

المخلص:

هدفت الدراسة إلى استكشاف علاقة التنظيم الانفعالي بين الشخصي بمختلف أبعاده (دعم المزاج الإيجابي، تبنى المنظور، التهدئة، والنمذجة الاجتماعية) بكل من الصلابة النفسية بمختلف أبعادها (الالتزام، التحكم، والتحدى) والرضا عن الصداقة. كما هدفت إلى الكشف عن مدى إسهام كل من الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي. وكذلك بحث الفروق بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي بين الشخصي. وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٨٦ مبحوثاً من طلاب جامعة السويس (١٤٦ ذكور، و١٤٠ إناث)، متوسط عمري ٢٠,٣٤ سنة، وانحراف معياري ١,٢٩ سنة للذكور، ومتوسط عمري ١٩,٩٧ سنة، وانحراف معياري ١,٣٦ سنة للإناث. وطُبق على أفراد العينة مقياس التنظيم الانفعالي بين الشخصي من اعداد هوفمان وكارينتر وكيرتس Hofmann, Carpenter, & Curtiss (٢٠١٦) ترجمة الباحثة الحالية، ومقياس الصلابة النفسية من اعداد مخيمر (٢٠٠٢)، ومقياس الرضا عن الصداقة من اعداد الباحثة الحالية. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دالّ بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي (بُعدى تبنى المنظور والتهدئة والدرجة الكلية) والصلابة النفسية. كما تبين وجود ارتباط موجب دالّ بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي و الرضا عن الصداقة. كما كشفت النتائج ارتباط الالتزام بأبعاد التنظيم الانفعالي ماعدا بُعد التهدئة، وكذلك تبين وجود ارتباط موجب دالّ بين بُعد التهدئة وبُعد التحكم. كما تبين أن متوسط التنظيم الانفعالي بين الشخصي لدى الذكور فى بُعدى دعم المزاج الإيجابي والتهدئة أعلى من الإناث بدرجة دالة. ولم تظهر فروق دالة بين الذكور والإناث فى كل من تبنى المنظور، والنمذجة الاجتماعية. وكشفت النتائج أيضاً أن الرضا عن الصداقة تنبأت بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي، بينما لم تنبئ الصلابة النفسية بمختلف أبعادها بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي. ونوقشت هذه النتائج فى ضوء فروض الدراسة، ونتائج الدراسات السابقة، وفى ضوء ما تعكسه هذه النتائج من دلالات.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي بين الشخصي ، الصلابة النفسية ، الرضا عن الصداقة .

* أستاذ مساعد بقسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة السويس

بدأ الباحثون في علم النفس الاجتماعي في السنوات الأخيرة بالاهتمام بدراسة الطرق التي يستخدمها الأشخاص لتنظيم انفعالاتهم. وتعتبر قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم واحدة من العوامل التي تؤثر في كفاءتهم الاجتماعية. فالعمليات الاجتماعية تؤدي دوراً مهماً في الخبرة بالمشاعر والتعبير عنها. كما ان تنظيم الانفعال محورياً في عملية التنشئة الاجتماعية، وهو ذاته عملية اجتماعية يتأثر الأفراد فيها بردود أفعال الآخرين (Malkoç, Gordesli, Arslan, Çekici, Sunbul, 2019,70). ويعكس التنظيم الانفعالي بوجه عام قدرة الفرد على تعديل خبرته أو تعبيره الانفعالي بحيث يتناسب مع متطلبات الموقف. وغالباً يرغب بعض الأشخاص في طلب مساندة الآخرين للتغلب على مشاعرهم السلبية في ظل الظروف الضاغطة؛ حيث يكون هؤلاء الأشخاص لديهم صعوبة في تنظيم انفعالاتهم بأنفسهم لذا يشاركون الآخرين في انفعالاتهم لمواجهة الاوقات الصعبة، وتعمل هذه المشاركة على تحسين حالتهم الجسمية والنفسية (Malkoç, Gördesli, Arslan, Çekici,) (Sünbül, 2019, 70).

ويلجأ الأشخاص في ظل الظروف الضاغطة إلى صحبة الآخرين والإفصاح لهم عن خبراتهم الانفعالية، ويمكن للأفراد الداعمين مساعدة هؤلاء الأشخاص في إدارة انفعالاتهم، وبالتالي فإن التنظيم الانفعالي بين الشخصي يساعد في تفسير كيف تسهم العلاقات الاجتماعية في الصحة الجسمية والنفسية (Williams, Morelli,) (Ong, & Zaki., 2018, 224). كما أن عمليات التنظيم المتعلقة بالانفعالات السلبية التي يُستخدم فيها، بشكل متواتر، استراتيجية القمع خاصة في إطار العلاقات بين الشخصية ومع الأشخاص المقربين، هو أمر مضر من الناحية المنطقية والعملية لأنه يقلل الفهم المتبادل ولا يجعل العلاقة وطيدة (وردة رشيد، سعاد بوسعيد، ٢٠١٧، ٢٠٣).

وتعد العلاقات الاجتماعية السوية من أهم مصادر الدعم الاجتماعي للفرد، إذ تشكل درعاً واقياً للفرد من العزلة والاكنتاب والأمراض النفسية مما يجعله يشعر بالاطمئنان وهدوء النفس والراحة، فالصداقات الحقيقية تمنح الفرد الدعم النفسي اللازم لاكتمال صحته النفسية (نشوى كرم، ٢٠١٦، ٧). وإذا كانت علاقات الصداقة من أكثر أشكال العلاقات الاجتماعية أهمية في مختلف المراحل العمرية، فإن أهميتها تزداد في مرحلة الشباب تلك المرحلة التي تتبلور فيها شخصية الفرد وتزداد حاجته إلى الشعور بالاستقلالية، وتكوين شبكة علاقات واسعة يصاحبها تنوعاً كبيراً في المواقف والخبرات الانفعالية مما يتطلب القدرة على تنظيم هذه الانفعالات بما يتناسب معها من استراتيجيات والتي يعتمد بعضها على الاستفادة من شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد في تنظيم انفعالاته بشكل ملائم.

ظل تركيز الباحثين في التنظيم الانفعالي منحصراً في دراسة تنظيم الشخص لانفعالاته بشكل فردي ذاتي بعيداً عن السياق الاجتماعي، حتى تغيرت هذه النظرة التقليدية في الآونة الأخيرة في تناول هذا المفهوم ليتسع ويشمل جهود الأفراد في تنظيم انفعالاتهم الايجابية والسلبية من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، فظهر مفهوم التنظيم الانفعالي بين الشخصي.

