

التسيير الانفعالي (اعادة التقييم المعرفي وقمع التعبيرات) لدى الطلبة الجامعيين

Students' Emotion Regulation (cognitive reappraisal and expressive suppression)

طاوس قرجاج¹

جامعة البليدة 2

et.kerdjadj@univ-blida2.dz

اليازیدی فاطمة الزهراء

جامعة البليدة 2

sawafist@yahoo.fr

تاريخ الوصول 2021/03/23 القبول 2022/09/03 النشر على الخط 2022/09/15

Received 23/03/2021 Accepted 03/09/2022 Published online 15/09/2022

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة الكشف عن نوعية استراتيجيات التسيير الانفعالي التي يستعملها الطلبة، كما هدفت إلى محاولة الكشف عن الفروق في نوعية هذه الاستراتيجيات تبعاً لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من 60 طالب وطالبة من جامعة بوزريعة، كما اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يتلاءم وطبيعة موضوع الدراسة. من أجل جمع البيانات استخدمنا مقياس Gross لتسيير الانفعالات الذي قمنا بحساب خصائصه السيكومترية، تم الاستعانة ببرنامج SPSS 22 لاختبار فرضيات الدراسة، وتوصلت النتائج إلى أنّ الطلبة يميلون إلى استعمال استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي أكثر من قمع التعبيرات الانفعالية، كما بيّنت عدم وجود فروق تعزى لعامل الجنس في استعمال استراتيجيات التسيير الانفعالي.

الكلمات المفتاحية: تسيير الانفعالات؛ إعادة التقييم المعرفي؛ قمع التعبيرات الانفعالية؛ الطلبة الجامعيين.

Abstract:

The aim of the present study is to know the emotion regulation strategies used by students, and to try to find the differences in the use of these strategies according to the variable of gender. The study sample consisted of sixty students from University of Bouzareah. We also relied in this study on the descriptive approach which is compatible with the nature of the subject of the study. In order to collect data, we used the Emotion regulation test of James Gross, after we calculated its psychometric properties, then we used SPSS 22 program to test the hypotheses of the study. The results found, show that students tend to use cognitive reappraisal more than expressive suppression and there are no differences attributed to the gender factor in the use of emotion regulation strategies.

Keywords: Emotion regulation; cognitive reappraisal; expressive suppression; students.

1. مقدمة:

عرف مفهوم الانفعالات والسيرورات العاطفية خلال السنوات الأخيرة قفزة كبيرة إذ أصبح يعترف به بشكل كبير في ميادين البحث المختلفة في ميادين علم النفس من بينها علم النفس الصحة والعلوم العصبية، نظرا للدور الذي تلعبه في صحة الفرد ومرضه كما ترتبط الانفعالات بالحياة اليومية للفرد وعلاقاته وتشكل عامل مهم في التفاعل مع المحيط. توصلت العديد من الدراسات إلى أهمية الظواهر الانفعالية في فهم المعاش النفسي للفرد، وكذلك الدور الذي تلعبه في ظهور العديد من الاضطرابات النفسية والجسدية. لذلك فإن التدخل النفسي خاصة في علم النفس الصحة سواء في الوقاية أو العلاج يلجأ إلى تقنيات تتدخل على المستوى الانفعالي. تعتبر القدرة على تسيير الانفعالات بطريقة فعالة من العوامل التي تشكل الركيزة الأساسية لبناء علاقات اجتماعية سوية مع أفراد الأسرة، الأصدقاء وحتى في العمل ، و تسيير الانفعالات عبارة عن مجهودات يقوم بها الفرد من أجل التحكم في نوع وشدة ومدة ظهور انفعالاته، وهذا ما يسمح له بالتعامل مع الوضعيات التي يعايشها وإظهار الانفعال الذي يتلاءم مع السياق الذي أدى إلى تشكله، فالانفعالات هي النافذة التي تسمح للفرد بفهم سلوكيات المحيطين به ودوافعها وما قد تخلفه سلوكياته من آثار عليهم، كما تسمح له بالتعبير عن آرائه حول سلوكيات المحيطين به دون الحاجة إلى الكلام، فإن كان سلوكا ما لا يجذبه فما أن تظهر عليه علامات الغضب مثلا حتى يفهم ما من تبادر منه السلوك أنه سلوك غير محبذ فيسعى إلى تغييره، لذلك فإن الانفعالات وتسييرها معدّل لعلاقات الفرد وتكيفه لإيجاد نوع من التوازن في حياته سواء على المستوى الشخصي بتحقيق التكيف النفسي أو المستوى الاجتماعي بتحقيق التكيف الاجتماعي

