



كلية التربية

المجلة التربوية



جامعة سوهاج

## الدور الوسيط والمعدل لإدارة الغضب في العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الثانوية العامة

إعداد

د. فاطمة الزهراء محمد زاهر محمد

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية - جامعة الزقازيق

د. أحمد سمير مجاهد أبو الحسن

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة الزقازيق

تاريخ استلام البحث : ١٣ يوليو ٢٠٢٤ م - تاريخ قبول النشر: ٢٤ يوليو ٢٠٢٤ م

**المستخلص:**

هدف البحث الحالي إلى دراسة تأثير إدارة الغضب كمتغير وسيط في العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات، ودراسة تأثير إدارة الغضب كمتغير معدّل على العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لطلبة الثانوية العامة، كما هدف إلى التحقق من وجود فروق في كل من (إدارة الغضب- تنظيم الانفعال- تقدير الذات) ترجع إلى متغير الجنس (ذكور - إناث)، والتخصص (علمي - أدبي)، ومحل الإقامة (ريف - حضر)، كما هدف أيضًا إلى التحقق من تأثير متغير التخصص (علمي - أدبي) كمتغير معدل على العلاقة بين إدارة الغضب وتقدير الذات، ولتحقيق هذه الأهداف تم تطبيق مقياس إدارة الغضب، واستبيان تنظيم الانفعال، ومقياس تقدير الذات (ترجمة وتعريب الباحثين) على عينة قوامها (٢٢٧) من طلبة الثانوية العامة (١٧٨ إناث-٤٩ ذكور) بمدينة الزقازيق تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وأشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائيًا لمتغير إدارة الغضب كوسيط في العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات، ووجود تأثير دال إحصائيًا لمتغير إدارة الغضب كمتغير معدّل للعلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية وفقًا للتخصص (علمي - أدبي) في كل من (إدارة الغضب- تنظيم الانفعال- تقدير الذات) لصالح التخصص العلمي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية ترجع إلى الجنس ومحل الإقامة في جميع متغيرات البحث، وأوضحت النتائج أيضاً وجود تأثير للتخصص (علمي - أدبي) كمتغير معدّل للعلاقة بين إدارة الغضب وتقدير الذات.

**الكلمات المفتاحية:** إدارة الغضب- تنظيم الانفعال- تقدير الذات- طلبة الثانوية العامة.

## The Mediating and Moderating Role of Anger Management In The Relationship Between Emotion Regulation and Self-Esteem Among A Sample of high school students

**Dr/ Ahmed Samir Megahed Abo-el-hassan**  
Assistant Professor of Educational  
Psychology  
Faculty of Education-Zagazig University

**Dr/ Fatma el-zahraa Mohamed zaher  
Mohamed**  
Lecturer of mental health  
Faculty of Education-Zagazig University

### Abstract:

The current research aims to study the effect of anger management as a mediating variable in the relationship between emotion regulation and self-esteem in high school students, and to study the effect of anger management as a moderating variable on the relationship between emotion regulation and self-esteem among high school students. It also aims to verify the existence of differences in each of (anger management- emotion regulation- self-esteem) due to the gender variable (males- females), specialization (scientific - literary), and place of residence (rural- urban). It also aims to verify the effect of the specialization variable (scientific- literary) as a moderating variable on the relationship between anger management and self-esteem. To achieve these goals, the anger management scale, the emotion regulation questionnaire, and the self-esteem scale (translation and Arabization by the researchers) were applied to a sample of (227) high school students (178 females- 49 males), selected randomly. Results indicated that there was a statistically significant effect of the anger management variable as a mediator in the relationship between emotion regulation and self-esteem, and there was an effect of anger management as a moderating variable on the relationship between emotion regulation and self-esteem. Results also indicated that there were a statistically significant differences according to specialization (Scientific - Literary) in each of (anger management- emotion regulation- self-esteem) in favor of the scientific specialization, and there were no statistically significant differences due to gender and place of residence in all research variables. Results also showed the presence of an effect of specialization (scientific- literary) as a moderating variable on the relationship between anger management and self-esteem.

**Keywords:** Anger Management- Emotion Regulation- Self-Esteem - High School Students.

**مقدمة:**

تقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة المراهقة المتوسطة كمرحلة حرجة من مراحل النمو التي يمر بها كل فرد وتشمل تغيرات جذرية، ولا تتضمن هذه المرحلة تحديات فيسيولوجية فقط، بل تتضمن أيضًا تحديات انفعالية واجتماعية ودينية؛ كونها تتطلب من الفرد التخلي عن الطفولة والاندماج في عالم الكبار، وتضيف مرحلة الثانوية العامة كمرحلة تعليمية تحديات أكاديمية ومُستقبلية تتعلق بالمستقبل المهني إضافةً إلى التحديات السابقة والتي قد يجد المراهق نفسه مُشتتًا بل وعاجزًا أحيانًا عن مواجهة هذه التحديات والتعامل معها؛ فهو في حاجة مُلحة للشعور باستقلاليتته وكيونته والالتزام بدوره المجتمعي والالتزام بالعبادات وتحقيق طموحه وطموح والديه فيه، وفي نفس الوقت يعوقه الاعتماد على الوالدين في الأمور المادية من الإحساس التام بالاستقلالية.

وتزيد مرحلة الثانوية العامة من حدة انفعالات المراهق باعتبارها مفصلًا أساسيًا في تحديد توجهه الأكاديمي وما يترتب عليه من اختيار المهنة وما يرتبط بها من تبعيات الوضع والمكانة الاجتماعية واختيار شريك الحياة، كل هذه الضغوط والتحديات يواجهها المراهق في مرحلة التعليم الثانوي مجتمعة جنبًا إلى جنب؛ مما يُشعره بالضعف والعجز وهي مشاعر يرفض المراهق الشعور بها في هذه المرحلة؛ فيُعبر عن إحساسه بالضعف والعجز والضيق في صورة غضب، قد يُعبر عنه في صورة لفظية أو إيذاء للذات أو الآخرين أو في صورة تخريب للممتلكات، ويرجع التعبير المتهوّر عن الضعف في صورة الغضب - الذي قد يصل إلى حدّ العدوان - إلى افتقار الطبة في هذه المرحلة إلى القدرة على تحديد هويّتهم، إضافةً إلى ضعف القدرة على تنظيم انفعالاتهم والافتقار إلى المعرفة بمهارات التحكم في الغضب، وكل ذلك يؤثر على مستوى تقدير الطلبة لذواتهم.

ويذكر (Tavares & Freire, 2016, p. 83) أنّ تنظيم الانفعال قد نال اهتمامًا واسعًا في مجال علم النفس خاصة في مرحلتي الشباب والمراهقة؛ حيثُ يظهر خلالهما النمو الانفعالي المُتزايد نتيجة التغيرات الاجتماعية والنفسية التي تحدث خلال عملية النمو.

كما أنّ تقدير الذات يُعدّ لبنة أساسية في التكوين النفسي لشخصية المراهق؛ فتقدير الذات المرتفع يُعزّز احترام المراهق لذاته، ويزيد من إحساسه بالكفاءة الذاتية، ويجعله أكثر

ثقة في قدرته على تكوين شبكة علاقات اجتماعية جيدة، وأكثر ثقة فيما يصدر عنه من قرارات وأحكام تجعله أكثر كفاءة في التخطيط لمستقبل ناجح.

وبين (يحيوي حسينة، ٢٠١٣، ص ١٢٠) أن الغضب من الانفعالات الأساسية التي توجه سلوك الإنسان، وقد ينتج عنه أضراراً عديدة كالأضرار النفسية والسلوكية، ونظراً لأن مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وتعتبر جسراً بين مرحلة الطفولة والرشد يجب الاهتمام بها؛ ولهذا لا يحتاج العدوان وحسن إدارة الغضب إلى ردود فعل آلية ولا إلى تهاون وتجاهل في معالجتهما بل يتطلب جهداً مشتركاً بين أطراف العملية التربوية؛ لأن التربية هي "مسؤولية مشتركة" ويتطلب الغضب أيضاً تفكيراً عميقاً من جميع المسؤولين التربويين لإيجاد الحلول المناسبة التي تحدد وتخفف من انتشار هذه الظاهرة في مدارسنا والتصدي الخلاق لها.

كما أوضح (Estrada Fernández et al., 2023, p. 62) أن أحد التحديات في التعليم الثانوي هو منع السلوكيات غير اللائقة للطلاب في المدرسة. ويتطلب هذا وضع برامج تعليمية لتطوير الكفاءة الانفعالية للطلاب في سن مبكرة وتعزيز الإدارة والسيطرة على الانفعالات مثل الغضب؛ فقد ربطت بعض الدراسات بين تنظيم الانفعال والغضب، وأوضحت دراسات أخرى أن التنظيم الأفضل للانفعال يُبنى بتقدير الذات.

### مشكلة البحث

يُمثل الغضب أكثر الانفعالات انتشاراً في مرحلة المراهقة وهي المرحلة النمائية المقابلة لمرحلة الثانوية العامة، وقد يتطور الغضب إن لم تتم إدارته بأساليب توافقية إلى عدوان مُوجّه للذات أو للآخرين؛ ما يؤثر بدوره على الصحة النفسية للفرد وتدهور شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة، وهذا يتطلب مزيداً من الجهد لتعليم طلاب المرحلة الثانوية كيفية تنظيم انفعالاتهم والتحكم في شعورهم بالغضب؛ وبالتالي يرتفع مستوى تقديرهم لذواتهم. وقد يؤدي الغضب عند المراهق إلى ردود فعل خارجية عادة تجاه شخص آخر. ويميل الغضب إلى التسبب في تفريغه نحو أشخاص أو أشياء أخرى. وقد يتضمن ذلك الأشياء الجامدة، والدخول في معارك وزعزعة الصداقات التي يحتاجها الناس بشدة. وقد يتخذ الفرد قرارات سيئة عند غضبه. وتتضمن إدارة الغضب مساعدة المراهق على فهم أن الغضب شعور

طبيعي، لكنه بحاجة إلى المساعدة في إيجاد استراتيجيات مختلفة لن تسبب ضرراً أو تدمر علاقاته الحياتية (Lowth, 2015, p. 4)

وتأتي أهمية إدارة الغضب كون أن عدم التحكم في الغضب قد يؤدي بالفرد للوصول إلى مرحلة العقل الغاضب Angry Brain أو الدماغ الغاضب" ويعني أن الأشخاص الذين لديهم أدمغة غاضبة هم أفراد اعتادوا الغضب لدرجة أنهم يستيقظون غاضبين، ويقضون يومهم باحثين عن أشياء ينزعجون منها، وينامون غاضبين، ويحلمون بأحلام سيئة، ويستيقظون غاضبين مرة أخرى. وينتهي بهم الأمر وكأن الغضب أصبح الاختيار الافتراضي لهؤلاء الأفراد، ويستجيبون لأي حافز تقريباً بالغضب، كما أنهم عادة لا يمكنهم التعرف على المشاعر الأخرى أو استخدامها لأنهم يركزون كثيراً على الغضب (Potter-Efron, 2015, p. 4)

وأوضحت نتائج دراسة (Lench et al., 2023) أن الغضب له فوائد كونه يُقلل وقت صدور ردّ الفعل، فقد يؤدي الغضب إلى زيادة الجهد لمنع الخسارة مقارنة بحالة الاستثارة الفسيولوجية.

وذكر (He et al., 2019, p. 59) أن تقدير الذات، باعتباره أحد المؤشرات الأساسية للصحة العقلية الفردية قد حظي باهتمام واسع النطاق من قبل الباحثين في مجالات مختلفة منذ نشأته.

كما أشار (Watson et al., 2002, p. 185) أن تقدير الذات شكل من أشكال التقييم الذاتي الذي يظل أحد أكثر المفاهيم أو البناءات النفسية التي تمت دراستها في علم النفس.

وأوضح (Antunes et al., 2021, p. S159) أن التعرض لخبرات صادمة في مرحلة الطفولة أو المراهقة يؤثر سلباً على عدة مجالات في حياة الأفراد، ويؤثر أيضاً على صحتهم النفسية، فغالباً ما تنشأ مشكلات مثل العجز الانفعالي وتدني تقدير الذات واضطراب التعلق. وتعتبر استراتيجيات تنظيم الانفعال (Emotion Regulation Strategies) مهمة للغاية في تنمية الفرد وتؤثر في كل من مفهوم الذات وتقدير الذات.

وبين (Weindl et al., 2020, p. 1) أن الغضب يُزيد من الضيق الناتج عن مشكلات الصحة العقلية في الأفراد ذوي الصدمات النفسية، وتلعب استراتيجيات تنظيم الانفعال دوراً رئيساً في هذه العلاقة؛ فالأفراد عند تعرضهم لصدمات شديدة كثيراً ما

يستخدمون استراتيجيات تنظيم انفعال أقل تكيّفًا، ويظهرون انخفاضاً في مستوى تقدير الذات، وارتفاعاً في مستويات الغضب.

في حين وضح (Gomez et al., 2018, p. 37) أنّ تنظيم الانفعال عملية من خلالها يُغير الشخص انفعالاته بعدة طرق، وقد يكون لجوانب تنظيم الانفعال آثارًا مختلفة على تقدير الفرد لذاته. ويُمثّل تقدير الذات مفهوم الفرد عن نفسه، ورغم تعدّد الأبحاث حول هذه المتغيرات، إلا أنّه يوجد نقص في عدد الأبحاث التي ربطت بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات بصورة مباشرة؛ مما يدل على أنّ تنظيم الانفعال قد يؤثر على تقدير الذات من خلال إدارة الغضب كوسيط بينهما.

كما اختلفت الدراسات السابقة حول وجود فروق بين الجنسين في الغضب، فقد أوضحت نتائج دراسة بسمة الشريف (٢٠١٤) والتي أجريت على عينة قوامها (٣١٠) من طلبة المرحلة الثانوية، وجود فروق دالة في سلوك الغضب تُعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور؛ بينما أظهرت نتائج بحث صلاح علي (٢٠٢١) عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطلاب والطالبات في إدارة الغضب والصحة النفسية.

كما أنّ تخصص الطلاب بالثانوية العامة من الأمور المهمة؛ فبعض الطلاب يميلون للالتحاق بالتخصصات العلمية في حين يميل البعض الآخر للالتحاق بالتخصصات الأدبية؛ وفي حدود علم الباحثين لا توجد دراسة هدفت إلى دراسة التأثير المعدل للتخصص على العلاقة بين إدارة الغضب وتقدير الذات؛ ولهذا جاء هذا البحث ليسد تلك الفجوة في البحوث الحالية.

أيضاً لا توجد دراسة في حدود علم الباحثين درست التأثير المعدل لإدارة الغضب في العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات؛ ولهذا جاء هذا البحث ليدرس كيف يتفاعل كل من تنظيم الانفعال وإدارة الغضب بمستوياتهما المختلفة في التأثير على تقدير الذات، وهذا التفاعل يسمى بالتأثير المعدل.

وفي ضوء ذلك يمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما الدور الوسيط والمعدل لإدارة الغضب في العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الثانوية العامة؟

ويمكن صياغة أسئلة البحث كما يلي:

- ١- ما تأثير إدارة الغضب كمتغير وسيط على العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة؟
- ٢- ما تأثير إدارة الغضب كمتغير معدل على العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة؟
- ٣- ما الفروق التي ترجع إلى الجنس (ذكور - إناث) في متغيرات البحث (تنظيم الانفعال - إدارة الغضب - تقدير الذات) لدى طلبة الثانوية العامة؟
- ٤- ما الفروق التي ترجع إلى التخصص (علمي - أدبي) في متغيرات البحث (تنظيم الانفعال - إدارة الغضب - تقدير الذات) لدى طلبة الثانوية العامة؟
- ٥- ما الفروق التي ترجع إلى محل الإقامة (قرية - مدينة) في متغيرات البحث (تنظيم الانفعال - إدارة الغضب - تقدير الذات) لدى طلبة الثانوية العامة؟
- ٦- ما تأثير التخصص (علمي - أدبي) كمتغير معدل على العلاقة بين إدارة الغضب وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة؟

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- ١- تحديد تأثير إدارة الغضب كمتغير وسيط على العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٢- تحديد إدارة الغضب كمتغير معدل على العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٣- الكشف عن الفروق بين الجنسين (ذكور - إناث) في متغيرات البحث (تنظيم الانفعال - إدارة الغضب - تقدير الذات) لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٤- الكشف عن الفروق تبعًا للتخصص (علمي - أدبي) في متغيرات البحث (تنظيم الانفعال - إدارة الغضب - تقدير الذات) لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٥- الكشف عن الفروق تبعًا محل الإقامة (قرية - مدينة) في متغيرات البحث (تنظيم الانفعال - إدارة الغضب - تقدير الذات) لدى طلبة الثانوية العامة.

٦- تحديد تأثير التخصص (علمي - أدبي) كمتغير معدل على العلاقة بين إدارة الغضب وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة.

### أهمية البحث:

يُمكن صياغة أهمية البحث الحالي في جانبين هما:

١. الأهمية النظرية: وتتنضح الأهمية النظرية للبحث فيما يلي:
  - أهمية الفئة التي يتناولها البحث وهم طلاب المرحلة الثانوية بما يواجهونه من تحديات المراهقة إضافة إلى التحديات الأكاديمية والمستقبلية.
  - دراسة متغيرات البحث الثلاث للمرة الأولى في البيئة العربية حيث لم توجد دراسة عربية سابقة تناولت المتغيرات الثلاثة مجتمعة - في حدود علم الباحثين -.
٢. الأهمية التطبيقية: وتتنضح الأهمية التطبيقية للبحث فيما يلي:
  - تمثل نتائج البحث ركيزة جيدة لتوجيه أنظار الباحثين لإعداد برامج إرشادية للتعامل مع طلاب المرحلة الثانوية لتحسين مستوى تقدير الذات وتنظيم الانفعال وإدارة الغضب لديهم.
  - إثراء المكتبة العربية بمجموعة من المقاييس الأجنبية المترجمة بعد التأكد من صلاحيتها.
  - إبراز دور متغير إدارة الغضب في العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات؛ لما له من أهمية كبيرة في فهم العلاقة بينهما؛ حيث أنه يتوسط العلاقة ويعديلها، وهذا ما كشفته نتائج البحث.

### مصطلحات البحث الإجرائية:

- تنظيم الانفعال: Emotion Regulation
- عرّف (Gross, 1998) تنظيم الانفعال بأنه العملية التي من خلالها يستطيع الفرد ضبط انفعالاته وتحديد متى يشعر بها؟ وكيف يكتسبها؟ وكيف يُعبّر عنها؟ وقد تكون شعورية أو لا شعورية وترتبط بسلوك الفرد واستجاباته بصورة مباشرة من خلال استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال، ويُحدّد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على استبيان تنظيم الانفعال المستخدم في البحث الحالي

### • إدارة الغضب: Anger Management

عرّف (Stith & Hamby, 2002) إدارة الغضب بأنها السيطرة على الغضب وإدارته في العلاقات القوية بين الأفراد، وهذا لا يعني قمع الغضب بل يعني مساعدة الفرد على تنظيم شدة الغضب ومدته وتكراره وطريقة التعبير عنه، ويُحدّد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس إدارة الغضب المستخدم في البحث الحالي.

### • تقدير الذات: Self-Esteem

يذكر (Tafarodi & Swann Jr, 2001) أنّ تقدير الذات ظاهرة جمالية Aesthetic أو تقييمية Valuative، وأنّ لتقدير الذات طبيعة مُركّبة ويشمل تقدير الذات بُعدين هما:

١. الكفاءة الذاتية Self-competence وهي خبرة تقييمية لذات الفرد كعامل سببي، فالفرد يمكنه تحقيق النتائج المرجوة من خلال ممارسة إرادته باعتبارها سمة عامة، وتشير إلى التوجه العام الإيجابي أو السلبي تجاه الذات كمصدر للقوة والفعالية.

٢. الإعجاب بالذات Self-liking وهو خبرة تقييمية للذات ككائن اجتماعي، وكشخص جيد أو سيء. وباعتبارها سمة عامة، فإنها تُخنزل إلى إحساس الفرد المستمر والشامل بقيمته كفرد له أهمية اجتماعية. ويُحدّد إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطلبة على مقياس تقدير الذات في البحث الحالي.

### محددات البحث:

مُحدّدت منهجية: استند الباحثان في تناول متغيرات البحث الحالي إلى المنهج الوصفي الارتباطي.

مُحدّدت مكانية: تم تطبيق أدوات البحث مدارس الثانوية العامة في نطاق مدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية.

