

تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفاعلية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى عينة من المديرين (دراسة في نمذجة العلاقات)

د/ محمد إسماعيل سيد حميدة
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية - جامعة عين شمس

مستخلص الدراسة:

استهدفت الدراسة الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي كل من الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال في تنظيم الانفعال، وكذلك التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الانفعال في مهارات اتخاذ القرار، بالإضافة إلى كشف العلاقات السببية بين الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية (كمتغيرات مستقلة)، وتنظيم الانفعال (كمتغير وسيط)، ومهارات اتخاذ القرار (كمتغير تابع) لدى عينة من المديرين بالمدارس والمعاهد الأزهرية، وسعت للإجابة على الأسئلة التالية:

١- إلى أي مدى توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي كل من الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال في تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة؟

٢- إلى أي مدى توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الانفعال في مهارات اتخاذ القرار لدى عينة الدراسة؟

٣- ما مدى مطابقة النموذج المقترح للعلاقة بين الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال (كمتغيرات مستقلة)، وتنظيم الانفعال (كمتغير وسيط)، ومهارات اتخاذ القرار (كمتغير تابع) لدى عينة من المديرين بالمدارس والمعاهد الأزهرية؟ وما هو أفضل نموذج يمكن استخراجة؟

تكونت عينة الدراسة من : عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات وبلغت (١٠٥) مدير ومديرة بمراحل التعليم الابتدائي والإعدادي والثانوي من الجنسين (الذكور والإناث) بإدارة العياط التعليمية بمحافظة الجيزة، بالإضافة إلى مديري المعاهد الأزهرية بالمرحلة الابتدائية والإعدادية والثانوية من الجنسين (الذكور والإناث) بإدارة العياط التعليمية

الأزهرية بمحافظة الجيزة خلال النصف الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م ، وعينة الدراسة الأساسية وتكونت من (١٢٠) مدير ومديرة بمراحل التعليم الابتدائي والإعدادي والثانوي من الجنسين (الذكور والإناث) بإدارة العياط التعليمية بمحافظة الجيزة ، بالإضافة إلى مديري المعاهد الأزهرية بالمرحلة الابتدائية والإعدادية والثانوية من الجنسين (الذكور والإناث) بإدارة العياط التعليمية الأزهرية بمحافظة الجيزة خلال النصف الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م .

استخدم الباحث عدة أدوات شملت: استبيان تنظيم الانفعال، ومقياس الشفقة بالذات، واستبيان ما وراء الانفعال، ومقياس فاعلية الذات الانفعالية، ومقياس مهارات اتخاذ القرار، واعتمدت على الأسلوب الإحصائي اختبار "ت" ، وتحليل المسار.

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي كل من الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال في تنظيم الانفعال لصالح المرتفعين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الانفعال في مهارات اتخاذ القرار لصالح المرتفعين، ووجود مطابقة جيدة للنموذج المفترض لتنظيم الانفعال وبيانات عينة الدراسة، كما أسفرت عن وجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لمتغير الشفقة بالذات على إعادة التقييم المعرفي، ووجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لمتغير ما وراء الانفعال على إعادة التقييم المعرفي، ووجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لمتغير فاعلية الذات الانفعالية على إعادة التقييم المعرفي، ووجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لإعادة التقييم المعرفي على مهارات اتخاذ القرار، ووجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لما وراء الانفعال على مهارات اتخاذ القرار، ووجود تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لفاعلية الذات الانفعالية على مهارات اتخاذ القرار، ووجود تأثير موجب غير مباشر دال إحصائياً لمتغير ما وراء الانفعال على مهارات اتخاذ القرار، ووجود تأثير موجب غير مباشر دال إحصائياً لمتغير الشفقة بالذات على مهارات اتخاذ القرار.

الكلمات المفتاحية : تنظيم الانفعال، إعادة التقييم المعرفي ، القمع التعبيري ، الشفقة بالذات ، ما وراء الانفعال ، فاعلية الذات الانفعالية ، مهارات اتخاذ القرار .

تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفاعلية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى عينة من المديرين (دراسة في نمذجة العلاقات)

د/ محمد إسماعيل سيد حميدة
أستاذ علم النفس التربوي المساعد
كلية التربية - جامعة عين شمس

مقدمة:

يعد فهم الحياة الانفعالية مكوناً مهماً ورئيساً في تحقيق التوافق والكفاءة الانفعالية - الاجتماعية لدى الفرد، إذ يعد تنظيم الانفعال Emotion regulation من المهارات المهمة التي تحفظ توازن الفرد الانفعالي في علاقاته الانفعالية مع ذاته ومع الآخرين، وتساعده في التحكم في مشاعره وسلوكه أثناء مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

وتعد الانفعالات Emotions من الموضوعات المهمة التي حظيت باهتمام واسع من جانب الباحثين في مجال علم النفس، فهي تؤدي إلى العديد من الوظائف التي تشمل: السلوك التقويمي، والوظيفة التواصلية والاجتماعية، واتخاذ القرار Decision-making، وهي مفهوم متعدد الأبعاد والتي تتضمن مكونات فسيولوجية، وسلوكية، ومعرفية (Amstadter,2008,p.211).

وتلعب الانفعالات دوراً مهماً ورئيساً في حياة الفرد، فهي تعد الأساس في علاقاته الإنسانية، وتزوده بالمعلومات المهمة حول تفاعله مع عالمه المحيط، كما أنها تلعب دوراً مهماً ومؤثراً في كل العمليات المعرفية مثل: الإدراك Perception، والانتباه Attention، والذاكرة Memory، والتعلم Learning، بالإضافة إلى تأثيرها على التفسير Interpretation، والأحكام Judgments، والاستدلال Reasoning، واتخاذ القرار (Fodor,2011,p.17).

ويتضمن الانفعال من مجموعة من المكونات التي تشمل: تقييم الموقف، والتغيرات الفسيولوجية ، والميل للقيام بالفعل والنشاط ، ورد الفعل الحركي، والخبرة الذاتية والتي تشمل ردود فعل الفرد السريعة والمتكيفة مع المواقف المختلفة (Rieffe,2012,p.479).

وتعرف الانفعالات على أنها استجابة وجدانية Affective response لما يحدث في البيئة، وهي تمثيلات معرفية Cognitive representations لإدارة الفرد لأحداث الحياة، فهي تحدث عند تقييم الفرد للأحداث خاصة عندما تكون ذات صلة وترتبط باهتماماته الشخصية (Neumann,2017,p.177).

وقد أصبح تنظيم الانفعال واحداً من أهم المفاهيم والموضوعات المهمة في فهم النمو والسلوك الإنساني عبر العقدين الماضيين، إذ يعد من المهارات المهمة الضرورية في مختلف التفاعلات والقرارات الاجتماعية المعقدة (Kostiuk,2011,p.1).

وقد استخدم الباحثون وعلماء النفس مصطلح تنظيم الانفعال في أبحاثهم بمسميات عديدة منها: ضبط الانفعال Emotion control ، وتأثير الانفعال Emotion affect ، وإدارة الانفعال Emotion management ، ومنهم من اعتبره سمة، أو حالة تتغير من وقت لآخر، ونظراً لأهمية تنظيم الانفعال، فقد تناولته العديد من الدراسات كمتغير وسيط بين العديد من المتغيرات النفسية (أحمد على طلب، ٢٠١٧، ص ٢٠٨ - ٢١٠).

ويلعب تنظيم الانفعال دوراً مهماً في مساعدة الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية، إذ أن قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته بطريقة ناجحة تؤثر على السعادة النفسية والحركية، والعلاقات مع الآخرين، والصحة الذهنية (Saeinia, Barjoe, & Bozorgi,2015,p.727) ، إذ يهدف تنظيم الانفعال إلى البحث عن زيادة الانفعالات السارة (مثل: السعادة، والمتعة)، وتقليل الانفعالات غير السارة (مثل: الغضب، والقلق، والحزن) (Lane, Beedie, Devonport, & Stanley , 2011,p.445).

ويتضمن تنظيم الانفعال إعادة البناء المعرفي Cognitive restructuring ، والاسترخاء Relaxation ، والتنشيط السلوكي، ووضع وتحديد الأهداف، والمخططات الانفعالية Emotional schemas ، والتسامح الوجداني Affective tolerance ، والتغيرات السلوكية (Leahy, Tirch, & Napolitano ,2012,p.68).

ويشير (Gross,2008,p.497) إلى أنه على الرغم من أن موضوع تنظيم الانفعال يعد موضوعاً جديداً نسبياً في علم النفس، إلا أنه حظي باهتمام كبير في السنوات الأخيرة، فقد عرف على أنه العمليات التي تؤثر على مشاعر الفرد، وكيف يواجه هذه المشاعر ويعبر عنها ، ويعرف (Elizabeth & Linda,2013,p.362) تنظيم الانفعالات على أنه العمليات والأساليب والاستراتيجيات التي يستخدمها ويقوم بها الفرد في التحكم في الانفعالات التي تصدر عنه، كما يعرف (Snow, Ward , Becker, & Raval ,2013,p.149) تنظيم الانفعال على أنه الوعي الذاتي بالانفعالات الفردية، وقدرة الفرد على التحكم والسيطرة في انفعالاته السلبية.

ويشير تنظيم الانفعال إلى الطريقة أو الأسلوب الذي يستطيع الفرد من خلاله أداء انفعالاته والاستجابة لها، وطرق تشكيل الانفعالات، ومتى وكيف يخبر ويعبر عن انفعالاته (Midkiff, Lindsey, & Meadows ,2018,p.6) ، ويشير أيضاً إلى العمليات المعرفية والآلية التي تتفاعل للتأثير على مدة، وحدة أو شدة، وخيرة الانفعالات (Inwood & Ferrari, 2018,3) ، وهو أيضاً عملية التأثير التي من خلالها يخبر أو يعبر الفرد عن انفعالاته الإيجابية والسلبية (Jazaieri, Mc Gonigal, Jinpa, Doty, , 2013,p.3) ، (Gross, & Goldin).

وأشار الباحثون مثل (عبدالله محمد عبدالظاهر، ٢٠١٥، ص ٢٤ - ٢٥) ، (Fucito, Juliano, & Toll, 2010,p.1156) ، (Moore,2013,p.21) إلى أن تنظيم الانفعال يتضمن نوعين من الاستراتيجيات لقي اهتماماً كبيراً من جانب الباحثين عبر العقدين الماضيين هما؛ الاستراتيجيات المتكيفة المركزة على الحدث Antecedent – focused strategies ، وتعتبر استراتيجية إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal strategy أحد أهم هذه الاستراتيجيات ، وهي استراتيجية متمركزة حول السابق، أي ماضي الفرد، وفي هذه الاستراتيجية تحدث عملية توليد الانفعال مبكراً أو تتضمن إعادة صياغة الموقف الانفعالي معرفياً ، والثانية الاستراتيجيات غير المتكيفة المركزة على الاستجابة Response – focused strategies ، وتعد استراتيجية القمع التعبيري Expressive

suppression أحد هذه الاستراتيجيات، وهي التي تحدث فيما بعد عملية توليد الانفعال، ويتضمن القمع "الكبت" كبح السلوكيات الانفعالية التعبيرية. وقد ارتبط تنظيم الانفعال بمجموعة من المتغيرات النفسية المهمة والتي شملت: الشفقة بالذات **Self-compassion** كما أشار لذلك دراسات كل من (Neff,2003a)، (Landgraf,2013)، (Moore,2013)، (Jazaieri,2013)، (Finaly-)، (Jones,2014)، (Diedrich, Grant, Hofman, & Hiller,2014)، (Warren,2015)، (Saeinia et al.,2015)، (Rusk,2015)، (Bakker,)، (Inwood & Ferrari,2018)، (Sirois, Nauts, & Molnar, 2018)، (2017) ، وما وراء الانفعال **Meta-Emotion** كما أشار لذلك دراسات كل من (Bartsch, (Mitmansgruber, Beck, Hofer, & Vorderer, Mangold, & Viehoff,2008) (Schubler,2009)، (Lane et al.,2011)، (Xu,2017)، (Merchant,2018) ، وفاعلية الذات الانفعالية **Emotional self – efficacy** كما أشار إلى ذلك دراسات كل من (Walsh,2012) ، (Gunzenhauser et al.,2013) ، (Qualter, (Gutentag, Pool, Gardner , Ashley , Wise, & Wols , 2015) (Halperin, Porat, Bigman, & Tamir,2016) ، (Benfer,2017) ، (Mesurado, Vidal, & Mestre ,2018) (Torpman & Sandgren,2018) ، واتخاذ القرار **Decision-making** كما أشار لذلك دراسات كل من (Bechara,2004) ، (Fodor,2011) ، (Barzegar, Afzal, Maleki, & (Koochakyazdi , 2013) ، (Virlics,2013) ، (Li, Valdesolo, & Kassam ، (Choi, (Gokce, Emhan, Topuz, & Serifsimsek,2015) ، (2014) ، (Scott, & Lim ,2016) ، (Bayer & Hekimoglu,2016) ، (Lopez,2017) ، (Neumann,2017) ، (Ferrer & Mendes,2018).

ووفقاً لما سبق، وفي ضوء محدودية الدراسات العربية - في حدود علم الباحث - التي تناولت موضوع الدراسة الزاهنة ومتغيراتها بصورة مجتمعة في نموذج سببي يتناول العلاقة بينها، كانت الحاجة لنموذج يوضح العلاقات التي تربط تنظيم الانفعال بكل من الشفقة

بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية، ومهارات اتخاذ القرار، لذا تعد الدراسة الراهنة محاولة بحثية لدراسة تنظيم الانفعال كمتغير وسيط في العلاقة بين الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية (كمتغيرات مستقلة)، ومهارات اتخاذ القرار (كمتغير تابع) لدى عينة من المديرين بالمدارس والمعاهد الأزهرية.

مشكلة الدراسة:

تعد مهارات اتخاذ القرار من الموضوعات المهمة لنجاح أي منظمة أو مؤسسة، غير أن اتخاذ القرار عملية معقدة يتأثر بعدد كبير من العوامل (Alam,2013,p.1) ، إذ أن نجاح الأفراد في حياتهم بصفة عامة، أو المديرين في إدارتهم للمؤسسات بصفة خاصة، لا يتوقف فقط على ما يمتلكونه من قدرات معرفية ومهارات تتعلق باستخدام التكنولوجيا، وإنما يتوقف أيضا على ما يمتلكونه من قدرة على إدارة الذات Self-management ، وفهم مشاعر الآخرين، ومراقبة الذات Self-monitoring ، والوعي بالذات Self-awareness ، والتحكم في ردود الانفعالات ، مما يجعلهم أكثر قدرة على تنظيم الانفعالات ، وأكثر نجاحاً في حياتهم وفي إدارة المؤسسات (أبو زيد سعيد الشويقي، ٢٠٠٨، ص ٣٢٣).

ويعد زيادة الوعي بأهمية الانفعالات في أثناء اتخاذ القرارات من القدرات والمهارات المهمة التي تلعب دوراً مهماً في النجاح المهني خاصة لدى المديرين وتؤدي إلى تحسين وإنجاز أهداف المؤسسات والمنشآت، لذا فقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بدراسة تأثير الانفعالات في مجال الإدارة، وأشاروا إلى أن الانفعالات تستخدم في تنشيط، وتخطيط، وتحقيق النجاح في العمل والحياة الشخصية، وعلى هذا فإن قرارات القادة لا تتأثر فقط بالتفكير المنطقي والعلمي؛ وإنما تتأثر أيضاً بمشاعرهم وانفعالاتهم (Barzegeer et al.,2013,p.66-65)، لذا فإن الإدارة الناجحة يجب أن تكون واعية بالقوي، والعوامل السلوكية، والتأثيرات البيئية التي قد تؤثر على قراراتها وتؤدي إلى نجاح دورها (Wallace & Rijamampianina,2005,p.88).

ويعد تنظيم الانفعال ميكانيكيات تنظيم ذاتي يفترض أنه يتوسط العلاقة بين الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية، ومهارات اتخاذ القرار، إذ تمثل متغيرات الشفقة

بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية مصدراً مهماً في التأثير على قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته وبالتالي في اتخاذ قراراته.

وفي إطار العلاقة بين الشفقة بالذات وتنظيم الانفعال، أشار كل من (Saeinia et al.,2015,p.727) ، (Moore, 2013,p.26) إلى أن هناك علاقة قوية بينهما، وأن الشفقة بالذات تعد مكوناً ومفهوماً مهماً في تنظيم الفرد لردود أفعاله، وتؤدي إلى تنمية التعاطف الانفعالي Emotional empathy ، وتؤثر بشكل قوي على تنظيم الانفعال.

وتشير نتائج البحوث والدراسات إلى أن الشفقة بالذات ترتبط بتنظيم الانفعال من خلال ارتباطها بالمستويات المرتفعة من الوجدان الموجب Positive affect ، وزيادة سرعة التخلص من الضغوط، والاستخدام لاستراتيجيات التنظيم المتكيفة (Sirois et al., 2018,p.2) ، وتعديل من الانفعالات السالبة ، وتولد مزيداً من الانفعالات الإيجابية (Inwood & ferrari,2018,p.2-18).

وقد أوضح (Jazaieri et al.,2013,p.9) أن القليل من الدراسات تناولت تأثير الشفقة بالذات على اليقظة الذهنية أو العقلية Mindfulness ، والوجدان Affect ، وتنظيم الانفعال، وأشاروا إلى أن زيادة الشفقة بالذات تعزز من المرونة النفسية Psychological flexibility من خلال زيادة اليقظة الذهنية أو العقلية، والانفعالات الإيجابية، واستراتيجيات تنظيم الانفعال الفعالة، وتقلل من الانفعالات السالبة، واستراتيجيات تنظيم الانفعال غير المتكيفة، وأوصوا بضرورة تناول الدراسات المستقبلية دور الشفقة بالذات في التأثير على استراتيجيات تنظيم الانفعال.

وأشار (Atharyan, Manookian, Varaei, & Haghani,2018,p.1) إلى أنه من الضروري امتلاك الفرد لبعض المهارات والخصائص مثل القدرة على ضبط أو التحكم في الانفعالات السالبة، والتكيف الذاتي Self-adaptation ، والوعي الذاتي، والشفقة بالذات بهدف إدارة الانفعالات التي قد يتعرض لها الفرد أثناء تعامله مع أحداث وظروف الحياة اليومية الضاغطة.

وأوضح (Diedrich et al.,2014,p.44) أن الشفقة بالذات تعد استراتيجية مهمة في مواجهة الانفعالات السالبة والاكثئاب، وأشاروا إلى ارتباطها إيجابياً بالانفعالات الموجبة وسلبيًا بالانفعالات السالبة.

وتعد الشفقة بالذات مفهوماً ومكوناً مهماً في تحسين الحالات الانفعالية الداخلية الإيجابية للفرد (Rusk,2015,p.84)، فهي تلعب دوراً مهماً في التأثير على استراتيجيات تنظيم الانفعال، وتعزيز الاستجابات الانفعالية المتكيفة، وتقلل من استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال غير المتكيفة (Finlay- Jones,2014,p.52).

وأشار (Jazaieri et al.,2013,p.3) إلى أن هناك أنواع عديدة لاستراتيجيات تنظيم الانفعال والتي لها نتائج وآثار عديدة مختلفة، فهناك شكلين أو نوعين من استراتيجيات تنظيم الانفعال استخدمتا بشكل واسع في البحوث التجريبية هما؛ استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، واستراتيجية القمع التعبيري، ومع ذلك لم يُستخدم أي منهما في بحوث تناولت علاقتهما بالشفقة بالذات أو في سياق الشفقة.

ويشير (Bakker, 2017,p.13-48) إلى محدودية الدراسات التي تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المتكيفة أو صعوبات تنظيم الانفعال بصفة عامة، فقد وجد أن استراتيجيات تنظيم الانفعال المتكيفة ترتبط إيجابياً بالشفقة بالذات، وقد أوصى بضرورة وأهمية بحث تأثير الشفقة بالذات على تنظيم الانفعال.

ويشير (Inwood & Ferrari,2018,p.18) إلى أن الدراسات المستقبلية يجب أن تتناول مدى إسهام مستويات الشفقة بالذات في استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات المختلفة.

وأوضح (رياض نايل، ٢٠١٤، ص ٢١-٢٢) أن مفهوم الشعور بالذات مازال من المفاهيم البكر في الدراسات النفسية، ومحدودية الدراسات التي أجريت في البيئة العربية التي تناولته.

وقد ارتبطت ما وراء الانفعال بتنظيم الانفعال ، إذ يرى (Mistmansgruber et al.,2009,p.448) أن ما وراء الانفعال يقدم المعلومات حول العمليات التنظيمية التي

تعمل على الانفعال المستهدف، وهي تعكس جزءاً مهماً في تنظيم الانفعال لدى الفرد مع تأثيرها على الهناء النفسي لديه.

ويرى (Merchant, 2018,p.33) أن ما وراء الانفعال يؤثر على عدد من المخرجات والنواتج والتي تشمل سلوك الفرد (المهارات المتكيفة)، وتنظيم الانفعال، والتنشئة الاجتماعية Socialization.

وأشار (Xu,2013,p.1) إلى أن زيادة وعي الفرد بمشاعره حول انفعالاته يؤدي إلى مخرجات إيجابية مهمة مثل زيادة القدرة على تنظيم الانفعال، موضحاً أن زيادة وعي الفرد بانفعالاته تؤثر على زيادة وعيه بشدة انفعالاته وقلة استخدامه للانفعالات السالبة.

ويوضح (Lane et al., 2011,p.446) أن معتقدات ما وراء الانفعال تؤثر على الانفعالات التي يخبر بها الفرد، موضحاً أن هذه المعتقدات تؤثر على اختيار الاستراتيجيات المستخدمة لتنظيم الانفعالات.

وما وراء الانفعال تتضمن الوعي بالذات والتحكم أو الضبط الذاتي للانفعالات ، وهي تتعلق وتختص بالانفعالات بصفة عامة ، بالإضافة إلى أنواع معينة من الانفعالات الأساسية والحالات المزاجية (Bartsch et al.,2008,p. 8-9).

ويرى (Zganec,2013,p.27) أن ما وراء الانفعال تلعب دوراً مهماً وبشكل مؤثر على قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته، إذ يشير كل من (Ford & Gross, 2017,p.4) إلى أن المعتقدات حول الانفعالات تلعب دوراً مهماً في تنظيم الانفعال، إذ تؤثر على كل خطوة من الخطوات وعمليات تنظيم الانفعالات بداية من الحاجة إلى التنظيم، اختيار استراتيجيات التنظيم، حتى تطبيق ومراقبة التنظيم.

ويوضح (Lane et al.,2011,p. 446) محدودية الدراسات التي تناولت العلاقة بين معتقدات ما وراء الانفعال، والخبرة الانفعالية، واستراتيجيات تنظيم الانفعال لتغيير الحالات الانفعالية السالبة إلى خيارات انفعالية إيجابية مفضلة.

وفي سياق العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية وتنظيم الانفعال، تعد فاعلية الذات الانفعالية واحدة من أكثر الملامح المميزة للأداء الانفعالي، فهي القدرة على استخدام، وتجهيز، والتعامل مع الانفعالات بطريقة فعالة، وتلعب دوراً مهماً في مساعدة الفرد على

التصرف بفاعلية في مواجهة الآخرين، وكيف يكون ردود أفعاله، وتنمية صفات القيادة، وتزويد من قدرته على مواجهة البيئة والإقدام على تحقيق الأهداف والمهام والتحديات (Beri & Akhoun,2018 ,p.252).

ويرى (Gutentag et al.,2016,p.1-2) أنه كي ينجح الفرد في تنظيم انفعالاته بفاعلية، يحتاج إلى الاعتقاد بأنه يمكنه تنظيم انفعالاته، لذا يجب أن يمتلك ويستخدم استراتيجيات تنظيم أكثر فاعلية كي ينظم انفعالاته بنجاح، وعلى هذا ترتبط الفاعلية الذاتية الانفعالية بتنظيم الانفعالات، والتي بدورها تؤدي إلى بذل الجهد والمثابرة الطويلة في تنظيم الانفعال.

وأشار (Walsh,2012, p.38-39 ، 43) إلى أنه على الرغم من أن الباحثين قد أشاروا إلى ارتباط فاعلية الذات الانفعالية بالنمو الناجح لتنظيم الانفعال، فإن العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية، وتنظيم الانفعال ما زالت تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة، كما أن فاعلية الذات بصفة عامة تؤثر على مخرجات الحياة مثل: التحصيل الأكاديمي Academic achievement، وتنظيم الانفعال، وتنظيم الذات Self-regulation، وحل المشكلات Problem solving، واتخاذ القرار، والرضا عن الحياة Life satisfaction، والتوافق النفسي Psychological adjustment، وأوضح أن كثيراً من الدراسات أشارت إلى وجود علاقة بين فاعلية الذات العامة، ومهارات تنظيم الذات؛ لذا فقد تناولت العديد من الدراسات كيف تؤثر فاعلية الذات على إدارة الانفعالات وعلى مهارة تنظيم الانفعال.

وأوضح (Benfer,2017,p.3) أنه على الرغم من ارتباط فاعلية الذات الانفعالية بالعديد من المخرجات والنواتج النفسية، فإن القليل من الدراسات تناولت بشكل مباشر ارتباط فاعلية الذات الانفعالية بالقدرة على تنظيم الانفعال.

ويرى (Qualter et al.,2015,p.34) أن فاعلية الذات الانفعالية تعد جانباً مهماً للأداء الانفعالي خاصة أنها تركز على المعتقدات المرتبطة بإدارة الانفعالات، فمعتقدات الفرد حول تفكيره بنجاح في إدراك واستخدام وفهم وإدارة العمليات الانفعالية، تلعب دوراً مهماً في إحداث العديد من المخرجات المتنوعة.

وقد أشارت الدراسات إلى ارتباط اتخاذ القرار بتنظيم الانفعال، فقد أشار (Lopez,2017,p.38) إلى أن الانفعالات تعد عاملاً أساسياً في اتخاذ القرار، إذ أنها توجه كافة أنواع وأشكال اتخاذ القرار.

ويوضح (Barzegar et al.,2013,p.66) أنه نظراً لأهمية دور اتخاذ القرار في مجال الإدارة، فقد كشفت الدراسات أن الانفعالات تؤثر بشكل قوى على اتخاذ القرار، فالانفعالات الموجبة تؤدي إلى تنمية الإبداع Creativity ، وحل المشكلات الإبداعية، ومهارات اتخاذ القرار، وتسهل وتيسر دمج وتكامل المعلومات، بينما تؤثر الحالة المزاجية السالبة Negative mood (مثل الغضب، والقلق، والشعور بعدم الجدارة أو القيمة) سلباً على جودة اتخاذ القرار.

ويشير (Neumann,2017,p.176-177) إلى أن بعض الباحثين وجدوا أن الانفعالات الايجابية تؤدي إلى زيادة القدرة على اتخاذ القرارات الجيدة والناجحة والأكثر فاعلية وكفاءة، بينما وجد البعض الآخر أن الانفعالات السالبة تؤدي إلى تجهيز يحتاج إلى المزيد من الجهد، مشيراً إلى أن البحوث ركزت على تأثير المعرفة فقط على عملية اتخاذ القرارات، ومحدودية الدراسات التي اهتمت بدور الجانب الانفعالي في اتخاذ القرارات. وأوضح (Ferrer & Mendes,2018,p.1) وجود أدلة تشير إلى الانفعالات والحالات الوجدانية تعد من العوامل المهمة المؤثرة في اتخاذ القرار والسلوك.

ويرى (Gokce et al.,2015,p.202) أن البحوث التي أجريت على تنظيم الانفعال أشارت إلى أن العمليات الانفعالية تؤثر على أداء اتخاذ القرار، والأداء التنظيمي، وأوضحت أن التنظيم الذاتي المعرفي والانفعالي يؤثران على الأفراد بشكل إيجابي في أثناء اتخاذ القرارات.

وقد أشار (Virlics,2013,p.4-5) إلى أن المكونات النفسية، ومن بينها تنظيم الانفعال، تلعب دوراً مهماً ومؤثراً في عملية اتخاذ القرار، ولقهم أفضل لعملية اتخاذ القرار من المهم ملاحظة ودراسة هذه التأثيرات الانفعالية في أثناء اتخاذ القرارات، وأوصى بأهمية بحث دور الانفعالات في أثناء اتخاذ القرار.

ويذكر (Kim,2012,p.106-107) أن الدور المهم والمؤثر للوجدان (الانفعال) في سلوك اتخاذ القرار لم يُعرف منه إلا القليل، وأشار إلى محدودية البحوث التي اهتمت ببحث دور الميكانيزمات الانفعالية في اتخاذ القرار.

ويرى (Bechara,2004,p.30) أن تأثير الانفعالات على عملية اتخاذ القرار قد أُهمل بشكل واضح، وأوصى (Schwarz,2000,p.435) بأهمية تناول دور الحالات الانفعالية في اتخاذ القرار والأحكام، وأشار (Friedrich,2014,p.10) إلى أن العوامل الانفعالية لقيت القليل من الاهتمام في تفسير عمليات اتخاذ القرار.

وتلعب الانفعالات دوراً مهماً وبشكل واسع ليس فقط في وضع وتحديد الأهداف، وإنما أيضاً في اتخاذ القرار (Markic,2009,p.57)، فالانفعالات تعد قوى ومحرك أساسي وضروري في عملية اتخاذ القرار (Neumann,2017,p.175)، وهي ميكانيزم نفسي يؤثر على اتخاذ القرار، وعلى الرغم من أن الانفعالات قد درست بشكل واسع في مجال علم النفس، إلا أنها أيضاً تم تناولها في مجال علم الكمبيوتر والاقتصاد (Antos & Pfeffer,2010 ,p.24-25).

ونظراً للدور المهم والمؤثر للانفعال في زيادة جودة القرارات وعملية اتخاذ القرار، فقد أعطى الباحثون المزيد من الاهتمام حول تأثير بعض متغيرات الانفعال على اتخاذ القرار (Hess & Bacigalupo,2011,p.710)، ويرى (Virlics,2013,p.3) أن متخذ القرار عندما يتخذ قراراته فإنه يتأثر بانفعالاته ويجب مراعاة انفعالاته حتى وإن كان يفعل ذلك بطريقة غير واعية.

ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة الراهنة في مجموعة من النقاط التي خلص إليها الباحث

من خلال اطلاعه على الأدبيات النفسية المرتبطة بمتغيرات الدراسة الراهنة فيما يلي:

١- وجود ارتباط قوى بين الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال، وتنظيم الانفعال، فهي تسهم بشكل قوى في التنبؤ بتنظيم الانفعال هذا من جانب، ومن الجانب الآخر أشارت النتائج إلى ارتباط تنظيم الانفعال باتخاذ القرار، فتتنظيم الانفعال يسهم بشكل قوى في التنبؤ باتخاذ القرار.