2. الاجراءات المنهجية للدراسة:

1.2. الاشكالية:

يعد تسيير الانفعالات من المفاهيم التي حظيت بالاهتمام الكبير في السنوات الأخيرة والعديد من الباحثين حاولوا فهم السيرورات التي تتحكم في الانفعالات وتسييرها وكذلك الدور الذي تلعبه في حياة الفرد، إذ تباينت تعريفات هذا المفهوم حسب الباحثين وتوجههم النظري، حيث يعرف Thompson (1994) تسيير الانفعالات على أنه مجموعة من السيرورات الداخلية والخارجية لمراقبة ، تقييم وتغيير الاستجابات الانفعالية من حيث الشدة والمدة للسماح للشخص بتحقيق أهدافه الخاصة¹ ، أما James Gross فقد عرفه بأنه السيرورات التي يؤثر بها الأفراد على انفعالاتهم ، وكيف يشعرون ويعبرون عن هذه الانفعالات² وهو يقسم سيرورات التسيير الانفعالي إلى عدة استراتيجيات لكنه ركز في أبحاثه على نوعين من الاستراتيجيات والمتمثلة في إعادة التقييم المعرفي وقمع التعبيرات الانفعالية ، حيث تتمثل إعادة التقييم المعرفي في تفسير أو إعادة تفسير الظواهر بطريقة إيجابية لتجنب ظهور الانفعال أو التخفيف من شدته ، أما قمع التعبيرات فهي استراتيجية تتمثل في تثبيط الاستجابة الانفعالية بعد تشكل الانفعال مثل تعبيرات الوجه، حسب Gross et Levenson (1993) قمع التعبيرات الانفعالية هو كف واع للاستجابة الانفعالية أثناء التنشيط الانفعالي فهو يحمل أكثر من غياب للانفعال وتعبيره لكنه يعبر عن مجهود هدفه هو التحكم في التعبير الانفعالي. أما إعادة التقييم المعرفي فيحتوي على محاولة واعية لتغيير معنى الوضعية أو بعض عناصرها. لا يتوقف آثار استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي وقمع التعبيرات على صحة الفرد النفسية والجسدية بل وتعدى إلى الميادين

¹Rochette, E, Tempérament et attachement chez le jeune enfant : prédictors des habiletés de régulation émotionnelle à l'âge préscolaire. Maîtrise en Psychopédagogie, Université Laval, Québec, 2007, 4.

²James Gross, Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology, Journal of Personality and Social Psychology, N° 74, 1998, 275

الاجتماعية، الاسرية، المهنية والأكاديمية. فالعديد من الدراسات أوضحت ذلك مثل دراسة Garnefski et al سنة 2001 في هولندا بعنوان Negative life events, cognitive emotion regulation and Emotional problems هدفت الدراسة الى تصميم أداة قياس لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية واختبار خصائصها السيكومترية ، وتوضيح دور الاستراتيجيات المعرفية في العلاقة بين أحداث الحياة السلبية و أعراض القلق و الاكتئاب. تكونت عينة الدراسة من 547 طالباً وطالبة من طلبة المدرسة الثانوية استعملوا استبيان التنظيم الانفعالي المعرفي CERQ ومقياسين فرعيين من مقياس قائمة فحص أعراض القلق والاكتئاب المعدلة The Symptom Checklist-90-Revised SCL-90-R توصلت النتائج أن الاستراتيجيات المعرفية تلعب دوراً هاماً في العلاقة بين أحداث الحياة السلبية و أعراض الاكتئاب والقلق . وبينت وجود ارتباط سلبى بين استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي وإعادة التركيز الإيجابي والقلق والاكتئاب، وارتباط ايجابي بين استراتيجيات الكوارثية، الاجترار، لوم الذات وأعراض القلق والاكتئاب.