مُحدّدت زمنية: تم تطبيق أدوات البحث خلال العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

مُحدّدت بشرية: يتحدد البحث الحالي بعينة من طلبة الثانوية العامة.

## إطار نظري:

تناول الباحثان الإطار النظري بدءًا بتنظيم الانفعال (مفهوم الانفعالات ووظائفها، ومفهوم تنظيم الانفعال والنظريات والنماذج المفسرة له)، ثم إدارة الغضب (مفهوم الغضب وبعض المفاهيم المرتبطة به ووظائفه، وإدارة الغضب ومبادئ إدارة الغضب، والنماذج والنظريات المفسرة للغضب)، وأخيرًا تقدير الذات (مفهوم تقدير الذات، وأهميته، والنماذج والنظريات المفسرة له)، وفيما يلي عرضاً لذلك:

### أولاً: تنظيم الانفعال Emotion Regulation

#### (١) مقدمة عن الانفعالات Emotions:

عرّف (Cole et al., 2004, p. 319) الانفعالات بأنها "عمليات ذات طبيعة بيولوجية، تتضمن تقييم سريع للمواقف والاستعداد السريع للتصرف"، ويشمل هذا التعريف عنصرين أساسيين هما "التقييم" و"الاستعداد للعمل". وتبدأ الانفعالات عادة بتقييم الفرد (الواعي أو غير الواعي) للمعنى الشخصي لحدث سابق، ويؤدي هذا التقييم لاحقاً إلى تكوين مجموعة من ميول (مثل: تعبيرات الوجه، والمعالجة المعرفية، والاستجابات الفسيولوجية، والسلوكيات التلقائية الخاصة بموقف معين مثل: الانسحاب أو الضرب)، وغالبًا ما يتم تمييز الانفعالات Emotions عن "المشاعر Feelings" (حيث تشير الانفعالات إلى المشاعر التي يتم اختبارها بوعي) و"الحالات المزاجية" (وتشير إلى حالات عاطفية إيجابية أو سلبية، مرتفعة أو منخفضة الإثارة والتي تكون أطول أمداً من الانفعالات، وليست استجابة لموقف معين كما هو الحال بالنسبة للانفعالات). وغالبًا ما يُستخدم مصطلح "انفعال Affect" كمصطلح شامل لهذه الأنواع من الخبرات (الانفعالات، والمشاعر، والحالات المزاجية).

ويتميّز (Beauchaine & Cicchetti, 2019, p. 799) أيضًا بين الانفعالات والحالات المزاجية، حيث تستمر الانفعالات Emotions من ثوانٍ إلى دقائق وتحفّز الفرد على اتخاذ إجراء فوري، في حين تستمر الحالات المزاجية Moods لفترة تمتد من ساعات إلى أيام وأسابيع، وتستمر أنماط الإدراك والسلوك المتحيز طوال الوقت.

ويذكر (Gross, 2015, p. 4) أنّ الانفعالات قد تكون مفيدة أو ضارة، وفي ضوء هذا السياق قد يكون القلق تكيفيًا إذا ساعدنا على الهروب من خطر كبير، وقد يكون ضارًا

إذا أدى إلى إعاقتنا اجتماعيًا؛ فحقيقة ارتباط الانفعالات بشكل وثيق بالسلوك المُوجّه نحو الهدف والرفاهية هي ما تجعل تنظيم الانفعالات أمرًا ضروريًا.

وأوضح (Shweder et al., 2008, pp. 414-415) وجود ثمانية مكونات للانفعال

وهي:

(أ) الخبرة الجسدية **Somatic experience**: وتعني التغيرات الجسدية التي يمكن ملاحظتها بشكل موضوعي (مثل، توتر العضلات، والصداع، وتغيرات ضغط الدم، وتنشيط مسارات عصبية محددة) عند معايشة الخبرات الانفعالية.

(ب) الظواهر العاطفية **Affective phenomenology**: وتشير إلى التجارب العاطفية (مثل: مشاعر الفراغ، والهدوء، والسرور، والاعتراب عن الواقع، وفقدان الشغف) عند معايشة الخبرات الانفعالية.

(ج) المحددات البيئية **Environmental determinants**: وتشير إلى المواقف والظروف السابقة المرتبطة بالانفعال (مثل، الفوز باليانصيب، أو ملاحظة من أحد المرؤوسين، أو ولادة طفل).

(د) التقييمات (المعنوية) ذات الدلالة **Appraisals of significance**: وتشير إلى تقييم الظروف السابقة التي تثير الانفعالات، والتفسيرات المستمرة التي تؤثر على الخبرة أو توسّعها أو تحولها (مثل: كانت تصرفات الآخرين مقصودة، أو غير مرغوب فيها، أو معززة للهدف، أو متوقعة، أو غير مقصودة).

(هـ) التقييمات الاجتماعية المعيارية **Normative social appraisals**: وتشير إلى المدى الذي يتم فيه وصف الانفعالات أو عرضها أو تصنيفها اجتماعيًا على أنها إثم أو فضيلة أو علامة على المرض أو الصحة.

(و) إدارة الذات **Self-management**: وتشير إلى دوافع العمل وخطط إدارة الذات التي يتم تفعيلها بالارتباط مع الانفعالات (مثل: الاحتفال، والهجوم، وفك الاندماج، وتجنب الآخرين، والاندماج في حل المشكلات).

(ز) التواصل والترميز **Communication And Symbolization**: وتشير إلى التراكيب والرموز المستخدمة للتعبير عن الانفعالات (مثل: تعبيرات الوجه، والصوت، ووضعيات الجسد، والحركة).

ط) الإدارة الاجتماعية **Social Management**: وتُشير إلى الطرق التي يستجيب بها الأفراد ويدركون التواصل والانفعالات من قبل الآخرين (مثل: تحويل المشاعر بشكل تعاطفي، والجبن، والانسحاب، ومناقشة سلوك الفرد مع الآخرين، وتجنب الفرد بشكل جماعي).

وأوضح (Cameron et al., 2009, p. 2) أنّ الانفعالات والخبرات الانفعالية يمكن فهمها بشكل أفضل عند النظر إليها في ضوء خصائصها الدينامية، وغالبًا ما يتم اعتبارها استجابات قصيرة تشبه الوميض لحدث ما، في حين يمكن اكتشافها عبر الوقت مع اختلاف شدة الاستجابة عند مواجهة الأحداث الخارجية والداخلية، وتعتمد هذه الاختلافات على طريقة تقييم الفرد للأحداث وتنظيم استجاباته لها. ويمرّ الفرد عند تنظيم انفعالاته بعمليتين رئيسيتين بشكل مُتعمّد لتلبية متطلبات الموقف وهما التمثيل العميق **Surface Acting** والتمثيل السطحي **Surface Acting**؛ فالتمثيل العميق هو (العملية التي يتم من خلالها تغيير الحالة الانفعالية الداخلية؛ من خلال وسائل مثل: تذكر الخبرات الانفعالية الماضية؛ من أجل تسهيل التعبير الانفعالي المناسب). بينما يعني التمثيل السطحي (إظهار الفرد لانفعالاته وليس مشاعره المحسوسة).

## (٢) تنظيم الانفعال **Emotion Regulation**

أوضح (Gross, 2015, p. 7) أنّ الانفعالات تشكل طريقة تفاعلنا مع العالم المادي والاجتماعي من حولنا؛ فقد تساعدنا انفعالاتنا وقد تقودنا إلى الضلال. ويُشير تنظيم الانفعال إلى جهودنا للتأثير في الانفعالات بطرق نعتقد أنها تزيد من احتمالية أن تكون مفيدة وليست ضارة. وأن تنظيم الانفعال قد يتخذ أنماطاً متنوعة (منها: التركيز على التنفس، وإرسال رسالة نصية إلى صديق، وممارسة الركض، وأخذ قيلولة، أو قراءة كتاب، وترك الوظيفة، أو عصّ الشفاه أو التفكير في موقف مختلف). ومن المجالات الرئيسية في تنظيم الانفعال هو إيجاد طرق لتنظيم عدد كبير من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأشخاص لتنظيم انفعالاتهم، وتقييم ما إذا كانت النتائج تختلف باختلاف الاستراتيجيات المستخدمة أم لا.

وأشار (Ochsner & Gross, 2005, pp. 242-243) أنّ تنظيم الانفعال يتضمن إعداد أو بناء استجابات انفعالية جديدة وتغيير الاستجابات الانفعالية الحالية التي تتأثر بالعمليات التنظيمية.

وبين (Hagan, 2015, p. 3) أن استراتيجيات تنظيم الانفعال قد تعمل على مستوى الوعي أو مستوى اللاوعي، وقد تكون آلية أو قابلة للتحكم ويستخدمها الأشخاص لإدارة انفعالاتهم.

كما ذكر (Kraaij & Garnefski, 2015, p. 51) أن تنظيم الانفعال يتضمن نمطين من الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية كالتالي:

(أ) الاستراتيجيات الإيجابية: وتشمل (إعادة التركيز الإيجابي، والتركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، ووضعها في الإطار الصحيح). وتحتوي إعادة التركيز الإيجابي على أفكار حول الخطوات التي ينبغي اتخاذها للتعامل مع الأحداث السلبية. ويوصف التركيز على التخطيط بأنه التفكير في الخطوات التي ينبغي اتخاذها، وكيفية التعامل مع الأحداث السلبية، ويُطلق على خلق معنى إيجابي للأحداث في فترات النمو الفردي اسم (إعادة التقييم الإيجابي)، ويجب الاهتمام بوضع الأمور في نصابها الصحيح والتخلي عن إضافة جديّة للحدث، والتأكيد على نسبيته مقارنة بأحداث أخرى).

(ب) الاستراتيجيات السلبية: وتتضمن (لوم الذات، ولوم الآخرين، واجترار الأحداث، والتهويل أو التضخيم، والقبول أو التقبل)، ويمثل لوم الذات الأفكار نتيجة سوء التجارب الفردية، ويشمل لوم الآخرين الأفكار حول أنّ الشخص يهدف إلى تجريم الآخرين للمشكلات القائمة، والاجترار يعني الانخراط في المشاعر والأفكار التي تنتج من الأحداث السلبية، ويتضمن تصور الكارثة تأكيدًا صريحًا على خطورة التجربة. وأخيرًا، يفسر التقبل قبول الشخص للخبرات ويتخلى عن دوره في حل المشكلات).

وأوضح (John & Gross, 2004, p. 1301) أنّ الأفراد ينظمون انفعالاتهم بطرق متنوعة، وبعض هذه الطرق أكثر صحة من غيرها، وتوجد استراتيجيتين شائعتين لتنظيم الانفعالات هما؛ إعادة التقييم (أي تغيير طريقة تفكير المرء في حدث يُحتمل أن يثير الانفعالات)، والقمع (أي تغيير طريقة استجابة الفرد سلوكيًا لحدث يثير الانفعالات).

وعزّف (Abbott, 2005, p. 6) تنظيم الانفعال بأنه القدرة على إدارة الانفعالات من حيث شدة الانفعالات، واستمراريتها، والتحكم في التعبير عنها في المواقف الحياتية، وتوجد ثلاث سمات أساسية لتنظيم الانفعال هي:

(أ) مدى تأثير تنظيم الانفعال على شدة ومدة الانفعالات.

(ب) يمكن أن يكون تنظيم الانفعال عملية واعية وقصدية، وتتطلب جُهدًا، ويمكن اعتباره عملية آلية أو تلقائية تحدث دون وعي.

(ج) يجب تقييم عمليات تنظيم الانفعال ضمن سياقات محددة في ضوء الهدف التنظيمي للفرد لتحديد ما إذا كانت تكيّفية، أو غير تكيّفية.

وأشار (Gross & Jazaieri, 2014, p. 388) أنّ تنظيم الانفعال يعني تفعيل هدف ما بغرض توليد المشاعر (ويمكن أن يحدث على المستوى الشخصي أو المستوى البينشخصي)؛ ويُطلق على الأخير أيضًا اسم التنظيم الاجتماعي للانفعال (Reeck et al., 2016, p. 1) أو تنظيم المشاعر الشخصية.

وغالبًا ما يكون الشخص الذي يستهدف تنظيم انفعالاته مهتمًا في الأساس بتنظيم انفعالاته الخاصة؛ وأشير إلى هذا على أنه تنظيم الانفعالات الداخلية، وكان لتنظيم الانفعالات الداخلية موضع تركيز خاص في أدبيات البالغين حول تنظيم الانفعالات (Gross, 2014) وقد يهدف الشخص من تنظيم انفعالاته إلى تنظيم انفعالات شخص آخر؛ وأشير إلى هذا على أنه تنظيم الانفعالات الخارجية، وهو موضع تركيز خاص في الأدبيات التنموية (مثل، التفاعلات بين الوالدين والطفل).

ويوضح (Gross, 2002, p. 281) & (Gross, 2001, p. 214) أنّ الانفعالات تظهر وتختفي دون ضوابط، ولكننا نمتلك تأثيرًا كبيرًا على انفعالاتنا، فنحن نؤثر في انفعالاتنا وكيف نعيشها ونعبّر عنها. ويشير نموذج عملية تنظيم الانفعال إلى أن الاستراتيجيات التنظيمية التي تعمل في وقت مبكر من عملية توليد الانفعال يجب أن تُعطي نتائج مختلفة تمامًا عن الاستراتيجيات التي تعمل في وقت لاحق، وتُستخدم استراتيجيات إعادة التقييم والقمع على نطاق واسع مع تنظيم الانفعال، وتأتي إعادة التقييم Reappraisal في وقت مبكر من عملية توليد الانفعال ويتضمن تغيير طريقة تفكيرنا في موقف ما من أجل تقليل تأثيره الانفعالي، ويأتي القمع suppression لاحقًا بعد عملية توليد الانفعال وينطوي على تثبيط المظاهر الخارجية للانفعال، وتشير النظرية إلى أنّ إعادة التقييم أكثر فعالية من القمع؛ كونها تقلل من الخبرة الانفعالية والتعبير السلوكي عن الانفعال، وليس لها أي تأثير على الذاكرة؛ في حين يُقلل الكبت/القمع من التعبير السلوكي،

ويقلل في تقليل الخبرة الانفعالية، ويُضعف الذاكرة ويُزيد الاستجابة الفسيولوجية لدى كل من القامعين وشركائهم الاجتماعيين.

ويذكر (Mauss et al., 2005, p. 176) أنّ نظريات الانفعال تفترض عادةً أنّ الانفعالات تفرض التماسك عبر أنظمة الاستجابة المتعددة، وأوضح أنّ الخبرة والسلوك ترتبطان بشكل كبير بالاستجابة الانفعالية، ولكن الاستجابات الفسيولوجية كانت مرتبطة بشكل متوسط فقط بالخبرة والسلوك.

ويوضح (Butler et al., 2003, p. 48) أنّ الأفراد قد يمنعون انفعالاتهم من الظهور أثناء التفاعلات الاجتماعية، ومثل هذا القمع يعوق التواصل ويُزيد مستويات التوتر ويؤثر سلبًا على تجربة تنظيم الانفعال.

### (٣) نظريات ونماذج مُفسرة لتنظيم الانفعال:

ذكر (Bosse et al., 2010, p. 211) أنّ نماذج تنظيم الانفعال تتضمن آليات تعتمد على حلقات ردود الفعل (التي تشير إلى كيفية تغيير جوانب معينة من السلوك أو الأداء المعرفي من أجل تحقيق مستوى استجابة انفعالية أكثر إرضاءً)، وتتميز حلقات ردود الفعل هذه بخصائص معينة؛ فمثلًا، فيما يتعلق بحساسية ومرونة التعديلات التي تم إجراؤها؛ قد تؤدي حلقات التغذية الراجعة الحساسة جدًا إلى سلوك مُرهق ومُستهلك للطاقة يتضمن تعديلات متكررة، في حين أنّ حلقات ردود الفعل غير الحساسة بدرجة كافية قد تؤدي إلى فترات طويلة من الانفعالات غير المرغوب فيها، وللحصول على شكل متوازن لتنظيم الانفعال؛ يجب تحديد خصائص معينة أكثر أو أقل مثالية لحلقات التغذية الراجعة في نظام تنظيم الانفعال، ويجب أن تتوفر آلية تكيف تسمح بضبطها سريعًا إلى نمط الحساسية المرغوب، وفيما يلي عرض لبعض النظريات المُفسرة لتنظيم الانفعال:

### أ) نظرية إدارة الانفعال Mood Management Theory لـ (Zillmann, 1988)

وتفترض أنّ الأفراد يفضلون مُعايشة أعلى درجة ممكنة من المتعة في ظل ظروف معينة، فهذه النظرية تفترض أنّ الأشخاص لديهم دافع لاتخاذ اختيارات ترفيهية تساعدهم على تقليص أو إنهاء الحالات المزاجية السلبية وإطالة وتعزيز الحالة المزاجية الجيدة، وأثبتت نظرية إدارة الحالة المزاجية أنّ الاختيارات الخاصة بالحالة المزاجية تميل إلى التحفيز الذي يتعارض من حيث الإثارة مع حالات الإثارة السائدة، ويتفوق من حيث اللذة على الحالات

العاطفية السائدة، ويستلزم معارف لا تتفق جوهرياً بشكل دالّ أو لا تتفق مع المعارف التي تحدد التجارب المنفرة السائدة (Knobloch & Zillmann, 2002, pp. 352-353)

(ب) نموذج التنظيم الذاتي للانفعال

أظهرت دراسة (Alhadi et al., 2019, pp. 23-24) أن نموذج التنظيم الذاتي للانفعال تم تطويره من خلال تضمين مكونات التنظيم الذاتي للانفعال وهي: التلقين Receiving والتقييم Evaluating والتحفيز Triggering والبحث Searching والصياغة Formulating والتنفيذ Implementing والتقييم Assessing. وساهمت الدراسة في تطوير وحدة التنظيم الذاتي للانفعال، وتتكون هذه الوحدة من أحد عشر جزءاً. وهي: ( المقدمة، فهم السلوك العدوانى، مفهوم التنظيم الذاتي للانفعال، تعلم مفهوم الاستلام، تعلم مفهوم التقييم، تعلم مفهوم التحفيز، تعلم مفهوم البحث، تعلم مفهوم الصياغة، تعلم مفهوم التنفيذ تعلم مفهوم التقييم، وأخيراً الإغلاق)، وتشير هذه الأجزاء إلى المفهوم النظري لميلر وبراون، وهو تطوير نظرية التنظيم الذاتي للانفعال والتي تستخدم لمساعدة الطلاب في تنظيم انفعالاتهم بشكل يُقلّل سلوكهم العدوانى.

(ج) نموذج ثومبسون (Thompson, 1994):

يتضمن النموذج عاملين أساسيين: يشتمل الأول على العمليات المرتبطة بتوليد الانفعال، ويرتبط العامل الثاني بتنظيم الاستجابات الانفعالية المتميزة من الانفعال، ويتكون من سبع عمليات وهي:

- المكونات العصبية الفسيولوجية: وتضمّ مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستثارة الانفعالية من خلال عمليات التنشيط والتثبيط.
- عمليات الانتباه Attention Processes: وتُسهّم في تنظيم المعلومات الانفعالية المُستثارة عن طريق إعادة تركيز الانتباه.
- تفسير الأحداث Construal Of Emotionally Arousing Events: وتعني تفسير المعلومات الانفعالية بهدف خفض تأثيرها السلبي.
- تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية Encoding Of Internal Emotion Cues: وفيها يتم إعادة تفسير المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية "الجانب الفسيولوجي".

- تمكين الفرد من التعامل مع المصادر الانفعالية **Access To Coping Resources**: وتتضمن التعامل المادي والبيئشخصي مع مصادر الانفعال.
- تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة **Regulating The Emotional Demands Of Familiar Settings**: وتعني ضبط المتطلبات الانفعالية للمواقف المعتادة.
- اختيار "بدائل الاستجابات التكيفية" **Selecting Adaptive Response Alternatives**: وتعني تعبير الفرد عن انفعالاته بطريقة تتفق مع أهدافه الشخصية المرتبطة بالموقف. (Putnam & Silk, 2005, p. 903), (Thompson, 1994, pp. 32-38)

(د) نموذج "لازاروس" (Lazarus, 2000, pp. 669-672)

يُعدّ "لازاروس" من أشهر رواد المواجهة؛ فقد أشار إلى مفهوم المواجهة ووصفها بأنها جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة وتشمل المواجهة عمليتين رئيسيتين هما:

- المواجهة المرتكزة على المشكلة **The Problem -Focused Coping Functions**: وهي استراتيجيات يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة، ومعرفة مصدرها واتخاذ إجراءات نشطة وحلول حاسمة للتغلب عليها.
- المواجهة المرتكزة على الانفعال **The Emotion-Focused Coping Functions**: وهي استراتيجيات تركز على الانفعال المُصاحب للمشكلة، ومُحاولة تقليل المُعاناة وتخفيف التوتر والاضطراب الناتج عن المشكلة؛ بسبب الابتعاد وتجنّب التفكير فيها والإنكار وتناول المهدئات والمسكنات وممارسة الاسترخاء.

