

التنظيم الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

Emotional regulation in elementary school students

مقدمة من الباحث

موسي ذكي ذكي محمود عبد العاطي

باحث دكتوراه

إشراف

الأستاذ الدكتور

محمد حسين سعد الدين

أستاذ ورئيس قسم علم النفس

كلية الآداب - جامعة المنصورة

٢٠٢٥

التنظيم الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

الباحث / موسي ذكي / محمود عبد العاطي

إشراف

الأستاذ الدكتور

محمد حسين سعد الدين

أستاذ ورئيس قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة المنصورة

المستخلص

ويعد التنظيم الانفعالي من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس والصحة النفسية فــــــقد أشار العديد من الباحثين إلى أن التنظيم الانفعالي هو عبارة عن مجموعة من المهارات الانفعالية والسلوكية التي تساهم في السيطرة على الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد، وهو مجموعة من العمليات المعرفية التي تؤثر في نوع الاستجابة الانفعالية والكيفية التي يعبر بها الأفراد عن انفعالاتهم، وإن ضعف قدرة الطفل على تنظيم انفعالاته من شأنه قد يؤدي إلى تعرضه إلى العديد من المشكلات والاضطرابات النفسية، فضعف القدرة على تنظيم الانفعالات يعني أن الطفل غير قادر على استخدام استراتيجيات فعالة للتكيف مع المتطلبات الانفعالية المطلوبة خلال تفاعله مع الآخرين في المواقف الاجتماعية مما يعرضه لأن يكون عرضه للاضطرابات النفسية.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، المرحلة الابتدائية، الأطفال

Abstract

Emotional regulation is one of the modern concepts in the field of psychology and mental health. Many researchers have pointed out that emotional regulation is a set of emotional and behavioral skills that contribute to controlling the experiences and situations that an individual goes through, and it is a set of cognitive processes that affect the type of emotional response and how it is expressed. It is a set of cognitive processes that affect the type of emotional response and how individuals express their emotions. The child's weak ability to regulate his emotions may lead to his exposure to many psychological issues and disorders, as the weak ability to regulate emotions means that the child is unable to use effective strategies to adapt to the required emotional requirements during his interaction with others in social situations, which exposes him to be vulnerable to psychological disorders.

Keywords: Emotional regulation, elementary school, children

مقدمة:

الانفعالات جزء طبيعي من حياة كل إنسان، وحتى الأطفال الصغار يشعرون بمشاعر مختلفة زي الفرح، الحزن، الغضب، والخوف. تنظيم الانفعالات يعني قدرة الطفل على فهم مشاعره والتعامل معها بطريقة صحية ومناسبة.

تعد الانفعالات من ضروريات الحياة اليومية للفرد، فهي تقوده وتوجه قدراته وتتحكم بقراراته، لذلك فإن من الضروري جداً توافر قدر كافٍ من المهارات والإستراتيجيات التي تهدف إلى مساعدته في تنظيم انفعالاته وردود أفعاله في تلك المواقف الناتجة من تفاعله وتواصله مع الآخرين والبيئة المحيطة به، ويتم كسب هذه المهارات والإستراتيجيات في سياق الأسرة كونها المدرسة الاجتماعية الأولى في حياة الفرد، وتعليمه الكفاءات الوجدانية والمهارات الانفعالية، ومن هنا ظهر مصطلح التنظيم الانفعالي (Chang, Schwartz, Dodge & Mcbride, 2003).

ولقد حظي مفهوم التنظيم الانفعالي على قدر كبير من الاهتمام في مجال علم النفس التربوي المعرفي، وهو من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي؛ فالتنظيم الانفعالي عبارة عن عملية معقدة تشمل استخدام مجموعة من إستراتيجيات التنظيم العاطفي من قبل الفرد، وتُسمى أيضاً بإستراتيجيات التأقلم، وفي الواقع، تتشكل هذه الإستراتيجيات 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).

تعريف التنظيم الانفعالي

عرف جروس (Gross, 1998, P.235) التنظيم الانفعالي بأنه هو العمليات التي تؤثر من خلالها في مشاعرنا، وأيضاً القدرة على مواجهة المشاعر السلبية

والقدرة على مواجهة الفرد لمشاعره وانفعالاته وتنظيمها بشكل صحيح ويساعده في ذلك وعيه بها وقبولها.

في حين بين كل من جارنفسكي وكرايخ (Garnefski & Kraij, 2006) و بيركنج وبيрман (Berking & Wupperman, 2012,P. 28) أن التنظيم الانفعالي هو عدة عمليات داخلية وخارجية يحدث من خلالها إعادة توجيه الاستشارة العاطفية وتعديلها في المواقف الضاغطة مما يحسن من أدائها وكذلك رصد وتقييم وتعديل ومراقبة ردود الفعل الانفعالية وكيفية التعبير عن الانفعالات بشكل ملائم.

وعرف كل من سعيد عبد الحميد (٢٠١٣) وجازايري وآخرون (Jazaieri et al., 2015) التنظيم الانفعالي بأنه هو مدى قدرة الفرد على إدراك واستنتاج ما يدور في عقول الآخرين من أفكار ومشاعر ومعتقدات وانفعالات من خلال القيام بعمليات التصوير العقلي لما يدور في عقول الآخرين لمعرفة الحالات العقلية التي تقف وراءها من خلال الربط بين السلوك والخلفية الفكرية فهو عملية واعية قصدية تتطلب مجهوداً تحدث بدون وعي ويجب تقييمها ضمن سياقات محددة في ضوء الهدف التنظيمي للفرد لتحديد ما إن كانت تكييفية أو غير تكييفية.

