

## مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة الفلاح في دبي

سامر عبد الهادي\*

### ملخص

ملخص: هدفت الدراسة الحالية الكشف عن درجة تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح في دبي. وبيان أثر متغيرات الجنس والتخصص والسنة الدراسية في درجة تنظيم الانفعال بين الأشخاص. وقد تكونت عينة الدراسة من (230) طالبا وطالبة من التخصصات الإدارية والقانون والاتصال الجماهيري. ولتحقيق هدف الدراسة؛ فقد استخدم الباحث مقياس تنظيم الانفعال بين الأشخاص الذي قام بتطويره كل من هوفمان وكارينتير وكورتيس (Hofmann, Carpenter & Curtiss, 2016)، وذلك بعد التحقق من صدقه وثباته. وقد كشفت نتائج الدراسة أن طلبة جامعة الفلاح يمتلكون درجة متوسطة من تنظيم الانفعال بين الأشخاص، وذلك على مقياس تنظيم الانفعال بين الأشخاص ككل، وعلى جميع المجالات الفرعية للمقياس باستثناء مجال تنمية المشاعر الإيجابية، إذ أشارت النتائج إلى أن متوسط درجات الطلبة على المجال مرتفع. وكشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المجالات (الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر والتهدئة والنمذجة الاجتماعية) تعزى للجنس والتخصص والسنة الدراسية. في حين كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على بعد (تنمية المشاعر الإيجابية) تعزى للجنس لصالح الإناث، والسنة الدراسية لصالح طلبة السنة الثانية.

الكلمات الدالة: التنظيم الذاتي، تنظيم الانفعال، تنظيم الانفعال بين الأشخاص، طلبة الجامعة.

### المقدمة

إن الخبرات الانفعالية مركبة، وتختلف في الشدة والاستمرارية والتعقيد وإمكانية السيطرة عليها والتحكم بها، والنزعة إلى الفعل. وقد يلجأ الأفراد إلى تجنب الموقف أو تجنب الناس، أو تجنب المثيرات، أو تغيير النظرة إلى الموقف، وهذه القدرة أصبحت معروفة بالتنظيم الذاتي والقدرة على التكيف. ولأفراد المحيطين دور في توفير الدعم الانفعالي والمساعدة في تنظيم الانفعال. فالعمليات الاجتماعية تبدو بأنها أبعاد مهمة في تجربة الانفعالات والتعبير عنها وتنظيمها. والأفراد لديهم القدرة على التمثل العاطفي (Empathy) مع الحالة الانفعالية لشخص آخر، لأنهم يشعرون ويعرفون كيف يشعر الشخص الآخر، وللبعض قدرة أفضل من غيره على التمثل العاطفي وتجربة الحالة الانفعالية لشخص آخر مقارنة بغيره من الأفراد. (Hofmann, 2014) في بداية الأبحاث المتعلقة بالتنظيم الذاتي؛ كان التوجه نحو الأبعاد الفردية في التنظيم، وانطبق ذلك على مجالات متنوعة؛ مثل: الانفعال والصحة والأمراض النفسية والعلاج. واتفق معظم الباحثين فيما بعد على ضرورة انتقال تركيز الأبحاث من الأبعاد الفردية إلى أبعاد ما بين الأشخاص في الأداء النفسي؛ فالأداء الإنساني يتم في إطار الجماعة والأفراد، وخبرة الفرد تحدث دائما بين الأشخاص، وتكون متأثرة بالجانب الاجتماعي الذي تحدث فيه وتكون أيضا مؤثرة فيه، وفي مجال الصحة والرفاهية فحصت عدد من الدراسات أهمية العلاقات الاجتماعية والدعم الذي تقدمه. أما في مجال علم العلاقات فهناك أدلة متراكمة أظهرت أن كمية الدعم الاجتماعي وحجم الشبكة الاجتماعية ونوعية الروابط من المهم أن يتم أخذها في الحسبان بشكل أكبر، لأن الأفراد المقربين منا والذين تربطنا بهم علاقة أساسية يساعدوننا في الوصول إلى حياة إنسانية إيجابية. (Anik, 2012) عندما يشعر الفرد بحالات انفعالية مؤثرة؛ فإنه قد يلجأ إلى الآخرين لدعاه؛ فهو يحتاج إلى مساعدة الآخرين لتحقيق أهدافه، ولديه دافع فطري للتواصل والارتباط مع الآخرين. وتؤثر الخبرات الانفعالية التي يتعرض لها في تفاعلاته الاجتماعية (Netzer, Van Kleef & Tamir, 2015) إن الدعم الاجتماعي من قبل الآخرين يمكن أن يظهر على شكل رعاية أو مساعدة أو اهتمام أو تقديم معلومات. ويؤثر الدعم الاجتماعي في التكيف والصحة والرفاهية النفسية (Psychological well-being). والدعم الانفعالي هو أحد أشكال الدعم الاجتماعي الذي يسهل التكيف مع أوضاع مقلقة، ويساعد في المحافظة على الرفاهية (well-

\* كلية الاتصال الجماهيري، جامعة الفلاح، دبي. تاريخ استلام البحث 2017/9/7، وتاريخ قبوله 2018/2/19.

(being) طوال الحياة؛ فهو مجال مركب مرتبط بالحاجات النفسية في العلاقات، مثل: الحاجة إلى الانتماء، والحاجة إلى الكفاية، والحاجة إلى الارتباط. والشركاء ذوو الحساسية الانفعالية هم من يظهرون الاستجابة المناسبة لهذه الحاجات الثلاث في الوقت المناسب، وبالتالي فإن هؤلاء هم الشركاء الداعمون الذين يسهلون الاعتماد الانفعالي. والأفراد أكثر استعدادا للاعتماد على من يدركون بأنهم سيدعمون استقلالهم، والقادرين على سماع وفهم ما يدور في داخلهم دون الحاجة إلى ضبط وتحكم. والمستويات المرتفعة من الدعم الانفعالي ترتبط مع مستويات أعلى من الرفاهية ويتوسطها تحقيق الحاجات النفسية (Ryan, LA Guardia, Solky-Butzel, Chirkov & Kim, 2005).

أظهرت الأبحاث التي أجريت حول التعلق أن الطفل يستخدم خبرة التعلق كقاعدة أمان لتنظيم انفعالاته، واكتشاف العالم. ومن خلال خبرة التعلق يتعلم الطفل أن الحاضر هو المكان الآمن للتوجه إليه عندما يكون في حالة ضغط وتوتر، ويصبح الطفل أكثر ثقة بأن العالم مكان آمن مرتبط برفض القلق، وأنه يستطيع الابتعاد عن قاعدة الأمان لفترات من الوقت (Hofmann, 2014). والأبحاث حول التعلق التي استندت إلى نظرية (بولبي) (Bowlby, 1969) خلصت إلى أهمية نوعية التعلق الآمن أو الجيد وعلاقته بالنمو الصحي؛ فقد أشار (بولبي) إلى أن سلوك التعلق يحدد خصائص الإنسان من المهد إلى اللحد، وأن طبيعة التعلق لدى الراشدين تعكس الروابط المبكرة بين الرضيع والحاضر. وفي المقابل يرتبط التعلق غير الآمن باضطرابات القلق بشكل عام، والراشدين الذين لديهم روابط اجتماعية وانتماء تظهر عندهم الانفعالات الإيجابية. ويعد تنظيم الانفعال بعدا أساسيا في التنشئة الاجتماعية للإنسان في عمر (3) إلى (6) سنوات، وفي هذا العمر يتعلم الطفل الاستجابة للأخريين بناء على الحالة الداخلية لديهم بدلا من السلوكيات الظاهرة، ويتعلم الربط بين الذات الحالية والذات القديمة وكذلك الذات في المستقبل، وتعتمد تلك العملية على ردود فعل الحاضر اللفظية وغير اللفظية لانفعالات الطفل وتعبيرات الوالدين ومناقشاتهن عن الانفعالات (Hofmann, 2014). ويرى الباحث أن طلبة الجامعة يبحثون عن الاتصال الاجتماعي لمواجهة خبرة ضاغطة أو موقف صعب، ويمكن اعتبار ذلك دافعا إنسانيا أساسيا، وأن عملية تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة الجامعة ما هي إلا استعانة بالآخرين من بيئتهم الاجتماعية للمساعدة في تنظيم انفعالاتهم، ومشاركتهم الخبرة الانفعالية مع شخص آخر مما يوفر لهم المساعدة والدعم والعزاء والراحة، ويؤدي إلى إدراك الوصول إلى الارتياح الانفعالي. وتشير خبرة الباحث الميدانية واطلاعاته في مجال الذكاء الانفعالي وتنظيم الانفعالات إلى حاجة طلبة الجامعة للكفاية الانفعالية الاجتماعية، ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة استراتيجيات طلبة جامعة الفلاح في تنظيم الانفعال بين الأشخاص. واهتم الباحث في الدراسة الحالية بالتعرف إلى مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة جامعة الفلاح الذكور والإناث في مرحلة البكالوريوس موزعين على السنوات الدراسية من السنة الأولى إلى السنة الرابعة في التخصصات الإنسانية التي توفرها الجامعة لطلبة تلك المرحلة الدراسية.

#### تنظيم الانفعال (Emotions Regulation)

عند الحديث عن مهارة تنظيم الانفعال يتم الإشارة إلى مجموعة من الانفعالات؛ مثل الغضب والفرح والخوف والحزن، تلك الانفعالات التي كان من الصعب على علماء العلوم السلوكية والاجتماعية إعطاء تعريف محدد لها، والمشكلة الرئيسة في تعريف تلك الانفعالات هي أنها ظاهرة متعددة الأبعاد، بحيث يصعب التمييز بين عنصر أو مجال الانفعال أو تعريف ما هو الانفعال حقا. وقد حدد سشير (Scherer, 2015) إطارا لتوعية الباحثين بأهمية بعض الجوانب التي تؤخذ في الحسبان عند تعريف الانفعال كمحاولة لإيجاد تعريف موحد له؛ فطور نموذجا أطلق عليه نموذج عملية البعد (Component Process) واعتبر أن الانفعال حلقة مترابطة ومتزامنة من التغييرات في بعض أو جميع الأنظمة الفرعية للعضوية، كاستجابة لتقييم مثير داخلي أو خارجي ذي صلة بالاهتمامات الأساسية للعضوية، وقصد سشير (Scherer) بالأنظمة الفرعية للعضوية بأنها:

- 1) معالجة المعلومات المرتبطة بالبعد المعرفي للانفعال.
- 2) الدعم المرتبط بالبعد العصبي الفسيولوجي للانفعال.
- 3) التنفيذ المرتبط بالبعد الدافعي للانفعال (نزعات الفعل).
- 4) الفعل المرتبط ببعد التعبيرات الحركية للانفعال (تعبيرات الوجه والصوت).
- 5) المراقبة المرتبطة ببعد المشاعر الشخصية للانفعال (التعبير الانفعالي).

وقد أصبحت الأبحاث حول تنظيم الانفعال من الأبحاث الشائعة في علم النفس المعاصر، ويعد ثومسون (Thompson, 1994, p. 27) من الرواد في هذا المجال، إذ عرف تنظيم الانفعال بأنها: عملية خارجية وداخلية مسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الأفعال الانفعالية، خاصة ما يتعلق بالشدة والاستمرارية من أجل تحقيق الأهداف الشخصية، وفي هذا التعريف

المبكر إشارة إلى أن الانفعالات يمكن تعديلها ليس فقط بشكل داخلي بين شخصي من خلال استراتيجيات التنظيم الذاتي؛ وإنما أيضا بواسطة عمليات خارجية بين الأشخاص تتضمن الناس (Hofmann, Carpenter & Curtiss, 2016). وترى سارني (Saarni, 1999, p. 100) أن تنظيم الانفعال يتمثل بقدرة الفرد على إدارة الخبرة الذاتية للانفعالات، وعلى الأخص ما يتعلق منها بشدة هذه الانفعالات واستمراريتها، والتحكم في التعبيرات الانفعالية في مواقف التفاعل الاجتماعي. ويعرف سالوفي وسلويتر (Salovey & Sluyter, 1997, p. 5) تنظيم الانفعال بأنه عملية إدارة الاستجابات الناتجة عن أفكار الفرد ووعيه بالحالة الانفعالية، والتعبيرات السلوكية (دلالات الجسم وتعابير الوجه)، والتغيرات الفسيولوجية البيوكيميائية.

