

**الخصائص السيكومترية لقياس تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب  
المرحلة الثانوية بدولة الكويت**

إعداد

زينب عبد العزيز فرحان الحوطي

## الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت

زينب عبد العزيز فرحان الحوطي

### ملخص الدراسة

تهدف الدراسة الراهنة إلى إعداد مقياس تنظيم الانفعال والتحقق من خصائصه السيكومترية ، وسعت للإجابة على السؤالين التاليين : ما البنية العاملية لمقياس تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ؟ ، وهل يتمتع مقياس تنظيم الانفعال بصدق وثبات مرتفع ؟ ، تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي بمدارس : مدرسة ٢٥ فبراير - ثانوية بنات ، ومدرسة ثانوية أمامة - بنات ، ومدرسة ثانوية فلسطين للبنين التابعة لإدارة حولي التعليمية خلال العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠م ، ( ٧٠ من الذكور ، و١٣٠ من الإناث ) ، تراوحت أعمارهم ما بين (١٤ - ١٦) سنة ، بمتوسط عمر قدره (١٥.٢٨) عاما ، وانحراف معياري قدره (١.٥٧) ، توصلت نتائج الدراسة إلى أن المقياس يتشعب على عاملين هما ؛ إعادة التقييم المعرفي ، والقمع التعبيري ، كما تمتع المقياس بثبات مرتفع حيث بلغت قيمة ألفا كرونباك (٠.٨٢) ، والتجزئة النصفية (٠.٧٩) للمقياس ككل .

---

الكلمات المفتاحية، تنظيم الانفعال، الصدق، الثبات.

# Psychometric properties of emotion regulation scale among secondary school students in Kwait

## Abstract

The current study aims to prepare a scale of emotion regulation and verify its psychometric properties, and it sought to answer the following two questions: What is the factorial structure of emotion regulation scale among a sample of secondary school students?, And do emotion regulation has high validity and reliability? .

The sample of the study consisted of (200) male and female students from the first secondary school students in schools : 25 february school - girls secondary school, Imamah secondary school - girls, and Palestine boys' secondary school affiliated to Hawalli educational administration during the academic year 2019/2020, (70 males, 130 Females), their ages ranged between (14-16) years, with an average age of (15.28) years, and a standard deviation of (1.57) .

The results of the study found that the scale is saturated with two factors : expressive suppression and cognitive reappraisal strategy . The scale also enjoyed high reliability, as the value of the Alpha Cronback (0,82) and the mid-range (0,79) of the scale as a whole.

---

**Key words :** Emotion regulation , validity , reliability

# الخصائص السيكومترية لقياس تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت

زينب عبد العزيز فرحان الحوطي

## مقدمة :

يحاول الفرد تنظيم انفعاله الناشئ عن التفاعل الاجتماعي مع الآخرين والتقليل من ضغط الخبرات والمواقف الصعبة لتحقيق التكيف، ويمتلك الفرد دافعا داخليا لتحقيق التوازن يستخدم فيه المعايير الاجتماعية للحكم على سلوكه، ويطور استراتيجيات تهدئة الذات لتحقيق الاتصال الفعال مع الآخرين والانخراط في تفاعلات اجتماعية ناجحة وثابتة.

ويعتبر علم النفس الإيجابي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس والذي يهتم بالجوانب الايجابية في شخصية الفرد مثل التفاؤل Optimism، والسعادة Happiness، والامتنان Gratitude، والهناء Well-being، وتنظيم الانفعالات Emotion regulation (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠١٢، ٢٧٠).

وتلعب الانفعالات Emotion أدواراً ووظائف عديدة في حياة الفرد مثل تقوية علاقات التواصل البينشخصي، وتحسين الصحة، وردود الأفعال النوعية خاصة المعرفية، إذ تتنوع الطرق والأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها تنظيم انفعالاته (Purnamaningsih,2017,53).

ويعد تنظيم الانفعالات من المفاهيم المهمة في علم النفس الاجتماعي وعلم النفس الشخصية، فقد ارتبط بالمستويات المنخفضة من الاكتئاب Depression، والقلق Anxiety، والصدمة الثقافية Culture shock، والإخبار بالمستويات المرتفعة من السعادة، والهناء، والرضا الزوجي Marital satisfaction، والطلاقة اللغوية Language proficiency (Matsumoto,2006,421).

وقد حظى تنظيم الانفعال باهتمام واسع في مجال علم النفس خاصة في مرحلة الشباب والمرحلة 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 استراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه وكي يعبر عن

السلوك الانفعالي الملائم اجتماعيا، والتواصل الاجتماعي Social communication، وينظم علاقة الفرد ببيئته (Nader-Grosbois & Mazzone,2014,1750-1751).

ويشير تنظيم الانفعال إلى تغير المثيرات والاستجابات والذي يشمل الخبرة المعرفية (المشاعر)، والتعبير السلوكي، والجانب الفسيولوجي (Purnamaningsih,2017,53)، وهو بنية معقدة يتضمن إدارة مكونات عديدة (معرفية، وسلوكية، وثقافية، وسياقية)، كما يعرف على أنه عمليات داخلية وخارجية مسؤولة عن مراقبة، وتقييم، وتعديل ردود الأفعال الانفعالية لتحقيق أهداف الفرد (Tavares & Freire,2016,78).

ويشير تنظيم الانفعال إلى قدرة الفرد على التأثير على نوع الانفعال لديه، ومتى وكيف يخبر ويعبر عنه، وهو القدر على تغيير مدة أو شدة العمليات السلوكية والحركية التي تكون واعية أو غير واعية من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال (Sadr,2016,14).

ويعرف تنظيم الانفعال على أنه التنظيم الانفعالي المعرفي من خلال الأفكار والمعارف التي تساعد الفرد على إدارة الانفعالات خاصة بعد المرور بخبرة الأحداث الضاغطة (Latfi, Amini, Fathi, Karami, & Ghiasi, 2014,28)، وهو عملية تجنب، أو كف أو منع، أو تخفيف حدوث الحالات الوجدانية، والعمليات الانتباهية أو الفسيولوجية المرتبطة بالانفعال (Pocnet, Dupuis, Congard, & Jupp, 2017,2).

ونظرا لأهمية تنظيم الانفعال وما ينتج عنه من تأثيرات سلبية على كثير من العمليات النفسية، تحاول الدراسة الراهنة إلقاء مزيدا من الضوء على دراسة تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت من خلال إعداد مقياس تنظيم الانفعال وحساب الخصائص السيكومترية له.

### **مشكلة الدراسة :**

أعطى الباحثون في السنوات القليلة الماضية المزيد من الاهتمام للعديد من مفاهيم علم النفس الايجابي مثل: السعادة، والأمل Hope، والتفاؤل، والهناء الذاتي، والدافعية Motivation، والنجاح الأكاديمي Academic success، والرضا عن الحياة، بينما تجاهل البعض مفاهيم أخرى مهمة مثل الانفعال والتنظيم الانفعالي (Yigit, Özpolat, & Kandemir, 2014,523).