باعتبار طلبة الجامعة من أهم فئات المجتمع، وبناء أي مجتمع متطور مرتبط بفعالية الطلبة في البيئة الجامعية، فنجاح الطالب يعتمد بالدرجة الأولى على تكيفه لتحقيق التوازن بين إشباع حاجاته بشكل لا يتعارض مع معايير مجتمعه، لذلك فإن اكتشاف ما يعانيه الطلبة من مشكلات سلوكية ونفسية وتشخيصها ومعالجتها من المجالات البحثية التي أولاها علماء النفس والتربية اهتماماً كبيراً، هذه المشاكل التكيفية قد تظهر على شكل اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب، العنف والاضطرابات الانفعالية. وترتبط بعض الدراسات هذه المشاكل بطريقة تسيير الطالب لانفعالاته والتعبير عنها. ويلعب التسيير الانفعالي دور مهم في حياة الطالب الشخصية والأكاديمية فالطلاب الذين يواجهون مشاكل في تسيير انفعالاتهم ينجحون أقل في المدرسة أو الجامعة.¹ هناك سيوروتان في التسيير تتدخل في ذلك وهما تسيير الانفعالات السلبية (القلق والملل) وتسيير الانفعالات الايجابية (الاهتمام والحماس)، ونفس السيوروتان تتدخل في المجال المهني. العديد من الدراسات قامت بدراسة التسيير الانفعالي عند الطلبة من بينها دراسة الموسى سنة 2011 في الأردن بعنوان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وجامعة عمان الأهلية، والجامعة العربية المفتوحة فرع الأردن. هدف الدراسة للكشف عن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وجامعة عمان الأهلية، والجامعة العربية المفتوحة فرع الأردن. حيث تكونت عينة الدراسة من 383 طالباً وطالبة باستخدام مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات (اعداد الباحث) أظهرت النتائج أن استراتيجيات الأفكار الدينية أكثر استخداماً من قبل طلبة الجامعات، تليها استراتيجية تحليل الانفعالات والموقف، فالنمو وإعادة التشكيل . في حين كانت استراتيجية التقليل من أهمية الموضوع أقل الاستراتيجيات استخداماً من قبل أفراد العينة . كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس.

دراسة Aldo et Hoeksema سنة 2010 بعنوان Specificity of cognitive emotion regulation strategies وهدفت الى دراسة العلاقة بين أربع استراتيجيات تنظيم انفعال معرفية (الاجترار، الكبت، إعادة التقييم، حل المشكلات) وأعراض ثلاث اضطرابات نفسية (الاكتئاب، القلق، واضطرابات الأكل). تألفت عينة الدراسة من 252 طالب من جامعة شمال شرق الولايات المتحدة. باستعمال مقياس التنظيم الانفعالي لـ Carver وآخرون، مقياس التنظيم الانفعالي لـ Gross ومقياس الاستجابة الاجترارية لتزنيور وآخرون أظهرت الدراسة أن استراتيجيات التنظيم غير التكيفية (الاجترار، والكبت) كانت أكثر ارتباط مع الاضطرابات الثلاثة بالمقارنة مع استراتيجيات

¹Moïra Mikolajczak, Introduction à la régulation des émotions, Dans Moïra Mikolajczak éd., Les compétences émotionnelles, Dunod, Paris ,2014,141.

التنظيم التكيفية (إعادة التقييم، وحل المشكلات) كما ينت الدراسة أن الاستراتيجيات غير التكيفية تلعب دورا مركزيا في علم النفس المرضى. وهناك دراسة Sajadi et al سنة 2012 بعنوان العلاقة بين القلق وصعوبات تنظيم الانفعال و الصحة العامة والصلابة النفسية هدفت الدراسة الى البحث عن العلاقة بين القلق وصعوبات التنظيم الانفعالي والصحة العامة والصلابة النفسية لدى طلبة كلية أزد الإسلامية. عينة الدراسة مؤلفة من 161 طالبة، سحبت بطريقة عشوائية من طالبات جامعة ازد الإسلامية. واستعملوا مقياس بيك للقلق (BAI)، مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (DERS)، استبانة الصحة العقلية (GHQ)، ومقياس الصلابة النفسية. (AHI) بينت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة احصائياً بين القلق وجميع أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي. كما أظهرت النتائج وجود علاقة بين التنظيم الانفعالي والصحة العقلية والصلابة النفسية. أما دراسة Kwon et al سنة 2013 من كوريا الجنوبية بعنوان الفروق في تنظيم الانفعال تبعاً للجنس والثقافة: العلاقة بالاكثاب. فلقد هدفت الى ايجاد العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأعراض الاكثاب لدى طلاب الجامعات من ثقافتين مختلفتين. تكونت العينة من 384 من أمريكا /ميامي، 381 من كوريا/سيؤول من طلبة الجامعات. بينت الدراسة أن الكوريين كانوا أكثر استخداماً لاستراتيجيات الاجترار من الأمريكيين، في حين كان الأمريكيين أكثر كبت للغضب من الكوريين. أيضاً أظهرت أن الاناث أكثر استخداماً لكلا النوعين من الاستراتيجيات (الاجترار، والكبت)، وذلك في كلا الثقافتين. كما بينت أن الارتباط بين إعادة التقييم وأعراض الاكثاب أقوى لدى العينة الكورية بالمقارنة مع الأمريكية، في حين كان الارتباط بين كبت الغضب وأعراض الاكثاب أقوى لدى العينة الأمريكية بالمقارنة مع الكورية.