وأوضح كل من كو وآخرين (Kuo,et al., 2016) ومصطفى مظلوم (٢٠١٧) أن التنظيم الانفعالي هو عبارة عن مجموعة من المهارات الانفعالية والسلوكية التي تساهم في السيطرة على الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد، وأن العمليات الداخلية والخارجية للتنظيم الانفعالي المرتبطة بالنقيل ترتبط بانفعالات معينة ويستطيع الفرد على إدارتها مع مرور الزمن، حيث أنها تؤدي دوراً مهماً في تحديد السلوك وتؤثر على الوظائف السلوكية التي يسلكها الفرد وتضمن مجموعة من العمليات التي تعمل على منع تطوير الاضطرابات السلوكية ذات الصلة بالانفعالات، فهو عملية تعديل وتأثير للفرد في نوع الانفعالات وشدتها واستمرارها والتعبير عنها وكيفية معاشتها ويتضمن التنظيم الانفعالي على إعادة التقييم المعرفي وقمع التعبير الانفعالي.

وفي نفس السياق أشار كل من كوستا وآخرين (Costa et al., 2017) و بوويل (Powell, 2018) ولاغي وآخرين (Laghi, et al., 2018) وليناردز وآخرون (Lennarz, et al., 2019) إلى أن التنظيم الانفعالي هو مجموعة متكاملة من الانفعالات الإيجابية السارة مع الانفعالات السلبية مع القدرة على الاستجابة بطريقة مقبولة للتجارب العاطفية وفي نفس الوقت تكون تلك الاستجابات مرنة بحيث تسمح بتأخير ردود الأفعال العنيفة للتجارب السيئة التي قد يمر بها الفرد، والقدرة على تحمل الحالات الوجدانية العنيفة والمتطرفة وتنظيمها بشكل مقبول.

وفي ضوء ما سبق يمكن للباحث تعريف التنظيم الانفعالي بأنه هو قدرة الفرد على الانتباه واليقظة بالانفعالات وفهمها بوضوح وعيه بها، وكذلك القدرة على التحدث حول مشاعره والتعبير عنها بسهولة ووضوح وإظهار المشاعر الإيجابية بطريقة ملائمة مع مراجعة الفرد لأفكاره ومعتقداته عن طريق إعادة التقييم المعرفي للانفعالات والنظر للمواقف التي يمر بها الفرد بطرق مختلفة تساعد في التفكير بشكل ملائم في المواقف الضاغطة مع القدرة على ضبط الذات أثناء المواقف الضاغطة والتحكم والسيطرة على الذات.

أهمية تنظيم الانفعال:

يؤدي تنظيم الانفعال دوراً مهماً في النمو الانفعالي للفرد فهو يتيح للفرد التحكم في سلوكه وإدارة الانفعالات التي تصدر عنه تجاه الأحداث، ويجعله يستجيب بمرونة تجاه الأحداث البيئية المؤلمة والضاغطة، كما أن له دوراً كبيراً في التوافق النفسي والعلاقات الاجتماعية وأداء العمل (عبدالعظيم، ٢٠٠٧) و ثراء الحياة الانفعالية، والنظرة إلى الحياة نظرة إيجابية، والتمتع بالصحة النفسية والثقة بالنفس (Hayes et al., 2006) في حين إن قصور تنظيم الانفعال يؤدي إلى اضطرابات ومشكلات نفسية مختلفة منها: الأليكسيثيميا، (Walker et al., 2011; Besharat, 2014) والقلق والاكتئاب، واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (Xiu, Zhou & Jiang, 2016) واضطرابات الإدمان، واضطرابات الأكل، والاضطرابات

الوجدانية، والاندفاعية، والتسرب من الدراسة والجريمة والجنوح، والعنف، وانحراف السلوك، والبدانة، والمقامرة، والتدخين (Nikmanesh , Kazemi & Khosravy, 2014).

مكونات التنظيم الانفعالي

أشار كل من جارنيفسكي وكراج (Garnefski & Kraaij, 2006) وكامبوس وآخرين (Campos et al., 2011) إلى أن التنظيم الانفعالي يتكون من: لوم الذات Self-belame: وهي تلك الأفكار التي تسيطر على الفرد وتجعل الذات هي موضع اللوم، وتركيز التفكير Focuson Thought: وهي تلك الأفكار التي تركز على التفكير والمشاعر المرتبطة بالحدث السلبي، والقبول Acceptance: وهي تلك الأفكار التي تجعل الفرد يستسلم لحدث ما، وإعادة التركيز الإيجابي Positive refocusing: وتعني التفكير في الأحداث الإيجابية السابقة بدلاً من التفكير الحدث الحالي السلبي، وإعادة التركيز على التخطيط Refocuson Planning: وتعني التركيز على الأفكار التي يجب اتخاذها من أجل التغلب على الحدث السلبي، وإعادة التقسيم الإيجابي Positivte reappraised: وتعني النظر إلى الحدث السلبي بشيء من الإيجابية من منظور شخصي، وتقليل التفكير الكارثي Reducing Catastrophizing: وتعني تقليل التفكير في الأفكار التي تحمل خبرات غير سارة أو كارثية.

أبعاد التنظيم الانفعالي

أشار جراتز ورومير (Gratz & Romer, 2004, P.49) أن للتنظيم الانفعالي أربعة أبعاد رئيسية هي: الوعي الانفعالي Emotional awarness: ويتضمن القدرة على إدراك الانفعال لتوضيح المشاعر دون كبتها، والقبول الانفعالي acceptance Emotional: ويتضح بنقص في الاستجابة الانفعالية السلبية لشعور ما، والمرونة التنظيمية Regulatorg Flexibility: وتتضمن المعالجة واستخدام

استراتيجيات التنظيم الانفعالي بمرونة، والتسامح الانفعالي Emotional Tolerance: ويتضمن التسامح ومنع السلوكيات المندفعة السيئة.

خصائص الأفراد ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي

أوضح جراتز ورومير (Gratz & Romer, 2004) وراهمني وآخرون (Rahmani, 2018) أن الأفراد ذوي صعوبات في التنظيم الانفعالي لا يستطيعون تقبل الانفعالات، ولا يستطيعون تحديد الانفعالات السلبية ولديهم بعض المشكلات السلوكية مثل فقدان القدرة في التحكم السلوكيات الاندفاعية كالغضب والعدوانية وعدم القدرة على ضبط والسيطرة على الاندفاعات مما يؤدي إلى إصابتهم ببعض المشكلات السلوكية أو إصابتهم بعض الاضطرابات النفسية.