وترى الباحثة الحالية أن الكثير من الدراسات اهتمت بتناول وقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب المرحلة الجامعية ، وقلة الدراسات التي اهتمت بقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب المرحلة الثانوية، الأمر الذي يستحق الاهتمام والدراسة ، وخاصة أن طلاب المرحلة الثانوية هم طلاب في مرحلة المراهقة والتي تشهد الكثير من التغيرات والتقلبات النفسية والمزاجية والانفعالية والتي تستحق البحث والدراسة لدى هؤلاء الطلاب.

وفى حدود علم الباحثة ومسحها المتاح ، وجدت محدودية الدراسات التي اهتمت ببناء وإعداد مقياس لتنظيم الانفعال وبحث خصائصه السيكومترية خاصة لدى طلاب الصف الأول الثانوي في البيئة العربية والأجنبية بصفة عامة، وفي دولة الكويت بصفة خاصة، لذا تحاول الدراسة الراهنة إلقاء مزيداً من الضوء على دراسة تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت من خلال إعداد مقياس تنظيم الانفعال وحساب الخصائص السيكومترية له.

### والدراسة الراهنة تحاول الإجابة على السؤالين التاليين:

١- ما البنية العاملية لمقياس تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي بدولة الكويت؟

٢- هل يتمتع مقياس تنظيم الانفعال بصدق وثبات مرتفع؟

### أهداف الدراسة

تسعى الدراسة إلى:

١- إعداد مقياس تنظيم الانفعال.

٢- التحقق من البنية العاملية لمقياس تنظيم الانفعال.

٣- حساب الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الانفعال من صدق وثبات.

### أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

### الأهمية النظرية:

١- تسهم الدراسة الراهنة بإطار نظري يتناول متغيراً وموضوعاً مهماً في مجال علم النفس وهه تنظيم الانفعال لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي بدولة الكويت.

## الأهمية التطبيقية:

- ١- تتناول الدراسة وتركز على عينة مهمة وهم طلاب المرحلة الثانوية.
- ٢- إعداد مقياس تنظيم الانفعال يناسب طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.
- ٣- قد يكون لنتائج الدراسة الراهنة انطلاقة لعدد من الأبحاث والدراسات في مجال علم النفس على تنظيم الانفعال على مراحل عمرية أخرى.

## مصطلحات الدراسة

### ١- تنظيم الانفعال Emotion regulation

ويعرفه (Nader - Grosbois & Mazzone,2014,1750-1751) على أنه العملية التي من خلالها يستطيع الفرد قياس، والتحكم، وتعديل استجابته الانفعالية عن طريق استخدام استراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه أو كي يعبر عن السلوك الانفعالي بطرق ملائمة اجتماعيا.

### الإطار النظري للدراسة

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

#### (١) ماهية تنظيم الانفعال

يرجع الفضل إلى كروس (Gross) في ظهور مفهوم تنظيم الانفعال في مجال علم النفس لأول مرة عام (١٩٩٠)، وذلك عندما قدمه لتعديل ديناميات الانفعال من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي (Brans et al. ,2013).

وقد استخدم الباحثون وعلماء النفس مصطلح تنظيم الانفعال في دراساتهم وبحوثهم بمسميات مختلفة وعديدة منها؛ ضبط الانفعال، وتأثير الانفعال، وإدارة الانفعال، ومنهم من اعتبره سمة ملاصقة، أو حالة تتغير من وقت لآخر (فتحي الضبع، ويوسف شلبي، ٢٠١٥).

وهذه الانفعالات قد تتلاحم مع ظروف حياتنا المتنوعة أو قد تسبب لنا أذى أكثر من الفائدة، فعندما تبدو استجاباتنا سيئة الانسجام مع الموقف المعني، فأنا نحاول باستمرار أن ننظم استجاباتنا الانفعالية لكي تخدم أهدافنا بشكل أفضل (Gross ,2002,282).

وتلعب القدرة على التكيف دورا مهما في تنظيم الانفعالات ، فعندما نخاف ربما نركض ولكننا لا نفعل ذلك دائما، وعندما نبتهج ربما نضحك ولكننا لا نفعل ذلك دائما، أي أن سعادتنا ورفاهيتنا ترتبط بشكل معقد بانفعالاتنا (Gross,2002,281).

ويعود غموض مفهوم تنظيم الانفعال إلى حد ما إلى أن المفهوم يحوي تعقيدات الانفعال الفطرية بطبيعتها، ويشير تنظيم الانفعال إلى مجموعة متغيرة من العمليات التي بواسطتها تنظم الانفعالات ذاتها (Gross, 2008, 549-500).

ويشير (Gross,1999, 501) إلى أن تنظيم الانفعال يشمل جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة Monitoring، وتقويم Evaluation، وتعديل Modifying ردود الفعل الانفعالية Emotional reaction وتحديد خصائصها الشديدة والمؤقتة، ويشمل تنظيم الانفعال مدى واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية النفسية الشعورية واللاشعورية التي تستخدم في تقليل، أو الاحتفاظ بالانفعال، أو زيادته.

ويرى (Garnefski et al.,2002,404) أن تنظيم الانفعال يشير إلى مجال واسع من العمليات الفسيولوجية والانتباهية والمعرفية، فمثلا بطريقة فسيولوجية تكون الانفعالات منظمة ذاتياً بواسطة نبضة سريعة، وزيادة معدل التنفس أو تقليله، التعرق أو مصاحبات أخرى للاستثارة الانفعالية، يضاف إلى ذلك أن الانفعالات يمكن تنظيمها بواسطة عمليات معرفية شعورية (التعامل الناجح) أو عمليات (أكثر شعورية) مثل إعادة البناء المعرفي، لوم الذات، التأمل أو التخويف.

وهناك تمييز آخر اقترحه الباحثون في تنظيم الانفعال يشير إلى كل من كيفية تأثير الأفراد على انفعالاتهم الخاصة (عمليات فعلية حقيقية) وإلى كيفية تأثيرهم على انفعالات الناس الآخرين (عمليات عرضية)، فالفرد الذي يخفي دموعه ويطلب من شخص آخر أن يتوقف عن البكاء كالطفل مثلا كلاهما يعتبر أمثلة عن تنظيم الانفعال (Gross, 1999, 557).

## (٢) تعريف تنظيم الانفعال

يشير تنظيم الانفعال إلى عملية تغير المثيرات والاستجابات والذي يشمل الخبرة المعرفية، والتعبير السلوكي، والجانب الفسيولوجي (Purnamaningsih,2017,53)، وهو بنية معقدة والذي يتضمن إدارة مكونات عديدة (معرفية، وسلوكية، وثقافية، وسياقية)، كما يعرف على أنه عمليات داخلية وخارجية مسؤولة عن مراقبة، وتقييم، وتعديل ردود الأفعال الانفعالية لتحقيق أهداف الفرد (Tavares & Freire,2016,78).



