استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب كلية التربية المتفوقين دراسيًا

ريهام نادي محمد عبد الحكيم

باحثة ماجستير بقسم الصحة النفسية

كلية التربية جامعة المنيا

أ.د/ سيد عبد العظيم محمد

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية جامعة المنيا

أ.م.د/ مصطفى خليل محمود عطا الله

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية جامعة المنيا

الملخص: يهدف هذا البحث إلى تعرف استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب كلية التربية المتفوقين دراسيًا، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من(٤٢٣) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية المتفوقين دراسيًا بواقع(٢١١) طالبًا، (٢١٢) طالبة، تم استخدام مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال (إعداد: Garnefski,2001)، (تعريب وتقنين: ستار، وخديجة،٢٠١٣)، وأسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في استخدام استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال طبقًا للنوع (ذكر، أنثى)، والتخصص (أدبي، علمي).

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال– المتفوقين دراسيًا.

Cognitive emotion regulation strategies and their relationship to some demographic variables among the gifted students of the faculty of education

Abstract This research paper aims to identify cognitive emotion regulation strategies in light of some demographic variables among the gifted students of the Faculty of education, and the core study sample consisted of(423) students of the gifted students of the Faculty of education with(211) students, (212) students, the scale of cognitive emotion regulation strategies was used (preparation: Garnefski, 2001), (localization and codification: Sattar and Khadija, 2013), and the results of the study resulted in the absence of statistically significant differences in the use of cognitive emotion regulation strategies for adaptive and non-adaptive emotion according to gender (Male, Female), and specialization (literary, scientific) .

Keywords: cognitive emotion regulation strategies – Gifted students.

أولًا: مقدمة:

يعد طلاب الجامعة من الفئات ذات الأهمية الكبرى في المجتمع، والتي تستوجب الاهتمام الكبير، وتسليط الضوء على قدراتهم واكتشافهم ورعايتهم، ويواجه طلاب الجامعة في حياتهم اليومية العديد من المواقف التي تستدعي انفعالات معينة سواءً كانت هذه الانفعالات سلبية أو إيجابية، وكون حياة الإنسان مستمرة ومتنوعة فإنه يتعرض للكثير من الانفعالات السلبية التي تعد بمثابة ضغوط تؤثر عليه وعلى صحته النفسية، وبذلك فعليه محاولة تنظيمها بما يتناسب مع الموقف.

وبينما ترتبط ضغوط الحياة بمدى واسع من الاضطرابات النفسية والجسدية، فإن مصادر المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد الإنسان على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معًا (لطفي، ١٩٩٤، ص.٩٦)، فيتم التقليل من الضغوط من خلال تعديل الذات أو تعديل العاطفة، وتقليل الانفعالات السلبية، والتخفيف من حدة الآثار السلبية لهذه الانفعالات من خلال إدارتها والتعبير عنها بشكل متوازن(Ryan, Martin, & Dahlen, 2005, p.1250)، وهو ما يعرف بالتنظيم الانفعالي Emotion Regulation .

ويعد التنظيم الانفعالي من العوامل المؤثرة على قدرة الفرد على التوافق الاجتماعي والانفعالي في مختلف المراحل النمائية (عبدالمنعم،٢٠١٢،ص. ٦٦٢)، حيث يعد النمو الانفعالي لدى الإنسان بوجه عام ولدى طلاب الجامعة بوجه خاص، الوجه الرئيسي للسلوك الإنساني وأحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية (تامر ٢٠١٨، ص.١١)، كما أنه أحد العوامل المهمة التي من الممكن أن تؤثر بشكل أو بآخر على تعلم الطلاب وإنجازهم وتفوقهم الدراسي (Ricerte, Silva,& Bueno, 2019; Gupta,& Gehlawet, 2020).

وبما أن المرحلة الجامعية مرحلة نمو حرجة لدى بعض الطلاب، فهي تتميز بصعوبة القدرة على تعديل الانفعالات والسيطرة عليها في المواقف المثيرة، حيث إن طلبة الجامعة عرضة لمواجهة كثير من الاضطرابات النفسية، نتيجة مواقف الحياة الضاغطة على المستوى الشخصي أو الأسري أو الاقتصادي أو الاجتماعي أو الأكاديمي (ناجي، وعماد، ٢٠١٣،ص. ١٢٦)، وخاصة الطلاب المتفوقين دراسيًا نتيجة ما يقع على عاتقهم من

مسئولية في الجانب الأكاديمي(أحمد، وعمر، ٢٠٠٧،ص. ١)؛ مما يجعلهم بحاجة إلى مصادر لمواجهة تلك الضغوط النفسية والأكاديمية.

لقد تطور الاهتمام بمسببات حدوث الانفعال وكيفية تنظيمه، إلى كيفية إدارة هذا الجانب المهم بطريقة تحافظ على صحة الطلاب النفسية والجسمية؛ فظهر ما اصطلح علي تسميته

باستراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال Cognitive Emotion Regulation Strategies،

والتي تؤثر على مستويات استجابات الطلاب الانفعالية (هناء، ٢٠١٥،ص. ٢)، وتساعد في اكسابهم القدرة على إدارة وتنظيم انفعالاتهم ومشاعرهم، كما تساعدهم في الحفاظ على ضبط الكثير من الانفعالات الحادة (Garnefski,& Kraaij, 2018).

ولقد قسمت نظرية جارنفسكي Garnefski استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال إلى استراتيجيات توافقية تساعد المتفوقين دراسيًا على ضبط انفعالاتهم ومواجهة الأحداث بشكل إيجابي يقلل من حدة تلك الأحداث بطرق مختلفة تختلف من شخص لآخر بل وتختلف لدى الشخص نفسه باختلاف المواقف التي يتعرض لها وذلك مثل استراتيجية التقليل من حدة الأحداث السلبية، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي، والتقبل، والتخطيط، بالإضافة إلى استراتيجيات لا توافقية لا تساعد الفرد على الوصول إلى التوافق المطلوب لمواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة مثل استراتيجية لوم الذات، ولوم الآخرين، والاجترار، والتصور الكارثي للأحداث السلبية (Garnefski,& Kraaij, 2001, p1314-1316; Garnefski,& Kraaij, 2018).