٢- محدودية الدراسات، في حدود علم الباحث، التي تناولت العلاقة بشكل مباشر بين الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال، واتخاذ القرار.

٣- توصل الباحث الحالي إلى أنه يكاد يكون هناك محدودية في الدراسات التي تناولت تنظيم الانفعال في علاقته بكل من الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال، ومهارات اتخاذ القرار بصورة مجتمعة في نموذج سببي يوضح العلاقة بينها.

وفي ضوء ذلك، يفترض الباحث الحالي أن هناك تأثيراً مباشراً لكل من الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال على قدرة الفرد على مواجهة وتنظيم مشاعره وانفعالاته والتحكم فيها ومراقبتها وتوجيهها بشكل صحيح، كما أن هذه القدرة لدى الفرد تنعكس وتؤثر بشكل واضح في حالته الانفعالية، وتجعله أكثر قدرة وكفاءة ونجاحاً في أثناء عملية اتخاذ قراراته المختلفة، أي أن الباحث يفترض أن تنظيم الانفعال له دور وسيط بين الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال، ومهارات اتخاذ القرار.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي كل من الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال في تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة؟
- ٢- هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الانفعال في مهارات اتخاذ القرار لدى عينة الدراسة؟
- ٣- ما مدى مطابقة النموذج المقترح للعلاقة بين الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال (كمتغيرات مستقلة)، تنظيم الانفعال (كمتغير وسيط)، ومهارات اتخاذ القرار (كمتغير تابع) لدى عينة من المديرين بالمدارس والمعاهد الأزهرية؟ وما هو أفضل نموذج يمكن استخراجه؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الراهنة إلى:

- ١- الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي كل من الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال في تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة.

٢- التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الانفعال في مهارات اتخاذ القرار لدى عينة الدراسة.

٣- كشف العلاقة بين الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال، وتنظيم الانفعال، ومهارات اتخاذ القرار لدى عينة من المديرين بالمدارس والمعاهد الأزهرية.

أهمية الدراسة:

أولاً : الأهمية النظرية:

١- تتبع أهمية الدراسة الراهنة في تناولها لعدة مفاهيم ترتبط بمجال الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي.

٢- أهمية متغير تنظيم الانفعال، لكونه من العوامل المؤثرة في الوظائف النفسية والاجتماعية والأكاديمية والمهنية للفرد وارتباطه بمخرجات الصحة النفسية والجسمية.

٣- محدودية الدراسات التي أجريت، خاصة في البيئة العربية، التي تناولت تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين كل من الشفقة بالذات، وفاعلية الذات الانفعالية، وما وراء الانفعال، واتخاذ القرار.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١- تتبع أهمية الدراسة الراهنة في تركيزها على عينة مهمة وهم المديرين سواء في المدارس أو المعاهد الأزهرية، فهم أكثر استهدافاً من غيرهم لضغوط وأعباء العمل، مما يؤثر على أدائهم وعلى اتخاذ قراراتهم سلبياً الأمر الذي قد يؤدي إلى إخفاقهم في اتخاذ القرارات الناجحة وتحقيق أهداف مؤسساتهم بفاعلية، لذا فهم في حاجة إلى ضبط وتحكم وتنظيم وتوجيه ومراقبة انفعالاتهم.

٢- الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج لتنمية تنظيم الانفعال، وذلك لمساعدة الأفراد كي يكونوا أكثر إيجابية، وقدرة على ضبط والتحكم وتنظيم وتوجيه انفعالاتهم.

٣- الاستفادة من نتائج الدراسة الراهنة في إعداد برامج تربوية قائمة على فهم العلاقات بين تنظيم الانفعال واتخاذ القرارات التربوية والتعليمية والدراسية لدى كل من الطلاب، والمعلمين، والمديرين، والموجهين في مختلف المراحل التعليمية.

مصطلحات الدراسة:

١ - تنظيم الانفعال Emotion regulation:

يعرف (Nader - Grosbois & Mazzone,2014,p.1750-1751) تنظيم الانفعال على أنه العملية التي من خلالها يستطيع الفرد قياس ، والتحكم ، وتعديل استجابته الانفعالية عن طريق استخدام استراتيجيات عديدة كي يحقق أهدافه أو كي يعبر عن السلوك الانفعالي بطريق ملائمة اجتماعياً.

ويعرفه (Tavares & Freire,2016,p.78) على أنه بنية معقدة تتضمن إدارة مكونات عديدة معرفية، وسلوكية، وثقافية، وسياقية ، وهو عمليات داخلية وخارجية مسئولة عن مراقبة، وتقييم ، وتعديل ردود أفعال الفرد الانفعالية لتحقيق أهدافه .

ويعرفه (أحمد على طلب ، ٢٠١٧ ، ص ٢١٤) على أنه قدرة الفرد على مواجهة مشاعره وانفعالاته وتنظيمها بشكل صحيح، ويساعده في ذلك وعيه بها وقبولها.

ويعرف إجرائياً علي أنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته علي عبارات استبيان تنظيم الانفعال المستخدم في الدراسة الراهنة.

٢ - الشفقة بالذات Self - compassion :

وتعرفها (Neff,2003a,233) بأنها قدرة الفرد على الاهتمام بالذات ورعايتها ومواجهة المشكلات التي يمر بها، وشعوره بالدفء وعدم التسرع في إصدار الأحكام، ومواجهة نفسه بالنقد الذاتي، واعترافه بأن الوقوع في الأخطاء ومواجهة المشكلات هو جزء مشترك من الخبرة الإنسانية يمر بها جميع الأفراد وليس هو بمفرده ، ويتضمن الشفقة بالذات ثلاثة أبعاد هي (ياسمين عبد الغنى ، ٢٠١٣ ، ص ٧-٨) :

أ- طيبة الذات Self - kindness في مقابل حكم الذات Self - judgment: ويقصد بطيبة الذات قدرة الفرد على فهم ذاته وقدراته وإمكاناته ومعاناته، وأن يتميز سلوكه بالطيبة والتعاطف مع الآخرين، فهو يتقبل التغذية المرتدة من الآخرين. أما حكم الذات فيعني قدرة الفرد على نقد ذاته، ولوم ذاته عندما يقوم بخطأ ما، ويواجه نوعاً من المصاعب والمشكلات. وهو يمثل الجانب السلبي لطيبة الذات.

ب- الإنسانية المشتركة Common - humanity في مقابل العزلة Isolation : وتعريف الإنسانية المشتركة بأنها قدرة الفرد على أن يدرك ذاتيته وأنه ليس بمفرده ، وأنه

مثله مثل الآخرين قد يخطئ، وأن يشعر بالفشل وعليه أن يشارك الآخرين في خبراتهم ، ويرى أن خبراته هي جزء من خبرات الآخرين ومشارك موروث من الإنسانية . أما العزلة فيقصد بها الاعتقاد بأن الفرد هو الوحيد الذي يعاني من المشكلات والمصاعب ، ويعاني من الشعور بالعزلة والانفصال عن الآخرين ، ودائماً يسأل الشخص : لماذا أنا موجود ؟ ، فهو شخص خبراته الإيجابية قليلة ، وتوافقه وتكيفه متدني ، وهي تمثل الجانب السلبي من الإنسانية المشتركة.

ج- اليقظة الذهنية Mindfulness في مقابل تضخم الهوية Over identification :
وتعرف اليقظة الذهنية على أنها يقظة الفرد أي وعيه بحالته وقدراته دون إصدار أحكام، ودون تدخل المشاعر، فهي تدل على التوازن النفسي، وفيها يسعى الفرد إلى الإتيان لأنه واعي بأفكاره ومشاعره وتكون خبراته الانفعالية إيجابية، وتعنى تضخم الهوية تركيز الفرد على الأفكار السلبية والإفراط في التوحد مع الأفكار السلبية والانفعالات المؤلمة، وعدم الاستفادة من أخطاء الماضي أو التفكير السليم في المستقبل، وتمثل الجانب السلبي من اليقظة.

وتعرف الشفقة بالذات إجرائياً علي أنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته علي عبارات مقياس الشفقة بالذات المستخدم في الدراسة الراهنة.

٣- فاعلية الذات الانفعالية Emotional self – efficacy :

يعرف (Luque – Reca, Augusto – Landa, & Pulido- 2016,p.4) فاعلية الذات الانفعالية على أنها مدركات الذات لدى الفرد في قدراته الانفعالية والتي تتضمن اعتقاده في قدراته وإمكاناته وكفاءته على إدراك، واستخدام، وفهم ، وتنظيم انفعالاته والتي ترتبط إيجابيا بالرضا عن الحياة والمواجهة، وترتبط سلبياً بالضغوط وتجنب المواجهة.

ويعرفها (Beri & Akhoon,2018, 251حز) على أنها قدرة الفرد على التحكم وإدارة الانفعالات الداخلية من خلال النمو والصلابة تجاه الضغوط التي تسببها هذه الانفعالات للوصول إلى نواتج مرغوبة ومقبولة اجتماعيا في أية ظروف.

وتعرف إجرائياً علي أنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته علي عبارات مقياس فاعلية الذات الانفعالية المستخدم في الدراسة الراهنة.

٤- ما وراء الانفعال Meta - emotion :

يعرف (Norman & Furnes,2016,p.188) ما وراء الانفعال على أنها ردود الفعل الانفعالية حول الذات الانفعالية لدى الفرد، وهي مجموعة من الاستراتيجيات المرتبطة باستخدام المعلومات الانفعالية بشكل متكيف متضمنة القدرة على إعطاء الانتباه للانفعالات، وتمييز الانفعالات، وتنظيم الانفعالات وتسميتها.

ويعرفها (Merchant,2018,p.32-38) على أنها عمليات داخلية وخارجية مسئولة عن مراقبة، وتقويم، وتعديل ردود الأفعال الانفعالية.

ويعرفها (السيد رمضان بريك، ٢٠١٨، ص ١٢٠) على أنها الوعي بالانفعالات الشخصية والوعي بانفعالات الآخرين، وتشير أيضاً إلى الوعي بمشاعر الفرد وأفكاره حول انفعالاته وانفعالات الآخرين.

وتعرف إجرائياً علي أنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته علي عبارات استبيان ما وراء الانفعال المستخدم في الدراسة الراهنة.

٥- مهارات اتخاذ القرار Decision - making skills :

تعرف (أسماء فتحي، وحنان فوزي، ٢٠١٥، ص ٣٠١) مهارات اتخاذ القرار على أنها عمليات منظمة متعاقبة مكتسبة، تمثل الخطوات اللازمة للوصول إلى للقرار الأنسب أولها جمع المعلومات، ثم اختيار القرار، فصياغته، وأخيراً تنفيذه .

ويعرف إجرائياً علي أنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال استجابته علي عبارات مقياس مهارات اتخاذ القرار المستخدم في الدراسة الراهنة.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تمهيد :

في هذا الجزء يعرض الباحث الإطار النظري والدراسات السابقة في ضوء عدد من المحاور التي تتناول متغيرات الدراسة الراهنة على النحو التالي:

أولاً: تنظيم الانفعال

١- الانفعال:

(أ) تعريف الانفعال:

تعددت تعريفات الانفعال لدى الباحثين، ويمكن عرض أهمها على النحو التالي:
احتلت دراسة الانفعال اهتماماً كبيراً في مجال علم النفس، إذ أنها تعطي الاهتمام والعناية بوصف الفروق الفردية في تنظيم الحالات الانفعالية، وتعرف على أنها حالات ذهنية للاستعداد والتي تظهر من تقييمات أحداث وأفكار الفرد (Asadi et al., 2014, p.189).
وتعرف الانفعالات على أنها مشاعر شخصية تجعل الفرد يشعر بطريقة معينة مثل الفرح، والبهجة، والغضب، والخوف، وهي ظاهرة قصيرة المدى غير موضوعية، ومحفزة وتواصلية تنشأ من عوامل بيولوجية، ومن معالجة المعلومات والتفاعل الاجتماعي، والسياق الثقافي، وتظهر على شكل ردود أفعال شخصية وبيولوجية واجتماعية هادفة (لينا عبود، ٢٠١٦، ص ١٠).

ويدرك الانفعال على أنه شكل مختصر وموجز للوجدان والذي يظهر كرد فعل للمثيرات الخارجية أو الداخلية المهمة للفرد (Kimhy, Vakhrusheva, Jobson – Ahmed, Tarrier, Malaspina, & Gross, 2012, p.194).

وأدرك (Ekaman & Davidson, 1994) أن الانفعالات هي حالات معقدة من الاستجابات النفسية، والسلوكية، والمعرفية للمثيرات الداخلية والخارجية (As cited in Asadi et al., 2014, p.189).

وقد تناول الباحثون دور العمليات الانفعالية في السلوك الإنساني من خلال عدد من المنظرين في مجالات عديدة، وأشارت النتائج إلى أن العمليات الانفعالية تتضمن الاندماج في العديد من العمليات الإنسانية مثل الفسيولوجية، والمعرفية، والسلوكية، والخبرة الذاتية، والتفاعل الاجتماعي (Kostiuk, 2011, p.2).

ويرى (Amstadter, 2008, p.211) الانفعالات على أنها مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن مكونات فسيولوجية، وسلوكية، والخبرات.

ويشير (Koole , Dillen, & Sheppers,2010,p.23) أن الانفعالات تتكون من مكونات عديدة تتضمن المشاعر والأفكار النوعية والتي تصاحب الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية.

ويرى الباحث الحالي أن تنظيم الانفعال هو قدرة الفرد على استخدام الاستراتيجيات والعمليات لتنظيم حالته الوجدانية وضبط استجابته الانفعالية من خلال الفهم الانفعالي للمواقف والتعبير عن خيالاته الانفعالية وتوجيهها لتحقيق أهدافه.

(ب) أهمية ووظيفة الانفعالات:

تلعب الانفعالات دوراً ووظيفة مهمة في تقديمها معلومات تتعلق بالأحداث الداخلية والخارجية، فهي تساعد على تنشيط الأفعال والأحداث، وتواصل المعلومات مع الآخرين (Asadi et al.,2014,p.189) ، وتؤثر على جوانب السلوك الإنساني المختلفة، لذا اهتم الباحثون بدراستها لفهم أفضل لطبيعة الانفعال الإنساني (Kostiuk,2011,p.3).

كما أنها تلعب دوراً مهماً في السلوك الاجتماعي، فهي تزود وتقدم المعلومات حول أهمية المواقف الاجتماعية الحالية، بالإضافة إلى أنها توجه الأنشطة والأفعال التي يجب أن تستهدف في هذه المواقف (Kimhy et al.,2012,p.195).

ويرى العديد من علماء النفس أن الانفعالات تعد المحرك الأساسي لكثير من القرارات المهمة في الحياة، وهي تلعب دوراً مهماً في عمليات اتخاذ القرارات (Bayer & Hekimoglu,2016,p.2).

وقد أشار كل من (Antos & Pfeffer,2010,p.24) ، و (Neumann,2017,p.179) إلى أهمية الانفعالات فيما يلي:

١. توجه الانفعالات المصادر المعرفية لأحداث معينة مهمة ومؤثرة في العديد من جوانب الموقف.
٢. تساعد الانفعالات في التعلم عن طريق تخزين والوصول السهل للخبرات المشابهة.
٣. تفسير الملاحظات بطريقة تتسق مع الحالة الداخلية.
٤. تساعد في التواصل مع الحالات المزاجية عن طريق وسائل وطرق تعبيرات الوجه ونغمة الصوت.

٥. تساعد على التفاعلات وتقوية العلاقات الاجتماعية.
٦. تؤثر على اتخاذ القرار في سياقات مختلفة.
٧. تؤثر على الاتجاهات، والمعرفة، والسلوك كجزء من عمليات اتخاذ القرار الاستراتيجي.

وقد حدد (Leahy et al., 2012, p.68) أهمية الانفعالات فيما يلي:

١. تعطي الانفعالات المعني لحياتنا.
 ٢. تعزز وتحسن من الارتباط والعلاقات مع الآخرين.
 ٣. تخبر عن احتياجاتنا، وحالات الإحباط، والحقوق.
 ٤. تعطي الدافعية لعمل التغييرات.
- وحددت (لينا عبود، ٢٠١٦، ص ١٤-١٥) أهمية الانفعالات فيما يلي:
١. للانفعالات قيمة اجتماعية.
 ٢. تدفع إلى الإنجاز والنشاط.
 ٣. تساعد على التخلص من التوتر والقلق.
 ٤. تزود الفرد بالفرح والسرور.
 ٥. تهيئ الفرد وتزيد من استعدادة للمقاومة بما تقوم به من تجهيز الجهاز العصبي.
- وأشارت إلى أنه على جانب آخر تظهر مشكلات وأضرار الانفعالات على الفرد والتي تتمثل في:

١. تحول وتعوق التفكير العلمي أو الموضوعي.
٢. تطور حالة الغضب.
٣. تقلل من السعادة والمتعة بالحياة.
٤. تطور لدى الفرد أمراضاً نفسية.

(ج) خصائص الانفعالات:

أشارت (لينا عبود، ٢٠١٦، ص ١) إلى عديد من خصائص الانفعالات هي:

- ١- شعور نفسي ينشأ كرد فعل للمواقف والأحداث التي تواجه الفرد في حياته كالفرح والحزن والغضب.

- ٢- تعد الانفعالات استثارة قصيرة المدى لا تستمر طويلاً.
- ٣- قد يكون هذا الشعور سلبياً أو إيجابياً.
- ٤- تؤدي الانفعالات إلى تغيرات وجدانية وفسولوجية تشمل أجهزة جسم الإنسان.
- ٥- قد يترتب على استثارة انفعالات الفرد بعض الممارسات السلوكية السلبية أو الإيجابية حسب قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته.

(د) أنواع الانفعالات:

هناك أربعة أنواع للانفعالات هي (لينا عبود، ٢٠١٦، ص ١٤):

- ١- **الانفعالات الموقفية**، وتستثار عن طريق الآثار الحسية المباشرة للمنبهات أو بواسطة الدافعية طويلة المدى أو الموقف المثير، ويظهر الأساس الحسي للانفعال بوضوح في حالات الشعور بالألم.
- ٢- **الانفعالات الأولية (الأساسية)**، وتشمل الانفعالات الأساسية أو الغريزية، وتتمثل في السعادة، الفرح، الحزن، الحذف، الغضب....الخ.

٣- **الانفعالات الاجتماعية**، وتشمل:

- أ- انفعالات اجتماعية تختص بالذات المرجعية مثل الخجل والفخر والشعور بالذنب.
- ب- انفعالات اجتماعية تتعلق بالتفاعل مع الآخرين كالحب والكراهية.
- ٤- **انفعالات مركبة** ، وهي ناجمة عن دمج انفعالين أو أكثر معا من الانفعالات الأساسية مثل الارتباك الذي هو مزيج من الدهشة والحزن.

٢- **تنظيم الانفعال:**

(أ) تعريف تنظيم الانفعال:

تعددت تعريف تنظيم الانفعال لدى الباحثين يمكن عرض أهمها كالتالي:

يعرف (Midkiff et al.,2018,p.6-7) تنظيم الانفعالات على أنه الوعي وفهم الانفعالات، وتقبل الانفعالات، والقدرة على ضبط أو التحكم في السلوك الاندفاعي، والتصرف بطريقة مناسبة لتحقيق الأهداف المرغوبة عند الإخبار بالانفعالات السلبية، والقدرة على استخدام استراتيجيات ملائمة لتنظيم الانفعالات في المواقف المختلفة بطريقة أكثر مرونة لتعديل الاستجابات الانفعالية لمواجهة وتحقيق المطالب الموقفية وأهداف الفرد.

ويشير (Finlay-Jones,2014,p.51) إلى أن تنظيم الانفعال هو العمليات التي من خلالها تؤثر الأفعال على الانفعالات التي يمتلكها الفرد، ومتى يمتلكها، وكيف يخبر ويعبر عن هذه الانفعالات.

ويوضح (Gross,2002,p.282) أن تنظيم الانفعال يتضمن تغيرات في ديناميات الانفعال، ومدة وحجم ووقت ظهور الانفعال، والمجالات الفسيولوجية والخبرة والسلوك. ويرى (Amstadter, 2008,p.212) أن تنظيم الانفعال يشير إلى طرق وأساليب التأثير المرتبطة بالخبرة والإخبار بالانفعالات بالإضافة إلى الأوقات التي تحدث فيها الانفعالات.

وترى (لينا عبود، ٢٠١٦، ص ١) أن تنظيم الانفعالات يشمل بعدين هما، العمليات الداخلية التي تشمل: الاحتفاظ، وكبح الجماع، والعمليات الخارجية وتشمل التأثيرات البيئية الخارجية المؤثرة على قدرة الفرد في تنظيمه لانفعالاته.

(ب) أهمية تنظيم الانفعال:

تحدد أهمية تنظيم الانفعالات فيما يلي (Martin & Delgado,2011,p.2569)، (Barzergar et al.,2013,p.66) ، (لينا عبود، ٢٠١٦، ص ١٥) ، (السيد كامل الشرييني، ٢٠١٦، ص ٦٨) ، (Choi et al.,2016,p.2) ، (Mesurado et al.,2018,p.62) :

- ١- يعد تنظيم الانفعال هو دالة ومؤشر على الكفاءة الذاتية Self-competence التي يتمتع بها الفرد في ضبط انفعالاته وتوجيهها.
- ٢- تعتبر قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته وإدارتها أحد أهم الملامح والخصائص المهمة الجديرة بالاهتمام والملاحظة والبحث، فهي تمكن الفرد من التقدم بنجاح نحو الأهداف القيمة.
- ٣- تعتبر القدرة على التحكم في الاستجابات الانفعالية أمراً ضرورياً للأداء المتكيف، فالتحكم في الاستجابات الانفعالية يعزز من اتخاذ القرارات الموجه نحو الهدف.
- ٤- يلعب تنظيم الانفعالات دوراً مهماً في السلوك الإنساني، والتكيف، وحل المشكلات.

- ٥- يعد زيادة الوعي بأهمية الانفعالات وسبل تنظيمها ذات دور مهم ومؤثر خاصة لدى المديرين في مختلف المؤسسات والمنشآت والذي يؤدي إلى النجاح المهني.
- ٦- يلعب تنظيم الانفعالات دوراً مهماً في العديد من المخرجات التي تشمل الاستعداد للدراسة، والكفاءة الاجتماعية، والنجاح الأكاديمي.
- ٧- يسهل ويسر تنظيم الانفعالات العلاقات الاجتماعية ، ويسهم في تحقيق التوافق الإيجابي لدى الفرد.

(ج) النظريات المفسرة لتنظيم الانفعال:

١- النظرية السلوكية

يعتمد أصحاب المدرسة السلوكية في تفسيرهم للتنظيم الانفعالي على المثبرات الشرطية والاستجابات السلوكية للانفعال، ويروا أن تنظيم الفرد لانفعالاته يعتمد على عدد من العوامل تشمل قوة المثبر، درجة الاستجابة الذاتية للفرد، بالإضافة إلى عوامل التعزيز للسلوك الإنساني التي تسهم في إطفاء السلوك أو تعزيره.

٢- النظرية الاجتماعية

تؤكد النظرية الاجتماعية على دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، خاصة إن وجد القدوة والنموذج لتعليمه ذلك، لذا فإن تنظيم الانفعالات يمكن اكتسابها للطفل من خلال تفاعله الاجتماعي، ويظهر بشكل واضح في مراحل الطفولة المتوسطة والمتأخرة والمراهقة.

٣- النظرية المعرفية

تفسر النظرية المعرفية تنظيم الانفعال بالرجوع إلى تصورات الأفراد حول المواقف، وتعتمد على أن إدراك الدافع لا يتفق دائماً مع الواقع الفعلي، وأن تقدير الفرد للواقع وتقويمه له يمكن أن يكون قاصراً أو خاطئاً بسبب نماذج التفكير غير الواقعية، لذا فإن تنظيم الفرد لانفعالاته يعتمد على تصوراته الذهنية نحو المواقف والأشخاص وقدرته على الوعي بالانفعالات والتصرف في المواقف والأحداث (لينا عبود، ٢٠١٦، ص ١٧-١٨).

٤- نظرية التحليل النفسي The Psychoanalysis theory

تعتبر هذه النظرية أحد المدارس الأولى التي تناولت موضوع تنظيم مشاعر القلق، حيث اعتبر فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية وينتج عند تجاهل التعبير عن الدوافع الشهوانية، وأكدت النظرية أن تنظيم القلق يلعب دوراً محورياً في مساعدة الفرد في السيطرة على شعوره بالقلق من خلال استخدام آليات الدفاع النفسي، ويقترح أن عمليات التنظيم غير الواعية يمكن توظيفها من جانب الفرد لمساعدته في إصلاح خبراته الانفعالية السلبية (محمد جاسر نكي، ٢٠١٨، ص ٢٤).

٥- نظرية الضغوط والمواجهة The stress and coping theory

تقترح هذه النظرية أن الفرد بإمكانه استخدام أساليب واعية لتنظيم استجاباته في مواجهة التحديات في المواقف الضاغطة في ظل تأثير البيئة الضاغطة، وأكدت على أهمية ودور العمليات المعرفية في التعامل مع الأحداث لتحقيق توافق الفرد، وأشارت إلى أن الفرد يبذل جهداً معرفياً وسلوكياً لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة من خلال استخدام نوعين من الاستراتيجيات هما:

١- استراتيجية التعامل المتركة على المشكلة وتهدف إلى البحث عن معلومات خاصة لمشكلة حلها.

٢- استراتيجية التعامل المتركة على الانفعال، وتهدف إلى خفض الخبرة الانفعالية السلبية، وهو يعتبر المنشأ والأساس لدراسة التنظيم الانفعالي (محمد جاسر نكي، ٢٠١٨، ص ٢٥).

٦- نظرية جولمان Golman theory

يرى جولمان أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل مع المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الانفعالي والذي يشير إلى قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين، وأشار جولمان إلى أن إدارة الانفعالات تأتي ضمن المكونات الأساسية للذكاء الانفعالي ويقصد به مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وانفعالاته بما يتلاءم مع مهاراته واتجاهاته التي تعزز قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها (Golman, 1999, p.15).

٧- نظرية جيمس كروس James Gross

أكد كروس على الطريقة التي يخبر بها الفرد انفعالاته وكيف يسيطر عليها ويعبر عنها، وأشار إلى أن قابلية الفرد لاستخدام استراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية المتعددة، واقترح كروس أن التنظيم الانفعالي يحتوي على الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي يستخدمها الفرد لزيادة أو خفض أو الحفاظ على إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية كالخبرة الذاتية والاستجابة السلوكية والردود الفسيولوجية، وأن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية تدعى التنظيم الانفعالي المرتفع، أما انخفاض المكونات فيدعى التنظيم الانفعالي المنخفض.

وأوضح كروس أن تنفيذ التنظيم الانفعالي يتم من خلال خمس نقاط رئيسة تتم من خلال عملية توليد الانفعال وتتمثل في: اختيار الموقف، وتغيير الموقف، وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفي، وتغيير إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية (Gross, 1998, p.272).

تعقيب:

يلاحظ تعدد النظريات التي تناولت موضوع التنظيم الانفعالي، بدءاً بالمدرسة السلوكية والتي أشارت إلى أن تفسير التنظيم الانفعالي يعتمد على المثيرات الشرطية والاستجابات السلوكية للانفعال، والنظرية الاجتماعية والتي تؤكد على دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي، والنظرية المعرفية والتي تفسر تنظيم الانفعال بالرجوع إلى تصورات الأفراد حول الموقف، ومدرسة التحليل النفسي والتي أشارت إلى إمكانية تنظيم مشاعر القلق عبر عمليات الأنا وعلاقته مع الأنا الأعلى والهو، ونظرية الضغوط والمواجهة والتي ترتبط بالتنظيم الانفعالي من خلال استراتيجيات التعامل المتمركز على الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية، ونظرية جولمان للذكاء الانفعالي والتي أشارت إلى قدرة الفرد للتعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين وضبط وإدارة انفعالاته من خلال مجموعة من المهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية اللازمة للتحكم في المواقف وتنظيمها، ونظرية كروس والتي أشارت إلى الاستراتيجيات والآليات المستخدمة للتأثير في مكونات الاستجابة الانفعالية المتمثلة في الخبرة الذاتية والاستجابات السلوكية

والردود الفسيولوجية، والذي يترتب عليه تفسير التنظيم الانفعالي قد يختلف من نظرية لأخرى أو قد يختلف في بعض الجوانب أو الأجزاء ويتفق في جوانب أو أجزاء أخرى.

(د) نماذج تنظيم الانفعال:

١ - نموذج (Gross & Thompson, 2007) :

ويركز على خمس عمليات دينامية تصف تنظيم الانفعال هي:

١- اختيار الموقف **Situation selection**

ويشير إلى اختيار الفرد الاقتراب أو تجنب الموقف الانفعالي، فإذا اختار الفرد تجنب الموقف الانفعالي، فإنه يقلل من مواجهة الانفعال، أما إذا اختار الاقتراب أو التعامل مع الموقف الانفعالي، فإنه يزيد من مواجهة الانفعال.

٢- تعديل الموقف **Situation modification**

وتشير إلى تغيير البيئة المادية، أو الطبيعية للموقف كي يغير من تأثيره الانفعالي.

٣- توزيع الانتباه **Attentional deployment**

ويشير إلى التأثير في الاستجابة الانفعالية عن طريق إعادة توجيه انتباه الفرد تجاه الموقف المحدد، ومن ثم فإن التوزيع الانتباهي يعد تحويلاً داخلياً لاختيار الموقف.

٤- التغيير المعرفي **Cognitive changing**

وتشير إلى تغيير كيفية تقييم الفرد للموقف حتى يغير من معناه الانفعالي.

٥- تعديل الاستجابة **Response modulation**

ويشير إلى التأثير في الاستجابة الفسيولوجية والسلوكية بشكل مباشر.

(Gross & Thompson, 2007, p.6-7)

٢- النموذج المعرفي للتنظيم الانفعالي

أشار Philippot et al. إلى أن التنظيم الانفعالي هو عملية معقدة تشمل عدة أنظمة مرتبطة وهي: الإدراك، والانتباه، والذاكرة، واتخاذ القرار، والوعي، ويشير إلى أن ذكريات الفرد وخبراته الماضية هي مخططات معرفية تؤثر بدورها على سلوك الفرد الانفعالي، كما أنها تؤثر على صنع القرار، وأن عملية اتخاذ القرار واتخاذ الإجراءات المناسبة له من الممكن أن تعمل على عملية التنظيم الانفعالي، وتقلل من الآثار السلبية

المختلفة المحتمل حدوثها نتيجة لتلك الأحداث، بالإضافة إلى أهمية انعكاس الوعي على الخبرة الانفعالية في عملية التنظيم الانفعالي (Philippot et al., 2004, p.91).