وفي هذا الإطار اختلف الباحثون في تناول هذا المفهوم، حيث استخدمه البعض ليشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد ليؤثر في انفعالات الآخرين، أو ما يُعرف بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي الخارجي *Extrinsic interpersonal emotion regulation*؛ حيث تركز الاهتمام على البحث في استخدام الأفراد للاستراتيجيات التي من شأنها العمل على إحداث تغيير في مشاعر غيرهم (Zaki & Williams, 2018, Murry, 2013). وهناك من استخدم المفهوم ليشير إلى تنظيم الفرد لانفعالاته من خلال البيئة الاجتماعية المحيطة به أو ما يُعرف بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي الذاتي *Intrinsic interpersonal emotion regulation* (Hofmann, Carpenter & Curtiss, 2016). واتجه باحثون آخرون إلى دراسة كل من تنظيم الفرد لانفعالاته من خلال الآخرين، وأيضاً تأثير الفرد في مشاعر الآخرين (Niven, Totterdell, Stride, & Holman, 2011).

ويشير بارتل وزملاؤه إلى أن هناك مكاسب اجتماعية ترتبط بكفاءة استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بين الشخصي في سياق العلاقات الحميمة وعلاقات الصداقة على حد سواء. كما تبين أن القدرة على التنظيم الانفعالي ارتبطت بإدراك الفرد لكونه حساساً لمتطلبات الصداقة وكذلك الحال بالنسبة لأصدقائه، ويعني ذلك أن هناك ارتباطاً موجباً بين القدرة على التنظيم الانفعالي والروابط الاجتماعية، مما يثير التساؤل حول دور التنظيم الانفعالي الاجتماعي في إطار العلاقات الاجتماعية (Barthel, Hay, Doan and Hofmann., 2018, 211).

وتتبنى الدراسة الحالية التصور النظري الذي صاغه هوفمان وزملاؤه (Hofmann et al., 2016) والذي يمثل إطاراً حديثاً للتنظيم الانفعالي بين الشخصي، حيث تم النظر إلى هذا المفهوم كمجموعة من الاستراتيجيات التي تتضمن استخدام التفاعلات مع الآخرين لتنظيم الانفعالات الشخصية، وتتمثل هذه الاستراتيجيات في دعم المزاج الإيجابي، وتبني المنظور، والتهنئة، والنمذجة الاجتماعية. وعلى الرغم من أهمية التنظيم الانفعالي بين الشخصي صحياً، إلا أن فهم البناء النفسي لهذا المفهوم محدوداً وما يزال الباحثون يعرفون القليل عن كيفية استخدام الأشخاص لدعم أهدافهم الوجدانية (Williams, Morelli, Ong, and Zaki, 2018, 225).

د. صفية فتح الباب أمين سيد

وقد تبين أن الأفراد الذين يتصفون بالصلابة النفسية يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وأكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم. كما أن الأشخاص الذين لديهم شبكة علاقات اجتماعية جيدة وبخاصة علاقات الصداقة يستخدمون استراتيجيات التنظيم الانفعالي بين الشخصي لإدارة انفعالاتهم الايجابية والسلبية بكفاءة. إلا أن الجهود البحثية في هذا الإطار لم تنل الاهتمام الكافي من الباحثين، فقد لوحظ أنه لا توجد دراسات عربية - في حدود علم الباحثة- تناولت دراسة علاقة التنظيم الانفعالي بين الشخصي بكل من الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة. ويمكن القول أن الدراسة الحالية تتبع توجهها نفسياً اجتماعياً في بحث التنظيم الانفعالي من خلال إلقاء الضوء على قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته من خلال الآخرين، بدلاً من التركيز فقط على الاستراتيجيات التقليدية التي تقوم على استخدام استراتيجيات فردية. وبناء على ذلك يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- ١- هل يوجد ارتباط إيجابي دالّ بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي و كل من الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة؟.
 - ٢- هل تنبئ الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي؟.
 - ٣- هل توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في أبعاد التنظيم الانفعالي بين الشخصي؟.
- أهمية الدراسة:**

يمكن تحديد أهمية الدراسة في النقاط الآتية: .

- ١- تسهم هذه الدراسة في الكشف عن طبيعة الارتباط بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي وكل من الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة.
- ٢- تسهم هذه الدراسة في توفير نسخة عربية من مقياس التنظيم الانفعالي بين الشخصي الذي أعده هوفمان وكارينتر وكيرتس (٢٠١٦) ، مما يساعد في إجراء المزيد من الدراسات حول هذا المفهوم في إطار الثقافة العربية.
- ٣- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في توجيه البرامج التدريبية التي تساعد في التدريب على التنظيم الانفعالي بين الشخصي كعامل وقائي من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب...إلخ.

مفاهيم الدراسة:

التنظيم الانفعالي بين الشخصي Interpersonal emotion regulation

يُعرف التنظيم الانفعالي بأنه قدرة الفرد على تعديل خبرته أو تعبيره الانفعالي بحيث يتناسب مع متطلبات الموقف (Gross,2015). كما يُعرف التنظيم الانفعالي بأنه العملية التي يؤثر بها الأفراد على نوعية الانفعالات و كيفية اختبارها، والتعبير عنها، وهكذا فإن تنظيم الانفعال يقصد به الطريقة التي يعدل بها الفرد انفعالاته

التنظيم الانفعالي بين الشخصي وعلاقته بالصلابة النفسية
ليستجيب بطريقة ذات مقبولة ومتوافقة مع محيطه (وردة بلحسيني، سعاد بوسعيد، ٢٠١٧، ١٩٠).

ويتمثل التنظيم الانفعالي في الاستراتيجيات والعمليات التي يستخدمها الفرد لتنظيم حالته الوجدانية وضبط مكونات الاستجابة الانفعالية من خلال الفهم الانفعالي للمواقف والتعبير عن تلك الخبرات الانفعالية وتوجيهها للحصول على سلوك منظم وتعزيز حالة السرور أو تجنب الألم قدر المستطاع بما يتناسب وتحقيق أهدافه (محمد جاسر، ٢٠١٨، ١٥).

والتنظيم الانفعالي بين الشخصي وفقاً لتعريف جوردون و بيمكر وكريستينس (Gordon, Bemecher & Christensen, 2015) هو مفهوم يشمل عمليات موجّهة إلى تعديل التعبيرات أو الخبرات الانفعالية، بحيث يكون التركيز الأساسي على التفاعلات بين الشخصية الموجهة عمداً إلى إما إلى تأثير الفرد على انفعالاته (Intrinsic) أو التأثير على انفعالات الآخرين (extrinsic).

وتشير أتاليا (Atalay, 2019, 290) إلى أن التنظيم الانفعالي بين الشخصي هو مجموعة من الاستراتيجيات التي تتضمن الاستفادة من الآخرين في تنظيم العملية الانفعالية التي يمر بها الفرد. كما أشار لطفى وآخرون (Lotfi, Shiasy, Amini, Mansori, Hamzezade, Salehi & Mafakhery, 2020) إلى أن التنظيم الانفعالي بين الشخصي يتمثل في رغبة الفرد في مشاركة حالاته الوجدانية مع الآخرين لتقليل مشاعره السلبية.