وهنا لابد من الإشارة إلى أنه يوجد العديد من العوامل التي يتعرض لها المتفوقون دراسيًا خلال مراحل حياتهم تساهم في استخدامهم لاستراتيجيات تنظيم انفعال معينة عند مواجهة الضغوط كدور الوالدين ومرحلة الطفولة والمراهقة والجامعة فكل منها له آثاره على المتفوق دراسيًا والتي تشكل قدراته على اختيار استراتيجيات معينة عند مواجهة المواقف المختلفة (Martin, Sarah, April, Deborah, ,&Nancy, 2016; Havighurst, Kehoe, 2017; Israel, 2009, p18- 20;) ، بالإضافة إلى دراسة (Nicole,

Shyng,& Kutlo, 2014,p 155- 156) التي توضح أن الضغوط الإضافية التي يتعرض لها المتفوقون دراسيًا في مرحلة الجامعة تجعلهم أكثر عرضة للقلق مما يؤثر على طريقة إدارته للانفعالات.

ثانيًا: مشكلة الدراسة:

برغم تمتع المتفوقون دراسيًا بالعديد من السمات التي تميزهم عن غيرهم، فإن هذه السمات هي سلاح ذو حدين، حيث إنها برغم تميزها إلا أنها تمثل عائقًا في بعض الأحيان أمام الطلاب، فبسببها قد يعاني المتفوقون دراسيًا من الوحدة نتيجة الشعور بالاغتراب والتفرد عن زملائهم العاديين، كما أن النزعة الكمالية والتوقعات المرتفعة التي يضعها المتفوقون دراسيًا لأنفسهم تمثل ضغوطًا نفسية يشعرون بها، بالإضافة إلى أن عدم تفهم الآخرين احتياجاتهم ودوافعهم يجعلهم يشعرون بالذنب والتهديد وعدم الأمان؛ لذلك فإن هؤلاء الأفراد من الطلاب المتفوقين دراسيًا بحاجة إلى استخدام استراتيجيات تساهم في مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية فاستراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال التكيفية تساهم في خفض مستويات القلق والاكتئاب وأعراض الخوف وذلك كما في دراسة (James, 1998) التي توضح نتائجها وجود تأثيرات موجبة لاستراتيجية التقبل في الحد من التوتر، كما توضح وجود علاقة ارتباطية دالة المستويات المنخفضة من التقبل وبين القلق ، كما تؤثر إيجابيًا في حل المشكلات، كما أنها تسهم في التذكر طويل الأمد، وتؤثر بشكل إيجابي في التحصيل الأكاديمي وذلك كما في دراسة (عفيفي، ٢٠١٦؛ Asher, et., al., 2018) التي توضح أن استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي تحسن من الأداء الأكاديمي، كما أن استراتيجية التخطيط تسهم في التذكر طويل الأمد، في حين أن الاستراتيجيات غير التكيفية تقف استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال عائقًا أمام قدرة الأفراد على حل المشكلات وذلك كما في دراسة (Michael, Wendy,& Irving, 2001) التي توضح وجود أثر سلبي لاستراتيجية الاجترار على حل المشكلات، كما أنه قد تساهم استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال غير التكيفية في أعراض القلق والاكتئاب والعدوان والخجل وذلك كما في دراسة (Omran, 2011) والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين القلق ولوم الذات ؛ ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في معرفة الفروق بين بعض المتغيرات الديموجرافية

واستخدام طلاب الجامعة المتفوقين دراسيًّا لاستراتيجيات تنظيم معرفي للانفعال تكيفية أو غير تكيفية.

هذا ما تسعى الدراسة الحالية للكشف عنه وذلك من خلال البحث عن إجابة للسؤالين التاليين:

أ– ما الاختلاف بين المتفوقين دراسيًا في استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال التكيفية وغير التكيفية طبقًا للنوع (ذكر، أنثى)؟

ب– ما الاختلاف بين المتفوقين دراسيًا في استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال التكيفية وغير التكيفية طبقًا للتخصص (علمي، أدبي)؟

ثالثًا: أهداف الدراسة هدفت الدراسة الحالية إلى:

أ– تعرف الاختلاف بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة المتفوقين دراسيًّا في استراتيجيات تنظيم معرفي للانفعال.

ب– تعرف الاختلاف بين التخصص الأدبي والعلمي من طلاب الجامعة المتفوقين دراسيًّا في استراتيجيات تنظيم معرفي للانفعال.

رابعًا: أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في ضوء ما يلي:

أ– أهمية متغير استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال، لكونه من المتغيرات المهمة والمؤثرة في الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية للفرد.

ب– أهمية المرحلة العمرية، فطلاب الجامعة وخاصة المتفوقين دراسيًّا هم أكثر عرضة للضغوط؛ مما قد تؤثر على أدائهم الأكاديمي وتوافقهم الجامعي.

ج– الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد البرامج الإرشادية لتقليل استخدام طلاب الجامعة المتفوقين دراسيًّا لاستراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال غير التكيفية؛ مما قد يؤثر بشكل إيجابي على أدائهم الأكاديمي وعلاقاتهم الاجتماعية وتوافقهم بشكل عام.

خامسًا: مصطلحات الدراسة:

أ– استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال:

Cognitive Emotion Regulation Strategies

تعرف استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال بأنها: مجموعة من الأساليب المعرفية يستخدمها الفرد في المواقف الانفعالية غير السارة لضبط وتنظيم ردود أفعاله الانفعالية، وتتضمن أساليب معرفية تنجح في تنظيم الانفعالات مثل ، التقليل من حدة الأحداث السلبية، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقييم الإيجابي، التقبل أو التعايش، التخطيط، وهي استراتيجيات توافقية، وأخرى لا توافقية يستخدمها الطالب وتفشل في تنظيم الانفعالات مثل: لوم الذات ، لوم الآخرين، الاجترار، التصور الكارثي للأحداث السلبية(James, 2003, p.11; Garnefski, 2007, p.142). وتوضح الباحثة استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال انطلاقًا من تبنيها نظرية جارنفسكي فيما يلي:

١- **لوم الذات** :**Self-blame** عرفته جارنفسكي (Garnefski et al.,2001, 1314) بالأفكار المتعلقة بتوجيه اللوم، وإلقاء المسئولية على ما يحدث للشخص من أحداث ضاغطة، أو غير سارة على الذات.

٢- **الاجترار Rumination or focus on though**: هي التفكير المستمر في المشاعر والأفكار المرتبطة بالأحداث السالبة التي تعرض لها الفرد، كما أنه التركيز على الانفعالات السلبية، وعلى الأسباب والعواقب المرتبطة بهذه الانفعالات (Aldo, 2010,p. 975– 980) .

٣- **التقبل أو التعايش Acceptance**: يتضمن الانفتاح على التجارب الداخلية، حتى لو كانت غير مريحة؛ لذلك فهي تقلل من التأثيرات السلبية الانفعالية، كما أنها تعزز الاستجابة الطبيعية وتسمح بربط الاستجابات بشكل أفضل مع بعضها البعض (James, 2013, p.836)

٤- **التخطيط Refocus on planning** هي التفكير في الخطوات العملية أو الفعلية التي يجب اتخاذها وكيفية التعامل مع الحادث السلبي (Garenfski et al., 2001, p.1314).

