

البنية العاملية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام

Factor Structure of Emotional Regulation Strategies for General Education Teachers

إعداد

دعوة الحق محسن كامل محمود

باحثة ماجستير بكلية التربية للبنات بالقاهرة - جامعة الأزهر

daawatulhaqsultan@gmail.com

د/ إيمان أحمد عبد السلام عبد الرحمن

أ.د/ ممدوح محمود مصطفى بدوي

مدرس الصحة النفسية

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية بنات بالقاهرة- جامعة الأزهر

كلية التربية بنين بالقاهرة- جامعة الأزهر

١٤٤٥ هـ - ٢٠٢٤ م

البنية العاملية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام

دعوة الحق محسن كامل محمود^١، ممدوح محمود مصطفى بدوي^٢، إيمان أحمد عبد السلام عبد الرحمن^١

^١ قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنات القاهرة، جامعة الأزهر، مصر.

^٢ قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنين القاهرة، جامعة الأزهر، مصر.

daawatulhaqsultan@gmail.com

الايمل الالكتروني للباحث الرئيس:

المستخلص:

استهدف البحث الحالي استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام، والتعرف علي بنيتها العاملية، وتكونت عينة البحث من ١٥٠ من معلمي مراحل التعليم العام، وتم استخدام المنهج الوصفي، وطبق عليهم المقياس الذي تم إعداده لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام والذي يتمتع بدلالات صدق واتساق داخلي وثبات معقولة؛ إذ تم التحقق من الصدق التلازمي للمقياس؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات ١٥٠ معلمًا ومعلمة من معلمي مراحل التعليم العام على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعد للدراسة الحالية ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد Garnefski, Kraaij, 2007، تعريب محمد جاسر زكي (١٤٣٩هـ)، وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠.٠٨٠٩. كما تمتع المقياس بالاتساق الداخلي؛ حيث وجد ارتباط دال عند مستوى ٠.٠١ بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستراتيجية التي تنتمي إليها، أيضا اتسم المقياس بمؤشرات ثبات عالية؛ حيث بلغت قيمة الثبات للدرجة الكلية للمقياس باستخدام ألفا كرونباخ ٠.٨٢٦ وباستخدام إعادة تطبيق الاختبار ٠.٧٨٩؛ مما يعد مؤشرًا علي تمتع المقياس بخصائص سيكومترية مناسبة تسمح باستخدامه لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام، وبعد إجراء التحليل العاملي أسفرت نتائج البحث عن خمسة عوامل لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي هي (إعادة التقييم المعرفي، تعديل الموقف، تغيير الانتباه، التحكم الانفعالي، والتقبل)،

الكلمات المفتاحية: البنية العاملية - استراتيجيات التنظيم الانفعالي - معلمي مراحل التعليم العام.

Factor Structure of Emotional Regulation Strategies for General Education Teachers

Da'awatulhaq Mohsen Kamel Mahmoud¹, Mamdouh Mahmoud Mostafa Badawy², Eman Ahmed Abd El-Salam Abd El-Rahman¹.

¹ Department of mental health, faculty of Education for girls in Cairo, Al-Azhar University, Egypt.

² Department of mental health, faculty of Education for boys in Cairo, Al-Azhar University, Egypt.

Corresponding author: daawatulhaqsultan@gmail.com

Abstract:

The current research aimed to investigate emotional regulation strategies among general education teachers and identify their factorial structure. The research sample consisted of 150 general education teachers. The descriptive method was adopted, and a scale developed to measure emotional regulation strategies among general education teachers was administered. The scale demonstrated reasonable validity, internal consistency, and reliability indicators. Concurrent validity was verified by calculating the correlation coefficient between the scores of 150 male and female general education teachers on the emotional regulation strategies scale prepared for the current study and their scores on the Emotional Regulation Strategies Scale by Garnefski & Kraaij (2007), translated by Mohammad Zaki (1439 AH). The correlation coefficient between them was 0.809. The scale also demonstrated internal consistency, with significant correlations at the 0.01 level between each item's score and the total score of the strategy to which it belongs. Additionally, the scale exhibited high reliability indicators, with reliability value for the total scale score using Cronbach's alpha at 0.826 and using test-retest at 0.789. This indicates that the scale possesses appropriate psychometric properties allowing its use to measure emotional regulation strategies among general education teachers. After conducting factor analysis, the research results revealed five factors for emotional regulation strategies: (cognitive reappraisal, situation modification, attentional deployment, emotional control, and acceptance).

Keywords: Factor Structure, emotional regulation strategies, general education teachers.

مقدمة

تؤثر الانفعالات في طريقة التفكير والسلوك، فهي تلعب دورًا مهمًا فيما يسلكه الفرد تجاه نفسه وتجاه الآخرين، بل وقد تؤثر أيضًا على قراراته اليومية سواء كانت صغيرة أو كبيرة، ويواجه كل فرد في حياته أحداث ومواقف يومية تتنوع على إثرها انفعالاته وتختلف من موقف لآخر، كل هذه الانفعالات تحتاج منه لضبط وتنظيم، وكلما كان للفرد تأثير كبير ودور مهم لمن حوله زادت أهمية ضبط وتنظيم انفعالاته.

وللمعلم دور جوهري وأساسي في العملية التعليمية؛ فيقع على عاتقه الكثير من المهام والمسؤوليات - خاصة في ظل التغيرات السريعة والتحديات في النظم التعليمية في كافة المراحل - والتي يتوقف نجاحها بشكل كبير على أداء المعلم وسلوكه في البيئة التعليمية، فقد يتأثر أدائه بصورة إيجابية أو سلبية تبعًا للتغيرات والمواقف التي تطرأ على الموقف التعليمي؛ حيث إن مشاعر وانفعالات المعلم لا تنفصل عن أدائه اليومي فيحتاج إلى تنظيمها وضبطها بشكل إيجابي كي يتمكن من إنجاز المهام بشكل لائق، ولتنظيم هذه الانفعالات يتم استخدام مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات (ضياء مهدي، ٢٠١٨، ص.٣٤٨).

ويعرّف (٢٠٠٣، ص.١١) Gross استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنها الأساليب التي يستخدمها الفرد للتأثير على الاستجابة الانفعالية، ويرى (Verzeletti et al. (2016, p.2، أن تنظيم الانفعال جانب مركزي من الأداء الكلي للأشخاص، وتؤثر على الرفاهية بشكل إيجابي أو سلبي، وتدل على مدى فعالية إدارة الأشخاص لاستجاباتهم الانفعالية للأحداث اليومية؛ فقد يؤدي التنظيم غير المناسب إلى جعل الشخص يعاني من تأثير سلبي أطول أو أكثر شدة كالغضب أو القلق أو الصعوبات الشخصية، بل وربما المشكلات السلوكية والصحية، وقدرة أقل على الصمود أمام الأحداث المجهدة.

ويشير (Gross and Jazaieri (2014, p.389 إلى أن العمليات التنظيمية للانفعال يمكن أن تغير جوانب مختلفة من المشاعر، بما في ذلك التردد، والشدة، والمدة، واستقرار المشاعر الإيجابية والسلبية؛ حيث إن هناك عاملين يحددان نجاح التنظيم الانفعالي هما: الاختيار الجيد للاستراتيجيات، والتنفيذ الفعال للاستراتيجيات المحددة لتحقيق أهداف التنظيم الانفعالي.

ويذكر (Donker et al. (2020, p.2 أنه يمكن استخدام أنماط مختلفة من استراتيجيات تنظيم الانفعال التأثير على الحالة العامة للأداء التدريسي للمعلمين، وتقليل مشاعر الاحتراق النفسي لديهم؛ حيث ارتبط إعادة التقييم المعرفي (كاستراتيجية إيجابية) بشكل عام بنتائج إيجابية والحصول على المستويات المنخفضة من الإرهاق الانفعالي لهم، في حين أن استخدام التحكم التعبيري (كاستراتيجية سلبية) عادة ما يكون له عواقب سلبية.

ونظرًا للتحديات المستمرة في النظم التعليمية بما تضمنه التعليم الابتدائي من مقرراته الجديدة وتقييماته المتطورة، والتعليم الثانوي والاعتماد على الاختبارات الإلكترونية، في حين أن التعليم بالمرحلة الإعدادية ما زال على

النظام القديم في التدريس والتقييم، بما يوحي وجود تأثيرات مختلفة لكل مرحلة على المعلمين تتفاوت في سلبياتها وإيجابياتها على أدائهم وتوقعاتهم وفي المقام الأول على الحالة الانفعالية والتوافقية، كذلك اختلاف البيئة والخلفية الثقافية، فالتحديات التي تواجه معلمي الحضر قد تختلف عن التحديات التي تواجه معلمي الريف (عبد الله العجمي وآخرون، ٢٠٢١، ص. ٣٠٧).

ويواجه المعلم الكثير من التحديات والصعوبات والتي يختلف تأثيرها على طريقة ضبط وتنظيم انفعالاته من حيث اختلاف المناهج والصفوف وعمر الطلاب، خاصة طلاب مرحلة الإعدادي والثانوي؛ حيث إنهم يمرون بمرحلة المراهقة وما يحدث فيها من تغيرات فسيولوجية وسلوكية، ومشكلة التشعب في المرحلة الثانوية (علمي/أدبي)، ولكل مرحلة مشاكلها الخاصة (ضياء مهدي، ٢٠١٨، ص. ٣٤٨-٣٥٣؛ عبد الله العجمي وآخرون، ٢٠٢١، ص. ٣٠٦-٣٠٨).

وفي ضوء ذلك يمكن القول بأن الأنماط والتنظيمات الانفعالية والحالات المزاجية من الأمور المؤثرة على العملية التعليمية، وأن هناك الكثير من التحديات سواء من حيث اختلاف المراحل التعليمية والصعوبات والمشكلات المتعلقة بكل مرحلة تعليمية (ابتدائي/إعدادي/ثانوي)، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تنقسم إلى إيجابية وسلبية قد يختلف استخدامها تبعاً للنوع والخلفية الثقافية والموقف التعليمي، وقد تتفاوت فيما بينها من حيث التأثير على الأداء التدريسي للمعلمين، وتأسيساً على ذلك يسعى البحث الحالي إلى معرفة البنية العامية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام؛ بحيث يمكن من خلالها تشخيص استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى هذه الفئة.

