقارنة بطلبة الجامعة الأردنية والجامعة العربية المفتوحة الذين أظهروا بدورهم مستوى أعلى من الأفكار الدينية لتنظيم انفعالاتهم السلبية.

- **رواسة (Subramanian, & Nithyanandan 2008):** بعنوان "الصلابة النفسية والتفاؤل كمنبئات باستراتيجيات تنظيم الانفعال في مواجهة أحداث الحياة السلبية لدى الراهقين". والتي هدفت إلى دراسة إلى أي مدى تتنبأ الصلابة والتفاؤل بأنواع استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الراهقين الذين واجهوا أحداث حياة سلبية. وتعرف الفروق بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وغير التكيفية لدى الراهقين الذين واجهوا أحداث حياة سلبية. وأجريت علي عينة قوامها (١٦١) موهقاً من الطلبة الذين فشلوا في امتحانات الثانوية ومسجلين بجامعة خاصة لاستكمال دراستهم، وواجهوا أحداث حياة سلبية وعانوا من أعراض اكتئاب لفترة معينة من الوقت، تزوح أعمالهم ما بين ١٧ - ١٩ سنة. واستخدمت الرواسة الأدوات الآتية: استبانة تنظيم الانفعال المعرفي لغرنيفسكي وآخرون (Garnefski, et.al, 2002)، مقياس الصلابة النفسية لكوباسا (Kobasa, 1982)، مقياس التفاؤل لشيرر وآخرون (Scheier, et al., 1994). وكان من أهم نتائج الرواسة: وجود ارتباط ايجابي بين الاستراتيجيات التكيفية (التوكيز الايجابي، إعادة التقييم الايجابي، وضع وجهة نظر) والصلابة والتفاؤل. وارتباط سلبي بين الاستراتيجيات غير التكيفية (لوم الذات، الاجتار النفسي، الكورثية) مع الصلابة والتفاؤل. كما وجدت أن الراهقين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في الصلابة والتفاؤل كانوا أكثر استخداماً للاستراتيجيات التي تركز على المشكلة مثل إعادة التوكيز الايجابي، التوكيز على التخطيط، وضع منظور صحيح والتفسير الايجابي. والراهقين الذين حصلوا على درجات منخفضة في الصلابة والتفاؤل كانوا أكثر استخداماً للاستراتيجيات التي تركز على البعد والتجنب انفعالياً، على سبيل المثال لوم الاخرين، الاجتار، الكورثية.

- **رواسة عبد المنعم حسيب (٢٠١٢).** بعنوان "الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعالات وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى الراهقين والراشدين"، والتي هدفت إلى التعرف على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال الشائعة لدى الراهقين والراشدين، ومعرفة الفروق بين الجنسين في الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال، وأجريت علي عينة قوامها (٣٢٢)

## التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

طالبا وطالبة بالفوق الثانية بكلية التربية بالعريش - جامعة قناة السويس (٦٤ طالبا، ٢٥٨ طالبة)، (٢٠٢) من المعلمين والمعلمات (١٠٢ ذكور، ١٠٠ إناث) من الملتحقين بالدبلوم العام في التربية نظام العام الواحد، واستخدمت الواسة الأتية: استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لجرنفسكي وآخرين تعريب وتقنين الباحث، واختبار حالة سمة القلق للكبار من إعداد عبد الرقيب البحوي، وقائمة بيك للاكتئاب تعريب وتقنين غريب عبد الفتاح، وكان من أهم نتائج الواسة: أن استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي تحتل الترتيب الأول في الاستخدام لدى العراهم، واستراتيجية التقليل من أهمية الأحداث السلبية الترتيب الثاني، واستراتيجية الاجتار الترتيب الثالث، واستراتيجية التعايش الترتيب الرابع، واستراتيجية التخطيط الترتيب الخامس، واستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي الترتيب السادس، بينما تحتل استراتيجيات لوم الذات، ولوم الآخرين، والتصور الكرثي للموقف الضاغط الترتيب السابع والثامن والتاسع على التوالي. أما بالنسبة للراشدين فإن استراتيجيات التخطيط تحتل الترتيب الأول، واستراتيجية التقليل من أهمية الأحداث السلبية الترتيب الثاني، واستراتيجية التعايش الترتيب الثالث، واستراتيجية الاجتار الترتيب الرابع، واستراتيجية التركيز الإيجابي الترتيب الخامس، وإعادة التقييم الإيجابي الترتيب السادس. بينما تحتل استراتيجيات لوم الذات، والتصور الكرثي للأحداث السلبية، ولوم الآخرين الترتيب السابع والثامن والتاسع على التوالي. وجود فروق بين الذكور والإناث من العراهم والراشدين (العينة الكلية) في استراتيجيات الاجتار في اتجاه الإناث، واستراتيجيات التخطيط في اتجاه الذكور. ولا توجد فروق بينهما في استراتيجيات لوم الذات، ولوم الآخرين، والتقبل، والاجتار، والتصور الكرثي للأحداث السلبية، وإعادة التركيز الإيجابي، والتخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، والتقليل من أهمية الأحداث السلبية.