ج- المتفوقون دراسيًا:وهو الطالب الذي يمتلك نسبة من الذكاء أعلى من زملائه العاديين تمكنه من التفوق الدراسي، كما يمتلك القدرات التي تساعده على استيعاب المادة العلمية مثل : التحليل، والتركيب، والفحص، والاستنتاج، كما أنهم الأفراد الأكثر دافعية

وطموح في تحقيق المزيد من التقدم، والتحصيل الدراسي (مدحت، ١٩٩٩،ص ١١٥-١٢٠).

سادسًا: الإطار النظري:

أ- استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال:

١- التطور التاريخي لنشأة تنظيم الانفعالات:

تعد الانفعالات جزءًا مهمًا في حياة الإنسان، فهي تتدخل في جميع جوانب حياته اليومية، إذ إنها موجودة في جميع علاقاتنا، ولا نستطيع أن نغفل قيمتها وأهميتها؛ فهي تجعل الحياة شيئًا ممتعًا ومتنوعًا، وبدونها تصبح حياة الإنسان راكدة، ومقطوعة، ومملة ومنعزلة سواء كانت هذه الانفعالات انفعالات إيجابية أو انفعالات سلبية، وإذا كان الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون انفعالات لكونه إنسانًا، فإن شدة الانفعالات السلبية المؤلمة واستمرارها تجعل حياة الإنسان حادة ومتوترة ومضطربة وعرضة للاضطرابات النفسية، الأمر الذي يتطلب التعامل مع الانفعالات بتنظيمها بطرق ملائمة.

بدأ التحدث عن تنظيم الانفعالات في بداية القرن التاسع عشر في نظرية التحليل النفسي عندما استخدم فرويد القلق كمصطلح شامل لكل المشاعر السلبية، حيث اعتبر فرويد أن القلق ناتج عن علاقات الأنا مع الواقع نتيجة ازدياد متطلبات الموقف على الأنا؛ في هذه الحالة يتخذ تنظيم القلق شكل تجنب لهذه المواقف في المستقبل حتى لو تطلب ذلك تقليص السلوك، كما يرى فرويد أن القلق أيضًا قائم على علاقة الأنا مع الهو والأنا الأعلى نتيجة ضغط الدوافع للتعبير عن الموقف الذي تواجهه بسلوك معين؛ في هذه الحالة يتخذ تنظيم القلق شكل تقليص الدوافع التي تم الحكم عليها أنها من المرجح خلق القلق في المستقبل؛ وبذلك فإن نظرية التحليل النفسي تنظر إلى دفاعات الأنا على أنها عمليات تنظم القلق (الانفعالات) هذه العمليات عادة ليست واعية (James, 1999, p.552- 553).

ولكن ظهر تنظيم الانفعال بشكل أوضح في نظريه Garnefski (2001) حيث اعتبرته نموذجًا واسعًا جدًا من العمليات التنظيمية، مثل الطريقة الفسيولوجية عن طريق تنظيم معدل التنفس ونبضات القلب، أو الطريقة الاجتماعية من خلال البحث عن الدعم الاجتماعي، بالإضافة إلى التنظيم السلوكي من خلال مجموعة من الاستجابات السلوكية

كالبكاء والصراخ، وأخيرًا من خلال عمليات التنظيم الإدراكية "المعرفية" سواءً كانت غير الواعية، مثل: الإنكار والإسقاط، أو الواعية مثل: إلقاء اللوم على الذات وعلى الآخرين، وكل طريقة تنظيم تختلف عن الأخرى وتتناول جانب معين في الفرد ففي دراسة (Garnefski, Kraaij,& Spinhoven ,2001.; Garnefski,& Kraaij,2007) اتضح أن الأفراد منذ سن مبكرة يستخدمون الطرق البدائية في تنظيم انفعالاتهم مثل تنظيم عملية التنفس، أو الاتجاه الي طلب المساعدة من الآخرين، أو البكاء والصراخ، ثم في سن متقدمة يتعلمون تنظيم انفعالاتهم عن طريق الإدراك فعند مواجهة حدث سلبي قد يتجه البعض إلى التركيز على الحزن من خلال اجترار الأحداث، أو يكون لديهم أفكار بقبول الحدث.

٢- النظريات المفسرة لاستراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال:

(أ) **نموذج لازاروس (1984) Lazarus:** حيث اعتبر لازاروس أن الفرد يجب عليه مواجهة المواقف الضاغطة المسببة للانفعالات السلبية بمجهود معرفي سلوكي، وذلك باستخدام استراتيجيتين هما:

١) **استراتيجية المواجهة التي تتركز حول المشكلة:** وذلك للسيطرة واتخاذ الاجراءات للتغلب على هذه المشكلة، وهذا يشير إلى أهمية العمليات المعرفية التي تسمح بالاستجابة التكيفية للتعامل مع الموقف الضاغط.

٢) **استراتيجية المواجهة التي تتركز حول الانفعالات:** وذلك للتقليل من التوتر والقلق المصاحب للموقف الضاغط، وتجنب التفكير في هذا الموقف، وذلك باستخدام بعض تدريبات الاسترخاء (Tremolada, Bonichini,& Taverna, 2016, p.1859).

(ب) **نظرية أيزنبرج وفابيس (1995)Eisenberg & Fabes:**

قسمت الاستراتيجيات إلى ثلاثة أنواع من استراتيجيات تنظيم الانفعال:

١) الاستراتيجيات المعرفية: وتشمل إعادة الهيكلة المعرفية للخبرة الانفعالية التي تم تعديلها من خلال تفسير الموقف.

٢) الاستراتيجيات السلوكية: وهي تتمثل في البحث عن الدعم، والتي تم تحديدها من خلال أن السلوك يعكس محاولة للتعامل مع الخبرة الانفعالية.

٣) الاستراتيجيات الموقفية: وهي ظرفية للتحكم المتعمد في الموقف الذي تم تعديله بطريقة ما كرد فعل للإثارة الانفعالية الداخلية (Livingston, Harper,& Gillanders, 2009, p.420).