في حين وجد كل من جارنفسكي وكرايج و (Garnefski & Kraij, 2006) وصلاح الدين عراقي (٢٠١٤) ووالاس وآخرون (Wallace et al., 2014) إلى أن سبب صعوبات التنظيم الانفعالي للأفراد هو ارتفاع القلق لديهم مما يؤدي إلى التجنب الانفعالي لأنه يتضمن تقييمات للأفكار السلبية والمشاعر غير المرغوبة وعدم الرغبة في معاشة تلك الأحداث الخاصة وبذل الجهد للسيطرة عليها أو الهروب منها فالأفراد ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي يعجزون عن إدراك وفهم وقبول انفعالاتهم، ويعجزون عن الاندماج في السلوكيات الموجهة الهادفة عند مرورهم بالانفعالات السلبية ويعجزون عن تعديل كثافة الاستجابة الانفعالية.

وأشار كيسلر وأولاتينجي (Cisler & Olatunji, 2012) إلى أن تنظيم الانفعال يعني القدرة على التعديل والتأثير في الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى الإنجاز والتفوق واتخاذ أفضل القرارات.

ورأي بوللاتوس وجرامانن (Pollatos & Gramann, 2012) أن تنظيم الانفعال هو عمليات التنظيم الموجهة نحو تغيير الحالة الانفعالية السلبية.

وذكر كيو وفيتزباتريك وميتكالفي ومكان (Kuo, Fitzpatrick, Metcalfe & McMains, 2016) أن تنظيم الانفعال هو مجموعة من المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته.

أما جروس وثومبسون (Gross & Thompson, 2007: 6) فقد عرفا التنظيم الانفعالي بأنه: "عمليات الهدف الموجه التي تعمل على التأثير على شدة ومدة ونوع الانفعال الذي يختبره الفرد، ويسمح التنظيم الانفعالي بالمرونة في الاستجابة العاطفية، وانسجام الفرد المؤقت، فضلاً عن أهداف الفرد الأخرى على المدى الطويل في أي موقف معين".

وبناءً على ما سبق من تعريفات، فإن الأفراد الذين لديهم انخفاض في التنظيم الانفعالي لديهم وعي انفعالي ضعيف ولديهم رؤية ضبابية بخصوص مشاعرهم تجاه الآخرين ولا يستطيعون تقييم مشاعر الآخرين بدقة كما أنهم أفكارهم قد تكون لا عقلانية مما يؤدي إلى أن تكون ردود أفعالهم سلبية تجاه المواقف التي يتعرضون لها ولا يستطيعون التحكم بذواتهم ولا بسلوكياتهم مما يجعلهم في صراع مع الآخرين نظراً لعدم قدرتهم على فهم ذواتهم أو التعامل مع الآخرين بشكل جيد، مما يؤدي في النهاية إلى وقوعهم فريسة سهلة للأمراض والاضطرابات النفسية. ويمكن تعريف التنظيم الانفعالي بأنه: تلك العمليات التي تتطلب جهداً واعياً لبدء وتعديل والحفاظ على الاستجابات العاطفية من أجل الانخراط في الإستراتيجيات الصحية لإدارة المواقف غير المريحة عند الضرورة، وقد يشمل التنظيم انفعالات الآخرين وكذلك انفعالات الفرد نفسه.

دور الأسرة في تنظيم الانفعال لدى الأبناء:

إن تنشئة الطفل في بيئة أسرية سوية تشجع على التعبير الانفعالي وتقديره له عظيم الأثر في تشجيع الفرد على التعبير عن انفعالاته، وعلى النقيض من ذلك فإن الطفل الذي ينشأ في بيئة أسرية غير سوية وتثبط التعبير الانفعالي، تكون لديه

صعوبة في قراءة التلميحات الانفعالية أثناء الحوارات، ويصبح أكثر استشارة وحساسية انفعالية وغير قادر على تنظيم انفعالاته عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية (Adrian, Zeman, Erdley, Lisa, Homan & Sim, 2009)، وفي مرحلة المراهقة يكون هناك تناقص لدور الأسرة، ويصبح المراهق أكثر اعتماداً على نفسه أو استقلالاً فيما يبذله من تنظيم لانفعالاته، ومع تقدم العمر يستمر الفرد في تطوير قدرته على تعديل الاستثارة الانفعالية مع نضج الاستراتيجيات المعرفية والاجتماعية لتنظيم الانفعال (Eastabrook, Flynn & Hollenstein, 2014).

ومن هنا يتضح أن الوالدين يؤديان دوراً أساسياً في مساعدة أبنائهم على التعامل مع انفعالاتهم، وأن هذا الدور يتناقص في مرحلة المراهقة والرشد لتوجه الفرد إلى الاعتماد على النفس والاستقلال فيما يبذله من تنظيم لانفعالاته، ويؤكد الباحث على أهمية الدور الذي يؤديه الوالدان في مرحلة الطفولة؛ فعندما نحكم على سوية الفرد في أي مرحلة من مراحل النمو إنما نظل الكلمة الأولى والأخيرة لما كانت عليه براعمه في الصغر.