٣- نظرية التقويم Appraisal theory

أشارت هذه النظرية أن كل انفعال يعتمد على التقويم الذاتي الذي يقوم به الفرد حول علاقته بالمواقف المختلفة، كما ترتبط بحاجات الفرد وأهدافه، حيث ينتج التنظيم الانفعالي بعد التقويم الذي يقوم به الفرد عندما يقارن بين المؤشرات الداخلية والخارجية، ويحاول تفسيرها (Ellsworth & Scherer, 2003, p.576).

٤- نموذج (Gratz & Roemer 2004):

ويطلق عليه النموذج متعدد الأبعاد لقياس التنظيم الانفعالي وسوء التنظيم الانفعالي، ويرى هذا النموذج أنه يمكن قياس استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدى الفرد ذوى صعوبات فى الوعي، والوضوح، وتقبل الانفعال، والوصول إلى الاستراتيجيات المتكيفة، والمحافظة على السلوك الموجه نحو الهدف (Gratz & Roemer, 2004, p.42).

٥- نموذج (Berking & Znoj 2008):

ويركز هذا النموذج على إعداد أداة لقياس مهارات التنظيم الانفعالي، وتشمل الوعي، والإحساس، والوضوح، الفهم، التقبل، التسامح، الاستعداد للمواجهة، تعديل الانفعالات السالبة، التدعيم أو المساعدة الذاتية (as cited in: Inwood & Ferrari, 2018, p.4).

٦- نموذج كروس Gross

وأطلق على هذا النموذج Process model of emotional regulation ، ويركز هذا النموذج في تفسير عملية التنظيم الانفعالي على الطبيعة الكيفية للأداء من خلال ملاحظة ما يقوم به الفرد من استراتيجيات سلوكية معرفية بهدف تنظيم الانفعالات، ووفقا لكفاءة هذه الاستراتيجيات يتم تقييم كفاءة الفرد في تنظيم الانفعال.

ويرى كروس أن عملية تنظيم الانفعال عبارة عن الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي تستخدم بهدف التحكم في الاستجابة الوجدانية سواء بزيادتها، أو خفضها، أو الحفاظ عليها لفترة من الزمن، ويرى هذا النموذج أن هذه الاستراتيجيات يمكن تصنيفها إلى فئتين:

١- الفئة الأولى، وتشمل على الاستراتيجيات المركزة على الحدث - Antecedent focused strategy ، وهي التي يقوم بها الفرد قبل وقوع الاستجابة الوجدانية.

٢- الفئة الثانية، وتشمل على الاستراتيجيات المركزة على الاستجابة - Response focused strategy ، والتي يقوم بها الفرد بعد صدور الاستجابة الوجدانية وتهدف إلى تعديل الأثر الوجداني المترتب على الحدث.

وتعد استراتيجيات القمع (الكبت) التعبيري Expressive suppression والتي تتضمن كف التعبيرات الملحوظة المصاحبة للخبرة الوجدانية، واستراتيجية إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal strategy والتي يقوم فيها الفرد بإعادة تفسير الحدث المثير للانفعال بهدف تغيير تأثيره الوجداني المترتب عليه، هما أكثر الاستراتيجيات المعرفية التي يفترضها نموذج "كروس" عند القيام بعملية تنظيم الانفعال.

ويرى النموذج أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي هي الاستراتيجية الأكثر إيجابية لتركيزها على الحدث المثير للانفعال، في حين تعد استراتيجية القمع (الكبت) التعبيري أقل كفاءة في تنظيم الانفعال لتركيزها على الاستجابة الانفعالية (في: رانده رضا، ٢٠١٦، ص ١٥٩).

ويحدد كروس أن الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستخدمها الفرد كي يزيد أو ينقص أو يحافظ على واحدة أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية، وهذه المكونات تشمل:

١- مكون الخبرة، ويشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقا لخبراته الحياتية.

٢- المكون السلوكي، ويتضمن الاستجابات السلوكية.

٣- المكون الفسيولوجي، ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم (Gross & John, 2003, p.349).

(ه) استراتيجيات تنظيم الانفعال:

يرى كروس أن هناك نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة في تنظيم الانفعال هما:

١- الاستراتيجية المركزة على الحدث Antecedent – focused strategy وتشمل العمليات التي يقوم بها الفرد قبل حدوث الموقف الانفعالي وتوليد الاستجابة الانفعالية بشكل

كامل وذلك من خلال تقييم الموقف الانفعالي، وتعد استراتيجية إعادة التقييم المعرفي **Cognitive reappraisal strategy** أحد استراتيجيات تنظيم الانفعالات المتكيفة المركزة على الحدث ، والتي تحدث مبكراً في عملية توليد الانفعال وذلك قبل وجود الانفعال بشكل كلي (Amstadter,2008,p.2)، وتعنى عملية إعادة تعديل الانفعالات السالبة، وتعرف على أنها تفسير أو تأويل الموقف الذي يولد، أو يثير الانفعال بطريقة تغير من تأثيره انفعالياً (Diedrich, Hofmann, Cuijpers, & Berking ,2016,p.2).

ويرى (Herwing et al. ,2007,p.652) أن إعادة التقييم المعرفي هو شكل من العمليات المعرفية النشيطة التي تتضمن بناء الموقف الذي يظهر الانفعال بطريقة تغير تأثيره الانفعالي.

ويشير (Jazaieri et al.,2013,p.3) إلى أن إعادة التقييم المعرفي تتضمن إعادة تفسير المعتقدات بطريقة تخلق أو تولد استجابات أكثر ملائمة وتكيفاً، وأن إعادة التقييم المعرفي قد ارتبط بالحالات الوجدانية الإيجابية بشكل قوى مثل المرونة النفسية، والهناء النفسي **Psychological well-being** ، بينما ارتبط سلبياً بالحالات الوجدانية السالبة. وعرف (Gross & John) إعادة التقييم المعرفي على أنه استراتيجية معرفية من خلالها يتم تقييم الموقف الانفعالي بطريقة إيجابية لتغيير تأثيره الانفعالي (as cited in Wiltink et al. ,2011,p.2).

ويرى (Gross,2002,p.282) أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تتضمن تغيير في طريقة تفكيرنا في الموقف بهدف تقليل تأثيره الانفعالي. ويوضح (Fucito et al.,2010,p.1156) أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تتضمن إعادة تقييم الموقف للحد من تأثيره الانفعالي وتقليل الخبرة أو النواتج الانفعالية السالبة.

ويشير (Kimhy et al.,2012,p.193) إلى أن استخدام استراتيجية إعادة التقييم المعرفي قد ارتبطت بالخبرات الانفعالية السالبة بشكل منخفض، وبشكل متزايد وقوي بالأداء الاجتماعي، وجودة الحياة، والوجدان الموجب، والهناء، والأداء الأكاديمي الناجح.

ويرى (Wout, Chang, & Sanfey,2010,p.816) أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي قادرة على خفض الخبرة الانفعالية، وتقليل وتغيير النشاط النفسي- الفسيولوجي، وتحسين الأداء الاجتماعي.

ويرى (Brummer, Stopa, & Buck,2013,p.2) أن التقييم المعرفي هو استراتيجية تغير معرفي تتضمن اختيار واحد من بين عدة بدائل متاحة أو تفسيرات للموقف، ويرتبط سلبياً بالاكئاب والقلق، ويزيد من الخبرة الانفعالية، ويقلل من السلوك التعبيري السلبي.

وترى (هناء عباس سلوم، ٢٠١٤، ص ٨-٢٤) أن إعادة التقييم تعد استراتيجية تتمثل في توليد تفسيرات إيجابية حول المواقف الضاغطة نفسياً لخفض القلق والتوتر، وهي عامل وقائي من الاضطرابات النفسية، فهي تقلل من التعبير السلوكي والانفعالي، ولا تؤثر على الذاكرة، وتعزز من الأداء الاجتماعي، ونوعية الحياة، وترتبط سلبياً بالخبرات الانفعالية السلبية، وتحسن من الأداء الأكاديمي، والصحة النفسية، وترتبط بالانفعالات الإيجابية، وتشير إلى أن مستخدمي استراتيجية إعادة التقييم المعرفي يتصفون بما يلي:

١. هم أكثر إيجابية.
 ٢. يظهرون أداء شخصي أفضل.
 ٣. يظهرون قدر أكبر من الذاتية والموضوعية.
 ٤. يشاركون انفعالاتهم الإيجابية والسلبية مع الآخرين.
 ٥. أقل عرضة للاكتئاب.
 ٦. أكثر رضا عن الحياة، وأكثر تفاؤلاً، واحتراماً لأنفسهم.
 ٧. لديهم قبول للذات، وأهداف واضحة في الحياة.
 ٨. لديهم القدرة على إقامة العلاقات الناجحة مع الآخرين.
- ٢- الاستراتيجية المركزة على الاستجابة **Response – focused strategy** وهي العمليات التي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابة الانفعالية (Gross,2001,p.214)،

وتعد استراتيجية القمع التعبيري **Expressive suppression strategy** أحد استراتيجيات تنظيم الانفعالات غير المتكيفة المركزة على الاستجابة والتي تحدث متأخرا بعد عملية تشكيل وتوليد الانفعالات (Amstadter, 2008,p.211).

ويعرف القمع أحيانا على أنه الكبت وهو استراتيجية تنظيم انفعالي تركز على الاستجابة قامعة ردود الفعل في السلوك أو التعبير الذي ينتج من الخبرة الانفعالية (Wiltink et al. (2011,p.2).

ويرى (Fucito et al.,2010,p.1156) أن استراتيجية القمع التعبيري هي استراتيجية تركز على الاستجابة وكف الانفعالات المستمرة التي يتم إنتاجها وتوليدها. ويشير (Jazaieri et al.,2013, p.3) إلى أن القمع بشكل واضح ليس فقط ما يشعر به الفرد داخليا، لكنه مرتبط بعدد من الأعراض المرتبطة بالضغط المتزايدة وتشمل، الانفعالات السالبة، الاكتئاب، القلق، بينما ارتبط بشكل سلبي بالوجدان الموجب، والرضا عن الحياة، وتظهر نواتج القمع السلبية بشكل طويل وقصير المدى على الصحة النفسية والحركية.

وأوضح (Kimhy et al., 2012,p.193) أن استراتيجية القمع التعبيري قد ارتبطت بشكل قوى بالوجدان السالب، والأداء الأكاديمي الضعيف، والدعم الاجتماعي المنخفض، والهناء المنخفض، والارتباط الاجتماعي المنخفض بالآخرين.

ويرى (Wout et al.,2010,p.816) أن استراتيجية القمع التعبيري أقل فاعلية من استراتيجية إعادة التقييم المعرفي فهي ذات نواتج اجتماعية سلبية.

وترى (هناء عباس سلوم، ٢٠١٤، ص ٢٤) أن استراتيجية القمع أو الكبت تؤدي إلى عوامل خطر الإصابة بالاضطرابات النفسية فهي ترتبط بالانفعالات السلبية، وضعف الأداء الاجتماعي، ومستوى أقل من الدعم الاجتماعي والرضا والصحة النفسية، وتشير إلى أن مستخدمي استراتيجية القمع أو الكبت التعبيري يتصفون بعدة صفات هي:

١. لديهم مستوى منخفض من الرضا والصحة النفسية.

٢. لديهم تناقض بين الذات والخبرة.

٣. يخبرون بانفعالات سلبية بشكل واضح.

٤. انخفاض تقدير الذات.
٥. لديهم مستوى منخفض من التفاؤل إزاء أحداث المستقبل.
٦. لديهم قصور وضعف في الدعم الاجتماعي وتجنب العلاقات الاجتماعية.
- وبشكل عام ، يشير (Jazaieri et al.,2013,p.3) إلى أن استراتيجيات تنظيم الانفعال يمكن أن تستخدم بطريقة متكيفة وغير متكيفة معتمدة على السياق والغرض، فقد ارتبطت صعوبات تنظيم الانفعال بزيادة الاستجابات، والضغط، وعدم الرضا والسعادة. ويرى (Finaly-Jones,2014,p.51) أن استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات المختلفة تؤثر بشكل قوي على النواتج الاجتماعية، والوجدانية، والمعرفية.
- ويرى (Gross & John,2003,349,p.352) أنه من خلال القمع أو الكبت يحاول الفرد الكف عن المضي في التعبير عن انفعالاته في الموقف أو يخفي علامات التعبير الانفعالي، وهي استراتيجية تطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية .
- وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الاستراتيجية المركزة على الحدث أكثر توافقاً من الاستراتيجية المركزة على الاستجابة (John & Gross,2007, p.352).

ثانياً : الشفقة بالذات

(١) تعريف الشفقة بالذات:

تعرف الشفقة بالذات على أنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة والفشل، وتتطوي على اللطف بالذات Self – kindness ، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها، ومعالجة المشاعر المؤلمة غير السارة في وعي الفرد بعقل منفتح (Neff,2003, p.223)، وهي استجابة رحيمة تجاه معاناة الفرد (Diedrich et al., 2016, p.2).

ويعرف (عماد عبده، ٢٠١٦، ص ٣٨٣) الشفقة بالذات على أنها شعور داخلي بالألم الانفعالي وشعور بالتأثير الإيجابي تجاه هذا الألم.

ويشير(عادل محمود، ٢٠١٦، ص ١٦٤) إلى أن الدراسات اهتمت في الفترة الأخيرة بدراسة مفهوم الشفقة بالذات، باعتباره أحد المتغيرات الاجتماعية والمفاهيم المهمة والإيجابية في شخصية الفرد، فهي أحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية وأحداث الحياة الضاغطة، وتعد مصدراً مهماً من مصادر السعادة والهناء النفسي.

ويرى (السيد الشربيني، ٢٠١٦، ص ٨٢) أن الشفقة بالذات تتضمن الوعي بالذات، ونظرة الفرد إلى خبراته بأنها تمثل خبرة إنسانية مشتركة بدلا من انعزالها وابتعادها عن الآخرين، وذلك يساعد على التفاعل الواقعي مع المشكلات من خلال دحض الأفكار، والمشاعر السلبية، وإحداث توازن، ويرى أن الشفقة بالذات تتطلب اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية.

والشفقة بالذات هي مفهوم ارتبط بشكل واسع باليقظة الذهنية ، وعرفت على أنها معاملة الذات بمزيد من العطف وفهمهم متى يمكن مواجهة المعاناة، وامتلاك وعي متوازن من الأفكار والانفعالات المؤلمة (Lopez et al., 2016, p.1289) وتعد الشفقة بالذات عاملا استعداديا أو تأهيبيا Proactive Factor للاستجابة الانفعالية لدى الفرد ، فقد أدركت حديثا على أنها صفة أو خاصية إيجابية تسهل وتزيد من الهناء الذهني Mental well-being (Zhang et al., 2016, p.1-2).

وتعرف (سهام عبدالغفار، ٢٠١٧، ص ١٢٤) الشفقة بالذات على أنها اتجاه ايجابي نحو الذات في مواقف الضغوط والألم والفشل التي يتعرض لها الفرد، وتتضمن اللطف بالذات، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرات التي يعانها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل متفتح.

وتعنى الشفقة بالذات العناية بالذات Self-care ، وتقبل الذات Self-acceptance ، والعطف على الذات غير المشروط والتي يمكن اكتسابها وتعلمها (Atharyan et al., 2018, p.1).

يتضح مما سبق أن الشعور بالشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد تؤدي بالفرد إلى تبني اتجاهها إيجابيا نحو ذاته في مواقف الفشل والضغوط، وعدم توجيه النقد واللوم الشديد لها ، وفهم خبرات الذات، ومعالجة المشاعر المؤلمة.

(٢) أهمية الشفقة بالذات :

حدد العديد من الباحثين أهمية الشفقة في ضوء ما يلي (Jazaieri et al., 2013, p.3)، (Finlay-Jones, 2014, p.52)، (Warren, 2015, p.85)، (Fong

Atharyan et al., (Sirois et al., 2018, p.1), (Loi, 2016, p.433 &)،
: (Inwood & Ferrari, 2018, p.16), (al., 2018, p.2)

١- تعزز من الخبرات الانفعالية الصعبة وتتيح للفرد مواجهة هذه الخبرات بطريقة أكثر فاعلية.

٢- تساعد الطلاب على التوافق عندما ينتقلون إلى الحياة الجامعية، كما أنها تلعب دوراً استعدادياً أو تأهيبياً لدى المراهقين.

٣- تعد أكثر فاعلية في خفض الحالات المزاجية (في حالة الشعور بالانكئاب)، وفي خفض حالة الشعور بالخجل Shame .

٤- تسهل وتيسر من الصمود Resilience، عن طريق تنظيم الاستجابات الانفعالية في المواقف.

٥- تعزز من التنظيم الذاتي Self-regulation.

٦- تعزز من الرعاية بالذات.

٧- تشجع الفرد على الإقدام على الانفعالات الصعبة غير المريحة (السارة) بدلا من تجنبها.

٨- تساعد الفرد وتمكنه من تنظيم وإدارة انفعالاته السالبة.

٩- تعد وسيلة وأداة مهمة لزيادة الصمود ضد الضغوط، والاحتراق Burnout.

(٣) خصائص ذوو الشفقة بالذات المرتفعة:

يتصف الأفراد ذوو الشفقة بالذات المرتفعة بعدة خصائص (Moore, 2013, 27) ،

(عادل محمود، ٢٠١٦، ص ١٥٣)، (Zhang et al., 2016, p.4)، (Fong &)،

(Loi, 2016, p.433)، (سهام عبدالغفار، ٢٠١٧، ص ١١٨) ، (Atharyan et al.,

(Sirois et al., 2018, p.2)، (al., 2018, p.1) وهي :

١- لديهم الاستعداد والقدرة على التعامل مع الظروف والأحداث الضاغطة.

٢- تقييم والتخلص من الانفعالات السالبة.

٣- تعزيز الانفعالات الموجبة.

٤- إتباع برامج معينة للرعاية الصحية.

- ٥- لديهم القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية.
- ٦- يتصفون بالاتزان والهدوء والتروي.
- ٧- يميلون إلى تبني استجابات المواجهة المتكيفة والانفعالية الحقيقية للضغوط الأكاديمية.
- ٨- يبذلون جهدا كبيرا كي يكونوا أكثر فهما لذواتهم وانفعالاتهم.
- ٩- هم أكثر مرونة.
- ١٠- أكثر انفتاحا على الخبرة.
- ١١- أكثر عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة المختلفة.
- ١٢- لديهم القدرة على التفكير التكيفي Adaptive thinking .
- ١٣- لديهم القدرة على التنظيم الانفعالي الناجح، والتكيف، والتعامل مع البيئة.
- ١٤- لديهم القدرة على مواجهة مواقف المحن والضغوط الانفعالية بشكل أكثر عطا.
- ١٥- لديهم القدرة على فهم مشاعر وأحاسيس الآخرين، والتعاطف معهم.
- ١٦- هم أقل اكتئاباً ويخبرون بمستوى مرتفع من الرضا عن القرارات التي يتخذونها.
- ١٧- هم أقل تأثراً بالصعوبات والمشكلات الاجتماعية.
- ١٨- انخفاض الوجدان السالب والإخبار بالوجدان الموجب.
- ١٩- أكثر قدرة على تنظيم الاستجابات الانفعالية في المواقف الضاغطة.
- ٢٠- هم أكثر إقداماً على الانفعالات بدلا من تجنبها، لذا تعد الشفقة بالذات استراتيجية تنظيم انفعالي متكيف.
- ٢١- لديهم سلوكيات وتصرفات صحية إيجابية والتي تأتي من خلال تنظيم الانفعالات.

(٤) أنواع الشفقة بالذات :

صنف (Beaumont & Martin, 2016,p.9-10) الشفقة بالذات إلى ثلاثة أنواع

هي:

- ١- الشفقة على الآخرين Compassion for others، وتتضمن توجيه الشفقة تجاه الأفراد الآخرين.
- ٢- الشفقة من الآخرين Compassion from others، وتتضمن الإخبار وتقبل الشفقة من الآخرين.

٣- الشفقة بالذات Self-compassion ، والتي تهتم برعاية وتنمية الشفقة داخل الفرد، وتوجيه الشفقة إلى أجزاء مختلفة عديدة تجاه الذات.

(٥) مكونات وأبعاد الشفقة بالذات :

أشار العديد من الباحثين مثل (Neff,2003a) ، (Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011) ، (ياسمين عبدالغني،٢٠١٣) ، (رياض نايل،٢٠١٤) ، (Beaumont & Martin, 2016) ، (Zhang, Lou, Che, & Duan,2016) ، (Fong & Loi,2016) ، (سهام عبدالغفار، ٢٠١٧) إلى أن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة مكونات أو أبعاد هي:

١- طيبة الذات Self-kindness في مقابل حكم الذات Self – judgment :

ويهتم هذا المكون بالجوانب الوجدانية بالإضافة إلى الجوانب التي تتضمن أحكام الفرد تجاه ذاته بدلا من اهتمامه بنقد الذات، وطيبة الذات هي قدرة الفرد على فهم ذاته وقدراته وإمكانياته ومعاناته، وأن يتميز سلوكه بالطيبة والتعاطف مع الآخرين، وهي تخفض من تأثير الخبرات الوجدانية السلبية، وحكم الذات هو قدرة الفرد على نقد ولوم ذاته عندما يقوم بخطأ ما ويواجه نوع من المصاعب والمشكلات، وبهذا فهو نوع يمثل الجانب السلبي لطيبة الذات.

٢- الإنسانية المشتركة Common – humanity في مقابل العزلة Isolation :

ويشير هذا المكون إلى الصعوبات والمشكلات التي يتعرض لها الفرد في الحياة الإنسانية، وهي صعوبات عامة تحدث عند كل الأفراد وليس البعض، وتعرف الإنسانية المشتركة على أنها قدرة الفرد على إدراك ذاتيته، وأنه ليس بمفرده وأنه مثله مثل الآخرين، قد يخطئ ويشعر بالفشل وعليه أن يشارك الآخرين خبراتهم، ويرى أن خبراته هي جزء من خبرات الآخرين، ومشارك موروث من الإنسانية، وتعرف العزلة على أنها الاعتقاد بأن الفرد هو الوحيد الذي يعاني من المشكلات والصعوبات، ويعاني من الشعور بالعزلة والانفصال عن الآخرين.

٣- اليقظة الذهنية Mindfulness في مقابل تضخم الهوية Over-identification:

ويتضمن هذا المكون أن يكون الفرد على وعي بمشاعره وأفكاره المؤلمة، وذلك في مقابل أن يعيش الفرد في عالم من خياله بعيدا عن الواقع المؤلم، وهي تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات، وتعرف يقظة الذهن على أنها يقظة الفرد أي وعيه بحالته وقدراته دون إصدار أحكام وتدخل المشاعر، فهي تدل على التوازن النفسي، ومن خلالها يسعى الفرد إلى الإلتقان لأنه واع بأفكاره ومشاعره وتكون خبراته الانفعالية إيجابية، وتعرف تضخم الهوية بأنها تركيز الفرد على الأفكار السلبية، وعدم الاستفادة من أخطاء الماضي أو التفكير السليم في المستقبل، وهي تمثل الجانب السلبي من اليقظة الذهنية.

ويرى (Neff & Costigan,2014,p.115) أن هذه المكونات تتفاعل مع بعضها البعض بصورة مجتمعة لخلق إطار وجداني متسامح للعقل، ويمكن أن تتسع الشفقة بالذات نحو الذات عندما تحدث معاناة من جانب الفرد خاصة عندما تكون الظروف الخارجة من الحياة مؤلمة، أو صعبة ولا يمكن احتمالها، خاصة عندما تنشأ المعاناة من تصرفات حمقاء أو فشل ما، وبينما يشير معظم الناس أنهم أقل طيبة وأكثر قسوة تجاه أنفسهم أكثر مما يكونون مع الآخرين، إلا أن الأفراد المتسامحون بالذات يقرون أنهم بشكل متسامح يكونون أكثر شفقة سواء نحو الذات أو نحو الآخرين.

ويرى (Halifax,2012) أن الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد تتكون من أربعة عناصر أساسية هي:

- ١- المكون المعرفي (إدراك المعاناة).
- ٢- المكون الوجداني (التعاطف مع المعاناة انفعالياً).
- ٣- المكون الانتباهي (الرغبة لتحقيق التحرر والتخلص من المعاناة).
- ٤- المكون الدافعي (الاستعداد للتحرر من المعاناة). (في: سهام عبد الغفار، ٢٠١٧، ص ٢٩)

ويرى (Jazaieri et al.,2013, p.1) أن الشفقة مفهوم معقد متعدد الأبعاد والتي تتضمن أربعة مكونات أساسية هي:

- ١- الوعي بالمعاناة Awareness of suffering (وهي مكون معرفي).
 - ٢- الاهتمام العاطفي (وهي مكون وجداني).
 - ٣- الرغبة في الوصول إلى الراحة والتخلص من المعاناة (وهي مكون مقصود Intentional
 - ٤- الاستعداد أو سرعة الاستجابة للتخلص من المعاناة (وهي مكون دافعي).
- ويوضح أن هناك اتفاق عام بين الباحثين على أن الشفقة تتكون من تركيب من المكونات الوجدانية، والمعرفية، والدافعية.

(٦) علاقة الشفقة ببعض المتغيرات النفسية:

تعد الشفقة بالذات شكلا متكيفا للعلاقة بالذات والتي تعزز من كثير من المخرجات النفسية الإيجابية مثل الرضا عن الحياة، والذكاء الانفعالي أو الوجداني Emotional intelligence ، والتماسك والترابط الاجتماعي Social coherence ، والتعاؤل ، والسعادة (Finaly – Jones, 2014,p.2).

وقد أشارت الدراسات السابقة إلى ارتباط الشفقة بالذات ببعض المتغيرات النفسية بالإيجاب أو السلب، فقد ارتبطت إيجابيا بتقدير الذات Self - esteem، والرضا عن الحياة ، وأهداف الإتقان Mastery goals (ياسمين عبدالغني، ٢٠١٣، ص ١٢) ، والتأثير الإيجابي والتوافق النفسي، والسعادة، والتعاؤل، والذكاء الانفعالي، والترابط والتماسك بين الناس (عماد عبده، ٢٠١٦، ص ٣٨٤) ، والكفاءة المدركة Perceived competence (Zhang et al., 2016, p.2)، والهناء الذاتي Subjective well-being ، والتجهيز الانفعالي Emotional processing (Moore,2013,p.25-27)، واستراتيجيات المواجهة Coping strategies الموجهة نحو الانفعال والتي تزيد من الوجدان الموجب مثل التقبل Acceptance ، والتقييم الإيجابي (Sirois et al.,2018,p.2) ، والصحة الذهنية ، والحكمة Wisdom (عادل محمود، ٢٠١٦، ص ١٥٣) ، بينما ارتبطت سلبيا بالاكتئاب Depression، والقلق Anxiety ، والاجترار Rumination، والنقد الذاتي Self-criticism ، (عادل محمود، ٢٠١٦، ص ١٦٥) ، واستراتيجيات المواجهة التي تزيد من الوجدان السالب مثل اللوم الذاتي Self-blame (Sirois et al., 2018,p.2)، والقمع Suppression (Moore, 2013, p.27) ، وتجنب الأداء Performance

Inwood &) ، والوجدان السالب (Zhang et al.,2016, p.2) avoidance
(Ferrari,2018,p.3 .

(٧) الشفقة بالذات وعلاقتها بتنظيم الانفعالات :

بدأت البحوث التجريبية والنظرية الحديثة في الربط بين الشفقة بالذات وتنظيم
الانفعالات (Moore,2013,p.27) ، فقد وجد أن الشفقة بالذات تساعد الفرد على تنظيم
انفعالاته ومقاومة المشاعر السلبية وتحويلها إلى مشاعر إيجابية (ياسمين عبدالغني،
٢٠١٣، ص ١٣) ، كما أنها تؤثر إيجابيا على مكونات تنظيم الانفعال (مثل: الوعي وتقبل
الانفعالات)، وتتطلب من الفرد الإخبار وفحص انفعالاتهم السلبية (Inwood &
(Ferrari,2018,p.16)، وفي هذا الإطار، وجد أن هناك علاقة قوية بين الشفقة بالذات
والذكاء الانفعالي والتي تتضمن القدرة على تنظيم وتعديل الحالات المزاجية السالبة،
بالإضافة إلى القدرة على التحديد والتمييز والتواصل مع الحالات الانفعالية (Finaly-
(Jones, 2014,p.52).

وقد أدرك الباحثون مثل (Moore,2013,p.27) ، (Zhang et al., 2016., p.1-) ،
4) الشفقة بالذات على أنها استراتيجية تنظيم انفعالي متكيفة، وتلعب دوراً مهماً في تقبل
الفرد للانفعالات السالبة، والضغط النفسية، والمشاعر المؤلمة بمزيد من الوعي والعطف
والفهم، وأوضحت الأدبيات أن الشفقة بالذات تعد عاملاً استعدادياً أو تأهيلاً للاستجابة
الانفعالية لدى الفرد.

وقد أوضح (Terry & Leary,2011,p.354-456) أن الشفقة بالذات ترتبط بعدد
من العمليات التي تشمل تنظيم الذات المتكيف (مثل: وضع وتحديد الأهداف، واتخاذ الفعل
أو السلوك أو النشاط، ومراقبة السلوك بشكل مستمر وتنظيم الانفعالات) ، وأشار إلى أن
الشفقة بالذات ترتبط باستراتيجية إعادة التقييم المعرفي لتقليل الحالات المزاجية السالبة،
مفترضاً أن إعادة التقييم المعرفي تعد استراتيجية تنظيم انفعالي ترتبط بفهم كيف أن الشفقة
بالذات تعد مفيدة ونافعة لتنظيم الانفعالات.

وقد أشار (رياض نايل، ٢٠١٤، ص ٢٠) أن الطلاب ممن لديهم الميل نحو الشفقة بالذات يواجهون القليل من الانفعالات السلبية، وتتسم شخصيتهم بالمرونة في مواجهة المواقف الضاغطة التي تسبب الفشل والإحباط.