(ج)نظرية جارنفسكي Garnefski (2001) :

١) عمليات تنظيم الانفعالات:

طرحت جارنفسكي وآخرون (Garnefski, Karrij,& Spinhoven, 2001) نظرية استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال Cognitive Emotion Regulation Strategies والتي أوضحت فيها أن تنظيم الانفعالات إما أن يتم بطريقة سلوكية من خلال مجموعة متنوعة من الاستجابات السلوكية مثل الصراخ والبكاء، أو من خلال عمليات الإدراك الواعية وغير الواعية. فغير الواعية مثل عمليات الانتباه الانتقائي، أو تشوهات الذاكرة، أو الأفكار، أو الإسقاط، أو عن طريق عمليات إدراكية أكثر وعيًا مثل: إلقاء اللوم على الذات أو على الآخرين أو الكارثية، إلا أن المكونات الإدراكية الواعية لتنظيم الانفعالات نالت اهتمامًا كبيرًا بشكل ملحوظ في شكل استراتيجيات.

وأوضحت النظرية أن كل جهود التأقلم من قبل الفرد تأتي تحت تعريف واسع لتنظيم الانفعال، ويوجد نوعين من استراتيجيات التأقلم: استراتيجيات تركز على المشكلة وهي محاولات التصرف مع الضغط النفسي أو مسببات التوتر، واستراتيجيات تركز على المواجهة وهي محاولة إدارة الانفعالات المرتبطة بالضغط النفسي، وبما أنه في ظل ظروف معينة قد لا يمكن إجراء أي شيء مفيد لتغيير المشكلة أو الضغط النفسي، وقد تؤدي استراتيجيات التنظيم إلى أثر عكسي فستكون استراتيجيات التنظيم التي تركز على الانفعال أفضل، وإن ذلك التقسيم ليس هو الوحيد حيث إن هذا التقسيم له بعد آخر وهو التنظيم المعرفي (ما رأيك) مقابل التنظيم السلوكي (ما تفعله) (Garnefski, Karrij,& Spinhoven, 2001,p. 1313).

كما ترى النظرية أنه من غير المناسب وضع التنظيم المعرفي والتنظيم السلوكي في البعد الواحد نفسه، حيث إن التفكير والتصرف عمليتان مختلفتان تستخدمان في نقاط زمنية مختلفة، كما أنه من المعقول افتراض أن التقييم المعرفي يسبق عملية التصرف حيث يتم وضع الخطط الأولى لاتخاذ إجراءات، وفي وقت لاحق يتم اتخاذ إجراءات لذلك، ولتكون

النظرية قادرة على معرفة ما إذا كان وإلى أي مدى معين يمكن إدراك وتنظيم الانفعالات تم وضع مقياس معياري يتناول عدد من الاستراتيجيات المستخدمة في التنظيم المعرفي للانفعال، وذلك تم من خلال إخراج وإعادة صياغة الأبعاد المعرفية عن طريق تحويل استراتيجيات التنظيم غير الإدراكية إلى أبعاد معرفية، أو عن طريق إضافة استراتيجيات جديدة على أسس عقلانية(Garnefski, Karrij,& Spinhoven, 2001,p. 1312- 1314) .

٢) أشكال استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال:

قسمت Garnefski استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال إلى عدد من الاستراتيجيات يستخدمها الأفراد للتعامل مع التهديد أو الأحداث المرهقة، كل منها تشير إلى الإدراك، أو أفكار الأفراد بعد أن يكونوا قد عانوا من أحداث تهديدية، أو مرهقة وهي: لوم الذات، والاجترار، والتقبل، والتخطيط ، (Garnefski, Hossain,&Kraaij, 2017,p. 24).

(د) نظرية جروس Gross(2002) :

طرحت نظرية جروس نموذج عمليات لتنظيم الانفعالات وهو نموذج يبين كيف يمكن تمييز استراتيجيات معينة على طول مخطط يبين حدوث الاستجابة الانفعالية غير الظاهرة، وينطلق هذا النموذج من افتراضات بعينها عن الانفعالات أهمها أن : استراتيجيات تنظيم الانفعال تختلف في وقت امتلاكها للتأثير الرئيسي على العمليات المولدة للانفعال وركز جروس في تفسيره للاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الانفعال على الفرد ذاته حيث إن الفرد قد يتجنب من البداية الموقف السيء، أو يغيره، أما إذا كان الموقف قد حدث بالفعل فإن الفرد يغير من انفعالاته،وذلك من خلال نوعين من الاستراتيجيات:

١) استراتيجيات تنظيم الانفعال المتمركزة على الموقف Situation-Focused Strategies:

وهي تشير إلى الأشياء التي نقوم بها قبل أن تصبح ميول الاستجابة الانفعالية مفعلة تمامًا وتكون قد غيرت سلوكنا واستجاباتنا الفسيولوجية الخارجية، وتستخدم هذه الاستراتيجيات للتحكم في المواقف، سواء من خلال اختيار موقف دون غيره، وهذه الاستراتيجيات هي من أحد السبل القوية والتي تساعد الفرد على تنظيم انفعالاته والتحكم فيها من خلال البحث عن

المواقف التي تثير الانفعال أو تفاديها أو تغييرها مثل رؤية مقابلة العمل كفرصة لمعرفة المزيد عن الشركة بدلًا من اعتبارها اختبارًا للنجاح أو الفشل (James,2002, p.282).

٢) **استراتيجيات تنظيم الانفعال المتمركزة على الاستجابة Response- focused strategies** :

وهي الأشياء التي نقوم بها مرة واحدة في المشاعر الجارية بالفعل، بعد أن تكون اتجاهات الاستجابة قد ولدت.

وتهدف هذه الاستراتيجيات إلى تغيير المشاعر أو التعبير عن الانفعال بدلًا من تغيير الموقف أو عمليات التقييم التي تؤدي إلى الانفعال، وهذا النوع يستخدم في حالة أن الموقف الأسوأ قد وقع بالفعل. مثلًا: إذا توفى أحد أقرباء الفرد فإن هذا الشخص لا يستطيع استرجاع هذه الخسارة، فإن استراتيجيات تنظيم الانفعال المتمركزة على الموقف قد لا تمكنه من تحسين الموقف، لذلك فإن في هذه المواقف يعتمد الأفراد على استراتيجيات تنظيم ترتكز على الانفعال (تامر، ٢٠١٨،ص. ٣٤).

سابعًا: دراسات سابقة:

دراسة سامر، أمجد (٢٠١٢):

عنوانها: الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وجامعة عمان الأهلية، والجامعة العربية المفتوحة فرع الأردن، بلغت عينة الدراسة : (٣٨٣) طالبا وطالبة من تخصصات الإدارة، والحاسب الآلي، واللغة الإنجليزية، والتربية ، واستخدم الباحثان : مقياس الاستراتيجيات المعرفية إعداد كامهولز (Kamholz, et al. 2006)، وقد أسفرت النتائج عن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الاستراتيجيات المعرفية تبعا لمتغيرات النوع (ذكر/ أنثى) لصالح الإناث، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في استراتيجيات تنظيم الانفعالات تبعًا لمتغير التخصص.