كما يُعرف التنظيم الانفعالي بين الشخصي أيضاً بأنه استخدام العلاقات بين الشخصية، أو تواجد الأشخاص الآخرين (بأفكارهم وانفعالاتهم وردود أفعالهم) لتغيير حالة الفرد الانفعالية (لخفض الانفعال السلبي غالباً) أو تغيير انفعالات الآخرين (Ray-Yol, Ülbe, Temel & Atalay, 2020).

وقد صاغ هوفمان وكاربنتر وكيرتس نموذجاً للتنظيم الانفعالي وقدم مفهوم التنظيم الانفعالي بين الشخصي كمجموعة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تتضمن استخدام التفاعلات مع الآخرين لتنظيم الانفعالات الشخصية. ووفقاً لهوفمان وزملائه فإن التنظيم الانفعالي بين الشخصي هو عملية ينظم من خلالها الأفراد ردود أفعالهم الوجدانية لمختلف الخبرات الضاغطة في إطار علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين. وتتضمن هذه العملية عدداً من الأبعاد أو الاستراتيجيات الآتية:

أ- دعم المزاج الإيجابي Enhancing Positive Affect ويقصد به التواجد مع الآخرين بهدف زيادة مشاعر السعادة والمرح.

ب- تبنى المنظور Perspective Taking ويتضمن استخدام أشخاص آخرين يذكرون بأنه لا داعي للقلق وبأن هناك من هم أسوأ حالاً.

د. صفية فتح الباب أمين سيد

ج- التهدئة Soothing وتتضمن الرغبة في التواجد مع الآخرين للحصول على الراحة والتعاطف.

د- النمذجة الاجتماعية Social Modeling وتتضمن ملاحظة الآخرين لمعرفة كيف يواجهون مواقف معينة (Hofmann, Carpenter, & Curtiss, 2016).

(٢) الصلابة النفسية Psychological Hardiness

تُعرف الصلابة النفسية أيضاً بأنها إحدى السمات الإيجابية في شخصية الفرد، والتي تتفاعل مع قدراته لمواجهة أحداث الحياة المتغيرة، والتي تسهم في التخفيف من الآثار السلبية على الصحة النفسية، وقدرة الفرد على تبني أهداف تجاه جوانب الحياة المختلفة والالتزام بها وتحمل المسؤولية نحوها وإدراك الفرد لأحداث الحياة وتفسيرها تفسيراً واقعياً، وقدرته على السيطرة على أحداث الحياة وتحويلها إلى فرص للتعلم والنمو (سميرة محمد، أمل عبدالله، هبة سامي، ٢٠١٥، ٤٤٧).

ويعرفها نبيل كامل وبشير ابراهيم (٢٠٠٦) بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة".

وتتبنى الدراسة الحالية تعريف كوباسا Kobasa للصلابة النفسية بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (عماد مخيمر، ١٩٩٦، ٢٧٧). ويمن تفسير الصلابة النفسية من خلال النظرية الرائدة التي قدمتها كوباسا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية تناولت من خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية واحتمال الإصابة بالأمراض، واعتمدت كوباسا على عدد من الأسس النظرية تمثلت في آراء بعض بعض العلماء أمثال ماسلو Maslow وروجر Roger وفرانكل Frankle والتي أشارت إلى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته يجعله يتحمل احباطات الحياة ويتقبلها معتمداً في ذلك على قدرته واستغلال إمكانياته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (روان عوض، ٢٠١٥، ٣٣).

وتشير كوباسا إلى ثلاثة أبعاد للصلابة النفسية وهي الالتزام والتحكم والتحدى:

١- الالتزام Commitment هو قدرة الفرد على معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقدرته على التوافق مع بيئته، ومدى التزامه بقيمه نحو نفسه ونحو المجتمع، وهو المشاركة الفعالة في الأنشطة التي تعزز الثقة بالنفس والقدرة على خلق معنى من المواقف الضاغطة (سميرة محمد، أمل عبدالله، هبة سامي، ٢٠١٥، ٤٥١).

٢- التحكم Control : يشير إلى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له والقدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل.

التنظيم الانفعالي بين الشخصي وعلاقته بالصلابة النفسية
٣- التحدي Challenge : وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية.

(٣) الرضا عن الصداقة Friendship satisfaction

تشبع علاقات الصداقة مجموعة من الحاجات المهمة بالنسبة للفرد، فهي من ناحية تدعم الشعور بالقرب من خلال المصاحبة والمودة والإخلاص والمساندة الوجدانية والاهتمام والمحبة والخبرات المشتركة مع الأصدقاء. ومن ناحية أخرى فإن الصداقة تشبع حاجات الفرد إلى التميز أو التفرد حيث تتيح الفرص اللازمة لاكتشاف وممارسة المهارات وتقدير الذات والمنافسة والمقارنة الاجتماعية والاستقلالية (Zarbatany, Conley, & Pepper.,2004,299).

ويتسم التفاعل بين الأصدقاء بعدة خصائص منها الفهم العميق المتبادل والاستعداد للإفصاح عن الآراء والخبرات والمشاعر والأسرار الشخصية مع وجود قدر من الاعتماد المتبادل يتضح من تبادل التأثير والتأثر فيما بينهم. وينطوي التفاعل بين الأصدقاء على ضروب متعددة من السلوك الاجتماعي الإيجابي من قبيل المشاركة الوجدانية والتشجيع والتعاون وتقديم العون والمساندة بكافة مظاهرها مع تبادل الخبرات والمعارف وتقويم الآراء والمعتقدات وتأكيد صحتها أو تصحيح الخاطيء منها بالإضافة إلى المشاركة في الميول والاهتمامات وشغل أوقات الفراغ (أسامة أبو سريع، ١٩٩٣، ص ٤٠).

وتتفق تعريفات الرضا عن الصداقة ، في معظمها، على أنها تقوم أساساً على إدراك الفرد لمدى إشباع حاجاته المتوقعة من علاقة الصداقة. وتعرف الباحثة الرضا عن الصداقة بأنها الدرجة التي يعبر بها الفرد عن مشاعره الإيجابية تجاه أصدقائه واعتقاده بأنهم يبادلونه نفس المشاعر ويحققون حاجاته وتوقعاته من علاقة الصداقة (معتز عبدالله، صافية فتح الباب، ٢٠١٠، ٢٣٠).

الدراسات السابقة:

أجرى ساجادي وكلاكوجوري وهاتامي (Sajadi, Kiakojouri & Hatami, 2012) على عينة قوامها ١٦٠ من طالبات الجامعة لدراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق والصلابة النفسية. وكشفت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية بين التنظيم الانفعالي والقلق، كما تبين وجود ارتباط ايجابي بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية.

كما أجريت دراسة على عينة مكونة من ٣٤٢ من طلاب الجامعة هدفت إلى بحث علاقة التنظيم الانفعالي بين الشخصي بالكفاءة بين الأشخاص. وتبين من نتائج هذه الدراسة أن كلا من التنظيم الانفعالي بين الشخصي وصعوبة التنظيم الانفعالي ينبئان

د. صفية فتح الباب أمين سيد

بالكفاءة الاجتماعية بين الأشخاص، كما تبين أن التنظيم الانفعالي بين الشخصي فسر وحده ١٨٪ من التباين الكلي للكفاءة بين الشخصية بعد ضبط تأثير صعوبة التنظيم الانفعالي. كما أن التنظيم الانفعالي بين الشخصي كان له الإسهام الأكبر في التنبؤ بالكفاءة بين الشخصية يليه صعوبة التنظيم الانفعالي Malkoç, Gördesli, (Arslan, Çekici, Sünbül, 2019).