مشكلة البحث:

يتبين للمطلع على تفاصيل العملية التعليمية ظهور العديد من الصعوبات والمعوقات التي يواجهها المعلم بسبب مستحدثات العصر في مختلف المجالات؛ فالمعلم لم يعد يتقابل - كما كان في السابق - مع الطالب وجهًا لوجه بشكل كبير، وما فرضته التحديات المعاصرة كجائحة كورونا والتعديلات الكبيرة في النظم التعليمية من تغيرات متلاحقة تتطلب أن يتواكب معها أفراد العملية التعليمية بنفس السرعة، والتي تجعل من إعادة النظر وتبسيط الضوء على المتغيرات والجوانب النفسية والاجتماعية والشخصية للمعلم - بالرغم من تناولها في التراث النفسي السابق - أمرًا مهمًا وحديثًا نسبيًا ارتباطاً بالمستجدات المعاصرة (Agokei, 2021, p.57).

ويعد التدريس مهنة رعاية للدراسين، مع شعور قوي بالهدف الأخلاقي والمسؤولية تجاه الطلاب، ويحمل ذلك تأثيرًا قويًا على إدارة المعلمين للانفعال في العمل والتي تصبح أكثر كثافة في التدريس منها في المهن الأخرى، بالإضافة إلى أنه في العملية التعليمية تعد حجرة الدراسة مساحة فريدة يمكن للمعلم فيها تجربة مجموعة واسعة من

المشاعر في العديد من اللقاءات اليومية مع الطلاب؛ بما يتطلب تنظيم انفعالاته بشكل تكيفي وقدراً كبيراً من الفهم الانفعالي والإدارة الانفعالية (Chang, 2020, p2).

واهتمت بعض الدراسات بدراسة استراتيجيات التنظيم الانفعالي للمعلمين، وأوضحت أن اختلاف الاستراتيجيات المستخدمة من قبل المعلمين يؤثر على جوانب أخرى في شخصياتهم؛ حيث أظهرت دراسة Lavy and Eshet (2018) أن بعض الاستراتيجيات مثل التمثيل السطحي كان لها تأثير كبير على أداء المعلم، وأشارت إلى التأثيرات الإيجابية للتمثيل العميق، وكشفت دراسة كرميش عبدالمالك فريد (٢٠١٩) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بعض الكفايات المهنية لدى المعلمين وكل من الوعي بالذات والتنظيم الانفعالي لديهم.

وأظهرت أيضاً نتائج بعض الدراسات وجود تباين فيما يتعلق بالتنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير النوع؛ حيث أوضحت دراسة Sutton (2004) عدم وجود فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير النوع، بينما أشارت دراسة Shanmuga (2013) إلى وجود فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث، حيث وجد أن المعلمات لديهن تنظيم انفعالي معرفي أكثر من المعلمين الذكور، وبينت دراسة (Wei et al. 2021) وجود فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير النوع للمعلمين قبل الخدمة لصالح الذكور، حيث وجد أن المعلمين الذكور لديهم تنظيم انفعالي أعلى مقارنة بالمعلمات، وذكرت دراسة (Agokei 2021) أنه يوجد فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي للمعلمين تبعاً لاختلاف الاستجابة للجنسين في البيئة الصفية، حيث وجد أن إدارة الفصول الدراسية للمعلمات تتركز بشكل أساسي على العطاء والتعلم والمساعدة، وبالنسبة للمعلمين تتضمن إدارة الفصل الدراسي التركيز على التحكم والالتزام القائم على المعاملة بالمثل؛ لذلك قد تختلف الطريقة التي يستجيب بها المعلمون في بيئة الفصل الدراسي بناءً على تحديد جنسهم.

وبينت بعض الدراسات أن هناك فروقاً بين المعلمين والمعلمات من حيث استخدامهم لفئات محددة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي، حيث قد تواجه المعلمات بوجه عام وخاصة المتزوجة ضغطاً أكثر من الرجال فأشارت دراسة (Oslon et al. 2019) إلى الاختلاف بين الجنسين في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لإدارة انفعالاتهم. فوجدت أن المعلمات يستخدمن استراتيجيات التمثيل العميق، على الرغم من تعرضهن لمزيد من الإرهاق الانفعالي والمشاعر غير السارة، في حين يمارس المعلمون الذكور التباعد والتمثيل السطحي، ويختبرون تبيد الشخصية، ولكنهم أيضاً ينجحون في السيطرة على الاضطرابات وتحفيز الاهتمام بالموضوع.

ومما سبق يتضح أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي ذات أهمية كبيرة لدى المعلمين، وعلى الرغم من ذلك لا توجد أدوات في البيئة العربية - في حدود اطلاع الباحثين - تم تصميمها لقياس وتشخيص استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام؛ لذا كان من الأهمية بناء مقياس لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل

التعليم العام والتحقق من خصائصه السيكومترية، ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس التالي:
ما البنية العاملية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام؟

● هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على البنية العاملية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام.

● أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذا البحث:

- من الناحية النظرية: يقدم البحث إطارًا نظريًا لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، و بعض الدراسات والبحوث التي أجريت فيهما في البيئة العربية والأجنبية، مما قد يسهم في إثراء التراث النفسي لهذا المتغير، بالإضافة إلى تناول فئة معلمي مراحل التعليم العام.
- ومن الناحية التطبيقية: يقدم البحث بناء عاملياً لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام يمكن أن يطبقه ويستخدمه العديد من الباحثين والأخصائيين النفسيين والإكلينيكين فيما بعد.

مصطلحات البحث:

- البنية العاملية **Factor Structure**: تشير إلى الطريقة التي يتم بها تنظيم العناصر أو العوامل داخل مقياس معين؛ حيث يتم تحليل البنية العاملية لفهم كيفية تجميع العناصر معاً في عوامل فرعية مترابطة تعكس المتغير المقاس.
- استراتيجيات التنظيم الانفعالي **Emotional Regulation Strategies**: هي الأساليب التي يستخدمها المعلم ليتحكم في نوع أو كمية الانفعالات التي يمتلكها والتي تؤثر علي سلوكه وكيفية التعبير عنها خلال العملية التدريسية.

● حدود البحث:

- الحد الموضوعي: يتمثل في التحقق من البنية العاملية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والتحقق من خصائصه السيكومترية.
- الحدود البشرية: تتمثل في معلمي مراحل التعليم العام.
- الحدود المكانية: تشمل بعض مدارس التعليم العام بمحافظة القاهرة والجيزة.
- الحدود الزمانية: تتمثل في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م.

الإطار النظري للبحث:

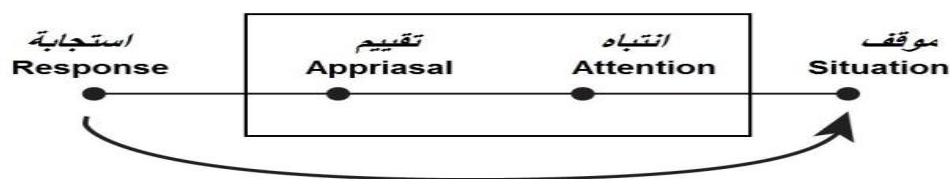
● مفهوم استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

ترتبط استراتيجيات التنظيم الانفعالي بصورة مباشرة بالانفعالات والتي تتخلل الحياة الشخصية والمهنية، وتشكل العلاقات والتفاعلات الاجتماعية، وتؤثر على أداء العمل ونجاح الحياة بشكل عام (Van Kleef & Cote, 2022, p.629)، وغالبا ما يتم الخلط بين مصطلحي الانفعال والشعور بالرغم من أن الانفعالات تختلف عن الشعور، فهي لا تجعل الفرد يشعر فحسب، بل تدفعه أيضا للتصرف بطرق معينة مثل التغييرات في سلوك الوجه ووضع الجسم والاجراءات الخاصة بموقف معين مثل التحديق او الضرب او الجري (Gross, 2014, p.4).

ويذكر (Sutton and Harper (2009, p.390 أن الانفعالات عبارة عن عمليات تتضمن مكونات متعددة ناشئة عن أنظمة تجريبية وسلوكية وفسولوجية، وتنظيم الانفعالات بمعنى ما، يستلزم بذل جهد إما بوعي أو بغير وعي لإدارة أو تعديل أي من هذه العمليات، خاصة و أنه يمكن أن تكون الانفعالات مفيدة أو ضارة.

ويشير (Gross (2015, p.5 إلى أن الانفعالات تكون مفيدة عندما توجه المعالجة الحسية بشكل مناسب، وتشمل أمثلة الانفعالات المفيدة نوبات الخوف التي تقود إلى تجنب المعارك التي يحتمل أن تكون مميتة، ونوبات السعادة التي تعزز صداقات جديدة، ونوبات الغضب التي تدفع للقتال من أجل القضايا التي نهتم بها، وتكون الانفعالات ضارة عندما تكون بالكثافة أو المدة أو التكرار أو النوع الخاطئ لموقف معين، وعندما يتحيز الإدراك والسلوك بشكل غير مناسب. ولسوء الحظ، تكثر الأمثلة على الانفعالات غير المفيدة، بما في ذلك الغضب الذي يقود المرء إلى إيذاء نفسه أو أحد أفراد أسرته، أو الضحك على الغير الذي قد يسبب جريمة مميتة، أو القلق الذي يشل المرء اجتماعيا أو في العمل. وإن مثل هذه الحالات من الانفعالات غير المفيدة هي التي تحفز على النظر في تنظيم الانفعالات.

وحاول (Gross (2008 تفسير عملية الانفعال ووضع نموذجًا يوضح الخطوات التي يمر بها الانفعال، حيث أوضح أن الانفعال يمر بأربع مراحل قبل حدوث السلوك: الموقف، الانتباه، التقييم، الاستجابة (التجريبية أو السلوكية أو الفسيولوجية) كما هو موضح في شكل (1) التالي:



شكل (1) النموذج الشكلي للانفعال

The "Modal Model" of Emotion (Gross, 2008)

يقدم الشكل (١) بطريقة تخطيطية تسلسل الموقف - الانتباه - التقييم - الاستجابة الذي يحدده النموذج الشكلي للانفعال (مع "الصندوق الأسود" العضوي المتداخل بين الموقف والاستجابة). يبدأ هذا التسلسل بموقف ذي صلة نفسية، والذي يكون غالبًا خارجيًا وبالتالي يمكن تحديده جسديًا. يتم التعامل مع هذا الموقف بطرق مختلفة، مما يؤدي إلى التقييمات التي تشكل تقييم الفرد - من بين أمور أخرى - لمدى ألفة الموقف وتكافؤه وأهمية القيمة. ويُعتقد أن الاستجابات الانفعالية الناتجة عن التقييمات تتضمن تغييرات في أنظمة الاستجابة التجريبية والسلوكية والفيسيولوجية (Gross, 2008, p. 499).

وتعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association (2018, p.365) تنظيم الانفعال: بأنه قدرة الفرد على تعديل انفعال أو مجموعة من الانفعالات. ويتطلب تنظيم الانفعالات الصريحة مراقبة واعية، باستخدام تقنيات مثل تعلم تفسير المواقف بشكل مختلف من أجل إدارتها بشكل أفضل، وتغيير هدف الانفعال (مثل الغضب) بطريقة من المرجح أن تؤدي إلى نتائج أكثر إيجابية، والتعرف على كيفية اختلاف السلوكيات. ويمكن استخدامها في خدمة حالة انفعالية معينة. ويعمل تنظيم الانفعالات الضمنية دون مراقبة متعمدة؛ فهو ينظم شدة أو مدة الاستجابة الانفعالية دون الحاجة إلى الوعي. وعادة ما يزداد تنظيم الانفعالات طوال العمر، ويسمى أيضًا التنظيم الانفعالي.

ويعرّف Thompson (1994, p.27 -28) تنظيم الانفعالات بأنه العمليات الخارجية والجوهرية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية، وخاصة سماتها المكثفة والزمنية، لتحقيق أهداف الفرد. بينما يرى Gross (1998, p.275) أن تنظيم الانفعالات "يشير إلى العمليات التي من خلالها يؤثر الأفراد على الانفعالات التي لديهم، ومتى يكون لديهم، وكيف يختبرون هذه الانفعالات ويعبرون عنها". ويوضح (Eftekhari (2009, p.1) et al. أن التنظيم الانفعالي يمثل الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستخدمها الفرد لكي يزيد أو ينقص أو يحافظ على واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية. وتشمل هذه المكونات المشاعر (الخبرة) والسلوكيات والاستجابات الفسيولوجية التي تشكل الانفعال. ويذكر (Fried (2011, p.3) أنه يمكن تعريف التنظيم الانفعالي بطريقة بسيطة على أنه القدرة على التحكم في تجربة الانفعالات والتعبير عنها. بينما يرى كرميش فريد (٢٠١٩، ٤٢) أن تعريف التنظيم الانفعالي هو إدارة وتنظيم الفرد لانفعالاته وعواطفه بطريقة تساعده وتحفزه ولا تعوقه والقدرة على تأجيل إشباع الحاجات إلى وقت معين.

وتمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي عاملاً رئيساً في تنظيم الانفعالات؛ حيث يذكر Springstein and English (2023, p. 3) أن عملية تنظيم الانفعال تتم من خلال ثلاث مراحل مختلفة، هي: تحديد الهدف من التنظيم، اختيار الاستراتيجية تنفيذ الاستراتيجية ومراقبتها لإجراء أي تعديلات ضرورية. ويوضح Rick et al.

(2017, p. 792) أنه لكي يستطيع الشخص تنظيم انفعالاته يحتاج للوصول إلى استراتيجيات تنظيم الانفعالات الفعالة لموقف معين والتحلي بالمرونة في تنفيذ هذه الاستراتيجيات بشكل مناسب. ويذكر (Parsian et al, 2021, p.3) أن استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي من المرجح أن يزيد من قدرة الأشخاص على ضبط الانفعالات التكيفية وتقليل السلوكيات العدوانية بشكل كبير خاصة أثناء التجارب الانفعالية غير السارة.

مما سبق يمكن القول بأن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تمثل عاملاً رئيساً في عملية التنظيم الانفعالي، ويحتاج الشخص الوصول إلى الاستراتيجيات الفعالة لتنظيم الانفعال وأن يتحلى بالمرونة لكي يستطيع أن ينظم انفعالاته بشكل جيد. وفي ضوء ذلك يعرف الباحثون استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام بأنها: الأساليب التي يستخدمها المعلم ليتحكم في نوع أو كمية الانفعالات التي يمتلكها والتي تؤثر علي سلوكه وكيفية التعبير عنها خلال العملية التدريسية.

● بعض النماذج المفسرة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي:

ولتفسير كيفية عمل استراتيجيات التنظيم الانفعالي اقترح بعض المنظرين عدة نماذج مختلفة لشرح تنظيم الانفعال، ومن هذه النماذج:

١- نموذج النظام الساخن / البارد لتنظيم الانفعالات:

طرح هذا النموذج (Metcalfe and Mischel, 1999) حيث يستخدم النموذج إطار عمل يتكون من أنظمة ساخنة وباردة لشرح طبيعة عمليات تنظيم الانفعالات، وذلك كما يلي

- النظام الانفعالي البارد "المعرفة": وهو نظام معرفي ومعقد وبطيء وتأملي ومحايدي انفعالياً. وهو تتألف من شبكة من "العقد الباردة" المعلوماتية المرتبطة ببعضها البعض بشكل متقن، والتي تولد سلوكاً عقلاً عاكساً واستراتيجياً (Sutton & Harper, 2009, p. 327)، ويذكر (Akbari et al, 2017, p.313) أنها الآلية ذاتها التي تساعد الأفراد على البقاء هادئين في مواجهة الاضطرابات الانفعالية الشديدة.

- النظام الانفعالي الساخن "الانطلاق": وهو على نقيض النظام البارد، فإنه متخصص في المعالجة الانفعالية السريعة والاستجابة على أساس السمات التحفيزية غير المشروطة أو المشروطة (Metcalfe & Mischel, 1999, p.4).

ويمكن توضيح هذا النموذج بمعنى آخر، فالنظام الساخن هو المسؤول عندما تكون هناك حاجة إلى معالجة سريعة وبسيطة للانفعالات. ويتكون النظام الساخن من "نقاط" ساخنة تظهر وتتطور في المراحل الأولى من الحياة، وفي مرحلة الطفولة المبكرة، يسود النظام الساخن بالفعل. ويرتبط النظام الساخن سلباً بالعمر، ويفسح المجال للنظام البارد عند وصول الأفراد إلى مرحلة البلوغ. وهذا يعني أن النظام البارد يصبح أكثر تعقيداً بعد مرحلة الطفولة، مما يعني أن عدد "العقد" الباردة المقابلة لـ "النقاط" الساخنة يرتفع بشكل كبير (Akbari et al, 2017, p.313)

نموذج المورد أو القوة "Resource or Strength" لتنظيم الانفعالات:

طرح هذا النموذج وطوره (Muraven et al. (1998, p.774، ويعتمد هذا النموذج على فكرة أن التنظيم الذاتي بشكل عام وتنظيم الانفعالات بشكل خاص "يتطلب طاقة أو موارد داخلية ولكن قوة التنظيم الذاتي هي مورد محدود، وأن التنظيم الذاتي يعني محاولة السيطرة على استجابات الفرد أو تغييرها، ولأن العديد من الاستجابات تتمتع بقوة تحفيزية، فإن القدرة على التنظيم الذاتي تتطلب قوة للتغلب عليها. ويوجد في أي لحظة قدر ثابت من القدرة التنظيمية المتاحة للتنظيم الذاتي، وبالتالي فإن تنظيم استجابة واحدة قد يؤدي إلى ضعف تنظيم الاستجابة المتزامنة. ومن المهم أن نلاحظ أن هذا الاستنفاد للقوة التنظيمية هو تأثير قصير المدى فقط؛ وبعد فترة من الراحة يجب أن يعود إلى مستواه السابق. وفي الواقع، كما هو الحال مع القوة العضلية، من الممكن بعد المجهودات المتكررة أن تزيد القدرة الإجمالية على التنظيم الذاتي. الافتراض الإضافي لنموذج القوة هو أن جميع مهام التنظيم الذاتي تعتمد على نفس المورد. وبعبارة أخرى، هناك قدرة أو بُعد واحد يكمن وراء مجموعة واسعة من أنماط التنظيم الذاتي.

ويذكر (Sutton and Harper (2009, p.392 أن نموذج قوة التنظيم الذاتي يعتمد على ثلاث نقاط:

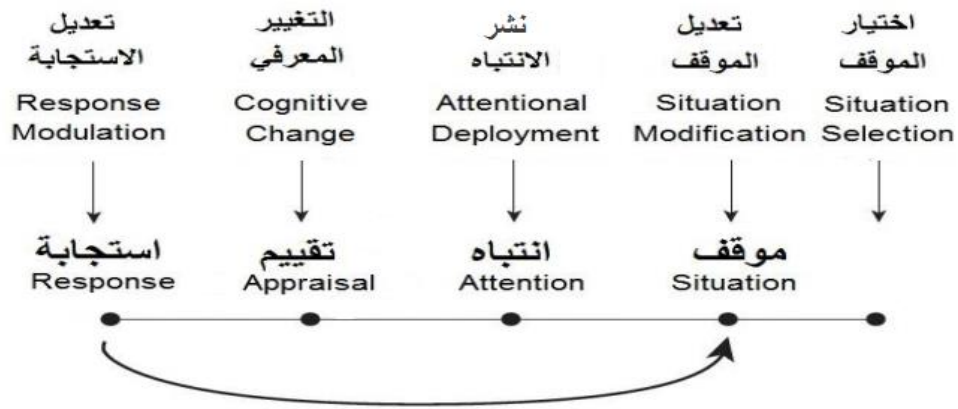
- أن عملية التنظيم الذاتي تستهلك بعض المورد، مما يجعلها مستنفدة فيما بعد.
- أن النجاح في التنظيم الذاتي يعتمد على توفر هذا المورد، ومن المحتمل أن يكون التنظيم الذاتي دالة خطية لهذا المورد.
- أن جميع أشكال التنظيم الذاتي تتطلب بعضًا من هذه المورد، وفي الواقع قد تعتمد جميعها على نفس المورد. وتوفر هذه الافتراضات التنبؤ المناسب بأن فعل التنظيم الذاتي سوف يتبعه تنظيم ذاتي أضعف حتى في مجالات أخرى مختلفة تمامًا.

٢- نموذج عملية التنظيم الانفعالي (ذو الخمس الفئات):

اقترح (Gross (1998, p.215 نموذجًا أكثر تعقيدًا وتفصيلًا وموجه نحو العمليات لتنظيم الانفعالات وقد تناول بالتفصيل خمس عمليات تنظيمية للانفعالات وهي: اختيار الموقف، وتعديل الموقف، ونشر الانتباه، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة. تم دمج عمليات تنظيم الانفعالات الخمس هذه في نموذج يسمى نموذج عملية تنظيم الانفعالات. وذكر (Sutton and Harper (2009, p.392 أن الفلسفة النظرية وراء النموذج هي أن الانفعالات هي آليات معقدة تتضج مع مرور الوقت وأن تنظيم الانفعال يمكن أن يحدث في خمس مراحل بين إثارة رد الفعل الانفعالي ومظهره كنقطة انطلاق.