العوامل المؤدية إلى قصور تنظيم الانفعال:

تعددت العوامل المؤدية إلى قصور تنظيم الانفعال، فيذكر بعض الباحثين أن قصور تنظيم الانفعال قد يرجع إلى وجود تلف في القشرة قبل الجبهية (Gross, 1998^b). ويرى بيشارات Besharat أن الأشخاص الذين أُجبروا على كبت انفعالاتهم في الطفولة ولم يتم التعامل مع انفعالاتهم بشكل جيد يعانون من صعوبة في تنظيم انفعالاتهم عندما يكبرون (Besharat, 2014). فكل إنسان في كبره يحمل في طياته نفسه رواسب طفولته، وعادة ما تكون هذه الرواسب قوية وراسخة في الأعماق خاصة إذا ما كانت تتعلق بمصيره. ويؤكد مونتيباروسي وكوديسبوتي وبالدارو وروسي (Monteparocci, Codispoti, Baldaro & Rossi, 2004) أن التربية غير السوية للأطفال تؤدي إلى أنماط تعلق غير آمنة تعيق نمو مهارات التنظيم الانفعالي الفعال لديهم. ويشير عراقي (٢٠١٢) إلى أن النماذج التعبيرية

لوالدين التي تتضمن قمع أو تقليل أو عدم البوح بالانفعالات المختلفة قد تشجع الطفل ضمناً على الاعتماد على طرق قمع الانفعال، الأمر الذي يؤدي إلى قصور في تنظيم الانفعال ويجعلهم عرضة على نحوٍ متزايد لخبرات واضطرابات ومشكلات نفسية لاحقة.

العوامل المؤثرة في تنظيم الانفعال لدى الطفل

١. العوامل الوراثية والبيولوجية:

- يُعتقد أن العوامل الوراثية تلعب دوراً مهماً في استعداد الطفل لتنظيم مشاعره. قد يكون لبعض الأطفال استعداد طبيعي لأن يكونوا أكثر انفعاليين أو أقل قدرة على التحكم في مشاعرهم.
- بعض الدراسات تشير إلى أن المراحل المبكرة من تطور الدماغ لها تأثير كبير على قدرة الطفل على إدارة مشاعره، مثل تطور الجهاز العصبي الذي يتحكم في الانفعالات.

٢. البيئة الأسرية:

- الدعم العاطفي: وجود بيئة أسرية محبة وداعمة يساعد الطفل على تعلم كيفية التعبير عن مشاعره والتعامل معها بشكل مناسب.
- أنماط التربية: تختلف أساليب التربية من أسرة إلى أخرى. فالتربية الديمقراطية، التي تعتمد على الحوار والاحترام المتبادل، تساعد الطفل على تعلم التنظيم الانفعالي، بينما التربية الصارمة أو المتساهلة قد تؤدي إلى مشاكل في تنظيم الانفعالات.

٣. التفاعلات الاجتماعية:

- التفاعلات مع الأقران :العلاقات الاجتماعية مع الأقران تلعب دوراً في تطوير مهارات التعامل مع الانفعالات. من خلال اللعب الجماعي، يتعلم الطفل كيفية التعامل مع الغضب، الإحباط، والفرح، وكيفية حل النزاعات.
- المدرسة والمحيط الاجتماعي :يتعرض الأطفال لمواقف جديدة في المدرسة مثل التفاعل مع المعلمين والزملاء، مما يعزز قدرتهم على التنظيم الانفعالي من خلال التعلم الاجتماعي.

٤. المواقف الحياتية والتجارب المبكرة:

- التعرض للضغوط :الأطفال الذين يتعرضون لضغوط أو صدمات مبكرة، مثل العنف أو الطلاق، قد يواجهون صعوبة أكبر في تنظيم مشاعرهم.
- التجارب الإيجابية :التجارب الجيدة والنجاحات الصغيرة تعزز ثقة الطفل في نفسه وقدرته على التعامل مع مشاعره.

الإستراتيجيات التي وُجدت لعمليات التنظيم الانفعالي،

اقترح جروس (Gross, 2002) نموذجاً يحدد عملية كيفية تنظيم الانفعالات التي تتم من خلال عملية أطلق عليها عملية "توليد العواطف". وتتضمن هذه العملية خمس إستراتيجيات، وهي على النحو الآتي (Lewis, Haviland-Jones & Barrett, 2008):

أولاً: إستراتيجية اختيار الموقف: وهي الإستراتيجية الأكثر تطلعاً للتنظيم الانفعالي، وينطوي هذا النوع من التنظيم الانفعالي على اتخاذ الإجراءات التي تجعلها محتملة أكثر أو أقل إلى حدّ أن ينتهي الفرد في موقف يتوقع أن يثير فيه انفعالات مرغوب فيها أو غير مرغوب فيها، ويتطلب اختيار الموقف فهم الخصائص المحتملة للموقف، والاستجابات الانفعالية المتوقعة لهذه الخصائص، وهناك إدراك متزايد لمدى صعوبة الحصول على مثل هذا الفهم.

ثانياً: إستراتيجية تعديل الموقف: تشير هذه الإستراتيجية إلى تعديل البيئات المادية الخارجية مباشرة لتغيير تأثيرها الانفعالي، ويشار إلى هذا النوع من الإستراتيجيات باسم المواجهة التي تركز على المشكلة أو السيطرة الأولية على الموقف. فعلى سبيل المثال، الفرد الذي يقع في زلة اجتماعية قد يحولها إلى مزحة، أيضاً الفرد الذي يشاهد برنامج مزعج على التلفاز قد يقوم بإطفائه والخروج للتنزه، وذلك لتغيير تلك الاستجابات الانفعالية السلبية إلى إيجابية.

ثالثاً: إستراتيجية نشر الإنتباه: تشير هذه الإستراتيجية إلى كيف يمكن للأفراد توجيه انتباههم في موقف معين من أجل التأثير على استجاباتهم الانفعالية. وهناك نوعان لهذه الإستراتيجية، وهما:

- الإلهاء: يشير إلى تركيز الاهتمام على جوانب مختلفة من الموقف، أو تحريك الانتباه بعيداً عن الموقف تماماً، وقد ينطوي الإلهاء أيضاً على تغيير التركيز الداخلي، كما هو الحال عند تذكر الأفراد أفكار أو ذكريات تتعارض مع حالة عاطفية غير مرغوب فيها.

- التركيز: يتضمن لفت الانتباه إلى الميزات العاطفية من هذا الموقف، بالإضافة إلى توجيه الانتباه بشكل متكرر إلى انفعالات الفرد وعواقبها.