وافترض كثير من العلماء أن تنظيم الانفعال السلبية أكثر أهمية من تنظيم الانفعال الإيجابية، فينظم الفرد الحالات الانفعالية بخفض مشاعره السلبية وزيادة مشاعره الإيجابية (Larzen & Prizmic, 2004)، فالنظام المعرفي للفرد صمم بإعطاء الأولوية لمعالجة المعلومات السلبية مقارنة بالمعلومات الإيجابية، والأحداث السلبية تقود إلى نتائج وردود أفعال أكثر مما ينتج عن الأحداث الإيجابية، وردود الأفعال السلبية القوية تستمر لفترة زمنية أطول مقارنة بردود الأفعال الإيجابية. ومرور الفرد بخبرة الانفعالات السلبية قد يؤدي إلى ضعف في الانتباه لديه، وزيادة في الاندفاعية، بينما قد تؤدي خبرة الانفعالات الإيجابية إلى مستويات مرتفعة من المحافظة على الانتباه والمثابرة والاندماج (Blair, 2003). إلا أن الإنسان بحاجة أيضا إلى تنظيم انفعالاته الإيجابية، فهو يحتاج إلى خفض مشاعره الإيجابية للتكيف مع العالم الخارجي، كما هو الحال عند خفض شدة انفعالاته الإيجابية بعد المرور بخبرة نجاح وتفوق ليعود إلى أرض الواقع، ويتجنب التعبيرات الانفعالية المبالغ فيها، بحيث لا يؤدي الشعور بالبهجة والسعادة إلى التصرف بطريقة هستيرية غير مقبولة اجتماعيا. ويرى كل من بارت و سالوفي (Barrett and Salovey, 2002) أن طبيعة الموقف الاجتماعي هي التي تحدد تنظيم انفعالاتنا الإيجابية والسلبية، فشدّة الانفعال تختلف من موقف إلى آخر، ومعلوماتنا عن السياق تساعدنا في عملية التقييم والاستجابة بشكل مناسب للسياق، فقد يحتاج الفرد لإظهار مستويات مرتفعة من الانفعالات السلبية أو الإيجابية، فعند رؤيتنا لشخص يتعرض لحادث نلجأ إلى الصراخ لتنبهه، وتشجيع فريق كرة قدم خلال مباراة يتطلب التعبير عن مستويات مرتفعة من الانفعال (Conway, 2009).

#### استراتيجيات تنظيم الانفعال (Emotions regulation strategies):

ينظر إلى استراتيجيات تنظيم الانفعال باعتبارها طرقا يستخدمها الفرد بغرض تنشيط أو كبح أو تعديل انفعالاته الإيجابية أو السلبية والتعبير عنها (Lopez-Perez, Wilson, Dellaria & Gummerum, 2016) وقد حاول عدد من الباحثين تصنيف استراتيجيات تنظيم الانفعال إلى استراتيجيات فاعلة (Effective) أو تكيفية (Adaptive)، مثل (إعادة تقييم الموقف). واستراتيجيات غير فاعلة (Ineffective) (مثل الكبح أو الطمس) وذلك بالاستناد إلى معيار التكيف مع البيئة. ويهدف تنظيم الانفعال التكيفي إلى تعديل الخبرة والتعبير عن الانفعالات الإيجابية والسلبية بشكل يتناسب مع أهداف الفرد في البيئة المحيطة به. وميز جروس (Gross, 1988) بين تنظيم الانفعال المتمركزة حول الاستجابة وتنظيم الانفعال الموجه نحو ما قبل الاستجابة (السالف أو السابق) (Antecedent)، أي بالأخذ في الحسبان عملية تنظيم الانفعال قبل أو بعد توليد الانفعال. وعبر جروس (Gross) عن استراتيجيات تنظيم الانفعال الموجه نحو السالف أو السابق بأنها تعتمد على تنظيم الانفعال قبل تنشيط الاستجابة الانفعالية بشكل كامل، أي قبل ظهورها، وتتضمن تكتيكات مثل تعديل الموقف واستثارة الانتباه وإعادة تشكيل الإطار المعرفي للموقف، بينما الكبح أو الطمس هي استراتيجية تنظيم الانفعال المتمركزة حول الاستجابة التي تتضمن المحاولات بعد أن بدأت الاستجابة. وخلصت مجموعة من الدراسات إلى أن الاستراتيجيات المتمركزة حول السابق هي طرق فاعلة لتنظيم الانفعال على المدى القصير، بينما ارتبطت استراتيجية الكبح كاستراتيجية متمركزة حول الاستجابة بالاضطرابات الانفعالية (Anik, 2012; Hofmann et al., 2016; Lopez-Perez et al., 2016; Hofmann, 2014). ويرى كول (Koole, 2009) بأن استراتيجيات تنظيم الانفعال يمكن أن تصنف إلى فئتين: الفئة الأولى تعتمد على توليد الانفعال المستهدف، فتشتمل على: (الانتباه والمعرفة والتغيرات الجسمية)، والفئة الثانية تعتمد على الوظائف النفسية التي يتم تحقيقها بتنظيم الانفعال، وهي: (الحاجة والتوجه نحو الهدف والتركيز على الشخص).

#### تنظيم الانفعال بين الأشخاص (Interpersonal Emotion Regulation)

هناك توجه عام لدى الباحثين أن تنظيم الانفعال يحدث في سياق اجتماعي، فالفرد يمتلك دافعا فطريا للتواصل والارتباط والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، وخبراته الانفعالية تؤثر في التفاعلات الاجتماعية. وفي أوقات كثيرة يحاول الأفراد تنظيم وضبط انفعالاتهم بمساعدة الآخرين وتنظيم وضبط الخبرات الانفعالية للناس. ومثل تلك المحاولات تساعد في تحقيق الرفاهية (حسن

الحال) (Well-being) للفرد الذي نظم انفعالاته والشخص الذي ينظم انفعالات شخص آخر والعلاقة بينهما. معظم الأدلة المتوفرة في تنظيم الانفعال بين الأشخاص تشتمل على الحالات التي يحاول فيها الأفراد زيادة الانفعالات المريحة وخفض الانفعالات غير المريحة للآخرين. وبلاستناد إلى زكي ووليامز (Zaki & Williams, 2013) خفض الانفعالات غير المريحة أو زيادة الانفعالات السارة لدى الآخرين تجعل الناس يشعرون بشكل أفضل، والفكرة هي أن رؤية الشخص الآخر في حالة سعادة وارتياح أو ألم يؤثر في خبراتنا الانفعالية. يميل الناس إلى التماثل مع شركائهم أو الأعضاء داخل مجموعتهم، ويريدون أن يشعر أصدقاؤهم بشكل جيد ويبتهجوا بنصيبيهم وحظهم، وفي المقابل يميل الناس إلى عدم محبة الأعضاء من خارج المجموعة، ويرغبون بأن يشعر هؤلاء الأعضاء بالسوء. إن الدافع وراء تنظيم الانفعال بين الأشخاص هو اللذة، فيسعى الناس إلى تقليص الانفعالات غير السارة وزيادة الانفعالات السارة للطرف الآخر من المجموعة نفسها، وخفض الانفعالات السارة وزيادة الانفعالات غير السارة لدى المنافسين (Netzer et al., 2015). إن الأفراد الذين يخبرون حالة انفعالية عادة يحرصون على ألا يكونوا وحيدين، ويحاولون التوجه نحو الآخرين لطلب المساعدة في فهم انفعالاتهم وإدارتها. مثل تلك الحالات تعكس تنظيم الانفعال بين الأشخاص، وهو عنصر أساسي في حياتنا النفسية. والأفراد يعتمدون على الآخرين كمصدر لخفض الضغط وتقوية الانفعال الإيجابي، وأيضاً تحقيق الفائدة من مجرد حضور الآخرين في الأوقات الصعبة. كما أن الشخص عادة يحاول تنظيم انفعالاته عن طريق التعاطف والدعم والسلوكيات المقبولة اجتماعياً، إن عملية تنظيم الانفعال بين الأشخاص تكون بمثابة أداة أساسية لتنظيم الانفعال في الحياة.

يستخدم اصطلاح تنظيم الانفعال بين الأشخاص (Interpersonal Emotion Regulation) للدلالة على رغبة الفرد في مشاركة حالته الانفعالية مع الآخرين ومحاولة خفض الانفعالات بوجود الآخرين (Zaki & Williams, 2013, p. 803). ويعرف هوفمان (Hofmann, 2014, p. 484) تنظيم الانفعال بين الأشخاص بأنها العملية التي يبادر فيها شخص لتنظيم التجربة الانفعالية لشخص آخر، ويميز بين التنظيم الداخلي والخارجي؛ فالتنظيم الداخلي عملية يبادر فيها شخص للتواصل مع شخص آخر لتنظيم تجربته الانفعالية، أما التنظيم الخارجي فهو العملية التي ينظم فيها الفرد انفعال شخص آخر وهذه العملية قد تكون معتمدة أو غير معتمدة على استجابة محددة من الطرف الآخر.

إن عملية تنظيم الانفعال بين الأشخاص ما هي إلا استخدام الأفراد كمصادر من البيئة الاجتماعية للمساعدة في تنظيم الانفعال، وتشتمل على عدد من العمليات مثل المشاركة الاجتماعية، والبحث عن الدعم. والمشاركة الاجتماعية للانفعال أو مناقشة الخبرة الانفعالية مع شخص آخر لها وظائف؛ مثل: تقديم المساعدة والدعم، وتوفير الراحة والعزاء، مما يؤدي إلى إدراك الفرد بأنه وصل إلى حالة الارتياح الانفعالي، وتجربة المزيد من الانفعالات الإيجابية. والدعم الذي يتم البحث عنه قد يكون دعماً انفعالياً أو معلوماتياً، أو مشاركة أو القيام بأداء ما. وأكثر أشكال الدعم ارتباطاً مع المزاج الجيد والرفاهية هو الدعم الانفعالي (Lisi, 2016). يتشابه تنظيم الانفعال بين الأشخاص مع العمليات الأخرى بينهم؛ مثل: الدعم الاجتماعي، والدعم الاجتماعي مفهوم اجتماعي شامل وواسع مرتبط بتبادل المشاعر بين اثنين على الأقل من الأفراد؛ أحدهما هو المرسل، والآخر هو المستقبل مع نية كل منهما تنمية الرفاهية والاستقرار لدى الآخر، أما تنظيم الانفعال بين الأشخاص فهو بناء أصغر من الدعم الاجتماعي يدل على تنظيم انفعالات الفرد من قبل الآخر. وأدوات قياس الدعم الاجتماعي لم تتجح في تقييم تنظيم الانفعال بين الأشخاص (Hofmann, 2014).