وتنظيم الانفعال يشير إلى قدرة الفرد على التأثير على نوع الانفعال لديه، ومتى وكيف يخبر ويعبر عنه، وهو القدرة على تغيير مدة أو شدة العمليات السلوكية والحركية التي تكون واعية أو غير واعية من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال (Sadr,2016,14).

ويعرف تنظيم الانفعال على أنه تنظيم الأفكار والمعارف التي تساعد الفرد على إدارة الانفعالات خاصة بعد خبرة الأحداث الضاغطة (Latfi, Amini, Fathi, Karami, & Ghiasi, 2014,28) ، ويعرف على أنه عملية تجنب، وكف أو منع، أو تخفيف حدوث أو تشكيل أو شدة أو مدة الحالات الوجدانية ، والعمليات الانتباهية أو الفسيولوجية المرتبطة بالانفعال (Pocnet, Dupuis, Congard & Jupp, 2017,2).

ويعرف (Dodge,1989, 340) تنظيم الانفعال على أنه العملية التي بواسطتها يعمل التنشيط في مجال استجابة واحدة على تغيير التنشيط وتحديد نسبته وتعديله في مجال استجابة أخرى.

ويعد تعريف (Gross, 1998, 225) لتنظيم الانفعالات من أكثر التعريفات أهمية، فقد عرف تنظيم الانفعالات على أنها العمليات التي من خلالها يستطيع الفرد ضبط انفعالاته، وأن يحدد متى يشعر بها؟ وكيف اكتسبها؟ وكيف يعبر عنها؟.

وعلى الرغم من أن الانفعالات قائمة على أساس بيولوجي، فإن الناس يكونون قادرين على التأثير على الانفعالات التي بحوزتهم وأيضًا الطريقة التي يتم التعبير فيها عن هذه الانفعالات، وهذا يسمى تنظيم الانفعال ويشير إلى الفئة الواسعة من جميع العمليات الخارجية والداخلية المسؤولة عن المراقبة، وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية خصوصًا الحادة المؤقتة لغرض تحقيق أهداف الفرد (Garnefski et al., 2002, 403).

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 (مثلًا الذاكرة والتفاعل الاجتماعي).

كما يعرفه (Gratz & Romer,2004,45) بأنه القدرة على مواجهة الانفعالات، وإدارة الخبرات الانفعالية، والاستجابة لانفعالات الآخرين، ثم وسعا (جراتز ورومير) التعريف ليشتمل الوعي والفهم لانفعالات وقبولها، والقدرة على التحكم في الدوافع، والقدرة على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال لتعديل الاستجابات العاطفية لتحقيق أهداف الفرد.

ويعرفه (Thompson,2011,56) بأنه مدى واسع يتضمن جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة، والتقييم، وتعديل الاستجابات الانفعالية الشديدة منها والمؤقتة، وذلك بغرض تحقيق أهداف الفرد.

كما يعد تنظيم الانفعال بمثابة عملية للتعامل مع الانفعالات عندما تكون الحالات الانفعالية نشطة (Cabral et al., 2012, 1006).

ويرى (Nader - Grosbois & Mazzone, 2014, 1750-1751) تنظيم الانفعال على أنه العملية التي من خلالها يستطيع الفرد قياس، والتحكم، وتعديل استجاباته الانفعالية بطريقة تلقائية عن طريق استخدام استراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه وكي يعبر عن السلوك الانفعالي الملائم اجتماعيا، 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.

وتعرف الباحثة الحالية تنظيم الانفعال على أنه العملية التي من خلالها يستطيع الفرد قياس، والمراقب، والتقييم، والتحكم، وإدارة، وتعديل استجاباته الانفعالية بطريقة تلقائية عن طريق استخدام استراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه ويعبر عن سلوكه الانفعالي بطريقة ملائمة.

### (٣) سمات تنظيم الانفعال

يشير مفهوم تنظيم الانفعال بأنه القدرة على إدارة الانفعالات من حيث شدة الانفعالات، واستمراريتها، وعلى التحكم في التعبير عنها في المواقف الحياتية، وتوجد ثلاث سمات أساسية لتنظيم الانفعال هي: (Abbott, 2005, 31)

١. مدى تأثير تنظيم الانفعال على شدة ومدة الانفعالات.
٢. تنظيم الانفعال يمكن أن يكون عملية واعية وقصدية، وتتطلب مجهودا أو يمكن اعتبارها عملية تحدث بدون وعي.
٣. عمليات تنظيم الانفعال يجب تقييمها ضمن سياقات محددة في ضوء الهدف التنظيمي للفرد لتحديد ما إذا كانت تكيفية، أو غير تكيفية.

#### (٤) أهمية تنظيم الانفعالات

وتؤكد المفاهيم المعاصرة للانفعال على الدور الإيجابي للانفعالات في التكيف، فالانفعالات تكيف الأسلوب المعرفي للمتطلبات الموقفية، وتسهل اتخاذ القرار ، وتهيئ الفرد لاستجابات حركية سريعة ، كما وتعزز التعلم وتطوره ، بالإضافة إلى هذه الوظائف داخل الكائن الحي والانفعالات لها أيضًا وظائف اجتماعية مهمة، على سبيل المثال نحن نحمل الانفعالات لتزودنا بمعلومات عن المقاصد السلوكية، أنها تعطينا أدلة فيما إذا كان شيء ما سيء أم جيد، وتترجم السلوك الاجتماعي المعقد بشكل مرن قابل للتكيف (Gross, 1999, 551).

وتؤكد النظريات الحديثة علي الطبيعة الوظيفية للانفعالات (Moikolajczak et al., 2008, 1356)، وعلى طرق تسهيل الانفعالات للتكيف لأنها توفر استجابات سلوكية جاهزة في متناول اليد، وتقوي ذاكرة الأحداث المهمة، وتوجه التفاعلات بين الأشخاص (Gross, 2008, 498).

والانفعالات ليست دائمًا مفيدة، فقد أشار (Gross & Thampson , 2007,20) إلى أن الانفعالات تصبح مختلفة وظيفيًا عندما تكون من نوع خاطئ، وعندما تأتي في وقت غير ملائم أو عندما تحدث بمستوى قوة غير مألوفة في هذه الحالات فإن الانفعالات تحتاج لأن تنظم (Moikolajczak et al.,2008, 1356).

وعند الحديث عن تنظيم الانفعال يكون مهمًا البدء بالسلوك التكيفي وتحفيزه وتنظيمه، ومنع المستويات الضاغطة والمجهدة للانفعالات السلبية والسلوك سيء التكيف، فقد تبين أن هناك فروق فردية مهمة في الطرق التي ينظم فيها الناس انفعالاتهم وهناك بعض الطرق لتنظيم الانفعالات ربما تكون تكيفية أكثر من غيرها (Garnefski et al.,2002,404).

وتعمل 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 المعروف في النهاية يشير إلى حقيقة كوننا ننظم استجاباتنا الانفعالية باستمرار، فالعلاقات تقدم فرصًا عديدة لتنظيم الانفعال، مثلًا إخفاء مشاعر الأذى، ومقاومة الدافع لتقديم تعليق فظ وبذي، والتظاهر بالاستمتاع بوجبة طعام معدة خصيصًا، 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).

