



فعالية برنامج معرفي سلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة

د/هبة كمال مكي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بورسعيد

أ. د/ عبد الصبور منصور محمد

أستاذ ورئيس قسم التربية الخاصة

كلية التربية - جامعة بورسعيد

هدير جمال جاهين محمود

معيد بقسم الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة بورسعيد

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢٠ / ٨ / ٣٠ م

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٠ / ١١ / ٥ م

البريد الالكتروني للباحث : hader.gamal@edu.psu.edu.eg

DOI: JFTP-2012-1106

المخلص

يهدف البحث الحالى إلى تقديم برنامج معرفى سلوكى يستهدف تحسين التنظيم الانفعالى لدى طلاب الجامعة بشكل مباشر من خلال تنمية الاستراتيجيات المعرفية التكيفية الإيجابية للتنظيم الانفعالى وتقليل أثر الاستراتيجيات المعرفية اللاتكيفية السلبية، كما يلقى البحث الضوء على الآثار السلبية الناتجة عن قصور التنظيم الانفعالى عند الطالب الجامعى وكيف يمكن مواجهتها ومساعدة الطالب على إعادة البناء المعرفى الإيجابى الذى يمكنه من التعامل مع المواقف الانفعالية المختلفة بشكل توافقى ومناسب. وسوف يتصدى البحث الحالى للإجابة على السؤال الرئيس التالى: " ما فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى تحسين التنظيم الانفعالى لدى طلاب الجامعة؟"؛ وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبة جامعية من التخصصات العلمية والأدبية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين هما (١٠) مجموعة تجريبية و(١٠) مجموعة ضابطة، واستخدم البحث الحالى المنهج شبه التجريبى (ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة) وذلك فى ضوء القياس القبلى والبعدى والتتبعى لعينة البحث، وقد اعتمد البحث على الأدوات التالية: مقياس التنظيم الانفعالى (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى لتحسين التنظيم الانفعالى (إعداد الباحثة) والذى استغرق تطبيقه حوالى (٢٠) جلسة. وقد تم إجراء التحليلات الإحصائية باستخدام حزمة البرامج الإحصائية Spss للتحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات البحث وكذلك اختبار فروض البحث الحالى. وقد أسفرت نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالى وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالى وأبعاده الفرعية.

الكلمات المفتاحية:

التنظيم الانفعالى ، البرنامج المعرفى السلوكى، طلاب الجامعة.

ABSTRACT

The Effectiveness of a Behavioral Cognitive Program in Improving the Emotional Regulation and its Impact on Depression Symptoms among University Students

Hadeer Gamal Jaheen Mahmoud Ibrahim

Master Degree

The present study aimed at providing a behavioral cognitive program to improve emotional regulation among university students through developing the positive adaptive cognitive strategies of emotional regulation and decreasing the effect of the negative inadaptive cognitive strategies. It also sheds light on the negative effects caused by the low emotional regulation of the university student and how to face them and help the student to rebuild the positive cognitive construction that enables him to deal with the different emotional situations in a suitable way. The present study will answer the following main question: what is the effectiveness a behavioral cognitive counseling program in improving the emotional regulation of university students? The sample of the study included (20) female students divided into two equivalent groups: a control group (10) and an experimental one (10). The design of the study was the quasi-experimental design that include an experimental and a control group and the pre, post and follow up measurement of the sample of the study. The tools of the study were the emotional regulation scale (prepared by the researcher) and the behavioral cognitive counseling program to improve the emotional regulation (prepared by the researcher) that was applied in 20 sessions. The statistical analysis used the SPSS package to examine the psychometric competency of the tools and hypotheses of the study. The results of the study revealed that there were statistically significant differences between the mean score ranks of the experimental group and the control group in the post testing of the total score of the emotional regulation scale and its sub dimensions in favour of the experimental group. There were no statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group in the post and follow up testing of the total score of the emotional regulation scale and its sub dimensions.

KEY WORDS: emotional regulation, behavioral cognitive program, university students.

مقدمة البحث:

طلاب الجامعة هم أمل المجتمع لتحقيق تقدمه وإزدهاره، فقد يقع على عاتقهم مسئولية النهوض بالمجتمع والارتقاء به، ولكنهم يمرون ببعض المواقف والخبرات الانفعالية السلبية في حياتهم تلك التي تخلف وراءها العديد من الأفكار والمعتقدات الخاطئة فأصبح من الضروري الاهتمام بهؤلاء الطلاب والسعي إلى إعدادهم نفسياً خاصة أن حياتهم لا تسير على نمط واحد انفعالياً فنجدهم يتقبلون ما بين السعادة والحزن والأمل والغضب والقلق والاكتئاب (فقيه العيد، ٢٠٠٧، ص ٢٧٣).

وقدرة الأفراد على التعامل مع الانفعالات ومواجهتها وتوظيف أفكارهم ومعارفهم ومعلوماتهم للسيطرة عليها والتحكم فيها تطلب ظهور مصطلح "التنظيم الانفعالي" الذي يتمثل في إتجاهين الأول "تأثر الفرد بانفعالاته" والآخر "تأثر الفرد بانفعالات الآخرين" وكيف يمكن للأفراد مواجهة تلك الانفعالات (حيدر مزهر، ٢٠١١، ص ٤٥١)؛ فالتنظيم الانفعالي هو عملية يتم من خلالها ضبط انفعالات الفرد وتحديد متى يشعر بها؟ وكيف اكتسبها؟ وكيف يعبر عنها؟ ويتضمن مجموعة من الأساليب المعرفية لمواجهة تلك الضغوط والتي تركز على الانفعال كمحاولة لتخفيف حدة الانفعالات السالبة الناتجة عن هذه الضغوط" (في: نعيمة الرفاعي، ٢٠١١، ص ١١٦؛ عبد الله محمد، ٢٠١٥، ص ٩).

ويعتبر العلاج المعرفي السلوكي واحداً من العلاجات الأكثر فعالية في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، حيث يهتم بالجانب الانفعالي للمريض وبالسباق الاجتماعي من خلال فنيات معرفية وسلوكية، فهو يهتم بتعديل وتغيير الأفكار والمعتقدات الخاطئة والمشوهة وتعديل أساليب التفكير والإدراك السلبي للمواقف ليستبدله بأساليب وطرق تفكير أخرى إيجابية وأكثر منطقية، فالإرشاد المعرفي السلوكي يتعامل مع المشكلة من منظور ثلاثي الأبعاد إذ يتناولها معرفياً وانفعالياً وسلوكياً ليصل بالفرد إلى حالة من التوازن والاستقرار النفسي (نادية بومجان، ٢٠١٦، ص ١٤٩، ١٥٢).

مشكلة البحث:

لاحظت الباحثة أن طلاب الجامعة يتعرضون لأنواع مختلفة من الضغوط الحياتية اليومية والخبرات الانفعالية المتنوعة "الإيجابية والسلبية" وعدم قدرتهم على التعامل مع هذه الضغوط يترتب على نتائج سلبية عديدة تشمل جميع جوانب السلوك وخاصةً الجانب الوجداني وكل هذه الخبرات الانفعالية والضغوط المختلفة تكون بمثابة تربة خصبة لنمو الكثير من الاضطرابات النفسية.

وقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث إلى أهمية التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة، حيث يمكنهم من مواجهة الخبرات الانفعالية المتدفقة، ويزودهم بالعديد من الأساليب والإستراتيجيات السلوكية المنظمة التي تساعدهم في تكوين استجابات سلوكية تتميز بالمرونة والقابلية للتغيير لتحقيق التكيف مع الظروف المحيطة، كما يزودهم أيضاً باستراتيجيات معرفية تكيفية تمكنهم من التعامل مع الانفعالات السالبة

واختيار أفضل الطرق للتعبير عنها بشكل مناسب والوصول إلى حالة من الإستقرار والهدوء النفسي

(حيدر مزهر، ٢٠١١، ص ٤٥٣ ؛ نعيمة الرفاعي، ٢٠١١، ص ١١٥).

ونظراً لأهمية الإرشاد المعرفي السلوكي في مجال الصحة النفسية، وفي حدود ما وجدته الباحثة من ندرة البرامج الإرشادية والمعرفية السلوكية التي اهتمت بالتنظيم الانفعالي، الأمر الذي دعا إلى ضرورة دراسة المشكلة لما لها من تأثير كبير على الطالب الجامعي، سوف تستخدم الباحثة نموذج بيك المٌطور والذي يقوم على أساس تغيير الأفكار المشوهة والمختلة وظيفياً (الأفكار الأتوماتيكية التلقائية السلبية) واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية، وإكساب الفرد أنماط سلوكية جديدة مستخدماً في ذلك فنيات معرفية سلوكية.

لذا تهتم الباحثة ببحث ودراسة فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

وفي إطار مشكلة الدراسة الحالية يمكن تحديدها في الإجابة على السؤال الرئيس الآتي:

إلى أي مدى يسهم البرنامج الإرشادي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة ؟
والذي يتفرع منه الأسئلة الفرعية الآتية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

أهمية البحث:

تحدد أهمية البحث في نوعين هما:

الأهمية النظرية:

١. توضيح أهمية التنظيم الانفعالي في حياتنا وكيفية الاستفادة منه في مواجهة المواقف الضاغطة والتقلبات الانفعالية واختيار أفضل الطرق للتعامل معها بإيجابية.

٢. إبراز أهمية الإستراتيجيات التكيفية المستخدمة في تنظيم الانفعال في الحد من التأثيرات السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية على مختلف جوانب الشخصية.

الأهمية التطبيقية:

١. تصميم وبناء برنامج إرشادي "معرفي سلوكي" لتحسين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي.

٢. بناء أداة لقياس التنظيم الانفعالي.

٣. توجه القائمين على العملية التربوية والنفسية إلى أهمية التنظيم الانفعالي كمتغير يسهم في تحقيق النجاح التكيفي للفرد ويساعده على التخلص من الآلم والتوتر النفسى.

مصطلحات البحث:

فعالية: Effectiveness

تستخدم للدلالة عن قدرة البرنامج المستخدم أو النسق المتبع على اختلافه (أن يحدث أو حتى لا يحدث) تغيرات معينة في اتجاه ما. وتُقاس هذه الفعالية بتحقيق الأهداف أو التغيرات المستهدفة والتي تمثل في جوهرها تعديلات للسلوك بحيث يتم تحقيق التنمية المرغوبة أو التحسين المنتظر، أو يمكن الحد من الآثار غير المواتية التي يتم تحديدها وتصميم البرنامج في ضوءها (عادل عبد الله، ٢٠١٠، ص ٣١).

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: " قدرة البرنامج المستخدم على تحقيق أهداف معينة وإحداث تغيرات في الأفراد الذين يخضعون للبرنامج وتزداد كفاءته كلما تمكن من تحقيق النتيجة المرغوبة ".

البرنامج الإرشادي: Cognitive Behavioral Counseling program

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه "برنامج إرشادي نفسي يستند إلى نظرية آرون بيك في تعديل الأفكار والمعتقدات المعرفية المشوهة ويقوم على فنيات وأساليب معرفية وسلوكية لتحسين التنظيم الانفعالي وتدعيم استراتيجياته التكيفية وخفض أثر الاستراتيجيات اللا تكيفية السلبية لدى الطالب الجامعي".

التنظيم الانفعالي: Emotional Regulation

يعرفه ثومبسون (١٩٧٤) بأنه: " العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقويم وتعديل ردود الفعل الانفعالية وخاصة مظاهره الحادة واللحظية لإنجاز أهداف الفرد" (في: نعيمة الرفاعي، ٢٠١١، ص ١١٥).

تعرفه الباحثة إجرائياً في ضوء المقياس المستخدم في الدراسة الحالية بأنه: "العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد تحديد نوع وحدة الانفعال الذي يخبره هو عند تعرضه لموقف أو يخبره من الآخرين، وكيفية التعبير عنه وإصدار إستجابة سلوكية توافقية تناسب الموقف الانفعالي".