بناء على نموذج زكي، ووليامز (Zaki & Williams, 2013) يمر الفرد بخبرة انفعالية تولد دافعا للتحكم بالانفعال، وهذا الدافع في المقابل يحث الفرد على البحث عن شخص آخر والاتصال معه للتعبير عن الانفعال. ويرغب الفرد بمشاركة خبرته الانفعالية مع الآخرين، وتعد تلك المشاركة الاجتماعية من أكثر الاستجابات انتشاراً للأحداث الانفعالية، بصرف النظر عن كون تلك الأحداث إيجابية أو سلبية (جارحة أو صادمة)، بسيطة أو شديدة. وهناك شكلان على الأقل من المشاركة الاجتماعية يعكسان دوافع التنظيم؛ أولهما أن الفرد يعدل من سلوكه التعبيري بما في ذلك تعابير الوجه كاستجابة لوجود الآخرين، ثانيهما أن الفرد أكثر احتمالاً لمشاركة الانفعال مع آخرين يعتقد أنهم يمكن أن يقدموا له المساعدة، مثل تلك المشاركة يمكن أن تنظم انفعالات الطرف الآخر من خلال ميكانيزمات الاعتماد على الاستجابة أو عدم الاعتماد على الاستجابة، هناك احتمال أن السلوكيات الداعمة من الشخص الآخر توفر الشعور بالأمن الذي يسمح للفرد بإعادة الأخذ في الحسبان المواقف التي أثارت الانفعال، والاستجابة الداعمة من الآخر تظهر بوضوح أن الشخص ليس عليه أن يختبر أحداثاً سلبية بمفرده، وأن هناك مشاركة من المصادر النفسية، وأن هذا التقييم للمصدر يمكن أن يحول الحدث الضاغط إلى مواقف تحد مهددة، ومشاركة الآخر معزز بحد

ذاتها، وأيضاً مشاركة الخبرات والأداء مع الآخرين تعد بمثابة مؤشرات على الانتماء وتزيد من الارتباط على المدى البعيد (Zaki & Williams, 2013).

### استراتيجيات تنظيم الانفعال بين الأشخاص

قدم زكي، ووليامز (Zaki & Williams, 2013) إطاراً نظرياً عن تنظيم الانفعال بين الأشخاص ليميز بين تنظيم جوهري داخلي وآخر خارجي غير جوهري، مع الأخذ في الحسبان التنظيم المعتمد على الاستجابة مقابل المستقل عن الاستجابة. إن تنظيم الانفعال بين الأشخاص الداخلي الجوهري يدل على العملية التي يتم فيها تنظيم انفعالات الفرد عن طريق طلب المساعدة من شخص آخر، بينما يكون تنظيم الانفعال الخارجي غير الجوهري بمثابة العملية التي ينظم فيها الفرد انفعالاته. وهذه العمليات يمكن أن تكون معتمدة على الاستجابة إذا كانت تعتمد على استجابة محددة من الشخص الآخر، بينما لا تكون معتمدة على الاستجابة (استجابة مستقلة) إذا كانت لا تتطلب استجابة شريك التفاعل بأي طريقة، أو إذا كان غير قادر على الاستجابة. ويظهر تنظيم الانفعال بين الأشخاص في مدى واسع من السياقات الاجتماعية؛ بما في ذلك جماعات الأقران وجماعات العمل والفرق الرياضية وغيرها. وقد يلعب تنظيم الانفعال بين الأشخاص دوراً مهماً في بناء علاقات جديدة في مثل تلك السياقات. وسبب توقع أن تنظيم الانفعال سيلعب دوراً في بناء علاقات جديدة هو الربط بينه وبين الانفعالات الإيجابية؛ إذ يستخدم تنظيم الانفعال بين الأشخاص لتنمية مشاعر الآخرين، والأدلة تشير إلى أن محاولات تنمية مشاعر الآخرين تعمل عادة على تعزيز الانفعال المطلوب. إن الانفعال الإيجابي الذي يمكن أن يظهر من محاولة تنظيم الانفعال قد يساعد في بناء علاقات جديدة بطريقتين: الطريقة الأولى وبالاستناد إلى نظرية لويلر (Lawler, 2001) في تبادل الانفعالات فإنه عندما يتم تجربة المشاعر الإيجابية أثناء التفاعل؛ تستثار جهود معرفية لفهم الأسباب (عملية العزو)، لأن الناس يسعون إلى إعادة إنتاج وإعادة توليد المشاعر المريحة المعززة داخلياً، فإذا حدث تبادل بين الشخص (أ)، والشخص (ب)؛ ولد ذلك انفعالاتاً إيجابياً عزاه الشخص (أ) إلى الشخص (ب)، وسيرغب (أ) بالتفاعل مجدداً مع (ب) في المستقبل، وسيشكل رابط قوي مستمر. أما الطريقة الثانية: فيميل الناس إلى الانتباه إلى الآخرين الذين يشعرونهم بالإيجابية، لأن هذا يساعدهم على حفظ المصادر المعرفية المرتبطة بتنظيم الانفعال، وتنظيم الانفعال يحتاج إلى مشاركة الآخرين وبناء علاقات مع أفراد يظهرون تنظيم الانفعال بين الأشخاص بشكل فعال، وبالتالي فإن إظهار تنظيم الانفعال بين الأشخاص يساعد الناس في بناء علاقات في الشبكة الاجتماعية (Niven, Garcia, Lowe, Holman & Mansel, 2015).

### استراتيجيات تنظيم مشاعر الآخرين:

أظهرت الدراسات أن الاستراتيجيات التي يستخدمها الناس لتنظيم مشاعر الآخرين يمكن تصنيفها إلى استراتيجيات معرفية أو سلوكية. وتستند الاستراتيجيات المعرفية إلى تغيير الانفعالات على التأثير في أفكار أو مشاعر الطرف الآخر حول الموقف، مثل: تقديم نصيحة. بينما تتضمن الاستراتيجيات السلوكية محاولة استخدام الفرد سلوكه للتواصل مع الطرف الآخر؛ كالقيام بعمل شيء جيد لهذا الشخص. إن الاستراتيجيات المعرفية ما هي إلا محاولة لتنظيم انفعال الشخص عن طريق تقديم وجهة نظر مختلفة، ومحاولة إظهار الموقف بشكل مختلف (عادة بشكل إيجابي). أما الاستراتيجية السلوكية فمن خلالها تتم محاولة تغيير انفعال الشخص الآخر عن طريق نقل رسالة إيجابية حول علاقة الشريك مع الطرف الآخر (الهدف)، وتعمل هذه الاستراتيجيات على التعبير عن الإحساس بالفهم والمشاركة لوجهة نظر الهدف نحو الموقف، ويتم ذلك عن طريق دعم الطرف الآخر وتوفير الراحة له (Niven et al., 2015). وحاولت نيفين، وتوتيردل، وهولمان (Niven, Totterdel and Holman, 2009) تصنيف استراتيجيات تنظيم الانفعال بين الأشخاص بالاستناد إلى تنمية الانفعال، أو جعل هذا الانفعال أكثر سوءاً عن طريق محاولة تقاوم الانفعال، فافترضوا نموذجاً نظرياً حول استراتيجيات تنظيم انفعالات تعمل على تحسين الانفعال مقابل استراتيجيات أخرى تعمل على تقاوم الانفعال، وكان بعضها استراتيجيات معرفية وبعضها الآخر استراتيجيات سلوكية، ويمكن توضيح هذا النموذج على النحو الآتي:

تقاوم الانفعال	تحسين الانفعال
المشاركة السلبية (التنمر، التحدي)	المشاركة الإيجابية (الاستماع، إعطاء نصيحة) (المشاركة، الارتباط)
الرفض (التقليل من شأن الآخر)	القبول (الانتباه، روح الدعابة)

يظهر من الشكل السابق أن استراتيجيات تحسين الانفعال هي عندما يأمل الفرد بتحسين الخبرة الانفعالية للآخر، ويتم ذلك عن طريق المشاركة الإيجابية (مثل الاستماع)، والقبول (مثل روح الدعابة)، أما استراتيجيات تقاوم الانفعال فهي تلك المرتبطة برغبة الفرد بمقاومة الخبرة الانفعالية للآخر التي تتضمن المشاركة السلبية مثل (الشكوى والتذمر)، والرفض (وضع الشخص في مكانة سلبية) (Lisi, 2016). ويمكن توضيح تلك الاستراتيجيات على النحو الآتي:

أولاً: استراتيجيات تحسين الانفعال: (Affect improving)

- 1- المشاركة الوجدانية (Affective engagement): أي المشاركة المباشرة لمشاعر الطرف الآخر (الهدف) عن طريق الاستماع، والحديث عن موقف الطرف الآخر، وتذكيره بالجوانب الإيجابية.
- 2- المشاركة المعرفية (Cognitive engagement): وهي محاولة مساعدة الطرف الآخر (الهدف) على تغيير طريقة تفكيره حول الموقف من خلال تحديد دعم الآخر.
- 3- الدعابة: تنمية الحالة المزاجية للهدف عن طريق الضحك والتصرف بسخافة.
- 4- الانتباه: التصرف الذي يظهر الاهتمام للطرف الآخر.

ثانياً: استراتيجيات تقاوم الانفعال، وهي:

- 1- المشاركة السلبية (Negative engagement) تستهدف الطرف الآخر (الهدف) في موقف ما أو حالة انفعالية بغرض تقاوم الحالة الانفعالية لديه.
- 2- استراتيجيات الرفض؛ مثل التقليل من شأن الطرف الآخر.

وفي ضوء مراجعة الأبحاث التربوية المتعلقة بتنظيم الانفعال بين الأشخاص؛ تبين أن هناك عددا قليلا من الأبحاث الأجنبية أجريت في هذا الموضوع، وبالتالي لم يكن الأدب السابق في مجال تنظيم الانفعال بين الأشخاص ثريا، فلم يجد الباحث إلا عددا قليلا من الدراسات الأجنبية التي ستذكر حسب سنة نشرها؛ وقد فحصت دراسة ريان، وجارديا، وسولكي باتزير، وشيركوف، وكيم (Ryan, Guardis, Solky-Butzel, Chirkov & Kim, 2005) رغبة الناس في الاعتماد على الآخرين للدعم الانفعالي. حيث افترض الباحثون أن التنظيم الذاتي وتنظيم الانفعال ذو فائدة للرفاهية (Well-being). وبسبب الاختلاف في التنشئة الاجتماعية والمعايير، يتوقع أن يختلف تنظيم الانفعال باختلاف الجنس (نكر، أنثى) والثقافات. وقد أجريت الدراسة الحالية عبر ثلاث دراسات متصلة، ففي الدراسة الأولى تم قياس تنظيم الانفعال لدى عينة من طلبة الجامعة، ورغبتهم في التوجه نحو عدد من الأفراد خلال أحداث صادمة انفعاليا. وارتباط نتائج الطلبة في هذا القياس لتنظيم الانفعال مع قياسات التعلق والاعتماد غير الصحي بين الأشخاص، وقياس أثر الجنس في تنظيم الانفعال بين الأشخاص. وتوصلت الدراسة الأولى إلى أن الإناث أظهرن مستويات أعلى من تنظيم الانفعال وارتباط تنظيم الانفعال إيجابيا مع الرفاهية لدى كل من الذكور والإناث. وأظهرت النتائج أيضا أن الطلبة كان لديهم رغبة أعلى من الاعتماد الانفعالي على الوالدين الذين يدعمون استقلالهم، واعتماد انفعالي أقل على الوالدين الذين ينظر إليهما على أنهم أكثر تحكما. وفي الدراسة الثانية اختير (160) طالبا وطالبة من طلبة مرحلة البكالوريوس (105) اناث، 55 ذكور) وكانت أعمارهم من (18) إلى (29) سنة لفحص التباين في تنظيم الانفعال عبر العلاقات. أما الدراسة الثالثة ففحصت العلاقة الإيجابية بين تنظيم الانفعال والرفاهية لدى عينات من كوريا وروسيا وتركيا، والولايات المتحدة الأمريكية. وقد بينت النتائج أن متوسطات العينة في تنظيم الانفعال بين الأشخاص مرتفعة وذات دلالة بالنسبة لأعز الأصدقاء، بعد ذلك الأم ومن ثم شريك السكن، وبعد ذلك الأب.