رابعاً: إستراتيجية التغيير المعرفي: تشير هذه الإستراتيجية إلى كيف يعيد الفرد تقييم معنى الموقف ومدى تغييره في الطريقة التي يغير من تأثيره العاطفي؛ أي إعطاء معنى معرفياً للموقف، ويتم عن طريق تغيير طريقة تفكير الفرد حول الموقف، أو حول قدرة الفرد على إدارة المطالب التي تمثلها، ويوجد شكل واحد من التغيير المعرفي الذي تلقى اهتماماً خاصاً، وهو إعادة التقييم المعرفي، وهي عملية إعادة الفرد لتقييمه المعرفي لاستنتاج وفهم الانفعال والمخاوف المحتمل حدوثها من ذلك الموقف من أجل التخفيف من تأثيرها، كما تنطوي على اختيار واحد من عدد من البدائل الممكنة، والأكثر إيجابية، وتفسيراً للموقف، وتحدث في وقت مبكر.

خامساً: إستراتيجية تغيير الاستجابة: تصف هذه الإستراتيجية عملية تثبيط أو منع الاستجابة للانفعالات أو كبتها، وعلى النقيض من عمليات تنظيم الانفعالات الأخرى، يحدث تغيير الاستجابة في وقت متأخر من عملية توليد العواطف، ويوجد شكل واحد من تغيير الاستجابة، وهو كبت التعبير، وهي عملية أقل تكيفاً، وتشير إلى إخفاء التعابير والإشارات الانفعالية الخارجية في موقف ما وذلك من أجل المسaire الاجتماعية أو الانصياع للموقف.

وبالنظر إلى أن الأفراد الذين يستخدمون مجموعة متنوعة وواسعة من طرق وإستراتيجيات تنظيم الانفعالات، حاول جروس وجون (Gross & John, 2003) معرفة ما إذا كانت بعض إستراتيجيات التنظيم الانفعالي هي أكثر صحة من غيرها، فوجد أن إستراتيجية التغيير المعرفي ترتبط بالصحة العاطفية، والأداء الاجتماعي، والصحة النفسية الشاملة، وهي أفضل من إستراتيجية تغيير الاستجابة لتنظيم الانفعالات.

وأشار جارنفسكي وكرايج وسبينهوفين (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001) إلى ارتباط إستراتيجية التغيير المعرفي لتجارب الحياة الحقيقية سلباً مع الاكتئاب والقلق، وتفيد في خفض السلوك التعبيري السلبي، مع إبقاء السلوك التعبيري الإيجابي سليماً. ومن جهة أخرى، أظهرت نتائج دراسة كولي ومارتين ودنيس (Cole, Martin & Dennis, 2004) ودراسة جروس وجون (Gross & John, 2003) أن إستراتيجية تغيير الاستجابة ارتبطت مع انخفاض مستويات الدعم الاجتماعي، وضعف إستراتيجيات التأقلم والتغلب والمواجهة، وزيادة خطر القلق والاكتئاب، وزيادة مستوى المزاج السلبي بشكل كبير، وسوء الأداء الشخصي، ومستويات أعلى من الأمراض النفسية.

وقد تم تحديد المهارات العامة التي يجب أن يمتلكها الفرد في عملية التنظيم الانفعالي، وهي: قدرة الفرد على معالجة الانفعالات بشكل واعٍ، أو أن يكون مدركاً للانفعالات، وقدرته على تحديد وتسمية الانفعالات، وفهم المتطلبات العاطفية، وتقبل الانفعالات، وتحملها، بالإضافة إلى قدرة الفرد على مواجهة الحالات المؤلمة عاطفياً

لتحقيق الأهداف المهمة، وقدرته على تعديل المشاعر السلبية بنشاط ليشعر على نحو أفضل (Berking, Wupperman, Reichardt, Pejic, Dippel & Znoj, 2008).

ووفقاً لموريس وسيلك، ستاينبرغ وسونيا وميرس وروبينسون (Morris, Silk, Steinberg, Sonya, Myers & Robinson, 2007) فإن قدرات ومهارات التنظيم الانفعالي يتم اكتسابها من خلال العمليات الاجتماعية بما في ذلك الممارسات الوالدية، والملاحظة، والقوة بالنمذجة، وإدارة العواطف داخل الأسرة، والمناخ العاطفي للأسرة.

ويرتبط امتلاك الفرد لقدرات ومهارات التنظيم الانفعالي بالعديد من المتغيرات المهمة في حياة الفرد بشكل عام، والطالب بشكل خاص، ومن هذه المتغيرات التفكير الإيجابي، حيث أشار النجار والطلاع (٢٠١٥) إلى أن التفكير الإيجابي يتضمن قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى جوانب الضعف والقوة في الصعوبات التي تواجهه، والعمل على تعزيز جوانب القوة، والحد من جوانب الضعف من خلال امتلاك القدرات النفسية والعقلية، المرتبطة بأساليب واستراتيجيات حل المشكلات، بالإضافة إلى القدرة على التعلم واكتشاف الفرص الإيجابية في كل موقف قد يتعرض له الفرد.

استراتيجيات لتحسين تنظيم الانفعال عند الأطفال

- **تعليم مهارات حل المشكلات:** من خلال تعليم الأطفال كيفية حل المشاكل بطرق هادئة ومدروسة، يمكن أن يصبحوا أكثر قدرة على التعامل مع مشاعرهم المزعجة بشكل مناسب.
- **التدريب على التفكير المتأني:** مساعدة الطفل على التفكير قبل التصرف في مواقف مثيرة يمكن أن يكون فعالاً في تنظيم الانفعالات.
- **تعزيز التواصل العاطفي:** تشجيع الطفل على التعبير عن مشاعره بطريقة مفتوحة مع الآخرين، مما يقلل من القلق ويسهل عليه فهم مشاعره.

من خلال دمج هذه العوامل والنظريات، يمكن دعم الطفل في تعلم تنظيم انفعالاته بشكل أفضل، مما يساعده على التكيف مع التحديات العاطفية والاجتماعية بشكل صحي.