وأجرت أتاليا (Atalay,2019) دراسة للكشف عن علاقة التنظيم الانفعالي بين الشخصي بكل من التعلق والحساسية للدعم. وتكونت عينة الدراسة من ٤٣٣ مشاركا من بينهم ٣٣٨ انثى وتراوحت أعمار العينة ما بين ١٨ - ٦٢ عاماً، وتم تطبيق أدوات الدراسة بطريقة الكترونية عبر الانترنت وقد استعانت هذه الدراسة بمقياس هوفمان للتنظيم الانفعالي بين الشخصي (٢٠١٦) وتوصلت الدراسة إلى وجود ارتباط دال بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي والتعلق الأمن والحساسية للدعم.

كذلك أجري لوبز وسالوفى (Lopes & Salovey, 2004) دراسة على عينة من طلاب الجامعة الذكور والإناث قوامها ٧٦ مشاركاً، تراوحت أعمارهم ما بين ١٩ - ٢٣ سنة. وتم قياس قدرات التنظيم الانفعالي بين الشخصي، وجودة التفاعلات الاجتماعية من خلال عرض مجموعة من المهام والمواقف على أفراد العينة، كما تم قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. وكشفت نتائج هذه الدراسة وجود الارتباط دال بين القدرة على التنظيم الانفعالي وجودة التفاعلات الاجتماعية مع الأصدقاء قبل ضبط تأثير عوامل الشخصية وظل الارتباط دالاً بعد ضبط تأثير عوامل الشخصية. كما أجرت (سامية محمد، ٢٠١١) دراسة على عينة مكونة من ١٦٠ مشاركاً من طلاب الجامعة، بهدف دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الصداقة. واتضح من نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي بمختلف مكوناته وجودة الصداقة. كما تبين تفوق الذكور على الإناث في كل من تنظيم الذات وتحفيز الذات والدرجة الكلية للذكاء الانفعالي.

وفي دراسة (سوزان بسيونى، ٢٠١٩) التي هدفت إلى التعرف على استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات للطالبات الموهوبات. وتم تطبيق مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال من إعداد (سلوم، ٢٠١٥) ومقياس القدرة على حل المشكلات لهينر بيترسن Heppner & Peterson عام ١٩٨٢، وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات للطالبات. كما تبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والقدرة على حل المشكلات.

ويتضح من مجموعة الدراسات السابقة أنه توجد ندرة واضحة في الدراسات العربية التي اهتمت بتناول التنظيم الانفعالي بين الشخصي بوجه عام. كما توجد ندرة

التنظيم الانفعالي بين الشخصي وعلاقته بالصلابة النفسية
في الدراسات التي تناولت علاقة التنظيم الانفعالي بين الشخصي بالصلابة النفسية والرضا عن الصداقة.

فروض الدراسة:

- 1- يوجد ارتباط إيجابي دالّ بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي وكل من الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة.
- 2- تسهم الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي.
- 3- توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في أبعاد التنظيم الانفعالي بين الشخصي.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: المنهج

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن للكشف عن الارتباط بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي وكل من الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة إلى جانب تقييم الفروق بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي بين الشخصي.

(١) عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٨٦ مبحوثاً من طلاب جامعة السويس (١٤٦ ذكور، و١٤٠ إناث)، بمتوسط عمري ٢٠,٣٤ سنة، وانحراف معياري ١,٢٩ سنة للذكور، ومتوسط عمري ١٩,٩٧ سنة، وانحراف معياري ١,٣٦ سنة للإناث.

(٢) أدوات الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية ثلاثة مقاييس لقياس التنظيم الانفعالي بين الشخصي، والصلابة النفسية، والرضا عن الصداقة، على النحو الآتي:

(أ) مقياس التنظيم الانفعالي بين الشخصي:

أعدّه هوفمان وكاربنتر وكيرتس Hofmann, Carpenter, & Curtiss عام ٢٠١٦. ويتكون من 20 بنداً توزعت على أربعة مكونات فرعية ينطوي كل مكون منها على خمسة بنود، تتمثل في دعم المزاج الإيجابي، وتبني المنظور، والتهدئة والنمذجة الاجتماعية. وقامت الباحثة الحالية بترجمته إلى اللغة العربية، وتم عرض الترجمة على أحد أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في اللغة الإنجليزية لإبداء الرأي في الترجمة، كما تم الاستعانة بعضو آخر لإجراء ترجمة عكسية Back translation (من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية) للاطمئنان إلى أن ترجمة البنود تعكس المعنى الخاص بها في النسخة الأجنبية^١. وتم عرض المقياس بعد ترجمته على أربعة من أساتذة علم النفس^٢ للوقوف على مدى وضوح صياغة البنود

^١ توجه الباحثة جزيل الشكر لكل من الدكتور مصطفى عبد الرحيم والدكتورة أمل عبادي لجهدهما في مراجعة الترجمة وإجراء الترجمة العكسية.

^٢ توجه الباحثة جزيل الشكر لكل من الأستاذ الدكتور عبد الفتاح دويدار، والأستاذ خالد الفخراني، والأستاذ الدكتور محمد السيد عبدالوهاب، والأستاذ الدكتور خالد عبدالوهاب

د. صفية فتح الباب أمين سيد
ومناسبتها للمفهوم بمكوناته. وتتطلب الإجابة على البنود اختيار المبحوث البديل الذي
ينطبق عليه من بين خمسة بدائل تتراوح ما بين انطباق العبارة عليه تماماً، وعدم
انطباقها عليه تماماً. وتتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس ما بين (٢٠ - ١٠٠
درجة).

ثبات الاختبار:

تم تقدير ثبات اختبار التنظيم الانفعالي بين الشخصي على عينة استطلاعية قوامها
١٣٥ طالباً وطالبة بجامعة السويس. وتم تقدير الثبات بطريقتي القسمة النصفية وألفا
كرونباخ. ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات للدرجة الكلية والمكونات الفرعية.

جدول (١) معاملات ثبات مقياس التنظيم الانفعالي بين الشخصي (ن=١٣٥)

معامل الثبات		المقياس
ألفا كرونباخ	القسمة النصفية بعد تصحيح الطول	
٠,٨٠٦	٠,٧٧٣	التنظيم الانفعالي بين الشخصي (الدرجة الكلية)
٠,٧٣١	٠,٧٠٤	- دعم المزاج الإيجابي
٠,٥٩٤	٠,٥٦٧	- تبنى المنظور
٠,٧٠٤	٠,٦٩٤	- التهيئة
٠,٥٤١	٠,٥٣٧	- النمذجة الاجتماعية

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات بالقسمة النصفية للمقياس بمكوناته
الفرعية تراوحت ما بين ٠,٥٣٧ و ٠,٧٧٣ كما تراوحت معاملات ثبات ألفا
تتراوحت ما بين ٠,٥٤١ و ٠,٨٠٦ وهي معاملات ثبات مقبولة.