وهدفنا دراسة نيتزر، وفانكليف، وتامر (Netzer, Vankleef & Tamir, 2015) إلى البحث عن الدوافع وراء سعي الناس إلى تنظيم انفعالات الآخرين، وبالتالي فحص هل الناس مدفوعون لتنظيم انفعالات الآخرين لتحقيق فوائد شخصية. وفحصت الدراسة إلى أي مدى كان الناس مدفوعين نحو تنمية المشاعر غير المريحة لدى الآخرين (الانفعالات غير السارة)، أو المشاعر المريحة (الانفعالات السارة) في حال توقعوا الحصول على فائدة من هذا الأمر. وأظهرت النتائج أن المشاركين حاولوا تنمية انفعالات لدى الآخرين عندما كان متوقعا أن يؤدي ذلك إلى مخرجات مرغوب فيها، وخفض الانفعالات لدى الآخرين عندما كان متوقعا أن تقود إلى نواتج أو مخرجات غير مرغوب فيها.

وأجرت ليزي (Lisi, 2016) دراسة طولية لوصف استراتيجيات تنظيم الانفعال بين الأشخاص التي يتكرر استخدامها، وقياس ارتباط تلك الاستراتيجيات مع الانفعالات الإيجابية والسلبية. كما سعت الدراسة إلى قياس أدوار الأصدقاء والوالدين في جهود

تنظيم الانفعال بين الأشخاص. وقد تألفت عينة الدراسة من (139) من البالغين الناشئين تراوحت أعمارهم من (18) إلى (21) سنة في مرحلة البكالوريوس في جامعة كولومبيا البريطانية فرع أوكاناغان. حيث سجل المشاركون على مدار أسبوع وبواقع ثلاث مرات في اليوم انفعالاتهم، ومدى استخدامهم لاستراتيجيات تنظيم الانفعال بين الأشخاص، ومدى اللجوء إلى مصادر الدعم (الأصدقاء والوالدين). وأظهرت نتائج الدراسة أن الاستراتيجيات الإيجابية؛ خاصة التواصل قد استخدمت بمعدل أعلى، وارتبطت بمستويات أعلى من الانفعالات الإيجابية ومستويات أدنى من الانفعالات السلبية. وعند الأخذ في الحسبان مصدر الدعم، ارتبطت استراتيجية القبول مع الانفعالات الإيجابية والسلبية عند استخدامها من قبل الأصدقاء وكذلك الآباء والأمهات. وارتبطت استراتيجيات المشاركة الإيجابية (أي الاستراتيجيات التي تعكس محاولات الانخراط في حياة الفرد أو حالته العاطفية) مع الانفعالات عند استخدامها من قبل الأصدقاء، ولكن لم يكن هناك ارتباط ذو دلالة عند استخدامها من قبل والديهم.

أما دراسة لوبيه-بيريه، وولسون، ودلاريا، وجاميروم (Lopez-Perez, Wilson, Dellaria & Gummerum, 2016) فقد هدفت إلى التحقق من استخدام الأطفال لاستراتيجيات تنظيم الانفعال بين الأشخاص. وقد تألفت عينة الدراسة من عينتين: الأولى (180) ولي أمر لأطفال في عمر من (3) إلى (8) سنوات؛ طلب منهم تسجيل المواقف التي يظهر فيها طفلهم القدرة على تغيير ما يشعر به شخص آخر ليحمله يشعر بشكل أفضل. وشملت العينة الثانية (126) طفلاً تراوحت أعمارهم من (3) إلى (8) سنوات؛ أجابوا عن سؤالين حول كيف يمكن تنمية مزاج الآخرين. وأظهرت النتائج في كلا العينتين فروقا ذات دلالة في استخدام الأطفال لاستراتيجيات تنظيم الانفعال بين الأشخاص تبعاً لمتغير العمر. وكما هو متوقع "إدارة المشاعر" (التركيز على الفرد أو المشكلة)، و"المساعدة المعرفية" (تقييم الموقف من وجهة نظر مختلفة)، حيث استخدمت من قبل أطفال تراوحت أعمارهم من (7) إلى (8) سنوات، بينما "الانتباه" (الإلهاء والتقييم)، وقد استخدم أكثر لدى الأطفال في عمر (3) إلى (6) سنوات. و"روح الدعابة" (الضحك مع الهدف) وقد ظلت مستقرة عبر مجموعات الأعمار المختلفة.

وأجرت هورن، وماركر (Horn & Maercker, 2016) دراستهما التي هدفت إلى فحص دور استراتيجيات تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى الأزواج في خفض أعراض اضطراب التكيف. وقد سجل الأزواج في مقياس عبر الإنترنت، سواء كانوا أو لم يكونوا يتكيفون مع إجهاد وضغوطات فيها تحديات نفسية لهم. وقد أشار (146) مشاركا كان منهم (73) من الذكور، و(73) من الإناث إلى أنهم مروا بخبرة إجهاد وضغط خلال الاتي عشر شهرا الماضية، وتم تحديدهم بأنهم في دائرة خطر اضطراب التكيف. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال بين الأفراد له دور في خفض فرص التعرض لاضطراب التكيف.

وهدف دراسة نيفين، ولوي، وهولمان، ومانسيل (Niven, Garcia, Lowe, Holman & Mansel, 2015) إلى فحص دور محاولة تنمية مشاعر الآخرين في مساعدة الناس على بناء اتصالات جديدة في بيئة العمل. ففي الدراسة الأولى تم تتبع موظفين جدد لمدة (12) أسبوعاً، لفحص إلى أي مدى يتنبأ استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال بين الأشخاص بزيادة الشعبية في بيئة العمل، التي تم التعرف إليها بسؤال شركاء العمل حول رغبتهم في قضاء وقت مع هذا الشخص في أوقات العمل وخارج أوقات العمل. وفي الدراسة الثانية حلل الباحثون تغريدات (8000) مستخدماً لتطبيق تويتر، ومعلومات من حساباتهم الشخصية على هذا التطبيق. وأشارت النتائج إلى أن استخدام تنظيم الانفعال بين الأشخاص يتنبأ بشعبية أكبر بالاستناد إلى عدد المتابعين، وأن استراتيجيات تنظيم الانفعال بين الأشخاص السلوكية (وهي استخدام السلوك لإراحة الشخص) ارتبطت مع شعبية أعلى بينها الاستراتيجيات المعرفية (وهي تغيير أفكار الشخص عن الموقف أو المشاعر) ارتبطت سلباً بالشعبية. ومن هذا المنطلق ونظراً لما لاحظ الباحث من أهمية تنظيم الانفعال في التكيف والرفاهية، وارتباط استراتيجيات تنظيم الانفعال بين الأشخاص مع الانفعالات لدى أفراد العينة في الدراسات السابقة، واستخدام تلك الاستراتيجيات في المراحل العمرية المختلفة؛ فقد برزت هذه الدراسة التي تحاول تقصي مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى عينة من طلبة الجامعة واختلاف هذا المستوى تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والسنة الدراسية. وتعود الفائدة في الدراسة الحالية أيضاً بالفضل إلى الدراسات السابقة؛ وذلك بالاطلاع على الجوانب النظرية والعملية في موضوع تنظيم الانفعال بين الأشخاص. كما ترجع الفائدة إلى الاطلاع على المقاييس المستخدمة في تلك الدراسات والتوصيات في نفس الموضوع التي يمكن أن تؤدي إلى تعديل وإصلاح العملية التعليمية من خلال النتائج التي تم التوصل إليها.

ومن الملاحظ أن الدراسات السابقة حول تنظيم الانفعال بين الأشخاص قليلة، واستخدمت عينات متنوعة ومقاييس تنظيم الانفعال مختلفة. وتميزت الدراسة الحالية بأنها من أوائل الدراسات في موضوع تنظيم الانفعال بين الأشخاص في الوطن العربي في حدود علم الباحث؛ إذ لم يتمكن من الوصول إلى دراسات عربية حول الموضوع، واستخدم الباحث مقياساً حديثاً لفحص تنظيم

الانفعال بين الأشخاص تم إعداده في عام (2016)، وكانت عينة الدراسة هي طلبة الجامعة. وهذه الجوانب قد تكون مبررا وتميزا للدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة.

### مشكلة الدراسة وأسئلتها

أصبح معروفا وبشكل كبير أن العلاقات الإيجابية والداعمة والقوية مرتبطة بالصحة العقلية والجسمية، وأن النقص في تلك العلاقات يرتبط بصحة عقلية وجسمية ضعيفة وبمعدل الوفيات، فالإنسان لديه حاجة للانتماء وهو بذلك بحاجة إلى تفاعلات شخصية متكررة مع الآخرين، وأن تكون تلك التفاعلات مؤثرة وإيجابية وخالية من النزاعات والانفعالات السلبية (أبو أسعد، 2017؛ الصمادي، 2015؛ العمري، 2015). وأن تنصف العلاقات بالثبات والاهتمام الانفعالي والاستمرارية في المستقبل. إن طلبة المرحلة الجامعية عادة يبحثون عن الاتصال الاجتماعي لمشاركة الأحداث السلبية والإيجابية، ويبدو ذلك شائعا في الحياة الجامعية اليومية، والمزيد من تلك المشاركات الاجتماعية يعني المزيد من تنظيم الانفعال التي تنعكس أثارها الإيجابية على الفرد وبين الأشخاص. والفوائد التي يحققها طالب الجامعة الذي يحصل على الدعم الاجتماعي عديدة؛ منها: تنمية الانفعالات الإيجابية والرفاهية وتقدير الذات وخفض الشعور بالوحدة. وتنعكس تلك الفوائد أيضا على العلاقات؛ فتتصف بالألفة والالتزام والثقة والارتباط والقرب والثبات والرضا. ويظهر أن تبادل الانفعالات بين الطلبة وتقديم المعلومات والأدوات لمن يمر بخبرة انفعالية ستحسن من التأثيرات المحتملة للأحداث الضاغطة، وستوفر العلاقات حماية منها، بالإضافة إلى خفض الأذى أو الألم المحتمل أن يتم إدراكه مع دعم القدرة على التكيف. كما أن الدعم الاجتماعي قد يخفف من ردود الفعل الانفعالية، وإخماد الاستجابات الفسيولوجية، ويساعد في تعديل السلوكيات غير التكيفية في المواقف الضاغطة. والدعم الاجتماعي قد يخفف من ضغط الانفعالات عن طريق إيجاد حلول للمشكلة أو تقديم طرق الإلهاء عن تلك المشكلة، ومن التأثيرات النفسية الفسيولوجية للعلاقات الوثيقة أنها ترفع الإحساس بالأمن الذي يعمل بدوره في مستوى فسيولوجي على خفض استجابة الضغط للعديد من الأنظمة الفسيولوجية (Anik, 2012).