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تعتبر الإنفعالات جزءاً هاماً وأساسياً من البنية النفسية للإنسان حيث أن البناء الوجداني للإنسان يتميز بأنه معقد ومركب وشديد المقاومة للتغيير فهو الذى يحدد معالم الشخصية الإنسانية ويكسبها الطابع الإنسانى الخاص بها (محمود إسماعيل، ٢٠٠٦، ص ١٦).

وتمثل الإنفعالات مكوناً أساسياً في حياة الناس سواء كان بين الأشخاص وبعضهم أو داخل الشخصية ذاتها، فالمواقف والتجارب الانفعالية دائماً ما تؤثر على أداء الإنسان، وتتنوع الإنفعالات بين الإيجابى الذى يبعث حالة من الرضا والسعادة وبين السلبي وما ينجم عنه من مشاعر الضيق وعدم

الإرتياح، لذا يسعى الفرد في كثير من الأحيان إلى زيادة الخبرات السارة وإطالة مدة الإنفعالات الإيجابية والتقليل من الإنفعالات السلبية والتحكم فيها من خلال عملية التنظيم الانفعالي (أمينة بن قويدر، ٢٠١٤، ص ٥٤ ؛ John B. Nezlek & et al., 2008, P. 261).

المحور الأول:

أولاً: مرحلة المراهقة وخصائصها الانفعالية والاجتماعية:

Adolescence and its emotional and social characteristics

تعتبر المراهقة فترة إنتقالية صعبة في حياة الإنسان وقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل وهي: مرحلة المراهقة المبكرة وتمتد من (١٢ - ١٤) سنة وتقابل المرحلة المتوسطة أو الإعدادية، والمراهقة المتوسطة وتمتد من (١٥ - ١٧) سنة وتقابل المرحلة الثانوية، والمراهقة المتأخرة وتمتد من (١٨ - ٢١) سنة وتقابل المرحلة الجامعية تلك المرحلة التي تمثل فترة حرجة في حياة أى إنسان فهو مسئولة عن إعداد شخص قادر على تحمل المسؤولية وإدارة الحياة بوعي وإدراك كاف (خولة بنت عبدالله، ٢٠٠٤، ص ٢٦).

ومن أهم خصائصها ما يلي:

النمو النفسي (الانفعالي):

تتميز تلك المرحلة بثورة واضطرابات نفسية وصراعات داخلية ينتج عن ذلك حالة من الحزن المستمر للمراهق وعدم التوازن ومن هذه المظاهر ما يلي:

"خجل بسبب نموه الجسمي لدرجة تسبب له توتر وحرص شديد، إحساس شديد بالذنب مما يجعله مكتئب باستمرار، خيال واسع وطموحات وأمنيات كثيرة، تتكون لديه القيم ومشاعر الانتماء لوطنه ودينه، كثير النقد والهجوم لأسرته، الانجذاب نحو الجنس الآخر، الإنطوائية على الذات والعزلة، الحاجة إلى التقبل الإجتماعي، والحاجة إلى التكيف" (عبد الحفيظ جدو، ٢٠١٤، ص ٢١ - ٢٢). فنجد أن هذا التوتر والاضطراب النفسي يحدث عند الفتاة من سن (١٣ سنة) وعند الفتى تقريباً من سن (١٤ سنة) حيث تظهر "ظواهر السرية" التي تجعل المراهقين يميلون إلى كتم مشاعرهم والاحتفاظ بأسرارهم وعدم البوح بها لأى شخص خشية من الحرج أو ربما لضعف ثقته في المحيطين. ويمكن القول بأن الجانب الانفعالي في المراهقة يتحدد في:

أ- حساسية شديدة: حيث تثير أبسط المثيرات غضبه وانفعاله، فهو مرهف الإحساس ويتأثر بالنقد حتى لو كان صحيحاً وبشكل هادئ.

ب- مظاهر القنوط واليأس والكآبة: دائماً ما يشعرون بالنقص والضغط الاجتماعي من المحيطين والرغبة في التحرر من السلطة الوالدية ذلك الذي يبعث حالة من الصراع الداخلي والألم النفسي ولا يستطيع المراهق التحكم في انفعالاته ومشاعره السلبية ، وتنتابه حالة من القنوط واليأس

والكآبة والفشل والإحباط والعجز وعدم القدرة على أداء أى شئ، والتفكير فى التخلص من الحياة، وأيضاً فقدان الأمل وتكرار محاولات الانتحار.

ت- التمرد والعصيان: يعتقد المراهق أن الناس لا تفهمه ونظره الآباء له على أنه ما زال طفلاً وأن المجتمع لا يساعده على تحقيق أمنياته ويعتبر مساعدة الأهل تدخل ونصائحهم إهانة وتسلط، فيميل إلى العنف والعدوان والتسلط.

ث- الانطلاق: يندفع المراهق دائماً وراء انفعالاته فيندفع ثم يفشل ويشعر بالخذلان فيلوم نفسه بشده وتضعف ثقته بنفسه فيصبح مكتئباً ساخطاً لذاته ولوأمه لها (سائدة جمال، ٢٠٠٨، ص ٢٥-٢٦).

• النمو الإجتماعى:

يأخذ النمو الإجتماعى فى هذه المرحلة شكلاً مختلفاً عما كان عليه فى المراحل السابقة ومنها مثلاً: " الميل إلى الإستقلالية والتحرر، التخلص من تسلط الوالدين، الميل إلى تكوين علاقات إجتماعية وصداقات خارج الأسرة، أحياناً يضطر بعض المراهقين نظراً لظروف إجتماعية خاصة تحمل المسؤولية وفى هذا الموقف يسعى المراهق جاهداً لإثبات ذاته وأنه على قدر المسؤولية، وأيضاً تظهر أشكال للتمرد والثورة والتهديد فأحياناً يميل المراهق للهرب من المنزل، وتفقد تلك المرحلة للضوابط الإجتماعية ويميل المراهق للجناح الإجتماعى والانحرافات الجنسية واللامبالاه نتيجة عدم التوافق بين متطلبات المراهق والظروف المحيطة به" (إبراهيم وجيه، ١٩٨١، ص ٥٩ - ٦٤ ؛ روبرت واطسون، هنرى كلاى، ٢٠٠٤، ص ٦٠٦ - ٦٠٧).

ويمكن تلخيص مظاهر النمو الإجتماعى فى النقاط التالية:

أ- التآلف: ويشمل الميل للجنس الآخر ، تأكيد ذاته والثقة بنفسه، عمق البصيرة الإجتماعية، والتفاعل الإجتماعى وإدراك حقوقه وواجباته.

ب- النفور: وتتمثل فى "التمرد" والتخلص من الوالدين والعصيان والتحدى لهم، "السخرية" من الحياة الواقعية ورفض بعض المعتقدات والقيم والإستهزاء بها، "المنافسة" والمقارنة مع زملائه فى ألعابهم ونشاطاتهم وتحصيلهم الدراسى وهذا يعيقه عن الوصول إلى المعايير الصحيحة للنضج.

ت- الميل نحو البحث فى أخطاء الآخرين ونقد تصرفاتهم وتقديم اقتراحات للإصلاح والعلاج بطريقة مثيرة للغضب وكذلك نقد الوالدين فى طريقة التربية وثقافة التعامل.

ث- الميل لمساعدة الآخرين والمشاركة والتعاطف الوجدانى خاصة تجاه المرضى المحيطين به.

ج- الميل إلى الزعامة الإجتماعية والرياضية. (سائدة جمال، ٢٠٠٨، ص ٢٧ - ٢٨).

وترى الباحثة أن الخصائص الانفعالية والإجتماعية تشكل جانباً هاماً فى مرحلة المراهقة فإذا نظرنا لكلا الجانبين نجد أن المراهق يمر بتطورات انفعالية وإجتماعية تصحبها بعض التغيرات الانفعالية السلبية مثل ضعف ثقته بنفسه وإحساسه بالحرَج والنقص والفشل والعجز والإحباط وكذلك

الدونية والانطواء على الذات ولوم الذات باستمرار والحزن والحساسية المفرطة والغضب والانفعال الزائد مما يجعل المراهق باضطرابات نفسية، ولكى يتمكن المراهق من حل هذه المشكلات والتكيف معها لابد من التعامل مع الانفعالات وتنظيمها ويتم ذلك من خلال "التنظيم الانفعالى" تلك العملية الوجدانية والمعرفية التى تمكن الأفراد من التعامل مع الانفعالات المؤلمة والسلبية بطريقة توافقية وتساعد المراهقين على تحقيق أهدافهم وإشباع رغباتهم، فالمراهق الذى يمتلك مستوى عالى من التنظيم الانفعالى يحقق حالة من الصحة النفسية وتسير مرحلة المراهقة بتطوراتها بسلام على العكس من المراهق الذى لديه صعوبات التنظيم الانفعالى فإنه يتعرض لمشكلات نفسية وسلوكية فى فترة مراهقته تفوقه إلى الإصابة باضطراب نفسى.

ثانياً: مفهوم التنظيم الانفعالى Emotional Regulation

يتميز مفهوم التنظيم الانفعالى بالغموض ويرجع ذلك إلى الطريقة التى تسهم بها الانفعالات فى ضبط شئ آخر، والطريقة المستخدمة فى ضبط الانفعالات نفسها؛ فالانفعالات وظيفتها الأساسية هى التنسيق بين نظم الإستجابة المتنوعة والتنظيم الانفعالى يتزامن مع الانفعالات والإنفعالات جميعها تحتوى على تنظيم إنفعالى (James J. Gross, 2007, P P. 499 – 500).

وهناك العديد من التعريفات التى تناولت التنظيم الإنفعالى:

التنظيم الإنفعالى هو "عملية تتضمن مجموعة من الإستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التى تستخدم فى الزيادة والمحافظة أو خفض أحد أو أكثر من مكونات الإستجابة الإنفعالية " (حيدر مزهر، ٢٠١١، ص ٤٥٥).

كما يعبر التنظيم الإنفعالى عن "مدى قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم ومشاعرهم وتوجيهها نحو تحقيق الإنجاز الأكاديمى واستخدام المشاعر والإنفعالات فى صنع القرارات والتكيف الإجتماعى وفهم تفاعل الآخرين بالإنفعالات المختلفة " (سعيد كمال، ٢٠١٣، ص ١٦٧).

يعرفه أحمد عبد الخالق (٢٠١٦، ص ص ١١٦ – ١١٧) بأنه: "العمليات التى تعيد توجيه التنبيه الإنفعالى، أو تتحكم فيه، أو تعدله، حتى تُمكن الوظيفة التكيفية من تحقيق التوازن بين الإنفعالات السلبية والإيجابية والمحايدة.

يذكر جروس (٢٠٠٢) بأنه: "العمليات التى من خلالها يستطيع الفرد ضبط انفعالاته ويحدد متى يشعر بها؟ وكيف اكتسبها؟ وكيف يعبر عنها؟" (James J. Gross, 2002, P.282).

يعرفه ثومبسون (١٩٩٤): بأنه: "العمليات الخارجية والداخلية المسؤولة عن مراقبة وتقويم وتعديل ردود الفعل الإنفعالية وخاصة مظاهره الحادة واللحظية لإنجاز أهداف الفرد" (Thompson, 1994, pp. 27– 28).

أهداف التنظيم الانفعالي:

يعتبر التنظيم الانفعالي عملية ضرورية تتضمن مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة، فقد أصبح التنظيم الانفعالي للمشاعر موضوعاً ساخناً ازدادت أهميته وانتشرت في كافة التخصصات والبحوث العلمية (Macklem, G.L., 2008, P. 2) ومن ثم يلجأ الناس إلى التنظيم الانفعالي بهدف:

١. تقليص (خفض) الجوانب الخبرائية أو السلوكية أو كلاهما معاً التي تتضمنها الانفعالات السلبية مثل " الغضب، الخوف، الحزن" وأيضاً تنظيم الخبرات الانفعالية الإيجابية مثال/ عند فوز فريق ما بمباراة شرسة في التنس فإنهم يظهرون سعادة أقل نسبياً مراعاة لشعور الآخرين؛ فالتنظيم الانفعالي لا يعنى خفض الانفعالات أو التنظيم التدريجي أو التنازلي لها وإنما يشتمل على استمرار أو زيادة الانفعالات مثال/ عندما يتبادل الفرد أخبار جيدة مع الآخرين
 ٢. تجنب الآلم والشعور بالإستمتاع والتلذذ والفرح والمتعة والراحة.
- (James J. Gross, 2007, P. 500).