صدق الاختبار:

تم الاعتماد على مؤشرين لصدق مقياس التنظيم الانفعالي بين الشخصي وهما
الصدق الظاهري، وصدق المفهوم وذلك على النحو الآتي:

١- **الصدق الظاهري:** تم عرض المقياس على أربعة من أساتذة علم النفس ببعض
الجامعات المصرية لتحديد مدى مناسبة عبارات المقياس لكل بُعد من الأبعاد التي
يقيسها، ومدى وضوحها من حيث اللغة والصياغة، وتم حساب النسب المئوية لاتفاق
المحكمين على عبارات المقياس والتي تراوحت بين ٨٠٪ ، ١٠٠٪، وتعكس نسب
الاتفاق عن تمتع المقاييس بدرجة مرتفعة من الصدق الظاهري .

التنظيم الانفعالي بين الشخصي وعلاقته بالصلابة النفسية

٢- **صدق المفهوم** : تم حساب معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية على عينة استطلاعية مكونة من ١٣٥ من الطلاب الذكور والإناث. ويتضح ذلك في الجدول الآتي:

جدول (٢) معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي بين الشخصي (ن=١٣٥)

البعد	دعم الإيجابي المزاج	تبنى المنظور	التهدئة	النمذجة الاجتماعية
ارتباط البعد بالدرجة الكلية	٠,٥٩٠	٠,٧٩٨	٠,٧٢١	٠,٧٦٥

ويتضح من نتائج الجدول السابق أن معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي بين الشخصي تراوحت ما بين ٠,٥٩٠ و ٠,٧٩٨ وهي معاملات مقبولة، وتعكس تمتع المقياس بصدق المفهوم.

ب- مقياس الصلابة النفسية

أعدّه عماد مخيمر (٢٠٠٢) ويتكون من ٤٧ عبارة تتوزع على ثلاثة أبعاد للصلابة النفسية (الالتزام ، التحكم ، التحدي). وتتراوح الدرجة على المقياس ما بين ٤٧ إلى ٢٣٥ درجة . وفيما يلي عرض لهذه الأبعاد:

أ - الالتزام Commitment : يتكون هذا البعد من ١٦ بنداً تعكس في مجملها نوعاً من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. و تشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى أن الفرد أكثر التزاماً تجاه نفسه والآخرين.

ب- التحكم Control : يحتوى هذا البعد على ١٥ بنداً تشير إلى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له دوراً فيما يواجهه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له.

ج- التحدي Challenge : ويتكون من ١٦ بنداً تعكس اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية .

وفي الدراسة الحالية تم حساب ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقتي القسمة النصفية وألفا كرونباخ على عينة استطلاعية مكونة من ١٣٥ طالبا وطالبة تراوح المدى العمري لهم ما بين ١٨ - ٢٣ سنة، بمتوسط عمري ٢٠,٣٧ ، وانحراف معياري ١,٤٢. فكان معاملا القسمة النصفية بعد تصحيح الطول وألفا كرونباخ ٠,٧٩١ ، ٠,٨٢٩ على التوالي وهي معاملات ثبات مرتفعة.

د. صفية فتح الباب أمين سيد

ج- مقياس الرضا عن الصداقة:

وهو من اعداد الباحثة الحالية سنة ٢٠١٠، ويتكون من ٢٥ بنداً، تعكس في مجملها الدرجة التي يعبر بها الفرد عن مشاعره الإيجابية تجاه أصدقائه واعتقاده بأنهم يبادلونه نفس المشاعر ويحققون حاجاته وتوقعاته من علاقة الصداقة. وتُحسب الدرجة الكلية على الاختبار من خلال جمع درجات كل بند عبر متصل الشدة من درجة إلى خمس درجات وبذلك تتراوح الدرجة على الاختبار من ٢٥ إلى ١٢٥ درجة.

وتم حساب الثبات بطريقتي ألفا والقسمة النصفية على عينة مكونة من مائتين وأربع من طالبات الجامعة، فكانت ٠,٩٤ ٠,٩٤ على التوالي، كما تم حساب الصدق الظاهري الذي كشف عن نسب اتفاق مرتفعة، كذلك تبين أن المقياس له مستوى دال من الاتساق الداخلي تراوحت ما بين ٠,٣٧٧ إلى ٠,٧٦٤.

وفي الدراسة الحالية تم حساب ثبات مقياس الرضا عن الصداقة بطريقتي القسمة النصفية وألفا كرونباخ على عينة استطلاعية مكونة من ١٣٥ طالبا وطالبة تراوح المدى العمري لهم ما بين ١٨ - ٢٣ سنة، بمتوسط عمري ٢٠,٣٧، وانحراف معياري ١,٤٢. فكان معامل القسمة النصفية بعد تصحيح الطول وألفا كرونباخ ٠,٨٥١، ٠,٨٦٩ على التوالي وهي معاملات ثبات مرتفعة.

نتائج الدراسة

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على أنه "يوجد ارتباط إيجابي دال بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي وكل من الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء معامل الارتباط المستقيم، وفيما يأتي جدول يوضح نتائج هذا الفرض:

جدول (٤) معاملات الارتباط المستقيم بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي والصلابة النفسية والرضا عن الصداقة (ن= ٢٨٦)

المتغيرات	الالتزام	التحكم	التحدى	الدرجة الكلية للصلابة النفسية	الرضا عن الصداقة
- دعم المزاج الايجابي	- ٠,١٣١ *	- ٠,٠٨٥	- ٠,٠١٣	- ٠,٠٩٥	- ٠,٢٣٢ **
- تبنى المنظور	- ٠,١٣٦ *	- ٠,٠٨٧	- ٠,٠٦٥	- ٠,١١٩ *	- ٠,١٤٠ *
- التهدئة	- ٠,٠٤٦	- ٠,١١٧ *	- ٠,٠٠٩	- ٠,٠٦٠	- ٠,١٦٧ **
- النمذجة	* ٠,١٣٤	٠,٠٥٦	٠,٠٩٥	* ٠,١١٨	** ٠,١٥٤
الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي بين الشخصي	* ٠,١٣٧	٠,١٠٨	٠,٠٥١	* ٠,١٢٢	** ٠,٢١٦

اتضح من نتائج الجدول السابق وجود ارتباط إيجابي دال بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي بين الشخصي وبعدي تبنى المنظور والنمذجة الاجتماعية، والدرجة

التنظيم الانفعالي بين الشخصي وعلاقته بالصلابة النفسية

الكلية للصلابة النفسية. كما تبين وجود ارتباط إيجابي دال بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي بمختلف مكوناته و الرضا عن الصداقة. كما اتضح ارتباط الالتزام بثلاثة أبعاد التنظيم الانفعالي ماعدا بُعد التهدة، وكذلك تبين وجود ارتباط إيجابي دال بين بُعد التهدة وبُعد التحكم.