وفى محاوله للكشف عما إذا كان مقياس التقييم الضمني لتنظيم الانفعال مرتبط مع الاستجابات الانفعالية الفعلية لاستثارة الغضب، أجرى (Mauss et al., 2006) دراسة ووجدت نتائجها أن التقييم الإيجابي لتنظيم الانفعال يرتبط مع الخبرة الأقل للغضب والأفكار السلبية الأقل، وتنظيم الانفعال المجهد والمتفائل المقرر ذاتياً، والنمط المتكيف للاستجابة الوعائية القلبية، تقترض هذه النتائج أن التقييم الإيجابي لتنظيم الانفعال مرتبط مع التنظيم الناجح والتلقائي والفيولوجي المتكيف والمقل للغضب .

وعلى الرغم من أن الأفراد يحاولون تقليل الجوانب الذاتية غير الموضوعية أو الجوانب التعبيرية عن الانفعالات السلبية، فإن الانفعالات الإيجابية يتم تنظيمها أيضاً، فالانفعالات الإيجابية يمكن تخفيضها بالتنظيم، مثلاً عندما نرتبط بمشاركة اجتماعية من أجل زيادة حدث إيجابي ، أو قد نعمل على تصعيدها بالتنظيم، مثلاً عندما نحاول زيادة ابتهاجنا على نكتة لزميل يعتقد أنها مضحكة (Moikolajczak et al., 2008, 1356).

#### (٥) صعوبات تنظيم الانفعال

يشير تنظيم الانفعال إلى تنظيم وتوافق دينامي للعمليات الانفعالية في خدمة الوظيفية التكيفية، وطبقاً لذلك فإن صعوبة تنظيم الانفعال تشير إلى العمليات التي تتداخل في النهاية مع الوظيفية التكيفية ، وعلى الرغم من أن العديد من الإكلينيكين يميلون إلى معادلة صعوبة تنظيم الانفعال مع فقدان السيطرة على الاستثارة الانفعالية، فإن صعوبة تنظيم الانفعال يمكن أن تشير أيضاً إلى العجز في القدرة على خبرة الانفعالات والتعبير عنها واستخدامها، لذلك فإن صعوبة تنظيم لانفعال ربما تتضمن كل من العجز في تغيير الاستثارة الانفعالية وأيضاً في الاستخدام المقيد للانفعال ، كما أن الانفعالات المختلفة تخاطب مشكلات تكيفية مختلفة، والانفعالات كميول استجابة تحت ظروف بيئية معينة تزيد من احتمالية حدوث سلوكيات معينة. أنها تنسق سيل من التغيرات العصبية والفيولوجية والمعرفية التي تحدث باتفاق واحد تمكننا من الاستجابة للإحداث البيئية المهمة (Abbott, 2005, 4-5).

وقد استخدم مفهوم صعوبة تنظيم الانفعال ليفسر أمراضاً نفسيةً متنوعة فقد استخدمت نظريات صعوبة تنظيم الانفعال مع الكآبة، واضطراب القلق المعمم، والإفراط في تناول الكحول، وإيذاء الذات، والانتحار، واضطراب تناول الطعام (Weinbery & Kolnsky, 2009, 616).

ويجب أن نلاحظ أنه بشكل مغاير لاستراتيجيات تنظيم الانفعال الخاصة بالمنظرين الآخرين فإن كول لم يدخل العوامل البيئية بشكل منهجي كجزء من تصنيفه لاستراتيجيات تنظيم

الانفعال ولم يضمن معالجة البيئة، وهذا دليل على رؤية المنظرين المختلفة لتنظيم الانفعال (Sumida, 2010, 18-19).

ويعد أذى الذات هو استراتيجية منظمة للانفعال مثلما افترضت بشكل مماثل أن ارتكاب العنف تجاه الآخرين كوالدين مثلاً ربما يقوم بتنظيم الانفعال، وهذا يتسق مع نتائج الدراسات التجريبية التي تشير أن السلوك العدواني يكمن أن يقوم بوظيفة منظمة للانفعال (Gratz & Roemer, 2003, 41).

ورغم الإجماع المتزايد على أهمية صعوبة تنظيم الانفعال في مجال الأمراض النفسية، فإن المجال لم يصل حتى الآن إلى اتفاق على تعريف المفهوم، فقد تم افتراض مكونات متعددة لتنظيم الانفعال، متضمنة القدرة على تقييد الانفعالات، والقدرة على توليد خبرة انفعالية جديدة، والانتباه الموزع بشكل انتقائي، وإعادة تفسير مدركات الحزن، وتخفيف مواقف الحزن وتغيير الاستجابة (Weinberg & Klonsky, 2009, 616).

وقد أوضح (Cole, Martin, & Dennis, 2004, 325) أن تنظيم الانفعال قد يكون عملية متعددة الأبعاد تتضمن مكونات عديدة، ومن أجل دراسة ترتقي ببحث تنظيم الانفعال ينبغي على الباحثين أن يتخذوا منهجاً متعدد الأبعاد لقياسه، ولذا فإن تعريف الانفعال على أنه يتضمن:

١- الشعور بالانفعالات وفهماها.

٢- تقبل الانفعالات.

٣- القدرة على ضبط السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية.

٤- القدرة على الاستخدام المرن لاستراتيجيات تنظيم الانفعال الملائمة موقفياً لتغيير الاستجابات الانفعالية كي تكون مرغوبة من أجل تحقيق أهداف الفرد وسد متطلبات الموقف

(Dubey et al., 2010, 24) (Weinberg & Klonsky, 2009, 616).

إذ يعد العجز في أي واحد من هذه المجالات مؤشراً لصعوبات تنظيم الانفعال (Gratz & Tull, 2011, 7).

## (٦) نظريات تنظيم الانفعال

نالت نظريات تنظيم الانفعالات في السنوات الحديثة اهتماماً ودعماً تجريبياً كبيراً، ففي مجال اضطرابات الشخصية، تعتبر ( Linehan, 1993 )، والتي تعد من أوائل المهتمين الذين أرجعوا سلوك إيذاء الذات للقصور في تنظيم الانفعالات، فقد أرجعت القصور في تنظيم الانفعالات إلى عدة أسباب منها؛ إهمال الطفل والإساءة الجسدية والانفعالية والجنسية له، حيث تؤدي الخبرات الصادمة وضغوط ما بعد الصدمة نتيجة الإساءة للطفل إلى القصور في تنظيم الانفعالات، وتزداد صعوبة تنظيم الانفعالات مع المواقف الحادة والتي يكون عندها من الصعب على الفرد تنظيم انفعالاته بكفاءة (As cited in : Putnam & Slik, 2005, 899)، ومن بين تلك النظريات ما يلي :

### ( أ ) نظرية التحليل النفسي

وهي إحدى النظريات والمهمة 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 وثاقاً 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).