أبعاد التنظيم الانفعالي:

اتسع مصطلح التنظيم الانفعالي ليشمل مجموعة من المهارات والأبعاد المختلفة والتي تستخدم في السيطرة على المشاعر والمواقف الانفعالية ومنها:

١. الوعي بالمشاعر والانفعالات وفهمها.
 ٢. قبول المشاعر.
 ٣. القدرة على التحكم في السلوكيات والمشاعر السلبية.
 ٤. القدرة على استخدام إستراتيجيات مناسبة وملائمة لتنظيم المشاعر والإستجابات بمرونة.
- (Ryan C. Shorey, Hope Brasfield, Jeniimarie Febres & Gregory L. Stuart 2011, P. 2).

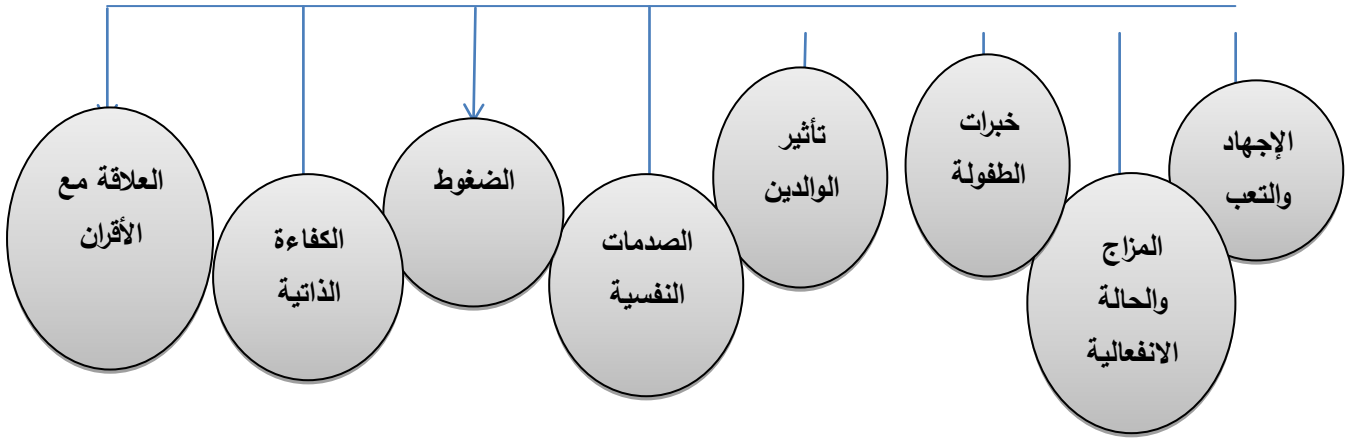
مكونات التنظيم الانفعالي:

يرى (جروس، ١٩٩٨) أن زيادة مكونات الإستجابة الانفعالية يدعى بالتنظيم الانفعالي المرتفع، أما إنخفاض هذه المكونات يدعى بالتنظيم الانفعالي المنخفض وتتمثل هذه المكونات في:

١. مكون الخبرة: ويمثل المشاعر الذاتية لانفعال الفرد وفقاً لخبراته الحياتية.
٢. المكون السلوكي: يمثل الإستجابة السلوكية.
٣. المكون الفسيولوجي: ويمثل الإستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، ضغط الدم، وتصلب الشعر والجلد (بوسعيد سعاد، ٢٠١٦، ص ٣٠).

العوامل المؤثرة في التنظيم الانفعالي:

توضح (هناء عباس، ٢٠١٥، ص ٢١) أنه توجد العديد من العوامل التي تساهم في تشكيل تنظيم انفعالي سليم عند الفرد منذ طفولته وحتى الكبر وأيضاً تشكيل تنظيم انفعالي مضطرب ومنها:



مفهوم الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الإنفعال:

يعرفها (عبد المنعم حسيب ، ٢٠١٢ ، ص ٦٦٦) بأنها: "مجموعة من أساليب التفكير التي يستخدمها الأفراد بعد التعرض لأحد الأحداث الحياتية الضاغطة وذلك للحد من التأثيرات الانفعالية السلبية الناتجة عن هذه الأحداث".

كما يعرفها (عبد الله محمد، ٢٠١٥ ، ص ١٧) بأنها: " تلك الإستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد لتغيير الخبرة التي يمرون بها أو يستخدمونها للتعبير عن انفعالاتهم من حيث القدرة والشدة، وتتضمن إستراتيجيات تكيفية تهدف إلى زيادة المشاعر الإيجابية والحفاظ عليها كإستراتيجية إعادة التقييم الإنفعالي، وأخرى لا تكيفية تتمركز حول الإستجابة وترتبط بعدم القدرة على التعرف على المشاعر الإيجابية أو تمييزها والتعبير عنها".

ويمكن تحديد هذه الإستراتيجيات فيما يلي:

في العقد الثانى صمم إستبيان قامت به الباحثة "جارنيفسكى وآخرون" لقياس الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الإنفعال، وهما تسعة إستراتيجيات كالاتى:

١. لوم الذات Self Blame : وتشير إلى الأفكار المتعلقة بتوجيه اللوم وإلقاء المسؤولية على ما حدث للشخص من أحداث ضاغطة أو غير سارة على الذات.

٢. لوم الآخرين Blaming Others: وتشير إلى الأفكار المتعلقة بتوجيه اللوم وإلقاء المسؤولية على ما يحدث للشخص من أحداث غير سارة على البيئة أو على شخص آخر.

٣. الإجترار أو " تركيز التفكير" Rumination Or Focus On Thought : أى التفكير المستمر فى المشاعر والأفكار المرتبطة بالأحداث السالبة التى تعرض لها الفرد.

٤. التصور الكارثى للأحداث السلبية Catastrophizing: وتشير إلى الأفكار المتعلقة بالتاكيد الواضح على هول وخطورة ما حدث للشخص من أحداث سلبية.

٥. التقليل من أهمية الاحداث السلبية أو " وضع الأمور فى منظورها الصحيح" Putting Into Perspective : وتشير إلى الأفكار المتعلقة بمحاولة التقليل من خطورة الأحداث الضاغطة

السلبية التي تحدث للفرد من خلال مقارنتها بالأحداث الأخرى التي تعرض لها من قبل أو يتعرض لها الآخرون، أي عدم التضخيم للموقف والإنقاص من أهميته المبالغ فيها وخطورته.

٦. إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing: وتشير إلى التفكير في قضايا وموضوعات وأشياء سارة بدلاً من التفكير في الأحداث السلبية التي تعرض لها الفرد كنوع من التخفيف من حدة الإنفعالات السلبية الناتجة عن الأحداث الحياتية الضاغطة، والتركيز على الجوانب والخبرات الإيجابية.

٧. إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal: وتشير إلى محاولة البحث عن معنى إيجابي في الأحداث الضاغطة السلبية في إطار النمو الشخصي ومحاولة التعلم والاستفادة من هذه الأحداث.

٨. التقبل أو التعايش Acceptance: وتشير إلى الأفكار المتعلقة بالإستسلام والتعايش مع ما حدث للفرد من أحداث سلبية وترويض النفس على ذلك.

٩. التخطيط Refocus On Planning: وتشير إلى التفكير في الخطوات العملية أو الفعلية التي يجب إتخاذها وكيفية التعامل مع الحدث السلبي.

(Nadia Garnefski , Vivian Kraaij & P. Spinhoven, 2001, P. 1314 – 1316 ; Moira Mikola & Michel Hansenne, 2008, P.1358).
(Nadia Garnefski & Vivian Kraaij, 2006, P. 1662 ; Nadia Garnefski , Vivian Kraaij, Carolien Rieffe, et al ., 2007, P. 3).

وترى الباحثة ضرورة إضافة إستراتيجية " القمع الإنفعالي " Emotional Suppression لما له من تأثير قوى على الفرد في مجال التنظيم الانفعالي حيث يؤثر سلباً على أدائه ويقوده إلى صعوبات في تنظيم مشاعره وعواطفه، وقد أشارت بعض الدراسات والبحوث العلمية التي أجريت في ذلك المجال إلى إستراتيجية القمع الإنفعالي كأحد الإستراتيجيات المعرفية غير التكيفية في التنظيم الإنفعالي منها:

(John B. Nezlek & Peter Kuppen, 2008 ; Esti Hayu Purnamaningsih, 2017; Xiaomei Shen & Wenhai Zhang, 2012 ; Izabela Soric, Irena Buric et al., 2013).

ويعرف " القمع الانفعالي " بأنه:

أحد إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي المعرفية غير تكيفية التي لها تأثيراً سلبياً على الصحة النفسية والجسدية للفرد رغم أنه يُظهر مشاعر الرضا والتكيف، وتتسم هذه الإستراتيجية بقدرة الأشخاص على كف ذاكرتهم عن الأحداث السلبية والتخلص من الإنفعالات السلبية أيضاً لتجنب مشاعر القلق (أمانة بن قويدر، ٢٠١٤، ص ٦٠).

ويعرفه (Annika Björnsdotterb, 2017) بأنه: عملية تتضمن تقييمات مفرطة سلبية لأفكار ومشاعر وأحاسيس خاطئة غير مرغوبة، وعدم الرغبة في معاشة تلك الأحداث وبذل الجهد

للسيطرة عليها أو الهروب منها تجنباً لما تسببه من ضرراً نفسياً كبيراً " (في: صلاح الدين عراقى، ٢٠١٤، ص ١١ - ١٢).

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن إستراتيجية (اللوم الذاتى، لوم الآخرين، الإجتراح، التصور الكارثى، القمع الإنفعالى) من أساليب عدم القدرة على التكيف أو المواجهة للمواقف الإنفعالية الحادة بينما وصفت (إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابى، التخطيط، إعادة التركيز الإيجابى، القبول أو التعايش، وضع الأمور فى منظورها الصحيح أو التقليل من الأحداث السلبية) بأنها أساليب مواجهة الصعاب وبالتالي تحقيق التوازن والتوافق الإنفعالى مما يزيد من قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته وبالتالي يكون أقل عرضة للإصابة بالإضطرابات النفسية (Ryan C. Martin & Eric R. Dahlen, 2005, P. 1250).

أهمية التنظيم الإنفعالى:

١. تساعد عملية التنظيم الإنفعالى الأفراد فى معرفة المؤشرات المادية للإثارة العاطفية والوعى الكامل بها.
٢. يساعد فى تعلم طرق أفضل لخفض التوتر الإنفعالى بانتظام.
٣. يزود المهنيين بفرص التعرف على الأسباب التى تعيق التفاعل العاطفى وطرق التعامل مع التقلبات العاطفية وأساليب مواجهتها.
٤. يساعد الأفراد فى تحديد إستجاباتهم الانفعالية ومعالجتها.
٥. يُمكن الفرد من إجراء عملية الإنتباه بفعالية وتنمية مهارات التحكم فى الإستجابات الانفعالية وبالتالي الوصول حالة من التوافق.
٦. يسمح للفرد بالسيطرة على سلوكياته وإتاحة فرصة للتفاعل مع بيئته.
٧. يعتبر عنصراً هاماً من عناصر المرونة والكفاءة ويعمل كوسيط إجتماعى قوى بين الفرد وبيئته.
٨. يعد وسيلة لتحقيق التكيف والسعادة للفرد.
٩. يعد عامل منبئ للصحة الجيدة.
١٠. يمثل عاملاً قوياً فى تحقيق العلاقة بين الكفاءة الإجتماعية والأكاديمية والنجاح فى مختلف مجالات الحياة.

(Macklem, G.L., 2008, P. 8 ; Judith P. Siecel, 2013, P. 173).