ويرى (Jazaieri et al., 2013,p.3) أن الشفقة بالذات تتضمن مكون وجداني انفعالي، وأن التدريب على الشفقة يؤثر إيجابيا في الانفعالات بطريقة أو بأخرى، كما يؤثر على الخبرة الانفعالية لأنه يساعد الفرد على الارتباط والتفاعل وتعزيز الدافعية، باعتبار أن الدافعية تعد أحد مكونات الشفقة، كما أن التدريب على زيادة الشفقة يعزز ويحسن من إعادة التقييم المعرفي لأنه يشجع لحظة الانتباه الحالية، ويعيد هيكلة المعنى، وأهمية المعاناة، وتحسين المرونة النفسية Psychological flexibility.

وأشارت (سهام عبدالغفار، ٢٠١٧، ص ١٢٠) أن الشفقة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، وأن امتلاك الشفقة بالذات يقلل من التوتر والاكتئاب والقلق، ويجعل الفرد قادرا على مواجهة الانفعالات السلبية، وأشارت (سحر علام، ٢٠١٦) إلى وجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي (في: سهام عبدالغفار، ٢٠١٧، ص ١٢٠).

وفي هذا الإطار، أجريت العديد من الدراسات لبحث العلاقة بين الشفقة بالذات وتنظيم الانفعال، فقد أجرى (Jazaieri et al., 2013) دراسة استهدفت تأثير التدريب على الشفقة بالذات على يقظة الذهن، والوجدان، والتنظيم الانفعالي على عينة مكونة من (١٠٠) راشدا، استمرت فترة التدريب (٩) أسابيع، مستخدمة مقياس يقظة الذهن، ومقياس الوجدان، ومقياس تنظيم الانفعال، كشفت النتائج عن تأثير التدريب على الشفقة بالذات على الوجدان وتنظيم الانفعال مما أسهم في تعزيز المرونة النفسية وسلوك التكيف.

وتناولت دراسة (Moore, 2013) العلاقة بين اليقظة الذهنية والشفقة بالذات، وسوء التنظيم الانفعالي، وأشارت النتائج عن وجود تأثير دال للشفقة بالذات واليقظة الذهنية على الضغوط الانفعالية معتمدة على عامل التوسط لسوء تنظيم الانفعال، وأن الصعوبات المرتبطة بالانفعالات فسرت العلاقة بين الشفقة بالذات والضغوط الانفعالية، وهذا يؤكد أن منخفضي الشفقة بالذات واليقظة الذهنية يخبرون بمستوى مرتفع من الضغوط الانفعالية.

واستهدفت دراسة (Finalay-Jones, 2014) بحث العلاقة بين الشفقة بالذات وصعوبات تنظيم الانفعال والضغط النفسية لدى عينة مكونة من (١٩٨) من بين علماء النفس بأستراليا، وقد سعت الدراسة بحث مدى توسط تنظيم الانفعال العلاقة بين الشفقة بالذات والضغط النفسية، وأشارت النتائج إلى أن الشفقة بالذات تُعد منبئاً سلبياً دالاً بصعوبات تنظيم الانفعال، والاكتئاب، والضغط، وأن تنظيم الانفعال يتوسط العلاقة بين الشفقة بالذات والاكتئاب والضغط.

وسعت دراسة (Rusk,2015) إلى بحث العلاقة بين الشفقة وصعوبات تنظيم الانفعال على عينة مكونة من (٢٧٩) راشداً مستخدمة مقياس تنظيم الانفعال، ومقياس الشفقة بالذات، ومستخدمة الأسلوب الإحصائي تحليل الانحدار، وأوضحت النتائج وجود علاقة قوية بين الشفقة بالذات وصعوبات تنظيم الانفعال.

واهتمت دراسة (Saeinia et al.,2015) ببحث تأثير التدريب باستخدام الشفقة بالذات على تنظيم الانفعال لدى عينة مكونة من (٢٠) من النساء صغار السن المتزوجات، تم تقسيمهن إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تضم (٢٠) سيدة، ومجموعة ضابطة تضم (٢٠) سيدة، استخدمت الدراسة استبيان تنظيم الانفعال المعرفي، وبرنامج التدريب باستخدام الشفقة بالذات، وأشارت النتائج إلى أن التدريب على استخدام الشفقة بالذات أدى إلى زيادة قدرة المجموعة التجريبية على تنظيم انفعالاتهن مقارنة بسيدات المجموعة الضابطة، وكذلك استقرار النتائج حتى بعد انتهاء مدة البرنامج ومرور شهر تقريبا.

واستهدفت دراسة (Diedrich et al.,2016) بحث فاعلية الشفقة بالذات في تحسين وتنمية إعادة التقييم المعرفي لدى عينة مكونة من (٥٤) شاباً (الذكور والإناث) ممن يعانون من الاكتئاب، استخدمت الدراسة مقياس إعادة التقييم المعرفي، وبرنامج الشفقة بالذات، وأشارت النتائج إلى أن المشاركين ممن استخدموا الشفقة بالذات وقد أُخبروا بانخفاض واضح ودال في الاكتئاب أثناء إعادة التقييم المعرفي، وأن الأفراد المكتئبين قد استفادوا من استخدام الشفقة بالذات في استخدام إعادة التقييم المعرفي الواضح.

وتناولت دراسة (Priyanka & Laliteshwari,2017) العلاقة بين الشفقة بالذات، والتنظيم الانفعالي المعرفي على عينة مكونة من (٥٤) سيدة مستخدمة مقياس الشفقة

بالذات، ومقياس تنظيم الانفعال المعرفي، كشفت النتائج عن وجود علاقة جزئية بين الشفقة بالذات وتنظيم الانفعال المعرفي.

واهتمت دراسة (Bakker,2017) ببحث الدور التوسطي للشفقة بالذات بين استراتيجيات تنظيم الانفعال وأعراض الاكتئاب، تكونت عينة الدراسة من (١٠٥) مشاركا، كشفت النتائج على أن المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات ارتبطت بمستويات منخفضة من الاكتئاب، وأن استراتيجيات التقييم المعرفي لم تتوسط العلاقة بين الشفقة بالذات والاكتئاب.

واهتمت دراسة (Inwood & Ferrari,2018) بحث العلاقة بين الشفقة بالذات، وتنظيم الانفعال، والصحة الذهنية كدراسة نظرية من خلال عمل مسح على عدد كبير من قواعد البيانات المختلفة، وأظهرت النتائج أن تنظيم الانفعال يتوسط العلاقة بشكل واضح ودال بين الشفقة بالذات والصحة الذهنية وتنظيم الانفعال.

ثالثا : ما وراء الانفعال

(١) تعريف ما وراء الانفعال:

ظهر مصطلح ما وراء الانفعال Meta-emotion على أيدي جوتمان وزملائه Gottman et al.,1996 ، وقد ارتبط هذا المفهوم باسمه، وقد صاغ تعريفه لما وراء الانفعال في البداية بما يماثل فكرة ما وراء المعرفة Meta-cognition والتي تعنى المعرفة حول المعرفة ، وبهذا عرف ما وراء الانفعال على أنه الانفعال حول الانفعال Emotion about emotion (عبدالفتاح رجب على، ٢٠١٥، ص ٨٨).

ويتضمن مصطلح ما وراء الانفعال المشاعر والأفكار حول الانفعالات بدلا من الإحساس الضيق بمشاعر الفرد حول مشاعره وأفكاره، ويشير إلى الانفعالات حول الانفعالات (Gottman, Katz, & Hooven, 1996,p.243-244).

ويشير ما وراء الانفعال إلى الانفعالات وردود الأفعال الانفعالية تجاه انفعالات الفرد، ويتضمن عددا من العمليات الذهنية مثل الوعي الذاتي الانفعالي، والتقييم المعياري الانفعالي، وتنظيم الانفعال (Bartsch et al., 2008, p.7).

ويرى (Zganec,2013,p.26) أن ما وراء الانفعال تتضمن أداء تنفيذي انفعالي معتمدا على الانفعالات، فهي تشمل الأفكار والانفعالات حول الانفعالات. ويوضح (Ding,2015,p.2) أن ما وراء الانفعال تشير إلى أفكار ومشاعر الفرد حول الانفعالات وهي تتضمن كل من انفعالات الفرد وانفعالات الآخرين. ويعرف (Norman & Furnes,2016,p.188) ما وراء الانفعال على أنها ردود الفعل الانفعالية حول الذات الانفعالية لدى الفرد، وهي مجموعة من الاستراتيجيات المرتبطة باستخدام المعلومات الانفعالية بشكل متكيف متضمنة القدرة على إعطاء الانتباه للانفعالات، وتمييز الانفعالات، وتنظيم الانفعالات وتسميتها. ويعرف (Merchant,2018,p.32-38) ما وراء الانفعال على أنها عمليات داخلية وخارجية مسؤولة عن مراقبة، وتقويم، وتعديل ردود الأفعال الانفعالية. ويعرف (السيد رمضان بريك، ٢٠١٨، ص ١٢٠) ما وراء الانفعال على أنها الوعي بالانفعالات الشخصية والوعي بانفعالات الآخرين، وتشير أيضاً إلى الوعي بمشاعر الفرد وأفكاره حول انفعالاته وانفعالات الآخرين.

(٢) الفرق بين الانفعال وما وراء الانفعال:

- أشار (رضا مسعد أحمد، ٢٠١٨، ص ١٥٠) إلى أن ما وراء الانفعال تختلف عن الانفعال في ضوء ما يلي:
- ١- ينتج الانفعال عن تقييم الفرد للمثيرات التي يتعرض لها، في حين أن ما وراء الانفعال تنتج عن تقييم الفرد للانفعالات ذاتها.
 - ٢- الانفعال يكون موجها نحو المثيرات التي سببته، في حين توجه ما وراء الانفعال نحو الانفعالات ذاتها.
 - ٣- الانفعال دائما حالة State عابرة، أما ما وراء الانفعال قد تكون حالة أو سمة Trait ثابتة نسبياً.
 - ٤- تعد الانفعالات - لاسيما الأولية منها كالفرح والحزن والبكاء - شيئاً فطرياً، في حين أن ما وراء الانفعال تكتسب بالخبرة وتتمى بالتدريب، وتختلف من فرد لآخر.

(٣) العلاقة بين ما وراء الانفعال وتنظيم الانفعال :

أشار (Beer, 2011, p.43-44) إلى أن ما وراء الانفعال تلعب دوراً مهماً في التنظيم الانفعالي، وأن ما وراء الانفعال غير المتكيف (مثل: الغضب، القلق، الخجل) ينعكس في عدم التقبل في أشكال القمع أو التجنب، بينما ما وراء الانفعال المتكيف (مثل: البهجة أو المتعة، والشفقة، وحب الاستطلاع، والميل) يعكس ويدعم الانفعالات لدى الفرد مما يزيد قدرته على الهناء الذاتي، وأن ما وراء الانفعال الموجب (الإيجابي) يزيد من تقبل الفرد لانفعالاته.

وأوضح (Lane et al., 2011, p.446) أن معتقدات ما وراء الانفعال حول التأثير الوظيفي للانفعالات تعمل على زيادة القدرة على تنظيم الانفعال.

وأشار (رضا مسعد أحمد، ٢٠١٨، ص ١٤٨) إلى أن تقييم الانفعالات يعد بمثابة العمود الفقري لما وراء الانفعال، وأن جوهر ما وراء الانفعال ما هو إلا عملية تقييم للانفعال وتقييم الانفعالات في الغالب إما بأنها سلبية أو إيجابية.

وفي هذا السياق، أجريت العديد من الدراسات لبحث العلاقة بين ما وراء الانفعال وتنظيم الانفعال، فقد سعت دراسة (Lane et al., 2011) إلى بحث العلاقة بين المعتقدات حول الانفعالات (معتقدات ما وراء الانفعال) واستراتيجيات تنظيم الانفعال، تكونت عينة الدراسة من (٣٦٠) متسابقاً في الجري، مستخدمة عدة مقاييس شملت مقياس ما وراء المعتقدات حول تأثير القلق أو الخوف على الأداء، ومقياس استراتيجيات تنظيم الانفعالات، وكشفت نتائج الدراسة إلى أن حوالي ٥٥ متسابق (١٥%) قد أخبروا أن معتقدات ما وراء الانفعال، وهي استراتيجيات تهدف إلى زيادة القلق والغضب، تساعد الأداء، بينما حوالي ٣٠.٥ متسابقاً (٨٥%) قد أخبروا أن المعتقدات، وهي الاستراتيجيات تعمل على تقليل نفس المعتقدات قبل التنافس، تساعد على زيادة الأداء، وبصفة عامة فإن الأفراد ممن يعتقدون أن القلق أو الغضب هو جيد للأداء، يخبرون ويظهرون غضباً مرتفعاً وليس قلقاً قبل الأداء، وأخبروا أيضاً أن استخدام الاستراتيجيات لزيادة الانفعالات غير السارة.

وتناولت دراسة (Xu, 2017) العلاقة بين تنظيم الانفعال، وما وراء الانفعال الوالدي، والضغوط الوالدية، تكونت عينة الدراسة من (١٣٦) أسرة، مستخدمة مقياس ما وراء

الانفعال، ومقياس الضغوط الوالدية، ومقياس التنظيم الانفعالي، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة بين ما وراء الانفعال الوالدي، والضغوط الوالدية، وتنظيم الانفعال لدى الأطفال.

(٤) مستويات ما وراء الانفعال:

يتضمن مفهوم ما وراء الانفعال ثلاثة مستويات من الوعي هي (السيد رمضان بريك، ٢٠١٨، ص ١٢٠):

- ١- مستوى التفاعل مع الانفعالات الشخصية، ويشير إلى وعي الفرد بانفعالاته الشخصية.
- ٢- مستوى التفاعل مع انفعالات الآخرين، ويشير إلى وعي الفرد بانفعالات الآخرين.
- ٣- ترجمة الوعي بالانفعالات الشخصية وانفعالات الآخرين إلى سلوكيات تتفق مع السياق الاجتماعي بما يحقق التوافق والانسجام بين الفرد ونفسه من جهة وبين الفرد والآخرين من جهة أخرى.

(٥) نماذج ما وراء الانفعال :

١- نموذج الخبرة الانفعالية لماير وسالوني (Mayer & Salovey, 1994) :

وتعرف الخبرة الانفعالية على أنها مراقبة الفرد لمشاعره وانفعالاته واستخدام التغذية الراجعة الناتجة عن ذلك في توجيه تفكيره وانفعالاته بما يسهم في تحقيق التفاعل الاجتماعي الناجح، وتنقسم الخبرة الانفعالية إلى قسمين:

- ١- الأبعاد التنظيمية Regulatory dimensions ، وتتضمن السلوك والأساليب الدفاعية التي تساعد الفرد في التعامل مع الانفعالات وتحمل الضغوط وتشمل: الإصلاح Repairing ، والاحتفاظ Maintenance ، والإخماد Dampening .
- ٢- الأبعاد التقويمية Evaluative dimensions ، وتشمل معتقدات الفرد واتجاهاته العامة عن انفعالاته وانفعالات الآخرين ، ويتضمن القبول والرفض Acceptance-Rejection ، الوضوح والغموض Clarity-Confusion ، التأثير وعدم التأثير Influence - non influence ، النمطية وعدم النمطية Typicality - non typicality ، السببية والعشوائية Causality - Randomness ، الإطالة والاختصار Longevity-Brevity ، العمومية والخصوصية Generality - Specificity ، القوة والضعف Strength -Weakness .

٢- نموذج جوتمان وهوفمان (Gottman & Hoovn, 1996)

ويتضمن عددا من المهارات ما وراء الانفعال الوالدية ويشمل عدة أبعاد هي:

- ١- الوعي Awareness ، ويشير إلى إدراك الآباء لانفعالاتهم وانفعالات أبنائهم.
- ٢- التقبل Acceptance ، ويقصد به مدى تقبل الآباء لانفعالاتهم وانفعالات أبنائهم.
- ٣- التنظيم Regulation ، ويشمل الإجراءات التي يقوم بها الآباء لتنظيم انفعالاتهم وانفعالات أبنائهم.
- ٤- التدريب Coaching، ويعنى قدرة الآباء على تقديم الدعم الانفعالي لأطفالهم وتدريبهم على مهارات التعامل مع الانفعالات وضبطها.

٣- نموذج ماير وسالوفي وكاروسو (Mayer, Salovey & Caruso, 2002):

ويعتبر هذا النموذج أن ما وراء الانفعال قدرة عقلية مثله مثل الذكاء، وتتضمن أربع قدرات هي:

- ١- إدراك الانفعالات، ويقصد بها الفهم والتقييم، والتعبير عن الانفعال.
 - ٢- توظيف الانفعالات، وهو القدرة على استخدام الانفعال في التفكير.
 - ٣- فهم الانفعالات، وهو القدرة على فهم أسباب الانفعالات وكيفية تطويرها ومكوناتها.
 - ٤- ضبط الانفعالات، وهو القدرة على التحكم في الانفعالات الذاتية، وانفعالات الآخرين.
- ٤- نموذج بار - أون (Bar-on, 2006) :

صاغ بار - أون نموذج أطلق عليه التكيف النفسي ، ويتضمن خمس مهارات لما وراء الانفعال هي:

- ١- مهارات ضبط الانفعالات الشخصية.
- ٢- مهارات ضبط الانفعال بين الشخص والآخرين.
- ٣- المهارات التكيفية Adaptability.
- ٤- مهارات إدارة الضغوط Stress management skills.
- ٥- مهارات المزاج العام General mood skills (في : السيد رمضان بريك ، ٢٠١٦ ، ص ٩٣).

(٦) أنماط ما وراء الانفعال :

حدد (Yeh,2002) أربعة أنماط لما وراء الانفعال هي:

- ١- تدريب الانفعال Emotion coaching ، ويتعلق بالانفعالات السلبية، ويعني قبول ردود الأفعال الانفعالية السلبية المختلفة.
 - ٢- عدم التدخل الانفعالي Emotion- noninvolvement ، ويشير إلى عدم الاهتمام بالانفعالات ، والاعتقاد بأنها لا تستحق المناقشة والبحث عن أسبابها.
 - ٣- رفض الانفعال Emotion- dismissing ، وهو أكثر حساسية للانفعالات السلبية للآخرين، ويعترض عليها ويرفضها وينتقدها.
 - ٤- القصور الانفعالي Emotion -dysfunction ، حيث تؤدي الانفعالات السلبية إلى حدوث حالة من الغضب وإلي استجابات انفعالية شديدة ، أو فقد السيطرة على التصرفات.(في : عبد الفتاح رجب ، ٢٠١٥، ص ٩٠).
- وقد حدد (Lagace & Giont,2009,p.369) نمطين لما وراء الانفعال هما:
- ١- نمط تعليم الانفعالات، ويتصف أصحابه بالخصائص التالية:
 - أ- الوعي بالانفعالات السلبية الإيجابية لديهم ولدى الآخرين.
 - ب- تقبل الانفعالات كوسيلة لتحسين التعلم.
 - ج- القدرة على تنظيم التعبير اللفظي عن الانفعالات.
 - د- مساعدة الآخرين في التعبير اللفظي عن ما يشعرون به.
 - هـ- المشاركة في حل المشكلات.
 - ٢- نمط تجاهل الانفعالات، ويتصف أصحابه بالخصائص التالية:
 - أ- تجاهل ورفض الانفعالات السلبية.
 - ب- تجنب حل المشكلات الآخرين.
 - ج- لا يعتقدون أن انفعالات الآخرين فرصة للتقرب منهم.(في : السيد رمضان بريك، ٢٠١٨، ص ١٢١).

رابعاً : فاعلية الذات الانفعالية

(١) تعريف فاعلية الذات الانفعالية :

اعتماداً على نظرية باندورا لفاعلية الذات، وضع (Coprara et al.,2013) مفهوم فاعلية الذات الانفعالية Emotion self-efficacy ، الذي يتضمن بعدين هما،
١- الفاعلية الذاتية في إدارة الوجدان السالب، ويشير إلى الاعتقاد في قدرة الفرد على تحسين ونمو الانفعالات السليمة والتي تظهر عند مواجهة الأحداث الضاغطة المختلفة والتي تمنع النتائج السلبية.
٢- الفاعلية الذاتية في التعبير عن الانفعالات الموجبة، وتشير إلى الاعتقاد في قدرة الفرد على السماح للذات من التعبير عن الانفعالات الموجبة والسارة.
(As cited in Mesurado et al.,2018,p.63).

ويوضح (Luque-Reca et al.,2016,p.4) أن فاعلية الذات الانفعالية تشير إلى مدركات الذات لدى الفرد في قدراته الانفعالية، والتي تتضمن كفاءة الفرد في إدراك، واستخدام، وفهم، وتنظيم انفعالاته، والتي تربط إيجابياً بالرضا عن الحياة والمواجهة، وترتبط سلبياً بالضغط وتجنب المواجهة.

ويرى (Benfer,2017, p.2) أن فاعلية الذات الانفعالية هي اعتقاد الفرد في قدراته على تنظيم الانفعال بنجاح، وهي تعد عاملاً فعالاً في التنبؤ بتنظيم الانفعال الناجح. ويشير (Torpman & Sandgren,2018,p. 8) إلى أن فاعلية الذات الانفعالية هي اعتقاد الفرد في قدراته وإمكاناته على فهم، وتنظيم، واستخدام الانفعالات.

ويرى (Beri & Akhoon,2018, p.251) أن فاعلية الذات الانفعالية هي القدرة على إدارة التحكم في الانفعالات الداخلية من خلال النمو والصلابة تجاه الضغوط التي تسببها هذه الانفعالات للوصول إلى نواتج مرغوبة ومقبولة اجتماعياً في أية ظروف.

(٢) أهمية فاعلية الذات الانفعالية:

تحدد أهمية فاعلية الذات الانفعالية فيما يلي (Qualter et al.,2015,p.34)،
(Laque-Race et al.,2016,p.3) ، (Torpamn & Sandgren,2018,p.8) ،
(Mesurado et al.,2018,p.63) :

- ١- تحقيق المخرجات أو النواتج المرغوبة والمفضلة.
- ٢- بدونها تقل دافعية الفرد للسعي نحو مواجهة المشكلات والصعوبات الانفعالية.
- ٣- تؤثر على عدد كبير من المخرجات المعرفية، والاجتماعية، والأكاديمية، والصحية.
- ٤- تعمل على زيادة القدرة والثقة في إدارة والتحكم في الانفعالات السالبة.
- ٥- تلعب دورا مهما في الرضا المهني والوظيفي.
- ٦- تلعب دورا مهما في التوافق الأكاديمي خاصة في مرحلة الجامعة.
- ٧- تؤثر على نوع وشدة ردود الفعل الوجدانية المخبر بها.
- ٨- تزيد من المشاعر والكفاءة الحقيقية، وتمكن الفرد من التفاعل والتعامل مع مطالب المواقف الانفعالية بمزيد من الثقة الذاتية، والجهد والفاعلية والكفاءة.
- ٩- تؤثر تأثيراً مباشراً على السلوك وأداء الفرد في مختلف الجوانب .

(٣) خصائص ذوي فاعلية الذات الانفعالية المرتفعة:

- يتصف ذوي فاعلية الذات الانفعالية المرتفعة بالخصائص التالية
- (Torpman & Sandgren,2018,p.8) ، (Mesurado et al.,2018,p.63) :
- ١- هم أكثر كفاءة وفاعلية في التعامل مع الانفعالات.
 - ٢- توقف الاجترار عن الإخبار بالانفعالات السالبة.
 - ٣- التحكم المدرك في الأحداث.
 - ٤- لديهم القدرة على الإدراك المعرفي من خلال الاعتقاد في الكفاءة .

(٤) العلاقة بين فاعلية الذات وتنظيم الانفعال :

يرى (Bandura,1999,1997) أن فاعلية الذات المدركة تلعب دورا مهما في تجهيز المعلومات الانفعالية، وتسهم بشكل قوي في التجهيز، والفهم، وإدارة المعلومات الانفعالية (as cited in Qualter et al.,2015,p.34).

ويوضح (Caprara, Giunata, Eismberg, Gerbino, Pastorelli, & Tramontano,2008,p.227) أن منظري النظرية المعرفية - الاجتماعية قد ركزوا على دور معتقدات فاعلية الذات في التنظيم الذاتي Self-regulation ذات الصلة بالانفعال، وهي العملية المعقدة التي تتضمن تجنب، وكف أو قمع، والمحافظة، وتعديل المشاعر

الداخلية والمكونات المرتبطة بالانفعالات المختلفة بهدف إنجاز أو الوصول إلى التوافق الشخصي لدى الفرد.

وأشار (Gunzenhauser et al.,2013, p.197) أن معتقدات فاعلية الذات

نوعية المجال، مثل فاعلية الذات الانفعالية، تعد الأساس لتنظيم الانفعال الناجح.

ويشير (Benfer,2017,p.3-5) إلى أن فاعلية الذات الانفعالية تحدد استخدام

الفرد لاستراتيجيات تنظيم الانفعال (مثل: اختيار الاستراتيجية، ومقدار الجهد) والتي بدورها

تحدد المخرجات والنواتج المرتبطة بتنظيم الانفعال، لذا يجب على الفرد امتلاك الاعتقاد

القوي في قدراته وإمكاناته على تنظيم انفعالاته، فبدون هذه المعتقدات، معتقدات الفاعلية،

لن يكون قادرا على التحكم في حالاته الانفعالية، وتنظيم سلوكه سعيا لتحقيق المخرجات

والنواتج القيمة، وأشار إلى أن فاعلية الذات الانفعالية ترتبط إيجابيا باستراتيجيات تنظيم

الانفعال المتكيفة (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي)، وترتبط سلبيا باستراتيجيات تنظيم

الانفعال الأقل تكيفا (غير المتكيفة) (استراتيجية القمع التعبيري، وتجنب المواجهة)، وعلى

هذا ترتبط المستويات المختلفة بفاعلية الذات الانفعالية بالاستخدام الأقل أو الأكثر تكيفا

لاستراتيجيات تنظيم الانفعال.

ويشير (Mesurado et al.,2018,p.62) إلى أن الأفراد يختلفون في طريقة أسلوب

إدارتهم لانفعالاتهم في الحياة اليومية، وهذا لا يرجع فقط إلى أن لديهم قدرات مختلفة، وإنما

يرجع إلى اختلاف قدراتهم المدركة على إدارة وتنظيم انفعالاتهم، لذا من الصعب على الفرد

التحكم وإدارة الانفعالات إذا لم يكن لديه الاعتقاد في قدرته على تحقيق ذلك.

ويرى (Torpman & Sandgren,2018,p.3) أن كل من التنظيم الانفعالي وفاعلية

الذات يرتبطا بالضبط أو التحكم في تجهيز المعلومات الانفعالية، فتتظيم الانفعال يزيد من

تحكم الفرد في الانفعالات المرتبطة بالضغط مثل كونه قادرا على تغيير الانفعالات السالبة

عند الإخبار بها، بينما فاعلية الذات تزيد من الإدراك المعرفي والتحكم من خلال اعتقاد الفرد

في الكفاءة.

وفي هذا السياق، أجريت العديد من الدراسات لبحث العلاقة بين فاعلية الذات

الانفعالية وتنظيم الانفعالات، فقد سعت دراسة (Walsh,2012) إلى بحث العلاقة بين

مهارات تنظيم الانفعال ومعتقدات فاعلية الذات الانفعالية لدى عينة تكونت من (٥) أطفال (اثان من البنين، وثلاث من البنات) ، وأشارت النتائج أن الأطفال ممن لديهم الوعي الكافي بانفعالاتهم يزيد من مستوى وعيهم بانفعالاتهم وزيادة مقدرتهم على تنظيمها.

وتناولت دراسة (Gunzenhauser et al.,2013) بحث العلاقة بين فاعلية الذات واستراتيجيات تنظيم الانفعال ، تكونت عينة الدراسة من (١٤٤) من الأمهات تراوحت أعمارهن من (٢٢-٥٩ سنة) لدى أطفال مرحلة ما قبل المدرسة بجنوب ألمانيا، كشفت النتائج عن ارتباط جميع المقاييس الفرعية لفاعلية الذات الانفعالية إيجابيا بالرضا عن الحياة واستراتيجية التقييم المعرفي، وارتبطت استراتيجية القمع سلبيا بالانفعالات الموجبة.

واستهدفت دراسة (Benfer,2017) بحث تأثير المعتقدات حول تنظيم الانفعال (فاعلية الذات الانفعالية) على قدرة تنظيم الانفعال على عينة مكونة من (٧٠ طالبا) من طلاب الجامعة، مستخدمة مقياس تنظيم الانفعال الموجب والسالب، ومقياس فاعلية الذات الانفعالية، وكشفت النتائج عن تأثير فاعلية الذات الانفعالية بشكل مباشر على ردود الفعل الوجدانية المخبر بها ذاتيا من جانب العينة.

واهتمت دراسة (Mesurado et al.,2018) بحث التأثير المباشر للانفعالات السالبة (الغضب، الاكتئاب، القلق) على السلوك العنيف والاجتماعي للمراهقين، والتأثير غير المباشر للانفعالات السلبية على السلوك العنيف والاجتماعي من خلال فاعلية الذات الانفعالية، تكونت العينة من (٤١٧) مراهقا من الذكور والإناث، وأشارت النتائج عن تأثير الغضب على السلوك الاجتماعي والعنف، ووجود تأثير جزئي للدور المتوسط للفاعلية الذاتية الانفعالية بين الانفعالات السالبة والسلوك العنيف والاجتماعي، وأن إدراك الفاعلية الذاتية في التعبير عن الوجدان الموجب ارتبط بالعنف والسلوك الاجتماعي.

رابعا: اتخاذ القرار

(١) تعريف اتخاذ القرار:

تعد عملية اتخاذ القرار واحدة من أكثر الميكانزمات المعقدة للتفكير الإنساني، وتعرف على أنها تفاعل بين المشكلة التي تحتاج إلى حل والشخص الذي يسعى إلى حل

المشكلة داخل بيئة معينة (Lizaarrage, Baquedane, & ,2007,p.381)
(Cardelle-Elawar).

ويرى (Fodor,2011,14,25,p.33) أن اتخاذ القرار يعتبر عملية معرفية حيث يقدر متخذ القرار البدائل ويتخذ الاختيار الذي يحقق الفائدة والمنفعة، ويعد اتخاذ القرار واحدا من العمليات المعرفية الرئيسة في حياتنا اليومية، وأن عملية اتخاذ القرار تتضمن وتقوم على أساس التفاعل بين العوامل المعرفية، والوجدانية، والدافعية في أثناء اتخاذ القرار. واتخاذ القرار هو عملية اختيار ما يمكن فعله عن طريق وضع النواتج الممكنة في الاعتبار للاختيارات المختلفة (Duque et al.,2013,p.137).