ويعتمد هذا النموذج علي "النموذج الشكلي للانفعال" لـ Gross، حيث وفقا لهذا النموذج كما ذكر Gross (2008, p.500) وكما هو موضح سابقا في الشكل (٢) أن الانفعال يمر بأربع مراحل قبل حدوث السلوك:

الموقف، الانتباه، التقييم، ثم بعد ذلك الاستجابة (سلوكية أو تجريبية أو فسيولوجية)، وقد تؤثر كل استراتيجية من نموذج عملية تنظيم الانفعال على كل مرحلة يمر بها الانفعال؛ ففي المرحلة الأولى (مرحلة الموقف أو المعاملة) يؤثر عليها اختيار الموقف وتعديل الموقف، والمرحلة الثانية (الانتباه): يؤثر عليها نشر الانتباه، والمرحلة الثالثة (التقييم): يؤثر عليها التغيير المعرفي، والمرحلة الرابعة (الاستجابة): يؤثر عليها تعديل الاستجابة، كما هو موضح في شكل (٢) التالي:



شكل (٢) نموذج عملية التنظيم الانفعالي

The Process Model of Emotion Regulation (Gross, 2015)

- ويتبين من شكل (١) أنه تم استنباط نموذج عملية التنظيم الانفعالي لجروس من خلال تحديد كل نقطة رئيسية في "النموذج الشكلي للانفعال" حيث يمكن تعديل عملية توليد الانفعالات من خلالها (Gross, 2015, p.6).
- وقد أدرج Gross (2000, p.282) استراتيجيات التنظيم الانفعالي في سياق نوعين:
- النوع الأول استراتيجيات التركيز المسبق Antecedent-Focused Strategies والتي يلجأ إليها الفرد في حالة الإستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلا بشكل كلي مع المثير الانفعالي. وهذه الاستراتيجيات هي الأربع استراتيجيات الأساسية من نموذج العملية لـ Gross (اختيار الموقف، تعديل الموقف، نشر الانتباه، التغيير المعرفي).
 - النوع الثاني: استراتيجية التركيز على الاستجابة Response-Focused Strategy وفيه يكون الفرد متفاعلا مع الحالة الانفعالية، والانفعال قائم بشكل اعتيادي. وحدد لهذا النوع الاستراتيجيات الخمسة من نموذج العملية للتنظيم الانفعالي لـ Gross (تعديل الاستجابة).

وباستثناء تعديل الاستجابة، فإن بقية هذه العمليات تكون وقائية، أي ما يحدث قبل تنشيط رد الفعل الانفعالي بشكل كامل. وعلى النقيض من ذلك، فإن عملية تعديل الاستجابة هي عملية "سريعة الاستجابة" وتتضمن تعديل ردود الفعل الانفعالية السلوكية والسيولوجية، ببساطة، في نموذج عملية تنظيم الانفعال هذا، يتم اختيار موقف معين وتعديله والعناية به وتقييمه وإنتاج مجموعة معينة من الاستجابات الانفعالية (Gross, 2014, p.8).

● استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام:

يتضمن التدريس قدرًا كبيرًا من العمل الانفعالي؛ أي إظهار أو إخفاء المعلمين لانفعالاتهم من أجل توليد استجابة إيجابية لدى الآخرين. وإحدى طرق التعامل مع هذا هي تنظيم الانفعالات. وقد يكون التنظيم الانفعالي مفيدًا جدًا عند التدريس حيث يتعين على المعلمين التعامل مع الانفعالات المختلفة أثناء ممارستهم له. (Arizmendi Tejada et al, 2016, pp.31-32).

وقد ذكر (Xiyun et al (2022, p.2) أن انفعالات المعلمين تؤثر على دوافع المعلمين والطلاب وإدراكهم وسلوكياتهم، والبيئة التعليمية مليئة بمجموعة من المتطلبات الانفعالية المختلفة التي تتطلب المعلمين الذين لديهم الكفاءة والقدرة على التعامل مع وإدارة كل من الانفعالات السلبية والإيجابية المتعلقة بالتدريس والتي من المحتمل أن تؤثر على تدريسهم ورفاهيتهم.

وبالرغم من كون التدريس ممارسة انفعالية، إلا أن هذا لا يعني أن جميع المعلمين يشعرون بنفس الشيء. قد يواجه المعلمون انفعالات مختلفة في ظل نفس الظروف لأنهم قد يفسرون سلوك الطلاب من وجهة نظرهم الخاصة، على سبيل المثال: قد يثير الطفل الذي لا يعمل الغضب لدى أحد المعلمين والإحباط أو الحزن لدى معلم آخر، كما تختلف اللحظة التي قد يشعر فيها المعلم بانفعال معين. (Arizmendi Tejada et al, 2016, p.37)، وقد يشعر المعلم بالدهشة من سؤال طالب بمجرد طرح السؤال أو بعد المدرسة عندما يفكر في الدرس (Sutton, 2004, p.379-380).

وغالبًا ما يعبر المعلمون عن أفكار ومشاعر عدم الكفاءة أثناء التجارب والصعوبات التي يظهروها الأطفال الذين يمتلكون نطاقًا واسعًا من التجاوزات والسلوكيات الخاطئة، فهم يتساءلون عما إذا كانت قدراتهم ستصمد، وعما إذا كانت معرفتهم ومهاراتهم ستظل سليمة خلال الأوقات الصعبة في الفصل الدراسي (Kohler et al, 2008, p.3).

وللتغلب على الانفعالات السلبية والاستمرار في السعي لتحقيق الهدف، يُطلب من الأشخاص استخدام طرق فعالة لتنظيم انفعالاتهم السلبية (Benita, et al, 2020, p.1)، ويذكر (Deng, et al, 2022, p.3) أنه عندما

يستخدم المعلمون استراتيجيات فعّالة لتنظيم الانفعالات، كلما تمكنوا من إدارة تجاربهم الانفعالية وتعديلها بشكل أفضل.

ويبدو أن الأشخاص القادرين على تنظيم انفعالاتهم لديهم قدرة أكبر على مواجهة تحديات الحياة، كما أنهم يتمتعون أيضًا بصحة عقلية أكبر وسوف ينخرطون في سلوكيات أقل عدوانية. (Parsian, et al., 2021, p.3) ومن خلال تنظيم الانفعالات، يصبح الأشخاص على دراية بها ويكونوا قادرين على التحكم فيها. (Arizmendi, Tejeda, et al, 2016, p.36).

ويؤثر استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي على البيئة الاجتماعية للفصل الدراسي. وتُظهر الأبحاث أن التدريب على تنظيم الانفعالات يمكن أن يزيد من المهارات الاجتماعية والانفعالية، والتكيف والكفاية الاجتماعية، ويقلل من العدوان ويعزز السلوكيات غير الاجتماعية ويؤثر على جودة العلاقات الاجتماعية، حيث أن الاستجابات الانفعالية توفر معلومات مهمة حول تجربة الفرد مع الآخرين. ومن خلال هذه المعلومات يتعلم الأشخاص كيفية التعامل مع الانفعالات، وما هي الاستراتيجيات التي يجب استخدامها للاستجابة للانفعالات، وكيفية التعامل مع الآخرين في سياق انفعالات محددة. لذلك، عندما يمتلك الأشخاص المهارات اللازمة لتنظيم الانفعال، فإنهم يظهرون مزيدًا من احترام الذات في التفاعلات الاجتماعية (Parsian et al, 2021, p.2-3).

ويذكر (Fried, 2011, p.2) أنه نظرًا لأن الانفعالات لها تأثير كبير على التعلم ولأن التعليم هو عملية انفعالية، فهناك أوقات يحتاج فيها الطلاب والمعلمون إلى تنفيذ استراتيجيات تنظيم الانفعالات في الفصل الدراسي. حيث يعد تنظيم الانفعالات عنصرًا مهمًا في إدارة الفصل الدراسي والانضباط، ويعتقد المعلمون ذوو الخبرة أن التنظيم الناجح يجعلهم أكثر فعالية في الفصل الدراسي.

ولا يعني اختيار تنظيم الانفعالات في الفصل الدراسي أن المعلمين سوف يتخلصون من التعبيرات الانفعالية في الفصل الدراسي، بل يعني أنهم يسعون إلى إيجاد التوازن (Sutton & Harper, 2009, p.399)، وعند تخطيط الفصل الدراسي وتنظيمه وإدارته، يحتاج المعلم إلى التفاعل مع طلابه والاهتمام بهم. ومع ذلك، فإن الرعاية التنطوي على "عمل انفعالي سلبي وإيجابي". (Arizmendi Tejeda, et al. 2016, p.31).

ولا تساعد استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعلمين فقط لتنظيم انفعالاتهم، بل أيضا تلعب دورا مهما في تنظيم المعلمين لانفعالات الطلاب. حيث يذكر (Li, 2023, p.5) أنه يمكن للمعلمين ن يلعبوا دورًا حاسمًا في مساعدة المتعلمين على إدارة انفعالاتهم من خلال الدعم الخارجي.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون للانفعالات تأثير على الاستراتيجيات المعرفية والتنظيمية والتفكيرية المختلفة، وعلى الرغم من ذلك قد يضطر بعض المعلمين لزيادة الانفعالات السلبية وتقليل الانفعالات الإيجابية. عندما يكون

هؤلاء المعلمون في فصول دراسية صعبة للغاية - حيث يقول المعلمون إنه عندما يكون لديهم طلاب غير جيدين ويتحدون ضدهم، عليهم (أي المعلمين) أن يكونوا صارمين وألا يبتسموا (Sutton & Harper, 2009, p.394). ويسعى المعلمون غالباً إلى استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لزيادة الانفعالات الإيجابية. حيث ذكر Fried (2011, p.2) أنه يمكن للانفعالات الإيجابية أن توسع ذخيرة التفكير والعمل، مما يشير إلى أن الطلاب والمعلمين الذين يخبرون من المزيد من الانفعالات الإيجابية قد يولدون المزيد من الأفكار والاستراتيجيات. ويوضح (Sutton and Harper (2009, pp. 397-399) بعض أنواع استراتيجيات التنظيم الانفعالي وكيف يستخدمها المعلمين لمساعدتهم على تنظيم انفعالاتهم، حيث يستخدم بعضهم الاستراتيجيات التي تحدث قبل الاستجابة الانفعالية (الوقائية) وهي ليست خاصة بالتدريس فقط وقد تكون ذات أهمية خاصة للمعلمين المبتدئين، وعلى سبيل المثال، يتحدث المعلمون عن أهمية التفكير بأفكار إيجابية بما في ذلك التركيز على متعة التدريس اليومية (على سبيل المثال، عندما "يفهم الطالب الدرس") واستخدام عبارات تأكيد الذات.