• **اللعب:** اللعب طريقة رائعة للأطفال للتعبير عن مشاعرهم وتعلم طرق جديدة للتعامل معها.

تنظيم الانفعال لدى الطفل هو عملية تهدف إلى مساعدة الطفل على التعامل مع مشاعره بشكل صحي ومتوازن، بحيث لا تؤثر هذه المشاعر على سلوكياته اليومية. لذلك يقترح الباحث بعض الطرق التي يمكن أن تساعد في تنظيم الانفعالات لدى الطفل:

١. **التعليم عن المشاعر:** من المهم أن يفهم الطفل مشاعره ويسمى بها. يمكن تعليم الطفل كيف يميز بين مشاعر مختلفة مثل الغضب، الحزن، السعادة، والخوف.

٢. **وضع روتين يومي:** الروتين يساعد الطفل على الشعور بالاستقرار والأمان. عندما يعرف الطفل ما الذي سيحدث بعد ذلك، يصبح أكثر قدرة على التعامل مع التغيرات أو المفاجآت.

٣. **تقنيات التنفس العميق:** تعليم الطفل تقنيات التنفس العميق يمكن أن يساعده على تهدئة نفسه عند الشعور بالغضب أو القلق. مثلاً، يمكن أن يطلب منه أن يتنفس ببطء من الأنف ويزفر من الفم.

٤. **الابتعاد عن المواقف المجهدة:** إذا كان الطفل يشعر بالانفعال بسبب موقف معين، يمكن أن يُطلب منه أخذ استراحة قصيرة أو الابتعاد عن الموقف حتى يهدأ.

٥. **تعزيز السلوكيات الإيجابية:** من خلال مكافأة الطفل عندما يعبر عن مشاعره بطريقة مناسبة، يمكن تعزيز السلوكيات الإيجابية وتقديم نموذج للتعامل السليم مع الانفعالات.

٦. ممارسة الأنشطة البدنية: النشاط البدني مثل اللعب أو الرياضة يساعد الأطفال على تفريغ طاقاتهم المكبوتة وتخفيف التوتر.

٧. التحدث عن المشاعر: شجع الطفل على التحدث عن مشاعره معك، فذلك يعزز ثقته بك ويمكن أن يساعده في فهم مشاعره وتنظيمها بشكل أفضل.

٨. نموذج السلوك: يعتبر الكبار نموذجًا للسلوك بالنسبة للأطفال. عندما يرون الوالدين أو المعلمين يتعاملون مع مشاعرهم بشكل هادئ وصحي، فإنهم يميلون إلى تقليد هذه السلوكيات.

نماذج نظرية مفسرة لتنظيم الانفعال:

نموذج جـروس Gross: لقد ميز جروس (Gross, 1998^a) بين جانبيين للتنظيم الانفعالي هما:

■ الجانب الأول: يتضمن عمليات التنظيم التي تشمل ما يأتي:

١- اختيار الموقف: ويتضمن الاقتراب المقصود من المواقف التي يعتقد الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات سارة أو إيجابية، وتجنب المواقف التي يعتقد الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات غير مرغوبة من أجل تنظيم الانفعالات.

٢- تعديل الموقف: أحياناً لا يمكن تجنب المطلق للمواقف المزعجة أو غير السارة، وعندما يكون الوضع كذلك فإن الفرد يكون لديه خيار تعديل الموقف المثير للانفعال من أجل تغيير أثره الانفعالي السلبي.

٣- تحويل الانتباه: عندما يجد الفرد نفسه في موقف من المرجح أن يثير استجابة انفعالية سلبية، فإنه يستطيع تغيير محور الانتباه من خلال:

• صرف الانتباه: عدم تركيز الانتباه على الجوانب الانفعالية.

• التركيز: تركيز الانتباه على نشاط بديل غير انفعالي.

• التأمل: توجيه الانتباه نحو الانفعالات وعواقبها.

٤- التغيير المعرفي: يحدث التغيير المعرفي عندما يغير الأفراد طريقة تفكيرهم في موقف ما من أجل رفع أو خفض دلالاته الانفعالية.

■ الجانب الثاني: ويتضمن تعديل الاستجابة، حيث يتم استخدام المداخل التنظيمية السابقة من أجل تجنب الشعور بالانفعال السلبي، ومع ذلك يحدث تعديل الاستجابة بعد فشل الاستراتيجيات الأخرى وتوليد الانفعال غير المرغوب، وهذا النوع من التنظيم يسمح للفرد بتعديل خبرة الانفعال عن طريق وسائل فسيولوجية أو سلوكية.

ويتضمن النموذج المقترح استراتيجيتين هما:

١- إعادة التقييم المعرفي: وهي استراتيجية تحدث مبكرًا في عملية توليد الانفعال وتتضمن إعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفيًا، وتشمل تغيير وإعادة صياغة طريقة تفكير الفرد حول الموقف لتقليل تأثيره الانفعالي السلبي.

٢- قمع التعبير الانفعالي: وهي استراتيجية تركز على الاستجابة، وتحدث متأخرًا في عملية توليد الانفعال بمجرد أن يتم تنشيط الانفعال، ويتضمن القمع التحكم في الانفعالات من خلال عدم التعبير ومنع السلوكيات المعبرة عنها.

(Gross & John, 2003)

نموذج لازاروس Lazarus:

أكد بيشارت (Besharat, 2014) أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات هي استراتيجيات مواجهة، ويعد لازاروس (Lazarus, 2000) من أشهر رواد المواجهة فقد أشار في عام ١٩٦٦م إلى مفهوم المواجهة ووصفها بأنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة.

وتشمل المواجهة على عمليتين رئيسيتين هما:

١- المواجهة التي تركز على المشكلة: وهي استراتيجيات يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها واتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها.