وتكشف تلك النتائج في مجملها عن صحة الفرض الأول، حيث تبين وجود ارتباط دال بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي والصلابة النفسية. ويتضح من هذه النتيجة أنه كلما زادت استراتيجيات التنظيم الانفعالي بين الشخصي لدى الفرد زادت صلابته النفسية في مواجهة مواقف الضغوط التي يتعرض لها. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ساجادي وآخرين (Sajadi et al.,2012) التي كشفت عن وجود ارتباط دال بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

كما تتفق هذه النتيجة بما مع دراسة (عبد الناصر العزام، مصعب حسين، ٢٠١٩) التي كشفت وجود علاقة ارتباطية دالة بين الصلابة النفسية والمهارات الاجتماعية. كما أشارت نتائج دراسة (إيمان خميس، ٢٠١٨) إلى أن تنمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي أدت إلى تحسين الصمود لأفراد العينة. كما دعمت نتائج دراسة (Chesney,2018) تلك النتيجة حيث كشفت وجود ارتباط دال بين التنظيم الانفعالي بين الشخصي بجميع مكوناته بالقدرة على حل المشكلات. كما كشفت أيضاً ارتباط دعم المزاج الإيجابي بجودة الصداقة. وقد لوحظ ان الأشخاص الأكثر قدرة على حل المشكلات هم أكثر تكراراً في الاعتماد على الآخرين في تنظيم انفعالاتهم الإيجابية، وكذلك الحال بالنسبة لتنظيم انفعالاتهم السلبية. وفي هذا السياق أيضاً أظهرت دراسة (Arey, 2016) وجود ارتباط دال بين استخدام الأفراد لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي وصمودهم النفسي.

كما كشفت نتائج هذا الفرض ارتباط مختلف أبعاد التنظيم الانفعالي بين الشخصي بالرضا عن الصداقة، و تتفق هذه النتيجة مع ما كشفته دراسة عصام زيدان (٢٠٠١) حيث تبين أن التعاون ودعم المشاعر الإيجابية وكذلك التعبير عن المشاعر للصديق للتسرية والهدوء والتخفيف من المشاعر السلبية تعتبر من أهم دوافع إقامة علاقات الصداقة لدى الشباب الجامعي. كما تتسق هذه النتيجة أيضاً مع ما كشفته دراسة جمال السيد وعبد المنعم حسيب (٢٠٠١) بأن المشاركة الوجدانية وتبادل المحبة وتبادل المشورة والنصيحة المخلصة من أهم التوقعات المنتظرة من علاقات الصداقة. كما تبين أن المشاركة في حل المشكلات الشخصية والعائلية وتحقيق الاتزان الانفعالي.

وفي هذا السياق أيضاً كشفت دراسة مالكوك وآخرين (Malkoç, et all., 2019) أن زيادة قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي بين الشخصي يرتبط إيجاباً بزيادة الكفاءة الاجتماعية بين الأشخاص. كما تبين أن الأفراد الذين لديهم صعوبة في تنظيم انفعالاتهم الشخصية يتجهون إلى تنظيم انفعالاتهم من خلال سياق العلاقات

د. صفية فتح الباب أمين سيد

الاجتماعية مع الآخرين وبخاصة مع الأصدقاء. ويشير مالكوك أن الأشخاص الذين لديهم مشكلات في تنظيم انفعالاتهم يكون لديهم مستويات منخفضة من كفاءة العلاقات بين الشخصية. وأن مهارات التنظيم الانفعالي بين الشخصي تعد مؤشراً قوياً على كفاءة العلاقات الشخصية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة راين وآخرين (Ryan, Guardia, Butzel, Chirkov, & Kim, 2005) التي كشفت أن زيادة الحاجة إلى الرضا ارتبطت بزيادة الرغبة في الاعتماد على العلاقات الاجتماعية. كما تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما كشفته دراسة لوبيز وآخرين Lopes et al., (In press) بأن القدرة على التنظيم الانفعالي ارتبطت بشكل دالّ بجودة التفاعلات الاجتماعية مع الاصدقاء.

نخلص من نتائج هذا الفرض إلى أن التنظيم الانفعالي بين الشخصي يرتبط ارتباطاً موجباً ودالاً بكل من الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة ، ويعنى ذلك أن الأشخاص الذين يتمتعون بالصلابة النفسية والرضا عن أصدقائهم يكونون أكثر قدرة على التنظيم الانفعالي بين الشخصي.

وتعتبر قدرة الأفراد على تنظيم الانفعالات واحدة من العوامل التي تؤثر في كفاءتهم الاجتماعية. فالعمليات الاجتماعية تؤدي دوراً مهماً في الخبرة بالمشاعر و التعبير عنها. كما ان تنظيم الانفعال محورياً لعملية التنشئة الاجتماعية ، كما أنه عملية اجتماعية؛ حيث يتأثر الأفراد بردود فعل الآخرين (Malkoç, Gördesli, Arslan, Çekici, Sünbül, 2019, 70).

ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

وينص هذا الفرض على أنه « تسهم الصلابة النفسية والرضا عن الصداقة في التنبؤ بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي» وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار التدريجي ، وفيما يأتي جدول يوضح نتائج هذا الإجراء:

التنظيم الانفعالي بين الشخصي وعلاقته بالصلابة النفسية

جدول (٥) نتائج تحليل الانحدار التدريجي لعينة الدراسة

(ن=٢٨٦) للتنبؤ بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي

المتغير التابع	المتغيرات المنبئة	معامل الانحدار B	بيتا Beta	قيمة "ت"	معامل التحديد (R2)	قيمة "ف"	الثابت
التنظيم الانفعالي بين الشخصي	الرضا عن الصداقة	٠,١٦١	٠,٢١٦	**٣,٧٣٠	٠,٠٤٧	**١٣,٩١٤	**٥٤,٨٦١

وتكشف نتائج الجدول السابق لتحليل الانحدار التدريجي لعينة الدراسة عن أن متغير الرضا عن الصداقة تنبأ بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي. في حين لم تنبئ الصلابة النفسية بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي. وفسر الرضا عن الصداقة ١٦,١٪ من تباين درجات التنظيم الانفعالي بين الشخصي. ويمكن صياغة معادلة التنبؤ كالتالي:

$$\text{التنظيم الانفعالي بين الشخصي} = ٥٤,٨٦١ + ٠,٠٤٧ (\text{الرضا عن الصداقة})$$

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة راين وآخرين (٢٠٠٥) حيث تبين أن الحاجة إلى الرضا تنبأت بالاعتماد الوجداني في العلاقات الاجتماعية. كما تبين أيضاً من دراسة شيسني (Chesney, 2018) أن دعم المزاج الايجابي يعتبر أهم مؤشرات التنظيم الانفعالي بين الشخصي التي تنبئ بجودة الصداقة. ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما أشار إليه مالكوك وزملاؤه بأن الانتقال للحياة الجامعية يمكن أن يكون عملية ضاعطة لكثير من الطلاب سواء للانفصال عن الأسرة أو الصعوبات الاكاديمية أو صعوبات تكوين العلاقات أو التكيف مع بيئاتهم الجديدة بشكل عام . ويجب على الطلاب مواجهة هذه الصعوبات وما تتضمنه من معاناة وجدانية ، وفي مثل هذه الأوقات تكون هناك حاجة ماسة للمساندة الاجتماعية لمساعدة الشباب على مواجهة مواجهة مواقف الضغط واستعادة صحتهم الوجدانية (Malcoc et al., 2019).