هـ) نموذج تنظيم الانفعالات المعرفي (CER)، ونموذج تنظيم الانفعالات الدينامي التجريبي (EDER):

اقترح (Grecucci et al., 2020, pp. 2-3) أن كلاً من نموذج تنظيم الانفعالات المعرفي (CER)، ونموذج تنظيم الانفعالات الدينامي التجريبي (EDER)؛ يُقدّمان وجهات نظر مختلفة حول كيفية توليد الانفعالات وتنظيمها أو خلل تنظيمها، وتؤثر وجهات النظر هذه بشكل مباشر على الطريقة التي يُعالج بها الأطباء مثل هذه المشكلات؛ حيث يفترض نموذج CER أن خلل تنظيم الانفعال ينتج عن عجز في آليات التنظيم التي تعطي الأولوية لتعديل أو تطوير المهارات المعرفية، في حين يفترض نموذج EDER أن خلل التنظيم الانفعالي يرجع إلى وجود آليات خلل التنظيم التي تعطي الأولوية لاستعادة العمليات التنظيمية الطبيعية، ووفقاً للنموذج المعرفي لتنظيم الانفعال Cognitive Emotion Regulation Model (CER)، يتم توليد الانفعال من خلال التسلسل التالي: يتعرض الفرد لموقف ما (Situation)؛ يهتم بجانب معين من الموقف (الانتباه)؛ يفسر الموقف (التقييم)؛ و توليد استجابة انفعالية على المستوى السلوكي والذاتي والسيولوجي (الاستجابة). ويمكن عرض أوجه الاختلاف بين نموذج التنظيم المعرفي ونموذج التنظيم الدينامي التجريبي في الجدول التالي.

## جدول (١)

مقارنة بين نموذج التنظيم المعرفي ونموذج التنظيم الدينامي التجريبي

وجه المقارنة	نموذج التنظيم المعرفي Cognitive emotion regulation model	نموذج التنظيم الدينامي التجريبي Experiential-dynamic emotion regulation model
توليد الانفعال	التقييم المعرفي الواعي يُنتج الانفعال	يتم توليد المشاعر تلقائيًا بواسطة الهياكل تحت القشرية ذات خصائص معينة.
تنظيم الانفعال في الحياة الطبيعية	استراتيجيات تنظيمية معرفية طوعية من أعلى إلى أسفل على مستويات مختلفة (اختيار الموقف، تعديل الموقف، وغيرها)	ينظم الدماغ المشاعر ذاتيًا من خلال آلية بيولوجية تُعيدّها إلى خط الأساس
خلل تنظيم الانفعال	الفشل في استخدام الاستراتيجيات التنظيمية	بعد توليد الانفعال، تتدخل آليات خلل التنظيم التي توقف التنظيم الذاتي
ما هو غير منظم	كل انفعال من حيث المبدأ يكون منخفض أو مرتفع التنظيم	القلق غير المنظم والتأثيرات الدفاعية التي يجب تنظيمها أو حظرها.
الاستراتيجية العلاجية	يقوم المُعالج بتعليم المريض استراتيجيات تنظيم انفعالاته	يساعد الطبيب المريض على إزالة آليات خلل التنظيم وتقليل تنظيم DAS
النموذج العلاجي	يقوم المُعالج بتعليم المريض استراتيجيات تنظيم انفعالاته	العلاجات التجريبية الدينامية والتجريبية المعرفية
المعالجة أو التدخل	من أعلى إلى أسفل، طوعية، صريحة، واعية، بوساطة لفظية	من أسفل إلى أعلى، غير طوعية، ضمنية، غير واعية، مستقلة عن اللغة.

(و) نموذج عملية تنظيم الانفعالات The Process Model of Emotion Regulation (Gross, 2015, pp. 7-9): يتنبأ نموذج عملية تنظيم الانفعال The Process Model of Emotion Regulation بأن استراتيجيات تنظيم الانفعال وتقنيات تنفيذها يتطلب اعتبارات مختلفة تؤثر في مشاعر الشخص وتفكيره وتصرفه، سواء على الفور أو على المدى الطويل، وينبع هذا التنبؤ من فكرتين مرتبطتين:

- تتطور الانفعالات بمرور الوقت؛ وبالتالي فإن التدخل في نقاط مختلفة في عملية توليد الانفعالات يجب أن يؤدي إلى أنماط مختلفة من الخبرات الانفعالية والتعبير عنها.
- استراتيجيات تنظيم الانفعال المختلفة لها متطلبات معرفية مختلفة؛ وهذه الاختلافات لها اعتبارات في حد ذاتها، ويمكن النظر إلى تنظيم الانفعال على أنه تغيير مسار الانفعال الذي كان سيحدث في غياب استراتيجية تنظيم الانفعال، ويجب أن تغير هذه الاستراتيجيات مسار الانفعال بطرق مختلفة، ومن هذه الاستراتيجيات:

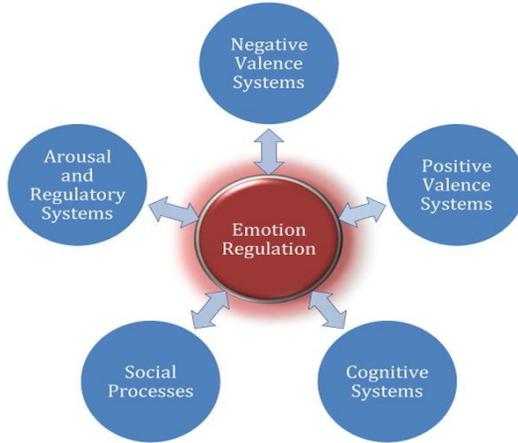
- اختيار (انتقاء) الموقف **Situation Selection**: ويشير إلى اتخاذ إجراءات تُحدّد هل سيكون المرء في موقف يزيد انفعالاته المرغوبة أو انفعالاته غير المرغوبة (Gross, 2015)؛ وتعني أيضًا الاقتراب أو تجنب بعض الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء من أجل تنظيم الانفعال؛ فمثلًا، اختيار تناول العشاء مع صديق يجعلك تضحك دائمًا في الليلة التي تسبق الامتحان، بدلاً من الذهاب إلى جلسة المراجعة الأخيرة مع طلاب آخرين متوترين (Gross, 2002)
- تعديل الموقف **Situation Modification**: ويشير إلى اتخاذ إجراءات تؤدي إلى تغيير الموقف بشكل مباشر من أجل تغيير تأثيره الانفعالي (Gross, 2015)، وغالبًا ما يتضمن الأمر قدرًا كبيرًا من التخمين عندما يحكم المرء على التأثير المحتمل لجهوده لتغيير الموقف (Gross, 2002)
- الانتباه المتعمد **Attentional Deployment**: ويشير إلى توجيه انتباه الفرد بهدف التأثير على استجابته الانفعالية (Gross, 2015) ويتم استخدامه لتحديد أي من جوانب الموقف يجب التركيز عليها، والجهود المبذولة للتركيز بشكل خاص على موضوع أو مهمة معينة (Gross, 2002)
- التغيير المعرفي **Cognitive Change**: ويشير إلى تعديل تقييم الفرد لموقف ما من أجل تغيير تأثيره الانفعالي، وقد يتم تطبيق التغيير المعرفي على موقف خارجي (مثل: "هذه المقابلة ليست عملاً عاديًا؛ إنها فرصة بالنسبة لي لمعرفة المزيد عن الصناعة")، وقد يتم تطبيق التغيير المعرفي على موقف داخلي (مثل: "تسارع نبضات قلبي ليس علامة على القلق، بل يعني أن جسدي يستعد لإلقاء الخطاب" (Gross, 2015)، وغالبًا ما يُستخدم لتقليل الاستجابة الانفعالية، كما يستخدم لتضخيم الاستجابة الانفعالية، أو لتغيير الانفعال نفسه (مثل: تحويل الغضب لدى المتنمر إلى شفقة)؛ فالمعنى الشخصي للموقف جزء مهمّ كونه يؤثر في اتجاه الاستجابة التجريبية والسلوكية والفسولوجية التي تظهر في هذا الموقف المُحدّد (Gross, 2002)
- تعديل الاستجابة **Response Modulation**: ويشير إلى التأثير المباشر على المكونات التجريبية أو السلوكية أو الفسولوجية للاستجابة الانفعالية بعد تطور

الانفعال بشكل جيد (Gross, 2015)، ويشير إلى محاولة التأثير على ميول الاستجابة الانفعالية بمجرد اختيارها بالفعل (Gross, 2002) ويوضح (Webb et al., 2012, p. 143) أن تنظيم الانفعال ينقسم في ضوء نموذج العملية لتنظيم الانفعال إلى ثلاثة أنظمة تقييم منفصلة تتوافق مع ثلاث مراحل مختلفة من دورة تنظيم الانفعال وهي:

- مرحلة التحديد Identification Stage: وتعني تحديد ما إذا كان هناك حاجة لتنظيم الانفعال.
- مرحلة الاختيار Selection Stage: وتعني تحديد واختيار الاستراتيجية المناسبة لتنظيم الانفعال.
- مرحلة التنفيذ Implementation Stage: وتُشير إلى تنفيذ تكتيك معين مناسب لتنظيم الانفعال.

ولكون كل مرحلة تهتم بنقطة قرار مختلفة، فإن كلٍ منها يمثل نقطة رئيسة للإخفاق المحتمل في تنظيم الانفعال.

ويذكر (Gross, 2001) أنّ نموذج عملية تنظيم الانفعال يفترض أنّ تنظيم الانفعال يشمل جميع الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي نستخدمها لزيادة أو الحفاظ على أو تقليل واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية، وتُسمى زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية بالتنظيم المرتفع للانفعال Called Up-Regulation، ويُسمى تقليل هذه المكونات بالتنظيم المنخفض للانفعال Down-Regulation، والمكونات التي يتم أخذها في الاعتبار هي: ( المكون التجريبي Experiential Component وهو الشعور الذاتي بالانفعال، والمكون السلوكي Behavioral Component وهو الاستجابات السلوكية، و المكون الفسيولوجي Physiological Component وهو الاستجابات العضوية مثل معدل ضربات القلب والتنفس.



شكل (١) يوضح نموذج الأبعاد الخمس لتنظيم الانفعال The five RDoC domains

يوضح (Fernandez et al., 2016, p. 8) أن نموذج الأبعاد الخمس لتنظيم الانفعال يفترض أن تنظيم الانفعال يحدث من خلال عملية مكونة من أربع مراحل تشمل: (تحديد الانفعالات التي تحتاج إلى تنظيم، اختيار استراتيجية تنظيم الانفعال، تنفيذ الاستراتيجية المختارة، ومراقبة الإستراتيجية المنفذة مع مرور الوقت؛ لتحديد ما إذا كان هناك حاجة لمزيد من التعديل). إضافةً إلى توفير إطار عمل لفهم كيفية تنظيم الانفعال في الموقف الفعلي، ويسمح نموذج العملية الموسعة باكتشاف العلاقة بين تنظيم الانفعال والأمراض النفسية من حيث الصعوبات الخاصة بالمرحلة، وعادةً ما تتم مناقشة مجالات RDoC الخمسة (أنظمة التكافؤ السلبية Negative Valence Systems، وأنظمة التكافؤ الإيجابية Positive Valence Systems، والأنظمة المعرفية Cognitive Systems، وأنظمة العمليات الاجتماعية Systems For Social Processes، وأنظمة الإثارة والتنظيم Arousal and Regulatory Systems) كأنظمة منفصلة، ويجب أن تؤخذ العلاقات الوظيفية بين هذه المجالات في الاعتبار بشكل واضح، وأضاف أن تنظيم الانفعال هو المجال السادس في إطار RDoC، ويتضمن تنظيم الانفعال أربع مراحل رئيسية وهي مرحلة التعرف identification Stage حيث تؤثر قدرة الفرد على ملاحظة حالاته الانفعالية وتصنيفها (أي الوعي الانفعالي) على قدرته على تحديد الهدف الانفعالي. وفي مرحلة الاختيار Selection Stage، تؤثر قدرة الفرد على الانخراط في استراتيجية محددة لتنظيم الانفعال

مثل إعادة التقييم المعرفي والقمع على اختياره للاستراتيجية. وفي مرحلة التنفيذ **Implementation Stage**، تؤثر قدرة الفرد على تحمل الضغط - خاصة إذا تم اختيار استراتيجية تتطلب تحمل الضغوط الحادة قصيرة المدى - على قدرته على تنفيذ الاستراتيجية المختارة بشكل صحيح. وأخيرًا، في مرحلة المراقبة **Monitoring Stage**، قد تؤثر قدرة الفرد على البقاء واعيًا بخبرته الانفعالية في قدرته على تعديل الخبرة إذا اعتُبر هذا التعديل ضروريًا.

## ثانيًا: إدارة الغضب: Anger Management

### (١) الغضب:

عرّف (Spielberger & Reheiser, 2009, p. 281) الغضب كحالة (S-Anger) بأنه حالة نفسية بيولوجية تتكون من مشاعر الغضب التي تختلف في شدتها من الانزعاج الخفيف إلى الغضب الشديد، مع التنشيط المصاحب للجهاز العصبي اللاإرادي. ويُعرّف الغضب كسمة (T-Anger) في ضوء الاختلافات الفردية بوجود ميل لدى الفرد لتجربة مشاعر الغضب بمرور الوقت.

ويصف (حامد ريشان، طارق العذاري، ٢٠١٢، ص ٨) الغضب بأنه "حالة انفعالية عامة تصدر عن الفرد في أوقات معينة نتيجة تعرضه لمواقف التهديد والشعور بخيبة الأمل والإحباط أو العدوان عليه، وتتفاوت في شدتها وتعتمد في استجاباتها على طريقة إدراك الفرد للحدث أو الموقف الذي يتعرض له، فتدفعه لسلوك معين عندما يجد الفرد نفسه عاجزًا عن السيطرة وتكون ردّة فعله مناسبة للحدث الذي أثار غضبه.

كما عرّف (Potegal & Stemmler, 2009, pp. 4-5) الغضب بأنه انفعال يتميز بمشاعر ذاتية تختلف في شدتها من عدم الارتياح أو الانزعاج إلى الغضب أو الغضب الشديد. وينشأ الغضب نتيجة طريقة تقييم الفرد للمواقف أو الأحداث ووضعها في سياقها وتذكرها بمحمل شخصي، وليس كعوامل بيئية أو بيولوجية.

وحّد (Fink, 2016, p. 285) الغضب بأنه استجابة انفعالية لتهديدات البقاء أو الخبرات المُجهدة؛ فهو انفعال أساسي له وظائف تكيفية مرتبطة بآليات البقاء ذات الطبيعة البيولوجية والنفسية والاجتماعية؛ فإدراك التهديد أمر جوهري لتفعيل انفعال الغضب، والتمثيلات الرمزية تحكم هذا الإدراك، وتؤدي المعالجة المعرفية للخبرات المثيرة للغضب إلى

زيادة فترة الغضب أو فكّ الاندماج به، ويتم تجهيز الغضب وتحديد حدوده من خلال الاستشارة الفسيولوجية العصبية، وفي حالة الاستشارة المرتفعة يمكن أن يشكل الغضب ضغطاً داخلياً يتسبب في تآكل الجسم عندما يتم تنشيطه بشكل متكرر، ومن الناحية السلوكية؛ يرتبط الغضب بأنظمة تحفيز الغضب ويمكن أن يُسبب السلوك العدواني، والتعبير عن الغضب تحكّمه القواعد الاجتماعية.

ووصف (Suman, 2016, p. 54) الغضب بأنه انفعال طبيعي ينطوي على استجابة انفعالية قوية وغير مُريحة للاستفزاز المُدرّك، وغالبًا ما يشير إلى انتهاك الحدود الشخصية للفرد؛ فالبعض لديه ميل مُكتسب للاستجابة للغضب في صورة انتقام، ويمكن التحكم في الغضب بفعالية من خلال وضع الحدود أو الهروب من المواقف الخطرة.

وعرّف (محمود يوسف، ٢٠٢٢، ص ٢٦-٢٧) انفعال الغضب Anger Emotion بأنه حالة انفعالية شعورية غير سارة تجاه الذات والآخرين، وتختلف شدتها من الضيق إلى الهياج. وتصدر عن الفرد نتيجة تعرضه لمواقف الضغط النفسي، أو التهديد، أو العدوان أو السبّ أو الإحباط أو خيبة الأمل عند مواجهة عقبات تمنعه من تحقيق أهدافه الشخصية. كما عرّف (Khoshfetrat et al., 2022, p. 1) الغضب بأنه رد فعل انفعالي تجاه تهديد مُدرّك، وقد يظهر في أشكال مختلفة منها اجترار الغضب (التفكير المُفرط في الأفعال العدوانية) أو التعبير عن الغضب (التصرف بطريقة عدوانية).

ووصف (Zohuri & Dalili, 2023, pp. 236-237) الغضب بأنه شعور طبيعي يشعر به الجميع من وقت لآخر، وقد يكون الغضب والتعبير عنه مفيداً. ولا يستطيع كل فرد تنظيم انفعالاته؛ وفقدان الفرد السيطرة على الغضب أمرٌ مُزعج ولكن الاضطرار للتعامل مع التدايعات يكون أكثر إزعاجاً، والغضب رد فعل طبيعي للتهديدات أو التحديات المُدرّكة، وهو جزء من استجابة "المقاومة أو الهروب" المصممة لإعدادنا للتعامل مع الخطر، وينجم الغضب عن مجموعة عوامل منها محفزات خارجية (مثل: الصراعات مع الآخرين، أو الظروف المُحبطة، أو مواقف التعرض للظلم)، ومحفزات داخلية نتيجة الضغوط الشخصية (مثل: المخاوف المالية أو الصحية أو صدمات الماضي التي لم يتم حلها)، وتتأثر طريقة التعبير عن الغضب بالمزاج الفردي والتربية والأعراف الثقافية والسلوكيات المكتسبة؛ فالغضب ليس مجرد استجابة جسدية؛ لكنه يتضمّن عمليات معرفية، وغالبًا ما ينشأ الغضب عندما تتعارض

توقعاتنا مع الواقع، وقد تتضمن العمليات المعرفية أفكارًا غير عقلانية أو مبالغ فيها والتي إذا تركت دون رادع قد تؤدي إلى تفاقم الغضب، والغضب انفعال ذاتي بمعنى أن الأفراد يتفاعلون بشكل مختلف مع نفس الموقف بناءً على معتقداتهم الشخصية وقيمهم وخبراتهم السابقة.

وذكر (Rasool et al., 2021, p. 39) أن الغضب ظاهرة طبيعية كغيره من المشاعر الإنسانية فهو علامة على الصحة والسعادة والانفعالات الإنسانية. وترتبط هذه الاختلافات الفردية بسمة الغضب (وهو البعد الشخصي الذي يربط حدوث الغضب وشدته ومدته بفهم الأفراد للحالة الانفعالية للغضب). والغضب سمة سابقة مهمة للعدوان، ويميل الأفراد الغاضبون إلى اعتبار المواقف عدائية ويجدون صعوبة في التحكم في الأفكار والمشاعر العدوانية. ويُعد تطوير تنظيم الانفعال أمرًا ضروريًا للمرونة في العمليات السلوكية وتمكين الأفراد من الاستجابة بسرعة وكفاءة للظروف المتغيرة. ويعد تنظيم الانفعال عملية تنموية شائعة كونه يتطلب التدخل في الأنظمة الانفعالية العميقة مع آليات التحكم النفسي المعقدة.

## (٢) مفاهيم أخرى مرتبطة بالغضب:

وللتمييز بين الغضب والعدوان؛ فقد أشار (Naghdi et al., 2011) إلى وجود فروق دالة بين الغضب والعدوان؛ ويُعرف العدوان بأنه أي سلوك يتم بهدف الإيذاء أو التدمير ، ويعتبر العدوان صفة سلوكية أو عدائية أو مُهينة أو قسرية و/أو قمعية ويمكن أن يحدث بغرض الانتقام أو دون دافع واضح، في حين أشار ( Hakulinen et al., 2013, p. 154) إلى وجود بناء آخر وهو العدائية Hostility وتعني وجود اتجاهات ساخرة وعدم ثقة بالآخرين، وعرف (Stith & Hamby, 2002, p. 384) العدوان كاستجابة لفظية أو جسدية يمكن ملاحظتها بشكل واضح لتجربة الغضب. فالعدوان هو أي شكل من أشكال السلوك الموجه نحو إيذاء أو إصابة شخص آخر، فالغضب الخارج عن السيطرة يُزيد من خطر حدوث العدوان.