ففي البداية اعتقد (فرويد) أن القلق ينتج عندما تكون الدوافع اللبديية تعبيرات ممنوعة، ورأى القلق علي أنه ظاهرة مصاحبة مثل البخار الذي يتسرب من تربة عالقة، ومع تطور الأنموذج 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 الهو، 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 الهو والأنا الأعلى ينتج عندما تصر الدوافع علي العمل وتوقع ماهية شعور الأنا إذا ما تم قمع هذه الدوافع (Gross, 1999, 553).

فإذا أدت المراجعة التصورية للأنا إلي مستويات مرتفعة من القلق، سوف يتولد عدم راحة كافية من أجل قمع الدافع، في هذه الحالة يتخذ تنظيم القلق (الانفعال) شكل دوافع مختزلة يحكم عليها بأنها من المحتمل أن تولد قلق في المستقبل (Gross, 1999, 553).

ويلعب تنظيم القلق دوراً مركزياً في نظرية التحليل النفسي، وهذا صحيح بشكل محدد في النموذج البنائي Structural model، حيث دفاعات الأنا ربما ينظر إليها على أنها عمليات تنظيم للقلق، وهذه العمليات تكون عادة لا شعورية ولكنها ربما تتضمن مستويات مختلفة من تشويه للحقيقة، وأضعاف للسلوك، واستنفاد للطاقة، وعدم الإشباع غير الضروري للدوافع، ويعتقد أن الدفاعات سيئة التكيف تتطور عندما يقوم الطفل بربط المواقف أو الدوافع مع مستويات عالية من القلق، ويتعلم الطفل أن ينظم هذا القلق من خلال الأساليب الذاتية الخاصة بالفرد والأساليب الصعبة والمتعسرة من تنظيم القلق على سبيل المثال، في وجه الرعاية غير المتسقة إلى حد كبير، يتعلم الأطفال حماية أنفسهم من القلق المفرط، ويقومون بحماية علاقاتهم الحيوية المهمة مع مربيهم، وبذلك فإن الأطفال ربما يطورون استراتيجيات تجنبية لها تشعبات توافق اجتماعي تستمر مدى الحياة، ويتكون العلاج من تعلم طرق جديدة لتنظيم القلق من خلال (خبرة انفعالية تصحيحية) يتخوف فيها الفرد من نتائج التعبير عن دافع فشل في التحقيق (Gross, 1999, 553).

### (ب) النظرية السلوكية

يعتمد أصحاب المدرسة السلوكية في تفسيرهم للتنظيم الانفعالي على المثيرات الشريطية والاستجابات السلوكية للانفعال، إذ يعتمد تنظيم الفرد لانفعالاته على عدة عوامل من أهمها قوة المثير، ودرجة الاستجابة الذاتية للفرد، بالإضافة إلى عوامل التعزيز السلوك الإنساني التي تسهم في إطفاء السلوك أو تعزيزه (Gross, 1999, 554).

### (ج) النظرية الاجتماعية :

يشير (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.

## (د) النظرية المعرفية:

تقر 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).

## (٧) نماذج تنظيم الانفعالات

### ١- نموذج ثومبسون (Thompson, 1994)

قدم (Thompson, 1994) 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).

١- التكوينات النيرفسولوجية: وتشتمل على مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستئارة الانفعالية، من خلال عمليات النشيط والتثبيط.

٢- عمليات الانتباه: وعن طريقها يتم تنظيم المعلومات الانفعالية المستئارة عن طريق إعادة تركيز الانتباه.

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

٤- تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية: وفيها يتم إعادة تفسير المؤشرات الداخلية للاستئارة الانفعالية "الجانب الفسيولوجي".

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

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



٧-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 استراتيجيات 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 أيضا على دور العوامل البيئية في تنظيم انفعالات، حتى تتكون لديه القدرة على التنظيم الذاتي للانفعالات، ويشير إلى أن وجود الطفل في السياق الاجتماعي يعد جانبا 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.

٢- نموذج جروس (Gross,2008):

أشار (جروس) إلى أن تنظيم الانفعالات يرتبط بسلوك الفرد واستجاباته بصورة مباشرة، وقد حدد (جروس) خمس طرق لتنظيم الانفعالات: (Gross,2001,918)، (Gross et al.,2006,16)، (Gross,2008,16)

١. اختيار الفرد للموقف: وهي العملية التي من خلالها يتم اختيار الموقف المرتبط بانفعالات محددة، فمثلا يختار الفرد قضاء وقت ممتع بالمنزل في المساء، أو الخروج في نزهة مع الأصدقاء.

٢. تعديل في الموقف: الذي تم اختياره في الخطوة السابقة بما يتماشى مع حاجات الفرد "أي تحديد السلوكيات المرتبطة بالموقف والتي تتماشى مع حاجات الفرد.

٣. 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.

٤. استخدام الفرد للتغيير المعرفي: وهي العملية التي تحدد معنى مفصل من معاني عديدة لنفس الموقف" وقد لاحظ جروس أن الاستجابة الانفعالية تظهر للعيان مرتبطة بالسلوك والاستجابات الجسدية.

٥. 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) نموذج متكامل 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 محورياً في هذه العملية، وأن المزاج Mood يعبر عن استمرار الانفعال لفترة طويلة (Gross,2002,291).

ويشير (Gross, 2001, 215) إلى أن تنظيم الانفعال يتضمن الاستراتيجيات 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.

### ٣- نموذج لازاروس (Lazarus,2000)

يعد (Lazarus,2000,667) من أشهر رواد المواجهة فقد أشار في عام ١٩٦٦م إلى مفهوم المواجهة ووصفها بأنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة ، كما أكد (Besharat,2014,6) أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات هي استراتيجيات مواجهة، وتشمل المواجهة عمليتين رئيسيتين هما: (Lazarus & Folkman,1984,7)

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

٢. المواجهة التي تركز على الانفعال: وهي استراتيجيات 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.

### ٤- نموذج كامبوس وآخرون (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.

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

١. العمليات التي ترتبط بتوليد الانفعال.

٢. 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:

١. أن هناك عدد من السلوكيات ترتبط بانفعال معين.

٢. 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 نموذجاً واحداً يتميز بالخصائص التالية: (Campos, et al., 1994, 286)

أ. أنه نموذج متكامل يتيح للفرد شرح مضمون الانفعال وتنظيم الانفعال وأنهما لا ينفصلان.

ب. يتيح للفرد كيفية تحول الانفعال السالب إلى انفعال موجب من خلال سياق بيئي معين.

ج. يضع الفرد في دائرة متحدة المركز في التأثير الاجتماعي والثقافي والتاريخي.

د. يزودنا بمبادئ إرشادية للاستبصار بالانفعال وتنظيم الانفعال أثناء عملية النمو.

٥- نموذج جروس، وثومبسون (Gross & Thompson, 2007):

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

#### ١- 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, 1998a, 271).

#### ٢- تعديل الموقف Situation modification

يشير إلى تغيير البيئة المادية (الطبيعية) للموقف حتى يغير من تأثيره الانفعالي (Gross & Thompson, 2007, 22).

#### ٣- 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 بعد تحويله داخلياً لاختيار الموقف (Gross, 2008, 501).

#### ٤- التغيير المعرفي Cognitive change

يشير إلى تغيير كيفية تقييم الفرد للموقف حتى يغير من معناه الانفعالي (Gross, 1998b, 286).