دراسة عبد المنعم (٢٠١٢)

عنوانها: الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين. مما هدفت إليه الدراسة التعرف على الفروق بين الجنسين في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، وبلغت عينة الدراسة: (٣٢٢) طالب وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية بالعريش (٦٤ طالبًا , ٢٥٨ طالبة), ٢٠٢ من المعلمين والمعلمات (١٠٢ذكور, ١٠٠ إناث)، واستخدم الباحث استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال ، وبينت النتائج : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية الاجترار طبقًا للنوع (ذكر، أنثى) لصالح الإناث، وفي استراتيجية التخطيط لصالح الذكور.

دراسة هناء (٢٠١٥)

عنوانها: استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات. هدفت الدراسة إلى تعرف مستويات استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، و دلالة الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعا لمتغيري (الجنس والمرحلة الدراسية) ، وبلغت عينة الدراسة : (١٢٨٢) طالب وطالبة منهم (٥٥٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمتوسط عمر زمني (١٥,٨٣) عامًا، و(٧٣٢) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية بمتوسط عمر زمني (٢٠,١٦) عامًا، وبينت نتائج الدراسة: لا توجد فروق دالة إحصائيًا في استراتيجيات (التركيز الإيجابي، الكارثية، بينما توجد فروق دالة إحصائيًا في استراتيجيات (الاجترار، و التقبل) لصالح الإناث.

دراسة حنان(٢٠١٦)

عنوانها: التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتهما بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. هدفت الدراسة إلى: تعرف مدى الاختلاف في قلق الامتحان لطالبات المرحلة الجامعية باختلاف استراتيجياتهن في التنظيم المعرفي الانفعالي ومعتقدات ما وراء المعرفية، بلغت عينة الدراسة: (١٥٠) طالبة من طالبات المستوى السادس بكلية التربية، استخدمت الباحثة: استبيان التنظيم الانفعالي المعرفي إعداد (Garnefski, 2001) (تعريب الباحثة)، بينت النتائج: وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الطالبات (مرتفعة– منخفضة) في استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي في قلق الامتحان لصالح الطالبات المنخفضات.

دراسة تامر(٢٠١٨)

عنوانها: استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية، هدفت الدراسة إلى: الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال وبعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الثانوية، بلغت عينة الدراسة : (١٠٠) طالبًا و (١٠٠) طالبة بالمرحلة الثانوية، بمتوسط (١٦,١٧) عامًا، وانحراف معياري (٠,٥٥) قد استخدم الباحث مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال(إعداد الباحث)،بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في استراتيجية لوم الآخرين في اتجاه الذكور، وفي استراتيجية التدين لصالح الإناث

دراسة آمنة (٢٠١٩):

عنوانها: التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، بلغت عينة الدراسة: (٩٨٦) طالبًا وطالبة، استخدمت الباحثة مقياس : التنظيم الانفعالي إعداد (Garnefski,& Kraaij, 2007) (ترجمة الباحثة)، بينت النتائج: عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا في مستوى التنظيم الانفعالي تبعًا لمتغيري (النوع، والتخصص).

تعقيب:

تباينت البحوث والدراسات في نتائجها من حيث الفروق بين الذكور والإناث، والفروق في التخصص في استخدام استراتيجيات تنظيم معرفي للانفعال فدراسة (آمنة، ٢٠١٩؛ سامر، أمجد، ٢٠١٢) بينت عدم وجود فروق دالة إحصائيًّا في استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال تبعًا لمتغيري النوع والتخصص، في حين أن دراسة (عبد المنعم، ٢٠١٢؛ هناء، ٢٠١٥) بينت وجود فروق دالة إحصائيًّا في استراتيجيات الاجترار والتقبل لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائيًّا في استراتيجية التخطيط لصالح الذكور ، كما تنوعت الدراسات في استخدامها للمقاييس فدراسة (آمنة، ٢٠١٩؛ عبد المنعم، ٢٠١٢) اعتمدت على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال إعداد: جارنفسكي، في حين أن دراسة (سامر، أمجد، ٢٠١٢) اعتمدت على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال إعداد: كامهولز، أما

دراسة (تامر، ٢٠١٨؛ هناء، ٢٠١٥) اعتمدت على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال إعداد الباحث ، كذلك يتضح اهتمام الباحثين على المستوى العربي، والعالمي بإعداد أو ترجمة مقياس لاستراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال؛ لمعرفة تأثيرها على أفراد العينة ؛ لذا سعت الباحثة للاستفادة من النظريات والمفاهيم العلمية والدراسات السابقة في تعرف استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة ،تمهيدًا لإعداد برامج ارشادية قائمة على استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال وأثرها على طلاب الجامعة المتفوقين دراسيًّا .

ثامنًا:فروض الدراسة:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة أمكن صياغة الفروض الآتية:

أ- لا توجد فروق دالة إحصائيًّا بين الذكور والإناث من الطلاب المتفوقين دراسيًّا في استراتيجيات تنظيم معرفي للانفعال.

ب- لا توجد فروق دالة إحصائيًّا بين التخصص العلمي والأدبي من الطلاب المتفوقين دراسيًّا في استراتيجيات تنظيم معرفي للانفعال.

تاسعًا:إجراءات الدراسة:

تتمثل إجراءات الدراسة فيما يلي:

أ- **منهج الدراسة**:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لعينة وأهداف الدراسة.

ب- **عينة الدراسة:**

١- العينة الاستطلاعية:

تم اختيار عددًا من طلاب كلية التربية بالفرقة الثالثة والرابعة ليمثلوا عينة الدراسة، وقد اشتملت هذه العينة على (١٦٩) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية المتفوقين دراسيًا، وتنقسم إلى (٤٤) طالبًا، و (١٢٥) طالبةً، وكان متوسط العمر الزمني للعينة (٢٠.٥) سنة بانحراف معياري قدره (٠.٥) ، وقد كان توزيع أفراد العينة وفقا للنوع (ذكر- أنثى)، والتخصص (علمي – أدبي).