وذكر (Novaco, 2002, pp. 41-42) أن الغضب يتكون من ثلاثة مستويات وهي (المستوى المعرفي Cognitive level؛ وهو عبارة عن موضوعات أو مواقف تؤدي إلى استثارة الغضب)، و(المستوى الجسدي الانفعالي Somato-affective level؛ ويتضمن قضايا التوتر والتهيج والانفعال)، و(المستوى السلوكي Behavioral؛ ويشمل الانسحاب

والشجار)، ويمكن التمييز بين الغضب Anger كإفعال ذو طبيعة سلبية، يتم تجربتها ذاتيًا كحالة من الاستثارة والعداء تجاه شخص أو شيء يُعتقد أنه مصدر لحدث منفرد، والتحكم في الغضب Anger Control؛ وهو تنظيم تنشيط الغضب وشدته ومدته وطريقة التعبير عنه؛ ويحدث التنظيم من خلال الأنظمة المعرفية والجسدية والسلوكية، ورد الفعل نحو الغضب Anger reactivity؛ وهو الاستجابة للمحفزات المنفردة أو المهددة أو المجهددة بردود أفعال تتميز بالآلية والشدة المرتفعة وقصر فترة الكُمون، ومخططات الغضب Anger Schema؛ وهي تمثيلات ذهنية حول علاقة البيئة بالسلوك؛ وتتضمن قواعد تحكم المواقف المهددة وتؤثر على تنشيط الغضب والاستجابة السلوكية.

وأوضح (Alcázar-Olán et al., 2018, p. 62) أنّ المشكلات الانفعالية والسلوكية والافتقار إلى مهارات شخصية محددة لها تأثير على الأولاد والبنات في مسار التعليم الثانوي، وأن من مكونات العدوان:

- المعارف: وتشمل الأفكار السلبية والعدوانية الموجهة لاستثارة الإيذاء لدى الأشخاص العدائين.
- الانفعالات: وتشمل العواطف والقيم التي تظهر في شكل لفظي أو غير لفظي يعكس عدائية صريحة.
- التصرف: ويشمل السلوكيات الواضحة في شكل جسدي أو لفظي والتي تظهر القليل من المهارات الاجتماعية لحل النزاعات؛ وهذا ما يُعرف عادة بالعدوان.

كما أقرت الجمعية النفسية الأسترالية (The Australian Psychological Society, 2021, p. 1) ، أنّ الغضب مشكلة متكررة ومكثفة وطويلة الأمد، وتتضمن تجربة الغضب أفكار الشخص وعواطفه واستجاباته الجسدية وسلوكياته. ويتضمن الغضب أفكارًا غير عقلانية أو مبالغ فيها، حيث يميل الفرد إلى إلقاء اللوم على الآخرين، ولا يرى دوره في الموقف. وقد تركز الأفكار على السخرية من شخص لآخر، أو الرغبة في الانتقام. كما يتضمن الغضب أيضًا استجابة انفعالية تتعلق بأفكار الشخص ومعتقداته حول الموقف. وتتراوح تلك الاستجابة من الانزعاج الخفيف أو التهيج إلى مشاعر الغضب أو الغضب الشديدة. كما تصحب الغضب استجابات فسيولوجية مثل ارتفاع معدل ضربات القلب وزيادة توتر العضلات وأحياناً الإحساس بالحرارة. ويُعتقد أيضاً أن المواد الكيميائية الموجودة في

الدماغ والتي تساعد في التحكم في المزاج والنوم والشهية والتعلم والذاكرة، لها دور في التعبير عن الغضب، ويرتبط الغضب بمجموعة من السلوكيات السلبية- خاصة العدوان والعنف- والتي تسبب مزيداً من الصعوبات للشخص وعلاقاته، بما في ذلك العنف الأسري، والعنف في مكان العمل، والتنمر، والتحرش. كما ارتبط الاعتداء وتعاطي المخدرات بمشكلة الغضب.

كما ذكر (Shahsavarani & Noohi, 2015, p. 147) أنّ الأشخاص الغاضبون يُلاحظون أسباب غضبهم في تصرفات وسلوكيات الآخرين الطوعية والشخصية التي يمكن السيطرة عليها، ويعتمد هذا التفسير على حدس الشخص الغاضب بأنه نتيجة للغضب فقدت انفعالاته القدرة على المراقبة الذاتية والملاحظة الموضوعية.

ويمكن للباحثين توضيح أنّ الغضب يختلف عن العدوان، فالعدوان سلوك يهدف إلى إلحاق الأذى بشخص أو آخر إتلاف الممتلكات. وأن العدوان قد يكون جسدياً ( إيذاء أو ضرب مبرح لشخص ما)، أو لفظياً (تهديد أو سب أو وعيد)، أو عاطفياً (السخرية من شخص ما أو التنمر عليه). وأن العدوان والغضب لا يُشترط اقترانهما معاً، فقد يغضب الشخص دون التصرف بعدوانية، وقد يكون الشخص عدوانياً دون أن يغضب (مثل، السرقة والسطو المسلح). وقد تكون مثيرات الغضب داخلية أو خارجية، فإذا نبتت من داخل الفرد سُمّيت (محفزات داخلية) مثل الأفكار والمعتقدات والمشاعر والسلوك، وإذا كان مصدرها خارجياً سُمّيت (محفزات خارجية)، يمكن التحكم في تأثيرها على السلوكيات مثل البيئة الاجتماعية المحيطة بما تتضمنه من مُضايقات والتعرض للإساءة والظلم.

### (٣) العوامل المسببة للغضب:

أوضح (محمد سعفان، ٢٠٠٥، ص ٣٥٠-٣٥١) أن هنالك عوامل مسؤولة عن شكل ومستوى استجابة الغضب في وجود مثيرات الغضب ومن أهم هذه العوامل:

أ) الاستعداد للغضب: ويتضمن عدة زوايا منها:

- الاستعداد البيولوجي والنفسيولوجي: ويوضح الأسس العصبية والهرمونية المسببة للغضب، حيث إنّ الأفراد ذوي النشاط الزائد للجهاز العصبي اللاإرادي، ومن لديهم إفراز لزيادة هرمون الأدرينالين يكونون أكثر غضباً.

• الاستعداد المزاجي: ويوضح السمات الشخصية للفرد التي تجعله أكثر حساسية للاستجابة للمثيرات المسببة للغضب.

• المخطط العقلي Script: ويشير إلى التنظيم العقلي للخبرات ومعرفة أسباب انتباه الفرد لأنواع مثيرات معينة والحكم عليها بأنها سلبية أم لا، ويتيح المخطط العقلي إمكانية تفسير تقبل الفرد نمط سلوكي من شخص وعدم تقبله نفس النمط من شخص آخر.

ب) طريقة تفسير الشخص وتأويله للأحداث: فإذا اعتمد الفرد على الأفكار الانهزامية أو المشوهة أو غير المنطقية مثل التمسك بفكرة، أو اتجاه، أو دحض فكرة، أو اتجاه (دون توافر المعلومات والأدلة)، فإن ذلك يزيد من شعور الفرد بالغضب. كما أن إسراف الفرد في استخدام أساليب غير منطقية كالمبالغة والتعميم يزيد أيضًا من الشعور بالغضب.

ج) افتقاد المعنى: حيث أن فقد الفرد المعنى في حياته، أو عدم وعيه بسبب معاناته، أو شعوره بالاغتراب عن ذاته ومجمعه أو تشوش خبراته ووعيه كل ذلك يزيد من شعوره بالغضب.

د) عتبة الغضب: وهي النقطة التي تفصل بين الإحساس وعدم الإحساس بالمنبه، وتتكون عتبة الغضب من أساسين هما: الاستعداد للغضب من ناحية وطريقة تفسيره للأحداث ووجود معنى لحياته من ناحية أخرى.

(٤) تفسير انفعال الغضب:

أوضح (Shahsavarani & Noohi, 2015, p. 147) أنه وفقًا لنظرية التعلق Attachment Theory، فإن استراتيجيات الطفولة للتعامل مع الغضب تستمر في مرحلة البلوغ. وكما هو الحال في مرحلة الطفولة، فإن الغضب في مرحلة البلوغ هو إنذار للفرد بأن هناك مشكلة يجب حلها. وتؤدي أنماط التعلق غير الآمنة المختلفة في مرحلة الطفولة إلى سلوكيات عدوانية في مرحلة البلوغ. بينما تنص نظرية الحساسية للتعزيز Sensitivity to Reinforcement Theory بأن الأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من التوتر والقلق حساسون للغاية لإشارات التهديد والعقاب، ويظهرون العديد من السلوكيات وردود الفعل الغاضبة. ويمكن اعتبار الفروق الفردية في المسافة الدفاعية عن المسافة الحقيقية الثابتة بُعدًا أساسيًا للشخصية من حيث "الحساسية للعقاب" أو "إدراك التهديد" وهي عوامل رئيسية

في ظهور الغضب لدى البشر في المواقف المختلفة. ويقضي نموذج العوامل الخمسة للشخصية **Five-Factor Model of Personality** بأنَّ العُصابية أحد العوامل الخمسة للشخصية التي تكون ثابتة في مرحلة البلوغ وتتكون من ستة جوانب وهي (القلق والغضب والعداء والاكتئاب والوعي الذاتي والاندفاع والضعف). وعادة ما يمتلك العُصابيون انفعالات سلبية كثيرة، وخاصة القلق، والاكتئاب، والغضب.

#### (٥) وظيفة انفعال الغضب:

حدّد (Novaco, 2007, p12-13) مجموعة وظائف للغضب كالتالي : فهو ينشط **Energizes** السلوك كحالة إستثارة مرتفعة مما يزيد من سرعة الاستجابة؛ ويركز **Focuses** الانتباه على العناصر الموقفية التي لها أهمية التهديد؛ ويعبر **Expresses** عن المشاعر السلبية أو ينقلها للتعبير عن الاستياء والحث على حل النزاعات؛ ويدافع **Defends** عن الذات من خلال التباعد الاجتماعي وقمع الخوف، كما يدافع عن تقدير الذات من خلال إضفاء طابع خارجي على إسناد اللوم على سوء الحظ؛ ويعزز **Potentiates** الشعور بالسيطرة الشخصية أو التمكين بين المجموعات الاجتماعية أو الأفراد؛ ويثير **Instigates** السلوك العدواني بسبب أهميته في البقاء والارتباطات الرمزية والاتصالات المكتسبة؛ ويشير **Signals** إلى معلومات حول الحالة الشخصية وأهمية الموقف المرتبطة بمراقبة الذات؛ ويضفي طابعاً درامياً **Dramatizes** على تمثيل الدور الاجتماعي بمعنى أن التعبير عن الغضب هو أسلوب درامي يتم لعبه وفقاً للنصوص الاجتماعية.

وذكر (Yadav et al., 2017, p. 3) أنّ الغضب أحد أقوى المشاعر وأكثرها حيوية وتظهر سلوكياً. وهو شعور شديد استجابة للإحباط، أو الأذى، أو خيبة الأمل، أو التهديد. وتشمل فوائد الغضب التغلب على المخاوف وبناء الثقة لمواجهة الظواهر أو التهديدات الخطيرة التي تؤدي إلى استجابة المقاومة أو الهروب، ومن عيوب الغضب الزائد أنه يعمل كعامل مخدر انفعالياً وجسدياً ومعرفياً.

#### (٦) إدارة الغضب **Anger Management**

عرّف (Utami & Elfina, 2019, p. 174) إدارة الغضب بأنّها القدرة على تنظيم الأفكار والمشاعر والشهوة والغضب بالطريقة الصحيحة والإيجابية والمقبولة اجتماعياً.

وأوضح (Novaco et al., 2012, p. 662) أن ردّ الفعل نحو الغضب غالبًا ما يكون غير تكييفي، خاصة عندما يفشل الشخص في تنظيم شدة الغضب والتعبير عنه وفقًا للظروف الاجتماعية والبيئية. وأن العدوان الناتج عن الغضب يمثل مشكلة شخصية واجتماعية.

وحدّد (Stith & Hamby, 2002, p. 389) مجموعة أبعاد في ضوءها يتم تقييم مدى قدرة الفرد على إدارة الغضب وذلك لتقييم مدى السيطرة على الغضب وإدارته. وهذا لا يعني قمع الغضب، بل يعني مساعدة الفرد على تنظيم شدة الغضب ومدته وتكراره وطريقة التعبير عنه، وذلك في ضوء أربعة أبعاد فرعية لإدارة الغضب. وهما بُعديّ "استراتيجيات التصعيد Escalating Strategies" و"الإسنادات أو الصفات السلبية Negative Attributions" ويمثلان المعارف والسلوكيات التي تزيد من مستويات الغضب وتزيد احتمال حدوث العنف. وُبُعديّ "الوعي الذاتي Self-awareness" و"استراتيجيات التهدئة Calming Strategies"، ويمثلان المعارف والسلوكيات التي تؤدي إلى خفض مستويات الغضب وتقليل احتمالية العنف. وتعرّف الأبعاد كما يلي:

- استراتيجيات التصعيد Escalating Strategies: وتشمل السلوكيات التي تُزيد من مستوى الغضب الموجه نحو الآخر. وتشير الدرجات المرتفعة إلى أن المستجيبين يميلون إلى استخدام استراتيجيات معينة كاستجابة للغضب، مما يزيد من مستوى الغضب والعنف لديهم.
- الإسناد السلبى Negative Attributions: ويشمل المعارف مثل اللوم أو النوايا السلبية المُسندة إلى الآخر. وتشير الدرجات المرتفعة إلى أن المشاركين يميلون إلى إسناد سوء النية إلى سلوكيات الآخرين.
- الوعي الذاتي Self-Awareness: وتعني مستوى الوعي بالتغيرات الفسيولوجية التي تشير إلى ارتفاع الغضب وبدء الاستجابة له. وتشير الدرجات المرتفعة إلى أن المشاركين يكونون على وعي ببدء الاحساس بالغضب.
- استراتيجيات التهدئة Calming Strategies: وتشير إلى استراتيجيات إدارة الغضب التي يتم التدريب عليها بشكل متكرر في برامج إدارة الغضب، مثل " آخذ

إجازة كوسيلة للسيطرة على غضبي تجاه الآخر". وتشير الدرجات المرتفعة إلى استخدام استراتيجيات التهدئة بصورة أكبر عند الاستجابة للغضب.

وذكر (Williams, R., 2017,P.6) أنّ الحزم والشعور بالاستقلالية والسيطرة على الذات لا يتزامنان بشكل كامل مع التعبير عن الغضب والغضب؛ فالعديد من الخبرات الانفعالية والمعرفية والاجتماعية الأخرى تشكل الأساس الضروري للشعور بالاستقلالية؛ لذا يجب زيادة المظاهر الصحية للغضب من خلال مشاعر التعاطف مع الآخرين، والاعتراف بوجهة نظرهم والتقدير الكامل لطبيعة العلاقة العاطفية معهم، فضلاً عن احترام المعايير الأخلاقية والاجتماعية، لذا ينبغي التمييز بين التعبيرات الطبيعية عن الغضب والغضب والغطرسة، والشعور الخاص بالاستحقاق، والسيطرة السادية، والاستغلال بين الأشخاص، والتلاعب العاطفي، والعنف. وترجع التشوهات في نمو الشخصية بشكل أساسي إلى حالتين تشيران إلى طبيعة الإشارة الانفعالية للغضب: (أ) المعالجة الخاطئة والمتكررة لإشارات تحفيزية أخرى تشير إلى اللجوء الطبيعي إلى الغضب (مثل، الخوف، والإحباط، والجرح في النزاهة الشخصية) تؤدي بالفرد إلى تعبيرات متكررة أو مبالغ فيها عن هذه المظاهر العاطفية الأساسية؛ (ب) تعلم الفرد الخلط بين الإشارة الداخلية للغضب والمظاهر السلوكية للغضب وتأكيد الذات، وتأكيد الاستقلال، والشعور بالسيطرة الشخصية.

وأوضح (Vandebosch & Poels, 2021) أنّ الغضب قد يؤدي إلى استخدام مجموعة من استراتيجيات تنظيم الانفعال التي تعتمد على التعرض للتنفيس العدواني أو التورط في العدوان عبر الإنترنت، وقد تكون أكثر أو أقل فعالية على المدى القريب (مثل، القدرة على توليد انفعالات إيجابية أو تقديم مواد إعادة التقييم المعرفي لمشاعر الفرد) والتكيف بشكل أو بآخر على المدى البعيد (مثل، الانتقام في عالم الإنترنت، والذي قد يأتي بنتائج عكسية في النهاية). وقد ترتبط الانفعالات السلبية كالمثل باختيار محتويات الوسائط "المثيرة" في الماضي. كما أن الاندماج مع محتويات الإعلام العدوانية، قد لا يتم تفسيره فقط من خلال قدرتها على إثارة **arousing**، ولكنه يتماشى أيضاً مع استراتيجيات التعامل مع الملل من خلال البحث عن "المعنى **meaning**"، ويتضح من ذلك أنّ الغضب قد يرتبط بنتائج سلبية مما يشير إلى أن التحكم في هذا الانفعال أكثر تكيفاً. ومع ذلك، لا يُستبعد أنه في بعض الحالات قد يكون الغضب (وبالتالي تنظيم هذا الانفعال) أمراً وظيفياً.

وذكر (Henwood et al., ) & (Fernandez et al., 2018, pp. 2,15) و (2015, p. 281) أن فنيات العلاج السلوكي المعرفي (CBT) فعالة لمشكلات الغضب. وتوجد أربعة أنواع من تدخلات العلاج السلوكي المعرفي موحدة نظرياً بواسطة مبادئ نظرية التعلم الاجتماعي وذات فعالية في علاج مشكلات إدارة الغضب؛ فمثلاً يستهدف التدريب على الاسترخاء المكونات العاطفية والفسولوجية للغضب. وتستهدف التدخلات المعرفية العمليات المعرفية مثل بناء الوعي بالإشارات والمحفزات، والتقييمات والنسب العدائية، والمعتقدات اللاتكيفية، والتفكير التحريضي. وتهدف تدخلات مهارات الاتصال إلى تعزيز مهارات الحزم وحل النزاعات. وتدمج التدخلات المجمعَة اثنين أو أكثر من تدخلات العلاج السلوكي المعرفي وتستهدف مجالات استجابة متعددة (Reilly & Shopshire, 2019, p. 1) وأوضح (Shahsavarani et al., 2016, p. 359) أن إدارة الغضب تتم في ضوء إعادة التقييم المعرفي وفقاً لـ (Klienke) عن طريق:

- فهم مهارات التأقلم ونظام إعادة التقييم المعرفي وعلاقتها بغضب الفرد.
- تقييم وتقدير معدل الغضب لدى الفرد في بداية التدريب من خلال أدوات تقييم الغضب.
- تعلم ١٢ مهارة للتعامل مع الغضب، وهي (اتباع منهج المواجهة والإبداع الانفعالي، وتقييم عقلانية التقييمات الأولية، والاسترخاء، وتنقيح التوتر، وتفرغ الغضب عن طريق النشاط البدني، ثم استخدام مهارة حل المشكلات، والاعتقاد بأنه الفرد هو من يتعامل، والتغلب على السلبية، والاعتراف بأوجه القصور وحدود العدوان، والاعتراف بكفاءة الحزم، وتعلم وتنفيذ مهارات الحزم، محاولة أن تكون مفاوضاً جيداً، وفهم قيمة التسامح).

وعن التدريب على التحكم في الغضب أوضح (Novaco, 2017, pp. xi, xii) أن الأفراد في حاجة إلى أن يكونوا على دراية بالطريقة التي ترتبط بها أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم، وأن يكونوا مجهزين بالمهارات العملية التي تمكنهم من تعديل استجاباتهم للغضب. وهناك ثلاثة مبادئ رئيسية لهذا النهج وهي:

- الوعي **Awareness**: ويعني القدرة على التعرف على أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم المحددة التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم مشاعر الغضب وتؤدي إلى سلوك عدواني.
- استراتيجيات المواجهة أو التأقلم **Coping Strategies**: فبمجرد أن يطور الفرد وعيًا بالعوامل المذكورة أعلاه، يمكنه اكتساب واستخدام استراتيجيات المواجهة لمنع أو تقليل سلوكه العدواني. وتشمل استراتيجيات المواجهة تعديل الأفكار الصعبة وتقليل الإثارة النفسية وتعديل السلوك.
- نمط الحياة **Life Style**: وبمجرد استيعاب استراتيجيات المواجهة، تظهر أشكال جديدة وأكثر تكيفًا من السلوك. وتتطور خطوط نمط الحياة العامة، مما يؤدي إلى القدرة على التفكير وبالتالي التصرف بشكل أكثر إيجابية. وهذا يتطلب أن يكون العملاء قادرين على تطوير مستوى معين من المسؤولية عن سلوكهم وأن يكون لديهم بعض الدافع للتغيير.