يحتاج طالب الجامعة إلى مساعدة الآخرين لتحقيق أهدافه، ويعتمد على الأصدقاء لمواجهة من يحاول أخذ امتيازات منه. ويعتمد على الأصدقاء أيضا في إنجاز ما هو مطلوب في وقت محدد، والأصدقاء قد يكونون أكثر فاعلية في الوقوف إلى جوار الطالب الذي يمر بخبرة انفعالية أو حالة قلق. ولأن الخبرات الانفعالية تؤثر في التفاعلات الاجتماعية؛ فإن الطلبة في بعض الأحيان يحاولون تنظيم انفعالاتهم ويلجؤون إلى الآخرين لمساعدتهم في تحقيق هذا التنظيم (Netzer et al, 2015). إن الخبرات الانفعالية عادة ما تشجع على إيجاد محاولات للتحكم فيها، وتنظيم الانفعال يشتمل على تلك المحاولات لتغيير مسار الخبرات الانفعالية الإيجابية أو السلبية. ومن يختبر الحالة الانفعالية عادة لا يكون بمفرده، بل يتوجه نحو الآخرين طالبا مساعدتهم في فهم انفعاله وإدارته. فتتطلب الانفعال بين الأشخاص عنصر أساسي في حياتنا النفسية، والأفراد يعتمدون على دعم الآخرين كمصدر لخفض الضغط وتقوية الانفعال الإيجابي، وأيضا تحقيق الفائدة من مجرد حضور الآخرين في الأوقات الصعبة. كما أن الشخص نفسه يحاول تنظيم انفعالات الآخرين عن طريق التعاطف والدعم والسلوكيات المقبولة اجتماعيا. (Zaki & Williams, 2013)، وتتمثل مشكلة الدراسة في الكشف عن مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة جامعة الفلاح؛ إذ أصبح هناك تزايد واضح في الاهتمام بالمهارات الانفعالية الاجتماعية لدى الطلبة وتنظيم الانفعالات، وقد ظهر ضعف العلاقات الاجتماعية بشكل جلي، بالإضافة إلى صعوبات في التكيف وظهور المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الطلبة الذين يمتلكون مستوى منخفضا من مهارة تنظيم الانفعالات؛ مما يؤثر بشكل واضح في سلوكهم، ويخلق لديهم مشكلات تؤثر في تكيفهم وفي تحصيلهم العلمي. وتحاول هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha=0.05)$  في مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص والسنة الدراسية؟

### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- 1- التعرف إلى مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح.
- 2- الكشف عن الفروق بين طلبة جامعة الفلاح في تنظيم الانفعال بين الأشخاص تبعا للجنس والتخصص والسنة الدراسية.

### أهمية الدراسة



تتضح أهمية الدراسة من خلال:

1- هدفت الدراسة الحالية إلى إظهار مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح بناء على تقديرهم الذاتي، والإفادة من نتائج الدراسة الحالية لتسليط الضوء على أهمية مهارة تنظيم الانفعال ودورها في بناء علاقات اجتماعية فاعلة. ويمكن أن تساعد هذه الدراسة صناع القرار، والمعالجين السلوكيين في مراكز الإرشاد والتوجيه الطلابي في الجامعات في التعرف إلى أهمية تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى الطلبة في الجامعات، على أن يؤخذ بعين الاعتبار طرح موضوع تنظيم الانفعال عند وضع المناهج وبرامج التدريب، وذلك لتنمية مهارات الطلبة الاجتماعية الانفعالية بما يحقق أهداف العملية التربوية.

2- تناولت الدراسة الحالية موضوع تنظيم الانفعال بين الأشخاص، وذلك بالإشارة إلى أبعاد هذا التنظيم، والذي يلقي في الوقت الحالي اهتماما كبيرا في الحقل التربوي، فقد ازدادت في الآونة الأخيرة الأصوات التي تناادي بضرورة الانتباه إلى مهارات الطلبة الاجتماعية الانفعالية بدلا من النظرة التقليدية بالتركيز فقط على التحصيل الأكاديمي. فالكفاية الانفعالية الاجتماعية تسهم في تنمية السلوك، وتسهل التعلم، وتحقق تماسكا اجتماعيا أفضل، وتطور الصحة العقلية.

3- أوضحت هذه الدراسة من خلال الإطار النظري أهمية امتلاك الطلبة مستوى مرتفعا من تنظيم الانفعال، مما يسهم في توفير المناخ الجامعي الذي يتصف بالعلاقات الإيجابية .

#### محددات الدراسة

تحدد نتائج هذه الدراسة بـ:

- خصائص العينة: الطلبة في جامعة الفلاح.
- خصائص أداة البحث السيكومترية والمعدة لأغراض البحث الحالي، وهي مقياس تنظيم الانفعال بين الأشخاص (The Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire) (Hofmann et al., 2016).

#### التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

تنظيم الانفعال بين الأشخاص (Interpersonal Emotion Regulation) مصطلح يستخدم في الدراسة الحالية للدلالة على رغبة الفرد في مشاركة حالاته الانفعالية مع الآخرين واللجوء إليهم للتخفيف من الانفعالات السلبية لديه ومساعدته على تنظيم عملياته الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الأفعال الانفعالية خاصة فيما يتعلق بشدة تلك الأفعال واستمراريتها من أجل تحقيق الأهداف الشخصية (Zaki & Williams, 2013; Hofmann et al., 2016). ويعرف تنظيم الانفعال بين الأشخاص إجرائيا في هذه الدراسة بأنه: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب لمقياس تنظيم الانفعال بين الأشخاص المستخدم في هذه الدراسة، إذ تقيس فقرات المقياس مستوى الطالب في تنمية المشاعر الإيجابية، والأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر والتهنئة والنمجة الاجتماعية.

تنمية المشاعر الإيجابية (Enhancing Positive Affect) وهو الميل إلى البحث عن الآخرين لزيادة مشاعر السعادة والفرح (Hofmann et al., 2016). ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس الفرعي لتنمية المشاعر الإيجابية المستخدم في الدراسة الحالية.

الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر (Perspective Taking) الأخذ في الحسبان وضع الآخرين للتذكير بأنه لا حاجة للقلق، وأن البعض في وضع أكثر سوءا (Hofmann et al., 2016). ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس الفرعي بالأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر المستخدم في الدراسة الحالية.

التهنئة (Soothing) ويكون بالبحث عن الآخرين طلبا للراحة والتعاطف (Hofmann et al., 2016). ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس الفرعي للتهنئة المستخدم في الدراسة الحالية.

النمجة الاجتماعية (Social Modeling) ويكون برؤية كيفية تعامل الآخرين مع الوضع الصعب (Hofmann et al., 2016). ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس الفرعي للنمجة الاجتماعية المستخدم في الدراسة الحالية.

#### منهج الدراسة

اعتمد الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي؛ وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة الحالية، إذ أن الدراسة هدفت التعرف إلى مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح، ومدى الاختلاف في تنظيم الانفعال بين الأشخاص تبعاً

لمتغيرات الجنس والتخصص والسنة الدراسية.

### مجتمع الدراسة

تألف مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة الفلاح البالغ عددهم (575) طالبا وطالبة من تخصصات إدارة الأعمال والاتصال الجماهيري والقانون، وذلك حسب إحصائيات قسم القبول والتسجيل في جامعة الفلاح في الفصل الثاني للعام الدراسي (2016/2017). ويوضح الجدول (1) توزيع مجتمع الدراسة حسب الجنس والتخصص والسنة الدراسية.

### جدول (1)

توزيع مجتمع الدراسة حسب متغيراتها

المجموع	سنة رابعة		سنة ثالثة		سنة ثانية		سنة أولى		التخصص
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
166	22	8	22	24	22	11	32	25	إدارة الأعمال
246	12	0	37	15	52	23	72	35	الاتصال الجماهيري
163	10	4	25	6	22	15	63	18	القانون
575	44	12	84	45	96	49	167	78	المجموع

### عينة الدراسة

شملت عينة الدراسة (230) طالبا وطالبة. أخذت من كلية إدارة الأعمال (ن= 67) والاتصال الجماهيري (ن=98) والقانون (ن=65). موزعين على السنوات الدراسية من السنة الأولى إلى السنة الرابعة. واختيرت هذه التخصصات لأنها تمثل التخصصات المتوفرة لطلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة الفلاح. واختيرت العينة بالطريقة المتيسرة (وهي ما يعرف بالعينة المتوفرة). والجدول (2) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها.

### جدول (2)

توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها

المجموع	سنة رابعة		سنة ثالثة		سنة ثانية		سنة أولى		التخصص
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
67	9	3	9	10	9	4	13	10	إدارة الأعمال
98	5	0	15	6	21	9	28	14	الاتصال الجماهيري
65	4	2	10	2	9	6	25	7	القانون
230	18	5	34	18	39	19	66	31	المجموع

### أداة الدراسة

أستخدم في الدراسة مقياس تنظيم الانفعال بين الأشخاص (Interpersonal Emotion Regulation) الذي طوره هوفمان وآخرون (Hofmann et al., 2016)، بعد تعديله ليناسب مجتمع الدراسة. قام الباحث بترجمة المقياس وعرضه بنسخته الإنجليزية والمترجمة على أستاذ متخصص في اللغة الإنجليزية وأستاذ متخصص في اللغة العربية. وعدلت صيغة العديد من الفقرات لتناسب وملاحظات المحكمين عليها. وبلغ عدد فقرات المقياس في صورته الأصلية (20) فقرة جميعها إيجابية تقيس تنظيم الانفعال بين الأشخاص بأبعاده الآتية: تنمية المشاعر الإيجابية (Enhancing Positive Affect) وهي ذات الأرقام (3, 6, 8, 13, 18)، والأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر (Perspective Taking) (2, 7, 10, 14, 17)، والتهدئة (Soothing) (4, 9, 12, 16, 19)، والنمذجة الاجتماعية (Social Modeling) (1, 5, 11, 15, 20). صدق المقياس وثباته في صورته الأصلية

للتحقق من ثبات المقياس؛ حسب معامل الثبات (الاتساق الداخلي) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach- Alpha)، وبلغت معاملات الاتساق الداخلي للمجالات على النحو الآتي: تنمية المشاعر الإيجابية (0.89)، والأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر (0.91)، والتهدئة (0.94)، والنمذجة الاجتماعية (0.93).. من جهة أخرى تم التحقق من صدق المقياس باستخراج الصدق العاملي، وكشفت النتائج عن أربعة عوامل هي: تنمية المشاعر الإيجابية، والأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر، والتهدئة، والنمذجة الاجتماعية. إذ فسر المقياس نسبة مرتفعة من التباين. صدق المقياس في صورته الإماراتية

قام الباحث بعرض الأداة على (6) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد والصحة النفسية وعلم النفس التربوي في جامعة أبو ظبي وجامعة عمان الأهلية والجامعة العربية المفتوحة- فرع الأردن، وطلب من كل محكم إبداء رأيه في وضوح الفقرات وقياسها للمفهوم الذي أعدت له، وارتباطها بالمقياس الفرعي، وعدلت صياغة بعض الفقرات لتناسب وملاحظات المحكمين عليها. والجدول (3) يوضح بعض التعديلات التي أجراها المحكمون على الفقرات .

### جدول (3)

#### بعض التعديلات التي أجراها المحكمون على فقرات مقياس تنظيم الانفعال بين الأشخاص

رقم الفقرة	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
1	أشعر على نحو أفضل عندما أعرف كيف تعامل الناس مع انفعالاتهم	أشعر بالارتياح حين أتعلم الطرق التي يستخدمها الآخرون للتعامل مع انفعالاتهم
2	عندما يشير الآخرون أن الأمور ليست سيئة كما تبدو يساعدني ذلك في التعامل مع مزاجي المكتئب	حين يخفف الناس من حدة الظروف السيئة التي أمر بها فإن هذا يساعدني على التخلص من المزاج المكتئب
5	سماع أفكار شخص آخر حول كيفية التعامل مع الظروف الصعبة يساعدني عندما أشعر بالقلق	عندما أكون قلقاً، أحب سماع أفكار الآخرين للتعامل مع الأمر
6	أحاول أن أكون بجانب بعض الأشخاص الذين يشعرون بشكل جيد عندما أكون مبتهجا	هناك أشخاص معينين أحب أن أكون معهم حين أكون مبتهجا
9	يدفعني الشعور بالضيق البحث عن الآخرين الذين سيعبرون عن تعاطفهم	حين أكون متضايقاً، أبحث عن الأشخاص الذين يعبرون عن عطفهم لي

وجرى تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مؤلفة من (54) طالبا وطالبة، وجرى التأكد من وجود ارتباط بين الفقرة مع المجال. وأظهرت نتائج التحليل أن ارتباط الفقرة بالمجال بلغ (0.25) فأكثر لمعظم الفقرات في مجالات تنمية المشاعر الإيجابية، والأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر والتهدئة، أما فقرات مجال النمذجة الاجتماعية فقد كانت جميعها مرتفعة وارتباطاتها قوية. ويبين الجدول (4) معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال.