- واسة هلا جمال (٢٠١٨): بعنوان "استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي وعلاقتها بمستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بمستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي، وأجريت علي عينة قوامها (٢٠٥) مراهقا، (٥٧) ذكور و(١٤٨) إناث، واستخدمت الواسة الأتية: استبانة التنظيم المعرفي الانفعالي (CERQ)، ومقياس الاكتئاب والقلق والضغط النفسي (DASS)، وكان من أهم نتائج الواسة: وجود ارتباط إيجابي دالا بين استراتيجيات لوم الذات والاجتار والتفكير الكرثي ولوم الآخرين وبين مستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي. ووجود ارتباط دال سلبي

## التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

بين استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، والأخذ بعين الاعتبار. وعدم وجود ارتباط دال بين التقبل ومستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي. ومن النتائج تبين قوة " استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي على التنبؤ بالاكتئاب والقلق والضغط النفسي.

ب- دراسات متعلقة بالسلوك التجنبي لطلاب الجامعة:

-رواسة حسنين عبد الملك (٢٠٢٠) بعنوان فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية، وأثره على التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج قائم على العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب السلوك التجنبي، وأثره على التوجه نحو الحياة، اتبعت الرواسة المنهج التحريبي، وتكونت عينة الرواسة من (١١) طالبا وطالبة من جامعة المنيا، وتم استخدام مقياس التوجه نحو الحياة، ومقياس اضطراب السلوك التجنبي، وبرنامج العلاج بالقبول والالتزام، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين كل من اضطراب الشخصية التجنبية والتوجه نحو الحياة لدى عينة الرواسة، كما أشرت النتائج إلى فاعلية البرنامج المتبع في خفض اضطراب الشخصية التجنبية لدى الطلاب عينة الرواسة.

-رواسة Krieger al (2013) والتي هدفت إلى الكشف عن دور السلوك التجنبي كمتغير وسيط بين كل من الشفقة بالذات والأعراض الاكتئابية، تم استخدام المنهج الوصفي، تكونت عينة الرواسة من (١٤٠) من موزى الاكتئاب، (١٠٢) من الأفراد غير المصابين بالاكتئاب، وتم استخدام مقياس الشفقة بالذات ومقياس الاكتئاب ومقياس السلوك التجنبي، وأظهرت نتائج الرواسة إلى تمتع العرضى الذين غير المصابين بالاكتئاب بمستويات أقل من الشفقة بالذات من الأفراد الذين لا يعانون من الاكتئاب، كما توصلت الرواسة إلى وجود ارتباط سالب بين متغير الشفقة بالذات وكل من الاكتئاب والسلوك التجنبي، كما تبين وجود دور وسيط للسلوك التجنبي في العلاقة بين الشفقة بالذات والأعراض الاكتئابية.

-رواسة معتز أبو صياح (٢٠٢٢) بعنوان "الضغوط النفسية والسلوك التجنبي وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية في ضوء فيروس كورونا لدى طلاب الجامعة بشمال فلسطين"، التي هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية والسلوك التجنبي والعوامل الخمسة للشخصية في ضوء فيروس كورونا لدى طلاب الجامعة بشمال فلسطين، وتكونت عينة الرواسة

## التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

من (٤٠٤) من طلاب الجامعة بشمال فلسطين، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية (عدى وكريم، ٢٠٢١) ومقياس السلوك التجنبي من إعداد الباحث ومقياس العوامل الخمسة للشخصية (عبد الخالق، ٢٠٢٠)، وتوصلت النتائج إلى أن السلوك التجنبي يعد من منبئات العوامل الخمسة للشخصية.