ويرى (Fried (2011, p.2) أن استراتيجيات إعادة التقييم ي واحدة من أهم الاستراتيجيات المعرفية للوقاية؛ حيث تشير الأبحاث المستندة إلى نموذج العملية لـ Gross إلى أن المعلمين الذين يستخدمون إعادة التقييم (استراتيجية إيجابية) من المرجح أن يكونوا أكثر فعالية من أولئك الذين يستخدمون التحكم أو الإلهاء، وقد يستخدم بعضهم الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة؛ إذ إن الاستراتيجية التي تركز على الاستجابة الأكثر شيوعاً خلال نوبة الانفعال هي التحكم، عندما يحاول المعلم إبقاء وجهه سلبياً وعدم قول أي شيء غير لائق. تشير الأبحاث الحالية إلى أن هذا الأسلوب غالباً ما يكون غير فعال، لكن المعلمين، وخاصة المعلمين المبتدئين الذين غالباً ما يتقاضون بمواقف الفصل الدراسي، قد لا يجدون أي بديل فوري آخر.

ويمكن استخدام بعض الاستراتيجيات بشكل وقائي أي قبل الاستجابة وبعدها. على سبيل المثال: إعادة التفكير في الموقف أو إعادة التقييم يمكن أن يحدث في وقت متأخر من الاستجابة الانفعالية وكذلك في وقت مبكر، حيث يمكن أن يجد المعلمون صعوبة في تحديد متى يعيدون التفكير في الموقف خلال نوبة انفعالية من خلال قول أشياء مثل "أتفهم مدى صعوبة بيئة هذا الطفل في المنزل" أو "لقد تمكنت من اجتياز العديد من الاجتماعات الصعبة مع أولياء الأمور"، وقد تكون الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة ضرورية لإدارة المواقف الفورية، ولكن تخطيط وتنفيذ الاستراتيجيات قبل بداية إثارة الانفعالات يجب أن يكون أكثر إنتاجية ومفيداً للمعلمين وللطلاب. (Sutton & Harper, 2009, p. 399)

مما سبق يمكن استخلاص ما يلي:

- أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي مفيدة للمعلمين في تنظيم انفعالاتهم السلبية أو الإيجابية؛ حيث يتطلب من المعلمين التعامل مع مختلف الانفعالات أثناء عملية التدريس، خاصةً أن صعوبات تنظيم الانفعالات قد تختلف من مرحلة تعليمية لأخرى، حيث إن كل فئة عمرية للتلاميذ لها متطلباتها الانفعالية الخاصة بها.
- أن استخدام نوع استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدم من قبل المعلمين علي حسب الموقف، وغالباً ما يتم استخدام الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة لإدارة المواقف الفورية مثل التحكم، وتستخدم التي تحدث قبل الاستجابة لزيادة الأفكار الإيجابية والإنتاجية.
- أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي يمكن أن تعيد المعلمين على النحو التالي:
 - أنها تساعد على التفاعل الجيد مع الطلاب.
 - أنها تزيد من فعاليتهم في تنظيم الفصل الدراسي.
 - أنها قد تزيد من جودة المهارات والعلاقات الاجتماعية.
 - أنها تجعلهم على دراية أكثر بانفعالاتهم مما يزيد من فرصة التحكم فيها.
 - أنها قد تلعب دوراً مهماً في تنظيم المعلمين لانفعالات الطلاب.
 - وأنها قد تجعل المعلمين يتمتعون بصحة نفسية أفضل؛ مما يزيد من رفايتهم النفسية.
 - أنها قد تساعد المعلمين على تحقيق أهدافهم التدريسية؛ حيث تزيد من قدرتهم على مواجهة التحديات التي تواجههم.
- أنواع استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

في ضوء الإطار النظري فإن هناك خمس استراتيجيات يستخدمها المعلمون لتنظيم انفعالاتهم، وهي:

- ١- إعادة التقييم المعرفي: يرى (Gross (2008, p.503 أن إعادة التقييم المعرفي تتضمن تغيير معنى الموقف بحيث يتم تغيير استجابة الشخص الانفعالية لهذا الموقف، ويوضح (Perchtold et al. (2019, p.2 أن إعادة التقييم المعرفي يهدف إلى تغيير التأثير الانفعالي لموقفٍ ما من خلال تحليله عمداً من منظور مختلف باستخدام تفسيرات بديلة للحالة. وبين (Gross (2015, p.9 أن أحد أشكال استراتيجيات التغيير المعرفي المدروسة جيداً بشكل خاص هو إعادة التقييم، والذي يستهدف إما معنى الموقف الذي يحتمل أن يثير الانفعال، وهو إما موقف خارجي (على سبيل المثال: هذه المقابلة ليست عملاً عادياً؛ إنها فرصة بالنسبة لي لمعرفة المزيد عن الصناعة) أو موقف داخلي (على سبيل المثال: تسارع نبضات قلبي ليس علامة على القلق؛ بل

يعني أن جسدي يستعد للخطاب)، إما أن إعادة التقييم يستهدف الأهمية الذاتية للموقف الذي يحتمل أن يثير الانفعال (على سبيل المثال: عند حدوث موقف سيء، هذا الحدث لا يتعلق بي أو بأي شخص أحبه بشكل مباشر). ويعرف الباحثون استراتيجية إعادة التقييم المعرفي بأنها: محاولة المعلم تفسير الموقف وتقييمه بصورة تقلل من تأثيره السلبي؛ حيث يقوم بتحليل الموقف الضاغط بشكل مختلف ويغير طريقة تفكيره فيه؛ حتى يتمكن من التحكم في انفعالاته والتغلب على الانفعالات السلبية.

٢- تعديل الموقف: يذكر Gross (2015, p.8) أن تعديل الموقف يشير إلي اتخاذ إجراءات تؤدي إلى تغيير الموقف بشكل مباشر من أجل تغيير تأثيره الانفعالي. ويوضح Gross (2008, p.205) أنه يُشار إلى هذا النوع من تنظيم الانفعالات باسم "التكيف الذي يركز على المشكلة" أو "التحكم الأولي". ويمكن القول أن تعديل الموقف يساعد في تشكيل الموقف الذي يتعرض له الفرد، وأن له علاقة بتعديل البيئات المادية الخارجية عكس الاستراتيجيات الأخرى والتي تعتمد على الجهود المبذولة لتعديل البيئات الداخلية (مثل الإدراك أو الأفكار). ويعرف الباحثون استراتيجية تعديل الموقف بأنها: قدرة المعلم على التغيير المباشر في الموقف؛ من أجل تحسين مشاعره وانفعالاته تجاهه، والتأثير الإيجابي على استجاباته الانفعالية.

٣- تغيير الانتباه: ويشير إلى توجيه انتباه الفرد بهدف التأثير على استجابته الانفعالية، وتتميز هذه الاستراتيجية عن استراتيجيات التنظيم الأخرى بأنها تستخدم منذ الطفولة إلى آخر الحياة.، وفي السياقات السلبية التي تثير الانفعالات السلبية يؤدي الإلهاء -وهو إحدى صور تغيير الانتباه- إلى تناقص الاستجابات الانفعالات للمواد المؤلمة والسلبية التي تثير الانفعالات (Gross, 2015, p.8)، ويعرفها (Akbari et al. (2017, p.317 بأنها توجيه الانتباه حتى يتمكن الشخص من منع إثارة الانفعالات غير المرغوب فيها بشكل مناسب؛ مما يجعله يستطيع تنظيم انفعالاته دون تغيير البيئة فعلياً. ويعرف الباحثون استراتيجية تغيير الانتباه بأنها: إعادة توجيه المعلم انتباهه عند حدوث شيء غير سار أو تصرف مزعج من الآخرين؛ لمنع الانفعالات السلبية أن تسيطر عليه.

٤- التحكم لانفعالي: والذي يعرفه Gross (2015, p.9) بأنه أسلوب يركز على الاستجابة، ويهدف إلى تثبيط السلوك المستمر للتعبير عن الانفعال، ومن أمثلة ذلك إخفاء الغضب الذي نشعر به تجاه مديرنا، أو القلق الذي نشعر به أثناء المقابلة. وعلي الرغم أن استخدام التحكم قد يقلل من الاستجابات السلبية إلا أنه يؤثر - علي المدى بالسلب - علي الصحة النفسية للفرد، حيث وجدت دراسة (Benita et al, 2020) أن تنظيم الانفعالات عن طريق التحكم يرتبط بشكل إيجابي بالمزاج المكتئب المرتبط بتحقيق الهدف وأنه يعيق السعي لتحقيقه، فهو يرتبط سلباً بتقديم الهدف وبينت دراسة (Nezlek & Kuppens, 2008, p.572-573).

٢٠٠٨، ٥٧٢-٥٧٣) أنه بالرغم أن هناك أوقات يخدم فيها التحكم في الانفعالات الإيجابية غرضًا ما، على سبيل المثال: التحكم في الضحك عندما يكون الضحك غير مناسب في موقف ما، بالإضافة إلي ذلك، قد تكون هناك أوقات يقوم فيها الأشخاص بالتحكم الانفعالي في محاولة صريحة لتنظيم تجربتهم الانفعالية - على سبيل المثال: "يجب أن أتوقف عن البكاء حتى أتمكن من التفكير بشكل صحيح بشأن هذه المشكلة"، إلا أن هذه الدراسة وجدت أن التحكم في الانفعالات الإيجابية كان مرتبطًا بانخفاض الخبرة الإيجابية وزيادة الخبرة الانفعالية السلبية، ووجدت أيضًا أن محاولات التحكم في الانفعالات السلبية يرتبط بزيادة في الانفعالات السلبية المثبطة. ويعرف الباحثون استراتيجية التحكم الانفعالي بأنها: تقييد المعلم لانفعالاته عن طريق كبتها وعدم البوح بها أو التعبير عنها؛ حتى لا تؤثر سلبًا على استجاباته في اللحظة الراهنة.

٥- التقبل: يذكر (Rick et al (2017, p.791 أن تقبل الانفعالات يشير إلى أن الفرد لا يعاني من انفعالات سلبية مثل الخجل أو الغضب كرد فعل على تجاربه الانفعالية؛ بل هو أو هي يقبلها كما هي، وتعرفه داليا همام (٢٠٢٠، ٤١٠) بأنه قبول الفرد لما يحدث. ويذكر عادل المنشاوي (٢٠١٥، ٦٧) أنه يشير إلي التفكير في استسلام الفرد لنفسه لما حدث أو التسليم بما حدث. وهو ما يوضح أن التقبل يعتمد علي مدي رضا واستسلام الشخص لما حدث، وعدم محاولة تغييره بدون أن يؤثر ذلك بالسلب علي انفعالاته. ويعرف الباحثون استراتيجية التقبل بأنها: رضا المعلم وتسليمه لما يحدث وانسجامه مع الواقع الذي لا يستطيع تغييره والتعايش معه؛ مما قد يحول دون التعرض لآثاره السلبية على استجاباته الانفعالية.