وفي هذا الصدد تشير (سامية محمد، ٢٠١١) ، أن الذكاء الانفعالي يساعد الافراد على التعامل مع الضغوط والمشكلات على نحو افضل، وهذا لا يرجع إلى استراتيجيات التعامل الجيد مع المشكلات فقط، بل يرجع أيضاً إلى أن الأفراد يبحثون عن الدعم الاجتماعي ويتقاسمون مشكلاتهم مع الآخرين (سامية محمد، ٢٠١١، ٢٤٣). وتتفق نتائج هذا الفرض أيضاً مع ما أشار إليه بارتل وزملاؤه بأن العلاقات الاجتماعية والمساندة والتعبير الانفعالي لهم تأثير أساسي على رغبة الأفراد وكفاءتهم في التنظيم الانفعالي بين الشخصي (Barthel et al., 2018, 213).

د. صفية فتح الباب أمين سيد

ويتضح من نتائج هذا الفرض بوجه عام أن الرضا عن الصداقة تنبئ بدرجة دالة بالتنظيم الانفعالي بين الشخصي ، كما لم تكشف الدراسة عن وجود إسهام دالّ للصلاية النفسية في تفسير التنظيم الانفعالي بين الشخصي.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في أبعاد التنظيم الانفعالي بين الشخصي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء اختبار "ت" للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في مكونات التنظيم الانفعالي بين الشخصي، وفيما يأتي جدول ٦ يوضح نتائج هذا نتائج اختبار (ت)

جدول (٦) الفروق دالة بين الذكور والإناث في أبعاد التنظيم الانفعالي بين الشخصي

المتغيرات	الذكور (ن=١٤٦)		الإناث (ن=١٤٠)		قيمة (ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
- دعم المزاج الايجابي	١٨,٧٣	٣,٥٨	١٧,٨٩	٣,٢٦	٢,٠٤٦	*٠,٠٤٢
- تبني المنظور	١٨,١٧	٣,٥٠	١٨,٠٦	٣,٣٧	٠,٢٨٠	٠,٧٨٠
- التهدئة	١٦,٨٧	٤,٠٤٤	١٥,٧٦	٤,٠٥٢٩١	٢,٣٢	*٠,٠٢١
- النمذجة	١٦,٦٥	٣,٨٥	١٦,٤٥	٤,١٧	٠,٤٠٧	٠,٦٨٤
الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي بين الشخصي	٧٠,٤٣	١١,٨٨	٦٨,١٧	١٢,٠٤	١,٥٩	٠,١١١

يتبين من قيم "ت" في الجدول السابق أن متوسط درجات التنظيم الانفعالي بين الشخصي لدى الذكور في بعدى دعم المزاج الإيجابي والتهدئة أعلى من الإناث بشكل دالّ. ولم تظهر فروق دالة بين الذكور والإناث في كل من تبني المنظور، النمذجة والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي بين الشخصي.

ويتضح من هذه النتيجة أن الذكور أكثر اهتماماً من الإناث بدعم مزاجهم الإيجابي من خلال التواجد مع الآخرين بهدف زيادة مشاعر السعادة والمرح. كما أن الذكور لديهم رغبة أكثر من الإناث، في التواجد مع الآخرين للحصول على الراحة والتعاطف. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (سامية محمد، ٢٠١١،) بأن الذكور لديهم قدرة على تنظيم الذات وإدارة الانفعالات أكثر من الإناث، وربما يرجع ذلك إلى أن الذكور في المرحلة الجامعية يكونون أكثر تحكماً وسيطرة على انفعالاتهم مما يجعلهم يستطيعون التخلص من مشاعرهم السالبة وتحويلها إلى مشاعر موجبة، ولديهم القدرة على إدارة وظبط انفعالاتهم وانفعالات الآخرين.

وبالنسبة لما تبين من عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في كل من تبني المنظور، والنمذجة الاجتماعية والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي بين الشخصي. فربما

التنظيم الانفعالي بين الشخصي وعلاقته بالصلابة النفسية

يرجع ذلك إلى أن تبنى المنظور يتضمن استخدام أشخاص آخرين يذكرون الفرد بأنه لا داعي للقلق وبأن هناك من هم أسوأ حالا منه، وكذلك فالنمذجة تتضمن ملاحظة الآخرين لمعرفة كيف يواجهون مواقف معينة والذكور والإناث في المرحلة الجامعية يعيشون سياقاً اجتماعياً متقارباً من حيث المواقف والخبرات الجامعية، بالإضافة إلى التفاعلات الاجتماعية مع الزملاء والأصدقاء والتي تمثل مصدراً مهماً لقدرتهم على تنظيم انفعالاتهم وهذا الأمر يوجد لدى الذكور والإناث على السواء. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (ليث عياش وصبا فائق، ٢٠١٦) التي أجريت على عينة من طلاب الجامعة وكشفت عن عدم وجود فروق بين الجنسين في التنظيم الانفعالي. ونخلص من نتائج هذا الفرض وجود بعض الفروق بين الجنسين في استخدامهم للتنظيم الانفعالي بين الشخصي، فالذكور أكثر استخداماً لدعم المزاج الإيجابي والتهدئة مقارنة بالإناث.

توصيات:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج توصى الباحثة بما يأتي:
- ١ - إجراء المزيد من البحوث والدراسات في مفهوم التنظيم الانفعالي بين الشخصي لسد الفجوة في الدراسات العربية حول هذا المفهوم.
 - ٢ - الاهتمام بإعداد البرامج التدريبية لتنمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي بين الشخصي لطلاب الجامعة.

المراجع:

- أسامة سعد أبوسريع. (١٩٩٣). **الصدقة من منظور علم النفس**. الكويت: عالم المعرفة، ١٧٩.
- إيمان خميس. (٢٠١٨). فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتحسين الصمود النفسي لدى الطالبة المعلمة. **مجلة الطفولة والتربية**. ١٠ (٤٢)، ١١٩ - ١٧٩.
- جمال السيد، عبدالمنعم حسيب. (٢٠٠١). صورة الأصدقاء كما يراها الأطفال والمراهقون والراشدون **مجلة كلية التربية جامعة عين شمس** ٢٥ (٣)، ٨٥ - ١١٠.
- روان عوض. (٢٠١٥). **الصلابة النفسية وعلاقتها بالأحداث الضاغطة: دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب جامعة دمشق**. رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي.
- سامية محمد. (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الصداقة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. **مجلة كلية التربية**. جامعة طنطا، ٤٣، ١٩٩ - ٢٥٨.