المحور الثانى: الإرشاد المعرفى السلوكي

Cognitive behavioral counseling program

الإرشاد المعرفى السلوكي يعتبر شكلاً من أشكال الإرشاد النفسى الحديثة نسبياً حيث يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيراته لها وإعطاء معانى لخبراته المتعددة، ولقد طُورت أشكال مختلفة من الإرشاد المعرفى ليشمل النموذج العقلاني الإنفعالى لألبرت آليس، والنموذج المعرفى

لآرون بيك، نموذج التعديل المعرفي لـ ميكنيوم، والنموذج المتعدد الإتجاهات لأزاروس (جوديث بيك، ٢٠٠٧، ص ١٧).

مفهوم الإرشاد المعرفي السلوكي:

يرى ريتشارد الإرشاد المعرفي السلوكي بأنه: "مجموعة الإجراءات المنظمة التي تجسد تصورات عن التغير وتضع أهمية أساسية على العملية المعرفية، وتهدف بصورة إجرائية إلى بعض الممارسات العلاجية لتبديل المظاهر المعرفية" (نفين صابر، ٢٠٠٩، ص ٧١٢).

ويعرفه بيلاك بأنه: "طريقة علاجية شاملة تطرق مجالاً واسعاً وتنطوي على إفتراضين أساسيين وهما: " أن العوامل المعرفية المتمثلة في التفكير، الصور الذهنية، التخيلات والذكريات... تشكل أساس العلاقة بالسلوك المختل وظيفياً " والآخر " أن تعديل تلك العوامل يكون ميكانيكياً هاماً لإحداث التغيير في السلوك" (هداية بن صالح، ٢٠١٦، ص ١٥٠).

فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي:

تنقسم فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي إلى نوعين: فنيات معرفية وفنيات سلوكية، فسوف يتم عرض نبذة مختصرة عن بعض الفنيات وهي كالتالي:

أولاً: الفنيات المعرفية:

- فنية الحديث الذاتي Self – Talk: وتتمثل في حوار الفرد داخلياً مع نفسه سواء كان الحوار إيجابياً أو سلبياً وسواء كانت بصوت أو بدون صوت أو بصوت منخفض فإذا كانت رسالة إيجابية تثير مشاعر إيجابية وإذا كانت رسالة سلبية فقد تثير مشاعر سلبية مثل " أنا فاشل، أنا لم أستطع أن أنجح ابداً " (في: هبة كمال، ٢٠١٣، ص ٢٩١)، وتقوم هذه الفنية على إتاحة فرصة للعميل بتسجيل معتقداته وأفكاره غير العقلانية ثم يقوم بالدحض والتفنيد لها وتقييمه لذاته مما يجعله يفكر بإيجابية تجاه بعض المواقف واستبدالها بأحاديث إيجابية (أيمن محمود، ٢٠١٠، ص ٢١٣١).

- الحوار السقراطي Socratic Dialogue: يتم من خلاله توجيه الأسئلة من جانب المرشد للعميل، وتتعلق تلك الأسئلة عادة بالجوانب اللانطقية والمختلة وظيفياً وغير المنطقية. وتهدف الأسئلة إلى حث العميل على التفكير بنفسه وليس مجرد قبول وجهة نظر المرشد (عادل عبدالله، ٢٠٠٠، ص ١٣٩)؛ مثلاً/ عند تعديل معتقد سلبي يوجه المعالج العميل لإختبار المعتقد على مواقف محددة ونوعية بدلاً من أن يتعامل معها بطريقة كلية وعامة ومن خلال هذه العملية يصل العميل إلى إثبات خطأ هذا المعتقد وعدم منطقيته وبالتالي يمكن للمعالج أن يقود العميل إلى تفنيد المعتقد بنفسه والوصول إلى معتقد إيجابي بديل (بيرتي كوروين وآخرون، ٢٠٠٨، ص ١٣٩).

- إعادة البناء المعرفي Thought Cotshing: يسجل المريض في هذه الفنية أفكاره السلبية مما يساعد على قدرته على اختبار الواقع، ومراقبة أفكاره وأحاديثه الذاتية بصورة صحيحة، ويمكن للمريض من خلال تلك الفنية أن:

أ- يقوم باختبار الواقع وإيجاد استجابات بديلة للتفكير السلبي: فإذا تمكن العميل من تسجيل الأفكار الإيجابية البديلة فإن ذلك يجعله يرفض معتقداته الخاطئة المخزونة ولا يقع في مثل هذه الأخطاء مرة أخرى.

ب- العلاج البديلي: حيث يشجع العميل على إنتاج أكبر قدر ممكن من الحلول وتطبيقها عندما يتعرض لمشكلات أخرى (زينب محمود، ٢٠٠٢، ص ٢٦٧).

- فنية مراقبة الذات Self – Monitoring : تعتمد هذه الفنية على تشجيع المريض على تدوين مذكرات يومية تعكس الاختلاف بين أنماطه المعرفية وأنماطه النفسية بالإضافة إلى القيام بالتدريبات اليومية في مراقبة الذات والتي يمكن من خلالها التعرف على تلك الأفكار المشوهة أو المختلة وظيفياً والإعتقادات اللاعقلانية وبذلك يمكن للمعالج أن يحدد ما إذا كان المريض يقوم بتطبيق ما تعلمه خلال جلسات العلاج أم لا ومدى التقدم الذي أحرزه (عادل عبدالله، ٢٠٠٠، ص ٨٣).

- فنية التوكيدية Assertiveness:

وتعنى "القدرة على التعبير الملائم عن أى انفعال فيما عدا انفعال القلق، فالشخص التوكيدي ليس هو فقط من يدرّب نفسه على العدوان وإعطاء الأوامر والتحكم في الآخرين بل هو أيضاً يستطيع التعبير الإيجابي عن كثير من المشاعر الأخرى مثل الصداقة والود والإعجاب والشكر (عبدالستار إبراهيم، ١٩٨٣، ص ص ١٠٧ - ١٠٨)، ومن أساليب هذه الفنية: أساليب لفظية، التعبير الحر عن الرأي وتأكيد الأنا، التدريب على إحداث إستجابات بدنية ملائمة، التأكيد السلبي، تجريد انفعالات الآخرين الغاضبة من قوتها، التعممية والإرباك، أسلوب الإسطوانة المشروخة، والتساؤل السلبي (عبدالستار إبراهيم، ١٩٩٤، ص ص ٢١١ - ٢١٥).

- فنية المناقشة وتبادل الحوار Dissicusion :

تعتمد هذه الفنية على إلقاء محاضرة من المعالج محددة المحتوى وسهلة العبارة وواضحة الهدف ومتسلسلة العرض ومقيدة الزمن، تتضمن المشكلات الجماعية لأعضاء المجموعة يتم طرحها في شكل نشاط جماعي بأسلوب يستثير أعضاء المجموعة للمشاركة والتفاعل الإيجابي ويتبادل الجميع الأدوار بين "مستمع - معارض - مؤيد - معلق" ، وتتميز تلك الفنية بأنها تؤدي إلى رفع ثقة الأفراد في أنفسهم، تنمي مهارات التفكير الموضوعي لديهم، تبادل المعلومات والآراء بين أفراد المجموعة، تساعد في تعديل مفهومهم السلبي عن ذاتهم إلى مفهوم إيجابي، تساعد في إطفاء الإستجابات السلوكية غير المرغوبة، تنمي لدى الأفراد مهارة النقد المستمر للأفكار الخاطئة، تشجع

على الحرية والتعبير عن الرأي والتنفيس الإنفعالي، تساعد الأفراد في تعلم طرق جديدة لحل المشكلات وتحقيق أهدافهم الواقعية، تزيد من التثقيف الفكري لدى المفحوصين من خلال المعلومات التي يقدمها لهم المعالج حول طبيعة اضطرابهم وأسبابه وأعراضه وطرق مواجهته (ناجية دايلي، ٢٠١٧، ص ٦٩).

• دحض وتفنيد الإعتقادات اللاعقلانية Refute irrational beliefs:

بعد أن يتم تحديد المشكلة المستهدفة وتحديد وتقييم المشكلات الإنفعالية الثانوية، وتعليم العميل إدراك العلاقة بين الإعتقادات والنتائج المترتبة، تأتي الخطوة التالية متمثلة في دحض اعتقادات العميل اللاعقلانية الخاطئة ومساعدة العميل على فهم أن تلك الإعتقادات بأنها غير إنتاجية حيث تؤدي به إلى سلوكيات ومشاعر هازمة للذات وغير منطقية وغير متسقة مع الواقع؛ ويمكن تحديد أهداف الدحض في النقاط التالية:

- أ- مساعدة العميل على فهم التفضيلات في مقابل الواجبات: فالتفضيلات تعد شيئاً مستحسننا ينبغي علينا أن نقوم بتدعيمه في حين تعتبر الواجبات المطلقة أساس الإعتقادات اللاعقلانية.
- ب- الترويع أو الرعب: حيث عادة ما يقوم الأفراد الذين يتعرضون لإضطراب انفعالي بتحديد أحداثهم السلبية على أنها مروعة رغم أنها قد تكون بسيطة.
- ت- عدم الإحتمال: يعتقد العميل أنه لا يستطيع تحمل ما يحدث ورغم ذلك أنه يمكن أن يجد درجة ما من السعادة حتى في ظل وجود الأحداث السلبية.
- ث- استحقاق الإدانة: على الرغم من لاعقلانية تلك الأفكار وعدم اتساقها فأنها تؤدي إلى الإضطراب الإنفعالي الذي يدين به الفرد نفسه على حدوثه والبديل لذلم هو تقبل الفرد لنفسه وللآخرين وللعالم على أنهم غير كاملين (عادل عبدالله، ٢٠٠٠، ص ١٣٧ - ١٣٨).

• الواجبات المنزلية Home Work:

في هذه الفنية يعمل كلا من المرشد والمسترشد معاً على تحديد الواجبات التي يمكن أن يؤديها المسترشد بين الجلسات والتي تتم في المنزل وتعمل على تعزيز كل ما تعلمه وتدريب عليه خلال جلسات العلاج، ويتضمن الواجب المنزلي في الجلسات الأولى من البرنامج الإبقاء على قيام المريض واستمراره في التسجيلات اليومية للوجدان والسلوك والأفكار المختلة وظيفياً والتي يمكن أن تتم بأكثر من طريقة منها كتابة المذكرات اليومية وتدوينها بشكل متناسق، فتأخذ الواجبات المنزلية شكل التجارب السلوكية التي يقوم بها دائماً ومع التدريب على كل مهارة أثناء جلسات العلاج نجد أن الواجب المنزلي يتضمن تلك المهارة. (عادل عبدالله، ٢٠٠٠، ص ١٤١، ١٤٢، ١٧٩، ١٨٠)

ثانياً: الفنيات السلوكية:

• فنية النمذجة Modeling:

تهدف هذه الفنية إلى تعليم العميل السلوكيات المرغوبة من خلال مشاهدته لمواقف مرغوبة أو مراقبة الناس الآخرين الذين يؤدون سلوكيات مرغوبة أو عرض قصص مع الشرح والتعليق عليها أو عرض نموذج لشخصية إيجابية فى نفس عمر المسترشد وبذلك يتعلمون بطريقة بديلة الخبرات الإيجابية فى وقت قصير، وترتكز النمذجة على أربع عمليات اساسية لنجاح التعلم وهى "عمليات الانتباه، عمليات الاحتفاظ، عمليات الأداء الحركى، عمليات الدافعية"؛ وتعتبر النمذجة جزء رئيسى من التدريب التوكيدى والتدريب على المهارات الإجتماعية (حسين على، ٢٠٠٥، ص ٣٨٨ ؛ زينب محمود، ٢٠٠٢، ص ص ٢٦٩ - ٢٧٠).

• فنية التعزيز Reinforcement:

وفى هذا الأسلوب يتم إثابة الفرد على السلوك السوى المرغوب مما يعززه ويدعمه ويثبته ويدفعه إلى تكرار نفس السلوك إذا تكرر الموقف، وعندما نسعى إلى إبعاد أو إيقاف سلوك غير مرغوب فيه فإننا نسعى إلى عدم تعزيز هذا السلوك أو إلى عقابه (تعزيز سلبى) حتى يتم التوقف عن ممارسة السلوك غير السار، وهناك عوامل تزيد من سرعة فاعلية التعزيز الموجب منها: الرغبة الحصول على الشئ المستخدم فى المعزز، الحاجة إلى المعزز، سرعة تقديم المعزز، تقديم المعزز بقدر معتدل، وأن يكون المعزز وظيفياً ويؤدى غرضاً معين (حامد زهران، ١٩٩٧، ص ٢٤٩).

