

## مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة

م. م. علاء رياض عبد الامير

معهد اعداد المدربين التقنيين / الجامعة التقنية الوسطى / العراق

الملخص :

يهدف البحث الحالي التعرف الى مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة , ولتحقيق هدف البحث تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد ( مظلوم , ٢٠١٧), وبعد التأكد من صدق أداة البحث وثباتها تم تطبيقها على أفراد العينة التي بلغت (١٠٠) طالب وطالبة من معهد اعداد المدربين التقنيين في الجامعة التقنية الوسطى للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣م) , وبعد تطبيق أداة البحث تم جمع البيانات وتحليلها إحصائياً باستعمال الوسائل الإحصائية الآتية : معامل ارتباط بيرسون , الوسط الحسابي والانحراف المعياري . وتوصل الباحث إلى النتائج التي اظهرت أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة ككل جاء بمستوى تقييم متوسط .

واستنادا لهذه النتائج قدم الباحث ما يأتي :

التوصيات : توعية الطلاب بتنظيم الانفعال وأهميته واستراتيجيات تنظيم الانفعال الناجحة والمفيدة في المواقف اليومية، وكذلك التدريب على تنظيم الانفعالات .

المقترحات : دراسة العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعال وكل من : الاكتئاب، وأساليب المعاملة الوالدية ، وأنماط التعلق .

الكلمات المفتاحية : (التنظيم الانفعالي) .

### The Emotional Regulation level among University Students

Assistant teacher

Alaa Riyadh Abdul Ameer

Technical instructors Training Institute / Middle Technical University/ Iraq

alaa-riyadh@mtu.edu.iq

#### Abstract:

The current research aims to identify The Emotional Regulation level among University Students, and to achieve the aims of the research , the researcher prepared a questionnaire that included (20) paragraphs. After confirming the validity and stability of the research tool , it was applied to the sample members, which amounted to (100) males and females students from Technical instructors Training Institute at Middle Technical University for the academic year (2022-2023). and after applying the research tool, the data

were collected and analyzed statistically using the following statistical methods : Pearson correlation coefficient , arithmetic mean and standard deviation .The researcher reached the results that showed that the level of emotional regulation among university students as a whole came at an average evaluation level.

Based on these results, the researcher presented the following :

Recommendations : Educating students about emotion regulation, its importance, successful and useful emotion regulation strategies in daily situations, as well as training on emotion regulation.

Proposals : Studying the correlation between emotion regulation and each of: depression, parental treatment styles, and attachment styles.

**Keywords:** (The Emotional Regulation)

**الفصل الاول : التعريف بالبحث :**

**مشكلة البحث:**

يعد الشباب أمل ومستقبل المجتمع، وبهم يتحقق التقدم والازدهار، وطلاب الجامعة هم إحدى فئات الشباب، وشريحة مهمة في المجتمع؛ لذا كان لزاماً الاهتمام بهذه الفئة، وخاصة فيما يتعلق بانفعالاتهم .

وان للانفعالات دوراً مهماً في حياتنا اليومية , حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، والتي يصاحبها انفعالات متنوعة قد تؤثر عليه وعلى الآخرين ، ويختلف الأفراد في كيفية تعاملهم مع المواقف الانفعالية التي يمرون بها، كما يختلفون في شدة استجاباتهم الانفعالية وتعبيراتهم للمواقف تبعاً للمهارات والاستراتيجيات والخبرات التي يمتلكونها، والتجارب التي مروا بها.