ويرى (Virlice,2013,p.3) أن عملية اتخاذ القرار تعد من أكثر العمليات المعقدة إذ أنها تتضمن عوامل نفسية عديدة، وهو يعد من المجالات المتداخلة، فقد تناوله العديد من الباحثين في مجال علم النفس، وعلم الاجتماع، والاقتصاد، والفلسفة. ويشير (Alam,2013,p.3) إلى أن اتخاذ القرار هو عملية معقدة يتأثر بعدد كبير من العوامل، منها العوامل الخارجية والتي تشمل العوامل التكنولوجية، والثقافية، والاجتماعية، والسياسية، والاقتصادية.

ويرى (Choi et al.,2016,p.2) أن اتخاذ القرار يتكون من عمليات التفضيل المشفر، واختيار وتنفيذ الأفعال، وتقييم المخرجات، وهذه العمليات يمكن أن تنقسم إلى: المدخلات، العمليات، المخرجات، والتغذية الراجعة.

ويوضح (Neumann,2017,p.177) أن عملية اتخاذ القرار عبارة عن مجموعة من الأفعال والعوامل الدينامية التي تبدأ بتحديد المثيرات للفعل وتنتهي بالتزام نوعي للفعل.

(٢) الفرق بين صنع القرار واتخاذ القرار :

يوضح (سعد الشهري ، ١٤٢٩ هـ ، ص ٢٨) الفرق بين مفهوم صنع القرار واتخاذ القرار ، فعملية صنع القرار هي مجموعة من الخطوات والإجراءات المتتابعة تبدأ بتحديد المشكلة وتنتهي باتخاذ القرار ، أما اتخاذ القرار فليست إلا جزءا من عملية صنع القرار وآخر خطواته والتي تتضمن اختيار بديل بين عدة بدائل لحل مشكلة ما .

وتذكر (صفية جدوالي، ٢٠١٤، ص ١٣٩ - ١٤٠) أن هناك فرق بين متخذ القرار وصانع القرار ، فصانع القرار هو الذي يحدد القرار وفق شروط محددة ومرتبطة بالقرار ولا يجوز تجاوزها، أي يقوم بسن القرارات وفق الشروط والإمكانيات والظروف المتاحة، أما متخذ القرار فهو الذي يتخذ القرار المناسب في ضوء الشروط الموضوعية مسبقاً، كما يقوم على تنفيذ هذا القرار ولا يحق له تجاوز هذه الشروط أو الرجوع إليها إذا أراد إضافة أو تعديل معين، وبالتالي فمرحلة اتخاذ القرار ما هي إلا عمل إداري يمثل جانباً واحداً في عملية صنع القرار .

وفي ضوء ذلك، يرى الباحث الحالي أن عملية صنع القرار هي عملية واسعة يشترك فيها أكبر عدد من الإدارات والوحدات ذات العلاقة بالمشكلة في مختلف مراحل صنع القرار، أما عملية اتخاذ القرار فهي مجمل ما يتوصل إليه صانعو القرار من معلومات وأفكار حول المشكلة وطريقة حلها، وهي بالتالي آخر جزء من عملية صنع القرار .

(٣) النظريات التي اهتمت بدراسة صنع القرار :

تنقسم النظريات التي تهتم بدراسة صنع القرارات إلى منحنين أو اتجاهين هما (Lizarraga et al.,2007,p.383):

- ١- المنحني المعياري The Normative perspective ، ويفسر اختيار الأفراد ممن يتصرفون بطريقة عقلانية في المهمة التي تتطلب اتخاذ القرار واستخدام النماذج الإحصائية.
- ٢- المنحني الوصفي The Descriptive perceptive ، ويفسر كيف يتم اختيار الأفراد، وعلى هذا فإن العمليات النفسية والمهمة والخصائص البيئية هي التي تحكم والاختيارات واتخاذ الأحكام.

وأشارت (القفل يسمينة، ٢٠١٦، ص ٨٤-٨٥) إلى عدد من نظريات اتخاذ القرار هي:

أ- النظرية الكلاسيكية:

يطلق علي هذه النظرية (القرار الرشيد)، ويقصد بالرشيد القدرة على التعليم بصورة منطقية فعالة، ويقصد بالقرار الرشيد هو الذي يؤمن الحد الأقصى في تحقيق الأهداف، وتعتمد هذه النظرية في اتخاذ القرارات على ناحيتين:

أ- أن يكون متخذ القرار شخص يتمتع بقدرات خاصة مميزة.

ب- أن متخذ القرار لا يأخذ بعين الاعتبار كل البدائل المتاحة فقط، وإنما أيضا النتائج المترتبة على كل بديل ويختار ما يحقق الهدف.

ب- النظرية السلوكية:

ساهمت هذه النظرية في تقديم مفاهيم جديدة حول نظرية القرارات ، ويعد "هربرت سيمون" من رواد هذه النظرية ، حيث أوضح أن متخذ القرار لا يستطيع الوصول إلى الحلول المثلي، ذلك لأن الحل الأمثل في فترة زمنية معينة قد لا يبقى كذلك في فترة أخرى، كما أن بدائل العمل المتاحة أمام متخذ القرار قد تكون كثيرة وأن اختيار أحدهما يتوقف على إمكانياته وقدراته في دراستها جميعا، واقترح أن يضاف معيار نوعي لمفهوم الرشد وذلك للتخفيف من تعقيد هذا المفهوم، وجعله أكثر بساطة وواقعية ، وقسم مفهوم الرشد في سلوك الأفراد إلى نوعين؛ الرشد الموضوعي، والرشد الشخصي، وميز بين الرشد التنظيمي الذي يعكس سلوك متخذ القرار المتعلق بتحديد أهداف المنظمة، والرشد الفردي الذي يعبر عن سلوك متخذ القرار المتعلق بتحقيق أهدافه الشخصية (القول يسمينة، ٢٠١٦، ص ٨٤-٨٥).

ج- النظرية العقلانية :

ووفق هذه النظرية فإن عملية اتخاذ القرار تتكون من المراحل التالية: تحديد المشكلة، وتحديد الأهداف وترتيبها، تم تحديد كل البدائل وتوقع نتائج كل بديل، وتنتهي باختيار البديل الأمثل الذي يحقق الهدف، فالفرد يختار البديل انطلاقا من معرفته ، وأهملت هذه النظرية عمليات البحث وجميع المعلومات عن المشكلة ، ولم تأخذ بعين الاعتبار محدودية العقل البشري (خولة تواتي أحمد، ٢٠١٣، ص ٥١).

(٤) العلاقة بين اتخاذ القرار وتنظيم الانفعال:

هناك اهتمام متزايد وواضح من جانب الباحثين حول تأثير الانفعالات على اتخاذ القرار الإنساني (Melo, Carnevale, & Gratch,2010,p.1) ، فقد أشارت دراسة (Martin & Delgado,2011,p.2577) إلى أن استراتيجيات تنظيم الانفعال تؤثر على اتخاذ القرار ، وأن الاستخدام الناجح لهذه الاستراتيجيات يزيد من السلوك الموجه نحو الهدف، كما توصلت نتائج دراسة (Fenton - O'creevy,2011,p.1046) أن تنظيم الانفعالات يلعب دورا مهما ورئيسا في اتخاذ القرار، فقد وجد أن الوجدان الموجب Positive

affect يرتبط باتخاذ القرار التفاؤلي Optimistic decision ، بينما يرتبط الوجدان السالب Negative affect بالتشاؤم.

ويشير كل من (Li et al.,2014,p.3) (Bayer & Hekimoglu,2016,p.2) إلى أن الانفعالات قد حظيت باهتمام واضح في تأثيرها على عملية اتخاذ القرارات والأحكام، إذ يرى العديد من الباحثين أن الانفعالات تعد المحرك الأساسي لكثير من القرارات المهمة في حياتنا.

ويشير (Bellomo & Pellerone,2015,p.171) إلى أن الانفعالات تؤثر على استرجاع المعلومات والعمليات المعرفية المباشرة المتضمنة في اتخاذ القرار، وكلما نجح الفرد في تنظيم انفعالاته، أدى ذلك إلى زيادة الفرصة نحو اتخاذ القرار الناجح.

وأشار (Choi et al.,2016,p.2) إلى أن المعرفة والانفعال مهمين لتنظيم الانفعال واتخاذ القرار في أبعاد وجوانب عديدة، إذ ترتبط المعرفة بالعمليات التي تتضمن الانتباه، والذاكرة، واللغة، وحل المشكلات، بينما الانفعالات فهي ذات خصائص عديدة مثل الحالات التي تسببها المكافآت، والعقاب، والتقييمات الواعية أو غير الواعية للأحداث والحالات الوجدانية الأساسية مثل الخوف والغضب.

وقد أوضح كل من (Duque, Turla, & Evangelista,2013,p.137) ، (Bolen,2007,2) أن الدراسات والاتجاهات الحديثة ركزت على دور الوجدان والانفعالات في اتخاذ القرار، فقد أظهرت الدراسات أن الحالات المزاجية لدى الفرد تؤثر على أنواع القرارات التي يتخذها الفرد، فتؤثر أفكار وخصائص وتوقعات الفرد على قراراته.

ويرى (Schwarz,2000,p.434) أن الحالة المزاجية ومشاعر الفرد تؤثر على اتخاذ القرار، إذ تؤثر الحالات الوجدانية على نوع استراتيجية تجهيز المعلومات التي يمكن للفرد استخدامها في أثناء اتخاذ القرار، ويشير (Scheibehenne & Helversen,2014,p.1) ، (Chang & Sanfey,2007,p.13) ، من المخاطرة وفاعلية مرتفعة في عملية اتخاذ القرار.

وفي إطار العلاقة بين تنظيم الانفعال واتخاذ القرار ، أجرى (Bolen,2007) دراسة هدفت إلى بحث تأثير الحالة المزاجية على اتخاذ القرار على عينة مكونة من (٩١١) فردا

مستخدمة عدة مقاييس شملت مهام اتخاذ القرار، ومقياس الحالة المزاجية، وكشفت النتائج عن وجود تأثير للحالة المزاجية على اتخاذ القرار.

وتناولت دراسة (Wout et al.,2010) تأثير تنظيم الانفعال على اتخاذ القرار التفاعلي الاجتماعي (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، واستراتيجية القمع التعبيري)، تكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالب من طلاب الجامعة من الذكور والإناث، وأشارت النتائج إلى أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تعد أفضل من القمع التعبيري في التأثير على اتخاذ القرار.

واستهدفت دراسة (Martin & Delgado,2011) بحث تأثير تنظيم الانفعال على اتخاذ القرار، تكونت عينة الدراسة من (٣٥) طالبا من طلاب الجامعة الذكور والإناث، وأشارت النتائج أن التنظيم الانفعالي الناجح يسهم ويعزز من اتخاذ القرار الموجه نحو الهدف.

وتناولت دراسة (Duque et al.,2013) بحث تأثير الحالة الانفعالية (السعادة، والحزن) على اتخاذ القرار، تكونت عينة الدراسة من (٤٧) طالبا من طلاب الجامعة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة دالة موجبة بين الحالات الانفعالية واتخاذ القرار.

وسعت دراسة (Scheibehenne & Helversen,2014) بحث دور وتأثير الوجدان على اتخاذ القرار الاستراتيجي، تكونت عينة الدراسة من (١٦٦) طالبا، وكشفت النتائج على أن الحالات المزاجية تؤثر على استخدام القرار الاستراتيجي.

وتناولت دراسة (Melo et al.,2010) تأثير الانفعالات على اتخاذ القرار، تكونت عينة الدراسة من (٥١) طالبا بجامعة كاليفورنيا لإدارة الأعمال بمتوسط عمر قدره (٢١) سنة، وكشفت النتائج على أن الانفعالات تؤثر على اتخاذ القرار.

(٥) العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار:

أشار (سعد الشهري، ١٤٢٩هـ، ص ٣١) إلى عدد من العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار وتتمثل في؛ البواعث النفسية لدى الفرد والتي يمكن من خلالها تفسير السلوك النفسي للفرد في اتخاذه للقرار، والبيئة النفسية للفرد وتعتبر المصدر الأساسي لتوجيه الفرد إلى اختيار القرار في ضوء أفضل البدائل، والنسق القيمي الذي يحكم المجتمع.

وأضاف (مصطفى عطية إبراهيم، ٢٠١١، ص ١٨) عددا من العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار هي؛ أهداف المنظمة، والثقافة السائدة في المجتمع ، والواقع ومكوناته من الحقائق والمعلومات، العوامل السلوكية والنفسية.

وأشارت (الففل يسمينة، ٢٠١٦، ص ٨٦-٨٧) إلى عدد من العوامل المتعلقة باتخاذ القرار والتي تؤثر عليه وتشمل: العوامل المتعلقة بالموقف أو المشكلة، والعوامل المتعلقة بالهدف، والعوامل المتصلة بالوحدات القائمة باتخاذ القرار، والعوامل المتصلة ببيئة المشاركين، والعوامل المتصلة بالبدائل.

وأشارت (صفية جدوالي، ٢٠١٤، ص ١٣٨) إلى معوقات عملية اتخاذ القرار وهي: قصور البيانات والمعلومات، والتردد (عدم الحسم) من جانب صانع القرار، وضعف الثقة المتبادلة، ووقت القرار، والجوانب النفسية والشخصية لصانع القرار، وعدم المشاركة في اتخاذ القرار.

(٦) عناصر عملية اتخاذ القرار :

يشير (مصطفى عطية إبراهيم، ٢٠١١، ص ١٣) إلى أن تدور عملية اتخاذ القرار في إطار معين وتهدف إلى معالجة مشكلة ما، وأهم عناصرها : الموقف أو المشكلة، وامتخذ القرار، والهدف، والبدائل، وقواعد الاختيار، وعملية اختيار الحل الأمثل بين البدائل.

ويشير (بندر العتيبي، ١٤٢٩هـ، ص ١٣) إلى العناصر الأساسية للقرار وهي: عنصر المشكلة، وتعدد الحلول والبدائل، وتعديل القرار وتطويره بما يتفق مع الحل الأمثل.

(٧) خطوات ومراحل اتخاذ القرار :

تمر عملية اتخاذ القرار بمجموعة من المراحل المتتابعة، وفيما يلي عرض لخطوات اتخاذ القرار التي ينبغي على الفرد إتباعها عند مواجهة مشكلة ما(سعد الشهري، ١٤٢٩هـ، ص ٣٣) ، (مصطفى عطية إبراهيم، ٢٠١١، ص ١٦)، (جعفر منصور ، ٢٠١٧، ص ١٤١ - ١٤٢):

١- مرحلة تحديد المشكلة:

تحدد في تحليل وفهم وتحديد المشكلة بشكل جيد، وأن تشخيص المشكلة السيء قد يؤدي إلى أخطاء في جميع المراحل اللاحقة، فمتخذ القرار يجب التعرف على الجوانب المختلفة للمشكلة وتشخيصها وتحديدتها، والتعرف على طبيعتها، وأعراضها، وأسبابها.

٢- مرحلة البحث عن بدائل:

وهي تأتي بعد فهم وتحليل لمشكلة بشكل جيد، وفي هذه المرحلة يقوم متخذ القرار بالتحري والبحث عن البدائل (الحلول) المختلفة للمشكلة التي تم تحديدها، ويتطلب ذلك جمع البيانات والمعلومات ذات الصلة بالمشكلة محل القرار.

٣- مرحلة تقييم البدائل:

وفيها يتم تقييم موضوعية البدائل التي تم التوصل إليها والنظر في جميع زوايا المشكلة، حيث يقوم متخذ القرار بالمقارنة بين البدائل للتوصل إلى مزايا وعيوب كل بديل على حده، ثم يقدر النتائج الإيجابية والسلبية لكل بديل، وينتقي البديل الذي يحقق الهدف.

٤- مرحلة اختيار البديل الأنسب:

وفي هذه المرحلة يقوم متخذ القرار بترتيب البدائل على أساس بمزاياها وعيوبها وتكاليفها ونتائجها، ثم اختيار أنسب هذه البدائل لحل المشكلة، ومن الملاحظ أن عملية اختيار البديل تتأثر إلى حد كبير بسلوك متخذ القرار وشخصيته وخبرته ومهاراته.

وهناك عدد من المعايير يتم في ضوءها المفاضلة بين البدائل المتاحة واختيار البديل الأنسب وهي؛ تحقيق البديل للهدف، واتفاق البديل مع فلسفة المنظمة وأهدافها وقيمتها ونظمها، قبول أفراد المنظمة للحل البديل واستعدادهم لتنفيذه، ملائمة البديل للعوامل البيئية الخارجية للمنظمة مثل العادات والتقاليد، كفاءة البديل والعائد الذي يحققه، درجة السرعة المطلوبة في الحل البديل.

٥- مرحلة تنفيذ القرار:

حيث يقوم متخذ القرار بوضع البديل الذي تم اختياره موضوع التنفيذ لمعالجة المشكلة والتخلص من آثاره على نحو يحقق التكيف ويعيد التوازن للفرد، ويجب على متخذ القرار اختيار الوقت المناسب لإعلان القرار حتى يؤدي إلى أحسن النتائج، وعندما يطبق القرار

تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفاعلية الذات الانفعالية

وتظهر نتائجه يقوم القائد الإداري بتقويم هذه النتائج؛ ليرى درجة فاعليتها، ومقدار نجاح القرار في تحقيق الهدف.

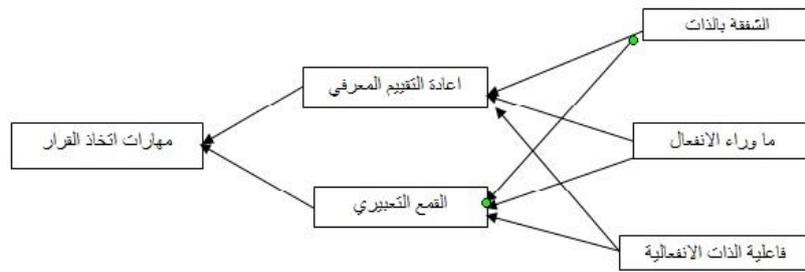
تعقيب عام:

- في ضوء ما سبق، توصل الباحث إلى وجود علاقة قوية بين الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية، وتنظيم الانفعال هذا من ناحية، ومن الناحية الأخرى وجود علاقة بين تنظيم الانفعال ومهارات اتخاذ القرار، لذا يقترح الباحث أن تنظيم الانفعال يلعب دورا وسيطا مهما بين الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية، ومهارات اتخاذ القرار.

- في حدود علم الباحث ومن خلال اطلاعه على الدراسات خاصة في البيئة العربية، وجد محدودية الدراسات التي اهتمت بتناول العلاقة بين متغيرات الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية، وتنظيم الانفعال، ومهارات اتخاذ القرار بصورة مجتمعة.

- لم يجد الباحث دراسات اهتمت بتناول العلاقة بين متغيرات (الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية) كمتغيرات مستقلة، وتنظيم الانفعال (كمتغير وسيط)، ومهارات اتخاذ القرار (كمتغير تابع) في نموذج تحليل مسار.

ومن خلال الإطار النظري السابق والدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث الحالي، يقترح الباحث النموذج التالي للعلاقة بين متغيرات الدراسة الراهنة، كما هو موضح بالشكل التالي:



(١) شكل النموذج المقترح للعلاقة بين الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية، وتنظيم الانفعال، ومهارات اتخاذ القرار لدى عينة الدراسة

فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي كل من الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية في تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الانفعال في مهارات اتخاذ القرار لدى عينة الدراسة.
- ٣- توجد مطابقة لنموذج تحليل المسار المقترح للعلاقة بين متغيرات الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية (كمتغيرات مستقلة)، وتنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) (كمتغير وسيط) ، ومهارات اتخاذ القرار (كمتغير تابع) مع بيانات عينة الدراسة.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: عينة الدراسة، واشتملت على:

أ- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات:

تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات من (١٠٥) مدير ومديرة بمراحل التعليم الابتدائي والإعدادي والثانوي من الجنسين (الذكور والإناث) بإدارة العياط التعليمية بمحافظة الجيزة، بالإضافة إلى مديري المعاهد الأزهرية بالمرحلة الابتدائية والإعدادية والثانوية من الجنسين (الذكور والإناث) بإدارة العياط التعليمية الأزهرية بمحافظة الجيزة خلال النصف الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م ، تراوحت أعمارهم من (٤٢ - ٥٦ سنة)، بمتوسط عمري قدره (٤٩ سنة)، وانحراف معياري (٧.٩٤)، والجدول التالي يوضح خصائص عينة التحقق من الخصائص السيكومترية على النحو التالي :

جدول (١)

خصائص عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات

المرحلة	عدد المدارس / عدد المعاهد الأزهرية	عدد المديرين الذكور	عدد المديرات الإناث	المجموع
المرحلة الابتدائية	٤٠	٣١	٩	٤٠
المرحلة الإعدادية	٣٠	٢٤	٦	٣٠
المرحلة الثانوية	٤	٤	-	٤
المرحلة الابتدائية الأزهرية	١٧	١٦	١	١٧
المرحلة الإعدادية الأزهرية	١٠	٩	١	١٠
المرحلة الثانوية الأزهرية	٤	٤	-	٤
المجموع	١٠٥	٨٨	١٧	١٠٥

يتضح من الجدول السابق أن عدد المديرين الذكور (٨٨) بنسبة (٨٣.٨%) وعدد المديرات الإناث (١٧) بنسبة (١٦.٢%) من إجمالي عدد العينة.

ب- عينة الدراسة الأساسية:

تألفت عينة الدراسة الأساسية من (١٢٠) مدير ومديرة بمراحل التعليم الابتدائي والإعدادي والثانوي من الجنسين (الذكور والإناث) بإدارة العياط التعليمية بمحافظة الجيزة ، بالإضافة إلى مديري المعاهد الأزهرية بالمرحلة الابتدائية والإعدادية والثانوية من الجنسين (الذكور والإناث) بإدارة العياط التعليمية الأزهرية بمحافظة الجيزة خلال النصف الأول من العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩ م تراوحت أعمارهم من (٤٣ - ٥٩ سنة)، بمتوسط عمري قدره (٥١ سنة)، وانحراف معياري (٥.٣١) ، والجدول التالي يوضح خصائص عينة الدراسة الأساسية على النحو التالي:

جدول (٢)

خصائص عينة الدراسة الأساسية

المرحلة	عدد المدارس/ عدد المعاهد	عدد المديرين الذكور	عدد المديرات الإناث	المجموع
المرحلة الابتدائية	٤٤	٣٣	١١	٤٤
المرحلة الإعدادية	٣٣	٢٩	٤	٣٣
المرحلة الثانوية	٧	٧	-	٧
المرحلة الابتدائية الأزهرية	١٩	١٨	١	١٩
المرحلة الإعدادية الأزهرية	١٢	١١	١	١٢
المرحلة الثانوية الأزهرية	٥	٥	-	٥
المجموع	١٢٠	١٠٣	١٧	١٢٠

يتضح من الجدول السابق أن عدد المديرين الذكور (١٠٣) بنسبة (٨٥.٨%) وعدد المديرات الإناث (١٧) بنسبة (١٤.٢%) من إجمالي عدد أفراد العينة.

ثانيا : أدوات الدراسة :

١- استبيان تنظيم الانفعال (إعداد : Gross & John,2003 ، ترجمة وتعريب : أحمد على طلب ، ٢٠١٧):

أ- وصف الاستبيان والهدف منه : يهدف الاستبيان إلى قياس عمليات وطرق تنظيم وإدارة الفرد لانفعالاته ، وهو من أساليب التقرير الذاتي ، ويتكون من (١٠) فقرات تقيس ميل ونزعة الفرد إلى استخدام تنظيم الانفعال؛ والذي يشتمل على بعدين هما؛ إعادة التقييم المعرفي (ويتضمن ست فقرات هي : ١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٨ ، ١٠) ، والقمع التعبيري (ويتضمن أربع فقرات هي : ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٩) .

وتتم الاستجابة على بنود الاستبيان وفقا مقياس ليكرت السباعي، وتقدر البدائل (أتفق بشدة ، أتفق ، أحيانا ، محايد ، أرفض أحيانا ، أرفض ، أرفض بشدة)، تأخذ الدرجات (٧ ، ٦ ، ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب، ويتراوح مدى الدرجات الكلي للاستبيان بين (١٠ - ٧٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى استخدام الفرد لاستراتيجيات انفعالية بشكل أكثر تنظيما؛ أي أن الفرد يستخدم استراتيجيات تنظيم الانفعال بشكل أكبر، وجميع فقرات

تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفاعلية الذات الانفعالية

الاستبيان مصاغة بشكل إيجابي، كما صيغت جميع الفقرات بشكل لا يوحي بارتباطها بشكل إيجابي أو سلبي بأي من بعدى تنظيم الانفعال.

وقد قام مترجم ومعرب الاستبيان بعد ترجمته بعرضه على عدد من متخصصي اللغة الإنجليزية للتأكد من مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية ، ثم قام بحساب الخصائص السيكومترية له على عينة مكونة من (١١١) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة خلال العام الدراسي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م ، مستخدما عدة طرق لحساب الصدق هي: الاتساق الداخلي، والصدق العاملي التوكيدي، وقام بحساب الثبات مستخدما ألفا كرونباك، والتجزئة النصفية.

ب- الخصائص السيكومترية للاستبيان في الدراسة الراهنة:

١- الصدق:

أ- صدق البنية:

تحقق الباحث من صدق البنية لاستبيان تنظيم الانفعال وأنه يتكون من بعدين ، وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، والجدول التالي يوضح مؤشرات حسن المطابقة لبنية استبيان تنظيم الانفعال:

جدول (٣)

مؤشرات حسن المطابقة لبنية استبيان تنظيم الانفعال (ن=١٠٥)

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ^٢	٤٤.٦٩	أن تكون غير دالة إحصائياً
درجات الحرية	٣٤	
النسبة بين كا ^٢ ودرجات حريتها	١.٣١	المدى المثالي من صفر إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠.٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠.٨٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠.٨٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠.٨٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.

د. محمد اسماعيل سيد حميده

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠.٨٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة الترايدي (IFI)	٠.٩٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	٠.٠٠٥	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٣) وجود مطابقة جيدة لبنية تنظيم الانفعال مع بيانات عينة الدراسة، حيث أن استبيان تنظيم الانفعال يتكون من بعدين وكانت غالبية مؤشرات حسن المطابقة في مداها المثالي، والجدول (٤، ٥) توضح فقرات كل بعد وتشبعها في هذا البعد.

جدول (٤)

تشبعات فقرات بعد إعادة التقييم المعرفي

الفقرات	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة ^(١)	مستوى الدلالة
١	٠.٤٨	٠.٧٤	٠.١٩	٣.٧٤	٠.٠١
٣	٠.٢٢	٠.٤٣	٠.١٩	٢.٢٦	٠.٠٥
٥	٠.٣٤	٠.٦٣	٠.٢٢	٢.٨٦	٠.٠١
٧	٠.٢٨	٠.٤٢	٠.١٧	٢.٤٧	٠.٠٥
٨	٠.٤٢	٠.٧١	٠.٢١	٣.٣٨	٠.٠١
١٠	٠.٦٥	١	-	-	-

يتضح من جدول (٤) أن بعد إعادة التقييم المعرفي تشبعت به ست فقرات .

(١) تحسب قيمة النسبة الحرجة Critical Ratio من قسمة (الوزن الانحدار غير المعياري/ الخطأ المعياري)، وتكون دالة عند مستوى ٠.٠٥ إذا كانت القيمة المقدره تقع في المدى (١.٦٩ : ٢.٥٨)، وتكون دالة عند مستوى ٠.٠١ إذا كانت تلك القيمة ≤ ٢.٥٨ .

جدول (٥)

تشبعات فقرات القمع التعبيري

الفقرات	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
٢	٠.٥١	٠.٨٨	٠.٢٢	٤	٠.٠١
٤	٠.١٣	٠.٢٣	٠.١١	٢.٠٩	٠.٠٥
٦	٠.٣٧	٠.٦٣	٠.٢١	٣	٠.٠١
٩	٠.٦٣	١	-	-	-

يتضح من جدول (٥) أن جميع فقرات بعد القمع التعبيري وهي أربع فقرات متشعبة بهذا البعد.

وبذلك يتكون استبيان تنظيم الانفعال من (١٠) فقرات بعد إجراء التحليل العاملي التوكيدي في البيئة المصرية ، حيث قام الباحث الحالي بتقليل عدد البدائل من سبعة إلى خمسة بدائل وفق مقياس ليكرت الخماسي (أتفق بشدة ، أتفق ، محايد ، أرفض ، أرفض بشدة) ، تأخذ الدرجات (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب ، وبذلك يتراوح مدى الدرجات الكلي للاستبيان بين (١٠ - ٥٠) درجة.

٢- صدق المفردات: وتم حسابه من خلال:

أ- حساب معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وتراوح قيم معاملات الارتباط للبعد الأول ما بين ٠.٦١ إلى ٠.٤٨، بينما تراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الثاني ما بين ٠.٦٨ إلى ٠.٥٤ وهي دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

ب- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حده والدرجة الكلية للاستبيان ، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول والدرجة الكلية للاستبيان ٠.٧١، بينما بلغت قيمتها ٠.٧٩ للبعد الثاني وهي دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

٣- الثبات:

قام الباحث الحالي بحساب الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباك والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦)

قيم معامل ألفا كرونباك لبعدي استبيان تنظيم الانفعال والدرجة الكلية للاستبيان

معامل ألفا كرونباك	البعدي
٠.٧٩	إعادة التقييم المعرفي
٠.٧١	القمع التعبيري
٠.٨١	الاستبيان ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ألفا كرونباك للاستبيان ككل ولكل من بعديه مرتفعة ، وهذا يشير إلى ثبات الاستبيان.

٢- مقياس الشفقة بالذات (إعداد : ياسمين عبد الغنى ، ٢٠١٣):

أ- الهدف من المقياس : التعرف على قدرة الفرد على مواجهة مشكلاته الصعبة ، وعدم التسرع في إصدار أحكامه ، وقدرته على نقد ذاته ، والاعتراف بأن الوقوع في الأخطاء ومواجهة المشكلات هو جزء مشترك من الخبرة الإنسانية ويمر بها أغلب الأفراد وليس هو بمفرده .