#### ٥- 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 (١٩٩٤) 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 التغير السريع الفعال للتكيف مع الظروف المتغيرة.

أما نموذج جروس (١٩٩٨) لتنظيم الانفعالات فقد تضمن خمسة أساليب هي: اختيار الموقف، وتعديل الموقف، وعمليات الانتباه، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة، ويقترح جروس (١٩٩٠) إن نموذج تنظيم الانفعالات يشتمل على استراتيجيتي: 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 (٢٠٠٤) يروا أن الانفعال وتنظيم الانفعال لا ينفصلان، وهما مظهران لعملية واحدة، حيث أن 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.

#### ٦- نموذج كروس ١٩٩٨ Gross

وأطلق 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 استراتيجيات سلوكية معرفية بهدف تنظيم الانفعالات، ووفقا لكفاءة هذه الاستراتيجيات يتم تقييم كفاءة الفرد في تنظيم الانفعال.

ويرى كروس أن عملية تنظيم الانفعال عبارة عن الاستراتيجيات 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 الاستراتيجيات يمكن تصنيفها إلى فئتين:

١- الفئة الأولى، وتشمل على الاستراتيجيات المركزة على الحدث Antecedent – focused strategy ، وهي التي يقوم بها الفرد قبل وقوع الاستجابة الوجدانية.

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

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

ويرى النموذج أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي هي الاستراتيجية الأكثر إيجابية لتركيزها على الحدث المثير للانفعال، في حين تعد استراتيجية القمع (الكبت) التعبيري أقل كفاءة في تنظيم الانفعال لتركيزها على الاستجابة الانفعالية (في: رانده رضا، ٢٠١٦، ١٥٩).

وسوف تتبنى الباحثة نموذج Gross ١٩٩٨ لتنظيم الانفعالات والذي يتضمن بعدين هما ؛ إعادة التقييم المعرفي، والقمع أو الكبت التعبيري، وسوف تقوم بإعداد مقياس لتنظيم الانفعالات يتضمن هذين البعدين.

#### (٧) أبعاد تنظيم الانفعالات

أشار عدد من الباحثين مثل (عبدالله محمد عبدالظاهر، ٢٠١٥، ٢٤ - ٢٥ ، Fucito ، (Juliano, & Toll, 2010, 1156) ، Moore,2013, 21) إلى أن تنظيم الانفعال يتضمن نوعين من الاستراتيجيات لقي اهتماماً كبيراً من جانب الباحثين عبر العقدين الماضيين هما؛ الاستراتيجيات المتكيفة المركزة على الحدث Antecedent – focused strategies ، وتعتبر

استراتيجية إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal strategy أحد أهم هذه الاستراتيجيات، وهي استراتيجية متمركزة حول السابق، أي ماضي الفرد، وفي هذه الاستراتيجية تحدث عملية توليد الانفعال مبكراً أو تتضمن إعادة صياغة الموقف الانفعالي معرفياً ، والثانية الاستراتيجيات غير المتكيفة المركزة على الاستجابة Response - focused strategies، وتعد استراتيجية القمع التعبيري Expressive suppression أحد هذه الاستراتيجيات، وهي التي تحدث فيما بعد عملية توليد الانفعال، ويتضمن القمع "الكبت" كبح السلوكيات الانفعالية التعبيرية.

وتشير (هناء عباس سلوم، ٢٠١٥، ٩) إلى أن إعادة التقييم المعرفي عبارة عن توليد تفسيرات إيجابية حول المواقف الضاغطة نفسياً كطريقة لخفض التوتر، بينما يشير الكبت إلى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعالياً

ومن 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 (١٠) فقرات موزعة على مجالين هما ؛ إعادة التقييم المعرفي، والكبح أو القمع التعبيري .

ومقياس (Gratz & Roemer, 2004) لتنظيم الانفعالات والذي يتكون من (٣٦) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي: ردود الأفعال العاطفية ، وإنجاز الأهداف، والسيطرة على الانفعالات والوعي الانفعالي، واستراتيجيات تنظيم الانفعال ، ووضوح فهم الانفعالات.

ومقياس (Garnefski & Kraaij, 2007) لتنظيم الانفعالات والذي يتكون من (٣٦) فقرة موزعة على تسعة أبعاد كل مجال اشتمل على أربع فقرات وهم ، المسؤولية الذاتية، والقبول والرضا وتركيز التفكير حول الانفعالات الذاتية وردود الأفعال الإيجابية والتخطيط لردود الأفعال الإيجابية وإعادة التقييم المعرفي وإعداد المنظور حول الأشياء والأحداث المفاجئة ولوم الآخرين.

وأعدت (لينا عبود كمال، ٢٠١٦، ٦-٧) مقياساً لقياس تنظيم الانفعال من (٣٩) 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.

البعد الثاني: إعادة تقييم المعرفي للانفعالات، يقيس هذا المجال قدرة الفرد على إعطاء حكم على انفعالاته ووضع التوقعات لهذه الانفعالات.

البعد الثالث: فهم الانفعالات والوعي بها، يقيس هذا المجال قدرة الفرد على فهم انفعالاته ومشاعره والتعبير عنها بطريقة إيجابية وسليمة.

البعد الرابع: التكيف الاجتماعي ويقيس هذا المجال قدرة الفرد على تكيف مشاعره وانفعالاته حسب الموقف ، والمرونة في التنقل بين الحالات .

وتوصلت دراسة (رياض العاسمي ، علي بدرية، ٢٠١٨) عدة أبعاد لقياس تنظيم الانفعالات وتمثل في: الوعي الانفعالي، الضبط الذاتي، وإعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري، والعدوي الانفعالية، والسياق الاجتماعي.

ونظرا لتعدد أبعاد ومكونات تنظيم الانفعال ، فان الدراسة الراهنة تتبنى نموذج (Gross) ١٩٩٨ لتنظيم الانفعالات 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 بالصف الأول الثانوي بدولة الكويت.

## **الطريقة والإجراءات**

### **أولا : عينة الدراسة**

واشتملت على:

#### **أ- عينة تقنين الأدوات:**

والهدف منها التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وتكونت من (٢٠٠) طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي بمدارس: مدرسة ٢٥ فبراير - ثانوية بنات، ومدرسة ثانوية أمامة - بنات، ومدرسة ثانوية فلسطين للبنين التابعة لإدارة حولي التعليمية خلال العام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ م ، ويوضح الجدول التالي البيانات الخاصة بهم:



## جدول ( ١ ) بيانات عينة تقنين أدوات الدراسة

العمر الزمني				الإناث	الذكور	العدد	المدرسة
الانحراف المعياري	المتوسط	إلى	من				
١.٨٠	١٦.١٥	سنة ١٦	سنة ١٤	٦٣	٠	٦٣	مدرسة ٢٥ فبراير - ثانوية بنات
١.٢٦	٢٢.١٥	سنة ١٦	سنة ١٤	٦٧	٠	٦٧	مدرسة ثانوية أمامة - بنات
١.٦٤	٣٤.١٥	سنة ١٦	سنة ١٤	٠	٧٠	٧٠	مدرسة ثانوية فلسطين للبنين
٥٧.١	٢٨.١٥	سنة ١٦	سنة ١٤	١٣٠	٧٠	٢٠٠	العينة ككل

## ثانياً : أدوات الدراسة

### ١ - مقياس تنظيم الانفعال ( إعداد : الباحثة ) ( ملحق : ١ )

#### أ - الهدف من المقياس :

يهدف المقياس إلى قياس تنظيم الانفعالات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت .

#### ب - بناء ووصف المقياس :

لبناء وإعداد المقياس قامت الباحثة بالإطلاع على عدد من الدراسات التي اهتمت بتنظيم الانفعال ومنها دراسة (عبدالله محمد عبدالظاهر، ٢٠١٥، ٢٤ - ٢٥ ) ، (Fucito, Juliano, ، 1156, 2010, Toll, & Moore, 2013, 21) ، (هناء عباس سلوم، ٢٠١٥، ٩) ، بالإضافة إلى عدد من مقاييس تنظيم الانفعالات مثل (Gross & John, 2003) ، ومقياس (Garnefski & Kraaij, 2007) ، ومقياس (لينا عبود كمال، ٢٠١٦، ٦-٧) ، ومقياس (رياض العاسمي ، وعلي بدرية، ٢٠١٨) .

يتكون المقياس من (٢٣) عبارة بعضها موجب والآخر سالب ، موزعة على بعدين هما ؛

البعد الأول : إعادة التقييم المعرفي ، والبعد الثاني : القمع التعبيري ، موزعة كالتالي :

### جدول ( ٣ ) توزيع عبارات مقياس تنظيم الانفعال

م	أبعاد المقياس	رقم العبارات الموجبة	رقم العبارات السالبة
١	إعادة التقييم المعرفي	١٠، ١٣، ١٥، ١٧، ١٨، ٢٠	١١، ٢٢

١٩،١٦،١٤،١٢	٢٣،٢١،٩،٦،٤،٢	القمع التعبيري	٢
-------------	---------------	----------------	---

يتم الاستجابة لها وفق مقياس ليكرت خماسي يمتد من (موافق دائماً ، موافق غالباً ، موافق إلي حد ما ، غير موافق غالباً ، غير موافق دائماً ) ، تأخذ العبارات الموجبة الدرجات ( ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٢ ، ١ ) ، بينما تأخذ العبارات السالبة الدرجات ( ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ) ، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس ( ١١٥ ) درجة ، بينما تكون الدرجة الصغرى ( ٢٣ ) درجة

### ج- الخصائص السيكومترية للمقياس لتنظيم الانفعال :

أولاً : الصدق :

#### ١- صدق البنية:

تحققت الباحثة من صدق البنية لمقياس تنظيم الانفعال وأنه يتكون من بعدين ، وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ، والجدول التالي يوضح مؤشرات حسن المطابقة لبنية تنظيم الانفعال :

#### جدول ( ٤ ) مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس تنظيم الانفعال

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا <sup>٢</sup>	٤٧٥،١٥	
درجات الحرية	٢٢٩	
CMIN/DF	٢،٠٧	المدى المثالي من صفر إلى ٥
GFI	٠،٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠،٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠،٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠،٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠،٠٧	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من الجدول وجود مطابقة جيدة لبنية تنظيم الانفعال مع بيانات عينة الدراسة، حيث أن مقياس تنظيم الانفعال يتكون من بعدين وكانت غالبية مؤشرات حسن المطابقة في مداها

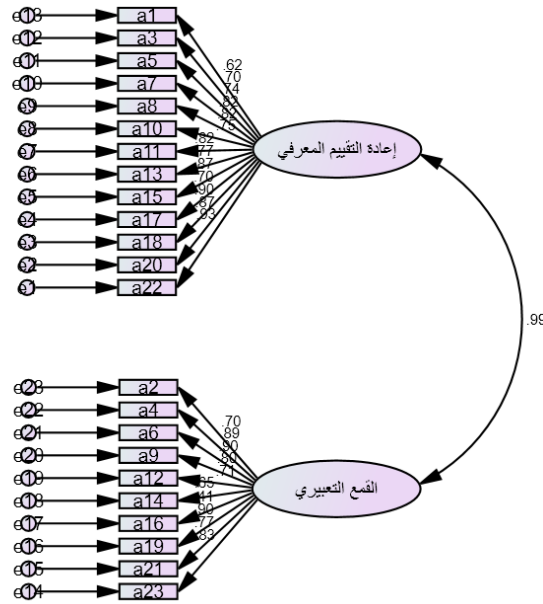
المثالي، ويوضح الجدول التالي الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية للنموذج العاملي على النحو التالي:

جدول ( ٥ ) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة للنموذج العاملي لبنية تنظيم الانفعال

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
-	-	-	١	٠.٩٣	٢٢	إعادة التقييم المعرفي
٠.٠١	٢٣.٠٧	٠.٠٤	٠.٨٧	٠.٨٧	٢٠	
٠.٠١	٢٦.١٩	٠.٠٣	٠.٩	٠.٩	١٨	
٠.٠١	١٤.٧٤	٠.٠٤	٠.٦٣	٠.٧	١٧	
٠.٠١	٢٣.٤٥	٠.٠٤	٠.٨٧	٠.٨٧	١٥	
٠.٠١	١٧.٤٥	٠.٠٤	٠.٧٦	٠.٧٧	١٣	
٠.٠١	١٩.٩٢	٠.٠٤	٠.٨٥	٠.٨٢	١١	
٠.٠١	١٦.٧٩	٠.٠٥	٠.٧٩	٠.٧٥	١٠	
٠.٠١	٢٠.٤٤	٠.٠٤	٠.٨٥	٠.٨٣	٨	
٠.٠١	٢٠.٠٣	٠.٠٤	٠.٨٤	٠.٨٢	٧	
٠.٠١	١٦.١٨	٠.٠٣	٠.٥٢	٠.٧٤	٥	
٠.٠١	١٤.٩١	٠.٠٤	٠.٦٥	٠.٧	٣	
٠.٠١	١٢.٢٩	٠.٠٤	٠.٥١	٠.٦٢	١	
-	-	-	١	٠.٨٣	٢٣	القمع التعبيري
٠.٠١	١٥.٣٤	٠.٠٥	٠.٦٩	٠.٧٨	٢١	
٠.٠١	١٩.٤٤	٠.٠٦	١.١٣	٠.٩	١٩	
٠.٠١	٦.٩٦	٠.٠٥	٠.٣٧	٠.٤١	١٦	
٠.٠١	١٢.٠١	٠.٠٦	٠.٧٤	٠.٦٥	١٤	
٠.٠١	١٣.٤٦	٠.٠٦	٠.٨٣	٠.٧١	١٢	
٠.٠١	١٥.٩٧	٠.٠٦	١.٠٢	٠.٨	٩	
٠.٠١	١٩.٥٩	٠.٠٦	١.١٧	٠.٩	٦	