وإذا كان الإنسان لا يستطيع أن يعيش بدون انفعالات لكونه إنساناً، فهي تقوده وتوجه قدراته وتتحكم بقراراته، لذلك فإن من الضروري جداً توافر قدر كافٍ من المهارات والاستراتيجيات التي تهدف إلى مساعدته في تنظيم انفعالاته وردود أفعاله في تلك المواقف الناتجة من تفاعله وتواصله مع الآخرين والبيئة المحيطة به، فإن شدة الانفعالات السلبية المؤلمة واستمرارها تجعل حياة الإنسان حادة ومتوترة ومضطربة وعرضة للاضطرابات النفسية، الأمر الذي يتطلب التعامل مع الانفعالات بتنظيمها بطرق ملائمة , ويتم كسب هذه المهارات والاستراتيجيات في سياق الأسرة كونها

المدرسة الاجتماعية الأولى في حياة الفرد، وتعليمه الكفاءات الوجدانية والمهارات الانفعالية، ومن هنا ظهر مصطلح التنظيم الانفعالي (Gross, 1998 : 276).  
ويعد التنظيم الانفعالي من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي ولقد حظي على قدر كبير من الاهتمام في مجال علم النفس التربوي المعرفي ، فالتنظيم الانفعالي عبارة عن عملية معقدة تشمل استخدام مجموعة من استراتيجيات التنظيم العاطفي من قبل الفرد، وتُسمى أيضاً باستراتيجيات التأقلم، وتتشكل هذه الاستراتيجيات من خلال الأعمال المنجزة التي يقوم بها الفرد بوعي أو لاوعي، والتي تؤثر على الاستجابة العاطفية لدى الفرد بشكل سلبي أو إيجابي ( Skinner, Kindermann, & Furrer, 2009 : 498).

وعليه يمكن ان تحدد مشكلة البحث الحالي من خلال التساؤل الآتي :

- ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

#### أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث كونه يحاول التعرف الى مستوى التنظيم الانفعالي ، لما لهذا المتغير من أهمية بالغة التأثير في حياة الطالب الأسرية والاجتماعية والأكاديمية، ويعتبر هذا البحث من الابحاث القليلة التي ستكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة معهد اعداد المدرسين التقنيين في الجامعة التقنية الوسطى ، كما وأنه يوفر إطاراً نظرياً من خلال ما سيوفره من معلومات عن هذا المتغير ، يمكن الاستفادة منه من قبل باحثين آخرين في هذا المجال، وإمكانية الاستفادة من نتائجه التي قد تساعد في فتح مجالاً رحباً للمزيد من الدراسات في هذا المجال، وذلك لقلّة الدراسات العربية، وخاصةً العراقية - في حدود علم الباحث- التي بحثت في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة معهد اعداد المدرسين التقنيين في الجامعة التقنية الوسطى.

وتكمن أهمية البحث من خلال ما سيتوصل إليه من نتائج ؛ حيث سيقدم صورة واضحة للمرشدين والمختصين فيما يتعلق باستراتيجيات التنظيم الانفعالي، والتي تساعد الطالبة على تنظيم انفعالاتهم، ويمكن أيضاً أن يستفيد منها المؤسسات التربوية والقائمين على هذه المؤسسات من خلال تزويدهم بمعلومات مهمة تساعد في تصميم

برامج إرشادية وتربوية واستراتيجيات معينة لتوجيه الطلبة ومساعدتهم على ضبط انفعالاتهم وتنظيمها.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف الى مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

- المجال البشري : طلبة الجامعة .
- المجال المكاني : معهد اعداد المدربين التقنيين في الجامعة التقنية الوسطى .
- المجال الزمني : العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م .

تحديد المصطلحات:

يتحدد البحث الحالي بالمصطلحات الآتية :

أولاً : التنظيم الانفعالي (اصطلاحاً) :

Gross (2002) : هو العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله ، وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات (Gross, 2002 : 281).

التنظيم الانفعالي ( اجرائياً) : هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التنظيم الانفعالي، والذي تم استخدامه في هذا البحث .

ثانياً : طلبة الجامعة : هم جميع الطلبة الملتحقين بالدراسة في معهد اعداد المدربين التقنيين في الجامعة التقنية الوسطى في مدينة بغداد للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م .