ب- وصف المقياس: لبناء المقياس قامت معدة المقياس بالاطلاع على عدد من المقاييس الأجنبية التي تناولت الشفقة بالذات ، ويتألف المقياس من (٣٤) مفردة ، موزعة على ستة أبعاد هي : طيبة الذات ويتضمن ٧ مفردات هي (٥ ، ١٢ ، ١٩ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣٢) ، وبعد حكم الذات ويتضمن ٦ مفردات هي (١ ، ٨ ، ١١ ، ١٦ ، ٢١ ، ٣٣) ، وبعد الإنسانية المشتركة وتتضمن ٥ مفردات هي (٣ ، ٧ ، ١٠ ، ١٥ ، ٣٠) ، وبعد العزلة وتتضمن ٦ مفردات هي (٤ ، ١٣ ، ١٨ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٣١) ، وبعد اليقظة الذهنية وتتضمن ٥ مفردات هي (٩ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٢ ، ٢٧) ، وبعد تضخم الهوية وتتضمن ٥ مفردات هي (٢ ، ٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ، ٣٤) ، يتم الاستجابة لها وفق مقياس ليكرت الخماسي يمتد من " غير موافق بشدة " إلى " موافق بشدة " تأخذ درجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) ، وفي حالة العبارات السالبة يعكس التصحيح ، والمفردات السالبة تمثل أبعاد: حكم الذات ، والعزلة ، وتضخم الهوية .

وقد قامت معدة المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة مكونة من (١٤٠) طالبا وطالبة من بين طلاب كلية التربية - جامعة عين شمس من الفرقة

الثانية والثالثة والرابعة من تخصصات مختلفة خلال العام الدراسي ٢٠١٣ / ٢٠١٤ م ، واعتمدت على عدة طرق لحساب الصدق هي : صدق المحكمين ، وصدق المفردات ، وقامت بحساب الثبات مستخدمة ألفا كرونباك ، والتجزئة النصفية .

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الراهنة :

١- الصدق:

أ- صدق البنية:

تحقق الباحث من صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات وأنه يتكون من ستة أبعاد وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ، والجدول التالي يوضح مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس الشفقة بالذات :

جدول (٧)

مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس الشفقة بالذات (ن=١٠٥)

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ^٢	١٠.٧٥ غير دالة إحصائيًا	أن تكون غير دالة إحصائيًا
درجات الحرية	٧	
النسبة بين كا ^٢ ودرجات حريتها	١.٥٣	المدى المثالي من صفر إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠.٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠.٨٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠.٨٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠.٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠.٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة التزايد (IFI)	٠.٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	٠.٠٧	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

د. محمد اسماعيل سيد حميده

يتضح من جدول (٧) وجود مطابقة جيدة لبنية الشفقة بالذات مع بيانات عينة الدراسة، حيث أن مقياس الشفقة بالذات يتكون من ستة أبعاد وكانت غالبية مؤشرات حسن المطابقة في مداها المثالي، ويوضح الجدول التالي الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية للنموذج العاملي على النحو التالي:

جدول (٨)

الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة للنموذج العاملي لبنية الشفقة بالذات

الأبعاد المقاسة	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري غير المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
الشفقة بالذات ← البعد الأول	٠.٧٥	١.٢٥	٠.٢١	٥.٩٢	٠.٠١
الشفقة بالذات ← البعد الثاني	٠.٨٤	١.٧١	٠.٣٥	٤.٨٨	٠.٠١
الشفقة بالذات ← البعد الثالث	٠.٧٤	١.٣١	٠.٢٦	٥.٠٣	٠.٠١
الشفقة بالذات ← البعد الرابع	٠.٥٨	١	-	-	-
الشفقة بالذات ← البعد الخامس	٠.٤٩	٠.٧٠	٠.١٧	٤.١١	٠.٠١
الشفقة بالذات ← البعد السادس	٠.٦٦	١.١٢	٠.٢٣	٤.٨٦	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق تحقق صدق النموذج العاملي لبنية الشفقة بالذات لدى أفراد عينة الدراسة، فقد كانت جميع الأوزان الانحدارية للأبعاد دالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١)، وهذه النتائج تشير إلى صدق المقياس.

٢- صدق المفردات: وتم حسابه من خلال:

أ- حساب معاملات الارتباط بين مفردات كل بعد على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الأول ما بين ٠.٧١ إلى ٠.٥١، والبعد الثاني ما بين ٠.٦٢ إلى ٠.٤٩، والبعد الثالث ما بين ٠.٧٢ إلى ٠.٤٩، والبعد الرابع ما بين ٠.٦١ إلى ٠.٤٤، والبعد الخامس ما بين ٠.٦١ إلى ٠.٤١، والبعد السادس ما بين ٠.٧١ إلى ٠.٤٩، وجميعاً دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

ب- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حدة والدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول والدرجة الكلية للمقياس،

تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفاعلية الذات الانفعالية

٠٠.٦٩، بينما بلغت قيمتها ٠.٧٢ للبعد الثاني، والبعد الثالث ٠.٦٤، والبعد الرابع ٠.٦٣، والبعد الخامس ٠.٧٢، والبعد السادس ٠.٧٥، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

٣- الثبات :

قام الباحث الحالي بحساب الثبات لمقياس الشفقة بالذات باستخدام معامل ألفا كرونباك والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٩)

قيم معامل ألفا كرونباك لأبعاد الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس

المعامل ألفا كرونباك	البعد
٠.٧٨	طيبة الذات
٠.٧٤	حكم الذات
٠.٦٩	الإنسانية المشتركة
٠.٧٥	العزلة
٠.٨١	اليقظة الذهنية
٠.٧٣	تضخم الهوية
٠.٨٩	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ألفا كرونباك للمقياس ككل ولكل من أبعاده مرتفعة، وهذا يشير إلى ثبات مقياس الشفقة بالذات.

٣- مقياس فاعلية الذات الانفعالي (إعداد : Pool & Qualter, 2012، ترجمة وتعريب : الباحث):

أ- الهدف من المقياس: يهدف إلى قياس قدرة الفرد على استخدام وإدارة انفعالاته، وتحديد وفهم انفعالاته، والتعامل مع انفعالات الآخرين، وإدراك الانفعالات من خلال تعبيرات الوجه ولغة الجسد.

ب- وصف المقياس : ويتكون من (٢٧) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي : استخدام وإدارة الانفعالات ويتضمن ١٠ عبارات هي (١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٧) ، وبعد تحديد وفهم الانفعالات ويتضمن ٦ عبارات هي (٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٧ ، ٢٠) ، وبعد التعامل مع انفعالات الآخرين ويتضمن ٨ عبارات هي (٣ ، ٧ ، ١١

د. محمد اسماعيل سيد حميده

، ١٥ ، ١٨ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٦) ، وبعد إدراك الانفعالات من خلال تعبيرات الوجه ولغة الجسد ويتضمن ٣ عبارات هي (٤ ، ٨ ، ١٢) ، يتم الاستجابة لها وفقا مقياس ليكرت الثلاثي " دائما ، أحيانا ، نادرا " تأخذ درجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب ، وجميع العبارات تم صياغتها بشكل إيجابي، ويتراوح مدى الدرجات الكلى للمقياس بين (٢٧ - ٨١ درجة).

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس :

١- الصدق :

أ- صدق المحكمين : بعد أن ترجم الباحث المقياس إلى اللغة العربية، قام بعرضه على خمس محكمين* من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس التربوي - كلية التربية جامعة عين شمس ، وذلك للتأكد من صياغة العبارات ومدى ملاءمتها للعينة، وقد أشار بعض المحكمين إلى ضرورة إعادة صياغة بعض العبارات كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (١٠)

أمثلة لبعض العبارات التي تم تعديل صياغتها في ضوء آراء المحكمين

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
* أستخدم الانفعالات الايجابية لخلق وتوليد مواقف جديدة وحلول إبداعية لدى للمشكلات	* أستطيع خلق انفعالات مناسبة وصائبة والتي تعمل على ظهور الأفكار الإبداعية لدى
* لدى القدرة على استنتاج وتحديد ما يسبب شعوري بالانفعالات المختلفة	* أستطيع معرفة وتحديد ما يجعلني أشعر بالانفعالات المختلفة
* لدى القدرة على استنتاج ومعرفة ما يسبب الانفعالات المختلفة لدى الآخرين	* أستطيع معرفة ما يسبب الانفعالات المختلفة للآخرين

وقد راعى الباحث الحالي ما أشار إليه المحكمين، وبذلك أصبح المقياس يتكون في صورته النهائية من (٢٧) عبارة دون حذف أي من عباراته.

* يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير للسادة الأساتذة المحكمين وهم: أ. م. د. / محمد هيبه ، د/ هيام خليل ، د/ رياض سليمان، د/ أمال أحمد ، د/ مجدي شعبان .

مجلة الإرشاد النفسي، العدد ٥٨، ج ٢، أبريل ٢٠١٩

ب- صدق البنية:

تحقق الباحث من صدق البنية لمقياس فاعلية الذات الانفعالية وأنه يتكون من أربعة أبعاد وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ، والجدول التالي يوضح مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس فاعلية الذات الانفعالية :

جدول (١١)

مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس فاعلية الذات الانفعالية (ن= ١٠٥)

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ^٢	٠.١٢	أن تكون غير دالة إحصائياً
درجات الحرية	١	
النسبة بين كا ^٢ ودرجات حريتها	٠.١٢	المدى المثالي من صفر إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة التزاوي (IFI)	٠.٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	صفر	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١١) وجود مطابقة جيدة لبنية فاعلية الذات الانفعالية مع بيانات عينة الدراسة، حيث أن مقياس فاعلية الذات الانفعالية يتكون من أربعة أبعاد، وكانت غالبية

د. محمد اسماعيل سيد حميده

مؤشرات حسن المطابقة في مداها المثالي، ويوضح الجدول التالي الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية للنموذج العاملي على النحو التالي:

جدول (١٢)

الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة للنموذج العاملي لبنية فاعلية الذات الانفعالية

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الوزن الانحداري المعياري	الأبعاد المقاسة
٠.٠١	٤.٧١	٠.٢٤	١.١٣	٠.٥٨	فاعلية الذات الانفعالية ← البعد الأول
٠.٠١	٣.٩٤	٠.١٧	٠.٦٧	٠.٤٥	فاعلية الذات الانفعالية ← البعد الثاني
٠.٠١	٥.٠٤	٠.٢١	١.٠٦	٠.٦٧	فاعلية الذات الانفعالية ← البعد الثالث
-	-	-	١	٠.٨٧	فاعلية الذات الانفعالية ← البعد الرابع

يتضح من الجدول السابق تحقق صدق النموذج العاملي لبنية فاعلية الذات الانفعالية لدى أفراد عينة الدراسة، فقد كانت جميع الأوزان الانحدارية للأبعاد دالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١)، وهذه النتائج تشير إلى صدق المقياس.

٢- صدق المفردات: وتم حسابه من خلال:

أ- حساب معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الأول ما بين ٠.٧٦ إلى ٠.٤٨، والبعد الثاني ما بين ٠.٦٩ إلى ٠.٤٩، والبعد الثالث ما بين ٠.٧٧ إلى ٠.٤٩، والبعد الرابع ما بين ٠.٧٢ إلى ٠.٥٨، وجميعاً دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

ب- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حده والدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول والدرجة الكلية للمقياس ٠.٧٥، بينما بلغت قيمتها ٠.٦٢ للبعد الثاني، والبعد الثالث ٠.٧٣، والبعد الرابع ٠.٧٢، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

٣- الثبات :

تم حساب الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباك والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٣)

قيم معامل ألفا كرونباك لأبعاد مقياس فاعلية الذات الانفعالية والدرجة الكلية للمقياس

معامل ألفا كرونباك	البعد
٠.٧٣	استخدام وإدارة الانفعالات
٠.٧٩	تحديد وفهم الانفعالات
٠.٦٩	التعامل مع انفعالات الآخرين
٠.٧١	إدراك الانفعالات من خلال تعبيرات الوجه ولغة الجسد
٠.٧٩	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ألفا للمقياس ككل ولكل من أبعاده مرتفعة، وهذا يشير إلى ثبات مقياس فاعلية الذات الانفعالية.

٤- استبيان ما وراء الانفعال (إعداد: Mitmansgruber et al., 2009، ترجمة وتعريب: الباحث، ٢٠١٨) :

أ- وصف الاستبيان والهدف منه : يهدف الاستبيان إلى قياس ردود الأفعال والخبرات الانفعالية لدى الفرد ، ويتكون من (٢٨) عبارة موزعة على ستة أبعاد هي : الغضب ويتضمن ٤ عبارات هي (١ ، ٧ ، ١٣ ، ١٨) ، وبعد الرعاية الرحيمة ويتضمن ٧ عبارات هي (٢ ، ٨ ، ١٤ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٢٨) ، وبعد الميل ويتضمن ٥ عبارات هي (٣ ، ٩ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥) ، وبعد الخجل / الاحتقار ويتضمن ٥ عبارات هي (٤ ، ١٠ ، ١٦ ، ٢٢ ، ٢٦) ، وبعد التحكم أو الضبط القاسي ويتضمن ٥ عبارات هي (٥ ، ١١ ، ١٧ ، ٢٣ ، ٢٧) ، وبعد القمع أو الكبت ويتضمن عبارتين هما (٦ ، ١٢) ، يتم الاستجابة لها وفقا مقياس ليكرت الثلاثي " دائما ، أحيانا ، نادرا " تأخذ درجات (٣ ، ٢ ، ١) على الترتيب ، وفي حالة العبارات السالبة يعكس التصحيح ، والمفردات السالبة تمثل أبعاد : الغضب ، والخجل / الاحتقار ، والتحكم أو الضبط القاسي ، والقمع أو الكبت ، ويتراوح مدى الدرجات الكلي للاستبيان بين (٢٨ - ٨٤) درجة.

ب- الخصائص السيكومترية للاستبيان :

١- الصدق :

أ- صدق المحكمين : بعد أن ترجم الباحث الاستبيان إلى اللغة العربية، قام بعرضه على خمس محكمين* من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس التربوي - كلية التربية جامعة عين شمس ، وذلك للتأكد من صياغة العبارات ومدى ملاءمتها للعينة، وقد أشار بعض المحكمين إلى ضرورة إعادة صياغة بعض العبارات كما يتضح في الجدول التالي:

جدول (١٤)

أمثلة لبعض العبارات التي تم تعديل صياغتها في ضوء آراء المحكمين

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
* أنا طيب مع نفسي عندما أشعر أنني مثقل بانفعالاتي	* أتعاطف مع نفسي عندما أشعر بأنني مرهقا من انفعالاتي الزائدة عن الحد
* أواجه ضد انفعالاتي بقوة	* أحاول إخفاء وعدم إظهار انفعالاتي
* أضع مطالب كثيرة على نفسي للتحكم في مشاعري	* أتحمل الكثير للسيطرة على مشاعري

وقد راعى الباحث الحالي ما أشار إليه المحكمين، وبذلك أصبح الاستبيان يتكون في صورته النهائية من (٢٨) عبارة دون حذف أي من عباراته .

ب- صدق البنية:

تحقق الباحث من صدق البنية لاستبيان ما وراء الانفعال وأنه يتكون من ستة أبعاد وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ، والجدول التالي يوضح مؤشرات حسن المطابقة لبنية ما وراء الانفعال :

* يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير للسادة الأساتذة المحكمين وهم: أ. م .د./ محمد هيبه ، د/ هيام خليل ، د/ رياض سليمان، د/ آمال أحمد ، د/ مجدي شعبان .

جدول (١٥) : مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس فاعلية الذات الانفعالية (ن = ١٠٥)

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ^٢	٣.٣٥ غير دالة إحصائيًا	أن تكون غير دالة إحصائيًا
درجات الحرية	٥	
النسبة بين كا ^٢ ودرجات حريتها	٠.٦٧	المدى المثالي من صفر إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠.٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠.٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠.٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة الترايدي (IFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	صفر	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١٥) وجود مطابقة جيدة لبنية ما وراء الانفعال مع بيانات عينة الدراسة، حيث أن استبيان ما وراء الانفعال يتكون من ستة أبعاد وكانت غالبية مؤشرات حسن المطابقة في مداها المثالي، ويوضح الجدول التالي الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية للنموذج العاملي على النحو التالي:

جدول (١٦) : الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة للنموذج العاملي لبنية فاعلية الذات الانفعالية

الأبعاد المقاسة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
ما وراء الانفعال ← البعد الأول	٠.٦٢	٠.٩٣	٠.١٧	٥.٤٧	٠.٠١
ما وراء الانفعال ← البعد الثاني	٠.٤٧	١.١٩	٠.٣٣	٣.٦٠	٠.٠١
ما وراء الانفعال ← البعد الثالث	٠.٧٤	١.١٧	٠.١٩	٦.١٦	٠.٠١
ما وراء الانفعال ← البعد الرابع	٠.٦٧	١	-	-	-
ما وراء الانفعال ← البعد الخامس	٠.٧٩	١.١٢	٠.١٨	٦.٢٢	٠.٠١
ما وراء الانفعال ← البعد السادس	٠.١٢	٠.١٨	٠.٠٩	٢	٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق تحقق صدق النموذج العاملي لبنية ما وراء الانفعال لدى أفراد عينة الدراسة، فقد كانت جميع الأوزان الانحدارية للأبعاد دالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١)، وهذه النتائج تشير إلى صدق الاستبيان.

٢- صدق المفردات: وتم حسابه من خلال:

أ- حساب معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد على حده والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للبعد الأول ما بين ٠.٧٥ إلى ٠.٥٢، والبعد الثاني ما بين ٠.٧٧ إلى ٠.٤٨، والبعد الثالث ما بين ٠.٦٧ إلى ٠.٤٦، والبعد الرابع ما بين ٠.٧٠ إلى ٠.٤٨، والبعد الخامس ما بين ٠.٦٦ إلى ٠.٤٧، والبعد السادس ما بين ٠.٦٩ إلى ٠.٥٢، وجميعاً دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

ب- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد على حدة والدرجة الكلية للاستبيان، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد الأول والدرجة الكلية للاستبيان ٠.٧٥، بينما بلغت قيمتها ٠.٨٢ للبعد الثاني، والبعد الثالث ٠.٦٩، والبعد الرابع ٠.٧٣، والبعد الخامس ٠.٨٢، والبعد السادس ٠.٧٧، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

٣- الثبات :

تم حساب الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباك والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٧)

تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفاعلية الذات الانفعالية

قيم معامل ألفا كرونباك لأبعاد استبيان ما وراء الانفعال والدرجة الكلية للاستبيان

معامل ألفا كرونباك	البعد
٠.٧٩	الغضب
٠.٦٦	الرعاية الرحيمة
٠.٧٨	الميل
٠.٧١	الخجل /الاحتقار
٠.٦٩	التحكم أو الضبط القاسي
٠.٦٥	القمع أو الكبت
٠.٧٨	الاستبيان ككل

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ألفا كرونباك للاستبيان ككل ولكل من أبعاده مرتفعة، وهذا يشير إلى ثبات استبيان ما وراء الانفعال.

٥- مقياس مهارات اتخاذ القرار (إعداد : أسماء فتحي ، وحنان فوزي ، ٢٠١٥) :

أ- الهدف من المقياس: يهدف إلى قياس مهارات اتخاذ القرار لدى مديري المدارس والتي تتمثل في: مهارة صياغة القرار، ومهارة جمع المعلومات، ومهارة اختيار القرار، ومهارة تنفيذ القرار.

ب- وصف المقياس : يتكون المقياس في صورته النهائية من (١٨) عبارة تم توزيعها على (٤) مهارات هي: المهارة الأولى صياغة القرار وتضمن ٥ عبارات هي (١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٦)، والمهارة الثانية جمع المعلومات وتضمن ٥ عبارات هي (٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٧)، والمهارة الثالثة اختيار القرار وتضمن ٥ عبارات هي (٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٨)، والمهارة الرابعة تنفيذ القرار وتضمن ٣ عبارات هي (٤ ، ٨ ، ١٢)، منها (١٧) عبارة موجبة وعبارة واحدة سالبة (العبارة رقم ١٠) ، ووضع أمام كل عبارة ثلاث بدائل للإجابة يختار المدير فيما بينها هي : (دائماً ، أحياناً ، أبداً) ، وتعطى ثلاث درجات للإجابة دائماً، ودرجتان للإجابة أحياناً، ودرجة واحدة للإجابة أبداً، والعبارة السالبة يتم عكس ذلك في طريقة التصحيح .

وقد قام معدا المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس على عينة مكونة من (١٧٣) مدير ومديرة خلال العام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ م ، واعتمدا على عدة طرق

د. محمد اسماعيل سيد حميده

لحساب الصدق هي : الصدق العاملي، والاتساق الداخلي، وقاما بحساب الثبات باستخدام ألفا كرونباك، والتطبيق وإعادة التطبيق.

ج- الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الراهنة:

١- الصدق:

أ- صدق البنية:

تحقق الباحث من صدق البنية لمقياس مهارات اتخاذ القرار وأنه يتكون من أربع مهارات وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ، والجدول التالي يوضح مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس مهارات اتخاذ القرار :

جدول (١٨)

مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس مهارات اتخاذ القرار (ن= ١٠٥)

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ^٢	١.٣٣ غير دالة إحصائياً	أن تكون غير دالة إحصائياً
درجات الحرية	٢	
النسبة بين كا ^٢ ودرجات حريتها	٠.٦٦	المدى المثالي من صفر إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠.٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠.٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠.٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة التزايدية (IFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	صفر	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١٨) وجود مطابقة جيدة لبنية مهارات اتخاذ القرار مع بيانات عينة الدراسة، حيث أن مقياس مهارات اتخاذ القرار يتكون من أربع مهارات وكانت غالبية

تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفاعلية الذات الانفعالية

مؤشرات حسن المطابقة في مداها المثالي، ويوضح الجدول التالي الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية للنموذج العملي على النحو التالي:

جدول (١٩)

الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة للنموذج العملي لبنية مهارات اتخاذ القرار

المهارات المقاسة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
اتخاذ القرار ← المهارة الأولى	٠.٧٢	٢.٢٢	٠.٦	٣.٧٠	٠.٠١
اتخاذ القرار ← المهارة الثانية	٠.٣٣	١.٢٥	٠.٥٠	٢.٥٠	٠.٠٥
اتخاذ القرار ← المهارة الثالثة	٠.٦٧	٢.٩٩	٠.٨٣	٣.٦٠	٠.٠١
اتخاذ القرار ← المهارة الرابعة	٠.٤٥	١	-	-	-

يتضح من الجدول السابق تحقق صدق النموذج العملي لبنية مهارات اتخاذ القرار

لدى أفراد عينة الدراسة، فقد كانت جميع الأوزان الانحدارية للمهارات دالة إحصائياً (عند مستوى ٠.٠١)، وهذه النتائج تشير إلى صدق المقياس.

٢- صدق المفردات: وتم حسابه من خلال:

أ- حساب معاملات الارتباط بين عبارات كل مهارة على حده والدرجة الكلية للمهارة التي تنتمي إليها، وتراوحت قيم معاملات الارتباط للمهارة الأولى ما بين ٠.٧٤ إلى ٠.٤٩، والمهارة الثانية ما بين ٠.٧٢ إلى ٠.٥١، والمهارة الثالثة ما بين ٠.٧٣ إلى ٠.٥١، والمهارة الرابعة ما بين ٠.٧٤ إلى ٠.٦٥، وجميعاً دالة عند مستوى ٠.٠١.

ب- حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مهارة على حدة والدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمهارة الأولى والدرجة الكلية للمقياس ٠.٦٩، بينما بلغت قيمتها ٠.٧٨ للمهارة الثانية، والمهارة الثالثة ٠.٧٩، والمهارة الرابعة ٠.٧٧، وجميعها دالة عند مستوى ٠.٠١.

٣- الثبات:

قام الباحث الحالي بحساب الثبات لمقياس مهارات اتخاذ القرار باستخدام معامل ألفا كرونباك والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢٠) : قيم معامل ألفا كرونباك لمقياس مهارات اتخاذ القرار والدرجة الكلية للمقياس

المهارة	معامل ألفا كرونباك
مهارة صياغة القرار	٠.٧١
مهارة جمع المعلومات	٠.٧٩
مهارة اختيار القرار	٠.٧٤
مهارة تنفيذ القرار	٠.٧٢
المقياس ككل	٠.٨١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معامل ألفا كرونباك للمقياس ككل ولكل من مهاراته مرتفعة، وهذا يشير إلى ثبات مقياس مهارات اتخاذ القرار.

ثالثاً : إجراءات الدراسة:

١- تطبيق أدوات الدراسة على عينة التحقق من الخصائص السيكمترية للأدوات وذلك للتحقق من خصائصها السيكمترية .

٢- بعد التحقق من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة، وإجراء التعديلات اللازمة، تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة الأساسية.

٣- القيام بالمعالجة الإحصائية للبيانات.

٤- تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

رابعاً : الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية: اختبار " ت " ، وتحليل المسار .

نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول: وينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي كل من الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية في تنظيم الانفعال". ولاختبار تلك الفروق تم استخدام اختبار "ت" ، ويوضح الجدول التالي النتائج كما يلي:

جدول (٢١)

نتائج اختبار "ت" لاختبار دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي كل من الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال، وفاعلية الذات الانفعالية في تنظيم الانفعال

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	المرتفعين			المنخفضين			قيمة "ت"	الدلالة
		ن	م	ع	ن	م	ع		
تنظيم الانفعال	الشفقة بالذات	٣٠	٢٨.٧٣	٤.٨٢	٣٠	٢٢.٤٦	٤.٦٥	٥.١٢	دالة **
	ما وراء الانفعال	٣٠	٣٠.٢٦	٤.٩٦	٣٠	٢٣.٢٦	٤.٥٠	٥.٧١	دالة **
	فاعلية الذات الانفعالية	٣٠	٣٠.٣٦	٤.٩٧	٣٠	٢٢.٧٠	٤.٣٠	٦.٣٨	دالة **

** دالة عند مستوى ٠.٠١

يتبين من الجدول السابق ما يلي:

(١) بالنسبة للشفقة بالذات:

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الشفقة بالذات في تنظيم الانفعال عند مستوى (٠.٠١) لصالح المرتفعين، حيث يتضح من جدول (٢١) أن متوسط مرتفعي الشفقة بالذات أعلى من متوسط منخفضي الشفقة بالذات، وتشير هذه النتيجة أن مرتفعي الشفقة بالذات أكثر تنظيماً لانفعالاتهم، وأنه كلما ارتفعت الشفقة بالذات، ارتفع مستوى تنظيم الانفعال.

وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه التراث السيكولوجي بأن الأفراد الذين يتسمون بالشفقة بالذات نجدهم يتصفون بعدة خصائص تتمثل في أن: لديهم الاستعداد والقدرة على التعامل مع الظروف والأحداث الضاغطة، وتقييم والتخلص من الانفعالات السالبة، وتعزيز الانفعالات الموجبة، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية، ويتصفون بالاتزان والهدوء والتروي، ويميلون إلى تبني استجابات المواجهة المتكيفة والانفعالية الحقيقية للضغوط الأكاديمية، ويبدلون جهداً كبيراً كي يكونوا أكثر فهماً لذواتهم وانفعالاتهم، وهم أكثر مرونة وعقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة المختلفة، ولديهم القدرة على التفكير التكيفي، ولديهم القدرة على التنظيم الانفعالي الناجح والتكيف والتعامل مع البيئة وعلى مواجهة مواقف المحن والضغوط الانفعالية بشكل أكثر عطفاً، وانخفاض الوجدان السالب والإخبار بالوجدان الموجب، وأكثر قدرة على تنظيم الاستجابات الانفعالية في المواقف الضاغطة، وهم أكثر

إقداما على الانفعالات بدلا من تجنبها، ولديهم سلوكيات وتصرفات صحية إيجابية والتي تأتي من خلال تنظيم الانفعالات، لذا تعد الشفقة بالذات استراتيجية تنظيم انفعالي متكيفة، ويتفق مع ذلك دراسة كل من (Moore,2013,p.27) ، (عادل محمود، ٢٠١٦ ، ص ١٥٣) ، (Zhang et al.,2016,p.4) ، (Fong & Loi,2016,p.433) ، (سهام عبدالغفار، ٢٠١٧، ص ١١٨) ، (Atharyan et al.,2018,p.1) ، (Sirois et al.,2018,p.2).

(٢) بالنسبة لما وراء الانفعال:

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتقي ومنخفضي ما وراء الانفعال في تنظيم الانفعال عند مستوى (٠.٠١) لصالح المرتفعين، حيث يتضح من جدول (٢١) أن متوسط مرتقي ما وراء الانفعال أعلى من متوسط منخفضي ما وراء الانفعال، وتشير هذه النتيجة أن مرتقي ما وراء الانفعال أكثر تنظيما لانفعالاتهم، وأنه كلما ارتفعت ما وراء الانفعال، ارتفع مستوى تنظيم الانفعال، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه الأدبيات النفسية بأن الأفراد الذين يتسمون بما وراء الانفعال نجدهم أكثر وعيا بالذات الانفعالية، وأكثر قدرة على التحكم في الانفعالات، وتمييز الانفعالات وتنظيمها، ومراقبة وتقويم وتعديل ردود الأفعال الانفعالية وهذا بدوره يؤدي إلى تنظيم الانفعال.

وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه دراسات كل من (Bartsch et al., 2008) ، و (Ding,2015,p.2) ، و (Norman & Furnes,2016,p.188) ، و (Merchant,2018,p.32-38) بوجود علاقة بين ما وراء الانفعال وتنظيم الانفعال، فما وراء الانفعال تتضمن عددا من العمليات الذهنية مثل الوعي الذاتي الانفعالي، والتقييم المعياري الانفعالي، وتنظيم الانفعال، وتتضمن الوعي بالذات والتحكم أو الضبط الذاتي للانفعالات، وهي تتعلق وتختص بالانفعالات بصفة عامة، بالإضافة إلى أنواع معينة من الانفعالات الأساسية والحالات المزاجية، كما تتضمن كل من انفعالات الفرد وانفعالات الآخرين، وهي مجموعة من الاستراتيجيات المرتبطة باستخدام المعلومات الانفعالية بشكل متكيف متضمنة القدرة على إعطاء الانتباه للانفعالات، وتمييز الانفعالات، وتنظيم

الانفعالات وتسميتها ، وهى عمليات داخلية وخارجية مسئولة عن مراقبة، وتقويم، وتعديل ردود الأفعال الانفعالية.

وأوضح (Lane et al., 2011, p.446) أن معتقدات ما وراء الانفعال حول التأثير الوظيفي للانفعالات تعمل على زيادة القدرة على تنظيم الانفعال، وأشار (رضا مسعد أحمد، ٢٠١٨، ص ١٤٨) إلى أن جوهر ما وراء الانفعال ما هو إلا عملية تقييم للانفعال وتقييم الانفعالات في الغالب إما بأنها سلبية أو إيجابية.