### جدول (4)

#### معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال

تنمية المشاعر الإيجابية		الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر		التهدئة		النمذجة الاجتماعية	
الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط	الرقم	الارتباط
1	.315	2	.253	3	.253	4	.707
5	.418	7	.253	6	.546	9	.775
11	.495	10	.253	8	.440	12	.729
15	.262	14	.338	13	.253	16	.665

20	.670	17	.253	17	.253	19	.738
----	------	----	------	----	------	----	------

### ثبات المقياس في صورته الإماراتية

جرى التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على (54) طالبا وطالبة، وهي العينة الاستطلاعية؛ وحسب معامل الثبات (الاتساق الداخلي) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach- Alpha). وبلغ معامل الاتساق الداخلي للمقياس (0.78). أما معاملات الاتساق الداخلي للمجالات فكانت على النحو الآتي: تنمية المشاعر الإيجابية (0.66)، والأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر (0.70)، والتهدئة (0.74)، والنمذجة الاجتماعية (0.88)، والجدول (5) يبين هذه المعاملات.

### جدول (5)

معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لمقياس تنظيم الانفعال بين الأشخاص بصورته العربية

الثبات	المجال
0.66	تنمية المشاعر الإيجابية
0.70	الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر
0.74	التهدئة
0.88	النمذجة الاجتماعية
0.78	الكلية

### تصحيح المقياس

تتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال مقياس متدرج من خمس نقاط؛ هي (ليس صحيحا بالنسبة لي أبدا، بعض الشيء ليس صحيحا، صحيح إلى حد ما، صحيح بالنسبة لي، صحيح للغاية بالنسبة لي). ويتألف المقياس من فقرات إيجابية تأخذ التقديرات (1، 2، 3، 4، 5). وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (20) درجة، وأعلىها هي (100) درجة، وكلما كانت درجة المستجيب مرتفعة؛ كان ذلك مؤشرا على ارتفاع درجة تنظيم الانفعال بين الأشخاص لديه، والعكس صحيح.

### نتائج الدراسة

#### 1- النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول:

للإجابة عن السؤال الأول؛ ونصه "ما مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح؟"، فقد حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء الطلبة على مجالات المقياس، وهي: تنمية المشاعر الإيجابية والأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر والتهدئة والنمذجة الاجتماعية والمقياس ككل. وقد تم الاستناد إلى القاعدة الحسابية الآتية في تحديد مستويات تنظيم الانفعال بين الأشخاص: الحد الأعلى للتدرج المستخدم - الحد الأدنى للتدرج المستخدم/ عدد مستويات درجة الشبوع، وبذلك تكون  $3/(1-5) = 1.33$  التي تمثل طول الفئة الواحد، وبعد ذلك يتم جمعها للحد الأدنى للتدرج، وبالتالي فإن درجة شبوع تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة الجامعة بناء على المتوسطات الحسابية هي:

- أقل من 2.33 منخفض.

- 2.34-3.66 متوسط.

- 3.67 فأكثر مرتفع.

والجدول (6) يوضح مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة الجامعة.

### جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد تنظيم الانفعال بين الأشخاص

المجالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
تنمية المشاعر الإيجابية	4.00	0.77	1	مرتفع

المتوسط	2	0.88	3.49	النمذجة الاجتماعية
المتوسط	3	0.88	3.41	الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر
المتوسط	4	1.11	2.98	التهئية
المتوسط		0.76	3.46	المتوسط الكلي

يظهر من الجدول (6) أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة على مقياس تنظيم الانفعال بين الأشخاص ككل بلغ (3.46) وبالاعتماد على القاعدة الحسابية لتحديد مستويات تنظيم الانفعال بين الأشخاص المستخدمة في الدراسة الحالية فإن المتوسط الحسابي (3.46) يشير إلى امتلاك عينة الدراسة درجة متوسطة من تنظيم الانفعال بين الأشخاص، كما يلاحظ من الجدول أن المتوسطات الحسابية للمجالات: النمذجة الاجتماعية، والأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر، والتهئية، هي: (3.49) (3.41) (2.98) على التوالي، وبناء على معيار القاعدة الحسابية المشار إليها في هذه الدراسة تشير قيم تلك المتوسطات إلى أن الطلبة يمتلكون درجة متوسطة من تنظيم الانفعال بين الأشخاص. أما مجال تنمية المشاعر الإيجابية فيشير الجدول (5) إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة على هذا المجال (4.00) بانحراف معياري (0.77)، مما يشير إلى أن الطلبة يمتلكون درجة مرتفعة على هذا المجال. وفيما يأتي عرض كل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات كل مجال على حده.

المجال الأول: تنمية المشاعر الإيجابية:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات مجال نقد الذات. والجدول (7) يوضح ذلك :

#### جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع الفقرات التي تقيس مستوى تنمية المشاعر الإيجابية لدى طلبة جامعة الفلاح

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
6	هناك أشخاص معينين أحب أن أكون معهم حين أكون مبتهجا	4.04	1.10	1	مرتفع
3	أرغب بأن أكون إلى جوار الآخرين عندما أكون مبتهجا لأشاركهم سعادتي	4.01	1.11	2	مرتفع
18	عندما أكون مبتهجا فإنني أحرص على إسعاد الآخرين من حولي	4.00	1.07	3	مرتفع
13	إذا كنت سعيدا؛ فإنني أحب أن يشاركني الآخرون ذلك؛ لأن السعادة معدية	3.94	0.95	4	مرتفع
8	أرغب بالتواجد مع الآخرين عندما أكون بحالة إيجابية لأن ذلك يزيد من شعوري الجيد	3.87	1.18	5	مرتفع
	المجال	3.97	1.08		مرتفع

يلاحظ من الجدول (7) بأن المتوسطات الحسابية لفقرات مجال تنمية المشاعر الإيجابية تراوحت ما بين (3.87-4.04)، وأن أعلى متوسط حسابي للفقرة (6) (هناك أشخاص معينين أحب أن أكون معهم حين أكون مبتهجا) التي بلغ متوسطها الحسابي (4.04) بانحراف معياري (1.10). وأدنى متوسط حسابي للفقرة (8) (أرغب بالتواجد مع الآخرين عندما أكون بحالة إيجابية لأن ذلك يزيد من شعوري الجيد) بمتوسط حسابي (3.87) وانحراف معياري (1.18). ويتضح من الجدول أيضا أن المتوسطات الحسابية لمعظم فقرات هذا المجال تقع ضمن المستوى المرتفع.

المجال الثاني: الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات هذا المجال. والجدول (8) يوضح ذلك:

#### جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع الفقرات التي تقيس مستوى الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر لدى طلبة جامعة الفلاح

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
-------	--------	-----------------	-------------------	--------	--------

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
2	حين يخفف الناس من حدة الظروف السيئة التي أمر بها فإن هذا يساعدني على التخلص من المزاج المكتئب	3.72	1.09	1	مرتفع
7	إن ما يخفف من ضيقي هو وجود شخص يذكرني بأن هناك من هو أسوأ حالا مني	3.56	1.28	2	متوسط
10	عندما أكون مستاء يجعلني البعض أشعر بشكل أفضل عن طريق جعلي أدرك أن الأشياء يمكن أن تكون أسوأ بكثير	3.40	1.16	3	متوسط
14	عندما أكون منزعجا فإنني أهدأ عندما يقول لي الآخرون بأنه لا داعي للقلق	3.23	1.17	4	متوسط
17	إن قلبي يزول إذا الناس حولي قالوا بأن لا داعي لهذا القلق	3.11	1.23	5	متوسط
	المجال	3.40	1.19		متوسط

تشير النتائج الواردة في الجدول (8) إلى أن المتوسطات الحسابية ل فقرات مجال الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر تراوحت ما بين (3.11-3.72)، وأن أعلى متوسط حسابي هو للفقرة (2) (حين يخفف الناس من حدة الظروف السيئة التي أمر بها فإن هذا يساعدني على التخلص من المزاج المكتئب) التي بلغ متوسطها الحسابي (3.72) بانحراف معياري (1.09)، بينما كان أدنى متوسط حسابي هو للفقرة (17) (إن قلبي يزول إذا الناس حولي قالوا بأن لا داعي لهذا القلق) بمتوسط حسابي (3.11)، وانحراف معياري (1.23). ويتضح من الجدول أيضا أن المتوسطات الحسابية لمعظم فقرات هذا المجال تقع ضمن المستوى المتوسط.

#### المجال الثالث: التهذئة:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع الفقرات التي تقيس التهذئة. وكما هو مبين في الجدول (9):

#### جدول (9)

##### المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع الفقرات التي تقيس التهذئة لدى طلبة جامعة الفلاح

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
12	أبحث عن الآخرين عندما أشعر بالضيق حتى أشعر بالراحة	3.12	1.29	1	متوسط
4	أبحث عن أشخاص يتعاطفون معي ( أو يقدمون لي المواساة) عندما أكون مستاء	3.00	1.38	2	متوسط
9	حين أكون متضايقا، أبحث عن الأشخاص الذين يعبرون عن عطفهم لي	2.98	1.39	3	متوسط
16	أبحث عن الناس عندما أكون محبطا حتى أعرف مدى حبهم لي	2.97	1.39	4	متوسط
19	عندما أكون حزينا أبحث عن الآخرين للمواساة	2.83	1.38	5	متوسط
	المجال	2.98	1.366		متوسط

يتضح من الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية ل فقرات مجال التهذئة تراوحت ما بين (2.83-3.12)، وأن أعلى متوسط حسابي هو للفقرة (12) (أبحث عن الآخرين عندما أشعر بالضيق حتى أشعر بالراحة) بمتوسط حسابي (3.12)، وانحراف معياري (1.29). كما يلاحظ من الجدول أيضا أن أدنى متوسط حسابي هو للفقرة (19) (عندما أكون حزينا أبحث عن الآخرين للمواساة) بمتوسط حسابي (2.83) وانحراف معياري (1.38). ويلاحظ من الجدول أيضا أن المتوسطات الحسابية لمعظم فقرات هذا المجال تقع ضمن المستوى المتوسط.

#### المجال الرابع: النمذجة الاجتماعية:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع فقرات هذا المجال. والجدول (10) يوضح ذلك:

## جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع الفقرات التي تقيس مستوى النمذجة الاجتماعية لدى طلبة جامعة الفلاح

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	أشعر بالارتياح حين أتعلم الطرق التي يستخدمها الآخرون للتعامل مع انفعالاتهم	3.72	1.22	1	مرتفع
5	عندما أكون قلقاً، أحب سماع أفكار الآخرين للتعامل مع الأمر	3.53	1.23	2	متوسط
20	عندما أكون محبطاً أفضل معرفة ماذا يمكن أن يفعل الآخرون لو كانوا في الموقف نفسه	3.45	1.27	3	متوسط
11	رؤية كيفية تعامل الآخرين مع الوضع الصعب نفسه الذي أمر به يساعدي عندما أكون محبطاً	3.40	1.18	4	متوسط
15	عندما أكون حزينا يساعدي أن أسمع كيف تعامل الآخرين مع مشاعرهم المشابهة لمشاعري	3.34	1.16	5	متوسط
	المجال	3.49	1.21		متوسط

تبين من الجدول (10) أن المتوسطات الحسابية لفقرات مجال النمذجة الاجتماعية تراوحت ما بين (3.34-3.72)، وأن أعلى متوسط حسابي هو للفقرة (1) (أشعر بالارتياح حين أتعلم الطرق التي يستخدمها الآخرون للتعامل مع انفعالاتهم) التي بلغ متوسطها الحسابي (3.72) بانحراف معياري (1.22). بينما أدنى متوسط حسابي هو للفقرة (15) (عندما أكون حزينا يساعدي أن أسمع كيف تعامل الآخرين مع مشاعرهم المشابهة لمشاعري) التي بلغ متوسطها الحسابي (3.34) وبانحراف معياري (1.16). ويتضح من الجدول أيضاً أن المتوسطات الحسابية لمعظم فقرات هذا المجال تقع ضمن المستوى المتوسط.

2- النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني:

للإجابة عن السؤال الثاني؛ ونصه "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) في مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح تعزى لمتغيرات الجنس والتخصص والسنة الدراسية؟" تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإجراء اختبار (ت) كما هو مبين في الجدول (11):

## جدول (11)

نتائج اختبار (ت) لاختلاف تنظيم الانفعال بين الأشخاص تبعاً لمتغير الجنس

الدلالة	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس	المجالات
0.05	-2.02	0.81	3.93	157	ذكور	تنمية المشاعر الإيجابية
		0.64	4.15	73	اناث	
0.06	1.93	0.87	3.48	157	ذكور	الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر
		0.86	3.24	73	اناث	
0.13	1.52	1.09	3.05	157	ذكور	التهنئة
		1.14	2.82	73	اناث	
0.49	0.69	0.89	3.52	157	ذكور	النمذجة الاجتماعية
		0.85	3.43	73	اناث	

0.44	0.78	0.80	3.49	157	ذكور	المتوسط الكلي
		0.67	3.40	73	إناث	

تشير النتائج الواردة في الجدول (11) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين الطلبة الذكور والإناث في ثلاثة مجالات؛ هي: الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر والتهدئة والنمذجة الاجتماعية والمتوسط الكلي، حيث بلغت قيمة الإحصائي (ت) (1.93، 1.52، 0.69، 0.78) بالترتيب، وجميع هذه القيم ليست دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل. أما قيمة الإحصائي (ت) لمجال تنمية المشاعر الإيجابية فبلغت (-2.02) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وبمراجعة المتوسطات الحسابية نجد أن الإناث لديهن مستوى أعلى من تنمية المشاعر الإيجابية مقارنة بالذكور. وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإجراء تحليل التباين لمجالات تنظيم الانفعال بين الأشخاص تبعاً لمتغير التخصص، ويوضح الجدولان (12)، و(13) نتائج ذلك.

### جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس تنظيم الانفعال بين الأشخاص تبعاً لمتغير التخصص

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	المجالات
0.71	4.00	67	إدارة الأعمال	تنمية المشاعر الإيجابية
0.71	4.06	98	الاتصال الجماهيري	
0.90	3.90	65	القانون	
0.97	3.40	67	إدارة الأعمال	الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر
0.83	3.39	98	الاتصال الجماهيري	
0.86	3.43	65	القانون	
1.10	2.97	67	إدارة الأعمال	التهدئة
1.07	2.87	98	الاتصال الجماهيري	
1.16	3.15	65	القانون	
0.83	3.63	67	إدارة الأعمال	النمذجة الاجتماعية
0.84	3.38	98	الاتصال الجماهيري	
0.96	3.51	65	القانون	
0.75	3.50	67	إدارة الأعمال	المتوسط الكلي
0.70	3.42	98	الاتصال الجماهيري	
0.85	3.49	65	القانون	

يلاحظ من الجدول (12) أن هناك فروقا ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتنظيم الانفعال بين الطلبة على مختلف المجالات الفرعية تبعاً لمتغير التخصص، ومن أجل التحقق من أن الفروق دالة إحصائياً فقد تم إجراء تحليل التباين الأحادي، والجدول (13) يوضح نتائج تحليل التباين.

### جدول (13)

نتائج تحليل التباين الأحادي للاختلاف في مجالات تنظيم الانفعال بين الأشخاص تبعاً لمتغير التخصص

الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجالات
0.43	0.85	0.50	2	1.00	بين المجموعات	تنمية المشاعر الإيجابية



الدالة	ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المجالات
		0.59	227	133.44	داخل المجموعات	
			229	134.44	المجموع	
0.95	0.05	0.04	2	0.08	بين المجموعات	الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر
		0.77	227	175.39	داخل المجموعات	
			229	175.47	المجموع	
0.29	1.25	1.53	2	3.06	بين المجموعات	التهدئة
		1.22	227	277.32	داخل المجموعات	
			229	280.38	المجموع	
0.20	1.62	1.24	2	2.48	بين المجموعات	النمذجة الاجتماعية
		0.77	227	173.79	داخل المجموعات	
			229	176.27	المجموع	
0.72	0.32	0.19	2	0.37	بين المجموعات	المتوسط الكلي
		0.58	227	131.54	داخل المجموعات	
			229	131.91	المجموع	

يتضح من الجدول (13) أن جميع قيم الإحصائي "ف" لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية تبعا لمتغير التخصص، وبالتالي لا يوجد فروق بين أفراد العينة تعزى للتخصص. وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وإجراء تحليل التباين لمجالات تنظيم الانفعال بين الأشخاص تبعا لمتغير السنة الدراسية، ويوضح الجدولان (14)، و(15) نتائج ذلك.

#### جدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات مقياس تنظيم الانفعال بين الأشخاص تبعا لمتغير السنة الدراسية

المجالات	السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تنمية المشاعر الإيجابية	الأولى	97	3.95	0.86
	الثانية	58	4.25	0.47
	الثالثة	52	3.92	0.75
	الرابعة	23	3.76	0.88
الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر	الأولى	97	3.37	0.90
	الثانية	58	3.58	0.70
	الثالثة	52	3.31	0.92
	الرابعة	23	3.33	1.04
التهدئة	الأولى	97	2.89	1.08
	الثانية	58	3.10	1.06
	الثالثة	52	2.93	1.14
	الرابعة	23	3.14	1.25
النمذجة الاجتماعية	الأولى	97	3.42	0.93
	الثانية	58	3.58	0.76
	الثالثة	52	3.48	0.87
	الرابعة	23	3.56	0.96
المتوسط الكلي	الأولى	97	3.40	0.79

0.62	3.62	58	الثانية
0.74	3.41	52	الثالثة
0.95	3.44	23	الرابعة

يلاحظ من الجدول (14) أن هناك فروقا ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتنظيم الانفعال بين الطلبة على مختلف المجالات الفرعية تبعا لمتغير السنة الدراسية، ومن أجل التحقق من أن الفروق دالة إحصائيا فقد تم إجراء تحليل التباين الأحادي، والجدول (15) يوضح نتائج تحليل التباين.

### جدول (15)

نتائج تحليل التباين الأحادي للاختلاف في مجالات تنظيم الانفعال بين الأشخاص تبعا لمتغير السنة الدراسية

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	الدلالة
تتمية المشاعر الإيجابية	بين المجموعات	5.70	3	1.90	3.33	0.02
	داخل المجموعات	128.74	226	0.57		
	المجموع	134.44	229			
الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر	بين المجموعات	2.46	3	0.82	1.07	0.36
	داخل المجموعات	173.02	226	0.77		
	المجموع	175.47	229			
التهدئة	بين المجموعات	2.33	3	0.78	0.63	0.60
	داخل المجموعات	278.05	226	1.23		
	المجموع	280.38	229			
النمذجة الاجتماعية	بين المجموعات	0.99	3	0.33	0.42	0.74
	داخل المجموعات	175.28	226	0.78		
	المجموع	176.27	229			
المتوسط الكلي	بين المجموعات	1.95	3	0.65	1.13	0.34
	داخل المجموعات	129.96	226	0.58		
	المجموع	131.91	229			

يلاحظ من الجدول (15) بأن قيم الإحصائي "ف" بلغت (3.33، 1.07، 0.63، 0.42، 1.13) لمجالات تتمية المشاعر الإيجابية والأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر والتهدئة والنمذجة الاجتماعية والمتوسط الكلي بالترتيب، وجميع تلك القيم لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية عدا مجال تتمية المشاعر الإيجابية، حيث بلغت قيمة الإحصائي "ف" (3.33) وتلك القيمة دالة عند مستوى (0.05) فأقل. وللتحقق من الفروق فقد تم إجراء اختبار شافية للمقارنات البعدية. والجدول (16) يوضح ذلك.

### جدول (16)

نتائج اختبار شافية للمقارنات البعدية

المجالات	السنة الدراسية الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
تتمية المشاعر الإيجابية	الأولى	-0.30843*	0.02761	0.18501
	الثانية		0.33604*	0.49344*
	الثالثة			0.15740
	الرابعة			

يتضح من الجدول (16) وجود اختلاف دال إحصائيا في مجال تتمية المشاعر الإيجابية بين طلبة السنة الأولى وطلبة السنة

الثانية لصالح طلبة السنة الثانية. كما يمكن ملاحظة الفروق بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة والرابعة في تنمية المشاعر الإيجابية لصالح طلبة السنة الثانية.

### مناقشة النتائج

#### مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

أشارت النتائج المتعلقة بالسؤال الأول أن الطلبة يمتلكون درجة متوسطة من تنظيم الانفعال بين الأشخاص على مقياس تنظيم الانفعال ككل، وعلى جميع المجالات الفرعية لهذا المقياس باستثناء مجال تنمية المشاعر الإيجابية، إذ كانت درجات الطلبة على هذا المجال تقع ضمن الفئة المرتفعة. واختلفت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Rayan et al., 2005)، إذ أشارت نتيجة تلك الدراسة إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من تنظيم الانفعال بين الأشخاص. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنه على الرغم من اتفاق المؤلفين أن تنظيم الانفعال هو بطبيعته يحدث بين الأشخاص وليس بين شخصي فقط؛ فخبرة الفرد الانفعالية تحدث في مواقف بين الأشخاص وتكون مؤثرة ومتأثرة بالسياق الاجتماعي الذي تحدث فيه، وأن الإنسان مدفوع بشكل فطري للتواصل والارتباط بالآخرين، ويحاول الكثير من الناس تنظيم انفعالهم بمساعدة الآخرين (Anik, 2012; Netzer et al., 2015). في الواقع يتطور تنظيم الانفعال في سياق اجتماعي ويستمر ليشمل العلاقات الاجتماعية عبر الحياة. إن تنظيم الانفعال هو مجال أو بعد أساسي للتنشئة الاجتماعية، وتتأثر عملية تنظيم الانفعال بمراحل مبكرة من حياة الفرد وتكون مرتبطة بردود فعل الحاضن اللفظية وغير اللفظية لانفعالات الطفل، وتعبيرات الوالدين ونقاشهم عن الانفعال. وتعود أصول تنظيم الانفعال إلى علاقات التعلق المبكرة؛ فعلاقات الراشدين تعكس الروابط المبكرة بين الرضيع والحاضن، وأن الراشدين الذين مروا بخبرة تعلق غير آمن يتأثر لديهم تنظيم الانفعال بين الأشخاص (Hofmann, 2014). وفي المراحل النمائية التالية يتأثر تنظيم الانفعال بين الأشخاص بسياق الأقران ونوعية الروابط مع الأقران، فالروابط الاجتماعية والانتماء مرتبطة بالانفعالات الإيجابية (Hofmann et al., 2016)، وبالتالي البحث عن الاتصال الاجتماعي لمواجهة خبرة ضاغطة أو موقف يتأثر بالثقافة والخبرة السابقة والسياق الاجتماعي، وقد تركز ثقافتنا العربية وخبراتنا على تنظيم الانفعال بين شخصي. وربما يعود السبب إلى أن تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة جامعة الفلاح جاء بدرجة متوسطة لكمية ونوعية المعلومات التي يمكن أن يتعرف إليها طالب الجامعة حول تنظيم الانفعال بين الأشخاص قليلة.