وهناك ثلاث أنواع من المعززات هى:

أ- معززات مادية ملموسة: تكون قيمتها مرتبطة بإرضاء حاجة حيوية ويصلح هذا النوع بشكل أفضل مع الأطفال مثل " الحلوى، الطعام، اللعب،.....".

ب- معززات إجتماعية وتنقسم إلى:

* تقديم الإنتباه والإهتمام من خلال سلوك يوجه للطفل مثل الإبتسامة والإيماءة والنظر إلى الطفل وحمله.

* الإستحسان باستخدام الألفاظ والحركات الدالة كالكلمات والتقبييل.

* تنفيذ رغبات الطفل والإمتثال لبعض طلباته.

ت- معززات نشاطية: وتشمل الأنشطة المحببة إلى الطفل مثل مشاهدة التلفزيون والخروج للنزهة ولعب الكرة ولعب الأتارى.

(حسن عبد المعطى، ١٩٩٨، ص ٣٧٦ ؛ زينب محمود، ٢٠٠٢، ص ص ٢٧٣ - ٢٧٤).

• التقارير الذاتية Self-reports:

يقصد بها قيام العميل بكتابة أفكاره ومعتقداته اليومية تجاه المواقف المختلفة التي تواجهه ثم يقوم المعالج بمناقشتها وتفسير تصرفات العميل في ضوء أفكاره وانفعالاته وذلك بهدف استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية منطقية (أيمن محمود، ٢٠١٠، ص ٢١٣٢).

• الخبرة المنفرة (العقاب) Punishment:

يعرف العقاب بأنه " كف السلوك أو خفضه وإطفائه، إما بإضافة مثيرات مؤلمة غير مرغوبة أو حذف مثيرات مرغوبة محببة من وضع التعلم (محمد السفاسفة، ٢٠٠٣، ص ١١٣). فهو يقوم على تعريض المريض للعقاب إذا قام بسلوك غير مرغوب وذلك لكفه ووقفه كلية، قد يأخذ العقاب أشكالاً متعددة منها ما هو مادي وما هو معنوي كالضرب الخفيف أو الحرمان أو العزل أو الإهمال والتجاهل أو الرفض أو منع الإثابة مما يسبب الألم والضيق وعدم الرضا لدى المريض، وقد استخدم هذا الأسلوب في علاج اضطرابات الكلام وخاصة اللججة (حسن عبد المعطى، ١٩٩٨، ص ٣٧٦-٣٧٧).

وبعد عرض الباحثة للجانب النظري للتنظيم الانفعالي والإرشاد المعرفي السلوكي والتأكيد على أهمية فئة طلاب الجامعة وضرورة استخدام فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي في رفع مستوى التنظيم الانفعالي لدى هذه الفئة؛ توضح الباحثة أنه توجد بعض الدراسات التي تؤكد على أهمية دراسة متغير التنظيم الانفعالي كمتغير وجداني معرفي عند فئة طلاب الجامعة حيث تتفق نتائج هذه الدراسات مع ما أشارت إليه الباحثة في دراستها، ومن هذه الدراسات: دراسة حيدر مزهر (٢٠١١) بعنوان التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين بمحافظة ديالى، ودراسة محمد جاسر (٢٠١٨) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، واتفقت دراسة حنان حسين (٢٠١٦) بعنوان التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية مع دراسة هناء عباس (٢٠١٥) والتي هدفت إلى معرفة أثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي على قدرة الطالب الجامعي على حل المشكلات، وأيضاً أشارت دراسة بوسعيد سعاد (٢٠١٦) بعنوان التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال كمنبئات بظهور الاكتئاب لدى طلاب الجامعة، ودراسة صلاح الدين عراقى (٢٠١٤) بعنوان الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض القلق لدى عينة من طلاب الجامعة إلى أثر التنظيم الانفعالي في حياة الطالب الجامعي وتحقيق حالة من الاستقرار والسواء النفسى في حين أن عجز الطالب الجامعي عن تنظيم انفعاله أى انه يمتلك مستوى منخفض من تنظيم الانفعال قد يؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية مثل القلق والاكتئاب.

وأشارت دراسات أخرى إلى فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في إحداث تغييرات في منظومة عواطف الفرد وانفعالاته ومساعدته على التخلص من المشاعر السالبة وتنمية قدرته على تنظيم

الإنفعالات بشكل إيجابي وزيادة ثقته بنفسه لمواجهة كافة المشكلات الحياتية، ومنها: دراسة روسا إم بانوس وآخرون (Rosa M. Banos, et al., 2016) والتي هدفت إلى تقييم مدى فعالية جهاز معين ودوره في نجاح اللعبة الخطيرة المستخدمة لتعلم إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأسفرت النتائج عن وجود تفاعل كبير بين لحظة مرحلة ما قبل الحث ومرحلة ما بعد الحث ومرحلة التنظيم وبين نوع الجهاز المستخدم في خفض درجات المزاج المحبط، أظهر المشاركون الذين استخدموا الهاتف الذكي والكمبيوتر انخفاضاً في نسبة الإحباط بعد مرحلة التنظيم؛ كما أشارت أونا إي جيفتا و آخرون (Oana A. Gavita, et al., 2012) والتي هدفت إلى علاج اضطرابات السلوك الخارجي وبناء التنظيم الانفعالي للوالدين وذلك من خلال تطبيق فنيات العلاج المعرفي السلوكي وإستراتيجية القبول، وتوصلت إلى فعالية العلاج المعرفي السلوكي في الحد من اضطرابات السلوك الخارجي والإضطراب العاطفي. كما أوضحت دراسة نعيمة الرفاعي (٢٠١١) بعنوان فعالية برنامج معرفي سلوكي في تنظيم الإنفعالات وخفض سلوك إيذاء الذات، واعتمدت على فنيات " انعكاس الذات، المحاضرة، التساؤل، المناقشة والحوار، الإسترخاء، التأمل، الواجبات المنزلية، التوضيح"، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الألكسيثيميا وصعوبات تنظيم الانفعالات في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة، استمرار فعالية البرنامج في تنمية التنظيم الانفعالي بعد شهرين من انتهاء البرنامج في اختبار المتابعة؛ وأكدت نفس النتائج دراسة فيليب سي كيندال وآخرون (Philip Kendall, et al., 2009) والتي هدفت إلى التعرف على تغيرات التنظيم الانفعالي لدى الشباب ذوي اضطراب القلق العام بعد تطبيق العلاج المعرفي السلوكي، وتوصلت النتائج إلى أن التنظيم الانفعالي يُقلل من اضطراب القلق.

ومن خلال العرض السابق للإطار النظري للبرنامج والدراسات السابقة ترى الباحثة ضرورة استخدام البرامج الإرشادية التي تعمل على تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة بل من الضروري ان تكون أيضاً لمختلف الفئات العمرية لما له من دور كبير وتأثير قوى في تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية؟

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي (التصميم ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية) بهدف التعرف على فاعلية برنامج معرفى سلوكى فى تحسين التنظيم الانفعالى وأثره على لدى طلاب الجامعة.

عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء البحث الحالى على الطلاب الجامعيين بالفرقة (الثالثة) بكلية التربية جامعة بورسعيد للعام الجامعى ٢٠١٩-٢٠٢٠. والبالغ عددهم (٥٣٢ طالباً جامعياً).

وتكونت العينة الإستطلاعية من (٦٠) طالب وطالبة من التخصصات العلمية والأدبية بمتوسط عمرى قدره (٢٠.٦٤) وانحراف معيارى قدره (٠.٤٨٣)، وقد استخدمت بيانات هذه العينة فى حساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

وتكونت العينة الأساسية من (١٦٦) طالباً وطالبة من التخصصات العلمية والأدبية؛ وقد تم اختيار هذه العينة وفق تطبيق مقياس التنظيم الانفعالى حيث أن أدنى درجة للمقياس هى (١٠٠) درجة وأعلى درجة للمقياس هى (٥٠٠) درجة، ومن خلال استخدام الإرباعيات تم تحديد درجة الإرباعى الأدنى وهى (١٠٠: ٢٣٣) درجة، وبذلك تم تحديد عينة البحث الحالى، وقد بلغ عدد الطلاب الحاصلين على درجة الإرباعى الأدنى فأقل (٢٠) طالباً وطالبة.

وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وقد بلغت المجموعة التجريبية (١٠) طالبة بمتوسط عمرى (٢٠.٧٠) وانحراف معيارى (٠.٤٨) موزعين كالاتى: (٨) طالبة من الشعب الأدبية و(٢) طالبة من الشعب العلمية، وبلغت المجموعة الضابطة (١٠) طالبة بمتوسط عمرى قدره (٢٠.٦٠) وانحراف معيارى قدره (٠.٥٢) موزعين كالاتى: (٨) طالبة من الشعب الأدبية و (٢) طالبة من الشعب العلمية.

أدوات البحث:

١. مقياس التنظيم الانفعالى (إعداد الباحثة).

٢. البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى (إعداد الباحثة).

أولاً: بالنسبة لمقياس التنظيم الانفعالى:

- لحساب صدق وثبات المقياس تم استخدام ما يلى:

الصدق: استخدمت الباحثة صدق المحكمين، صدق الاتساق الداخلى.

الثبات: استخدمت الباحثة طريقة ألفا كرونباخ وبلغت (٠.٩٤١)، طريقة إعادة تطبيق الاختبار وبلغت (٠.٨١٧)، وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معامل سبيرمان براون الذى بلغ (٠.٨٠٧) ومعامل جتمان الذى بلغ (٠.٨٠٦).

وتكون المقياس في صورته النهائية من (٩٧ مفردة) بعد حذف المفردات غير الدالة والناجمة من حساب الصدق والثبات لمقياس التنظيم الانفعالي وذلك على النحو التالي:

- البعد الأول (إستراتيجية لوم الذات): وتعرف إجرائياً بأنها " الأفكار التي يضع الفرد فيها اللوم على نفسه باستمرار". ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات)، ويتمثل هذه المفردات في الأرقام (١ - ٢ - ٣ - ٣١ - ٣٢ - ٣٣ - ٦١ - ٦٢ - ٦٣ - ٩١).
- البعد الثاني (إستراتيجية لوم الآخرين): وتعرف إجرائياً بأنها "الأفكار التي يضع الفرد فيها اللوم على المحيطين به أو البيئة إزاء المواقف التي يتعرض لها". ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (٤ - ٥ - ٦ - ٣٤ - ٣٥ - ٣٦ - ٦٤ - ٦٥ - ٦٦ - ٩٢).
- البعد الثالث (إستراتيجية الإجتراح): وتعرف إجرائياً بأنها " تركيز الفرد بشكل متكرر على الإنفعالات السلبية التي يشعر بها وعلى الأسباب والنتائج المرتبطة بتلك الإنفعالات فقط". ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (٧ - ٨ - ٩ - ٣٧ - ٣٨ - ٣٩ - ٦٧ - ٦٨ - ٦٩ - ٩٣).
- البعد الرابع (إستراتيجية التصور الكارثي): وتعرف إجرائياً بأنها " الأفكار التي تركز على فظاعة وخطورة ما تعرض له الفرد". ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (١٠ - ١١ - ١٢ - ٤٠ - ٤١ - ٤٢ - ٧٠ - ٧١ - ٧٢ - ٩٤).
- البعد الخامس (إستراتيجية التقليل من أهمية الأحداث السلبية): وتعرف إجرائياً بأنها " تركز على قدرة الفرد على التعامل مع الإنفعال السلبي والتقليل من حدته". ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (١٣ - ١٤ - ١٥ - ٤٣ - ٤٤ - ٤٥ - ٧٣ - ٧٤ - ٧٥ - ٩٥).
- البعد السادس (إستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي): وتعرف إجرائياً بأنها " التفكير في خبرات إيجابية وأحداث سارة بدلاً من التركيز في الموقف السلبي". ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (١٦ - ١٧ - ١٨ - ٤٦ - ٤٧ - ٤٨ - ٧٦ - ٧٧ - ٧٨ - ٩٦).
- البعد السابع (إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي): وتعرف إجرائياً بأنها " توليد تفسيرات إيجابية للمواقف الضاغطة". ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٤٩ - ٥٠ - ٥١ - ٧٩ - ٨٠ - ٨١ - ٩٧).