(٣) بالنسبة لفاعلية الذات الانفعالية :

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتعي ومنخفضي فاعلية الذات الانفعالية في تنظيم الانفعال عند مستوى (٠.٠١) لصالح المرتفعين، حيث يتضح من جدول (٢١) أن متوسط مرتعي فاعلية الذات الانفعالية أعلى من متوسط منخفضي فاعلية الذات الانفعالية، وتشير هذه النتيجة أن مرتعي فاعلية الذات الانفعالية أكثر تنظيماً لانفعالاتهم، وأنه كلما ارتفعت فاعلية الذات الانفعالية، ارتفع مستوى تنظيم الانفعال ، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه الأدبيات النفسية بأن الأفراد الذين يتسمون بفاعلية الذات الانفعالية نجدهم يتصفون بعدة خصائص تتمثل في: الكفاءة والفاعلية المرتفعة في التعامل مع الانفعالات المختلفة، وتوقف الاجترار عن الإخبار بالانفعالات السالبة، والتحكم المدرك في الأحداث، ولديهم القدرة على الإدراك المعرفي من خلال الاعتقاد في الكفاءة لدي الفرد، وهذه الخصائص بدورها تزيد من القدرة العالية على تنظيم الانفعالات، ويتفق مع ذلك كل من (Torpman & Sandgren, 2018, p.8) ، (Mesurado et al., 2018, p.63).

وقد أوضح الباحثون وجود علاقة بين فاعلية الذات الانفعالية وتنظيم الانفعال ، فقد أشار (Bandura, 1999, 1997) أن فاعلية الذات المدركة تلعب دوراً مهماً في تجهيز المعلومات الانفعالية، وتسهم بشكل قوي في التجهيز، والفهم، وإدارة المعلومات الانفعالية (as cited in Qualter et al., 2015, p.34).

وأوضح (Caprara et al., 2008, p.227) أن معتقدات فاعلية الذات في التنظيم الذاتي تلعب دوراً مهماً في تنظيم الانفعال، وهى العملية المعقدة التي تتضمن تجنب، وكف

أو قمع، والمحافظة، وتعديل المشاعر الداخلية والمكونات المرتبطة بالانفعالات المختلفة بهدف إنجاز أو الوصول إلى التوافق الشخصي لدى الفرد، وأشار (Gunzenhauser et al., 2013, p.197) إلى أن معتقدات فاعلية الذات نوعية المجال، مثل فاعلية الذات الانفعالية، تعد الأساس لتنظيم الانفعال الناجح.

ويشير (Mesurado et al., 2018, p.62) ، و (Torpman & Sandgren, 2018, p.3) إلى أن الأفراد يختلفون في طريقة أسلوب إدارتهم لانفعالاتهم في الحياة اليومية والذي أدى إلى اختلاف قدراتهم المدركة على إدارة وتنظيم انفعالاتهم، لذا من الصعب على الفرد التحكم وإدارة الانفعالات إذا لم يكن لديه الاعتقاد في قدرته على تحقيق ذلك، وأن كل من التنظيم الانفعالي وفاعلية الذات يرتبطا بالضبط أو التحكم في تجهيز المعلومات الانفعالية ، فتتظيم الانفعال يزيد من تحكم الفرد في الانفعالات المرتبطة بالضغوط مثل كونه قادرا على تغيير الانفعالات السالبة عند الإخبار بها، بينما فاعلية الذات تزيد من الإدراك المعرفي والتحكم من خلال اعتقاد الفرد في الكفاءة.

الفرض الثاني: وينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الانفعال في مهارات اتخاذ القرار".

ولاختبار تلك الفروق تم استخدام اختبار "ت" ، ويوضح الجدول التالي النتائج كما يلي:

جدول (٢٢)

نتائج اختبار "ت" لاختبار دلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الانفعال في مهارات اتخاذ القرار

الدالة	قيمة "ت"	المنخفضين			المرتفعين			المتغير التابع	المتغير المستقل
		ع	م	ن	ع	م	ن		
دالة**	٧.٣٠	٥.٠١	٣٠.٩٠	٣٠	٥.٠٩	٤٠.٤٣	٣٠	تنظيم الانفعال	مهارات اتخاذ القرار

** دالة عند مستوى ٠.٠١

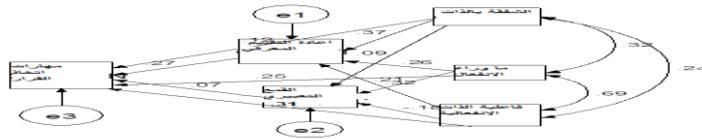
يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي تنظيم الانفعال في مهارات اتخاذ القرار عند مستوى (٠.٠١) لصالح المرتفعين، حيث يتضح من جدول (٢٢) أن متوسط مرتفعي تنظيم الانفعال أعلى من متوسط منخفضي تنظيم

الانفعال، وتشير هذه النتيجة أن مرتفعي تنظيم الانفعال أكثر مهارة وكفاءة في اتخاذ القرار، وأنه كلما ارتفع تنظيم الانفعال، ارتفع مستوى اتخاذ القرار.

وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه الأدبيات النفسية التي أوضحت أهمية تنظيم الانفعال ودوره في تحسين الكفاءة الذاتية لدى الفرد، وزيادة قدرته على ضبط انفعالاته وتوجيهها، فهو يمكن الفرد من التقدم بنجاح نحو الأهداف القيمة، فالتحكم في الاستجابات الانفعالية يعزز من اتخاذ القرارات الموجه نحو الهدف، والتكيف وحل المشكلات، ويلعب دور مهما ومؤثرا خاصة لدى المديرين في مختلف المؤسسات والمنشآت والذي يؤدي إلى النجاح المهني، ويتفق مع ذلك كل من (Martin & Delgado, 2011)، (Barzergar et al., 2013)، (لينا عبود، ٢٠١٦)، (السيد كامل الشربيني، ٢٠١٦)، (Choi et al., 2016)، (Mesurado et al., 2018).

الفرض الثالث: وينص على " توجد مطابقة لنموذج تحليل المسار المقترح للعلاقة بين متغيرات الشفقة بالذات ، وما وراء الانفعال ، وفاعلية الذات الانفعالية (كمتغيرات مستقلة) ، وتنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي ، والقمع التعبيري) (كمتغير وسيط) ، ومهارات اتخاذ القرار (كمتغير تابع) مع بيانات عينة الدراسة "

وللإجابة عن فروض الدراسة تم استخدام تحليل المسار، وذلك باستخدام الحزمة الإحصائية (AMOS 20)، وأسفرت النتائج عن مطابقة النموذج التالي للتنظيم الانفعالي مع بيانات عينة الدراسة.



شكل (٢)

نموذج القياس المستخرج للعلاقة بين الشفقة بالذات ، وما وراء الانفعال ، وفاعلية الذات الانفعالية (كمتغيرات مستقلة) ، وتنظيم الانفعال (كمتغير وسيط) ، ومهارات اتخاذ القرار (كمتغير تابع)

د. محمد اسماعيل سيد حميده

والجدول التالي يلخص نتائج التحليل الإحصائي لهذا النموذج ومؤشرات حسن المطابقة:

جدول (٢٣)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج المقترح (ن = ١٢٠)

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ^٢	٠.٧٠ غير دالة إحصائياً	أن تكون غير دالة إحصائياً
DF	١	
النسبة بين كا ^٢ ودرجات حريتها (د ح = ١)	٠.٧٠	المدى المثالي من صفر إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠.٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠.٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة التزايدية (IFI)	٠.٩٩	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	٠.٠١	من (صفر) إلى (٠.١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٢٣) تطابق النموذج المقترح مع البيانات محل الدراسة، وهذا ما أكدته مؤشرات حسن المطابقة والتي كانت في مداها المثالي، وقد حسبت قيمة التأثيرات لمتغيرات الدراسة، ويلخص جدول (٢٤) المسارات (الإسهامات النسبية) والأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية بين متغيرات النموذج المختلفة؛ المدخلات: الشفقة بالذات، وما

تنظيم الانفعال وعلاقته بالشفقة بالذات وما وراء الانفعال وفاعلية الذات الانفعالية

وراء الانفعال ، وفاعلية الذات الانفعالية ، والوسائط : تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي ، القمع التعبيري)، والنواتج : مهارات اتخاذ القرار :

جدول (٢٤)

نتائج التحليل الإحصائي للنموذج المقترح (ن=١٢٠)

الدالة	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الوزن الانحداري المعياري	المسارات
دالة**	٥.٦٧	٠.٠٢	٠.٠٩	٠.٣٧	إعادة التقييم المعرفي ← الشفقة بالذات
غير دالة	٠.٩١	٠.٠١٧	٠.٠١٥	٠.٠٩	القمع التعبيري ← الشفقة بالذات
دالة**	٢.٩٧	٠.٠٤	٠.١٢	٠.٢٦	إعادة التقييم المعرفي ← ما وراء الانفعال
غير دالة	١.٦٧	٠.٠٤	٠.٠٧	٠.٢١	القمع التعبيري ← ما وراء الانفعال
دالة**	٣.٦٦	٠.٠٥	٠.١٨	٠.٣٢	إعادة التقييم المعرفي ← فاعلية الذات الانفعالية
غير دالة	١.٤٥-	٠.٠٥	٠.٠٨-	٠.١٨-	القمع التعبيري ← فاعلية الذات الانفعالية
دالة**	٣.١٥	٠.١٤	٠.٤٤	٠.٢٧	مهارات اتخاذ القرار ← إعادة التقييم المعرفي
غير دالة	١.١١	٠.١٢	٠.١٤	٠.٠٧	مهارات اتخاذ القرار ← القمع التعبيري
غير دالة	١.٧٠	٠.٠٢٥	٠.٠٤	٠.١٢	مهارات اتخاذ القرار ← الشفقة بالذات
دالة**	٢.٨٩	٠.٠٦	٠.١٨	٠.٢٥	مهارات اتخاذ القرار ← ما وراء الانفعال
دالة**	٣.٦١	٠.٠٨	٠.٢٨	٠.٣١	مهارات اتخاذ القرار ← فاعلية الذات الانفعالية

**دالة عند مستوى ٠.٠١

وتشير نتائج الجدول السابق إلى:

أولاً : بالنسبة للمسارات المباشرة من المتغيرات المستقلة إلى تنظيم الانفعال (كمتغير وسيط أو تابع) :

- أ- يوجد تأثير موجب مباشر دال إحصائياً لمتغير الشفقة بالذات على إعادة التقييم المعرفي ، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠.٣٧ وهو دال عند ٠.٠١ .
- ب- لا يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير الشفقة بالذات على القمع التعبيري .

ج- يوجد تأثير موجب مباشر دال إحصائيا لمتغير ما وراء الانفعال على إعادة التقييم المعرفي ، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠.٢٦ وهو دال عند ٠.٠١ .
د- لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير ما وراء الانفعال على القمع التعبيري .
هـ- يوجد تأثير موجب مباشر دال إحصائيا لمتغير فاعلية الذات الانفعالية على إعادة التقييم المعرفي ، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠.٣٢ وهو دال عند ٠.٠١ .
و- لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير فاعلية الذات الانفعالية على القمع التعبيري .
ثانيا : بالنسبة للمسارات المباشرة من تنظيم الانفعال إلى مهارات اتخاذ القرار :
ز- يوجد تأثير موجب مباشر دال إحصائيا لإعادة التقييم المعرفي على مهارات اتخاذ القرار ، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠.٢٧ وهو دال عند ٠.٠١ .
ح- لا يوجد تأثير دال إحصائيا للقمع التعبيري على مهارات اتخاذ القرار .
ثالثا : بالنسبة للمسارات المباشرة من المتغيرات المستقلة إلى مهارات اتخاذ القرار (كمتغير تابع) :

ط- لا يوجد تأثير دال إحصائيا لمتغير الشفقة بالذات على مهارات اتخاذ القرار .
ي- يوجد تأثير موجب مباشر دال إحصائيا لمتغير ما وراء الانفعال على مهارات اتخاذ القرار ، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠.٢٥ وهو دال عند ٠.٠١ .
ك- يوجد تأثير موجب مباشر دال إحصائيا لمتغير فاعلية الذات الانفعالية على مهارات اتخاذ القرار ، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠.٣١ وهو دال عند ٠.٠١ .
تفسير النتائج :

أولا : بالنسبة للمسارات المباشرة من المتغيرات المستقلة إلى تنظيم الانفعال (كمتغير وسيط أو تابع) :

١- المسار الدال من الشفقة بالذات إلى تنظيم الانفعال

كشفت النتائج عن وجود تأثير موجب مباشر دال للشفقة بالذات على إعادة التقييم المعرفي ، حيث يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة التشعب المعياري للشفقة بالذات مع إعادة التقييم المعرفي بلغ (٠.٣٧) وهو دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ، وبلغت قيمة النسبة الحرجة (٥.٦٧) ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من (Jazaieri et al., 2013) ،

و(Diedrich et al.,2016) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الشفقة بالذات وتنظيم الانفعال المتمثل في إعادة التقييم المعرفي ، فقد وجدت دراسة (Diedrich et al.,2016) أن الشفقة بالذات تلعب دورا فعالا في تحسين وتنمية إعادة التقييم المعرفي ، وأشارت النتائج إلى أن المشاركين ممن استخدموا الشفقة بالذات قد أظهروا انخفاضا واضحا في الاكتئاب أثناء إعادة التقييم المعرفي ، وأن الأفراد عينة البرنامج قد استفادوا من استخدام الشفقة بالذات في استخدام إعادة التقييم المعرفي الواضح.

وقد أوضح (Terry & Leary,2011,p.354-456) أن الشفقة بالذات ترتبط بعدد من العمليات التي تشمل تنظيم الذات المتكيف (مثل: وضع وتحديد الأهداف، واتخاذ الفعل أو السلوك أو النشاط ، ومراقبة السلوك بشكل مستمر وتنظيم الانفعالات) ، وأشار إلى أن الشفقة بالذات ترتبط باستراتيجية إعادة التقييم المعرفي لتقليل الحالات المزاجية السالبة ، مفترضا أن إعادة التقييم المعرفي تعد استراتيجية تنظيم انفعالي ترتبط بفهم كيف أن الشفقة بالذات تعد مفيدة ونافعة لتنظيم الانفعالات.

وبصفة عامة، يرى (Jazaieri et al., 2013,p.3) أن الشفقة بالذات تتضمن مكون وجداني انفعالي، وأن التدريب على الشفقة يؤثر إيجابيا في الانفعالات بطريقة أو بأخرى، كما يؤثر على الخبرة الانفعالية لأنه يساعد الفرد على الارتباط والتفاعل وتعزيز الدافعية، باعتبار أن الدافعية تعد أحد مكونات الشفقة، كما أن التدريب على زيادة الشفقة يعزز ويحسن من إعادة التقييم المعرفي لأنه يشجع لحظة الانتباه الحالية ، ويعيد هيكلة المعنى، وأهمية المعاناة، وتحسين المرونة النفسية، كما أشارت (سحر علام ،٢٠١٦) إلى وجود علاقة موجبة بين الشفقة بالذات والتنظيم الانفعالي (في: سهام عبدالغفار، ٢٠١٧، ص ١٢٠).

ويشير (Zhang et al.,2016,p.1-2) إلى أن الشفقة بالذات تعد عاملا استعداديا أو تأهيبيا Proactive factor للاستجابة الانفعالية لدى الفرد ، فقد أدركت حديثا على أنها صفة أو خاصية إيجابية تسهل وتزيد من الهناء الذهني .

وهذه النتيجة تتفق أيضا مع ما أشارت إليه دراسات كل من Jazaieri et (al.,2013,p.3)، (Finlay-Jones,2014,p.52)، (Warren,2015, p.85)، (Fong

(Atharyan et al., 2018, p.2) ، (Siroiset al., 2018, p.1) ، (Loi, 2016, 433) ، (Inwood & Ferrari, 2018, p.16) ، والتي أوضحت أهمية ودور الشفقة بالذات والذي يتمثل في تعزيز الخبرات الانفعالية الصعبة ، وإتاحة الفرصة أمام للفرد لمواجهة هذه الخبرات بطريقة أكثر فاعلية، وهي تعد أكثر فاعلية في خفض الحالات المزاجية (في حالة الشعور بالاكتئاب ، والشعور بالخلج) ، وتسهل وتيسر من الصمود من خلال تنظيم الاستجابات الانفعالية في المواقف ، وتعزز من التنظيم الذاتي ، وتشجع الفرد على الإقدام على الانفعالات الصعبة غير المريحة (السارة) بدلا من تجنبها، وتساعد الفرد وتمكنه من تنظيم وإدارة انفعالاته السالبة.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الفرد ذو الشفقة بالذات المرتفعة يمتلك العديد من الخصائص والصفات التي تزيد من قدرته على تنظيم الانفعال المتمثل في إعادة التقييم المعرفي، فهو لديه القدرة على التعامل مع الظروف والأحداث الضاغطة ، وتقييم والتخلص من الانفعالات السالبة، وتعزيز الانفعالات الموجبة، ولديه القدرة على مواجهة الضغوط الأكاديمية، ويتصف بالانتران والهدوء والتروي، ويميل إلى تبني استجابات المواجهة المتكيفة والانفعالية الحقيقية للضغوط الأكاديمية، وببذل جهدا كبيرا كي يكون أكثر فهما لذاته وانفعالاته، وهو أكثر مرونة وعقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة المختلفة، ولديه القدرة على التفكير التكيفي، والقدرة على التنظيم الانفعالي الناجح والتكيف والتعامل مع البيئة وعلى مواجهة مواقف المحن والضغوط الانفعالية بشكل أكثر عطفًا، وانخفاض الوجدان السالب والإخبار بالوجدان الموجب، وأكثر قدرة على تنظيم الاستجابات الانفعالية في المواقف الضاغطة، وأكثر إقداما على الانفعالات بدلا من تجنبها، ولديه سلوكيات وتصرفات صحية إيجابية والتي تأتي من خلال تنظيم الانفعالات، وهذه الصفات والخصائص تعد من المطالب الأولية المهمة لحدوث تنظيم الانفعال المتمثل في إعادة التقييم المعرفي.

٢- المسار الدال من ما وراء الانفعال إلى تنظيم الانفعال

كشفت النتائج عن وجود تأثير موجب مباشر دال لما وراء الانفعال على إعادة التقييم المعرفي ، حيث يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة التشبع المعياري لما وراء الانفعال مع إعادة التقييم المعرفي بلغ (٠.٢٦) وهو دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ، وبلغت قيمة

النسبة الحرجة (٢.٩٧) ، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من (Lane et al., 2011) ، و (Xu,2017) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين ما وراء الانفعال وتنظيم الانفعال المتمثل في إعادة التقييم المعرفي.

وأشار (Beer ,2011,p.43-44) إلى أن ما وراء الانفعال تلعب دورا مهما في التنظيم الانفعالي، وأن ما وراء الانفعال غير المتكيف (مثل: الغضب، القلق، الخجل) ينعكس في عدم التقبل في أشكال القمع أو التجنب، بينما ما وراء الانفعال المتكيف الموجب (الإيجابي) (مثل: البهجة أو المتعة، والشفقة، وحب الاستطلاع ، والميل) يعكس ويدعم الانفعالات لدى الفرد مما يزيد قدرته على إعادة التقييم المعرفي، ويزيد من تقبل الفرد لانفعالاته ، كما أوضح (Lane et al., 2011, p.446) أن معتقدات ما وراء الانفعال حول التأثير الوظيفي للانفعالات تعمل على زيادة القدرة على تنظيم الانفعال.

ويرى (Mayer et al., 2002) أن ما وراء الانفعال قدرة عقلية مثله مثل الذكاء، وتتضمن أربع قدرات هي؛ إدراك الانفعالات، ويقصد بها الفهم والتقييم، والتعبير عن الانفعال، وتوظيف الانفعالات، وهو القدرة على استخدام الانفعال في التفكير، وفهم الانفعالات، وهو القدرة على فهم أسباب الانفعالات وكيفية تطويرها ومكوناتها، وضبط الانفعالات، وهو القدرة على التحكم في الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين.

٣- المسار الدال من فاعلية الذات الانفعالية إلى تنظيم الانفعال

كشفت النتائج عن وجود تأثير موجب مباشر دال لفاعلية الذات الانفعالية على إعادة التقييم المعرفي على مهارات اتخاذ القرار، حيث يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة التشعب المعياري لفاعلية الذات الانفعالية مع إعادة التقييم المعرفي بلغ (٠.٣٢) وهو دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ، وبلغت قيمة النسبة الحرجة (٣.٦٦). وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من (Gunzenhauser et al.,2013) ، و (Benfer,2017) والتي أشارت إلى وجود علاقة بين فاعلية الذات الانفعالية وتنظيم الانفعال المتمثل في إعادة التقييم المعرفي.

وبصفة عامة، تشير الفاعلية الذاتية الانفعالية إلى الاعتقاد في قدرة الفرد على السماح للذات من التعبير عن الانفعالات الموجبة والسارة (As cited in Mesurado et al.,2018,p.63) ، كما يرى (Benfer,2017, p.2) أن فاعلية الذات الانفعالية هي

اعتقاد الفرد في قدراته على تنظيم الانفعال بنجاح، وهي تعد عاملا فعالا في التنبؤ بتنظيم الانفعال الناجح.

ويرى (Beri & Akhoon,2018, p.251) ، و (Torpman & Sandgren,2018, p.8) أن فاعلية الذات الانفعالية هي اعتقاد الفرد في قدراته وامكاناته على فهم، وتنظيم، واستخدام الانفعالات، وهي القدرة على إدارة التحكم في الانفعالات الداخلية من خلال النمو والصلابة تجاه الضغوط التي تسببها هذه الانفعالات للوصول إلى نواتج مرغوبة ومقبولة اجتماعيا.

وأوضح العديد من الباحثين مثل (Qualter et al.,2015,p.34) ، (Laque- Race et al.,2016,p.3) ، (Torpamn & Sandgren,2018,p.8) ، (Mesurado et al.,2018,p.63) أهمية ودور فاعلية الذات الانفعالية في تنظيم الانفعال فبدونها تقل دافعية الفرد للسعي نحو مواجهة المشكلات والصعوبات الانفعالية، وتعمل على زيادة القدرة والثقة في إدارة والتحكم في الانفعالات السالبة ، وتؤثر على نوع وشدة ردود الفعل الوجدانية المخبر بها، وتمكن الفرد من التفاعل والتعامل مع مطالب المواقف الانفعالية بمزيد من الثقة الذاتية، والجهد والفاعلية والكفاءة.

ويشير (Benfer,2017,p.3-5) إلى أن فاعلية الذات الانفعالية ترتبط إيجابيا باستراتيجيات تنظيم الانفعال المتكيفة (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي) ، وترتبط سلبيا باستراتيجيات تنظيم الانفعال الأقل تكيفا (غير المتكيفة) (استراتيجية القمع التعبيري، وتجنب المواجهة) ، وعلى هذا ترتبط المستويات المختلفة بفاعلية الذات الانفعالية بالاستخدام الأقل أو الأكثر تكيفا لاستراتيجيات تنظيم الانفعال.

ثانيا: المسارات المباشرة من تنظيم الانفعال إلى مهارات اتخاذ القرار

١- المسار الدال من إعادة التقييم المعرفي إلى مهارات اتخاذ القرار

كشفت النتائج عن وجود تأثير موجب مباشر دال لتنظيم الانفعال المتمثل في إعادة التقييم المعرفي في مهارات اتخاذ القرار، حيث يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة التشبع المعياري لإعادة التقييم المعرفي مع مهارات اتخاذ القرار بلغ (٠.٢٧) وهو دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) ، وبلغت قيمة النسبة الحرجة (٣.١٥) . وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل

من (Virgă, & Heilman, Crisan, Houser, Micleam, & Miu, 2010) ، و (Bota, 2014) والتي كشفت عن تأثير إعادة التقييم المعرفي على اتخاذ القرار مقارنة بالقمع التعبيري ، ودراسة (Braunstein, Herrera, & Delgado, 2013) والتي أوضحت وجود علاقة بين إعادة التقييم المعرفي واتخاذ القرار، ودراسة (Wout et al.,2010) والتي بحثت تأثير تنظيم الانفعال على اتخاذ القرار التفاعلي الاجتماعي (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، واستراتيجية القمع التعبيري)، وأشارت النتائج إلى أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تعد أفضل من القمع التعبيري في التأثير على اتخاذ القرار، ودراسة (Martin & Delgado,2011) التي بحثت تأثير تنظيم الانفعال على اتخاذ القرار، وأشارت النتائج أن التنظيم الانفعالي الناجح يسهم ويعزز من اتخاذ القرار الموجه نحو الهدف، ودراسة (Duque et al.,2013) التي بحثت تأثير الحالة الانفعالية (السعادة، والحزن) على اتخاذ القرار، وكشفت النتائج عن وجود علاقة دالة موجبة بين الحالات الانفعالية واتخاذ القرار .

وبصفة عامة، يوضح (Barzegar et al.,2013,p.66) أن الانفعالات تؤثر بشكل قوى وتؤدي إلى اتخاذ القرار، فالانفعالات الموجبة تؤدي إلى حل المشكلات الإبداعية، ومهارات اتخاذ القرار، وتسهل وتيسر دمج وتكامل المعلومات، بينما تؤثر الحالات المزاجية السالبة على جودة اتخاذ القرار .

ويشير (Neumann,2017,p.176-177) إلى أن الانفعالات الموجه تؤدي إلى زيادة القدرة على اتخاذ القرارات الجيدة والناجحة والأكثر فاعلية وكفاءة، بينما تؤدي الانفعالات السالبة إلى تجهيز يحتاج إلى المزيد من الجهد، كما أوضح (Ferrer & Mendes,2018,p.1) أن الانفعالات والحالات الوجدانية تعد من العوامل المهمة المؤثرة في اتخاذ القرار والسلوك .

ويرى (Gokce et al.,2015,p.202) أن تنظيم الانفعال يؤثر على أداء اتخاذ القرار، والأداء التنظيمي، وأوضح أن التنظيم الذاتي المعرفي والانفعالي يؤثران على الأفراد بشكل إيجابي في أثناء اتخاذ القرارات .

وتلعب الانفعالات دورا مهما وبشكل واسع ليس فقط في وضع وتحديد الأهداف، وإنما أيضا في اتخاذ القرار (Markic,2009,p.57)، فالانفعالات تعد قوى ومحرك أساسي

وضروري في عملية اتخاذ القرار (Neumann,2017,p.175)، وهي ميكانزم نفسي يؤثر على اتخاذ القرار (25-24, Antos & Pfeffer,2010)، وأشار (Virlics,2013,p.4-5) إلى أن المكونات النفسية، ومن بينها تنظيم الانفعال، تلعب دورا مهما ومؤثرا في عملية اتخاذ القرار.

ويشير (Bellomo & Pellerone,2015,p.171) إلى أنه كلما نجح الفرد في تنظيم انفعالاته، أدى ذلك إلى زيادة الفرصة نحو اتخاذ القرار الناجح، ويرى (Virlics,2013,p.3) أن متخذ القرار عندما يتخذ قراراته فإنه يتأثر بانفعالاته ويجب مراعاة انفعالاته حتى وإن كان يفعل ذلك بطريقة غير واعية.

وقد أشارت دراسة (Martin & Delgado,2011,p.2577) إلى أن استراتيجيات تنظيم الانفعال تؤثر على اتخاذ القرار، وأن الاستخدام الناجح لهذه الاستراتيجيات يزيد من السلوك الموجه نحو الهدف.

ويفسر الباحث تلك النتيجة في ضوء أن مستخدمي إعادة التقييم المعرفي يتصفون ويتميزون بعدة صفات تتمثل في أنهم أكثر إيجابية، ويظهرون أداء شخصي أفضل، ويظهرون قدر أكبر من الذاتية والموضوعية، وهم أكثر رضا عن الحياة، وأكثر تفاؤلا، واحتراما لأنفسهم، لديهم قبول للذات، وأهداف واضحة في الحياة، ولديهم القدرة على إقامة العلاقات الناجحة مع الآخرين، وهذا بدوره يساعدهم على اتخاذ القرارات بنجاح وفاعلية.

ثالثا: المسارات المباشرة من المتغيرات المستقلة إلى مهارات اتخاذ القرار

١- المسار الدال من ما وراء الانفعال إلى مهارات اتخاذ القرار

كشفت النتائج عن وجود تأثير موجب مباشر دال لما وراء الانفعال في مهارات اتخاذ القرار، حيث يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة التشعب المعياري لمتغير ما وراء الانفعال مع مهارات اتخاذ القرار بلغ (٠.٢٥) وهو دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، وبلغت قيمة النسبة الحرجة (٢.٨٩).

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء أن امتلاك الفرد القدرة على إدارة الذات، وفهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم، ومراقبة الذات، والوعي بالذات، وفهم الانفعالات الذاتية، والتحكم في ردود الانفعالات، والقدرة على تنظيم الانفعالات، وهي تعد من مهارات وأنماط ما

وراء الانفعال، تجعل الفرد أكثر نجاحا في إدارة حياته، وفى إدارة المؤسسات، وفى اتخاذ قراراته بفاعلية وكفاءة.

وتعد ما وراء الانفعال من القدرات والمهارات المهمة التي تلعب دورا مهما في النجاح المهني والوظيفي، وإنجاز وتحقيق أهداف الفرد والمؤسسات، لذا فإن الإدارة الناجحة يجب أن تكون واعية بالقوي، والعوامل السلوكية، والتأثيرات البيئية التي قد تؤثر على قراراتها وتؤدي إلى نجاح دورها، ويتفق مع ذلك كل من (أبوزيد الشويقي، ٢٠٠٨، ص ٣٢٣)، (Wallace & Barzege et al.,2013,p.66-65)، (Rijamampianina,2005,p.88).

٢- المسار الدال من فاعلية الذات الانفعالية إلى مهارات اتخاذ القرار

كشفت النتائج عن وجود تأثير موجب مباشر دال لفاعلية الذات الانفعالية في مهارات اتخاذ القرار، حيث يتضح من جدول (٢٤) أن قيمة التشعب المعياري لمتغير فاعلية الذات الانفعالية مع مهارات اتخاذ القرار بلغ (٠.٣١) وهو دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١)، وبلغت قيمة النسبة الحرجة (٣.٦١).

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن نجاح الفرد في اتخاذ القرارات لا يتوقف فقط على ما يمتلكه من قدرات معرفية ومهارات تتعلق باستخدام التكنولوجيا أو غيرها، وإنما يتوقف أيضا على ما يمتلكه من اعتقاد قوى في قدراته وإمكاناته على توظيف واستخدام معارفه ومهاراته في اتخاذ قراراته بنجاح، وهي تعد عاملا فعالا في التنبؤ باتخاذ القرارات الناجحة، لذا من الصعب على الفرد اتخاذ قراراته والوصول لأهدافه إن لم يكن لديه الاعتقاد القوى في قدرته على تحقيق ذلك.