لذلك حاولنا في هذه الدراسة معرفة الاستراتيجيات التي يستعملها الطلبة الجامعيين لتسيير الانفعالات الناجمة عن الضغوطات العائلية والاجتماعية من جهة ومن جهة أخرى الضغوطات الناجمة عن الحياة الجامعية، وذلك من خلال طرح التساؤلات التالية:

1- ما نوع استراتيجيات التسيير الانفعالي التي يستعملها الطلبة الجامعيين؟

2- هل يوجد اختلاف في نوعية استراتيجيات التسيير الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين راجع لمتغير الجنس؟

فرضيات الدراسة

1-يميل الطلبة الجامعيين الى استعمال استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي أكثر من استراتيجيات قمع التعبيرات الانفعالية.

2-يوجد اختلاف بين الذكور والاناث في استعمال استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي وقمع التعبيرات الانفعالية.

2.2. أهداف الدراسة:

-التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس GROSS لتسيير الانفعالات.

-الكشف عن نوعية استراتيجيات التسيير الانفعالي التي يستعملها الطلبة الاجتماعيين.

-الكشف عما إذا كانت هناك فروق في نوعية استراتيجيات التسيير الانفعالي تعزى لمتغير الجنس.

3.2. أهمية الدراسة:

-هذه الدراسة تطرقت لمتغير مهم جدا في الصحة والمرض المتمثل في الانفعالات وتسييرها لدى الطلبة الجامعيين وهذا من أجل محاولة فهم طريقة تعاملهم مع ظروفهم الحياتية عامة وظروفهم الجامعية خاصة وذلك من أجل توفير جو من الأمان يساعدهم على التكيف النفسي والاجتماعي حتى يتمكنوا من مواصلة الدراسة بطريقة فعالة، كما تفتح الباب لدراسات أخرى في هذا المجال تكون أكثر تعمقا ومع عينات أكبر.

4.2. تحديد المفاهيم الاجرائية

تسيير الانفعالات هو السيورورات التي يقوم بواسطتها الأفراد بالتأثير على انفعالاتهم، وكيف يشعرون ويُعبّرون عن هذه الانفعالات وتعكسها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس Gross لتسيير الانفعالات (ERQ) Emotion Regulation Questionnaire

3. تسيير الانفعالات:

القدرة على تسيير انفعالاتنا بشكل فعال يعني عادة أنّ هذا التسيير يتماشى والوضعية التي أثارت الانفعال أي عندما تكون الاستجابة الانفعالية تراعي معايير المجتمع وأهداف الفرد، وهذا يعني كذلك أنّنا قادرين على التعرف على انفعالاتنا وتسميتها والتأثير عليها، كما تتوقف القدرة على تسيير الانفعال على شخصية الفرد، وترتكز ايضا على أهدافه ومعرفته لنفسه ومحيطه الاجتماعي¹.

1.3. تعريف تسيير الانفعالات:

عندما نتحدث عن تسيير الانفعالات أغلبية الناس يفكّرون في سيورورتين تحدّثان في وقتين مختلفين، أيّ أنّه ينشّط الانفعال أولا ثم تطبّق عليه سيورورات أخرى من أجل تسييره إمّا بزيادة شدّته، أو تخفيفها، أو تغيير نوعه كما يحدث عادة في الحياة اليومية. لكن وجهة النظر هذه تتضمن فصل بين السيورورات التي تحكم الانفعالات وظهورها والاستراتيجيات التي تسيّرها. يشير كل من Campos و Frankel و Camra (2004) إلى أنّ ما يرافق وجهة النظر هذه هو أنّه يوجد انفعالات إيجابية وأخرى سلبية، انفعالات نريد إبقاءها وانفعالات نريد قمعها² ويعرّف Thompson (1994) التسيير الانفعالي على أنّه مجموعة من السيورورات الداخلية والخارجية لمراقبة، وتقييم وتغيير الاستجابات الانفعالية من حيث الشدّة والمدة من أجل السماح للشخص بتحقيق أهدافه الخاصة³.