- د. صفية فتح الباب أمين سيد
- سميرة محمد، أمل عبدالله، هبة سامي. (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية. *مجلة الإرشاد النفسي*، ٤٤٤. جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، - ٤٤٥ - ٤٦٢.
- سوزان بسيوني. (٢٠١٩). استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى الطالبات الموهوبات في مدينة جدة. *مجلة جامعة الملك عبدالعزيز كلية الآداب والعلوم الإنسانية*، (٢٧)، ٤، ٥١-٩٨.
- عبد الناصر العزام، مصعب حسين. (٢٠١٩). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية من اللاجئيين السوريين في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*. ٢٧ (٢) ٥٥٧-٥٧٢.
- عصام زيدان. (٢٠٠١). دوافع اقامة / قطع الصداقة بين الشباب في ضوء بعض المتغيرات : دراسة امبريقية. *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، ج ٤٥، ٢٤١ - ٢٨٢.
- عماد مخيمر. (١٩٩٦). إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. *دراسات نفسية*. ٦ (٢)، ٩٩ - ٢٧٥.
- عماد مخيمر. (٢٠٠٢). *مقياس الصلابة النفسية*، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ليث عياش، صبا فائق. (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية*، ٩٥، ٦١٣-٦٣٨.
- محمد جاسر. (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. *رسالة ماجستير، كلية التربية - الجامعة الإسلامية بغزة*.
- معتز عبدالله، صفية فتح الباب. (٢٠١٠). فعالية برنامج لتنمية مهارات التحدث والاستماع لزيادة الرضا عن الصداقة لدى عينة من طالبات جامعة جنوب الوادي. *دراسات عربية في علم النفس*. ٩ (٢)، ٢١١ - ٢٦٩.
- نبيل كامل ، بشير ابراهيم. (٢٠٠٦). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. *مجلة الجامعة الإسلامية* ١٤، ٢، ص ٣٦٩ - ٣٩٨.

التنظيم الانفعالي بين الشخصي وعلاقته بالصلابة النفسية

- نشوى كرم.(٢٠١٦). إدراك جودة الصداقة والمشاركة الوجدانية لمرتفعي ومنخفضي الاستخدام السيئ لوسائل التواصل الإلكتروني لدى عينة من الطالبات. رسالة التربية وعلم النفس. جامعة الملك سعود. ٥٤، ١-٢٥.
- وردة رشيد، سعاد بوسعيد.(٢٠١٧). إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات. مجلة فكر وإبداع. ١١١، ١٨٣-٢٠٨.
- Aery,A.(2019).Cognitive emotion regulation and resilience. *M.D. dissertation*. Counseling psychology department. Adler University.
- Atalay, Ayşe, (2019). Interpersonal emotion regulation: Associations with attachment and reinforcement sensitivity. *Personality and Individual Differences* 139, 290–294.
- Barthel,A, Hay, A, Doan, S & Hofman n,S.(2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change*, 35, 203–216.
- Chesney,S.(2018).Inside and out: Intrapersonal and interpersonal emotion regulation in young-adult friendships. *Ph.D. Dissertation*. Faculty of the Graduate School, Marquette University,.
- Gordon, K.,Bemecher,S & Christensen,K.(2015). Recent innovations in the field of interpersonal emotion regulation. *Current opinion in psychology*. 3, 36- 42.
- Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341–356.
- Lopes, P. Salovey.P. Cote,S& Bers, M.(In press). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*.
- Lotfi,M, Shiasy,Y, Amini, M, Mansori, K, Hamzezade, S, Salehi, A &Mafakhery, M.(2020). Investigating Psychometric Properties of Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ) in University Students. *Mazandaran* 30 (185): 74-85

- MalkoçA , Gördesli,M, Arslan1,R Çekici1,F & Sünbül1,Z.(2019). The relationship between interpersonal emotion regulation and interpersonal competence controlled for emotion dysregulation, *International Journal of Higher Education*. 8(1), 69- 76.
- Murry, M.(2018). Interpersonal emotion regulation in younger and older adults. *Ph.D dissertation*. The college of science of northeastern university.
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of Others and Self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology*, 30, 53-73.
- Ray-Yol, E., Ülbe, S., Temel, Atalay, A. (2020). Interpersonal emotion regulation strategies: can they function differently under certain conditions? *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00771-8>
- Ryan,R., Guardia,J., Butzel,J., Chirkov,V & Kim,Y.(2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal relationships*, 12,145-163.
- Sajadi, S. Kiakojouri, D. Hatami, G (2012). The relationship between anxiety and difficulties in emotion regulation with general health and Psychological Hardness in Students of Islamic Azad University. *Journal of Fundamental and Applied Life Sciences* 2(3). 117-125.
- Williams,C, Morelli,S, Ong,D & Zaki,J.(2018). Interpersonal emotion regulation: implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 115, (2), 224–254.
- Zaki, J, Craig, C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*. 13 (5): 803–810.
- Zarbatany, L, Conley, R., & Pepper, S. (2004). Personality and gender differences in friendships needs and experiences. *International journal of behavioral development* ,28(4)299-310.

التنظيم الانفعالي بين الشخصي وعلاقته بالصلابة النفسية

Interpersonal Emotion Regulation and its relationship to psychological Hardiness and Friendship Satisfaction

Safia Fathelbab Amin (Ph.D.)
Department of psychology, Suez University

Abstract:

The study aimed to examine the relationship between interpersonal emotion regulation (enhancing positive mood, perspective taking, and soothing, social modeling) with psychological hardiness and friendship satisfaction. As well as identifying the role of psychological hardiness and friendship satisfaction in predicting interpersonal emotion regulation. And investigating differences between males and females in interpersonal emotion regulation. 286 Suez university students (146 males, 140 females), participated in the present study with a mean age 20,34 (SD =1.29) for males, and mean age 19.97 (SD =1.36) for females. Participants completed measures of interpersonal emotion regulation scale prepared by Hofmann, Carpenter, & Curtiss (2016), translated by present researcher. Psychological hardiness scale (Mekhemer 2002), and friendship satisfaction scale prepared by present researcher. Results showed significant positive correlations between interpersonal emotion regulation (perspective taking and Soothing and total score) with psychological hardiness, and significant positive correlation between of interpersonal emotion regulation and friendship satisfaction. Commitment related positively to interpersonal emotion regulation dimensions except soothing. Findings showed that interpersonal emotion regulation among males in both enhancing positive mood and soothing dimensions are significantly higher than females. Also friendship satisfaction predicted interpersonal emotion regulation, while psychological hardiness didn't predict interpersonal emotion regulation. These results were discussed In terms of current hypotheses and previous studies, and what these results may indicate.

Key words: Interpersonal Emotion Regulation, Psychological Hardiness , Friendship Satisfaction.