المستوى الدلالة	النسبة الدرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
٠.٠١	١٩.٢٩	٠.٠٦	١.١٧	٠.٨٩	٤	
٠.٠١	١٣.٢١	٠.٠٦	٠.٧٨	٠.٧	٢	

ويتضح من الجدول السابق تحقق صدق النموذج العاملي لبنية تنظيم الانفعال لدى أفراد عينة الدراسة، فقد كانت جميع الأوزان الانحدارية للأبعاد دالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١)، وهذه النتائج تؤكد صدق المقياس ، ويمكن توضيح البنية العاملة لمقياس تنظيم الانفعال من خلال الشكل التالي :



شكل ( ١ ) البناء العاملي لمقياس تنظيم الانفعال

ثانياً : الثبات :

اعتمدت الباحثة في حساب الثبات على ألفا كرونباك وطريقة التجزئة النصفية ، فقد حسب ثبات البعدين الفرعيين كل على حده ، ثم حسب ثبات المقياس ككل ، وتوضح نتائج الثبات في الجدول التالي:

جدول (٦) ثبات مقياس تنظيم الانفعال باستخدام ألفا كرونباك والتجزئة النصفية

الأبعاد	قيمة ألفا كرونباك	التجزئة النصفية
إعادة التقييم المعرفي	٠.٧٧	٠.٧٨
القمع التعبيري	٠.٧٣	٠.٧٦
الثبات الكلي للمقياس	٠.٨٢	٠.٧٩

ويتضح من الجدول السابق أن مقياس تنظيم الانفعال على درجة عالية من الثبات، وبصفة عامة فقد توفر شرطاً الصدق والثبات في مقياس تنظيم الانفعال بمستوى مقبول علمياً.

### ثالثاً : إجراءات الدراسة:

١- إعداد وبناء أداة الدراسة .

٢- تطبيق أداة الدراسة على عينة من طلاب وطالبات الصف الأول الثانوي بدولة الكويت لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس .

٣- التحليل والمعالجة الإحصائية للبيانات .

### رابعاً : الأسلوب الإحصائي:

استخدمت الدراسة الأسلوب الإحصائي : تحليل المسار.

## المراجع

أولاً : المراجع العربية :

رانده رضا عباس (٢٠١٦). العلاقات بين أنماط القلق الوجداني واستراتيجيات تنظيم الانفعال لدى المراهقين، مجلة كلية الآداب ، جامعة القاهرة، ٧٦ (١)، ٢٠٠-١٥٥ .

رياض العاسمي ، وعلي بدرية (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، ٤٠ (٣)، ٦١-٨٧ .

السيد محمد أبو هاشم ( ٢٠١٢ ) . النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية ، جامعة بنها . ٢٠ ( ٨١ ) ، ٢٦٩ - ٣٥٠ .

عبدالله محمد عبدالظاهر (٢٠١٥). استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسمي لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣١٤ (٤٤)، ١-٨٧ .

فتحي عبدالرحمن الضبع، يوسف محمد شلبي (٢٠١٥). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٥ (٣)، ٢٣١-٣٠٨ .

لينا عبود كمال (٢٠١٦). العلاقة بين تنظيم الانفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة حيفا، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

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 غير منشورة، كلية التربية ، جامعة دمشق .

ثانيا : المراجع 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.*
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion, 13*(5), 926-939.
- Cabral, J., Matos, P., Beyers, W., & Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation and coping in Portuguese emerging adults: A test of a mediation hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology, 15*(3), 1000-1012.
- Campos, J., Frankel, C., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development, 75*, 377-394
- Campos, J., Mumme, D., Kermoian, R., & Campos, R. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 284-303.
- Cole, P. , Martin, S., & Dennis, T. (2004): Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research, *Child development 75*, 317-333.
- Dubey, A. , Pandey, R. , Mishra, K.(2010). Role of emotion regulation difficulties and positive/negative affectivity in explaining alexithymia-health relationship, *India Journal of Social Science Researches, 7* (1) ,20-31.
- Fucito, L., Juliano, L., & Toll, B. (2010). Cognitive reappraisal and expressive suppression cognitive regulation strategies in cigarette smokers. *Nicotine & Tobacco Research, 12*(11), 1156-1161.
- 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),141-149.
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and deregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and behavioral assessment, 26*, 41-54.

- Gratz, K., & Tull, M.,(2011). *Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance and mindfulness-based treatments*, in R.A. Baer, Oakland, CA: New Harbinger publications.
- Gross, J. (1998a). Antecedent- and response- focused Emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237.
- Gross, J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299
- Gross, J. (1999): Emotion regulation: Past, present, future . *cognition and emotion*, 13 (5), 551-573
- Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood : Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science* ,10, 914-219.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences, *Psychopathology* 39, 281-291.
- Gross, J. (2008). *Emotion regulation*, Handbook of emotion, third edition, The Guilford press, New York
- Gross, 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), 348-362.
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3–24). New York: The Guilford Press.
- Gross, J., Richards, J., & John, O. (2006). *Emotion regulation in everyday life, in Emotion regulation in couples and families*, American psychological association, Washington DC.
- 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*.
- Latfi, M., Amini, M., Fathi, A., Karami, A., & Ghiasi, S. (2014). Personality traits, emotion regulation and impulsive behaviors in patients with borderline personality disorder. *Research Papers*, 2(1),27-33.
- Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.



- Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits?. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(4), 421–437.
- Mauss, I., Evers, C., Wilhelm, F., & Gross, J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation, *Pers. Soc. Psychol. Bull.*, 32(5):589-602.
- Moikolajczak, M., Nelis, D., & Hansenne, M. (2008): If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions, *Journal of Personality and Individual Differences*, 44, 1356-1368.
- 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.
- Nader-Grosbois, N., & Mazzone, S. (2014). Emotion regulation, personality and social adjustment in children with autism spectrum disorders. *Psychology*, 5, 1750-1767.
- 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*.
- Pocnet, C., Dupuis, M., Congard, A., & Jupp, D. (2017). Personality and its links to quality of life : Mediating effects of emotion regulation and self-efficacy beliefs. *Motivation and Emotion*, 1-13.
- Purnamaningsih, E. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53-60.
- Putnam, K., & Silk, K. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 17(4), 899-925.
- Sadr, M. (2016). The Role of personality traits predicting emotion regulation strategies. *International Academic Journal of Humanities*, 3 (4), 13-24.
- Sumida, E. (2010). Clarifying the relationship between emotion regulation, gender, and depression, *A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy in Psychology. UTAH STATE UNIVERSITY*.

- Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control and emotion regulation : Contributions for a positive development in adolescents. *Psicologia* ,30,(2), 77-94.
- Thompson, R. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61
- Weinberg, A., & Kolnsky, E. (2009). Measurement of emotion dysregulation in adolescents, *Psychological Assessment*. 21 (4) ,616-621
- Yiğit, A., Özpolat, A., & Kandemir, M. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life. satisfaction in University students. *Psychology*, 5, 523-532.