قدّم James Gross (1998) من جامعة ستانفورد بكاليفورنيا تعريفا لتسيير الانفعالات لقي قبولا من طرف أغلبية المختصين، إذ عرّفه بأنّه: " السيورورات التي يقوم بها الأفراد بالتأثير على انفعالاتهم، وكيف يشعرون ويُعبّرون عن هذه الانفعالات⁴ ، كما يعتبر أنّ التسيير الانفعالي يشير إلى تحديد نوع الانفعال الذي يتشكّل عند الفرد؛ متى يتكوّن عنده وكيف يعيش هذا الانفعال، وهو يهتم بكيفية تسيير الانفعال وليس كيف يسيّر الانفعال الذي هو شيء آخر⁵.

في نفس السياق، قدّم لنا Korb ثلاثة عوامل مهمّة في تسيير الانفعالات وهي انعكاس وإدماج المكونات الفرعية للجسم (الفيزيولوجيا والتعبير والتوجه نحو الفعل والشعور الذاتي)، التوازن بين المعالجة الواعية وغير الواعية، وجود تغذية رجعية جيّدة ونزينة للحس العميق⁶. تسيير الانفعال يشير عامة إلى نشأة هدف يتمثل في تثبيط أو تعديل مسار انفعال ما سواء كان الشخص واع به أو غير واع. يمكن القول كذلك أنّ هناك تسيير انفعالات عندما تصبح الاستجابة الانفعالية هدفا للتقييم في حد ذاتها أو عندما يكون هناك صراع بين مكونات المسار إدراك-تقييم-فعل لتحديد السلوك.

¹Tanja Wranik, La personnalité et les émotions, In David Sander éd, Traité de psychologie des émotions, Dunod, Paris, 2014,377.

² Philippot, P, La régulation émotionnelle, Dans P. Philippot, Émotion et psychothérapie Mardaga, Belgique, 2011,1.2

³Rochette, E, Tempérament et attachement chez le jeune enfant : prédictors des habiletés de régulation émotionnelle à l'âge préscolaire. Maîtrise en Psychopédagogie, Université Laval, Québec,2007,4.

⁴James Gross, Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology, Journal of Personality and Social Psychology, N° 74, 1998,275

⁵James Gross, Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations, In J.J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation , Guilford, New York , 2nd Ed, 2014,6.

⁶ Sebastien Korb, La régulation des émotions, Dans David Sander éd, Traité de psychologie des émotions, Dunod, Paris, 2014,262.

إنّ تسيير الانفعالات يتطلب من الشخص أن ينظّم مختلف أجهزته ومكوناتها الفرعية حتى يتكيف سلوكه الانفعالي مع السياق والمعايير الثقافية الاجتماعية أو بغرض تسهيل تحقيق أهدافه واحتياجاته. كما يمكن أن نقول أيضا أن تسيير الانفعالات هي عملية يقوم بها الفرد من أجل التحكم في شدة ومدّة وكذا نوع الاستجابات الانفعالية، ولا يمكننا أن نصفها بأنها عملية إيجابية أو سلبية في حد ذاتها، وإنما هي متعلّقة بالسياق الذي تظهر فيه، فمثلا عندما يكون الفرد أمام موقف يستدعي الحزن - كوفاة شخص عزيز- ويقوم بقمع ظهور تعبيرات هذا الانفعال وحتى إظهار تعبيرات انفعال مناقض وهنا يصبح التسيير غير تكيفي.