ج- دراسات متعلقة بالتنظيم المعرفي للانفعال والسلوك التجنبي لطلاب الجامعة:

- دراسة (Garnefski, et al, 2005): والتي هدفت إلى تحديد أي من استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ترتبط بشكل عام مع كلا النوعين من المشكلات (الداخلية والخارجية). وأجريت علي عينة قوامها (٢٧١) طالباً وطالبة، وتراوح أعمارهم بين ١٢-١٨ عاماً ومتوسط أعمارهم ١٥ عاماً ورُبِع أشهر. واستخدمت الوراثة الأتية: مقياس التقدير الذاتي للشباب (YSR) (Achenbach, 1991; Verhulst, et al., 1997) ويتضمن ثمانية مقاييس فعية لعدد من المشكلات منها السلوك العنواني، السلوك الجانح (مشكلات خرجية)، الشكوى الجسدية، القلق/الاكتئاب، الانسحاب، واستبانة استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية (CERQ; Garnefski et al., 2002). وكان من أهم نتائج الوراثة ما يلي: أن الطلاب الذين لديهم مشكلات داخلية وخارجية حصلوا على درجات أعلى في استراتيجيات لوم الذات، واجزّار الأفكار، بالمقارنة مع الطلاب الذين لديهم مشكلات خرجية فقط. وجود علاقة إيجابية بين استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي، واجزّار الأفكار، ولوم الذات، والمشكلات الداخلية، وعلاقة دالة إحصائياً بين إعادة التركيز الإيجابي والمشكلات الخرجية.

- دراسة (Zimmermann & Iwanski, 2014): والتي هدفت إلى فحص الفروق بين الجنسين في استراتيجيات تنظيم الانفعال لثلاث انفعالات هي الحزن والخوف (أحد أعراض السلوك التجنبي)، والغضب، وذلك من المراهقة المبكرة حتي مرحلة الرشد في منتصف العمر، وأجريت علي عينة قوامها (١٣٠٥) ذكراً وأنثى تتراوح أعمارهم بين (١١-٥٠) عاماً، واستخدمت الوراثة الأتية: مقياس مخزون التنظيم الانفعالي السلبي Negative Emotion Regulation Inventory Scale (NERI), وكان من أهم نتائج الوراثة ما يلي: وجود تغورات نمائية في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي للانفعالات الثلاثة حيث أشلرت إلى وجود اتجاه عام لزيادة التنظيم التكيفي، ففي المراهقة المبكرة تتسم بقدر قليل من استراتيجيات تنظيم الانفعال لدي الجنسين. وأن القوة على تنظيم الانفعال تتمايز في المراهقة الوسطي في استراتيجيات تنظيم

## التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

الانفعال. مع وجود فروق بين الجنسين في استخدام تلك الاستراتيجيات حيث إن الإناث يستخدمن استراتيجيات المساندة الاجتماعية والتأمل والتحكم بشكل متكرر في حين أن الذكور يستخدمون التجنب بشكل سلبي، ومع ترايد العمر وفيما يتعلق باستخدام إعادة التقييم والقمع لم توجد هناك أدلة على وجود اختلاف بين الجنسين.

–**الرواسة (Shi & Spinhoven, 2019):** هدفت إلى التعرف على العلاقة بين السلوك التجنبي، والشعور بالوحدة النفسية، والقوة على تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الجامعة، وأجريت على عينة قوامها من (٥٠٠) طالب من طلاب ست جامعات بمدينة ملبورن بأستراليا، واستخدمت الـرواسة الأنواع الآتية: مقياس تنظيم الانفعال (إعداد: الباحث)، ومقياس السلوك التجنبي (إعداد: الباحث)، وكان من أهم نتائج الـرواسة ما يلي: وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تنظيم الانفعال التكيفي مع الشعور بالوحدة النفسية والسلوك التجنبي، أي أن الطلاب لديهم قوت منخفضة لتنظيم الانفعال لديهم ميل الشعور بالوحدة النفسية والسلوك التجنبي.

–**رواسة وحيد مصفى كامل (٢٠٢٠):** بعنوان " تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة و(السلوك التجنبي أحد أبعاد الشخصية التجنبية)، وهدفت إلى التعرف على الدور الوسيط لتنظيم الانفعال في العلاقة بين أنماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية، ومعرفة الفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال، وأجريت على عينة قوامها من (١٣٠) طالب وطالبة واقع (٦٠) طالب و(٧٠) طالبة، واستخدمت الـرواسة الأنواع الآتية: مقياس تنظيم الانفعال (إعداد: الباحث)، ومقياس اضطراب الشخصية التجنبية (إعداد: الباحث)، ومقياس أنماط التعلق (إعداد: الباحث)، وكان من أهم نتائج الـرواسة ما يلي: عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في تنظيم الانفعال، وجود تأثير غير مباشر لأنماط التعلق (عن طريق تنظيم الانفعال كمتغير وسيط) في اضطراب الشخصية التجنبية.

منهج وإجراءات الـرواسة:

أ- منهج الـرواسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي للتعرف على العلاقة بين الارتباطية بين التنظيم المعرفي للانفعال والسلوك التجنبي.