جدول (١) : توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية طبقًا للنوع والتخصص

توزيع العينة	التخصص	الذكور	الإناث	المجموع
	رياضة	٣	٢	٥
	بيولوجي	٤	١٧	٢١
طلاب كلية التربية	كيمياء	١٠	٣٣	٤٣
ا بالفرقة الثالثة	لغة انجليزية	----	٦	٦
والرابعة	فيزياء	٣	٤	٧
	أساسي علوم	٢	١٢	١٤
	تاريخ	٥	١٢	١٧
	تربية خاصة	٤	١٥	١٩
	لغة عربية	٩	١٠	١٩
	لغة فرنسية	٤	١٤	١٨
	المجموع	٤٤	١٢٥	١٦٩

٢- **العينة الأساسية:**

بلغت عينة الدراسة الأساسية (٤٦٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية المتفوقين دراسيًا، وبعد أن تم استبعاد من لم يكمل إجابته على أدوات الدراسة، حيث تم استبعاد (٣٧) طالب وطالبة، حيث بلغت عينة الدراسة (٤٢٣) طالبًا وطالبة، حيث تراوحت أعمارهم بين (١٩: ٢٢) سنة، والجدول التالي يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد العينة

الاسلوب الإحصائي / العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	٢٠.٤ سنة	١.٨
إناث	٢٠.٥سنة	٠.٤٩
درجة كلية	٢٠.٦سنة	٠.٤٩

ج- أداة الدراسة: مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال: (ترجمة وتقنين: ستار، خديجة ، ٢٠١٣).

قام غانم ونوري (٢٠١٣) بترجمة وتقنين مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال إعداد (Garnefski, 2001)، ويتكون من ٣٦ عبارة تقيس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال لدى طلاب الجامعة، كما قاما بحساب ثباته على عينة تبلغ (٣٠) طالب وطالبة عن طريق حساب ألفا كرونباخ، وقد تراوحت معاملات الارتباط من (٠,٤٩- ٠,٧٨).

وفي الدراسة الحالية تم التحقّق من صدق التكوين الفرضي للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وذلك للتحقّق من صدق البنية العاملية للمكونين لمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال، وذلك باستخدام مصفوفة الارتباط المستخرجة من عينة البحث الاستطلاعية (المشار إليها سابقًا)، وقد تمّ تصميم نموذج التحليل العاملي التوكيدي للمقياس بحيث تعمل عبارات كل بُعد على حده (الأربع استراتيجيات) المكونين للمقياس (٤ عبارات لكل بُعد على حده) كمتغيرات ملاحظة لمتغيرات كامنة، واستخدمت طريقة الاحتمالية القصوى لتحليل مصفوفة التباينات والتباينات المشتركة، وتمّ الحكم على مدى مطابقة النموذج للبيانات في ضوء بعض مؤشرات حسن المطابقة المطلقة والنسبية: نسبة كا٢/درجات الحرية، مؤشرات (RMSEA, CFI , GFI, NFI, RFI) وذلك لعبارات المقياس ككل، وتمّ الحكم على مدى مطابقة النموذج للبيانات في ضوء بعض مؤشرات حسن المطابقة المطلقة والنسبية: نسبة كا٢/درجات الحرية، مؤشرات (CFI , GFI, NFI, RFI RMSEA) وذلك لعبارات أبعاد النموذج الذي يضم الأبعاد الأربعة، وكانت القيم كما في الجدول التالي:

جدول (٣): مؤشرات حسن المطابقة لمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال

مؤشرات حسن المطابقة	نسبة كا٢/درجات الحرية	RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ الاقتراب	CFI مؤشر المطابقة المقارنة	GFI مؤشر جودة المطابقة	NFI مؤشر المطابقة المعياري	RFI مؤشر المطابقة النسبي
المؤشرات	٢.٤١٠	٠,٠٥٨	٠,٩٧١	٠,٨٧٦	٠,٩٥٣	٠,٨٨٧
المدى المثالي للمؤشر	تنحصر بين (١ - ٥)	تنحصر بين (٠ – ٠,٠٨)	تنحصر بين (٠ - ١)	تنحصر بين (٠ - ١)	تنحصر بين (٠ - ١)	تنحصر بين(٠ - ١)

يتضح من جدول (٣) أن جميع مؤشرات حسن المطابقة المطلقة والنسبية وقعت في المدى المثالي لكل مؤشر، والتي دلّت على أن النموذج يحظى بمطابقة جيّدة للبيانات (Roberts,1997)، وبذلك يكون التحليل العاملي التوكيدي قدّم دليلًا على صدق البناء العاملي لمقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال.

ثم تم حساب ثبات المقياس على عينة استطلاعية تبلغ (١٦٩) طالب وطالبة، وذلك بطريقة الفا كرونباخ، كانت درجات ثبات أبعاد المقياس تراوحت بين (٠,٧٢١ – ٠,٨٥٢).

جدول (٤)
معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد

البعد	معامل ثبات ألفا كرونباخ
لوم الذات	٠,٨٢٣
التقبل	٠,٧٢١
الاجترار	٠,٨٥٢
التخطيط	٠,٧٤٨

جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (٠,٠١)

د- الأساليب الإحصائية: تم معالجة البيانات إحصائيًا باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS-V.25) الإصدار الخامس والعشرون ، وذلك من خلال الاعتماد على اختبار " ت " T. test لاختبار الفروق بين أفراد العينة .

عاشرًا: نتائج الدراسة:

أ- نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث من الطلاب المتفوقين دراسيًّا في استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال.

وللتحقق من صحته تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples t-test .

جدول (٥): المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال بأبعاده لدى عينة الدراسة (ن = ٤٢٣)

الأبعاد / العينة	(١) ذكور ن = ٢١١		(٢) إناث ن = ٢١٢		قيمة " ت "	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			

لوم الذات	١٣.٠٩	١,٥٨	١٢,٩٨	١.٦٧	٠,٧٢٠	٠,٤٧٢	غير دالة
التقبل	١٢,١٩	١,٨٢	١٢,٣٥	١,٨٤	٠,٨٦٨	٠,٣٨٦	غير دالة
الاجترار	١١,٧٩	١,٦٩	١١,٥٥	١,٧١	١,٤٤٩	٠,١٤٨	غير دالة
التخطيط	١١,٤٤	٢.١٨	١١,٤٢	٢,١١	٠,١٠٠	٠,٩٢٠	غير دالة

(*) دالة عند مستوى (٠.٠٥) (**) دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين درجات الطلاب على متوسطات درجات الذكور والإناث من الطلاب المتفوقين دراسيا على درجات مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال ؛ وبذلك تحقق صحة الفرض.

تتفق نتائج الدراسة كليًا مع نتائج دراسة كل من الحسين (٢٠١٩)، ومحمد (٢٠١٨)، التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال.

وتتفق نتائج الدراسة جزئيًا مع نتائج دراسة (Verzeletti, et al., 2016) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في استراتيجيات (إعادة التقييم المعرفي، والمشاركة الاجتماعية، والقمع التعبيري، والهروب الانفعالي) ، ودراسة تامر (٢٠١٨) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في استراتيجيتي(إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري).