2.3 قمع التعبيرات الانفعالية وإعادة التقييم المعرفي:

القمع الانفعالي حسب Gross و Levenson (1993) هو كفّ واعٍ أثناء حالة تنشيط انفعالي للاستجابة الانفعالية، فهو يحمل أكثر من غياب للانفعال و تعبيره، لكن يعبر عن مجهود هدفه هو التحكم في التعبير الانفعالي¹. يقوم الشخص هنا بتغيير على الأقل أحد مكونات الاستجابة الانفعالية بطريقتين إما بإلغاء تعبير الانفعال الذي يشعر به مثل إظهار الحياد في حالة الشعور بالغضب أو إظهار انفعال آخر مثل إظهار الفرح عند الشعور بالحزن². أما إعادة التقييم فيحتوي على محاولة تغيير واعية لمعنى الوضعية أو بعض عناصره ، أي إعادة تقييم الوضعية و الانفعالات المرتبطة بها بإعادة النظر في المعنى الانفعالي لحدث ما.

القمع الانفعالي وإعادة التقييم قد يحدثان بطريقة آلية مثلا بعد تكرارهما لعدّة مرّات أو في وضعيات أين يفتقر الفرد إلى الموارد المعرفية الكافية³ الاختلاف بين هاتين الاستراتيجيتين يكمن في أنّه في حالة إعادة التقييم يؤثر الشخص معرفيا وجسميا على وعيه بالوضعية والانفعالات المرتبطة بها من أجل الشعور الفعلي بالانفعال المتكيف والمتنظر منه، أمّا في حالة القمع الانفعالي يؤثر فقط على تعبيرات الوجه والجسم للتظاهر بانفعال ما أو الحياد.

4. عرض المنهجية:

1.4. منهج الدراسة: تم استعمال المنهج الوصفي الملائم للدراسة وتم الاعتماد على مقياس James Gross لتسيير الانفعالات.

2.4. العينة: أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة الجزائر 2 حيث بلغ قوامها 60 طالب كما هو موضح في الجدول التالي

الجدول رقم (01) يوضح خصائص عينة الدراسة

النسبة المئوية	الجنس	
26,66	16	ذكور
73,34	44	إناث
%100	60	المجموع

3.4. أدوات الدراسة: تم الاعتماد على مقياس تسيير الانفعالات لـ James Gross بعد التأكد من

¹ Sebastien Korb, La régulation des émotions, Dans David Sander éd, Traité de psychologie des émotions, Dunod, Paris, 2014,273

² Hélène Monier, La gestion des émotions au travail : le cas des policiers d'élite, Revue Interdisciplinaire Management, Homme(s) & Entreprise, N° 13, 2014,109.

³ Sebastien Korb, La régulation des émotions, Dans David Sander éd, Traité de psychologie des émotions, Dunod, Paris, 2014,273

خصائصه السيكمترية. الذي يتكون من بعدين هما إعادة التقييم المعرفي وتمثل عباراته في العبارات رقم (1-3-5-7-8-10)، وبعد قمع التعبيرات الانفعالية الذي يشمل على العبارات رقم (2-4-6-9). يصحح المقياس حسب سلم ليكرت مكون من سبع درجات أي من 1 إلى 7.

4.4. الخصائص السيكمترية لمقياس التسيير الانفعالي:

1.4.4. الثبات:

تم حساب ثبات هذا المقياس على عينة مكونة من 60 طالب موزعين بين الجنسين بالاعتماد على معادلة ألفا كرونباخ، حيث بلغ ثبات بعد إعادة التقييم المعرفي 0,69 وهي قيمة مرتفعة ومنه نستطيع القول بأن هذا البعد ثابت، أما بعد قمع التعبيرات الانفعالية فكانت قيمة ألفا كرونباخ 0,75 وهي قيمة مرتفعة كذلك ومنه بعد قمع التعبيرات الانفعالية ثابت، كما مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يمثل معامل ألفا كرونباخ (α) لكل من إعادة التقييم المعرفي وقمع التعبيرات الانفعالية

الابعاد	عدد العبارات	α
إعادة التقييم المعرفي	6	0,69
قمع التعبيرات الانفعالية	4	0,75

2.4.4. الصدق:

أ- صدق المقارنة الطرفية: تم حساب صدق مقياس تسيير الانفعالات باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة (ت)

الجدول رقم (03): يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس تسيير الانفعالات ل James Gross

يتضح من الجدول رقم (3) أنّ قيمة (ت) تساوي 9,39 وهي أكبر من القيمة الجدولة أي أنّ هناك فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة

حجم العينة	الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت	مستوى الدلالة
60	إعادة التقييم المعرفي	32,13	3,32	30	9,39	0,01
		18,69	4,65			
	قمع التعبيرات الانفعالية	22,06	2,14	30	12,96	0,01
		9,94	3,06			

0,01 وهذا ما يدل على صدق بعد إعادة التقييم المعرفي، أما قيمة (ت) على بعد قمع التعبيرات الانفعالية فقد

كانت تساوي 12,69 وهي أكبر من القيمة الجدولة أي أنّ هناك فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0,01 وهذا ما يدل على صدق بعد قمع التعبيرات الانفعالية.