• **البعد الثامن (إستراتيجية التقبل):** وتعرف إجرائياً بأنها " درجة رضوخ وتقبل الفرد واستسلامه لما حدث له والانسجام بشكل كامل مع الإنفعالات والأفكار دون أن يغيرها أو يتجنبها". ويشتمل هذا البعد على (١٠ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (٢٢٨٢ - ٨٣ - ٢٣ - ٢٤ - ٥٢ - ٥٣ - ٥٤ - ٨٢ - ٨٣ - ٨٤ - ٩٨).

• **البعد التاسع (إستراتيجية التخطيط):** وتعرف إجرائياً بأنها " الخطوات التى يتخذها الفرد للتعامل مع الموقف". ويشتمل هذا البعد على (٩ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (٢٥ - ٢٦ - ٢٧ - ٥٥ - ٥٦ - ٨٥ - ٨٦ - ٨٧ - ٩٩).

• **البعد العاشر (إستراتيجية القمع الانفعالى):** وتعرف إجرائياً بأنها " تثبيط للسلوك وكنتم للإنفعالات والمشاعر والأفكار مما يزيد من حدة الإنفعال ويسبب للفرد المرض النفسى". ويشتمل هذا البعد على (٨ مفردات) ويتضمن هذا البعد المفردات رقم (٣٠ - ٥٨ - ٥٩ - ٦٠ - ٨٨ - ٨٩ - ٩٠ - ١٠٠).

وقد تم تطبيق المقياس بشكل جماعى وتوضيح تعليمات المقياس ممثلة فى: حرية اختيار نوع الإجابة، وليس للمقياس زمن محدد للإجابة إلا إنه يستغرق فى المتوسط (١٥ - ٢٠ دقيقة). أما بالنسبة لطريقة تقدير الدرجات على المقياس يتم تحويل الإستجابة التى اختارها الطالب/ الطالبة على كل مفردة من مفردات المقياس إلى الدرجة المقابلة لها. وذلك من خلال مفتاح التصحيح المصاحب للمقياس حيث لكل عبارة خمسة بدائل (موافق بشدة - موافق - غير متأكد - غير موافق - غير موافق بشدة) وذلك حتى يتناسب مع الطبيعة العمرية التى يعيشها الطالب الجامعى (الفرقة الثالثة بكلية التربية) وتوزع الدرجات على هذه البدائل على الترتيب (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) فى حالة العبارات الموجبة، أما فى حالة العبارات السلبية يكون التقدير (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) والدرجة الكلية للمقياس (٥٠٠ درجة) وأقل درجة (١٠٠ درجة)، وكلما انخفضت الدرجة التى يحصل عليها الطالب الجامعى على المقياس فإن هذا يدل على انخفاض معدل التنظيم الانفعالى لديه والعكس صحيح ويعد الطالب يعانى من قصور التنظيم الانفعالى إذا انخفضت نسبة درجاته على المقياس ككل لأكثر من ٥٠ %.

ثانياً: بالنسبة للبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى:

إيماناً من الباحثة بأهمية مواجهة المشكلات النفسية والأحداث الضاغطة عند فئة طلاب الجامعة باعتبارهم فئة جديرة بالاهتمام، فهم شباب المستقبل وأمل المجتمع لتحقيق تقدمه وازدهاره فقد قامت الباحثة بإعداد برنامج مخطط ومنظم يستند إلى أسس وفنيات معرفية سلوكية محددة؛ وفيما يلى وصف مختصر لطبيعة البرنامج:

الهدف: يهدف البرنامج إلى تحسين التنظيم الانفعالى لدى الطالب الجامعى.

العينة: بلغت عينة البرنامج (٢٠) طالبة جامعية من طلاب الفرقة الثالثة من الشعب العلمية والأدبية بكلية التربية جامعة بورسعيد.

المكان والزمن: تم تطبيق البرنامج عبر الإنترنت من خلال الفصول الدراسية الافتراضية ممثلة في برنامج (Class Room) باستخدام بعض مواقع البحث الإلكترونية مثل / Google Class Room . وقد تم تطبيق البرنامج في إطار العام ٢٠٢٠م.

وصف جلسات ووحدات البرنامج: تكون البرنامج من (٢٠) جلسة والمتوسط العام بمعدل (٥) جلسات أسبوعياً بما يعادل (١) جلسة يومياً، واستغرقت مدة الجلسة من (٤٥ - ٦٠) دقيقة ، وقسمت جلسات البرنامج إلى ثلاث مراحل: المرحلة الأولى (الجلسات من ١ - ٢) وهي المرحلة التمهيديّة وتكوين علاقة محبة ومودة مع الطالبات والتعريف بالبرنامج في صورة مختصرة، المرحلة الثانية (الجلسات من ٣ - ١٩) وهي المرحلة الإنتقالية والتي تضمنت الانفعالات والتنظيم الانفعالي واستراتيجياته الايجابية "التقليل من الحدث السلبي، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقييم الإيجابي، التقبل، والتخطيط" والاستراتيجيات السلبية "لوم الذات، لوم الآخرين، الإجتراح، التصور الكارثي، والقمع الانفعالي" وكيفية تنمية وتدعيم الاستراتيجيات الإيجابية والتخلص من أثر الاستراتيجيات السلبية وإعادة البناء المعرفي. والمرحلة الثالثة (الجلسة ٢٠) وهي مرحلة الإنهاء والجلسة الختامية وتشتمل على تقييم البرنامج واستخلاص النقاط المستفادة منه. وقد بدأ العمل في البرنامج من (٢٠٢٠/٥/٢) وانتهى العمل بالبرنامج في (٢٠٢٠/٦/٢).

الفنيات: استند البرنامج على بعض فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي ومنها: فنية النمذجة، فنية التعزيز، فنية الإسترخاء العضلي، فنية لعب الدور، فنية التغذية الراجعة، فنية الحديث الذاتي، فنية الحوار السقراطي، فنية إعادة البناء المعرفي، فنية المناقشة والحوار المتبادل، فنية الواجبات المنولية، وأخيراً فنية الدحض والتفنيد بالإضافة إلى مجموعة من الأنشطة والخبرات التعليمية والتربوية والأفكار المتنوعة التي يمكن من خلالها تحسين مهارات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة وتدريبهم على مواجهة المشكلات والمواقف الانفعالية السالبة بشكل مناسب واختيار أفضل الطرق المناسبة للتعامل مع هذه المواقف وإعداد طالباً جامعياً سويّاً نفسياً لديه ثقة بالنفس وقدرة على التحكم في انفعالاته.

الأساليب الإحصائية:

- استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية المعروفة اختصاراً باسم (Spss).
- ولحساب ثبات أدوات البحث (مقياس التنظيم الانفعالي) استخدمت الباحثة طريقة (ألفا كرونباخ، طريقة التجزئة النصفية، طريقة إعادة تطبيق الاختبار).
- وللتحقق من صحة الفروض إحصائياً تم استخدام معامل ارتباط Mann-Whitney (U) مان وتيني، ويلكوكسون Wilcoxon.

نتائج البحث وتفسيرها:

من خلال الإطار النظري للبحث وفي ضوء أهدافه ونتائج الدراسات السابقة، قامت الباحثة بوضع فروض البحث الحالي والتي تم التحقق من صحتها باستخدام بعض الأساليب الإحصائية اللابارامترية، نظراً لصغر حجم العينة.

نتائج الفرض الأول وتفسيرها

ينص الفرض الأول على " توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار Mann-Whitney (U) لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الصغيرة المستقلة، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١) يوضح نتائج اختبار Mann-Whitney (U) للفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية

البعد	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z
لوم الذات	تجريبية	10	15.50	155.00	0.00	-3.80**
	ضابطة	10	5.50	55.00		
لوم الآخرين	تجريبية	10	15.50	155.00	0.00	-3.87**
	ضابطة	10	5.50	55.00		
الإجترار	تجريبية	10	15.50	155.00	0.00	-3.80**
	ضابطة	10	5.50	55.00		
التصور الكارثي للأحداث	تجريبية	10	15.50	155.00	0.00	-3.80**
	ضابطة	10	5.50	55.00		
التقليل من أهمية الأحداث السلبية	تجريبية	10	15.50	155.00	0.00	-3.82**
	ضابطة	10	5.50	55.00		
إعادة التركيز الإيجابي	تجريبية	10	15.50	155.00	0.00	-3.83**
	ضابطة	10	5.50	55.00		
إعادة التقييم الإيجابي	تجريبية	10	15.50	155.00	0.00	-3.83**
	ضابطة	10	5.50	55.00		
التقبل والتعايش	تجريبية	10	15.50	155.00	0.00	-3.81**

		55.00	5.50	10	ضابطه	
-3.80**	0.00	155.00	15.50	10	تجريبه	التخطيط
		55.00	5.50	10	ضابطه	
-3.80**	0.00	155.00	15.50	10	تجريبه	القمع الانفعالي
		55.00	5.50	10	ضابطه	
-3.79**	0.00	155.00	15.50	10	تجريبه	الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي
		55.00	5.50	10	ضابطه	

(**) داله عند مستوي (٠.٠١)

ويتضح من الجدول السابق ما يلي

- بالنسبة لبعد لوم الذات :

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (٠.٠٠) و (-٣.٨٠) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للوم الذات.

- بالنسبة لبعد لوم الآخرين:

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (٠.٠٠) و (-٣.٨٧) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للوم الآخرين.

- بالنسبة لبعد الإجتار:

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (٠.٠٠) و (-٣.٨٠) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للإجتار.

- بالنسبة لبعد التصور الكارثي للأحداث:

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (٠.٠٠) و (-٣.٨٠) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للتصور الكارثي للأحداث

- بالنسبة لبعء التقليل من أهمية الأحداث السلبية:

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (٠.٠٠٠) و (-٣.٨٢) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للتقليل من أهمية الأحداث السلبية

- بالنسبة لبعء إعادة التركيز الإيجابي:

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (٠.٠٠٠) و (-٣.٨٣) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى لإعادة التركيز الإيجابي.

- بالنسبة لبعء إعادة التقييم الإيجابي:

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (٠.٠٠٠) و (-٣.٨٣) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى لإعادة التقييم الإيجابي.

- بالنسبة لبعء التقبل والتعاش:

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (٠.٠٠٠) و (-٣.٨١) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للتقبل والتعاش.

- بالنسبة لبعء التخطيط:

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (٠.٠٠٠) و (-٣.٨٠) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للتخطيط .

- بالنسبة لبعء القمع الانفعالي:

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (٠.٠٠٠) و (-٣.٨٠) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للقمع الانفعالي.

- بالنسبة للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي:

بلغت قيمتي (U) ، (Z) : (٠.٠٠٠) و (-٣.٧٩) على الترتيب وهي قيم دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ؛ مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي.

ومما سبق يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية.

شكل (١) يوضح متوسطات الرتب لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية.



ويتضح في ضوء الجدول السابق أن حجم تأثير البرنامج الحالي للدراسة في تحسين التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية لدى أفراد المجموعة التجريبية وفقاً لمعامل الارتباط (U) Mann-Whitney قوى جداً، مما يشير إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تحسين التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث سجل أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ارتفاعاً في مستوى التنظيم الانفعالي بأبعاده المختلفة.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج الدراسات السابقة والتي أكدت فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي مثل دراسة (نعيمة الرفاعي، ٢٠١١) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الأكتيسميا وصعوبات التنظيم الانفعالي في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة، وهذا يعني أن عند مطابقة فرض الدراسة الحالية مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة (نعيمة الرفاعي، ٢٠١١) نجد أنه قد حدث تحسن وارتفاع في معدل التنظيم الانفعالي لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج وهذا ما يؤكد تحقق الفرض الأول في الدراسة الحالية. وأيضاً أكدت دراسة (Oana A. Gavita, et al., 2012) على دور الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي باستخدام فنيات معرفية سلوكية مثل "الحوار السقراطي والدحض والتفنيد والواجبات المنزلية" وتقليل أعراض الاكتئاب.