٢- المواجهة التي تركز على الانفعال: وهي استراتيجيات تركز على الانفعال المصاحب للمشكلة ومحاولة تقليل المعاناة وتخفيف التوتر والاضطراب الذي يصاحب المشكلة من خلال الابتعاد وتجنب التفكير فيها والإنكار واللجوء إلى بعض المهدئات والمسكنات والاسترخاء.

(Lazarus & Folkman, 1984)

نموذج ثومبسون Thompson:

أوضح ثومبسون (Thompson, 1994) أن التنظيم الانفعالي يتضمن تعزيز الاستثارة الانفعالية وكذلك منعها أو إضعافها، وأن المهارات المطلوبة لتنظيم الانفعال تنمو من خلال تدخلات الآخرين في الطفولة، فالمربون يبذلون جهدًا كبيرًا في مراقبة وتفسير وتعديل الحالات الانفعالية لأبنائهم الصغار - أي إنهم ينظمون انفعالاتهم، ومع نضج الأبناء يستخدم الوالدان التدخلات المباشرة وكذلك الاستراتيجيات غير المباشرة (مثل توجيه بدائل الاستجابة) ليس فقط للحفاظ على الصحة الانفعالية للأطفال، وإنما أيضًا لتهديب الانفعالات بما يتوافق مع التوقعات الثقافية المتعلقة بالمشاعر والتعبير عنها، علاوة على ذلك تؤثر العلاقات بين الوالدين والأبناء والروابط الاجتماعية مع الأشخاص الآخرين المهمين، على التنظيم الانفعالي وكفاءة استراتيجيات التحكم في الاستثارة التي يكتسبها الأطفال في إطار هذه العلاقات المقربة، ونحن كراشدين غالبًا ما نتحكم في انفعالات الآخرين من خلال التعاطف أو استخدام الفكاهة في المواقف المحبطة، وعلى الرغم من أن التنظيم الانفعالي يؤثر على الانفعال الذي يشعر به الفرد، إلا أنه يؤثر بشكل أكبر على الخصائص المكثفة والزمنية للانفعال، أي إن جوانب التحكم الانفعالي تقلل أو ترفع شدة أو كثافة الانفعال، وتؤثر أو تعجل ظهور الانفعال أو اختفائه، وتحد من أو

تعزز استمراره بمرور الوقت، وتقلل أو تزيد من مدى الانفعال، وتؤثر على الخصائص النوعية الأخرى للاستجابة الانفعالية؛ ونتيجة لذلك فهناك حاجة لاستراتيجيات جديدة لدراسة التنظيم الانفعالي تكون حساسة لسمات الشدة والزمن في الاستجابة الانفعالية.

ويتكون نموذج تنظيم الانفعالات لثومبسون Thompson من سبع عمليات رئيسة هي:

- ١- العوامل العصبية العضوية: وتشمل مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستثارة من خلال عمليات التنشيط والتثبيط.
- ٢- عمليات الانتباه: وتعني تنظيم المعلومات المثيرة انفعاليًا من خلال صرف الانتباه أو إعادة تركيز الانتباه.
- ٣- تفسير الأحداث المثيرة: وتتضمن تفسير المعلومات الانفعالية من أجل خفض تأثير الحالة الوجدانية السلبية.
- ٤- تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية: وتعني إعادة تفسير وترجمة المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية.
- ٥- استخدام مصادر المواجهة: وتعني استخدام الفرد لمصادر المواجهة.
- ٦- تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة: وتشمل التنبؤ بالمتطلبات الانفعالية للمواقف المألوفة وضبطها.
- ٧- اختيار بدائل الاستجابة التكيفية: وتتضمن التعبير عن الانفعال بأسلوب يتفق مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف.

(Putnam & Silk, 2005)

وبذلك يتضح تعدد النماذج النظرية المفسرة لتنظيم الانفعال، ويمكن تصنيف استراتيجيات تنظيم الانفعال إلى نوعين من الاستراتيجيات هما: (١) استراتيجيات تركز على المواقف أو السياقات الاجتماعية، (٢) استراتيجيات تركز على

الاستجابات الانفعالية، فالاستراتيجيات التي تركز على المواقف والسياقات الاجتماعية تعدل من ردود الفعل قبل حدوثها عن طريق تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد في الموقف ذاته لكي يقلل من نتائجه (إعادة التقييم المعرفي)، وتتمثل في أسلوب التفكير في التقليل من خطورة الأحداث السلبية، والبحث عن معنى إيجابي للأحداث السلبية والإفادة منها، والتفكير في كيفية التعامل مع الأحداث السلبية، في حين إن استراتيجيات تنظيم الانفعال التي تركز على الاستجابة تشير إلى محاولات الفرد التحكم في الاستجابة نحو الانفعالات بشكل تخيلي أو بشكل غير ظاهر للآخرين، وتتطوي على تغيير أو منع العلامات السلوكية الجسمية وتعبيرات الوجه الانفعالية.

النظريات المفسرة لتنظيم الانفعال لدى الطفل

١. نظرية التطور الاجتماعي والعاطفي (إريك إريكسون):

- إريك إريكسون طرح مفهوم "التطور الاجتماعي والعاطفي" على مدار مراحل النمو. في مرحلة الطفولة المبكرة (المرحلة الأولى)، يجب أن يشعر الطفل بالأمان والطمأنينة ليتمكن من تطوير الثقة بالنفس. عندما يمر الطفل بتجارب إيجابية، فإنه يكتسب المهارات اللازمة لتنظيم مشاعره بشكل جيد.
- في مراحل لاحقة من النمو (مثل مرحلة "الابتكار مقابل الشعور بالذنب" و "الاجتهاد مقابل الشعور بالدونية")، يبدأ الطفل في تعلم كيفية التعامل مع مشاعره بناءً على التفاعلات مع المحيط الاجتماعي.

(عادل عبادي، ٢٠١٥)

٢. نظرية التعلم الاجتماعي (ألبرت باندورا):

- وفقاً لباندورا، يتعلم الأطفال تنظيم مشاعرهم من خلال الملاحظة والمحاكاة. إذا رأى الطفل والديه أو معلميه يتعاملون مع المواقف العاطفية بطرق صحيحة، فإنه يتعلم تبني نفس الأنماط السلوكية.