وذكرت مروة عبد اللطيف (٢٠١٧، ص ٨٨-٩٠) أن مبادئ إدارة الغضب تتضمن ما يلي:

- العدوانية سلوك مكتسب يمكن تغييره، ورغم أننا نولد باستعداد للعدوانية؛ إلا أن هناك طرق لتوجيه هذا الدافع والسلوك.
- تؤثر المعتقدات في السلوك، فإذا اعتقدنا بوجود عدلٍ مُطلق، فسنشعر بخيبة الأمل والإحباط والغضب. وكلما استخدمت الكلمات الإلزامية، مثل "يجب" و"يتعين" و"يلزم" وزاد التمسك بطموحات كبرى، كلما زاد الشعور بالغضب.
- إذا استطعنا أن ندرك أنماط تفكيرنا ومعتقداتنا بشكل أكبر وأصبحت لدينا القدرة على تغييرها، فيمكننا تقليل احتمال شعورنا بالغضب.
- للغضب جانب فيسيولوجي، فإذا أدرك الفرد المستويات المتزايدة للاستثارة، مثل زيادة معدل ضربات القلب وشد العضلات، فيمكن استخدام الاسترخاء لتقليل هذه الاستثارة والتغلب عليها.
- يساعد التعرف على مثيرات الغضب في توقع تلك المثيرات والتغلب عليها بشكل أفضل حال ظهورها.

- يعد فقدان السيطرة نتيجة حتمية لتراكم المثيرات التي لم يتم التعامل معها. وقد تكون تلك المثيرات عبارة عن عوامل خارجية (مشكلات مادية) أو عوامل داخلية (طموح) أو مشكلات العلاقة بالآخرين.
- يزداد الشعور بالغضب بسبب نمط الحياة غير المتوازن المُفعم بالضغوط، ونقص المظاهر الباعثة على الصحة والمتعة، وزيادة القلق بشأن التفكير في موضوع ما.
- يحدث الغضب نتيجة عدم القدرة على حل المشكلات، وصعوبة التفكير للتعامل مع الموقف.
- يمكن أن يكون الغضب شعورًا إيجابيًا إذا تم توظيفه بشكل جيد.

### ثالثاً: تقدير الذات Self-esteem

(١) مفهوم تقدير الذات:

عرّف (Rosenberg, 1965) تقدير الذات بأنه التقييم الذي يُجريه الأفراد لأنفسهم، والذي يركز على مشاعرهم ومعتقداتهم الشخصية حول مهاراتهم وذكائهم وعلاقاتهم الاجتماعية وتوقعاتهم المستقبلية، ويتم التعبير عنه في موقف إيجابي (الاستحسان) أو موقف سلبي (الانخفاض). ويشير إلى الدرجة التي يعتقد الأفراد أنهم قادرون، ومناسبون وناجحون ومستحقون.

ذكر (Tafarodi & Swann Jr, 2001, pp. 653-654) أنّ تقدير الذات ظاهرة جمالية Aesthetic أو تقييمية Valuative، يمكن فهمها وفقاً للتمييز بين القيمة البنائية Instrumental value والقيمة الجوهرية Intrinsic value. وتشير القيمة البنائية إلى ما هو مفيد للفرد، أو النفع الذي يمكن أن يقدمه الفرد، وتشير القيمة الجوهرية إلى صفات الشيء التي تعتبر جيدة في حد ذاتها. وعند تطبيقها على الأشخاص، تنعكس الازدواجية في الكفاءة الشخصية من ناحية، والمظهر والشخصية والهوية الاجتماعية من ناحية أخرى. وهذا يعني أن الأفراد يأخذون القيمة من خلال جدارة ونفع ما يمكنهم القيام به وما يبذلون عليه. وغالبًا ما يتم التعبير عن هذا على أنه تمييز بين "الاحترام Respect" و"الإعجاب Liking"، حيث يعتمد الأول (الاحترام) على قدرات ومهارات ومواهب يمكن ملاحظتها، بينما يعتمد الأخير (الإعجاب) على الشخصية الأخلاقية والجاذبية وجوانب أخرى من القيمة الاجتماعية. ومع ذلك، فإن هذين النوعين من القيمة ليستا مستقلتين، لأن القدرات غالبًا ما يُنظر إليها

على أنها فضائل، وغالبًا ما تُستخدم الفضائل لتحقيق تأثير كبير، ورغم هذا التداخل؛ فإن التمييز بينهما يُسهّم في توضيح الطبيعة المركبة لتقدير الذات. وتُعرف الكفاءة الذاتية **Self-competence** بأنها خبرة تقييمية لذات الفرد، فالفرد يمكنه تحقيق النتائج المرجوة من خلال ممارسة إرادته باعتبارها سمة عامة، وتشير إلى التوجه العام الإيجابي أو السلبي تجاه الذات كمصدر للقوة والفعالية. ويعكس الإعجاب بالذات **Self-liking** الأهمية الأخلاقية لخصائص الفرد وأفعاله (الجانب الجوهرية للقيمة). ويتمثل هذا في تقدير الذات كالإعجاب بالذات. فالإعجاب بالذات هو خبرة تقييمية للذات ككائن اجتماعي، كشخص جيد أو سيء. وباعتبارها سمة عامة؛ فإنها تختزل إلى إحساس الفرد المزمّن والشامل بقيمته كفرد له أهمية اجتماعية. وعندما نقول "اجتماعي" لا نعني الإشارة إلى أن الإعجاب بالذات هو في الأساس إدراكنا للقيمة التي يقدرها الآخرون لنا.

كما عرّف (Tafarodi & Swann Jr, 2001, pp. 654-655) الكفاءة الذاتية بأنها الإحساس بقدرة الفرد المُستمدّة من خبرات النجاح المتعدّدة في السعي لتحقيق هدف مؤقت، والشعور بالقدرة والسيطرة والإيمان بالقدرة على تحقيق النجاح في المستقبل. كما أنّ الإعجاب بالذات هو تقييم شخصي بحت للقيمة الشخصية، والشعور بالتأثير الإيجابي عند التفكير بالذات ولا يرتبط بشكل صريح بالسلوك والقدرة، ولكنه مرتبط بذات الفرد ككائن اجتماعي وفقًا لمعايير داخلية للقيمة الاجتماعية مثل الأخلاق أو الجاذبية.

وذكر (Ay, 2016, p. 166) إن تقدير الذات أحد أهم المفاهيم النفسية التي تؤثر على التعلم الحركي، فهو درجة القيمة والكفاءة التي ننسبها إلى أنفسنا؛ إنه شعور بتقديرك لنفسك وقدراتك مما يمنحك دفعة تحفيزية لتعلم شيء جديد، فتقدير الذات هو التقدير الواعي لقيمتنا وأهميتنا والسمعة **reputation** التي نتمتع بها أمام أنفسنا. وبالنسبة للآخرين فإن الحاجة إلى تحمل المسؤولية عن أنفسنا والتصرف بمسؤولية هي الأهم. ويعتقد البعض أن أحكام تقدير الذات تعكس التقييمات القائمة على "الخصائص المميزة" وهذا يعني أن الأحكام تنبع من المقارنات الاجتماعية التي توفر الأساس لتقدير الشخص لذاته.

وعرّف (Brown et al., 2001, p. 616) تقدير الذات العام أو الشامل **Global Self-esteem** للإشارة إلى الطريقة التي يشعر بها الناس تجاه أنفسهم، ويطلق العديد من علماء النفس على هذا الشكل من أشكال تقدير الذات تقدير الذات الشامل أو تقدير الذات

المميز، لأنه دائم نسبياً سواء عبر الزمن أو عبر المواقف. كما يستخدم مصطلح "تقدير الذات Self-esteem" من منظور تقييمي للإشارة إلى الطريقة التي يقيم بها الأشخاص قدراتهم وسماتهم المختلفة. وقد يُستخدم تقدير الذات للتعبير عن إحساس الفرد بقيمته Feeling of self-worth في ضوء الحالة العاطفية المؤقتة التي تنشأ عن نتيجة إيجابية أو سلبية، وما يعنيه الناس عندما يتحدثون عن تجارب تعزز أو تهدد تقديرهم لذاتهم.

وذكر (Bajaj et al., 2016, p. 99) أن اليقظة الذهنية تشجع الفرد على تحديد الأفكار باعتبارها عمليات ذهنية وليست حقائق، وهذا يساعده في النظر إلى أفكار نقد الذات باعتبارها أفكاراً وليست حقائق، ويعمل كحاجز يحول دون تدني تقدير الذات؛ فاليقظة الذهنية تساعد الأفراد ذوي تقدير الذات المتدني على عدم انتقاد أفكارهم ومشاعرهم ومحفزاتهم. وأن تقدير الذات يؤثر في العلاقة بين اليقظة الذهنية والرفاهية.

ووصف (Monteiro et al., 2022, p. 931) تقدير الذات بأنه الشعور بقيمة الذات، وأن تقدير الذات أمر مهم لفهم رفاهية الناس ونجاحهم.

وذكر (Ali et al., 2022, p. 170) أن تقدير الذات يُشير إلى نظرة الفرد لنفسه وتفكيره وتقييمه وكيف يقيم قيمته ويقدر نفسه عندما يكون محاطاً بأفراد آخرين. وتقدير الذات عامل نفسي يرتبط بنظام الاعتقاد الذي يقوم الفرد من خلاله بتقييم نفسه. ويميل البشر إلى الحصول على الموافقة الاجتماعية والتقدير الاجتماعي والإعجاب والشعور بالقيمة، ولهذا السبب يتم تحفيز كل فرد لتعزيز تقديره لذاته. أي أن تقدير الذات عامل حيوي يؤثر بشكل إيجابي على الأداء الأكاديمي للطلبة، فتقدير الذات هو المعيار الذي يحكم الشخص من خلاله على نفسه ويقدرها ويقيمها، ويمكنه من خلالها تقدير مشاعره وانفعالاته. ويعد التقييم الذاتي بأكمله مؤشراً مهماً للسلوك الصحي الذي يؤثر في عمليات التفكير، مثل الشعور بقيمة الذات والانفعالات، والرغبات والقيم والأهداف.

وذكر (Bosson & Swann, 2009) أن أحد الجوانب الرئيسية لفهم تقدير الذات هو التعرف على علاقتها بمفهوم الذات والهياكل المعرفية الأخرى؛ حيث يُنظر إلى تقدير الذات على أنه أمر "عاطفي Affective" (ما يشعر به الناس تجاه أنفسهم)، وهو يختلف عن مفاهيم الذات، التي يُفترض أنها "معرفية Cognitive" (أي ما يعتقد الناس عن أنفسهم). وليست مفاهيم الذات فقط التي تحتوي على عنصر عاطفي، ولكن تقدير الذات يحتوي أيضاً

على معتقد قوي؛ فهو في نهاية الأمر اعتقاد بقيمة المرء. وبالتالي، فمن التبسيط المفرط والمضلل إلى حد ما افتراض أن لتقدير الذات مكون عاطفي أكثر من مفاهيم الذات، أو أن مفاهيم الذات تتضمن مكوناً معرفياً أكثر من تقدير الذات. ويرى آخرون أن تقدير الذات مكون من عنصرين وهما تقدير الذات كسمة (وتشير إلى مستوى تقدير الذات الأساسي للأشخاص الذي يظل مستقرًا إلى حد ما عبر الزمن)، وتقدير الذات كحالة (ويتغير لحظة بلحظة كاستجابة لخبرات الذات، أي ما تشعر به تجاه نفسك الآن).

ولخص (Ay, 2016, p. 167) الفروق بين سمات مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات كما في الجدول التالي:

### جدول (٢)

الفروق بين سمات مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات

تقدير الذات المنخفض Low Self-Esteem	تقدير الذات المرتفع High Self-Esteem
- لا تظهر المبادرة، أو الاستقلال، أو الفضول، أو الثقة.	- إظهار المبادرة، والاستقلال، والفضول، والثقة.
- لا يظهرون الفخر بعملهم.	- إظهار الفخر بعملهم
- لا يتقنون بأفكارهم.	- الثقة بأفكارهم.
- لا يفضلون الاستكشاف.	- تحديد الأهداف بشكل مستقل.
- يفتقرون إلى الثقة في بدء الأنشطة أو التعامل معها.	- الاستكشاف وطرح الأسئلة.
- صعوبة الاستجابة للتغيير أو التوتر.	- البدء في الأنشطة بثقة.
- ظهور سلوكيات غير ناضجة عند مواجهة التوتر.	- التصرف بنضج مع التغيير أو التوتر.
- التراجع أو الانسحاب، والبقاء بعيداً.	- التعامل مع المزاح والنقد.
- الاستسلام بسهولة عند الإحباط.	- التسامح مع الإحباط.
- التفاعل بشكل غير مناسب مع الحوادث.	- الشعور بالراحة مع التحولات.
- وصف أنفسهم بعبارات سلبية.	- القدرة على التكيف مع التغيير.
- يظهرون مزاجاً مكتئباً.	- وصف الذات بعبارات إيجابية.
	- التمتع بمزاج مرح.

(٢) أهمية تقدير الذات: وتنبع أهمية تقدير الذات كونه يؤدي إلى:

(أ) التشجيع على اتباع أنماط سلوكية معينة: فقد ذكر ( Pyszczynski et al., 2004, p. 464) أن السعي إلى تعزيز تقدير الذات من شأنه أن يشجع على مجموعة واسعة من السلوكيات الاجتماعية الإيجابية والإنجازات الإبداعية. ولكون تقدير الذات يعتمد على معتقدات وقيم النظرة العامة التي يؤمن بها الفرد، فإنه قد يسهم أيضاً في ظهور سلوكيات معادية للمجتمع، مثل التحيز والعدوان.

(ب) تعديل أنماط التعلق المضطربة: فكما أوضح (Hart et al., 2005, p. 1011) أن الأشخاص ذوي نمط التعلق المتجنب يحاولون زيادة تقديرهم لذواتهم بعد التعرض

لتهديد والابتعاد عن علاقة التعلق الافتراضية. وبالنسبة للأفراد المتجنبين على الأقل، فإن روابط التعلق لا تعادل تقدير الذات.

(ت) المثابرة: أشارت نتائج دراسة (Di Paula & Campbell, 2002) أنّ تقدير الذات يرتبط بتنظيم الذات المرتفع أثناء السعي لتحقيق الهدف، حيث يستمر ذوي تقدير الذات المرتفع في السعي نحو أهدافهم بعد أول تجربة فشل مقارنة بذوي تقدير الذات المتدني.

(ج) الثقة: أوضحت نتائج دراسة (Sanna & Meier, 2000) أنّ ثقة الطلاب ذوي تقدير الذات المنخفض (LSE) انخفضت في يوم الامتحان مقارنة بما كانت عليه قبل ٣ أسابيع، في حين لم تنخفض ثقة الطلاب ذوي تقدير الذات المرتفع (HSE) مع اقتراب الامتحان.

(د) الإنجاز الأكاديمي: بين (Mar et al., 2006, p. 1048) أنّ الكفاءة الذاتية ترتبط بالقدرة المعرفية والإنجاز الأكاديمي والإبداعي، وأوضح أيضاً أن الكفاءة الذاتية إلى جانب الإعجاب بالذات يُمثّلان نمطاً من أنماط تقييم تقدير الذات الذي يجب قياسه وأخذ في الاعتبار في الأبحاث التي تدرس تقدير الذات.

(هـ) بناء العلاقات الاجتماعية: أوضح (Orth & Robins, 2022, p. 14) أنّ الآليات الشخصية والبيشخصية مسؤولة عن التأثيرات التكيفية لتقدير الذات المرتفع. فتقدير الذات المرتفع يُسهّل بدء العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها، مما يؤدي إلى شبكة اجتماعية أقوى وتوافر أكبر للدعم الانفعالي، مما يؤدي إلى نتائج إيجابية في مجالات الحياة خارج العلاقات (مثل، المدرسة، العمل والصحة العقلية والصحة البدنية)، وأن ارتفاع تقدير الذات يقوي المثابرة بعد التعرض لخبرات الرفض والفشل.

(و) الالتزام بالقيم والأعراف الاجتماعية: أوضحت (Carraro et al., 2013, p. 273) أنّ تقدير الذات يتأثر بالقيم والأعراف الاجتماعية وبالتالي فهو يعتمد على المجتمع، وتتأثر الكفاءة الذاتية بإدراك الأفراد لكفاءتهم وفعاليتهم وقوتهم.

(٣) نماذج ونظريات مفسرة لتقدير الذات:

- النموذج العاطفي **The affective model of self-esteem**: ووفقًا لـ (Brown et al., 2001, p. 615) يفترض النموذج العاطفي **The affective model of self-esteem** لتطور تقدير الذات أن: تقدير الذات يتشكل في وقت مبكر من الحياة استجابة لعوامل علائقية ومزاجية. وبمجرد تشكله، يمنح الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع القدرة على تعزيز وحماية واستعادة مشاعر تقدير الذات. ومن الطرق التي يحافظ بها الأشخاص ذوو تقدير الذات المرتفع على مشاعر تقدير الذات هي الادعاء بامتلاك صفات ذات قيمة اجتماعية.
- نموذج إشارات الحالة لتفسير تقدير الذات **The status-signaling model of self-esteem** أوضح (Zeigler-Hill & Myers, 2011, pp. 210-212) أنّ هذا النموذج تم تطويره كنموذج نظري لتفسير تقدير الذات؛ حيث يشير إلى أنّ مستوى تقدير الفرد لذاته يؤثر على كيفية تقديم نفسه للآخرين وعلى كيفية تقييم الفرد من قبل المحيطين في بيئته الاجتماعية. ويفترض هذا النموذج أن تقدير الذات لا يتأثر بكيفية اعتقاد الأفراد في أن الآخرين ينظرون إليهم بطرق مختلفة (خاصية تتبع المكانة **status-tracking property**)، ولكن يؤثر مستوى تقديرهم لذاتهم على كيفية إدراك الآخرين لهم (خاصية الإشارة إلى المكانة **status-signaling property**). ووفقًا لهذا النموذج يؤثر مستوى تقدير الفرد لذاته على إدراكه للأبعاد ذات الصلة بالنتائج النمائية (مثل، الرغبة الرومانسية). كما يوضح النموذج أن الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع يُنظر إليهم بشكل أكثر إيجابية من ذوي تقدير الذات المتدني. وأن مستويات تقدير الذات المدركة للأهداف تتوسط بشكل كامل العلاقة بين مستويات تقدير الذات التي أبلغوا عنها ذاتيًا وتقييمات المدركين لسلوكهم الشخصي (مثل الهيمنة الاجتماعية). ويشير ذلك إلى أن قدرة الأفراد على الوصول **convey** لمستويات معينة من تقدير الذات تلعب دورًا مهمًا في كيفية النظر إلى الأفراد في بيئاتهم الاجتماعية.
- النظرية الضمنية لتقدير الذات **Implicit theory of self-esteem**؛ وترتبط بنظرة المجتمع للفرد؛ فقد أوضح (Zeigler-Hill & Myers, 2011) أن الأفراد مرتفعي

تقدير الذات يظهرون مواقف أكثر إيجابية تتعلق بالأنشطة الرومانسية المفضلة مقارنة بمنخفضي تقدير الذات. وترتبط النظرية الضمنية لتقدير الذات بشكل خاص بنظرية الإسناد الاجتماعي؛ حيث تفترض النظرية الضمنية لتقدير الذات فكرة أن تقدير الذات له دور مهم في نقل المعرفة حول الوضع الاجتماعي بين الفرد ومحيطه الاجتماعي؛ ووفقاً لنتائج دراسة (Harris & Orth, 2020) تلعب العلاقات الاجتماعية دوراً حيوياً في تشكيل تقدير الذات، لأن العلاقات الاجتماعية تؤثر على تقييم الفرد لذاته. وبمراجعة الأدبيات وُجدت علاقة إيجابية مهمة بين العلاقات الاجتماعية الجيدة وتقدير الذات. كما ارتبط تدني تقدير الذات بالعصابية وارتبط ارتفاع تقدير الذات بالانبساط، وهما سمتان شخصيتان متعارضتان ترتبطان ارتباطاً وثيقاً بتقدير الذات. كما تؤثر العلاقات الاجتماعية على عملية التحقق الذاتي للأفراد self-verification process، حيث يتمتع الأفراد ذوي العلاقات الاجتماعية الجيدة بدرجة مرتفعة من الكفاءة الذاتية المدركة مقارنة بالأفراد ذوي العلاقات الاجتماعية السيئة.