الفصل الثاني : الدراسات السابقة :

أ- دراسة أبو جدي وعبد الهادي (٢٠١٢) :

( الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة

الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص )

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات

السلبية لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٨٣)

طالباً وطالبةً من طلبة الجامعة الأردنية، وجامعة عمّان الأهلية، والجامعة العربية المفتوحة فرع الأردن ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعالات. وأظهرت نتائج الدراسة أن استراتيجية الأفكار الدينية احتلت المرتبة الأولى باعتبارها أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل طلبة الجامعات، تليها استراتيجية تحليل الانفعالات والموقف، فالنمو وإعادة التشكيل، وأقل الاستراتيجيات استخداماً هي استراتيجية التقليل من أهمية الموضوع، وايضا بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لمتغيرات الجنس، والمستوى الدراسي والجامعة، فالإناث أكثر استخداماً لاستراتيجياتي الأفكار الدينية والمقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع، وطلبة المستوى الدراسي الأول يستخدمون استراتيجية لوم الذات ونقدها بشكل أعلى من طلبة المستوى الثاني واستخدام طلبة المستوى الثالث لهذه الاستراتيجية أكثر من طلبة المستوى الرابع، أما عن تقبل الموقف فقد أظهر طلبة المستوى الأول تقبلاً أعلى للموقف من طلبة المستوى الثالث والرابع، وأظهر طلبة جامعة عمّان الأهلية مستوى أعلى من لوم الذات مقارنة بطلبة الجامعة الأردنية والجامعة العربية المفتوحة الذين أظهروا بدورهم مستوى أعلى من الأفكار الدينية لتنظيم انفعالاتهم السلبية ( أبو جدي وعبد الهادي, ٢٠١٢ : ٣٠٨ - ٣٥٣ ).

ب- دراسة Bortoletto & Boruchovitch (2013) :

#### ( Learning strategies and emotional regulation of Pedagogy students )

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التعلم والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة المشاركين في دورات تشكيل المعلمين في الجامعات الحكومية والخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٨) طالباً وطالبةً من طلبة جامعتين في ولاية مينايس جيرايس ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس استراتيجيات التعلم، ومقياس التنظيم الانفعالي. كما وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية متوسطة بين استراتيجيات التعلم واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة (Bortoletto & Boruchovitch, 2013: 239- 247).

ج- دراسة اسليم (٢٠١٧) :

(التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية)

هدفت الدراسة التعرف على مستوى التفكير الإيجابي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات، كما هدفت التعرف إلى العلاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي. حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٦٤) خريجاً وخريجةً من خريجي الجامعات الفلسطينية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التنظيم الانفعالي. وأظهرت نتائج الدراسة أن التفكير الإيجابي جاء بمستوى متوسط، وأن التنظيم الانفعالي جاء بمستوى مرتفع، ووجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي تعزى لمتغيري الجنس والجامعة، وعدم وجود فروق في التفكير الإيجابي تعزى لدخل الأسرة باستثناء بُعد الرضا عن الحياة، وكانت الفروق بين الأسر التي دخلها أقل من (١٥٠٠) شيكل، والأسر التي دخلها (٢٥٠٠) شيكل فأكثر، لصالح الأسر التي دخلها (٢٥٠٠) شيكل فأكثر، وعدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير دخل الأسرة (اسليم، ٢٠١٧: ٦٧ - ٧٩).

د- دراسة خصاونة (٢٠٢٠) :

(التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك)

هدفت هذه الدراسة الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، وقد تكونت عينة الدراسة من (٩٨٦) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد جارنيفسكي وكرايج (Garnefski & Kraaij, 2007)، ومقياس التفكير الإيجابي المُعدّ من قبل إنجرام وويسكني. وأظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة ككل جاء بمستوى تقييم متوسط، وأن مستوى التفكير الإيجابي جاء بمستوى تقييم متوسط، كما بينت النتائج عدم وجود فرق في مستوى التنظيم الانفعالي، ومستوى التفكير الإيجابي

تبعاً لاختلاف متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، ووجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى الطلبة (خصاونة، ٢٠٢٠: ٣٨ - ٤٥).