وتختلف نتائج الدراسة مع نتائج دراسات نعيمة (٢٠١١)، سامر، وأمجد (٢٠١٢)، (Repena, et al., 2012) ، (Kwon, et al., 2013) ، نسرين (٢٠١٧)، سهام(٢٠١٩) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال لصالح الإناث.

ويمكن تفسير ذلك كالآتي:

بأن طبيعة المرحلة وما تتضمنه من ضغوط انفعالية، ودراسية، واجتماعية يمر بها كلا النوعين(الذكور والإناث)، وتؤدي إلى مرورهم بعديد من الانفعالات وبغض النظر عن نوعهم؛ مما يفرض عليهم أن يجربوا طرق متنوعة للتعامل مع هذه الانفعالات، حيث أن

المتفوقين دراسيًا عندما يتعرضون لضغوط عديدة يميلون إلى توظيف استراتيجيات تنظيم انفعال متنوعة مما يفسر عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال تبعًا للنوع (ذكر ، أنثى)، كما أوضحت بعض الدراسات أن استخدام استراتيجيات تنظيم انفعال معينة يعتمد على عدة عوامل مثل: دور الوالدين في التنشئة، ومرحلة الطفولة، وكذلك مرحلة المراهقة والجامعة، ولم يتم توضيح أثر للنوع (ذكر، أنثى) في استخدام استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال وذلك كما في دراسة (Martin, et al., 2016) التي توضح أن العلاقة بين الوالدين والأبناء هي التي تؤثر في استخدام استراتيجيات تنظيم انفعال معينة في المواقف المختلفة، كما يوضح (Israel, 2009) أن الضغوط التي يتعرض لها المتفوقين دراسيًا في مرحلة المراهقة هي التي تؤثر على استخدامهم لاستراتيجيات تنظيم الانفعال وكذلك الحال في مرحلة الجامعة؛ وبذلك لا توجد فروق دالة إحصائيًا في استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال تبعًا للنوع (ذكر، أنثى).

ب- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص هذا الفرض على لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التخصصات العلمي والأدبي من الطلاب المتفوقين دراسيًّا في استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال.

وللتحقق من صحته تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة Independent Samples t-test .

جدول (٦): **المتوسطات والانحرافات المعيارية ودلالاتها للفروق بين متوسطات درجات التخصص (علمي ، أدبي)على مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال بأبعاده لدى عينة الدراسة (ن = ٤٢٣)**

العينة / الأبعاد	(١) أدبي ن = ٢١٥		(٢) علمي ن = ٢٠٨		قيمة " ت "	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			

لوم الذات	١٣,٠٧	١,٥٩	١٣,٠١	١,٦٣	٠,٣٨٣	٠.٧٠٢ غير دالة
التقبل	١٢,٤٦	١,٨٣	١٢,١٩	١,٨١	١,٥٤	٠.١٢٣ غير دالة
الاجترار	١١,٧٣	١,٧٣	١١,٦٣	١,٧٣	٠,٥٨٠	٠.٥٦٢ دالة
التخطيط	١١,٧٠	٢,١٥	١١,٤٨	٢,١٠	١,٠٩٤	٠.٢٧٥ غير دالة

(*) دالة عند مستوى (٠.٠٥) (**) دالة عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات طلاب التخصص (علمي ، أدبي) من الطلاب المتفوقين دراسيا على درجات مقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال.

تتفق نتائج الدراسة الحالية جزئيًا مع نتائج دراسة سامر، وأمجد (٢٠١٢) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين طلاب الجامعة في استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال (لوم الذات، إعادة التقييم الإيجابي، لوم الآخرين، التقليل من حدة الأحداث السلبية، إعادة التقييم الإيجابي، التقبل) تبعًا لمتغير التخصص (علمي، أدبي).

يمكن تفسير ذلك بأن المتفوقين دراسيًا سواءً من التخصص العلمي، أو التخصص الأدبي يتعرضون لنفس الضغوط النفسية والاجتماعية، ويمرون بنفس المواقف التي تعرضهم للعديد من الانفعالات مما يفرض عليهم استخدام استراتيجيات عدة لمواجهة تلك الضغوط، كما أن التخصصات العلمية والأدبية يجتمعون سويًا في بعض المحاضرات مما يساعدهم على التعامل وتبادل المواقف والانفعالات ؛ مما يفسر عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في بعض استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال طبقًا للتخصص (علمي، أدبي).

حادي عشر: توصيات الدراسة:

١. زيادة الاهتمام بالنواحي الوجدانية لطلاب الجامعة المتفوقين دراسيًا أثناء التعامل معهم، ومساعدتهم على نمو قدرات التنظيم الانفعالي لديهم، ومساعدتهم على البعد عن استخدام الاستراتيجيات غير التكيفية

٢. الاهتمام بإكساب الوالدين لأبنائهم طلاب الجامعة المتفوقين دراسيًا المرونة في استخدام استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال الأكثر تكيفية باختلاف المواقف .

٣. وضع برامج إرشادية وقائية وعلاجية تركز على تحسين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال التكيفية لدى طلاب الجامعة بصفة عامة والمتفوقين دراسيًا بصفة خاصة.

٤. ينبغي استخدام مفهوم استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال كفنية يقوم عليها برامج إرشادية لتنمية مفاهيم أخرى باعتبارها محفزًا لتنمية سمات إيجابية أخرى.

المراجع:

أحمد عبد الحليم عربيات، عمر محمد الخرابشة. (٢٠٠٧). الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون واستراتيجيات التعامل معها. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، ٥(٢)، ص.١-٢٣.

آمنة حكمت خصاونة. (٢٠١٩). عنوانها: التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*،١١(٣٠)،ص. ٣٠- ٤٦.

تامر أحمد محمد. (٢٠١٨). *استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة امبيريقية كلينيكية)* (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية- جامعة الأزهر بالقاهرة.

الحسين حسن محمد. (٢٠١٩). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ١١،ص. ٧١-١١٦. 10.33850/JASEP .2019.41713

حنان حسين محمود.(٢٠١٦) عنوانها: التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاتهما بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. *مجلة العلوم التربوية*، ٤(١)، ص. ٦٩- ١١٧.

ريوان شكري عفيفي. (٢٠١٦). استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة بالتذكر طويل الأمد. *مجلة الإرشاد النفسي- كلية التربية، جامعة عين شمس*،(٤٧)،ص. ٥٣٥- ٥٦٩.

سامر عدنان عبد الهادي، أمجد أحمد أبو جدي. (٢٠١٢) . الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص. *المجلة التربوية – الكويت*، ٢٦(١٠٣)،ص. ٣٠٥- ٣٥٥.