ب-أنواع الـرواسة:

١- مقياس بين التنظيم المعرفي للانفعال (إعداد الباحث)

## التنظيم المعرفي للانفعال وعلاقته بالسلوك التجنبي لدى طلاب الجامعة

٢- مقياس السلوك التجنبي (إعداد الباحث)

ج- مجتمع وعينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من طلاب جامعة القاهرة.

د- حدود زمانية:

هي فترة تطبيق الدراسة بشقيها النظري والميداني.

### أساليب المعالجة الإحصائية Statistical Processing

تم استخدام برنامج (SPSS) لمعالجة بيانات الدراسة واختبار فروض الدراسة، كما تم استخدام معامل الارتباط بيوسون (Person).

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم المعرفي للانفعال وأبعادها والسلوك التجنبي وأبعاده.

توصيات الدراسة:

- الاهتمام بقضايا ومشكلات الطلاب ومساعدتهم على إيجاد الحلول والاستراتيجيات الصحية لمواجهة ضعف القدرة على التواصل مع الآخرين وضعف القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين.
- إكساب طلاب الجامعات آلية لمواجهة المواقف الاجتماعية والنفسية.
- تدريب المرشدين النفسيين في مراكز الإرشاد الطلابي بالجامعات على تنمية استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي للتخفيف من السلوك التجنبي لطلاب الجامعة.

### المراجع

وُلّا: المراجع العربية

أبو بكر، نشوى كرم (٢٠١٩). دعم الأصدقاء كمتغير وسيط في العلاقة بين التعرض لخوات الإساءة بمرحلة الطفولة واضطراب الشخصية التجنبية لدى عينة من المراهقين، *المجلة السعودية للعلوم النفسية*، (٦٣)، ٢٧-٤٤.

كامل، وحيد مصطفى (٢٠٢٠). تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق واضطراب الشخصية التجنبية لدى طلبة الجامعة، *المجلة العلمية للدراسات والبحوث التربوية والنوعية*، كلية التربية النوعية، جامعة بنها، (٣)، ٣٩-٨٩.

حسنين، أحمد عبد المالك (٢٠٢٠). فاعلية العلاج بالقبول والالتزام في خفض اضطراب الشخصية التجنبية، وأثره على التوجه نحو الحياة لدى طلبة الجامعة، *مجلة البحث العلمي*، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، (٣)٧، ٥٤-١١٠.

شليبي، محمد؛ الدسوقي، محمد؛ السيد، زوي (٢٠١٦). *تشخيص الأمراض النفسية للراشدين مستمدة من DSM-4&5*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

الضبع، فتحي عبد الرحمن، شليبي، يوسف محمد (٢٠١٥). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المهني والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة، *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، (٣) ٢٥، ٢٣١-٣٠٥.

صبا فائق (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.

أمجد أبو جدي وسامر عبد الهادي (٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات الفوع والجامعة والتخصص، *المجلة التربوية*، (٢) ١٠٣، ٣٥٠-٣٥٥.

عبد المنعم حسيب (٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعالات وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين، *مجلة كلية التربية*، جامعة الأزهر، (١٥١)، ٦٦٢-٦٩٢.

هلا جمال (٢٠١٨). استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي وعلاقتها بمستويات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة عمان الأهلية.

معتز أبو صياح (٢٠٢٢). الضغوط النفسية والسلوك التجنبي وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية في ضوء فيروس كورونا لدى طلاب الجامعة بشمال فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة عمان الأهلية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. & Mcbride, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology*, 17, 598-606.
- Purnamaningsih, E. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1),53-60.
- Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, intentional control and emotion regulation : *Contributions for a positive development in adolescents. Psicologia* ,30,(2), 77-94.
- Kuo, J. R., Fitzpatrick, S., Metcalfe, R. K., & McMain, S. (2016). A multimethod laboratory investigation of emotional reactivity and emotion regulation abilities in borderline personality disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 50, 52-60.
- Gross, J. J. (1998 a). Antecedent – and Response –Focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology, *Journal of personality and Social psychology*, 74 (1), 224 – 237.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Arlington, VA ,American Psychiatric Association.
- Mackinnon, A & Michels, R. (1971) *The psychiatric interview in clinical practice*. Philadelphia: Saunders
- Garnefski, Nadia. Kraaij, Vivian. Etten, Marije van. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*. 28. Pp: 619–631.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age Differences, Gender Differences, and Emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38 (2), 182-194
- Shi, N. & Spinhoven, P. (2019). Regulation questionnaire psychometric avoidance behavior and a feeling of psychological loneliness, and the ability to regulate emotion. *European Journal of Psychological Assessment*. 22 (6), 141-152.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, MG (2013). Self-Compassion in Depression: association with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients, *Journal of Behavior Therapy*, 44, 501-513.