- نظرية (Rosenberg Theory, 1965)؛ فقد ذكر (Elliott, 2006, p. 15) أن نظرية (Rosenberg, 1967) عرّف خمسة أنماط انتقائية من شأنها حماية الفرد من التقييمات المنعكسة والمقارنات الاجتماعية الحاقدة: وهي قيمة الذات Self-Value (يركز الفرد على السمات الشخصية الإيجابية)، والتفسير Interpretation (يضع الفرد أفضل "تحريف أو تأويل" للحقائق التي لا يمكنهم تجنبها. والمعايير Standards (يضع الفرد أهدافاً يمكن تحقيقها بسهولة). والعلاقات Relationships (يرتبط الفرد بالآخرين الذين يفكرون فيهم بشكل جيد). الموقف Situation (يختار الفرد المواقف التي تظهر نفسها على أنها أفضل ميزة لهم)، وذكرت ( مروة محمد، ٢٠٢٠، ص ٢٦٣-٢٦٤) أن نظرية روزنبرج لتقدير الذات تدور حول دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته، وسلوكه من ناحية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرج بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم. ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة. واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد.

كما اهتم بشرح التغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر. واعتبر روزنبرج أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهه نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها وتعدّ الذات أحد هذه الموضوعات، ووفقاً لـ (Rosenberg & Owens, 2006, p. 402) فإن المصدر الرئيسي للخطر الذي يهدد تقدير الذات هو الناس الآخرون. فقد ينتقدوننا، أو يهاجموننا، أو ينتقصون منا، أو يحتقروننا، أو يقللون من شأننا، أو يسخرون منا، أو يتجاهلوننا، أو يعاملوننا باستخفاف، أو يشيرون إلى عيوبنا، أو يتجاهلوننا. ويبدو أن عدد الطرق التي قد يُوجّه بها الناس عن قصد أو عن غير قصد خطراً إلى تقدير الذات لدينا لا حدود لها. ومع ذلك، فإن التهديدات التي يتعرض لها تقدير الذات لدينا قد تأتي من مصدر آخر بما في ذلك أنفسنا. وبصفتنا مراقبين لسلوكنا وأفكارنا ومشاعرنا، فإننا لا نسجل هذه الظواهر في وعينا فحسب، بل ونصدر أحكاماً عليها أيضاً. وبالتالي، قد نكون أشد منتقدين، فنوبخ أنفسنا بلا رحمة عندما نجد أنفسنا نرتكب خطأ في الحكم، أو ننسى ما يجب أن نتذكره، أو نعبر عن أنفسنا بشكل مُخرج، أو نخالف أكثر وعودنا قُدسية لأنفسنا، أو نفقد السيطرة على أنفسنا، أو نتصرف بشكل صبياني.

- نظرية التقدير الذاتي: بيّن (Hein & Hagger, 2007, pp. 151, 152, 157) إن تقدير الذات الذي يتوقف على أداء السلوك ذاته له وظيفة ضابطة **Controlling** وليست معلوماتية **Informational**. أي أن تقدير الذات المشروط **Contingent Self-Esteem** أقرب إلى التوجهات التحكمية الضابطة وليس التوجهات التحفيزية المستقلة. وأن تقدير الذات غير المشروط **Noncontingent Self-Esteem** لا يعتمد على أداء السلوك؛ بل إنه شعور متزايد بقيمة الذات نتيجة لأداء السلوك لأسباب مستقلة، كما اقترحا أن التوجهات العامة للأهداف تؤثر على الميول أو اللوائح التحفيزية على مستوى السياق، وهذا يؤدي بدوره إلى ارتفاع تقدير الذات غير المشروط **Contingent Self-Esteem**. لذلك، فإن السبب وراء تأثير التوجهات السلوكية الهادفة على تقدير الذات هو أنها تؤثر على ميل الأفراد إلى الانخراط في الأنشطة لأسباب مستقلة وهذا يُسهم في تكوين تقدير الذات. أي أن الدوافع المستقلة قد تعمل كآلية تؤثر من خلالها التوجهات الهادفة على تقدير الذات. وبالتالي؛ فإن دمج نظرية

هدف الإنجاز **Achievement Goal Theory** مع نظرية تقرير المصير **Self-Determination Theory** قد يساعد في اكتساب فهم أفضل لعملية "تشكيل/بناء" تقدير الذات. وأوضحت نتائج دراستهم أنه وفقاً للنظرية، يوفر دمج هذين النموذجين بعض الأدلة على الآلية أو العملية التي تؤثر بها التوجهات السلوكية من نظرية هدف الإنجاز على تقدير الذات العام أو الشامل **Global Self-Esteem**، ويبدو أن هذا التأثير يرجع جزئياً إلى تأثير الدافع المستقل **Autonomous Motive** على تقدير الذات. ووجود تأثير مزدوج لتوجهات الهدف على تقدير الذات.

### بحوث ودراسات سابقة:

تتضمن البحوث السابقة التي أمكن للباحثين الاطلاع عليها مجموعة من البحوث المرتبطة بمتغيرات البحث الحالي مقسمة على ثلاثة محاور؛ يتناول المحورين الأول والثاني العلاقة بين كل متغيرين على حدة، ومحور آخر للعلاقة بين متغيرات البحث الحالي مجتمعة، وتم الاستعانة ببعض البحوث التي تناولت متغيرات تعد مؤشرات لمتغيرات البحث الحالي - كما تم عرضه في الإطار النظري - ويتم عرضها كما يلي:

#### المحور الأول: دراسات وبحاث تناولت العلاقة بين تنظيم الانفعال والغضب:

دراسة (Kostiuk & Fouts, 2002) وفيها تم إجراء مقابلة للفتيات المراهقات ذوات مشكلات سلوكية **conduct problems** فيما يتعلق ب: (أ) فهم الانفعالات الإيجابية والسلبية. (ب) السياق الأبوي لتجربة الانفعالات. (ج) طرق تنظيم الانفعال. (د) النجاح في تنظيم الانفعال. (هـ) استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. واستراتيجيات بديلة في التعامل مع الانفعال. ووجد أن الفتيات غير قادرات على التعبير عن انفعالاتهن للآخرين وخاصة للآباء. ولديهن عدد قليل من الاستراتيجيات الناجحة لتنظيم الانفعالات السلبية لأنفسهم وللآخرين وصعوبة إدراك وجود استراتيجيات بديلة. وقد يمنعهن عدم التنظيم هذا من تعلم طرق أكثر ملاءمة للتعبير عن انفعالاتهن السلبية والتعامل معها بشكل بناء، وهو أمر ضروري للتكيف الصحي.

وهدفت دراسة (Mitrofan & Ciuluvică, 2012) إلى تحديد الارتباط بين تنظيم الانفعال (الصعوبات والآليات) وأنواع العدوان المختلفة، من ناحية، وبين العدوان والرضا عن

الحياة، من ناحية أخرى. وشملت العينة (٣٢٠) مرهقًا من طلاب المدارس الثانوية والطلاب الجامعيين (٢١٩ إناث و١١١ ذكور)، تراوحت أعمارهم بين (١٥ - ٢٥) عامًا، ومتوسط عمر زمني قدره ١٧.٨٧، وانحراف معياري قدره ٢.٠٤ عامًا، تم تطبيق استبيان العدوان (Buss & Perry, 1992)، واستبيان تنظيم الانفعال (Gross & John, 2003)، ومقياس الرفاهية الذاتية - الرضا عن الحياة (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)، ومقياس صعوبات تنظيم الانفعال (Gratz & Roemer, 2003). وأثبتت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين الغضب والعداء والوضوح والأهداف والاندفاع وعدم التقبل. وهذا يعني أن مستوى العدوان يرتفع بارتفاع صعوبات تنظيم الانفعال. ووجود علاقة دالة إحصائيًا بين الغضب (بأنواعه: الجسدي واللفظي والغضب والعداء) وتنظيم الانفعالات والعداء والرضا عن الحياة. وبالنسبة للغضب فإن المؤشر التنبؤي الأقوى هو متغير الاندفاع، أما المؤشر التنبؤي الأقوى للعدائية فهو عدم التقبل، يليه الاندفاع والرضا عن الحياة، في حين أن الوضوح والأهداف هي أقوى المؤشرات المنبئة بالرضا عن الحياة. أشارت نتائج دراسة (Jabeen et al., 2013) إلى أنّ أسلوب التنشئة الحازم يؤثر إيجابًا على تنظيم الانفعال لدى المراهقين، بينما يؤثر أسلوب التنشئة المتساهل سلبيًا على تنظيم الانفعال.

وأوضح (Zaroni et al., 2015) وجود علاقة بين استراتيجيات السيطرة على الغضب وتنظيم الانفعالات.

وأوضحت نتائج دراسة (Suman, 2016) ارتفاع متوسط درجات الإناث في الغضب كحالة، في حين ارتفع متوسط درجات الذكور في الغضب كسمة. وهذا يوضح أن الإناث يُقَيِّمن عدد كبير من المواقف على أنها مثير للغضب مقارنة بالذكور، كما وجد أن الذكور يعبرون عن غضبهم في حين تقوم الإناث بكبت غضبهن. حيث أشارت النتائج أن متوسط درجات الذكور في التعبير عن الغضب أعلى منه الإناث. في حالات الغضب، يظهر أن الذكور يوجهون غضبهم إلى الخارج. والإناث لديهن درجة أعلى في السيطرة على الغضب، كما أن سمة وحالة الغضب لا تختلف بين الجنسين، وأن الإناث يعبرن عن غضبهن بشكل أقل من الذكور.

وبحثت دراسة (Hicks, 2018) دور تنظيم الانفعال كوسيط محتمل للعلاقة بين الغضب كسمة و العدوان في العلاقات RA Relational aggression لدى (٣٠٧) من طلبة الجامعة. وأوضحت النتائج أنّ الغضب كسمة كان مؤشراً إيجابياً على العدوان بين الأقران RA. وارتبطت صعوبات تنظيم الانفعال إيجابياً بالعدوان بين الأقران RA، بينما لم تعدل صعوبات تنظيم الانفعال من العلاقة بين سمة الغضب كسمة والعدوان بين الأقران. وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لفهم سبب عدم مساعدة تنظيم الانفعال في تحديد الظروف التي يرتبط فيها الغضب كسمة بالعدوان بين الأقران.

وهدف بحث (رياض العاسمي، بدرية علي، ٢٠١٨) إلى تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، بالإضافة إلى تعرف الفروق وفقاً لمتغيري السنة الدراسية والجنس. ولتحقيق هذه الأهداف، تم استخدام مقياس تنظيم الانفعال للمراهقين، والمرونة النفسية، وتألّفت العينة من (٤٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف الحادي عشر في محافظة السويداء. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس التنظيم الانفعالي في أبعاد التنظيم المعرفي والسياق الاجتماعي والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. وعدم وجود فروق بين الجنسين في أبعاد الوعي الانفعالي والضبط الذاتي للانفعالات والقمع التعبيري والعدوى الانفعالية. وأوضحت النتائج وجود تأثير دال إحصائياً بين متغيري المرونة النفسية والجنس معاً في تنظيم الانفعال لصالح الذكور مرتفعي المرونة النفسية، ووجود تأثير دال إحصائياً لكل من المرونة النفسية والجنس كل على حدة في تنظيم الانفعال.

وهدف بحث (أزهار الجواري، مي الشمري، ٢٠١٩) إلى بناء مقياس التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان العراق وفقاً لنموذج كروس، فضلاً عن قياس ومعرفة دلالة الفروق في كل عامل من عوامل التنظيم العاطفي وفقاً لمتغيري الجنس ومدة الإقامة وتحقيقاً لذلك تم بناء مقياس التنظيم العاطفي اعتماداً على نموذج كروس، وطبق المقياس على (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان، وتم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري وصدق البناء العاملي الذي اظهر وجود خمسة عوامل للتنظيم العاطفي هي إعادة التفكير الإيجابي والمراقبة الذاتية والقمع وحل المشكلات والإلهاء، وتم التحقق من ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا

كرونباخ وكانت جميع معاملات الثبات جيدة. كما أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بتنظيم عواطفهم، وتوجد فروق دالة إحصائية في العامل الأول والعامل الخامس للتنظيم العاطفي وفقاً لمتغير الجنس.

وسعت دراسة (آمنة خصاونة، ٢٠٢٠) إلى الكشف عن مستوى تنظيم الانفعال وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، وشملت العينة (٩٨٦) من طلبة الجامعة طُبق عليهم مقياس تنظيم الانفعال ومقياس التفكير الإيجابي، وأوضحت النتائج وجود مستوى متوسط من تنظيم الانفعال والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق في مستوى تنظيم الانفعال والتفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف الجنس أو التخصص أو السنة الدراسية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الانفعال والتفكير الإيجابي لدى الطلبة.

وهدف دراسة (Ahmad et al., 2021) إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في تعبيرات الغضب لدى طلاب المرحلة الثانوية. وشملت العينة (٣٣٤٨) طالباً (١٨٠٠) ذكور و (١٥٤٨) إناث) تراوحت أعمارهم بين (١٣-١٦) عاماً بشكل عشوائي من ٢٠ مدرسة ثانوية في المنطقة الشمالية من ماليزيا. وأظهرت النتائج وجود فروق كبيرة في أربعة أنواع من تعبيرات الغضب بين الطلاب والطالبات. لقد كانوا في حالة تعبير عن الغضب العدواني واللفظي والجوهري والسيطرة على الغضب الجوهري. وكشفت النتائج أن المرشدين المدرسيين بحاجة إلى تزويد الطلاب بتدخلات محددة ومبتكرة للتعامل مع التعبيرات المختلفة عن الغضب.

كما بحثت دراسة (Rasool et al., 2021) في تأثير التنمر والغضب على تنظيم الانفعال لدى ممثلي المسرح. وتقييم تأثير التنمر على أداء الممثلين المسرحيين وكيفية تنظيم مشاعرهم السلبية مثل الغضب. تم افتراض وجود علاقة إيجابية كبيرة بين الجنس وتنظيم الانفعال وإدارة الغضب، وشملت العينة (٩٠) ممثلاً مسرحياً تم تقسيمهم إلى (٦٣) ذكور، (٢٧) إناث)، طُبق عليهم استبانة الغضب (Novaco, 1986)، ومقياس تنظيم الانفعال (Gross & John, 2003) ومقياس التنمر. (Espelage & Holt, 2001). وأوضحت النتائج أن الغضب والتنمر مؤشران سلبيين لتنظيم الانفعال، ووجود علاقات مهمة بين التنمر والغضب مع تنظيم الانفعال.

وسعت دراسة (Neilson et al., 2022) إلى تحديد الارتباط بين تنظيم الانفعال وارتكاب الاعتداء الجنسي في سياق الغضب كحالة والتسمم الحاد بالكحول، وشملت العينة (٩٢) من الذكور مدمني الكحول تراوحت أعمارهم بين (٢١ - ٣٠) عامًا ولديهم تاريخ في المخاطرة الجنسية. أكمل المشاركون مقياس الغضب كحالة، ومقياس تنظيم الانفعال، ومقياس نية ارتكاب الاعتداء الجنسي ضد الشريك. وأظهرت نتائج تحليل المسار التأثيرات التفاعلية لتنظيم الانفعال والغضب كحالة على نوايا ارتكاب الاعتداء الجنسي بالنسبة للرجال الذين لديهم مستويات غضب منخفضة ومعتدلة، كما ارتبط تنظيم الانفعال بنوايا أقل لارتكاب اعتداء جنسي للرجال الذين يعانون مستويات غضب مرتفعة. ولم يتنبأ التسمم بالكحول بشكل مباشر بتنظيم الانفعال أو الغضب كحالة أو نوايا ارتكاب الاعتداء الجنسي.

وحاولت دراسة (Deno et al., 2021) توضيح الفروق بين الذكور والإناث في استراتيجيات التعبير عن الغضب لدى عينة من المراهقين بلغ قوامها ٦٥٥ يابانيًا تراوحت أعمارهم بين (٩-١٦) عامًا، طُبّق عليهم مقياس تنظيم الغضب، وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية وفقًا للعمر في التعبير الصريح عن الغضب لدى الفتيات في عمر (٩-١٠) سنوات حيث أظهرن تعبيرًا صريحًا عن الغضب نحو الآباء مقارنة بالفتيات في عمر ١٥-١٦ عامًا واللاتي أوضحت تعبيرًا صريحًا *overtly* عن الغضب بشكل كبير نحو الآباء وتعبيرًا ضمنيًا *constructive* عن الغضب تجاه الأقران أكثر من الذكور؛ أي أن الفتيات أظهرن تعبيرًا صريحًا عن الغضب تجاه الآباء وتعبيرًا ضمنيًا نحو الأقران. وأظهر الذكور تعبيرًا صريحًا عن الغضب تجاه الأقران وتعبيرًا ضمنيًا نحو الآباء.

وتوصلت نتائج بحث (فاطمة أحمد كبار، عمار الناعمة، ٢٠٢١) على عينة قوامها ١٨٧ طالبًا وطالبة إلى ارتفاع مستوى الغضب لدى عينة المراهقين بنسبة بلغت ٥١.٨٧% ووجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في انفعال الغضب لصالح الذكور.

وهدف بحث (خديجة القماطي، ٢٠٢٢) إلى معرفة مستوى إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات ومعرفة الفروق في إدارة الغضب وفقًا للنوع والتخصص والمستوى، وتكونت عينة البحث من (١٠٠) طالب وطالبة من جامعة طرابلس، طُبّق عليهم مقياس إدارة الغضب. وتوصلت النتائج إلى أن ارتفاع إدارة الغضب لدى الطلاب مرتفع، ووجود فروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب لصالح الإناث، وعدم وجود فروق

وفقا للتخصص (علمي- أدبي) والمستوى الدراسي (أول- ثاني- ثالث- رابع) في إدارة الغضب.

وأظهرت نتائج دراسة (Grădinaru et al., 2022) أن إعادة التقييم المعرفي هي استراتيجية صحية لتنظيم الانفعال ويمكن أن تقلل من شدة الغضب، وأن استراتيجية الإلهاء لها نفس التأثير على الغضب؛ إلا أن التجنب التجريبي ولوم الآخر كاستراتيجيتين لتنظيم الانفعال لم تساعد في التعامل مع الغضب، ويمكن اعتبار التنفيس أحد استراتيجيات تنظيم الغضب.

**المحور الثاني: دراسات وبحوث تناولت العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات، والعلاقة بين تقدير الذات والغضب:**

هدفت دراسة (Gomez et al., 2018) إلى استكشاف العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى ٩١ فردًا (٧١ إناث، ٢٠ ذكور) بمتوسط عمر زمني قدره ١٩.٤١ عامًا وانحراف معياري قدره (١.٥٦). ودراسة الفروق بين الجنسين في هذه العلاقة. تم استخدام استبانة صعوبات تنظيم الانفعال (DERS) بالإضافة إلى تقييم تقدير الذات. وأوضحت النتائج أن الذكور لديهم تقدير ذات مرتفع، وأظهرت الإناث ارتباطاً أقوى بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات. ولم توجد فروق دالة بين الذكور والإناث بين الذكور والإناث في أي من أبعاد تنظيم الانفعال.

وسعت دراسة (Antunes et al., 2021) إلى تحديد الارتباط بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات والتعلق لدى البالغين البرتغاليين (فوق ١٨ عامًا) الذين عانوا خبرات صادمة. وشملت الدراسة ١٣٧ فردًا برتغاليًا (٦٩.٣٪ نساء و٣٠.٧٪ رجال) تراوحت أعمارهم بين ١٨ و٧٠ عامًا بمتوسط عمر زمني قدره ٣٩.٤٩ عامًا وانحراف معياري قدره ١٢,٤٩ عامًا. وأجاب المشاركون على استبانة اجتماعي ديموغرافي، وقائمة مرجعية لبعض أنواع الصدمات التي حدثت في السنوات الثلاث الماضية، ومقياس صعوبات تنظيم الانفعال DERS، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات RSES، ومقياس التعلق للبالغين AAS-R. وأظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي قوي بين صعوبات تنظيم الانفعال وتقدير الذات. كما أظهرت النتائج أن تقدير الذات يرتفع إذا انخفضت صعوبات تنظيم الانفعال. وتزداد صعوبات تنظيم الانفعال

بزيادة الغضب لدى البالغين، كما تؤثر أنماط التعلق على استراتيجيات التعبير عن المشاعر وتنظيمها.