- يتضمن ذلك التعلم من خلال مشاهدة الآخرين وكيفية استجاباتهم للمواقف المجهدة أو الانفعالات، مما يساعد الطفل على اكتساب مهارات التحكم في الانفعال.

(سعيد عبد الحميد، ٢٠١٣)

٣. نظرية الذكاء العاطفي (دانيال جولمان):

- جولمان قدم مفهوم "الذكاء العاطفي" والذي يشمل القدرة على التعرف على المشاعر الذاتية والآخرين وتنظيمها. بالنسبة للأطفال، ينطوي الذكاء العاطفي على تعلم كيفية فهم مشاعرهم، وكيفية التأثير في الآخرين بشكل إيجابي، وكيفية التحكم في الانفعالات.
- هذه النظرية تشير إلى أن الأطفال الذين يتعلمون مهارات الذكاء العاطفي من خلال التعليم والتفاعل مع الآخرين يصبحون أفضل في تنظيم مشاعرهم.

٤. نظرية الارتباط (جون بولبي):

- في هذه النظرية، يُفترض أن علاقة الطفل المبكرة مع مقدمي الرعاية تؤثر بشكل كبير على كيفية تنظيم الطفل لمشاعره. إذا كانت العلاقة قائمة على الأمان العاطفي (مثل التفاعل المتجاوب والداعم من الوالدين)، فمن المرجح أن يكون الطفل أكثر قدرة على تنظيم مشاعره في المستقبل.
- من خلال التفاعل الآمن، يتعلم الطفل أن العالم مكان يمكن التحكم فيه وأنه يمكنه إدارة مشاعره.

(عادل عبادي، ٢٠١٥)

٥. نظرية المعالجة المعرفية:

◦ هذه النظرية تفترض أن الأطفال يستخدمون استراتيجيات معرفية لتنظيم مشاعرهم. يعتمد التنظيم الانفعالي على قدرة الطفل على إدراك وتفسير المواقف العاطفية، وعلى الأساليب التي يستخدمها الطفل في التفكير (مثل التفكير الإيجابي، أو استخدام تقنيات الاسترخاء) لتقليل الاستجابة العاطفية.

المراجع:

- حسن محمد سيد الحسين (٢٠٢٢): دور الأنماط التربوية في تنظيم الانفعال لدى الأطفال. مجلة العلوم التربوية، ٣٩(١)، ١٠١-١٢٠.
- حيدر يعقوب (٢٠١١): التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين: الموهبة والابداع منعطفات هامة في حياة الشعوب، من ١٥ - ١٦ تشرين الأول/ أكتوبر ٢٠١١.
- زينب رجب علي البنا(٢٠٢٢): فعالية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في خفض حدة الألكسيثيميا لدى أطفال الروضة الصم مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية - كلية التربية، مج٣٢، ع ٢
- سامر عبدالهادي و أمجد أبووحدى (٢٠١٢): الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الاردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص. المجلة التربوية، الكويت، ٢٦(١٠٣)، ٣٠٥-٣٥٥.
- سعيد عبدالحميد (٢٠١٣): فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات نظرية العقل لدى أطفال الروضة وأثره في تحسين مستوى التنظيم الانفعالي لديهم. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٣٨، (ج-٢)، ١٦١-٢١٤.
- عادل عبادي (٢٠١٥): استراتيجيات التنظيم الانفعالي واضطرابات الأكل، مجلة كلية التربية جامعة أسوان، ٣، ٣٥٨-٣٩٩.
- عبدالمنعم عبدالله السيد (٢٠١٢): الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال و علاقتها بأعراض القلق و الاكتئاب لدى المراهقين و الراشدين رؤية نقدية. كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر، ١٥١(٣)، ٦٥٩-٦٩٣.

فاتق، صبا (٢٠١٦): التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.

فتحي عبدالرحمن الضبع و يوسف محمد شلبي (٢٠١٥): الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغور وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية، كلية التربية، ٢٥(٣)، ٢٣١-٣٠٥.

مصطفى مظلوم (٢٠١٧): تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة "دراسة سيكومترية-كلينكية". دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٨٢(١)، ١٤٣-٢١٢.

Chang, L., Schwartz, D., Dodge, K. & Mcbride, C. (2003). Harsh parenting in relation to child emotion regulation and aggression. *Journal of Family Psychology*, 17, 598-606.

Goulston, M., & Grant, A. (2021). The role of cognitive strategies in children's emotional regulation. *Journal of Educational Psychology*, 113(3), 453-470. <https://doi.org/10.1037/edu0000482>

Gross, J. J. (2019). Emotion regulation: Conceptual and practical issues. In E. M. Hargrove & K. L. O'Neil (Eds.), *Handbook of Psychology of Emotion* (pp. 1-18). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108181166>

Haji, K., Bayani, A. & Mirzaian, B. (2014). Relationship of Difficulties in Emotion Regulation with Perceived Stress

in Male and Female Students of Islamic Azad University, Ayatollah Amoli Branch. International Journal of Basic Sciences & Applied Research. 3(9), 12- 15.

Miller, L. B., & Borcharding, R. (2023). Emotional regulation in children: Implications for learning and development. Journal of Child Psychology, 34(2), 155-172. <https://doi.org/10.1016/j.jcp.2023.01.008>

Monteiro, N., Balogun, S. & Oratile, K. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. International journal of adolescence and youth, 19(2), 153-173.

Smith, A. K., & Johnson, H. P. (2022). Parent-child interactions and their impact on emotional regulation in early childhood. Child Development Research, 45(1), 45-60. <https://doi.org/10.1111/cdr.2105>

Thompson, R. A. (2020). Emotion regulation: A theme in developmental science. The Handbook of Emotion Regulation, 2nd ed. (pp. 1-21). New York, NY: The Guilford Press.