الدراسات السابقة:

حاول مصطفى أبو بكر وأسماء عبد العزيز (٢٠١٩) التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم المعرفي الانفعالي لدي الطلبة المعلمين بكلية التربية جامعة الفيوم، وتكونت العينة الأساسية من (٨١) طالبًا، وتم استخدام صدق المحكمين (ودل على مؤشرات صدق عالية)، وتم قياس ثبات المقياس بمعامل ألفا كرونباخ (وتمتع بنسبة مقبولة من الثبات). وتوصلا إلى أن مقياس التنظيم المعرفي الانفعالي المكون من سبع استراتيجيات (إعادة التقييم المعرفي، التخطيط، التهويل، لوم الذات، لوم الآخرين، التهوين، الاستسلام) يتضمن ٢٠ موقفاً، وبه مؤشرات صدق وثبات عالية تجعله قابل للتطبيق.

وسعت داليا همام (٢٠٢٠) إلي التحقق من قياس الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي لدي معلمات رياض الأطفال، وتكونت العينة من (١٥) معلمة، وتم استخدام (صدق المحكمين، الاتساق الداخلي، وثبات ألفا كرونباخ، واستخدام طريقة التجزئة النصفية) للتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وتوصلت إلي أن مقياس التنظيم الانفعالي المكون من تسعة أبعاد: (التقبل، لوم الذات، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز

علي الخطط، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها، التهويل، لوم الآخرين) يتضمن (٥٨) عبارة، وبه مؤشرات صدق وثبات عالية وصالح للتطبيق.

قام Heydarnejad et al. (2012) بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس جرد تنظيم انفعالات معلم اللغة (LTERI) لدي (٢٢) مدرساً إيرانياً يقومون بتدريس اللغة الإنجليزية كلغة أجنبية في المدارس الثانوية الحكومية أو الخاصة في إيران، وتم ذلك عن طريق استخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وتم تقييم الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال معامل ألفا كرونباخ. وتم استخدام صدق المحكمين لتقييم صدق المحتوى، وأكدت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي (EFA)، والتحليل العاملي التوكيدي (CFA)، وتقديرات الثبات صحة الأداة وثباتها. ويتضمن مقياس LTERI (جرد تنظيم انفعالات معلم اللغة) (٢٧) عنصراً بستة أبعاد على مقياس ليكرت المكون من ٥ نقاط. وهذه الأبعاد هي (اختيار الموقف، وتعديل الموقف، ونشر الانتباه، وإعادة التقييم، والتحكم، والبحث عن الدعم الاجتماعي).

وتناول Koschmieder and Neubauer (2021) التطوير والفحص السيكومتري لاختبار تنظيم الانفعال في المواقف التربوية (ERIPS)، تم تصميم هذا الاختبار في سياق مشروع "تقييم طلاب المعلمين في النمسا" ل يتم تضمينه في امتحان القبول لتعليم المعلمين. وتم الأمر من خلال دراستين أول دراسة كانت العينة ١٨٨ طالبا تكونت من (١١٧ من الإناث و ٧١ من الذكور). وبعد تحليل الاختبار وفحص الصلاحيات المقاربية والخصائص السيكومترية للمقياس باستخدام نموذج ١ PL Rasch ونماذج المعادلات الهيكلية، أثبت تمتعه بنسب عالية من الخصائص السيكومترية تجعله صالحاً للتطبيق. وفي الدراسة الثانية تم تنفيذ الإصدار الأول من ERIPS والذي نتج من الدراسة الأولى في امتحان القبول في الدراسة الثانية، وتم تحليل الدراسة الثانية لمزيد من التحليل الهيكلي مع تحليل العامل التوكيدي (CFA) والتحقق من الصحة في عينة أكبر، وأدى ذلك إلى إصدار تجريبي نهائي يتكون من ٢٢ عنصراً لأربع استراتيجيات (الاجترار، التحكم، إعادة التقييم المعرفي، التقبل).

وهدف دلال الحجرف (٢٠٢٣) إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لاستبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى مديري مدارس التربية البدنية، وتكونت العينة من (٦٤) مديراً، وللتحقق من صلاحية الاستبيان تم حساب معاملات صدقه وثباته بواسطة تطبيقها على عينة مكونة من (١٠) مديراً، وتم استخدام صدق المحكمين والصدق الذاتي للاستبانة، مما دل علي صدق المقياس وصلاحيته للتطبيق. وخلص المقياس إلي (٢٨) عبارة تمثلت في أربع استراتيجيات (الانخراط السلوكي - الانخراط المعرفي - اللانخراط المعرفي - اللانخراط السلوكي)

تعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من نتائج الدراسات والأبحاث السابقة إجمالاً ما يلي:

- اختلاف وجهات نظر الباحثين الذين اعدوا مقاييس استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحديد أبعاد المقياس، فمنهم من أعده تبعا لستة أبعاد، ومنهم من يري أن له سبعة أبعاد، وذكر البعض أن له تسعة أبعاد، والبعض الآخر جعل له أربعة أبعاد فقط، وتجدر الإشارة إلى أن هذا الاختلاف تنوع وليس اختلاف تضاد تبعا لأهداف الدراسات والأبحاث السابقة.
- تنوعت أساليب التحقق من الخصائص السيكومترية التي استخدمها الباحثون الذين أعدوا مقاييس لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، على النحو التالي:
 - منهم من تحقق من الصدق والثبات والاتساق الداخلي، ومنهم من تحقق من الصدق والثبات ولم يتحقق من خاصة الاتساق الداخلي.
 - كما تنوعت الطرق المستخدمة للتحقق من الصدق: فمنهم من استخدم صدق المحكمين، ومنهم من استخدم أكثر من طريقة كصدق المحكمين ونموذج PL Rasch1.
 - كما تنوعت الطرق المستخدمة لحساب ثبات المقياس: فمنهم من استخدم طريقة إعادة الاختبار، ومنهم من استخدم طريقة ألفا كرونباخ فقط، ومنهم من استخدم أكثر من طريقة كطريقة التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ معا.

أوجه الاستفادة من الدراسات والبحوث السابقة:

- وبناء على ما سبق يمكن للبحث الاستفادة من الدراسات والأبحاث السابقة في عدة نقاط، أهمها:
 - تحديد متغير استراتيجيات التنظيم الانفعالي؛ نظرا لأهميتها في حياة الأفراد وتأثيرها على العديد من الجوانب النفسية لديهم.
 - تحديد تعريف استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفقرات المقياس بناء على ما تم الاطلاع عليه من المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات والأبحاث السابقة.
 - تحديد بعض الأساليب الإحصائية المناسبة للبحث.
- ومن ثم ينطلق البحث الحالي من تأكيد الدراسات والأبحاث السابقة على دور وأهمية معلمي مراحل التعليم العام، وكذلك تنوع مقاييس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعا لأهداف هذه الدراسات والأبحاث؛ مما يجعل هناك

حاجة لتحديد مفهوم واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وبناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام.

فرض البحث:

في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فرض البحث كما يلي: "تتنظم البنية العاملية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المعلمين في أكثر من عامل".

إجراءات البحث:

- منهج البحث: هو المنهج الوصفي للتعرف على البنية العاملية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المعلمين.
- المشاركون في البحث: تمثلت عينة البحث في ١٥٠ من معلمي مراحل التعليم العام ببعض مدارس محافظتي القاهرة والجيزة.

• أداة البحث: مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المعلمين:

وهو يهدف إلى قياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام، وقد تطلب إعداد هذا المقياس القيام بالخطوات الآتية:

- الاطلاع على بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومنها: (Garnefski & Kraaij, 2007؛ عبد الله الخولي، ٢٠١٥، كرميش فريد، 2019؛ Chang, 2020)
- الاطلاع على بعض الأدوات المستخدمة في قياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومنها المقاييس التي أعدها كل من: (Garnefski, Kraaij, 2007، تعريب محمد جاسر زكي ١٤٣٩هـ؛ كرميش فريد، 2019؛ Chang, 2020).

- في ضوء ما سبق قام الباحثون بتعريف استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنها "الأساليب التي يستخدمها المعلم ليتحكم في نوع أو كمية الانفعالات التي يمتلكها والتي تؤثر علي سلوكه وكيفية التعبير عنها خلال العملية التدريسية"، ثم قام الباحثون بصياغة مجموعة من العبارات بلغ عددها ٤٢ عبارة، تغطي هذا التعريف، وبعض عبارات المقياس سالبة وهي العبارات أرقام (٤، ٩، ١٠، ١٤، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٨، ٣٢، ٣٦)، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: درجة واحدة، أحياناً: درجتان، لا: ثلاث درجات)، وبقيّة عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: ثلاث درجات، أحياناً: درجتان، لا: درجة واحدة)، ثم تم التحكم من الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالي:

١- الصدق:

اعتمد الباحثون في حساب صدق المقياس على الصدق التلازمي، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجات ١٥٠ معلماً ومعلمة من معلمي مراحل التعليم العام على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعد للدراسة الحالية ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد Garnefski, Kraaij, 2007 تعريب محمد جاسر زكي (١٤٣٩هـ)، وبلغ معامل الارتباط بينهما ٠.٨٠٩، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ مما يشير إلى صدق المقياس باستخدام الصدق التلازمي.

٢- الاتساق الداخلي:

وللتحقق من ذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه من مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وذلك بعد تطبيق المقياس على ١٥٠ من معلمي مراحل التعليم العام، ويوضح جدول (١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (١)

معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه من مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (ن=

١٥٠)

إعادة التقييم المعرفي		تعديل الموقف		تغيير الانتباه		التحكم الانفعالي		التقبل	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.651**	3	0.644**	2	0.629**	5	0.502**	9	0.439**
7	0.456**	8	0.581**	6	0.616**	10	0.517**	12	0.558**
11	0.573**	13	0.604**	15	0.565**	16	0.436**	14	0.527**
17	0.466**	19	0.597**	22	0.641**	18	0.574**	20	0.406**
25	0.647**	23	0.721**	31	0.499**	26	0.432**	24	0.411**
29	0.722**	27	0.563**	34	0.645**	32	0.427**	28	0.535**
33	0.761**	35	0.612**	37	0.662**	41	0.513**	30	0.516**
40	0.689**	38	0.568**	42	0.574**			36	0.521**

** : دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من جدول (١) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ .

كما تم حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي في علاقتها ببعضها البعض وكذلك في علاقتها بالدرجة الكلية، ويوضح جدول (٢) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢)

مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية له (ن = ١٥٠)

أبعاد المقياس	إعادة التقييم المعرفي	تعديل الموقف	تغيير الانتباه	التحكم الانفعالي	التقبل
تعديل الموقف	0.635**				
تغيير الانتباه	0.672**	0.606**			
التحكم الانفعالي	0.648**	0.711**	0.708**		
التقبل	0.703**	0.672**	0.564**	0.729**	
الدرجة الكلية	0.839**	0.788**	0.717**	0.807**	0.774**

** : دال عند مستوى ٠.٠٠١

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية له تراوحت بين ٠.٥٦٤ ، ٠.٨٣٩ وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ ، وبذلك يكون قد تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس.

٣ - الثبات:

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحثون بحساب ثبات درجات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وإعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوعين من التطبيق الأول، ويوضح جدول (٣) قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية له.

جدول (٣)

قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وإعادة تطبيق الاختبار لأبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية (ن = ١٥٠)

المقياس الثبات	إعادة التقييم المعرفي	تعديل الموقف	تغيير الانتباه	التحكم الانفعالي	التقبل	الدرجة الكلية
ألفا كرونباخ	0.678	0.716	0.771	0.724	0.711	0.826
إعادة الاختبار	0.665	0.694	0.712	0.698	0.693	0.789

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية له باستخدام معامل ألفا كرونباخ تراوحت بين ٠.٦٧٨ ، ٠.٨٢٦ ، وباستخدام إعادة تطبيق الاختبار تراوحت بين ٠.٦٦٥ ، ٠.٧٨٩ ، وجميعها معاملات ثبات مقبولة إحصائياً؛ مما يدعو إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها عند استخدام المقياس. يتبين مما سبق أن مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي في صورته النهائية يتكون من ٣٩ عبارة موزعة على خمسة مقاييس فرعية: إعادة التقييم المعرفي ٨ عبارات، وهي أرقام (١، ٦، ١١، ١١٦، ٢١، ٢٦، ٣١، ٣٦)، وتعديل الموقف ٨ عبارات، وهي أرقام (٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧، ٣٢، ٣٧)، وتغيير الانتباه ٨ عبارات، وهي أرقام (٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨، ٣٣، ٣٨)، والتحكم الانفعالي ٧ عبارات، وهي أرقام (٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩، ٣٤)، والتقبل ٨ عبارات، وهي أرقام (٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠، ٣٥، ٣٩). وبعض عبارات المقياس سالبة وهي العبارات أرقام (٥، ٩، ١٥، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢٩، ٣٠، ٣٩)، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: درجة واحدة، أحياناً: درجتان، لا: ثلاث درجات)، وبقيّة عبارات المقياس موجبة، وتتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ثلاثي (نعم: ثلاث درجات، أحياناً: درجتان، لا: درجة واحدة)؛ ومن ثم فإن أعلى درجة على المقياس = ٣٩ × ٣ = ١١٧ درجة، وأدنى درجة على المقياس = ١ × ٣٩ = ٣٩ درجة.

نتائج البحث:

ينص الفرض الخاص بالبحث على أنه "تتنظم البنية العاملية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المعلمين في أكثر من عامل"؛ وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثون بإجراء التحليل العاملي لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وذلك بعد تطبيقه على ١٥٠ من معلمي مراحل التعليم العام وقد أخذ الباحثون بمحك كايذر لمعرفة حد الدلالة الإحصائية للتشبعات، وهو اعتبار التشبعات التي تصل إلى (٠.٣٠) فأكثر تشبعات دالة، ويوضح جدول (٤) نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

جدول (٤) نتائج التحليل العاملي لعبارات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (ن = ١٥٠)

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الشيوع
1	0.673*					0.561
2			0.541*			0.398
3		0.615*				0.504
4						0.103
5				0.769*		0.687
6			0.602*			0.459
7	0.695*					0.602
8		0.724*				0.661
9					0.450*	0.384
10				0.667*		0.601
11	0.856*					0.822
12					0.422*	0.372
13		0.733*				0.689
14					0.522*	0.435
15			0.598*			0.504
16				0.518*		0.431
17	0.861*					0.811
18				0.588*		0.473
19		0.652*				0.577
20					0.350*	0.308
21						0.015
22			0.607*			0.494
23		0.741*				0.701
24					0.405*	0.315

العوامل العبارات	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	الشيوع
25	0.813*					0.725
26				0.647*		0.562
27		0.718*				0.675
28					0.417*	0.336
29	0.693*					0.534
30					0.359*	0.307
31			0.717*			0.644
32				0.599*		0.507
33	0.819*					0.745
34			0.755*			0.640
35		0.652*				0.603
36					0.360*	0.305
37			0.621*			0.472
38		0.741*				0.688
39						0.057
40	0.827*					0.788
41				0.416*		0.364
42			0.722*			0.706
الجذور الكامنة	6.974	5.829	5.271	4.102	2.573	
نسب التباين %	16.605	13.879	12.550	9.766	6.126	

يتضح من جدول (٤) ما يلي:

- أن التحليل العاملية أسفر عن خمسة عوامل لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، بجذور كامنة لها على الترتيب: ٦.٩٧٤ ، ٥.٨٢٩ ، ٥.٢٧١ ، ٤.١٠٢ ، ٢.٥٧٣ ونسب تباين لها على الترتيب: ١٦.٦٠٥ % ، ١٣.٨٧٩ % ، ١٢.٥٥٠ % ، ٩.٧٦٦ % ، ٦.١٢٦ %.

- أن العبارات أرقام (٤، ٢١، ٣٩) لم تصل إلى الحد المقبول للتشبع (٠.٣) على أيٍّ من العوامل الخمسة؛ ومن ثم تم حذفها.
- أن هناك ٨ عبارات تشبعت على العامل الأول، وهي أرقام (١، ٧، ١١، ١٧، ٢٥، ٢٩، ٣٣، ٤٠)، ويبين مضمونها محاولة المعلم تفسير الموقف وتقييمه بصورة تقلل من تأثيره السلبي؛ حيث يقوم بتحليل الموقف الضاغط بشكل مختلف ويغيّر طريقة تفكيره فيه؛ حتى يتمكن من التحكم في انفعالاته والتغلب على الانفعالات السلبية؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "إعادة التقييم المعرفي".
- كما أن هناك ٨ عبارات تشبعت على العامل الثاني، وهي أرقام (٣، ٨، ١٣، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣٥، ٣٨)، ويكشف محتواها عن قدرة المعلم على التغيير المباشر في الموقف؛ من أجل تحسين مشاعره وانفعالاته تجاهه، والتأثير الإيجابي على استجاباته الانفعالية؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "تعديل الموقف".
- أيضًا هناك ٨ عبارات تشبعت على العامل الثالث، وهي أرقام (٢، ٦، ١٥، ٢٢، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٢)، ويكشف محتواها عن إعادة توجيه المعلم انتباهه عند حدوث شيء غير سار أو تصرف مزعج من الآخرين؛ لمنع الانفعالات السلبية أن تسيطر عليه؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "تغيير الانتباه".
- كما أن هناك ٧ عبارات تشبعت على العامل الرابع، وهي أرقام (٥، ١٠، ١٦، ١٨، ٢٦، ٣٢، ٤١)، ويكشف محتواها عن تحكم المعلم في انفعالاته عن طريق عدم البوح بها أو التعبير عنها؛ حتى لا تؤثر سلبًا على استجاباته في اللحظة الراهنة؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "التحكم الانفعالي".
- وهناك ٨ عبارات تشبعت على العامل الخامس، وهي أرقام (٩، ١٢، ١٤، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣٠، ٣٦)، ويكشف محتواها عن رضا المعلم وتسليمه لما يحدث وانسجامه مع الواقع الذي لا يستطيع تغييره والتعايش معه؛ مما قد يحول دون التعرض لآثاره السلبية على استجاباته الانفعالية؛ ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل بـ "التقبل".

مناقشة وتفسير نتائج البحث:

أشارت نتائج البحث إلى كفاءة مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المُعد في البحث الحالي؛ حيث أنه يتمتع بخصائص سيكومترية عالية الجودة، وإلى أن المقياس يتضمن (٣٩) عبارة موزعة على خمسة أبعاد للتنظيم الانفعالي وهي: (إعادة التقييم المعرفي، تعديل الموقف، تغيير الانتباه، التحكم الانفعالي، التقبل). وتتفق هذه الأبعاد مع بعض أبعاد التنظيم الانفعالي التي تناولتها بعض مقاييس الأبحاث والدراسات السابقة؛ حيث يري Heydarnejad et al. (2021) أن (اختيار الموقف، وتعديل الموقف، ونشر الانتباه، وإعادة التقييم، والتحكم) من أبعاد مقياس تنظيم الانفعال، وقد وضع Koschmieder and Neubauer (2021) أن (التحكم، إعادة التقييم المعرفي، التقبل) هي أحد أبعاد المقياس، وبينت داليا محمد همام محمد (٢٠٢٠) أن (التقبل، إعادة

التقييم الإيجابي) بُعدان من أصل تسعة أبعاد لمقياس التنظيم الانفعالي، وذكر مصطفى أبو بكر وأسماء عبد العزيز (٢٠١٩) أن (إعادة التقييم المعرفي) يمثل أحد أبعاد مقياسهم تنظيم الانفعال المعرفي. وهناك بعض المقاييس لأبحاث ودراسات سابقة لم تتفق أبعادها تمامًا مع أبعاد البحث الحالي، فنجد أن دلال الحجر (٢٠٢٣) تبنت أربعة أبعاد لتنظيم الانفعال وهي: الانخراط السلوكي - الانخراط المعرفي - اللانخراط المعرفي - اللانخراط السلوكي.