وتوصلت دراسة (Philip C.Kendall, et al., 2009) إلى فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين وتنمية التنظيم وضرورة إجراء التدخلات المعرفية والسلوكية من أجل تقليل الإصابات بالاضطرابات النفسية.

وتوصلت دراسة (Rosa M. Banos, et al., 2016) إلى فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي باستخدام تقنيات معرفية في تعديل المعتقدات المعرفية الخاطئة ورفع مستوى التنظيم الانفعالي وتحسين الجانب العاطفي والوجداني.

ومن هنا تؤكد الباحثة على مدى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية على عينة الدراسة التجريبية.

ويمكن تفسير نتائج الفرض الأول في ضوء الإطار النظري للدراسة حيث تشير دراسة (حيدر مزهر، ٢٠١١، ص ٤٥٥) إلى أن التنظيم الانفعالي عبارة عن عملية معرفية تبحث في أفكار ومعتقدات الفرد وكيفية التعامل مع المواقف في ضوء خبراته ومعارفة المخزونة للحصول على إستجابة انفعالية سوية وسلوك توافقي لذلك يحتاج الفرد مزيد من الجهد عند قيامه بتغييره تفكيره ومعتقداته وتصحيح الأفكار والخبرات المعرفية المشوهة واستبدالها بأفكار أكثر إيجابية وهذا ما دعا لظهور اتجاه الإرشاد المعرفي السلوكي الذي يتعامل مع المشكلة من جذورها ويسعى لتعديل الأفكار اللاعقلانية والخاطئة.

كما أشارت دراسة (فقيه العيد، ٢٠٠٧، ص ٢٧٣) إلى أن فئة طلاب الجامعة من أهم فئات المجتمع من أجل تحقيق ارتقاؤه وازدهاره وأنهم كثيراً ما يتعرضون إلى ضغوط عديدة وخبرات انفعالية مؤلمة وسالبة تخلف من وراءها العديد من الأفكار والمعتقدات الخاطئة تلك المعتقدات يصعب تغييرها مما يجعلهم عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات النفسية الأمر الذي دعا إلى التدخل المعرفي

بفنياته المعرفية لتصحيح الأفكار السلبية الخاطئة والتدخل السلوكى للتحكم فى الاستجابات الصادرة فى المواقف المختلفة بهدف إعداد طالب جامعى سوى نفسياً وعقلياً.

فقد اتفق (جوديث بيك، ٢٠٠٧، ص ١٧) مع (أنصاف عوض، ٢٠٠٥، ص ٣٦) على أن الإرشاد المعرفى السلوكى يهتم بكيفية إدراك الفرد للمثيرات المختلفة وتفسيرها فى ضوء خبراته ومعارفه وإعطائها معنى إيجابى والتحكم فى الانفعال وإصدار استجابة توافقية وهذا ما يقوم عليه التنظيم الانفعالى وهو تغيير معتقدات الفرد وتهيئته للتعامل مع الموقف والتحكم فى الانفعال وإصدار سلوكيات توافقية.

ومن هنا تتضح أهمية البرنامج الإرشادى الذى اعتمدت عليه الباحثة فى الدراسة الحالية فى التعامل مع طلاب الجامعة والذى تمثل فى: برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتحسين التنظيم الانفعالى لدى طلاب الجامعة باستخدام مجموعة من الفنيات المختلفة مثل: الحوار والمناقشة، التعزيز، النمذجة، الحوار السقراطى، الدحض والتفنيد، والواجبات المنزلية وغيرها من الفنيات المختلفة التى ساعدت فى تحقيق فعالية البرنامج الإرشادى لأهدافه.

فقد قامت الباحثة بإعداد البرنامج مرتكزاً على الخبرات التى مر بها الطالب وطريقة التفكير التى تدور فى أذهانهم وكيف يتكون المعتقد وكيف يؤثر المعتقد فى حالة كونه إيجابى أو سلبى على تصرفات وسلوكيات الفرد، فنجد أن بعض جلسات البرنامج تناقش الخبرات السلبية ودحضها والتخلص من الحوار الذاتى السلبى والبعض الآخر يتناول تكوين أفكار ايجابية وتكوين بناء معرفى إيجابى وتطوير الذات وكيفية مواجهة الضغوط، وبالفعل تفاعلت طالبات المجموعة التجريبية بشكل إيجابى حتى تمكن البرنامج من إحداث التغيير فى أفراد العينة، وبمراجعة نتائج الفرض الأول تفسر الباحثة التغيير الذى حدث لأفراد العينة التجريبية نتيجة التعرض للبرنامج فى حين أن المجموعة الضابطة تتعرض للآلام والضغوط ولم تتلق أى دعم أو مساندة إيجابية؛ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية

نتائج الفرض الثانى وتفسيرها

ينص الفرض الثانى على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالى وابعاده الفرعية ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات الصغيرة المرتبطة ، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالى:

جدول (٢) يوضح نتائج اختبار Wilcoxon للفروق بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية

المتغير	اشارة الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدالة
لوم الذات	سالبه	4	3.75	15.00	-0.949	غير دالة عند ٠.٠٠٥
	موجبه	2	3.00	6.00		
	التساوي	4				
لوم الآخرين	سالبه	4	3.00	12.00	-1.219	غير دالة عند ٠.٠٠٥
	موجبه	1	3.00	3.00		
	التساوي	5				
الإجتراح	سالبه	3	4.33	13.00	-0.524	غير دالة عند ٠.٠٠٥
	موجبه	3	2.67	8.00		
	التساوي	4				
التصور الكارثي للأحداث	سالبه	4	3.75	15.00	-0.943	غير دالة عند ٠.٠٠٥
	موجبه	2	3.00	6.00		
	التساوي	4				
التقليل من أهمية الأحداث السلبية	سالبه	3	3.83	11.50	-1.084	غير دالة عند ٠.٠٠٥
	موجبه	2	1.75	3.50		
	التساوي	5				
إعادة التركيز الإيجابي	سالبه	2	4.25	8.50	-0.272	غير دالة عند ٠.٠٠٥
	موجبه	3	2.17	6.50		
	التساوي	5				
إعادة التقييم الإيجابي	سالبه	4	3.25	13.00	-1.490	غير دالة عند ٠.٠٠٥
	موجبه	1	2.00	2.00		
	التساوي	5				
التقبل والتعاش	سالبه	5	4.50	22.50	-1.442	غير دالة عند ٠.٠٠٥
	موجبه	2	2.75	5.50		
	التساوي	3				
التخطيط	سالبه	3	3.17	9.50	-0.213	غير دالة عند ٠.٠٠٥
	موجبه	3	3.83	11.50		
	التساوي	4				
القمع الانفعالي	سالبه	2	5.50	11.00	-0.105	غير دالة عند ٠.٠٠٥
	موجبه	4	2.50	10.00		
	التساوي	4				
الدرجة الكلية للتنظيم	سالبه	4	4.75	19.00	-0.845	غير دالة

الانفعالي	موجبه	3	3.00	9.00	عند ٠.٠٥
	التساوي	3			

ويتضح من الجدول السابق ما يلي :

- بالنسبة لبعد لوم الذات :

بلغت قيمة (Z) : (- ٠.٩٤٩)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد لوم الذات.

- بالنسبة لبعد لوم الآخرين:

بلغت قيمة (Z) : (- ١.٢١٩)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد لوم الآخرين.

- بالنسبة لبعد الإجتراح:

بلغت قيمة (Z) : (- ٠.٥٢٤)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد الإجتراح.

- بالنسبة لبعد التصور الكارثي للأحداث:

بلغت قيمة (Z) : (- ٠.٩٤٣)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد التصور الكارثي للأحداث

- بالنسبة لبعد التقليل من أهمية الأحداث السلبية:

بلغت قيمة (Z) : (- ١.٠٨٤)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد التقليل من أهمية الأحداث السلبية

- بالنسبة لبعد إعادة التركيز الإيجابي:

بلغت قيمة (Z) : (- ٠.٢٧٢)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد إعادة التركيز الإيجابي

- بالنسبة لبعد إعادة التقييم الإيجابي:

بلغت قيمة (Z) : (-١.٤٩٠)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد إعادة التقييم الإيجابي

- بالنسبة لبعد التقبل والتعاش:

بلغت قيمة (Z) : (-١.٤٤٢)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد التقبل والتعاش.

- بالنسبة لبعد التخطيط:

بلغت قيمة (Z) : (-٠.٢١٣)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد التخطيط.

- بالنسبة لبعد القمع الانفعالي:

بلغت قيمة (Z) : (-٠.١٠٥)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على بعد القمع الانفعالي.

- بالنسبة للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي:

بلغت قيمة (Z) : (-٠.٨٤٥)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) ؛ مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي.

ومما سبق يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وابعاده الفرعية. وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج الدراسات السابقة، التي أكدت على استمرار التأثير التتبعي للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي للمجموعة التجريبية، مما يدل على ثبات وإستقرار أثر البرنامج حتى بعد انتهاء التطبيق، وهذا ما أكدته دراسة (نعيمه الرفاعي، ٢٠١١) إذ رصدت الدراسة التأثير التتبعي للبرنامج بعد شهرين من من القياس البعدي، ولم تختلف النتائج بين القياسين البعدي والتتبعي لمدة شهرين، وأيضاً أكدت دراسة أونا إى جيفتا وآخرون (Oana A. Gavita, et al., 2012) ودراسة فيليب سي كيندال وآخرون (Philip C. Kendall ,et al., 2009) ودراسة روسا إم

بانوس وآخرون (Rosa M. Banos , et al., 2016) على فعالية البرامج الإرشادية في علاج الاضطرابات النفسية ونجاح واستمرارية تأثير هذه البرامج لفترات طويلة بعد الإنتهاء من تطبيقها. لذا ترى الباحثة أنه لا بد أن يمارس باستمرار الأفراد عموماً وفئة طلاب الجامعة على الأخص التقنيات المعرفية السلوكية والتدريبات والتمارين التوكيدية الإيجابية وأساليب الحوار الذاتي الإيجابي ومهارات ضبط الذات وتطوير البناء المعرفي لتكوين أفكار إيجابية وممارسة مهارات مواجهة الموقف من أجل زيادة مستوى التنظيم الانفعالي فممارسة تلك الأساليب يساعد الفرد على الاحتفاظ بمستوى التنظيم الانفعالي.

توصيات البحث:

من منطلق ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي الدراسة الحالية إلى:

١. الإهتمام بدراسة متغير التنظيم الانفعالي كمتغير معرفي وجداني له تأثير كبير في حياة الإنسان.
٢. التأكيد على الدور الذي يلعبه الآباء في حياة أبنائهم منذ مرحلة الطفولة وكيفية تدريبهم على التعامل مع الانفعالات والمشاعر المختلفة.
٣. التأكيد على أهمية خلق بيئة أسرية إجتماعية مناسبة للطلاب الجامعيين حتى يتمكن من خلق شخصية إيجابية وسوية في المستقبل.
٤. تدريب طلاب الجامعة على أساليب مواجهة المشكلات ومهارات التعامل مع الضغوط والمواقف المؤلمة لتحقيق التكيف.
٥. عمل دورات تدريبية عن أكيد أهمية الجانب الانفعالي واستخدام فنيات علم النفس الإيجابي لتدعيمه وتقويته.
٦. الإهتمام بإعداد برامج إرشادية في ضوء إستراتيجيات التنظيم الانفعالي لمساعدة طلاب الجامعة على ادارة وتنظيم انفعالاتهم بشكل نفسى سليم.
٧. عمل دورات تدريبية للتأكيد على أهمية التفكير الإيجابي وتنبي معتقدات معرفية إيجابية وصحيحة.
٨. وضع إستراتيجيات تهدف إلى تطوير فئة طلاب الجامعة من خلال استثمار طاقاتهم بشكل إيجابى.
٩. عمل محاضرات وورش عمل لتدريب طلاب الجامعات على استخدام إستراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية كمعاداة التركيز الإيجابى وإعادة التقييم الإيجابى نظراً لأهميتهم فى تحسين المستوى الفكرى والنفسى.
١٠. العمل على توظيف مهارات التنظيم الانفعالي فى المقررات الدراسية لطلاب الجامعة.