وهدفت دراسة (Cha & Seo, 2012) إلى التعرف على العلاقة بين التعبير عن الغضب وتقدير الذات لطلبة كلية التمريض. وبلغت العينة (٢٩٧) طالبًا تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٨) عامًا. تم استخدام استبيانات التقرير الذاتي. وأوضحت النتائج وجود فروق في التعبير عن الغضب تبعاً للخصائص العامة، حيث وجدت فروق دالة إحصائية في المواقف العنيفة وفقاً للجنس وسنة الدراسة. ووجدت فروق دالة إحصائية في تقدير الذات وفقاً للسنة الدراسية والتحصيل الدراسي والحالة الاقتصادية للوالدين، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين العنف والميول نحو العنف والأفعال العنيفة، ولم يوجد ارتباط بين الأفعال العنيفة وتقدير الذات وسنة الدراسة والقبول المدرك.

المحور الثالث: دراسات وبحوث تناولت العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات والغضب: هدف بحث (Kuzucu, 2016) إلى فهم العلاقة بين تنظيم انفعال المراهقين والعدوان وتحديد الدور الوسيط لحل المشكلات الاجتماعية والتحكم في الغضب لدى (٤١٣) مراهقاً (٢٥٢ إناث و١٦١ ذكور)، بمتوسط عمر زمني قدره ١٥ عاماً، وأظهرت النتائج دوراً وسيطاً جزئياً للتحكم في الغضب وحل المشكلات الاجتماعية في العلاقة بين تنظيم الانفعال والعدوان للمراهقين.

وسعت دراسة (Weindl et al., 2020) إلى تحديد الدور الوسيط لتقدير الذات في العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال وأشكال الغضب المختلفة (سمة الغضب واجترار الغضب) في عينة نمساوية (٢٢٠) من الناجين البالغين من إساءة معاملة الأطفال في دور الرعاية، وأوضحت النتائج أن تقدير الذات توسط ٢٦٪ من تأثير تنظيم الانفعالات على سمة الغضب و ٥٧,٥٪ من تأثير تنظيم الانفعالات على اجترار الغضب. قد يدعم تقدير الذات تنظيم الانفعالات التكيفية من خلال آثاره المفيدة على الحالات الانفعالية المؤلمة. وأن دعم استراتيجيات تنظيم الانفعالات التكيفية وتقدير الذات يؤثر بشكل إيجابي على الغضب لدى ذوي الصدمات النفسية.

وفي دراسة (Estrada Fernández et al., 2023) التي شملت (٢٣٤) من طلاب المدارس الابتدائية، تم تقييم تنظيم انفعالاتهم وعلاقتها بارتفاع تقدير الذات بهدف منع

السلوك غير المناسب. وأوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية وتنبؤية بين تنظيم الغضب وارتفاع تقدير الذات لدى الطلاب.

وهدف بحث (Khatami et al., 2023) إلى تحديد العلاقة بين مهارات تنظيم الانفعال وضبط الغضب وتقدير الذات لدى المراهقين في مركز طهران الإصلاحية. وشملت العينة (١١٣ مراهقاً) من المراهقين في مركز إعادة التأهيل والتدريب في طهران عام ٢٠١٨ تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية البسيطة. ولجمع البيانات، تم استخدام مقياس تنظيم الانفعال وضبط الغضب والكفاءة الذاتية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين تنظيم الانفعال والغضب وتقدير الذات، فعند زيادة تنظيم الانفعال يزيد استخدام مهارة التحكم في الغضب، ومع زيادة تنظيم الانفعال يزداد تقدير الذات. كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن تقدير الذات والتحكم في الغضب ينبئان بتنظيم الانفعال لدى المراهقين. لذلك، فإن تنظيم الانفعال لدى المراهقين هو بناء نفسي مهم في مهارة التحكم في الغضب والكفاءة الذاتية.

واستكشفت دراسة (Burt, 2014) الفروق في مستويات التعبير عن الغضب والسيطرة على الغضب لدى المراهقين (٩ ذكور و ٩ إناث)، وتلقت المجموعة جلسات إرشادية لتحسين إدارة الغضب. وأشارت النتائج إلى وجود فروق بين الجنسين، حيث أظهرت الإناث تعبيراً أكثر عن الغضب، وقدرة أقل على التحكم في الغضب. ومع ذلك، كان للإناث مستويات أعلى من التحسن العام.

وأظهرت نتائج دراسة (Roeder & Mueller, 2019) أن التعبير عن الغضب يتوسط العلاقة بين اليقظة الذهنية ومشكلات السلوك.

### ويعقب الباحثان على الدراسات السابقة كالتالي:

من حيث الهدف: هدفت بعض الدراسات إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين تنظيم الانفعال والغضب أو العدوان ومنها دراسة (Mitrofan & Ciuluvičă, 2012)، ودراسة (Burt, 2014) ودراسة (Zaroni et al., 2015)، ودراسة (Kuzucu, 2016)، ودراسة (Hicks, 2018). وتناولت دراسات أخرى العلاقة بين تقدير الذات وتنظيم الانفعال ومنها دراسة (Gomez et al., 2018)، ودراسة (Antunes et al., 2021)، في حين تناولت دراسة (Weindl et al., 2020) الدور الوسيط لتقدير الذات في العلاقة بين

استراتيجيات تنظيم الانفعال وأشكال الغضب. وتناولت دراسة (Cha & Seo, 2012) العلاقة بين التعبير عن الغضب وتقدير الذات. كما تناولت دراسة (Estrada Fernández et al., 2023) العلاقة تنظيم الانفعال وتقدير الذات. وتناولت دراسات أخرى الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات البحث (تنظيم الانفعال، الغضب، تقدير الذات) ومنها دراسة (Suman, 2016)، ودراسة (Ahmad et al., 2021) ودراسة (Deno et al., 2021)، في حين كان الهدف الرئيسي للبحث الحالي دراسة الدور الوسيط والدور المعدل لإدارة الغضب على العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات.

من حيث العينة: تراوح عدد أفراد العينة في الدراسات السابقة بين (١٨ - ٣٣٤٨) فردًا من المراهقين طلبة الثانوية العامة وطلبة الجامعة أو عينات عشوائية حسب طبيعة البحث (تجريبية أم سيكومترية)، بينما شملت عينة البحث الحالي ٢٢٧ من طلبة الثانوية العامة . من حيث الأدوات: استخدمت الدراسات السابقة مجموعة أدوات منها استبانة العدوان (Buss & Perry, 1992)، واستبيان تنظيم الانفعال (Gross & John, 2003)، ومقياس صعوبات تنظيم الانفعال (Gratz, & Roemer, 2003) واستبيان الغضب (Novaco, 1986)، ومقياس تنظيم الانفعال (Gross & John, 2003). ومقياس الغضب كحالة، ومقياس تنظيم الانفعال، ومقياس صعوبات تنظيم الانفعال DERS، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات RSES. في حين استخدم البحث الحالي مجموعة من المقاييس المترجمة لقياس إدارة الغضب وتنظيم الانفعال وتقدير الذات.

من حيث النتائج: بينت نتائج دراسة (Mitrofan & Ciuluvică, 2012) أن مستوى العدوان يرتفع بارتفاع صعوبات تنظيم الانفعال. وأوضحت نتائج دراسة (Zaroni et al., 2015) وجود علاقة بين استراتيجيات السيطرة على الغضب وتنظيم الانفعالات. وأظهرت نتائج (Kuzucu, 2016) دورًا وسيطًا جزئيًا للتحكم في الغضب وحل المشكلات الاجتماعية في العلاقة بين تنظيم الانفعال والعدوان للمراهقين. وجاءت نتائج دراسة (Weindl et al., 2020) لتبين أن تقدير الذات توسط ٢٦٪ من تأثير تنظيم الانفعالات على سمة الغضب و ٥٧,٥٪ من تأثير تنظيم الانفعالات على اجترار الغضب. وتوصلت دراسة (Antunes et al., 2021) إلى أن تقدير الذات يرتفع إذا انخفضت صعوبات تنظيم الانفعال. وتزداد صعوبات تنظيم الانفعال بزيادة الغضب لدى البالغين.

وفي ضوء نتائج هذه البحوث يمكن للباحثين دراسة الدور الوسيط والدور المعدل الذي يلعبه إدارة الغضب في العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية. ويمكن صياغة فروض البحث كما يلي:

### فروض البحث:

- ١- يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير إدارة الغضب كمتغير وسيط على العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٢- يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير إدارة الغضب كمتغير معدل على العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً ترجع إلى الجنس (ذكور - إناث) في متغيرات البحث (تنظيم الانفعال - إدارة الغضب - تقدير الذات) لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً ترجع إلى التخصص (علمي - أدبي) في متغيرات البحث (تنظيم الانفعال - إدارة الغضب - تقدير الذات) لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً ترجع إلى محل الإقامة (قرية - مدينة) في متغيرات البحث (تنظيم الانفعال - إدارة الغضب - تقدير الذات) لدى طلبة الثانوية العامة.
- ٦- يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير التخصص (علمي - أدبي) كمتغير معدل على العلاقة بين إدارة الغضب وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة.

### الطريقة والإجراءات:

أولاً: عينة البحث:

(أ) العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من (١١١) من طلبة الثانوية العامة بمدينة الزقازيق (٩٢ إناث - ١١ ذكور)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وطُبقت عليهم أدوات البحث في صورتها الأصلية لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، و تم توصيف العينة الاستطلاعية كما في جدول (٣).

## جدول (٣)

توصيف العينة الاستطلاعية وفقاً للجنس والتخصص ومحل الإقامة (ن=١١١)

مجموع	محل الإقامة		مجموع	التخصص		إناث	الجنس
	مدينة	قرية		علمي	أدبي		
92	35	57	92	64	28		
19	9	10	19	14	5		ذكور
111	44	67	111	78	33		مجموع

(ب) العينة النهائية:

تكونت عينة البحث النهائية من (٢٢٧) من طلبة الثانوية العامة بمدينة الزقازيق (١٧٨ إناث-٤٩ ذكور)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وطُبِّقَ عليهم أدوات البحث في صورتها النهائية لاختبار صحة الفروض في البحث الحالي، وتم توصيف العينة النهائية كما في جدول (٤).

## جدول (٤)

توصيف العينة النهائية وفقاً للجنس والتخصص ومحل الإقامة (ن=٢٢٧)

مجموع	محل الإقامة		مجموع	التخصص		إناث	الجنس
	مدينة	قرية		علمي	أدبي		
178	78	100	178	123	55		
49	27	22	49	36	13		ذكور
227	105	122	227	159	68		مجموع

ثانياً: أدوات البحث:

تم حساب الثبات والصدق للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث بالتطبيق على العينة الاستطلاعية التي بلغت (ن=١١١) من طلبة الثانوية العامة بمدينة الزقازيق (٩٢ إناث، ١١ ذكور)، تم اختيارهم عشوائياً، وذلك على النحو التالي:

١ - مقياس إدارة الغضب (AMS) Anger Management Scale:

إعداد: (Stith &amp; Hamby, 2002) (تعريب وتقنين الباحثين):

ويتكون المقياس في صورته الأصلية من (٢٠) مفردة من نوع التقرير الذاتي (self-report)، يجيب عنها الطلبة من خلال مقياس ليكرت رباعي التدرج (غير موافق بشدة إلى موافق بشدة)، وقام الباحثان بترجمة المقياس إلى اللغة العربية، وعرضه على

بعض المتخصصين في اللغة الإنجليزية، وعلم النفس التربوي والصحة النفسية، وُعدلت بعض المفردات من حيث الصياغة؛ لتتفق مع البيئة العربية وتتناسب مع العينة، وقام الباحثان بالإجراءات الآتية:

أولاً: الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس إدارة الغضب عن طريق حساب معامل الارتباط لبيرسون بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، كما في جدول (٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط لبيرسون بين المفردة والدرجة الكلية لمقياس إدارة الغضب (ن = ١١١)

مقياس إدارة الغضب			
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
.508**	A19	.643**	A12
.504**	A5	.626**	A13
.367**	A16	.647**	A11
.416**	A9	.592**	A10
.350**	A2	.513**	A15
.416**	A8	.531**	A14
-	-	.501**	A3

\*\* تعني أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)

ويتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس كانت جميعها دالة عند (٠.٠١)، وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة ملائمة من الاتساق الداخلي.

ثانياً: الصدق:

١- صدق المفردة:

تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس (corrected item total correlation)، كما في جدول (٦).

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية لمقياس إدارة الغضب (corrected item total correlation) (ن = ١١١)

مقياس إدارة الغضب			
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة

مقياس إدارة الغضب			
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
0.394**	A19	0.534**	A12
0.369**	A5	0.528**	A13
0.223**	A16	0.548**	A11
0.266**	A9	0.487**	A10
0.211**	A2	0.392**	A15
0.279**	A8	0.403**	A14
-	-	0.37**	A3

\*\* تعني أن جميع معاملات الارتباط بالجدول دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ويتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لمقياس إدارة الغضب في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس كانت جميعها دالة عند (٠.٠١)؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق.

٢- صدق التحليل العاملي الاستكشافي:

تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis) بطريقة تحليل المكونات الأساسية (Principal Component Analysis) مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس، وللتأكد من إمكانية إجراء التحليل العاملي للمصفوفة تم استخدام اختبار التحليل العاملي بارتليت (Bartlett's Test of Sphericity) باستخدام برنامج (Spss v.27)، وكانت قيمة (P-value) دالة إحصائيًا، ومقياس (Kaiser-Meyer-Olkin) قيمته (٠.٧٢٠) أي أنها أعلى من (٠.٥)؛ مما يدل على إمكانية إجراء التحليل العاملي للمصفوفة.

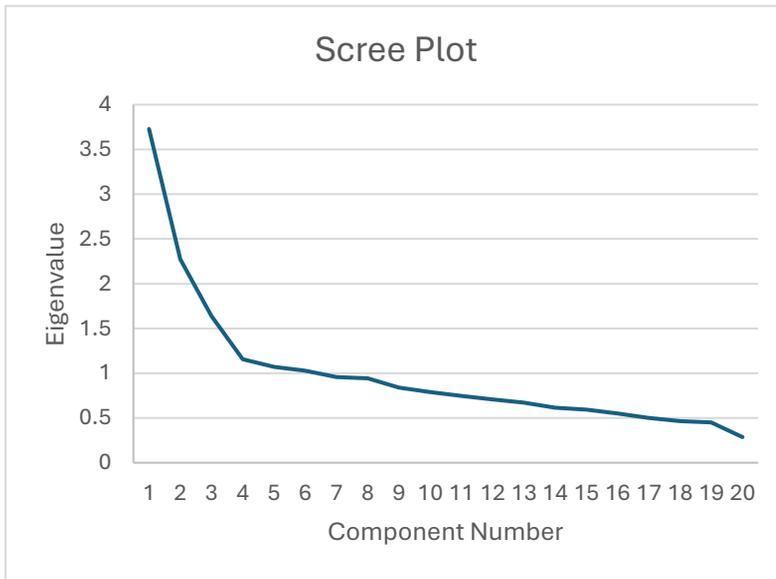
جدول (٧)

التشبعات الخاصة بكل مفردة من مفردات مقياس إدارة الغضب

التشبعات	أرقام المفردات في النسخة الأصلية	التشبعات	أرقام المفردات في النسخة الأصلية
0.469	A19	0.698	A12
0.46	A5	0.612	A13
0.408	A16	0.611	A11
0.376	A9	0.552	A10
0.356	A2	0.548	A15

التشبعات	أرقام المفردات في النسخة الأصلية	التشبعات	أرقام المفردات في النسخة الأصلية
0.304	A8	0.54	A14
		0.499	A3

ويتضح من جدول (٧) أن قيم تشبعات مفردات مقياس إدارة الغضب تراوحت من (٠.٣٠٤) للمفردة رقم (٨) إلى (٠.٦٩٨) للمفردة رقم (١٢)؛ ومما سبق يتضح أن نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس إدارة الغضب أسفرت عن (١٣) مفردة تتشعب جميعاً على عامل واحد، وأن جميع المفردات في الاتجاه الإيجابي لما يقيسه المقياس،



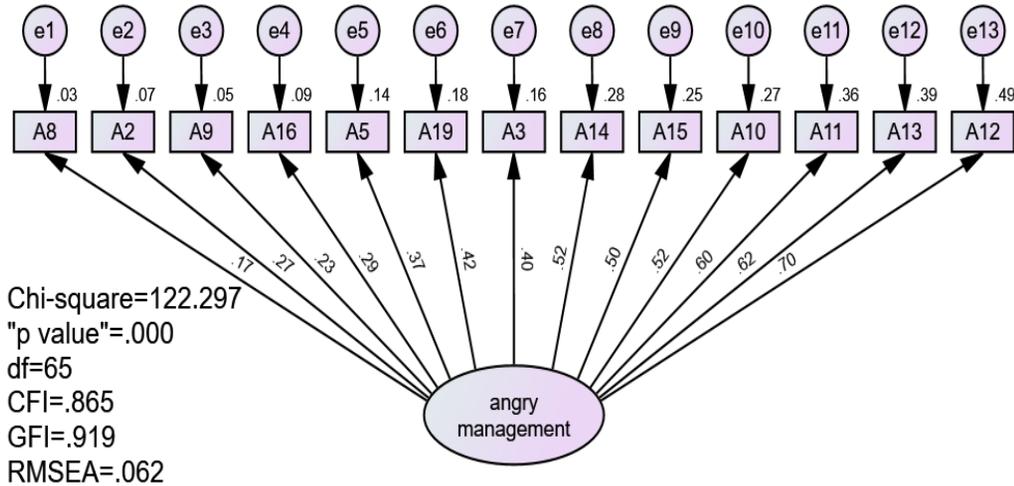
وعليه فقد تم حذف (٧) مفردات تشبعها يقل عن (٠.٣).

شكل (٢) عدد المكونات والجذور الكامنة لمفردات مقياس إدارة الغضب بالتحليل العاملي الاستكشافي

ويتضح من الشكل (٢) أن مفردات مقياس إدارة الغضب تتشعب على عامل عام واحد له جذر كامن (٣.٧٢٧)، وأن نسبة التباين المفسر تساوي (١٨.٦٣٧) من التباين الكلي.

٣- صدق التحليل العاملي التوكيدي:

تم التحقق من صدق مقياس إدارة الغضب عن طريق استخدام التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis) باستخدام برنامج IBM SPSS (26) Amos، وذلك عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن الواحد.



شكل (٣): التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis) لمقياس إدارة الغضب باستخدام برنامج IBM SPSS Amos (V.26)

ويتضح من شكل (٣) أنّ جميع البارامترات كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وأنّ هذا النموذج حقق مؤشرات حسن مطابقة مرتفعة كما يتضح من قيمة معظم المؤشرات يسار الرسم بالشكل (٣)؛ إلا أن قيمة مربع كاي كانت دالة إحصائياً لتأثيرها بحجم العينة كما ذكر ذلك (Awang, 2015, p. 64)؛ مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات.  
ثالثاً: الثبات:

تم حساب الثبات لمقياس إدارة الغضب باستخدام طريقة ألفا لـ "كرونباخ" في حالة حذف درجة المفردة (If-item deleted)، كما في جدول (٨):

جدول (٨):

معاملات الثبات بطريقة ألفا لـ كرونباخ لمقياس إدارة الغضب (ن=١١١)

مقياس إدارة الغضب			
رقم المفردة	معامل ألفا بعد حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا بعد حذف المفردة

مقياس إدارة الغضب			
رقم المفردة	معامل ألفا بعد حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا بعد حذف المفردة
A12	0.726	A19	0.743
A13	0.729	A5	0.745
A11	0.726	A16	0.761
A10	0.733	A9	0.757
A15	0.743	A2	0.761
A14	0.741	A8	0.755
A3	0.745	-	-
معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٧٥٩			

ويتضح من جدول (٨) أن قيمة معامل ألفا للمقياس في حالة حذف كل مفردة أقل من أو يساوي تقريباً معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات مرتفعة.

وفي ضوء ما تم حسابه من الاتساق الداخلي والصدق والثبات؛ فإن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي والصدق والثبات، تسمح بتطبيقه على العينة النهائية لاختبار صحة فروض البحث الحالي.