وقد أسفر التحليل العاملي في البحث الحالي عن وجود خمسة أبعاد أو استراتيجيات للتنظيم الانفعالي لدى معلمي مراحل التعليم العام، ويمكن تفسير هذا الأمر تبعاً لطبيعة دور المعلمين وأهمية استخدامهم لهذه الاستراتيجيات والاستفادة منها في العملية التعليمية، حيث نجد أن إعادة التقييم المعرفي قد يُمكن المعلم من التحكم في انفعالاته من خلال تغيير طريقة للموقف السلبي، فهو يقوم بالتفكير في الجوانب والحلول الإيجابية عند حدوث الموقف، ويساعده أن يفكر في خطوات عملية للتعامل مع الأحداث السلبية. وقد تفيد استراتيجية تعديل الموقف المعلم في وضع خطط بديلة للمشاكل التي قد تحدث قبل بداية الحصة، وإدارة الموقف الصفي بصورة مرنة ومرحة لكسر أي ملل قد يحدث أثناء الدرس. وقد يساعد تغيير الانتباه المعلم على تقليل الانفعالات السلبية خاصة عند حدوث شيء سيء أو تصرف مزعج من الطلاب، فهو يجعله يتجاهل بعض تصرفاتهم المزعجة، ويفكر في أمر آخر جيد لمنع الانفعالات السلبية أن تسيطر عليه. وبالرغم أن استراتيجية التحكم الانفعالي تعد من الاستراتيجيات السلبية نظراً لتأثير السلبي على المدى، ولكن قد يضطر بعض المعلمين استخدامها خاصة في المواقف التي تتطلب تصرف وقتي لمنع حدوث أي انفعال غير مناسب للموقف، وقد تفيد أكثر المعلمين الجدد نظراً لقلّة خبرتهم في معرفة كيفية التعامل مع أغلب المواقف التي قد تواجههم. وقد تساهم استراتيجية التقبل بشكل كبير في مساعدة المعلم لرضا والتسليم للأشياء التي تحدث عكس ما يريد والمواقف التي لا يستطيع تغييرها والتعايش مع العوامل التي تؤثر بالسلب على العملية التدريسية، وأيضاً الشعور بالرضا بعيوبه التي لا يستطيع تغييرها، وقبول فكرة أن هناك بعض الطلاب يفشلون برغم بذل كل الجهود الممكنة.

التوصيات:

١. تقديم برامج إرشادية تساعد المعلمين على تنظيم انفعالاتهم بشكل إيجابي.
٢. إقامة ورش عمل متخصصة تهدف إلى تمكين المعلمين من تنظيم انفعالاتهم، مع ضرورة تشجيعهم على المشاركة فيها.
٣. تدريب المعلمين على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال.
٤. الاهتمام بالندوات والفعاليات التي توضح للمعلمين خطورة الاستجابة للانفعالات السلبية، وأهمية تنظيم الانفعالات باستخدام استراتيجيات فعالة.

٥. الاستفادة من وسائل التواصل الاجتماعي في عمل مجموعات خاصة بالمعلمين تسمح بتبادل الخبرات حول استراتيجيات تنظيم الانفعال الفعالة في مرحلة من مراحل التعليم العام.

البحوث المقترحة:

١. دراسة استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها بالمهارات القيادية لدى معلمي مراحل التعليم العام.
٢. إجراء برنامج إرشادي لتنمية استراتيجيات تنظيم الانفعال لدى معلمي مراحل التعليم العام والتعرف على أثره في جودة الحياة الأكاديمية لدى تلاميذهم.
٣. دراسة الإسهام النسبي لسمات الشخصية في استراتيجيات تنظيم الانفعال لدى معلمي مراحل التعليم العام.
٤. دراسة الفروق في استراتيجيات تنظيم الانفعال بين المعلمين والمعلمات في الريف والحضر.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- عادل محمود المنشاوي. (٢٠١٥). نموذج بنائي للعلاقات بين النزعة للتسامح واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلاب المعلمين. *مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية*، ٢٥ (٤)، ١٤١-٥٥.
- عبدالله بلبه العجمي، خالد حمد العجمي، عبدالله حمد العجمي. (٢٠٢١). أهم المشكلات التي تواجه معلم اللغة العربية في تدريس طلبة المرحلة المتوسطة من وجهة نظر المعلمين في التعليم العام والتربية الخاص. *مجلة البحوث التربوية والتنوعية*، ٤ (٤)، ٢٨١-٣١٥.
- ضياء صالح مهدي العطار. (٢٠١٨). المعوقات التي تواجه معلمي المرحلة الابتدائية في العراق أثناء تأدية المهنة من وجهة نظرهم. (دراسة ميدانية). *مجلة أهل البيت عليهم السلام*، ١ (٢٢)، ٣٣٩-٣٦٣.
- كرميش عبد المالك فريد. (٢٠١٩). بعض الكفايات المهنية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي للموسم الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ وعلاقتها بكل من الوعي بالذات والتنظيم الانفعالي لديهم. *مجلة الابداع الرياضي*، ١ (١٠)، ٣٥-٦٣.
- داليا محمد همام محمد. (٢٠٢٠). التنظيم الإنفعالي والإزدهار النفسي كمتغيرات وسطية بين اليقظة العقلية والرضا عن الحياة لدى معلمات رياض الأطفال. *دراسات في الطفولة والتربية*، ١٣، ٣٩٤-٥٠٤.
- دلال نايف الحجر. (٢٠٢٣). السلوك القيادي لدى مديري مدارس التربية البدنية وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، ١ (٢٦)، ٢٢١-٢٤٩.

مصطفى حفيضة سليمان أبوبكر، أسماء حمزة محمد عبد العزيز. (٢٠١٩). التدريب على برنامج N-Back وأثره في تحسين التنظيم المعرفي الانفعالي والحساب الذهني لدى الطلبة المعلمين بكلية التربية. مجلة كلية التربية-جامعة الإسكندرية، ٢٩ (٤)، ١٤٩-٢٣٦.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Arizmendi Tejada, S., de González, G., Scholes, B., & López Martínez, C. L. D. J. (2016). How Novice EFL Teachers Regulate Their Negative Emotions. *How*, 23(1), 30-48.
- Akbari, R., Samar, R. G., Kiany, G. R., & Tahernia, M. (2017). A qualitative study of EFL teachers' emotion regulation behavior in the classroom. *Theory and practice in Language Studies*, 7(4), 311.
- American Psychological Association. (2018). *APA Dictionary of Psychology* (2nd ed). Washington, DC.
- Agokei, R. C. (2021). Perceived influence of gender identification and emotional regulation on classroom management of pre-service teachers in Ondo state. *Al-Hikmah Journal of Educational Management and Counselling*, 3(2), 56-64.
- Benita, M., Shechter, T., Nudler-Muzikant, S., & Arbel, R. (2020). Emotion regulation during personal goal pursuit: Integration versus suppression of emotions. *Journal of Personality*, 89(3), 565-579.
- Chang, M. L. (2020, June). Emotion display rules, emotion regulation, and teacher burnout. *In Frontiers in Education*, 5 (90), 1-11.
- Donker, M. H., Erisman, M. C., Van Gog, T., & Mainhard, T. (2020). Teachers' Emotional Exhaustion: Associations With Their Typical Use of and Implicit Attitudes Toward Emotion Regulation Strategies. *Frontiers in Psychology*, 11, 867.
- Deng J, Heydarnejad T, Farhangi F and Farid Khafaga A (2022). Delving into the relationship between teacher emotion regulation, self-efficacy, engagement, and anger: A focus on English as a foreign language teachers. *Front. Psychol.* 13:1019984.
- Eftekhari A, Zoellner LA, Vigil SA. (2009). Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety Stress Coping*. 22(5),571-86.
- Fried, L. (2011). Teaching Teachers about Emotion Regulation in the Classroom. *Australian Journal of Teacher Education*, 36(3), 117-127.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J.J. (2003). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Society for Psychophysiological Research*. (39). Pp.281-291.
- Gross, J.J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, Guilford, New York, 3(3), 497-513.
- Gross, J.J. (2014) Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In: Gross, J.J., (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd Edition, Guilford, New York, 3-20.
- Gross, J.J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical psychological science*, 2(4), 387-401.
- Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Heydarnejad T, Zareian G, Ghaniabadi S & Adel S. (2021). Measuring Language Teacher Emotion Regulation: Development and Validation of the Language Teacher Emotion Regulation Inventory at Workplace (LTERI). *Front. Psychol.* 12:708888.
- Kohler, P. A., Cooper, M., Crow, R., & Atkins, K. (2008). IACCEPTME: Strategies for Developing Teacher Acceptance when Working with Children Who Challenge. *TEACHING Exceptional Children Plus*, 4(6), 1-13.
- Koschmieder, C., & Neubauer, A. C. (2021). Measuring emotion regulation for preservice teacher selection: A theory-driven development of a situational judgment test. *Personality and Individual Differences*, 168, 110363.
- Lavy, S., & Eshet, R. (2018). Spiral effects of teachers' emotions and emotion regulation strategies: evidence from a daily diary study. *Teaching and Teacher Education*, 73, 151-161.
- Li S (2023). The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: a mediation model. *Front. Psychol.* 14(1185079), 1-13.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. E (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774-789.
- Metcalf, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106, 3-19.
- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561-580.

- Olson, R. E., McKenzie, J., Mills, K. A., Patulny, R., Bellocchi, A., & Caristo, F. (2019). Gendered emotion management and teacher outcomes in secondary school teaching: A review. *Teaching and Teacher Education*, 80, 128-144.
- Perchtold CM, Papousek I, Fink A, Weber H, Rominger C and Weiss EM (2019). Gender Differences in Generating Cognitive Reappraisals for Threatening Situations: Reappraisal Capacity Shields Against Depressive Symptoms in Men, but Not Women. *Front. Psychol.* 10(553).
- Parsian M, Eagli SK (2021). The Effectiveness of Teaching Cognitive Emotion Regulation Strategies and Perfectionism on Reducing Aggression in high School Adolescent Girls in Tehran. *J Psychol Psychother.* 11(4) 1-10.
- Rick, J. L., Falconier, M. K., & Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24(4), 790-803.
- Sutton, R. E. (2004). Emotional regulation goals and strategies of teachers. *Social psychology of education*, 7(4), 379-398.
- Sutton, R. E., & Harper, E. (2009). Teachers' emotion regulation. In L. J. Saha, & A. G. Gary Dworkin (Eds.), *International handbook of research on teachers and teaching*, 389-403.
- Shanmuga, K.P.(2013). Cognitive Emotion Regulation of Teachers In Relation To Their Gender and Experience. *Journal of Research & Method in Education*, 1(2), 05-08.
- Springstein, T., & English, T. (2023). Studying Emotion Regulation Success in Daily Life: Distinctions From Maladaptive Regulation and Dysregulation. *Personality and Social Psychology Review*, 0(0),1-16.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294.
- Van Kleef, G. A., & Côté, S. (2022). The social effects of emotions. *Annual review of psychology*, 73, 629-658.
- Wei, Y. S., Hutagalung, F. D., & Peng, C. F. (2021). Moderation Effect of Gender towards the relationship between Emotion Regulation and Self-Efficacy Among Pre-Service Teachers. *Psychology and Education Journal*, 58(5), 6418-6429.
- Xiyun S, Fathi J, Shirbagi N and Mohammaddockht F (2022). A Structural Model of Teacher Self-Efficacy, Emotion Regulation, and Psychological Wellbeing Among English Teachers. *Front. Psychol.* 13, Article 904151.