الدراسات والبحوث المقترحة

فى ضوء الإطار النظرى للدراسة الحالية، وما أسفرت عنه من نتائج، يمكن أن تقترح الباحثة عدداً من النقاط البحثية التالية كدراسات مستقبلية تتمثل فيما يلى:

١. إجراء دراسات تربط بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالى والمتغيرات التالية: نوع الخبرة الانفعالية، مستوى الخبرة الانفعالية، التأمل الواعى، قلق الإمتحان، التحكم الفكرى، المشكلات السلوكية.
٢. إجراء برامج إرشادية تتعلق بمتغير التنظيم الانفعالى وإضطرابات الأكل.
٣. إجراء برامج إرشادية تتعلق بمتغير التنظيم الانفعالى وإضطرابات اللغة لدى فئات التربية الخاصة.
٤. إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات التى تبحث متغيرى الدراسة لدى عينات وفئات عمرية مختلفة.

المراجع

- أحمد عبد الخالق (٢٠١٦). اكتئاب الطفولة والمراهقة . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.
- إبراهيم وجيه محمود (١٩٨١). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. القاهرة: دار المعارف.
- أمينة بن قويدر (٢٠١٤). العلاقة بين القمع الإنفعالي والأسى النفسي " دراسة ميدانية على طلبة جامعة البليدة " . مجلة دراسات نفسية وتربوية ، (١٣) ، ٥٣ - ٦٢ .
- أنصاف عوض الكريم حامد (٢٠٠٥). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي على مرضى الاكتئاب "دراسة تجريبية على زوجات السودانيين المغتربين بمكة المكرمة" . رسالة ماجستير ، كلية الآداب جامعة أم درمان الإسلامية .
- أيمن محمود محمد عبد العال (٢٠١٠). العلاقة بين ممارسة العلاج المعرفي السلوكي ومستوى قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة . مجلة دراسات فى الخدمة الإجتماعية والعلوم الإنسانية ، (٢٩) ، ٢١١٦ - ٢١٤٨ .
- بوسعيد سعاد (٢٠١٦). التحكم فى الفكر وتنظيم الانفعال كمنبئات بظهور الإكتئاب لدى الطلبة "دراسة ميدانية بجامعة قاصدى مباح ورقلة". رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية جامعة قاصدى مباح ورقلة.
- بيرتى كوروين، بيتر رودل، ستيفين بالمر (٢٠٠٨). العلاج المعرفي السلوكي المختصر . (ترجمة محمود عيد مصطفى) . القاهرة : دار إيتراك للنشر والتوزيع. (الكتاب الأصيل منشور ٢٠٠٨).
- جوديث بيك (٢٠٠٧). العلاج المعرفي " الأسس والأبعاد " . (ترجمة طلعت مطر). القاهرة : المركز القومي للترجمة. (الكتاب الأصيل منشور ٢٠٠٧).
- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٧). الصحة النفسية والعلاج النفسى (ط٣) . القاهرة : عالم الكتب.
- حسن مصطفى عبد المعطى (١٩٩٨). علم النفس الإكلينكى . القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسين على فايد (٢٠٠٥). علم النفس الإكلينكى . الأسكندرية : مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع .
- حنان حسين محمود (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الإمتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. مجلة العلوم التربوية، (٤)، ٧٠ - ١١٧ .
- حيدر مزهر يعقوب (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين بمحافظة ديالى . بحث مُقدم إلى المؤتمر العلمي العربي الثامن حول الموهبة والإبداع منعطفات هامة في حياة الشعوب . عمان : المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين ، ١٥ - ١٦ / ١٠ .

خولة بنت عبدالله السبتي (٢٠٠٤). مشكلات المراهقات الإجتماعية والنفسية والدراسية "دراسة وصفية على عينة من الطالبات السعوديات في المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية بمدينة الرياض". رسالة ماجستير، كلية الآداب جامعة الملك سعود.

روبرت واطسون، هنري كلاي ليند (٢٠٠٤). سيكولوجية الطفل والمراهق. ترجمة/ داليا عزت مؤمن، محمد عزت مؤمن. القاهرة: مكتبة مدبولي.

زينب محمود شقير (٢٠٠٢). علم النفس العيادي/ الإكلينيكي " التشخيص النفسي - العلاج النفسي - الإرشاد النفسي" (ط ٢). القاهرة : مكتبة النهضة المصرية.

سائدة جمال محمد الغصين (٢٠٠٨). النمو النفسي والإجتماعي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا بغزة وعلاقته بقدرتهم على حل المشكلات الإجتماعية. رسالة ماجستير، كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة.

سعيد كمال عبد الحميد (٢٠١٣). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات نظرية العقل لدى أطفال الروضة وأثره في تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لديهم . مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٣٨)، ١٦١ - ٢١٤.

صلاح الدين محمد عراقي (٢٠١٤). الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض القلق لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة بنها.

عادل عبدالله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي "أسس وتطبيقات". القاهرة : دار الرشاد. عادل عبدالله محمد (٢٠١٠). أسس البحث العلمي في ضوء التعديلات الواردة في APA5 . الرياض : دار الزهراء.

عبد الحفيظ جدو (٢٠١٤). إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوى صعوبات التعلم. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية جامعة سطيف. عبد الستار إبراهيم (١٩٨٣). العلاج النفسي الحديث " قوة الإنسان" (ط ٢). القاهرة : مكتبة مدبولي. عبد الستار إبراهيم (١٩٩٤). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث . القاهرة : دار الفجر للنشر والتوزيع.

عبدالله محمد عبدالظاهر الخولي (٢٠١٥). إستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسدي لدى عينة من المراهقين . مجلة كلية التربية ، ٣١ (٤)، ٨٧ - ١.

عبد المنعم عبدالله حسيب السيد (٢٠١٢). الإستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين . مجلة كلية التربية ، (١٥١)، ٦٥٩ - ٦٩٣.

فقيه العيد (٢٠٠٧). أهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعي (دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة . مجلة جامعة دمشق ، ٢٣ (٢)، ٢٧٣ - ٢٩٨.

محمد إبراهيم السفسافة (٢٠٠٣). أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي . الكويت : مكتبة الفلاح.

محمد جاسر زكي عفانة (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة . رسالة ماجستير، كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة.

محمود إسماعيل محمد ريان (٢٠٠٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر . رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الأزهر بغزة.

ناجية دايلي (٢٠١٧). بعض الفنيات المعرفية الخاصة بالعلاج المعرفي السلوكي . مجلة جيل العلوم الإنسانية والإجتماعية "مركز جيل البحث العلمي" ، (٣٣) ، ٦٥ - ٧٩.

نادية بومجان (٢٠١٦). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية جامعة محمد خيصر.

نعيمة جمال شمس الرفاعي (٢٠١١). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على انعكاس الذات في تنظيم الانفعالات وخفض سلوك إيذاء الذات لدى عينة من طالبات الجامعة . بحث مقدم إلى المؤتمر السنوي السادس عشر حول الإرشاد النفسي وإرادة التغيير - مصر بعد ثورة ٢٥ يناير . القاهرة : مركز الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ، ١٢.

نفين صابر عبد الحكيم السيد (٢٠٠٩). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف . مجلة كلية الآداب بجامعة حلوان ، (٢٦) ، ٦٩٥ - ٧٤٨.

هبة كمال مكي حسن محمد (٢٠١٣). فعالية برنامج إرشادي في خفض الأعراض الاكتئابية والإليكسيثيميا لدى الاطفال المحرومين من الرعاية الوالدية . رسالة دكتوراه ، كلية التربية جامعة بورسعيد.

هداية ابن صالح (٢٠١٦). العلاج المعرفي السلوكي للضغوط النفسية . مجلة جيل العلوم الإنسانية والإجتماعية "مركز جيل البحث العلمي" ، (١٥) ، ١٤٦ - ١٥٨.

هناء عباس سلوم (٢٠١٥). إستراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات " دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق". رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة دمشق.

Esti Hayu Purnamaningsih (2017). Personality And Emotion Regulation Strategies. International Journal of Psychological Research, 10 (1), 53 – 60.

Gross, J. J., & Thompson, R. A., (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. (In) J. J. Gross (D. T). Hand book of emotion regulation, Guilford Press, p.p 3- 24.

- Izabela Soric, Zvezdan Penezic & Irena Buric (2013). Big Five Personality Traits, Cognitive Appraisals and Emotion Regulation Strategies As Predictors Of Achievements Emotions . Psychological Topics, 22 (2), 325 – 349.
- James J. Gross (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequenses . Cambridge University Press. 39, 281- 291.
- John B. Nezlek & Peter Kuppens (2008). Regulation Positive and Negative Emotions in Daily Life . Journal Of Personality , 76 (3), 561- 580 .
- Judith P. Siegel (2013). Breaking The Links in Intergeneration violence : An Emotional Regulation Perssective . Fam Proc , 52 (2) , 163- 178.
- Macklem G.L. (2008). The Importance Of Emotional Regulation in Child and Adolescent Functioning and School Sucess . Springer Journal , 1- 12.
- Moir Mikola Jczak, Delphine Nelis, Michel Hansenne & Jordi Quoidbach (2008). If You Can Regulate Sadness, You Can Probably Regulate Shame: Associations between Trait Emotional Intelligence, Emotion Regulation and Coping Efficiency across Discrete Emotions. Personality and Individual Differences , 44, 1356 – 1368.
- N. Garnefski , V. Kraaij & P. Spinhoven (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems. Personality and Individual Differences, 30, 1311 – 1327.
- N. Garnefski , V. Kraaij (2006). Relationships Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study Of Five Specific Samples. Personality and Individual Differences, 40, 1659 – 1669.
- N. Garnefski , V. Kraaij , C. Rieffe , F. Jellesma & M. Meerum Terwogt (2007). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems In 9 – 11 Years – Old Children: The Development Of An Instrument. European Child & Adolescent Psychiatry, 16 (1), 1 – 9.
- Oana A. Gavița, Daniel David, Simona Bujoreanu, Alexandru Tiba & Dafina R. Ionuțiu (2012). The efficacy of a short cognitive – behavioral parent program in the treatment of externalizing behavior disorders in Romanian foster care children: Building parental emotion-regulation through unconditional self - and child - acceptance strategies . Children and Youth Services Review, 34, 1290 – 1297.
- Philip C. Kendal, Cynthia Suveg, Jonathan S. Comer & Erica Sood (2009). Changes in Emotion Regulation Following Cognitive-Behavioral Therapy for Anxious Youth, Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 38(3), P. 390 – 401.
- Rosa M. Banos, M. Dolores Vara, Paloma Rasal & Alejandro Rodríguez (2016). A game for emotional regulation in adolescents: The (body) interface device matters . Computers in Human Behavior, 57, 267 – 273.

- Ryan C. Shorey, Hope Brasfield, Jeniimarie Febres & Gregory L. Stuart (2011). An Examination Of The Association Between Difficults With Emotion Regulation And Dating Volience Perpetration . Journal of Aggress Maltreat Trauma , 20 (8) , 870 – 885 .
- Ryan c. Martin & Eric R. Dahlen (2005) . Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger . Journal of Personality and Individual Differences, 39, P. 1249 -1260.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition, Monographs of the society for research in child development, 59 (2, 3) p.p 25- 52.
- Xiaomei Shen & Wenhai Zhang (2012). The Effect Of Temperament On Emotion Regulation among Chinese Adolescents: The Role Of Teacher Emotional Empathy. Canadian Center Of Science and Education, 5 (3), 113 – 125.