ستار جبار غانم؛ خديجة حيدر نوري.(٢٠١٣). التنظيم المعرفي للانفعال : استراتيجياته وصعوباته. *مجلة العلوم التربوية والنفسية- كلية الآداب، الجامعة المستنصرية*، ١٠٣، ص. ٢٣٣-٣٥٥.

سهام علي عليوة. (٢٠١٨). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين. *مجلة كلية التربية ببنها*، ١١٦(٤)،ص. ١- ٥٠.

عادل سيد عبادي. (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي واضطرابات الأكل لدى طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية- جامعة أسوان*، (٣٠)،ص. ٣٥٨-٣٩٩. 10.21608/MKTS.2015.2592 .

عادل محمود المنشاوي. (٢٠١٥) . نموذج بنائي للعلاقات بين النزعة للتسامح واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلاب المعلمين . *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية* ، ٢٥(٤)،ص. ٥٥-١٤١.

عبد الله محمد الخولي.(٢٠١٥) . استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسمي لدى عينة من المراهقين . *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط* ، ١٣١ (٤)،ص. ١-٨٧ .

عبد المنعم عبد الله حسيب. (٢٠١٢) . الاستراتيجيات المعرفية فى تنظيم الانفعال وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين . *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ٣(١٥١)، ص. ٦٥٩ -٦٩٣ .

عبد ربه مغازي سليمان. (٢٠١٤). الهاتف الجوال وسلوك قيادة السيارات: دور استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال كمتغيرات وسيطة. *مجلة العلوم الاجتماعية- الكويت*، ٤٢ (٤)، ص. ٧٥-١١٤.

عبلة محمد الجابر. (٢٠٢١). نمذجة العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، *مجلة البحث العلمي في التربية*-جامعة عين شمس،٢٢(١٠)،ص.١٢٥-١٦١. https://journals.ekb.eg/article_213267.html .

لطفي عبد الباسط ابراهيم.(١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. *مجلة مركز البحوث التربوية- جامعة قطر*، ٣ (٥)،ص. ٩٥-١٢٧.
http://hdl.handel.net/10576/8110

ناجي محمود النواب، عماد كريم الظالمي.(٢٠١٣) . أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بقدرة الذات على المواجهة لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية- العراق*، ٩٦،ص. ١٢٦ - ١٦٧.

هناء عباس سلوم.(٢٠١٥) . *استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات " دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق* (رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية- جامعة دمشق). شبكة المعلومات العربية التربوية. http://search.shamaa.org .

ولاء رجب عبد الرحيم.(٢٠١٦). *الضغوط النفسية للمتفوقين وكيفية مواجهتها* . دار المنهل.

يحي صلاح ماضي.(٢٠١١). *المتفوقون وتنمية مهارات التفكير في الرياضيات* . المنهل.

المراجع الأجنبية:

Al- badareen, G. (2016). Cognitive Emotion Regulation Strategies as Predictors of Academic Achievement among University Students. *Journal of Education and Psychological Studies*- sultan Qaboos University, 10(4), p.680- 686.

Aldao, A.& Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48,p. 974- 983.

Deater-Deckard, K.,& Panneton, R.(2017). *Parental stress and early child development*. Springer Nature, USA.

Garland, E., Gaylord, S.,& Park, J.(2009). The Role of Mindfulness in *Positive Reappraisal. Explore*, 5(1),p. 37- 44.

Garnefski, N. Hossain, S. & Kraaij, V.(2017) Relationships between maladaptive cognitive emotion regulation strategies and psychopathology in adolescents from Bangladesh.*Archives of Depression and Anxiety*, 3(2), p.23-29.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007).The cognitive emotion regulation questionnaire: psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety n adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), p.141- 149.

Garnefski, N., Kraaij, V. (2018). Specifity of relations between adolescents cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 23(7), p.1401- 1408.

Garnefski, N., Karaaij, V.& Spinhoven, P.(2001) Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems . *Personality and individual differences*,30(8),p. 1311-1327.

Gupta, T.,& Gehlwat, P. (2020). Emotion regulation in adolescents: a narrative review. *Journal of Indian Association for child& Adolescent Mental Health*, 16(3),p. 171-193.

Israel, S. (2009) Creative therapy and adolescents: emotion regulation and recognition in a psycho-educational group for 9th grade students. *Social Work Theses*,47, p.1-42.

James, J. (1999) Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5),p. 551- 573.

James, J.(2013). Emotion regulation : Taking stock and moving forward. American psychological association, 13(3),p. 359- 365.

James, J.,& John,P.(2003) Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2),p.348-362.

Martin I. , Sarah E. , Aprile D., Deborah B. , &Nancy, L..(2016) Marital, parental, and whole- family predictors of toddlers emotion regulation: the role of parental emotional withdrawal.

Journal of Family psychology,*31*(3),p. 249-303. http://doi.org/10.1037/fam0000245

Michael, W.,&Thomas, D.. (1992). A Catastrophizing assessment of worrisome thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, 16(5),p. 505-520.

Nicole M, Shyngle, K. & Kutlo N. (2014) Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), p.153–173. https://doi.org/10.1080/02673843.2014.90874

Omran, M.(2011) Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. *Open Journal of Psychiatry*, 1(3), p.106-109.

Philip, J., Claudia, M.,& Roert, R.(2009) Pain catastrophizing: a critical review. *Expert review of neurotherapeutics* 9(5),p. 745- 758.

Ricarte, M., Silva,F., & Bueno, J. (2019). Analysis of the emotion regulation inventory through item response theory. *Psico-USF*, 24(2),p. 337-347.

Ryan, C., & Eric, R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and individual differences*, 39(7), p.1249-1260.

Sang, B., Deng, X., & Luan, Z. (2014). Which emotional regulatory strategy makes Chinese adolescents happier? A longitudinal study. *International Journal of Psychology*, 49(6),p. 513-518.

Schäfer, J. , Naumann, E., Holmes, E. , Tuschen-Caffier, B., & Samson, A.(2016). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: a meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, p.261-276.

Shaunessy, E.,& Shannon M. (2010). Strategies Used by Intellectually Gifted Students to Cope With Stress During Their Participations in a High School International Baccalaureate program. *Gifted Child Quarterly*, 54(2), p.127-137.

Sorić, I., Penezić, Z., & Burić, I. (2013). Big Five personality traits, cognitive appraisals and emotion regulation strategies as predictors of achievement emotions. *Psihologijske Teme*, 22(2),p. 325-349.

Verzeletti, C., Zammuner, V. , Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), p.1-15.