أما بالنسبة لمجال تنمية الانفعالات الإيجابية فقد أشارت نتائج السؤال الأول إلى أن درجات الطلبة في هذا المجال تقع ضمن الفئة المرتفعة. واتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Lisi, 2016) إذ أشارت نتيجة تلك الدراسة إلى أن أفراد العينة استخدموا استراتيجيات تنظيم الانفعال الإيجابية بمعدلات أعلى من الاستراتيجيات السلبية. وتتفق هذه النتيجة مع ما طرح من أدلة في الأدب التربوي النفسي؛ أن تنظيم الانفعال بين الأشخاص يشتمل على الحالات التي يحاول فيها الأفراد زيادة الانفعالات المريحة وخفض الانفعالات غير المريحة، وأن الأفراد في معظم الوقت يعتمدون على دعم الآخرين كمصدر لخفض الضغط وتنمية الانفعال الإيجابي، وهناك عدد من النظريات أظهرت نماذج مهمة في تنظيم الانفعال بين الأشخاص، تلك النماذج التي عبرت عن مصطلح تنظيم الانفعال بين الأشخاص بالإشارة إلى رغبة الفرد في مشاركة حالاته الانفعالية مع الآخرين للتخفيف من الانفعالات السلبية بوجود الآخرين، وأن الاستجابة الداعمة من الشخص الآخر تظهر بوضوح أن الشخص ليس عليه المرور بأحداث سلبية بمفرده، وأن هناك مشاركة من المصادر النفسية، وأن هذا التقييم للمصدر يمكن أن يحول الحدث الضاغط إلى مواقف تحدي (Zaki & Williams, 2013; Netzer et al., 2015). وأكدت ليزي (Lisi, 2016) أنه على الرغم من تنوع أشكال الدعم من الطرف الآخر لتنظيم الانفعال من مثل الدعم المعلوماتي أو السلوكي، إلا أن الدعم الانفعالي يبقى الأكثر فاعلية في مساعدة الفرد على تنظيم الانفعال.

#### مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

كشفت نتائج الدراسة المتعلقة بالسؤال الثاني عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس تنظيم الانفعال بين الأشخاص ككل، وفي درجات المجالات (الأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر والتهدئة والنمذجة الاجتماعية) تعزى للجنس والتخصص والسنة الدراسية. ويرى الباحث أن السبب وراء ذلك أن عينة البحث من بيئة واحدة ومرحلة نمائية متقاربة، فقد تعرضوا لخبرات متشابهة ومحيط متشابه، وبالتالي فإن لديهم مهارات متشابهة وخبرات مشتركة.

أما بالنسبة لمجال تنمية المشاعر الإيجابية؛ فقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس لصالح الإناث، والسنة الدراسية لصالح طلبة السنة الثانية. واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصل إليه (Rayan et al., 2005)، إذ أشارت نتائج تلك الدراسة إلى أن الإناث أظهرن مستويات أعلى من تنظيم الانفعال وتنمية المشاعر الإيجابية مقارنة بالذكور.

وقد يعود السبب في ذلك إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية للأنثى، إذ تنشأ الأنثى لتكون مترابطة ومشاركة للآخر وعاطفية، بينما يتم تنشئة الذكور ليصبحوا أعضاء مستقلين. وكنيجة لطبيعة التنشئة المختلفة بين الذكور والإناث تكون التعبيرات للانفعالات بين الأشخاص أكثر بروزاً ووضوحاً لدى الإناث مقارنة بالذكور. وفي المجتمعات المختلفة تترك الأنثى أن مهارات الراحة والتواصل الانفعالي أكثر أهمية بين الأشخاص مقارنة بإدراك الذكر لتلك المهارات. والمشاركة الانفعالية يتم إدراكها أيضاً بأنها استراتيجية أكثر استخداماً لدى الإناث مقارنة بالذكور، لتسهيل الألفة والرفاهية أو حسن الحال (Rayan et al., 2005). أما فيما يتعلق بتفوق طلبة السنة الدراسية الثانية في مجال تنمية المشاعر الإيجابية مقارنة بطلبة السنة الأولى والثالثة والرابعة؛ فيمكن أن يعزى ذلك إلى المرحلة النمائية لطلبة السنة الثانية وتطور قدراتهم المعرفية إذا ما تمت مقارنة بطلبة السنة الأولى. كما أنه بعد فترة السنة الدراسية الأولى لطلبة الجامعة التي يتعرف فيها الطالب على نظام الدراسة الجامعية ومتطلبات النجاح فيها، فقد يسعى إلى تشكيل علاقات وارتباطات مع الآخرين، والاشتراك في شبكات اجتماعية لتحقيق الرضا والنجاح، وبالتالي فإن السعي نحو تشكيل تلك الارتباطات قد يدفع بالطالب أو الطالبة إلى استراتيجية تنمية المشاعر الإيجابية لتشكيل علاقات من نوعية جيدة مع الآخرين، فيسعى إلى مساعدتهم في تنمية تلك المشاعر الإيجابية لديه، وهذا يوفر له العديد من الفوائد؛ مثل الدعم الانفعالي. والانفعال الإيجابي الذي يمكن أن يظهر من مساعدة الآخرين في تنمية المشاعر الإيجابية يمكن أن يساعد في بناء علاقات اجتماعية من خلال عملية العزو، فإذا عزى طالب الجامعة تنمية مشاعره الإيجابية من قبل الطرف الآخر فإنه سيرغب بالتفاعل معه مجدداً، كما سيميل إلى الانتباه إلى الآخر الذي جعله يشعر بالإيجابية. (Niven et al., 2015)

#### توصيات الدراسة

من خلال العرض السابق لنتائج الدراسة وتحليلها، يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:

- إن على الأكاديميين سواء كانوا أعضاء هيئة تدريس أو باحثين زيادة الاهتمام بموضوع تنظيم الانفعال بشكل عام، وتنظيم الانفعال بين الأشخاص بشكل خاص، إذ أن زيادة الوعي بهذا الموضوع يعود بالفائدة في نوعية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وما ينتج عن ذلك من حسن الحال والتكيف الفعال الإيجابي.
- إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول تنظيم الانفعال بين الأشخاص، بحيث تبحث في دور الجنس والسنة الدراسية في الفروق التي يمكن أن تظهر في مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص.
- إعادة النظر في بعض الموضوعات التي تدرس في المساقات الجامعية، مع الأخذ في الحسبان أن يتضمن محتوى تلك المساقات وأنشطتها تنظيم الانفعال وأهميته في تحقيق الصحة النفسية، وبناء العلاقات الفاعلة مع الآخرين والنجاح الأكاديمي والتكيف.

#### المراجع

- أبو أسعد، أحمد (2017). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى التمكين النفسي في تحسين الرضا الحياتي والأمل لدى طلبة المرحلة المتوسطة من ذوي الأسر المفككة في محافظة الكرك. دراسات، العلوم التربوية، (2)، 44، 149-164
- العمرى، أسماء (2015). درجة ممارسة القيم لدى طلبة الجامعات الأردنية من وجهة نظر الطلبة أنفسهم. دراسات، العلوم التربوية، (3)، 32، 1063-1086
- الصمادي، انتصار (2015). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية واستراتيجيات التعامل معها. دراسات، العلوم التربوية، (3)، 42، 831-845
- Anik , D. (2012) . Positive relationships processes: Interpersonal emotions regulation and Well-Being in the Daily life of Romantic Couples. (Doctoral dissertation, The University of Fribourg, Switzerland). Retrieved from <https://www.researchgate.net>
- Barrett, L. & Salovey, P. (2002). The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence. New York: The Guilford press.
- Blair, C. (2002). Self-regulation & School readiness. Retrieved from

- <https://www.ericdigests.org/2004-1/self.htm>
- Bowlby, J. (1969), *Attachment and loss*, New York: Basic Books
- Conway , A. (2009) . Neurophysiological basis of self-regulation in children and youth. *Brain & behavior*, 17(4), 16-22
- Gross, J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237
- Hofmann, S. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and Anxiety Disorders. *Cognitive therapy & research*, 38(5), 483-492
- Hofmann, S., Carpenter, J. & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development & psychometric characteristics. *Cognitive therapy & research*, 40 (3), 341-356
- Horn, A. & Maercher, A. (2016). Intra-and Interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. Retrieved from <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-016-0159-7>
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23 (1), 4-41
- Larzen, R. & Prizmic, Z. (2004). Affect Regulation. In R. F. Baumeister and K. D. Vohs (Ed.), *Handbook of self-regulation; research, theory and application* (pp.40-61). New York: The Guilford Press.
- Lawler, E. (2001). An affect theory of social exchange. *The American journal of sociology*, 107 (2), 321-352
- Lisi, D. (2016), *Interpersonal emotion regulation in emerging Adults*. (Master's thesis, The University of the British Colombia, Colombia). Retrieved from <https://open.library.ubc.ca/cIRcle/collections/ubctheses/24/items/1.0314141>
- Lopez-Perez, B., Wilson, E., Dellaria, G, & Gummerum, M. (2016). Developmental differences in children's Interpersonal Emotion Regulation. (Doctoral dissertation, The University of Plymouth, Plymouth). Retrieved from <https://pearl.plymouth.ac.uk>
- Netzer, L., Van kleef, G. & Tamir, M. (2015). Interpersonal instrumental emotion regulation. *Journal of Experimental Social psychology*, 58 (1), 124-135
- Niven, K., Garcia, D., Lowe L., Holman, D. & Mansell, W. (2015). Becoming popular: Interpersonal emotion regulation predicts relationship formation in real life. Retrieved from <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2015.01452/full>
- Niven, K., Totterdel, P. & Holman, D. (2009). A classification of controlled interpersonal affect regulation strategies. *Emotion*, 9 (4), 498-509
- Ryan, R., La Guardia, J., Solky-Butzel, J., Chirkov, V. & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships & cultures. *Personal Relationships*, 12 (1), 145-163
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: The Guilford Press.
- Salovey P. & Sluyter , D. (1997). *Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books.
- Scherer, K. R. (2015). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44 (1), 695-729
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59 (2, 3), 25-52
- Zaki , J. & Williams, W. (2013). Interpersonal Emotion Regulation. *Emotion*, 13 (5), 803-810.

## Level of Interpersonal Emotion Regulation among Undergraduate Students at Al Falah University in Dubai

*Samer Abdel- Hadi \**

### ABSTRACT

The present study aims at detecting the degree of interpersonal emotion regulation among a sample of students at Al-Falah University in Dubai. It also aims at detecting the effect of sex, specialization and the academic year variables in the degree of interpersonal emotion regulation. The study sample consists of (230) students from administrative disciplines, law and mass communication. To achieve the goal of the study, the researcher uses the interpersonal emotion regulation scale developed by (Hofmann, Carpenter & Curtiss, 2016) after verifying its validity and reliability. The results of the study reveal that the students of Al-Falah University have a moderate degree of interpersonal emotion regulation, on the measure of interpersonal emotion regulation as a whole and on all the subdomains of the scale, except for enhancing positive affect. The results indicate that the average of student's grade on the subdomain is high. The results of the study reveal that there has been no statistically significant differences in the scores of the subdomains (perspective taking, soothing, and social modeling) due to differences gender, specialization, and academic year. There has been statistically significant differences in the student's grades on the subdomain (positive feelings development) attributed to gender in favor of females, and school year.

**Keywords:** Self-regulation, emotion regulation, interpersonal emotion regulation, undergraduate students.

---

\* College of Mass Communication, Al Falah University, Dubai. Received on 7/9/2017 and Accepted for Publication on 19/2/2018.