### الفصل الثالث : إجراءات البحث :

#### منهجية البحث :

يعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي لتحقيق أهدافه ، ويمثل المنهج الوصفي مجموعة من الاجراءات البحثية التي يقوم بها الباحث بشكل متكامل لوصف الظاهرة المدروسة معتمداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها، ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً دقيقاً لاستخلاص دلالتها والوصول الى نتائج او تعميمات عن الظاهرة ، او الموضوع محل الدراسة.

#### مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من طلبة معهد اعداد المدربين التقنيين في الجامعة التقنية الوسطى للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣ م) حيث بلغ عددهم ( ٦٣٢ ) طالباً وطالبة .

#### عينة البحث:

تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث من طلبة معهد اعداد المدربين التقنيين في الجامعة التقنية الوسطى بالطريقة البسيطة العشوائية من مجتمع البحث الكلي، وتكونت العينة من (١٠٠) طالباً وطالبة.

#### أداة البحث:

لتحقيق اهداف البحث الحالي تطلب وجود أداة وتحدد الأداة بحسب طبيعة البحث، ومستلزماته لأن استعمال الأداة المناسبة يؤدي إلى تحقيق نتائج سليمة. وبما أن البحث الحالي يهدف التعرف الى مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، يرى الباحث ان الاستبانة هي الأداة الرئيسة لتحقيق هدف البحث ، حيث تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد (مظلوم ، ٢٠١٧) ويتكون المقياس من (٢١) فقرة ، حيث تضمن بُعد إعادة التقييم المعرفي (١٠) فقرات، وبُعد قمع التعبير الانفعالي (١١)

فقرة. علمًا بأن طريقة الإجابة على فقرات المقياس هي دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا، وتعطى درجات ٥، ٤، ٣، ٢، ١ على الترتيب. ويتم تجميع درجات المفحوص على كل بُعد على حدة، وتشير الدرجة العالية على بُعد إعادة التقييم المعرفي إلى ارتفاع تنظيم الانفعال بشكل إيجابي، والدرجة العالية على بُعد قمع التعبير الانفعالي إلى قصور تنظيم الانفعال.

#### صدق الأداة:

لتحقيق صدق الأداة اعتمد الباحث على استخراج الصدق الظاهري لها، وذلك بعرضها على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس بلغ عددهم (٩) خبراء، من أجل إبداء آرائهم ومقترحاتهم في الحكم على مدى صلاحية فقرات الاستبانة، و تمت عملية تعديل الفقرات بما يتناسب مع اقتراحات وتوصيات المحكمين.

#### ثبات الأداة:

اعتمد الباحث في قياس ثبات أداة البحث على طريقة إعادة تطبيق الاختبار مرتين على مجموعة عددها (١٥) فرد من أفراد عينة البحث، وكانت المدة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني أسبوعين، ولإستخراج معامل الثبات استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون كوسيلة إحصائية، فكانت قيمة معامل ثبات المقياس لفقرات الاستبانة (٠,٨٤).

#### تطبيق أداة البحث:

بعد التأكد من صدق الأداة، وثباتها تم توزيع الاستبانة النهائية على أفراد عينة البحث الأساسية، خلال الفترة بين ١٠/١٠/٢٠٢٢ - ١٠/١١/٢٠٢٢.

#### الوسائل الإحصائية:

استعمال الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة في تحليل بيانات البحث الحالي وهي كالتالي :



١- معامل ارتباط بيرسون: لحساب قيمة ثبات أداة البحث وفقا للقانون الآتي:

$$r = \frac{N \text{ مج س ص} - (\text{مج س}) (\text{مج ص})}{\sqrt{[N \text{ مج س ص}^2 - (\text{مج س})^2] [N \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2]}}$$

[ ( ن مج س ص - ٢ ) ( مج س ) - ٢ ] [ ن مج ص - ٢ ( مج ص ) ]  
(عودة والخيلي ، ١٩٨٨ : ١٦٠)  
واستعان الباحث بالحقيبة الإحصائية برنامج ( SPSS ) لاستخراج :  
٢- الوسط الحسابي والانحراف المعياري : لتحديد درجة الأرجحية في استجابات أفراد العينة لكل فقرة من فقرات الاستبانة .

#### الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها :

- يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه فضلاً عن تفسير النتائج ومناقشتها وتقديم التوصيات والمقترحات ، حيث استخراج الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التنظيم الانفعالي ، ببعديه : إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، وجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى التنظيم الانفعالي لدى

#### طلبة الجامعة

مستوى التقييم	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس تنظيم الانفعال
متوسط	٠,٤٩	٣,٣٥	بُعد إعادة التقييم المعرفي
متوسط	٠,٤١	٢,٧٧	بُعد قمع التعبير الانفعالي
متوسط	٠,٣٨	٣,٠١	مستوى التنظيم الانفعالي ككل

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (١) أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة ككل جاء بمستوى تقييم متوسط ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.٠١) والانحراف المعياري (٠.٣٨)، كما ان بُعد إعادة التقييم الإيجابي جاء بمستوى تقييم متوسط ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣.٣٥) والانحراف المعياري (٠.٤٩)، وجاء بُعد قمع التعبير الانفعالي بمستوى تقييم متوسط ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٢.٧٧) والانحراف المعياري (٠.٤١).

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى العوامل التي تؤثر في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، والتي تتمثل بخصائص الطلبة، وخصائص البيئة الجامعية، وطبيعة المحاضرات، والمهام والأنشطة الموكلة إليهم، وطبيعة العلاقة التي تجمعهم مع أعضاء هيئة التدريس، والزملاء، كما ان عملية إقامة العلاقات الفعالة تسهم في تعرف الطالب إلى كيفية تنظيم أنشطته ومهامه المختلفة وفق الزمن المُتاح أمامه، بالإضافة إلى تقبل طلب المساعدة من الآخرين في حال تعرضه لأية مشكلة.

كما يتميز الطالب الجامعي ببلوغه مرحلة من النضج الوجداني والانفعالي تساعده في ضبط انفعالاته، فالطالب في هذه المرحلة يكون قد بلغ من العمر ما يساعده في التأقلم والتكيف مع المواقف المتغيرة التي قد يتعرض لها، بحيث تتفق استجاباته الانفعالية مع الموقف الذي يمر به.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء طبيعة الطلبة الجامعيين كونهم يمتلكون مهارات وإمكانيات عقلية ومعرفية تجعلهم قادرين على إدراك المواقف الانفعالية بصورة مختلفة عن الآخرين، كما أن مهاراتهم وقدراتهم تجعلهم يتحكمون بسلوكياتهم بشكل أفضل، حيث إن التعلم والتعارف على الآخرين وبناء علاقات اجتماعية مختلفة، يكسب الطلبة الجامعيين طرق وأساليب تساعدهم في الحفاظ على هدوئهم وضبط جماهم في المواقف الحرجة.

كما ان سبب هذه النتيجة يعود إلى قدرة الطلبة على التكيف مع ظروف حياتهم المختلفة خلال دراستهم في الجامعة، وتقبل متطلبات المرحلة الجامعية بغض النظر عن اختلافها عن بعضها البعض، حيث يتعرض الطالب يومياً للعديد من المواقف