ب- صدق الاتساق الداخلي: تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) والجدول التالي يوضح معامل الارتباط بين كل بند من بنود أبعاد المقياس. تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب الارتباطات بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه بمعامل

الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات بعد إعادة التقييم المعرفي و البعد ككل كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا 0,01 حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين 0,374 كأصغر ارتباط كان بين العبارة 1 والدرجة الكلية لبعء إعادة التقييم المعرفي و 0,671 كأكبر ارتباط كان بين العبارة 8 و 10 والدرجة الكلية لبعء إعادة التقييم المعرفي، وجاءت الارتباطات بين بنود بعد قمع التعبيرات الانفعالية والبعء ككل دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا 0,01 حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين 0,576 كأصغر ارتباط كان بين العبارة 9 والدرجة الكلية لبعء قمع التعبيرات الانفعالية و 0,684 كأكبر ارتباط كان بين العبارة 2 والدرجة الكلية لبعء قمع التعبيرات الانفعالية كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس تسيير الانفعالات ل James Gross

البعء	البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	البعء	البنود	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إعادة التقييم المعرفي	1	,495**	,000	قمع التعبيرات الانفعالية	2	,684**	,000
	3	,475**	,000		4	,608**	,000
	5	,374**	,003		6	,647**	,000
	7	,542**	,000		9	,576**	,000
	8	,671**	,000				
	10	,671**	,000				

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

5.4. الأساليب الإحصائية المستخدمة: تم الاعتماد في هذه الدراسة على الأساليب الإحصائية الوصفية والاستدلالية، أولاً الإحصاء الوصفي وفيه تم استخدام النسب المئوية، الانحراف المعياري ثانياً الإحصاء الاستدلالي وفيه تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات من خلال برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS 22).

5. مناقشة النتائج:

1.5. الفرضية الأولى تنص الفرضية الأولى على أنّ الطلبة الجامعيين يميلون إلى استعمال استراتيجيات التقييم المعرفي أكثر من استراتيجيات قمع التعبيرات الانفعالية. نتائج المعالجة الإحصائية موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح الفروق في استعمال استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي وقمع التعبيرات الانفعالية لدى الطلبة

حجم العينة	الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت	مستوى الدلالة
60	إعادة التقييم المعرفي	25,70	5,63	118	9,68	0,01
	قمع التعبيرات الانفعالية	16,10	4,99			

الجدول رقم (05) يبين أن قيمة معامل الفروق (ت) تساوي 9,68 وهي أكبر من القيمة المجدولة وهذا يعني أن قيمة (ت) دالة احصائياً عند مستوى الدلالة 0,01 ما يدل على وجود فروق في استعمال استراتيجيات التسيير الانفعالي، أي أن الطلبة يميلون إلى استعمال استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي أكثر من استراتيجيات قمع التعبيرات الانفعالية. ومن هنا يمكن القول أن الفرضية الأولى تحققت. قد ترجع هذه النتائج إلى كون الطلبة من الطبقة المتقفة في المجتمع وهذا ما يمنحهم وعي أفضل بانفعالاتهم ومعناها وبذلك القدرة على إعادة تقييمها بطريقة أخرى. وهذا ما يتوافق مع ما توصلت إليه دراسة فالح سنة 2012 والتي هدفت إلى التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة ودلالة الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، التخصص والصف الدراسي ومدى اسهام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في التفكير السليبي والايجابي. وأظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي وأن الطلبة يستعملون استراتيجية إعادة التقييم الايجابي وأنه لا توجد فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي راجعة للجنس.