ويرى (Walsh,2012, p.38-39 ، 43) أن فاعلية الذات بصفة عامة والانفعالية بصفة خاصة تؤثر على العديد من المخرجات مثل: التحصيل الأكاديمي، وتنظيم الانفعال، وتنظيم الذات، وحل المشكلات، واتخاذ القرار، والرضا عن الحياة، والتوافق النفسي. ويشير كل من (Qualter et al.,2015,p.34)، (Laque-Race et al.,2016,p.3)، (Torpann & Sandgren,2018,p.8)، (Mesurado et al.,2018,p.63) إلى أن فاعلية الذات الانفعالية تلعب دورا مهما ومؤثرا في تحقيق

المخرجات أو النواتج المرغوبة والمفضلة ؛ المعرفية ، والاجتماعية ، والأكاديمية ، والصحية ، وفي الرضا المهني والوظيفي ، وتؤثر تأثيرا مباشرا على السلوك والأداء في مختلف الجوانب .

ويرى (Fodor,2011,14,25,p.33) أن عملية اتخاذ القرار تتضمن وتقوم على أساس التفاعل بين العوامل المعرفية، والوجدانية، والدافعية في أثناء اتخاذ القرار. رابعا: المسارات غير المباشرة من المتغيرات المستقلة إلى مهارات اتخاذ القرار لحساب التأثيرات غير المباشرة من المتغيرات المستقلة إلى مهارات اتخاذ القرار، اعتمد الباحث على أسلوب البوتستراب Bootstrap ، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٢٥)

التأثيرات المعيارية الغير المباشرة للمتغيرات المستقلة على مهارات اتخاذ القرار

المؤثر المتأثر به	نوع التأثير	فاعلية الذات الانفعالية	ما وراء الانفعال	الشفقة بالذات
مهارات اتخاذ القرار	غير مباشر	٠.٠٧٣	*٠.٠٨٤	**٠.١٠٥

*دال عند مستوى ٠.٠٥ ** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- أ- لا يوجد تأثير غير مباشر لمتغير فاعلية الذات الانفعالية على مهارات اتخاذ القرار .
- ب- يوجد تأثير موجب غير مباشر دال إحصائيا لمتغير ما وراء الانفعال على مهارات اتخاذ القرار ، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠.٠٨٤ وهو دال عند ٠.٠٥
- ج- يوجد تأثير موجب غير مباشر دال إحصائيا لمتغير الشفقة بالذات على مهارات اتخاذ القرار ، حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠.١٠٥ وهو دال عند ٠.٠١
- ١- المسار الدال من ما وراء الانفعال إلى مهارات اتخاذ القرار

كشفت النتائج عن وجود تأثير موجب غير مباشر دال إحصائيا لما وراء الانفعال في مهارات اتخاذ القرار ، حيث يتضح من جدول (٢٥) أن قيمة التشيع المعياري لمتغير ما وراء الانفعال مع مهارات اتخاذ القرار بلغ (٠.٨٤) وهو دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) . وهذا يعنى أن تنظيم الانفعال قد توسط تأثير ما وراء الانفعال على مهارات اتخاذ القرار .

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء أن الفرد الذي يمتلك مهارات ما وراء الانفعال يمتلك المطالب الأساسية لتنظيم الانفعال ، فيمكنه ضبط والتحكم انفعالاته ، ومراقبة وإدارة انفعالاته ، وإدارة الذات ، وفهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم ، ومراقبة الذات ، والوعي بالذات ، وفهم الانفعالات الذاتية ، والتحكم في ردود الانفعالات ، والقدرة على تنظيم الانفعالات ، وهي تعد من مهارات وأنماط ما وراء الانفعال ، مما يساهم في زيادة قدرته على اتخاذ قراراته ، وتجعله أكثر نجاحا في إدارة حياته بفاعلية .

٢- المسار الدال من الشفقة بالذات إلى مهارات اتخاذ القرار

كشفت النتائج عن وجود تأثير موجب غير مباشر دال إحصائيا للشفقة بالذات في مهارات اتخاذ القرار ، حيث يتضح من جدول (٢٥) أن قيمة التشبع المعياري لمتغير الشفقة بالذات مع مهارات اتخاذ القرار بلغ (٠.١٠٥) وهو دال إحصائيا عند مستوى (٠.٠١) . وهذا يعنى أن تنظيم الانفعال قد توسط تأثير الشفقة بالذات على مهارات اتخاذ القرار .

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء أن ذوى الشفقة المرتفعة يتصفون بعدة صفات والتي تتمثل في ؛ القدرة على التعامل مع الظروف والأحداث الضاغطة ، وتقييم والتخلص من الانفعالات السالبة ، وتعزيز الانفعالات الموجبة ، وهم أكثر فهما لانفعالاتهم ، والقدرة على التنظيم الانفعالي الناجح والتكيف والتعامل مع البيئة ، ومواجهة مواقف المحن والضغوط الانفعالية بشكل أكثر عطفًا ، وهم أقل اكتئبا ويخبرون بمستوى مرتفع من الرضا عن القرارات التي يتخذونها ، وانخفاض الوجدان السالب والإخبار بالوجدان الموجب ، وهم أكثر إقداما على الانفعالات بدلا من تجنبها، لذا تعد الشفقة بالذات استراتيجية تنظيم انفعالي متكيف ، وهذا ينعكس على زيادة قدرة ومهارات الفرد في اتخاذ قراراته ويتفق مع ذلك (Terry & Leary,2011) ، (Moore,2013) ، (Fong & Loi,2016) ، (Zhang et al.,2016) ، (Atharyan et al.,2018) ، (Sirois et al.,2018) .

التوصيات والبحوث المقترحة :

في ضوء نتائج الدراسة الراهنة توصى الدراسة بما يلي :

- ١- توفير المناخ والبيئة المناسبة للقائمين على صنع واتخاذ وتطبيق القرارات في المدارس بمراحلها المختلفة والذي ينعكس إيجابيا على العملية التعليمية والتغلب على كثير من المشكلات.
- ٢- تدريب المديرين على المهارات التي تساعدهم في اتخاذ القرارات وتطبيقها مثل مهارات ما وراء الانفعال واستراتيجيات تنظيم الانفعال للتغلب على ما يواجهونه من مشكلات .
- ٣- ضرورة العمل على زيادة ورفع فاعلية الذات بصورها المختلفة (المهنية ، والانفعالية ... الخ) لدى المديرين في مختلف المراحل الدراسية مما يؤثر إيجابيا على تنظيم انفعالهم ومن ثم على اتخاذ قراراتهم .

ويقترح الباحث إجراء الدراسات التالية:

- ١- دراسة علاقة تنظيم الانفعال بالصمود الأكاديمي والنفسي.
- ٢- دراسة العلاقة بين تنظيم الانفعال وكل من التفاؤل والرجاء وتقدير الذات ومفهوم الذات.
- ٣- إعداد برنامج قائم على الشفقة بالذات، وما وراء الانفعال ، وفاعلية الذات الانفعالية لتنمية تنظيم الانفعال لدى الطلاب والمديرين.
- ٤- إعداد برنامج قائم على تنظيم الانفعال لتنمية مهارات اتخاذ القرار لدى عينة من المديرين.
- ٥- دراسة العلاقة بين تنظيم الانفعال والعوامل الخمس الكبرى للشخصية.
- ٦- إجراء دراسة عبر ثقافية مقارنة حول تنظيم الانفعال.

المراجع:

أولا : المراجع العربية:

- أحمد على طلب (٢٠١٧). تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ٢٧ (٢) ، ٢٠٥ - ٢٥٣.
- أبوزيد سعيد الشويقي (٢٠٠٨). ما وراء المزاج وعلاقته بمركز التحكم واتخاذ القرار وسنوات الخبرة لدى عينة من مدرء المدارس ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ٥٩ ، ٣٢١ - ٣٦٥ .
- أسماء فتحي لطفي، حنان فوزي (٢٠١٥). التدفق النفسي كمنبئ بمهارات اتخاذ القرار لدي عينة من مديري المدارس بمحافظة المنيا. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٦٠ ، ٢٨٣-٣٢٣.
- بندر محمد حسن الزيايدي العتيبي (١٤٢٩هـ). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة أم القرى .
- جعفر محمد منصور (٢٠١٧) . مستوى الطموح وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من طلبة السنة الأولى في جامعة دمشق . مجلة جامعة البعث ، ٣٩ (٧) ، ١٦٣-١٣٥ .
- خولة تواتي أحمد (٢٠١٣). اتخاذ القرار الدراسي وعلاقته بكل من مركز الضبط وتحمل المسؤولية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الوادي.
- رانده رضا عباس (٢٠١٦). العلاقات بين أنماط القلق الوجداني واستراتيجيات تنظيم الانفعال لدي المراهقين، مجلة كلية الآداب ، جامعة القاهرة، ٧٦ (١)، ١٥٥-٢٠٠.

د. محمد اسماعيل سيد حميده

رضا مسعد أحمد (٢٠١٨) . علاقة ما وراء الانفعال لدى الأمهات بالكفاءة الانفعالية والسلوك العدواني لدى أطفالهن في مرحلة الروضة . دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، ٩٣ ، ١٣٩ - ١٧٠ .

رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، ٣٠ (١)، ١٧-٥٦ .

سعد محمد علي الشهري (١٤٢٩هـ). الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار لدي عينة من موظفي القطاع العام والخاص بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

سهام عبدالغفار عليوة (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات وتحسين الصمود النفسي لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٦٨ (٤)، ١١٤-١٨٣ .

السيد رمضان محمد بريك (٢٠١٦). مهارات ما وراء الانفعال لدي الطلاب ذوي الإعاقة السمعية والبصرية، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، ٤ (١٣)، ٨٢-١١٨ .

السيد رمضان محمد بريك (٢٠١٨). أنماط ما وراء الانفعال لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، ٥١، ١١٤-١٤٠ .

السيد كامل الشرييني (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة، مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق، ١٦، ٦١-١٦٣ .

صفية جدوالي (٢٠١٤). مهارات صنع القرار في الإدارة التربوية، مجلة العلوم الاجتماعية، ١٩، ١٣٨-١٥٢ .

- عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والسمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٦ (٥)، ١٥٣-٢٢٥ .
- عبدالفتاح رجب على (٢٠١٥). ما وراء الانفعال لدي معلمي ذوي الإعاقة الفكرية وعلاقته بالمشكلات السلوكية لدي طلابهم ، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل، ٢ (٧)، ٧٩-١١٣ .
- عبدالله محمد عبدالظاهر (٢٠١٥). استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسدي لدي عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣١٤ (٤٤)، ١-٨٧ .
- عماد عبده محمد (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها ، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، ٥ (٩)، ٣٨٠-٤٠١ .
- القفل يسمينة (٢٠١٦). إشكالية القيادة الإدارية وعملية اتخاذ القرار . مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، ٨ ، ٧٧-٩٢ .
- لينا عبود كمال (٢٠١٦). العلاقة بين تنظيم الانفعال ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة حيفا. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
- محمد جاسر زكي (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
- مصطفى عطية إبراهيم (٢٠١١) . القدرة على اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة غزة .رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة .

هناك عباس سلوم (٢٠١٤). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

ياسمين عبدالغني سالم (٢٠١٣). نموذج بنائي للشفقة بالذات وعلاقتها بالهناك الذاتي والتعاطف وتقدير الذات وتوجهات الأهداف لدى طلاب كلية التربية، مجلة جامعة عين شمس للقياس والتقويم، ٣ (٥)، ١-٥٧.

ثانياً : المراجع الأجنبية

- Alam , M. (2013). The strategic decision -making process and influence of personality – six case studies of farms in Sweden. *Master thesis. Swedish University.*
- Amstadter, A. (2008). Emotion and anxiety disorders. *Journal of Anxiety & Disorder*, 22 (2), 211-221.
- Antos, D., & Pfeffer, A. (2010). Using emotions to enhance decision-making. *Proceedings of the Twenty-Second International Joint Conference on Artificial Intelligence*. 24-30.
- Asadi, S., Asadi, P., Tohidifar, A., Isazadeh, S., Matinpour , A., Maghani, M. ,... & Hashemzadeh, A. (2014). Examining relationship of difficulties in emotion regulation (DIER) with mental health in the first male high school students in Tabriz. *European Journal of Experimental Biology*, 4 (2), 188-197.
- Atharyan, S., Manookian, A., Varaei, S., & Haghani, S. (2018). Investigating the relationship between self-compassion and occupational stress of nurses working in hospitals affiliated to Tehran University of medical sciences in 2017. *Prensa Medica Argentina*, 104(3), 1-5.
- Bakker, A. (2017). Self-compassion: An adaptive way to reduce recurrent depressive symptoms through emotion regulation. *A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Arts, The faculty of graduate and post doctoral studies. The University of British Columbia.*

- Bartsch, A. , Vorderer, P., Mangold, R., & Viehoff, R. (2008). Appraisal of emotions in media use: Towards a process model of meta-emotion and regulation. *Media Psychology, 11* (1),7-27.
- Barzegar, M. , Afzal, E. , Maleki, M., & Koochakyazdi, S. (2013). The relationship between intelligence and decision-making quality in hospital managers. *International Journal of Hospital Research, 2* (2), 65-69.
- Bayer, V., & Hekimoglu, D. (2016). The role of emotions in managerial decision – making process under uncertainty : A systematic review Lund University, *Master's programme in international strategic management*.
- Beaumont , E. , & Martin, C. (2016). *Heightening levels of compassion towards self and others through use of compassion at mind training*. University of Sanford Manchester.
- Bechara, A. (2004). The role of emotion in decision making: Evidence from neurological patients with orbitofrontal damage. *Brain and Cognition, 55*, 30-46.
- Beer, N. (2011). Effects of positive meta-cognitions and meta-emotions on coping, stress perception and emotion. *Doctor of philosophy, London Metropolitan University*.
- Bellomo, M. , & Pellerone, M. (2015) The role of emotional regulation, self- efficacy , heuristics and risk appetite on financial decision – making process. A study on groups of senior and junior investors. *American International Journal of Social Science, 4* (5), 169-175.
- Benfer, N. (2017). Experimental manipulation of emotion regulation self- efficacy: Effects on emotion regulation ability, perceived effort in the service of regulation, and affective reactivity. *A thesis submitted to the graduate faculty of auburn university. In partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Science*.
- Beri, N., & Akhoon, A. (2018). Relationship of emotional self-efficacy and social support with educational anxiety among senior secondary school students. *International*

- Journal of Research in Humanities , Arts and Literature*, 6 (5), 251-258.
- Bolen, K . (2007). The effect of mood on decision – making: A role for personal experience. *A thesis submitted to the University of North Carolina Wilmington in partial fulfillment of the requirements for the degree of the Master of Arts.*
- Braunstein, L., Herrera, S., & Delgado, M. (2013). Reappraisal and expected value modulate risk taking. *Cognition & Emotion*, DOI: 10.1080/02699931.2013.809330.
- Brummer, L., Stopa, L., & Buck., R. (2013). The influence of age on emotion regulation strategies and psychological distress. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 1-14.
- Caprara, G. , Giunata, L. , Eismberg, N. , Gerbino, M. , Pastorelli, C., & Tramontano, C. (2008). Assessing regulatory emotional self- efficacy in three countries. *Psychological Assessment*, 20 (3), 227-237.
- Chang, L., & Sanfey, A. (2007). *Emotion, decision-making and brain. Article to appear in for the coming Neuroeconomics volume* , Houser, D., & Mc Cabe, K. (eds.), University of Arizona.
- Choi, K. , Scott, D., & Lim, S. (2016). The modulating effects of brain stimulation on emotion regulation and decision – making. *Neuropsychiatric Electrophysiology*, 2 (4), 2-24.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofman, S., & Hiller, W.(2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 58,43-51.
- Diedrich, A. , Hofmann, S., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individual with major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 82, 1-10.
- Duque, M. , Turla, C., & Evangelista, L. (2013). Effects of emotional state on decision - making time. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 97, 137-146.

- Elizabeth, L. , & Linda, J. (2013). Emotion regulation strategies that promote learning: Reappraisal enhances children's memory for educational information, *Child Development*, 84(1), 361-374.
- Ellsworth, P., & Scherer, K. (2003). Appraisal processes in emotion. *Handbook of affective sciences*, 572-595.
- Fenton- O' Creevy, M. , Soane, E. , Nicholson, N., & William, D. (2011). Thinking, feeling and deciding: The influence of emotions on the decision – making and performance of traders. *Journal of Organizational Behavior*, 32 (8), 1044-1061.
- Ferrer, R., & Mendes, W. (2018). Emotion, health decision-making, and health behavior, *Psychology & Health*, 33(1), 1-16.
- Finaly - Jones, A. (2014). Self-compassion and psychological health among psychologists. *Thesis presented for the degree of doctor of philosophy of Curtin University*.
- Fong, M., & Loi, M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51,431-441.
- Fodor, C. (2011). *Strategic decision- a making in small and medium enterprises: The impact of cognition and motivation on decision-making Process (CLUJ) – Napoca: ASCR*.
- Ford, B., & Gross, J. (2017). Emotion regulation: Why beliefs matter. (in press), *Canadian Psychology*. *Doi:1501037/cap0000142*.
- Friedrich , E. (2014). The influence of emotions on strategic decision-making and issue interpretation in the energy industry. *Dissertation of The University of St. Gallen, to obtain Doctor of Philosophy in Management*.
- Fucito, L., Juliano, L., & Toll, B. (2010). Cognitive reappraisal and expressive suppression cognitive regulation strategies in cigarette smokers. *Nicotine & Tobacco Research*, 12(11), 1156-1161.
- Gokce, S. , Emhan, A. ,Topuz, G. , & Serifsimsek, M. (2015). The analysis of the relationship between job stress, interpersonal conflict, emotion regulation ability and

- performance: A research in the automotive sector. *International Journal of Business and Social Science*, 6 (8)1,201-208.
- Goldman, D.(1999). The emotionally intelligent worker. *Futurist*, 33(3),14-19.
- Gottman, J., Katz, L., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10 (3), 243-268.
- Gratz. L , & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), 41-54.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3),271-276.
- Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. (2008). *Emotion regulation*. In : Handbook of emotion, Lewis, M., Havrland-Jones, J., & Barrett, L. (Eds.) 3rd edition, pp. 497-512. London: The Guilford Press.
- Gross, J. , & John , O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for effect, relationships, and well- being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundation. In J. Gross (Ed). *Handbook of emotion regulation* pp. 2-241. New York: The Guilford Press.
- Gunzenhauser, C. ,Keikamp, T. , Gerbinao , M., Alessandri, G. , Suchodoletz , A. , Di Giunta, L., ...& Tormmsdorff, G. (2013). Self- efficacy in regulation positive and negative

- emotions. A validation study in Germany. *European Journal of Psychological Assessment*, 29 (3), 197-204.
- Gutentag, T. , Halperin, E., Porat, R. , Bigman, T., & Tamir, M. (2016). Successful emotion regulation requires both conviction and skill: Beliefs about the control ability of emotions, reappraisal, and regulation success, *Cognition and Emotion*, 1-9.
- Heilman, R., Crisan, L., Houser, D., Micleam, M., & Miu, A. (2010). Emotion regulation and decision making under risk and uncertainty. *Emotion*, 10(2), 257–265.
- Herwing, U., Baumgartner, T. ,Kaffenberger, T. , Bruhl, A. , Kottlow, M. , Schreiter-Gasser, U., ...& Rufer, M. (2007). Modulation of anticipatory emotion and perception processing by cognitive control. *NeuroImage*, 37,652-662.
- Hess, J., & Bacigalupo, A. (2011). Enhancing decision-making processes through the application of emotional intelligence skills. *Management Decision*, 49 (5), 710-721.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1-21.
- Jazaieri, H. , Mc Gonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. , Gross, J. , & Goldin, P. (2013). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation, *Motivation and Emotion*, 1-12.
- John, O., & Gross, J. (2007). Individual differences emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*, 351-372.
- Kim, K. (2012). Emotion and strategic decision- making behavior: Developing a theoretical model. *International Journal of Business and Social Science* , 3(1), 105-113.
- Kimhy, D. ,Vakhrusheva, J. , Jobson - Ahmed, L. , Tarrier , N. , Malaspina, D., & Gross, J. (2012). Emotion awareness and regulation in individuals with schizophrenia : Implications for social functioning. *Psychiatry Research*, (2-3), 193-201.

- Koole , S., Dillen, L., & Sheppers, G. (2010). *The self – regulated of emotion*. Stanford University.
- Kostiuk, L. (2011). Adolescent emotion regulation questionnaire: Development and validation of a measure of emotion regulation for adolescents. *A thesis submitted to the faculty of gradates studies and research in partial fulfillment of the requirement for the degree of doctor philosophy in counseling psychology, University of Alberta*.
- Landgraf, A.(2013). Under pressure: Self- compassion as a predictor of task performance and persistence UNF thesis and dissertation. <http://dig:talcommons.unf.edu/etd/453>.
- Lane, A., Beedie, C. , Devonport, T ., & Stanley, D. (2011). Instrumental emotion regulation in sport : Relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine Sciences and Sports, 21* , 445-451.
- Leahy, R., Tirch, D., & Napolitano, L. (2012). Why is emotion regulation important?. *Psychotherapy in Australia, 19* (1), 68-81.
- Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. (2014). Emotion and decision-making. *Manuscript submitted for publication in The Annual Review of Psychology*.
- Lizaarrage, M., Baquedane, M., Cardelle-Elawar, M. (2007) . Factors that affect decision making : Gender and age differences. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy,7*(3), 381-391.
- Lopez, M. (2017). Influence of emotion in decision-making. Review of empirical studies. *IOSR Journal of Business and Management, 19* (5), 38-39.
- Lopez, A., Sanderman , R., & Schroevers, M. (2016). Mindfulness and self-compassion as unique and common predicator of affect in the general population. *Mindfulness, 7*,1289-1296.
- Luque – Reca, O. , Augusto – Landa, J., & Pulido- Mastos, M. (2016). Emotional intelligence and depressive symptoms in

- Spanish institutionalized elders : Does emotional self-efficacy act as a mediator?. *Peer Journal*, 4, 1-16.
- Markic, O. (2009). Rationality and emotions in decision-making. *Interdisciplinary Description of Complex Systems*, 7 (2), 54-64.
- Martin, L., & Delgado, M. (2011). The influence of emotion regulation on decision – making under risk. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 23 (9), 2569-2581.
- Mayer. J., & Salovey, P. (1994). The intelligence of emotional intelligence. *Journal of Intelligence* , 17 (4) ,442-443 .
- Mayer J., Salovey. P., & Caruso. D. (2002). Mayer-salovey- Caruso emotional intelligence test (MSCEIT) user's manual. Toronto. Canada: MHS Publishers. available at: (www.eiconsortium.org).
- Melo, C., Carnevale, P., & Gratch, J. (2010). The influence of emotions in embodied agents on human decision-making. *10th international conference on intelligence virtual agents, Philadelphia, PA*.
- Merchant, E.(2018). An exploration of the impact of attachment, parental meta-emotion, and emotion regulation in adoptive families. *A dissertation submitted to the faculty of the graduate school at the University North Carolina at green bore in partial fulfillment of the requirements for the degree doctor of philosophy*.
- Mesurado, B. ,Vidal, E., & Mestre, A. (2018). Negative emotion and behavior : The role of regulatory emotional self-efficacy. *Journal of Adolescence*, 64, 62-71.
- Midkiff, M., Lindsey, C., & Meadows, E. (2018). The role of coping self-efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students. *Cogent Psychology*, DOI: <http://dx.doi.org/1501080/23311908.2018.1520437>.
- Mitmansgruber, H., Beck, T., Hofer, S., & Schubler, G.(2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 46,448-453.

- Moore, S. (2013). *What is the best predictor of emotion distress, mindfulness, self-compassion or other-compassion?*. University of East Anglia, school of medicine, health, policy and practice.
- Nader - Grosbois, N., & Mazzone, S. (2014). Emotion regulation, personality and social adjustment in children with autism spectrum disorders. *Psychology*, 5, 1750-1767.
- Neff, K. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2,233-250.
- Neff, K. & Costigan, A. (2014). Self-compassion, well being and happiness. *Psychologie in Osterreich* , 2(3),114-119.
- Neumann, F. (2017). Antecedents and effects of emotions strategic decision- making: A literature review and conceptual model. *Management Review*, 67,175-200.
- Norman, E., & Furnes, B. (2016). The concept of "meta emotion" : What to learn from research on meta cognition? . *Emotion Review*, 8 (2), 187-193.
- Philippot , O., & Feldman, R. (2004). *The regulation of emotion*. Mahwa: Laurence Erlbaum Associates, Inc.
- Pool , L. & Qualter , P. (2012) . The dimensional structure of the emotional self-efficacy scale (ESES). *Australian Journal of Psychology*, 64, 147–154.
- Priyanka, M., & Laliteshwari, K.(2017). Self-compassion and cognitive emotion regulation among juvenile delinquents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(8),805-816.
- Qualter, P. , Pool, L., Gardner , K, Ashley , S. , Wise, A, & Wols, A. (2015). The emotional self-efficacy scale : Adaptation and validation for young adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33, 33-45.
- Rieffe, C. (2012). Awareness and regulation of emotions in deaf children. *British Journal of Developmental Psychology*, 30, 477-492.
- Rusk, D.(2015). *An exploration of the relationship between self-compassion, alexithymia and emotion regulation in a clinical population*. Doctorate in Clinical Psychology, The University of Edinburgh.

- Saeinia, M., Barjoe, L., & Bozorgi, Z. (2015). The effect of self-compassion training on the emotion regulation of married woman who referred to counseling center. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 2 (1), 726-735.
- Scheibehenne, B., & Helversen, B. (2014). Selecting decision strategies: The differential role of affect. *Cognition and Emotion*, 1-10.
- Schwarz, N. (2000). Emotion , cognition, and decision-making. *Cognition and Emotion*, 14(4),433-440.
- Sirois, F., Nauts, S., & Molnar, D. (2018). Self-compassion and bedtime procrastination: An emotion regulation prospective. *Mindfulness*, 1-18.
- Snow, N. , Ward , R. , Becker, S. , & Raval, V. (2013). Measurement in variance of the differences in emotion regulation scale in India and united state. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3 (1), 147-157.
- Tavares, D., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control and emotion regulation : Contributions for a positive development in adolescents. *Psicologia* ,30,(2), 77-94.
- Terry, M. , & Leary, M. (2011) . Self-compassion, self- regulation, and health *Self and Identity*, 10(3), 352–362.
- Torpman, E., & Sandgren, O. (2018). Reducing counter productive work behavior - The role of self-efficacy and emotional regulation. *Master thesis, Linnaeus University*.
- Vîrgă, D., & Bota, I. (2014). The moderating role of cognitive reappraisal in the relationship between job resources and well-being. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 16(2) 55-61.
- Virlics, A. (2013). Emotions in economic decision- making : A multidisciplinary approach. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 1-5.
- Wallace, E., & Rijamampianina, E. (2005). Strategic decision-making with corporate emotional intelligence. *Problems and Perspectives in Management*, 3(3), 83-91.
- Walsh, M. (2012). A study of children's emotion regulation, coping and self-efficacy beliefs from the perspective of child , parent , and teacher. Available at :

- http://discovery.ucl.ac.uk/10020730/1/_d6_Shared%24_SUPP_Library_User%20Services_Circulation_InterLibrary%20Loans_IOE%20ETHOS_ETHOS%20digitised%20by%20ILL_WALSH%2C%20M.pdf
- Warren, R. (2015). Emotion regulation in borderline personality disorder: The role of self –criticism, shame, and self-compassion. *Personality and Mental Health*, 9, 84-86.
- Wei, M. , Liao, K., Ku, T. , & Shaffer, P. (2011). Attachment, self-compassion, empathy and subjective well- being among college students and community adult. *Journal of Personality*, 79 (1), 191-221.
- Wiltink, T., Glaesmer , H. , Canterino, M. Wolfling, K., Knebel, A., Kessler, H., ...& Beutel, M. (2011). Regulation of emotion in community: Suppression and reappraisal strategies and its psychometric properties. *Psycho-Social Medicine*, 8,1-12.
- Wout, M. , Chang, L., & Sanfey , A. (2010). The influence of emotion regulation on social interactive decision- making. *Emotion*, 10 (6), 815-821.
- Xu, Y.(2017). Parental stress, emotion regulation, meta-emotion, and changes following an MBSR intervention. *A dissertation submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree of philosophy in clinical psychology, Loma Linda University.*
- Zganec, B. (2013). Emotional life of the family: Parental meta-emotions, children's temperament and internalizing and externalizing problems. *Doi:10.5559ldi.23.1.02.*
- Zhang, Y., Lou, X, Che, X., & Duan, W. (2016). Proactive effect of self-compassion to emotion responses among students with chronic academic stress, *Frontiers in Psychology*, 7, 1- 6.

Emotion regulation and its relationship with self-compassion , meta-emotion , emotional self-efficacy and decision - making skills for sample of managers (A study in relations modeling)

Dr. Mohammad Esmael Sayed Hemeda
Assistant professor of Educational psychology
Faculty of Education- Ain Shams University

Abstract

The present study aims to examine the differences between high and low self-compassion , meta-emotion, and emotional self-efficacy in emotion regulation. and the differences between high and low emotion regulation in decision - making skills, In addition to the causal relationship between self-compassion , meta-emotion, and emotional self-efficacy (as independent variables), emotion regulation (as intermediate variable), and decision - making skills (as dependent variable) on a sample of 120 managers in Giza governorate. The study used : emotion regulation questionnaire , self-compassion scale , meta-emotion questionnaire, emotional self-efficacy scale and decision - making skills scale . It used path analysis and t. test .

The current study revealed the following: there are statistically significant differences between high and low self-compassion, meta-emotion , and emotional self-efficacy in emotion regulation in favour of high. there are statistically significant differences between high and low emotion regulation in decision - making skills in favour of high. The structural model has a good fit. there are statistically significant positive direct path coefficient from self-compassion to cognitive reappraisal. there are statistically significant positive direct path coefficient from meta-emotion to cognitive reappraisal. there are statistically significant positive direct path coefficient from emotional self-efficacy to cognitive reappraisal. there are statistically significant positive direct path coefficient from cognitive reappraisal to decision - making skills. there are statistically significant positive direct path coefficient from meta-emotion to decision - making skills. there are statistically significant positive direct path coefficient from emotional self-efficacy to decision - making skills. there are statistically significant positive indirect path coefficient from meta-emotion to decision making skills. there are statistically significant positive indirect path coefficient from self-compassion to decision making skills.

Key words: emotion regulation, cognitive reappraisal , expressive suppression, self-compassion, meta-emotion, emotional self-efficacy and decision - making skills .