والتغيرات الانفعالية، التي تحتم عليه استخدام أساليب واستراتيجيات مختلفة للتعامل مع مثل هذه المواقف، وتنظيمها من أجل إنجاز أهدافه بنجاح، وتحقيق ما يصبو إليه. حيث يرى الباحث أن الطالب في المرحلة الجامعية يكون واعياً لما يريد تحقيقه في حياته، لذا يسعى باستمرار إلى التفكير بشكل أفضل في حال تعرض لأي موقف، كما يحاول في الأغلب تغيير حياته للأفضل، لذلك يفكر في وضع خطط ذات جدوى لتحقيق أهدافه، كما يسعى إلى خوض تجارب وخبرات تجعله فرد فعال في المجتمع. ويرى الباحث أيضاً أن البيئة الأسرية تلعب دور كبير في امتلاك الطالب للمهارات والقدرات التي تسهم في تنظيم انفعالاته وضبطه، حيث تلعب الممارسات الوالدية التي يلاحظها الطالب على امتلاكه لهذه المهارات والاستراتيجيات، بالإضافة إلى أن طبيعة المناخ العاطفي داخل الأسرة قد تؤثر سلباً أو إيجاباً على مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطالب .

#### الفصل الخامس : التوصيات والمقترحات :

##### أولاً : التوصيات :

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث يوصي الباحث بما يأتي :
1. توعية الطلاب بتنظيم الانفعال وأهميته واستراتيجيات تنظيم الانفعال الناجحة والمفيدة في المواقف اليومية، وكذلك التدريب على تنظيم الانفعالات .
  2. عقد ندوات وورش لتعريف أولياء الأمور والطلبة بأهمية التنظيم الانفعالي في الحياة بشكل عام، والدراسة بشكل خاص.
  3. تضمين المناهج الدراسية الجامعية بأنشطة ومهام تحتاج إلى استخدام استراتيجيات وأساليب التنظيم الانفعالي.
  4. تفعيل دور المؤسسات التعليمية والتربوية في زيادة الوعي والاهتمام بتنمية مستوى التنظيم الانفعالي وتحسين استراتيجياته واستخدامها في مختلف المواقف الجامعية.

٥. إلقاء محاضرات وعقد ندوات من خلال المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي بالمدارس والجامعات، وفيها يتم تناول أهمية تنظيم الانفعال، وتوضيح الآثار السلبية على الفرد والأسرة والمجتمع، وبيان كيفية التخلص من القصور في التنظيم الانفعالي .

#### ثالثا : المقترحات:

استكمالا لجوانب البحث الحالي، وما توصل له من نتائج يقترح الباحث المقترحات الآتية:

١. دراسة العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعال وكلّ من : الاكتئاب ، وأساليب المعاملة الوالدية ، وأنماط التعلق .
٢. فعالية برنامج إرشادي في تنمية الثقة في النفس لدى ذوي قصور تنظيم الانفعال.
٣. تحسين تنظيم الانفعال من خلال الإرشاد النفسي.
٤. المقارنة بين فعالية علاجات نفسية مختلفة في التخفيف من قصور تنظيم الانفعال.

#### المصادر العربية :

- أبو جدي، أمجد وعبد الهادي، سامر (٢٠١٢): الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص، المجلة التربوية ، العدد ١٠٣ (٢) .
- اسليم، يوسف (٢٠١٧): التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

- خصاونة, آمنة حكمت ( ٢٠٢٠): التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك , مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية , العدد ١١ (٣٠).
  - مظلوم , مصطفى علي رمضان (٢٠١٧): تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة سيكومترية - كLINIKIه" , مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس , العدد (٨٢).
  - عودة , احمد سليمان و الخليلي , خليل يوسف (١٩٨٨): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية , دار الفكر , ط١ , عمان , الاردن.
- المصادر الأجنبية :
- Gross, J. J. (1998): The emerging field of emotion regulation , An integrative review, **Review Of General Psychology**, Vol.(2)(3).
  - Gross, J. (2002): Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. **Psychophysiology**, Vol.(39).
  - Skinner, E., Kindermann, T. & Furrer, C. (2009): A motivational perspective on engagement and disaffection: Conceptualization and assessment of children's behavioral and emotional participation in academic activities in the classroom. **Educational and Psychological Measurement**, Vol.(69).
  - Bortolotto, D. & Boruchovitch, E. (2013): Learning strategies and emotional regulation of Pedagogy students. **Paideia**, Vol. 23(55).