2.5. الفرضية الثانية: نصت الفرضية على وجود فروق بين الجنسين في استعمال استراتيجيات التسيير الانفعالي لدى الطلبة، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (06) يوضح الفروق في استخدام استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي وقمع التعبيرات الانفعالية حسب متغير الجنس

حجم العينة	الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت	مستوى الدلالة
60	إعادة التقييم المعرفي	ذكور	25,44	4,71	-	0,477
		إناث	26,80	7,02	0,71	
	قمع التعبيرات الانفعالية	ذكور	16,56	5,25	-	0,861
		إناث	16,84	5,45	0,17	

من خلال الجدول رقم (06) قيمة اختبار الفروق (ت) والتي بلغت في بعد إعادة التقييم المعرفي -0,71، نلاحظ أن القيمة غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$)، وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في إعادة التقييم المعرفي، أما قيمة اختبار الفروق (ت) بالنسبة لقمع التعبيرات الانفعالية فلقد بلغت -0,17 وهي غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$) مما يدل على عدم وجود فروق بين الجنسين في قمع التعبيرات الانفعالية. من هنا يمكن القول أن الفرضية الثانية لم تتحقق. وهذا ما أتى موافقاً لما توصلت إليه دراسة فالح سنة 2012 ودراسة يعقوب سنة 2011 في العراق بعنوان التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والمتميزات في مدارس محافظة ديالى. وهدفت إلى قياس مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين في مدارس محافظة ديالى، والتعرف إلى الفروق في استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي وكبت التعبير تبعاً لمتغير الجنس. تكونت عينة الدراسة 111 طالب وطالبة من المتميزين تم سحبها من مدرستين ثانويتين حيث توصلت الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي ايجابي ومقبول لدى أفراد العينة، كما بينت عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس

6. خاتمة:

كشفت نتائج الدراسة الحالية عن نوعية استراتيجيات التسيير الانفعالي التي يستخدمها الطلبة، حيث بينت المعالجة الاحصائية أن أهم يميلون لاستعمال استراتيجيات إعادة التقييم أكثر من استراتيجيات قمع التعبيرات الانفعالية. كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية يرجع لعامل الجنس في كلا بعدي مقياس التسيير الانفعالي. ولذلك نقترح إجراء بحوث ودراسات معمقة حول تسيير

الانفعالات نظرا لكونها عامل من العوامل التي تتدخل في تحديد صحة الطالب الجسمية والنفسية وحتى على آدائه الأكاديمي، كذلك ربطها بمتغيرات أخرى لمعرفة العلاقة بينها وكيف تؤثر وتتأثر بها.

7. قائمة المراجع:

1. Etkin, A, Büchel, C, et James Gross, Les bases neurales de la régulation des émotions, *Nat Rev Neurosci*, N° 16, 2015,693–700.
2. James Gross, Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology, *Journal of Personality and Social Psychology*, N° 74, 1998, 224-237.
3. James Gross, Emotion and emotion regulation, In L.A.Pervin &O.P.John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research*, 2nd Ed ,(New York :Guilford, 1999),525-552.
4. James Gross, Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations, In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* ,2nd Ed, (New York :Guilford, 2014),3-20.
5. Sebastien Korb, La régulation des émotions, Dans David Sander éd, *Traité de psychologie des émotions*, (Paris : Dunod, 2014), 270-299.
6. Moïra Mikolajczak, Introduction à la régulation des émotions, Dans Moïra Mikolajczak éd., *Les compétences émotionnelles*, (Paris : Dunod, 2014),133-151.
7. Hélène Monier, La gestion des émotions au travail : le cas des policiers d'élite, *Revue Interdisciplinaire Management, Homme(s) & Entreprise*, N° 13, 2014, 105-121.
8. Niedenthal, P, Krauth-Gruber, S et Ric, F, La régulation des émotions. In S. Krauth-Gruber, S, Niedenthal & F. Ric (Dir), *Comprendre les émotions : Perspectives cognitives et psycho-sociales*, (Belgique : Mardaga,2009),161-202
9. O'Leary, D, Suri, G, et James Gross, Reducing behavioral risk factors for cancer: An affect regulation perspective, *Psychology & Health*, 1, N°33, 2018,17-39.
10. Philippot, P, La régulation émotionnelle, Dans P. Philip pot, *Émotion et psychothérapie*, (Belgique : Mardaga, 2011),115-156.
11. Rochette, E, Tempérament et attachement chez le jeune enfant : prédicteurs des habiletés de régulation émotionnelle à l'âge préscolaire. *Maîtrise en Psychopédagogie*, (Québec : Université Laval,2007).
12. Tanja Wrani, La personnalité et les émotions, In David Sander éd, *Traité de psychologie des émotions*, (Paris : Dunod, 2014), 370-393.