## ٢- استبيان تنظيم الانفعال (ERQ) Emotion Regulation Questionnaire:

إعداد: (Gross & John, 2003) (تعريب وتقنين الباحثين):

ويتكون الاستبيان في صورته الأصلية من (١٠) مفردات من نوع التقرير الذاتي (self-report) يجيب عنها الطلبة من خلال مقياس ليكرت سباعي التدرج (غير موافق بشدة إلى موافق بشدة)، وقام الباحثان بترجمة المقياس إلى اللغة العربية، وعرضه على بعض المتخصصين في اللغة الإنجليزية، وعلم النفس التربوي والصحة النفسية، وغدلت بعض المفردات من حيث الصياغة لتتفق مع البيئة العربية وتتناسب مع العينة، وقام الباحثان بالإجراءات الآتية:

أولاً: الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لاستبيان تنظيم الانفعال عن طريق حساب معامل الارتباط لبيرسون بين المفردة والدرجة الكلية للاستبيان، كما في جدول (٩).

## جدول (٩)

معامل الارتباط لبيرسون بين المفردة والدرجة الكلية لاستبيان تنظيم الانفعال (ن = ١١١)

استبيان تنظيم الانفعال			
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
.534**	ER6	.565**	ER1
.496**	ER7	.572**	ER2
.724**	ER8	.635**	ER3
.629**	ER9	.474**	ER4
.727**	ER10	.569**	ER5

\*\* تعني أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

ويتضح من جدول (٩) أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين المفردة والدرجة الكلية للاستبيان كانت جميعها دالة عند (٠,٠١)، وهذا يعني تمتع الاستبيان بدرجة ملائمة من الاتساق الداخلي.

ثانياً: الصدق:

١- صدق المفردة:

تم حساب صدق استبيان تنظيم الانفعال عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للاستبيان في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للاستبيان (corrected item total correlation)، كما في جدول (١٠).

جدول (١٠):

معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية لاستبيان تنظيم الانفعال (corrected item total correlation) (ن = ١١١)

استبيان تنظيم الانفعال			
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
0.397**	ER6	0.426**	ER1
0.358**	ER7	0.440**	ER2
0.630**	ER8	0.517**	ER3
0.501**	ER9	0.315**	ER4
0.638**	ER10	0.444**	ER5

(\*\*) تعني أن جميع معاملات الارتباط بالجدول دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية لاستبيان تنظيم الانفعال كانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)؛ وهذا يدل على تمتع الاستبيان بدرجة مرتفعة من الصدق.

٢- صدق التحليل العاملي الاستكشافي:

تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis) بطريقة تحليل المكونات الأساسية (Principal Component Analysis) مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس، وللتأكد من إمكانية إجراء التحليل العاملي للمصفوفة تم استخدام اختبار التحليل العاملي بارتليت (Bartlett's Test of Sphericity) باستخدام برنامج (spss v.27)، وكانت قيمة (P-value) دالة إحصائياً، ومقياس (Kaiser-Meyer-Olkin) قيمته (٠.٨٣٨) أي أنها أعلى من (٠.٥)؛ مما يدل على إمكانية إجراء التحليل العاملي للمصفوفة.

جدول (١١)

التشبعات الخاصة بكل مفردة من مفردات استبيان تنظيم الانفعال

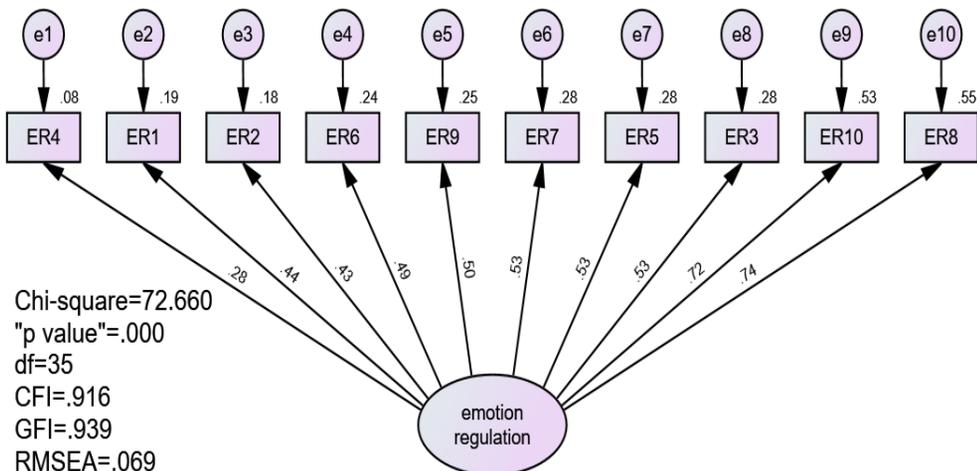
التشبعات	أرقام المفردات في النسخة الأصلية	التشبعات	أرقام المفردات في النسخة الأصلية
0.576	ER9	0.767	ER8
0.554	ER6	0.755	ER10
0.526	ER2	0.598	ER3
0.512	ER1	0.597	ER5
0.345	ER4	0.589	ER7

يتضح من جدول (١١) أن قيم تشبعات مفردات مقياس تنظيم الانفعال تراوحت من (٠.٣٤٥) للمفردة رقم (٤) إلى (٠.٧٦٧) للمفردة رقم (٨)؛ ومما سبق يتضح أن نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس تنظيم الانفعال أسفرت عن (١٠) مفردات تشبعت جميعاً على عامل واحد، وأن جميع المفردات في الاتجاه الإيجابي لما يقيسه المقياس، وعليه فقد كانت جميع المفردات تشبعها يزيد عن (٠.٣)؛ لذلك لم يتم حذف أية مفردات.



شكل (٤) عدد المكونات والجذور الكامنة لمفردات استبيان تنظيم الانفعال بالتحليل العاملي الاستكشافي. ومن الشكل (٤) نجد أن مفردات استبيان تنظيم الانفعال تتشعب على عامل عام واحد له جذر كامن (٣.٥١٥)، وأن نسبة التباين المفسّر تساوي (٣٥.١٥٣) من التباين الكلي.

٣- صدق التحليل العاملي التوكيدي: وتم التحقق من الصدق الاستبيان عن طريق استخدام التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis) باستخدام برنامج (IBM SPSS Amos (26)، وذلك عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن الواحد.



شكل (٥): التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis) لاستبيان تنظيم الانفعال باستخدام برنامج IBM SPSS Amos (V.26)

ويتضح من شكل (٥) أن جميع البارامترات كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وقد حظي هذا النموذج على مؤشرات حسن مطابقة مرتفعة كما يتضح من قيمة معظم المؤشرات يسار الرسم الشكل إلا أن قيمة مربع كاي كانت دالة إحصائياً لتأثرها بحجم العينة كما ذكر ذلك (Awang, 2015, p. 64)؛ مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات.  
ثالثاً: الثبات:

تم حساب ثبات استبيان تنظيم الانفعال باستخدام طريقة ألفا لـ "كرونباخ" في حالة حذف درجة المفردة (If-item deleted)، والنتائج موضحة في جدول (١٢):  
جدول (١٢):

معاملات الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان تنظيم الانفعال (ن = ١١١)

استبيان تنظيم الانفعال			
رقم المفردة	معامل ألفا بعد حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا بعد حذف المفردة
ER1	0.779	ER6	0.782
ER2	0.777	ER7	0.786
ER3	0.768	ER8	0.754
ER4	0.793	ER9	0.77
ER5	0.777	ER10	0.754
معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٧٩٢			

ويتضح من جدول (١٢) أن قيمة معامل ألفا للمقياس في حالة حذف كل مفردة أقل من معامل ألفا للمقياس ككل. وهذا يدل على تمتع الاستبيان بدرجة ثبات مرتفعة.

وفي ضوء ما تم حسابه من الاتساق الداخلي والصدق والثبات؛ فإن استبيان تنظيم الانفعال يتمتع بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي والصدق والثبات، تسمح بتطبيقه على العينة النهائية لاختبار صحة فروض البحث الحالي.

## ٣- مقياس تقدير الذات - Self-Liking and Self-Competence Scale

Revised (SLSC- R). إعداد: (Tafarodi & Swann Jr, 2001) (تعريب وتقنين الباحثين):

ويتكون مقياس تقدير الذات في صورته الأصلية من (١٦) مفردة من نوع التقرير الذاتي (self-report) موزعة على بعدين هما الإعجاب بالذات والكفاءة الذاتية، يجب عنها الأفراد من خلال مقياس ليكرت خماسي التدرج (غير موافق بشدة - غير موافق - محايد - موافق - موافق بشدة)، وقام الباحثان بترجمة المقياس إلى اللغة العربية، وعرضه على بعض المتخصصين في اللغة الإنجليزية، وعلم النفس التربوي والصحة النفسية، وُعدلت بعض المفردات من حيث الصياغة لتنفق مع البيئة العربية وتناسب مع العينة، وقام الباحثان بالإجراءات الآتية:

أولاً: الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط لبيرسون بين المفردة

والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات، كما في جدول (١٣).

جدول (١٣):

معامل الارتباط لبيرسون بين المفردة والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات (ن = ١١١)

مقياس تقدير الذات			
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
.553**	S14	.818**	S5
.641**	S2	.779**	S12
.550**	S16	.793**	S4
.491**	S15	.708**	S11
.347**	S1	.802**	S9
-	-	.618**	S3

\*\* تعني أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ويتضح من جدول (١٣) أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون بين المفردة والدرجة

الكلية للمقياس كانت جميعها دالة عند (٠,٠١). وهذا يعني أن مقياس تقدير الذات يتمتع

بدرجة ملائمة من الاتساق.

ثانياً: الصدق:

## ١- صدق المفردة:

تم حساب صدق مقياس تقدير الذات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس (corrected item total correlation)، كما في جدول (١٤).

جدول (١٤):

معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس (corrected item total correlation) (ن = ١١١)

مقياس تقدير الذات			
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
0.438	S14	0.759	S5
0.544	S2	0.714	S12
0.457	S16	0.729	S4
0.366	S15	0.631	S11
0.233	S1	0.742	S9
-	-	0.506	S3

جميع معاملات الارتباط بالجدول دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)

ويتضح من جدول (١٤) أن قيمة معامل الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس في حالة حذف درجة المفردة من الدرجة الكلية للمقياس كانت جميعها دالة عند (٠.٠١). وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة ملائمة من الصدق.

## ٢- صدق التحليل العاملي الاستكشافي:

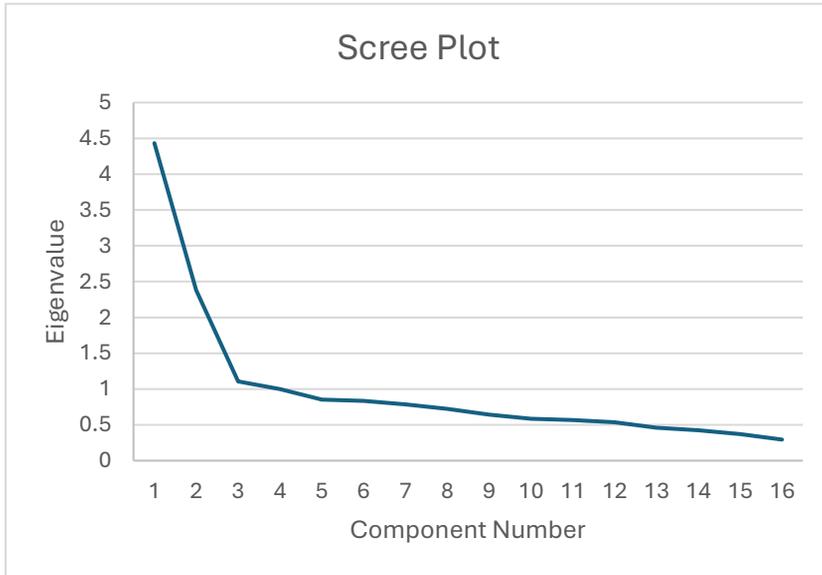
تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis) بطريقة تحليل المكونات الأساسية (Principal Component Analysis) مع تدوير المحاور بطريقة الفاريماكس. وللتأكد من إمكانية إجراء التحليل العاملي للمصفوفة تم استخدام اختبار التحليل العاملي بارتليت (Bartlett's Test of Sphericity) باستخدام برنامج (spss v.27)، وكانت قيمة (P-value) دالة إحصائياً، ومقياس (Kaiser-Meyer-Olkin) قيمته (٠.٨٤٥) أي أنها أعلى من (٠.٥)؛ مما يدل على إمكانية إجراء التحليل العاملي للمصفوفة.

## جدول (١٥)

التشبعات الخاصة بكل مفردة من مفردات مقياس تقدير الذات

التشبعات	أرقام المفردات في النسخة الأصلية	التشبعات	أرقام المفردات في النسخة الأصلية
0.575	S14	0.785	S5
0.536	S2	0.769	S12
0.487	S16	0.766	S4
-.409-	S15	0.713	S11
-.338-	S1	0.711	S9
		0.578	S3

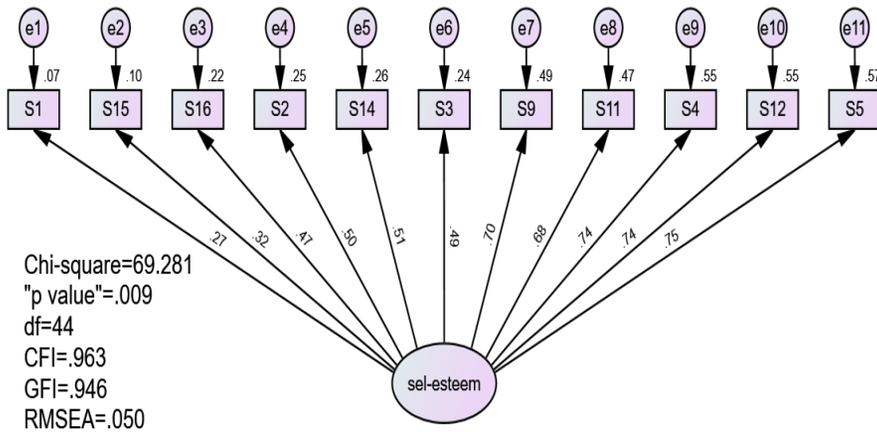
يتضح من جدول (١٥) أن قيم تشبعات مفردات مقياس تقدير الذات تراوحت من (٠.٧٨٥) للمفردة رقم (٥) إلى (-٠.٣٣٨) للمفردة رقم (١)، ومما سبق يتضح أن نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس تقدير الذات أسفرت عن (١١) مفردة تشبع جميعاً على عامل واحد، وأن جميع المفردات في الاتجاه الإيجابي لما يقيسه المقياس؛ فيما عدا المفردتين (١٥ & ١) فإنهما في الاتجاه السلبي لما يقيسه المقياس، وعليه فقد كانت جميع المفردات تشبعها يزيد عن (٠.٣) والإشارة السالبة للاتجاه العكسي لما يقيسه المقياس؛ لذلك فقد تم حذف (٥) مفردات قلّ تشبعهم عن (٠.٣).



شكل (٦) عدد المكونات والجذور الكامنة لمفردات مقياس تقدير الذات بالتحليل العاملي الاستكشافي.

ويتضح من شكل (٦) أن مفردات مقياس تقدير الذات تتشعب على عامل عام واحد له جذر كامن (٤.٤٣٣)، وأن نسبة التباين المفسر تساوي (٢٧.٧٠٧) من التباين الكلي. ٣- صدق التحليل العامل التوكيدي:

وتم التحقق من صدق مقياس تقدير الذات عن طريق استخدام التحليل العامل التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis) باستخدام برنامج IBM SPSS Amos (26)، وذلك عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن الواحد.



شكل (٧): التحليل العامل التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis) لمقياس تقدير الذات باستخدام برنامج IBM SPSS Amos (V.26)

ويتضح من شكل (٧) أن جميع البارامترات كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وأن هذا النموذج حقق مؤشرات حسن مطابقة مرتفعة كما يتضح من قيمة معظم المؤشرات يسار الرسم؛ إلا أن قيمة مربع كاي كانت دالة إحصائياً لتأثيرها بحجم العينة كما ذكر ذلك (Awang, 2015, p. 64)؛ مما يدل على مطابقة النموذج الجيدة للبيانات.

ثالثاً: الثبات:

تم حساب ثبات مقياس تقدير الذات باستخدام طريقة ألفا لـ "كرونباخ" في حالة حذف درجة المفردة (If-item deleted)، والنتائج موضحة بالجدول (١٦):

جدول (١٦)  
معاملات الثبات ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات (ن=١١١)

مقياس تقدير الذات			
رقم المفردة	معامل ألفا بعد حذف المفردة	رقم المفردة	معامل ألفا بعد حذف المفردة
S5	0.834	S14	0.859
S12	0.838	S2	0.851
S4	0.836	S16	0.856
S11	0.844	S15	0.864
S9	0.836	S1	0.87
S3	0.854	-	-
معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٨٦٢			

ويتضح من الجدول (١٦) أن قيمة معامل ألفا للمقياس في حالة حذف كل مفردة أقل من معامل ألفا للمقياس ككل. وهذا يعني تمتع مقياس تقدير الذات بدرجة مرتفعة من الثبات.

وفي ضوء ما تم حسابه من الثبات والاتساق الداخلي والصدق؛ فإن مقياس تقدير الذات يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات والاتساق الداخلي والصدق، تسمح بتطبيقه على العينة النهائية لاختبار صحة فروض البحث الحالي.

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية في ضوء برنامج SPSS للعلوم الإحصائية والتربوية:

١. التحليل العاملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis)
٢. التحليل العاملي التوكيدي (Confirmatory Factor Analysis).
٣. اختبار (ت) لعينات المستقلة (Independent sample T-test).
٤. التحليل المعدل (Moderation Analysis) باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Multiple linear regression analysis).

## ٥. التحليل الوسيط (Mediation Analysis) باستخدام نموذج المعادلة البنائية (Structural equation model)

### نتائج البحث ومناقشتها:

#### نتائج الفرض الأول:

وينص الفرض الأول على أنه " يوجد تأثير دال إحصائياً لمتغير إدارة الغضب كمتغير وسيط في العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام نموذج المعادلة البنائية (a structural equation model) باستخدام برنامج (IBM AMOS V. 26). وتم التحقق أولاً من النموذج القياسي (measurement model) الذي يشير إلى الصدق البنائي لهذه المتغيرات معاً قبل التحقق ثانياً من النموذج البنائي (structural model) الذي يفسر كيفية ترابط العلاقات معاً في نموذج موحد.

#### أولاً: التحقق من النموذج القياسي:

يتكون النموذج القياسي من ثلاثة متغيرات كامنة (تقدير الذات - تنظيم الانفعال - إدارة الغضب)، ويتكون كل متغير كامن من عدة مفردات هي متغيرات مشاهدة؛ يتكون تقدير الذات من (١١) مفردة، ويتكون تنظيم الانفعال من (١٠) مفردات، ويتكون إدارة الغضب من (١٣) مفردة. والجدول (١٧) يوضح الارتباطات بين جميع المتغيرات المشاهدة وبعضها البعض وكذلك المتوسطات والانحرافات المعيارية وأقل وأعلى قيمة ومعامل التواء والتفلطح لها باستخدام برنامج (IBM SPSS V. 27)، ويتضح أن معظم الارتباطات دالة إحصائياً.

جدول (17): الارتباطات بين المتغيرات المشاهدة وكذلك المتوسطات والانحرافات المعيارية وأقل وأعلى قيمة لها (ن = 227)

ER9	ER7	ER5	ER3	ER10	ER8	S1	S15	S16	S2	S14	S3	S9	S11	S4	S12	S5	المتغيرات المشاهدة
																1	S5
															1	.522**	S12
														1	.520**	.588**	S4
													1	.526**	.520**	.518**	S11
												1	.470**	.550**	.510**	.524**	S9
											1	.303**	.375**	.398**	.383**	.357**	S3
										1	.274**	.332**	.307**	.370**	.426**	.376**	S14
									1	.268**	.199**	.325**	.264**	.398**	.429**	.398**	S2
								1	.318**	.217**	.239**	.379**	.309**	.272**	.437**	.326**	S16
							1	0.085	0.078	.182**	.178**	.215**	.262**	.132*	.258**	.306**	S15
						1	.248**	-.015	0.066	.163*	0.043	.220**	.230**	.207**	.146*	.273**	S1
					1	-.058	0.037	.181**	.191**	.228**	.131*	.140*	.171**	0.121	.302**	.238**	ER8

ER9	ER7	ER5	ER3	ER10	ER8	S1	S15	S16	S2	S14	S3	S9	S11	S4	S12	S5	التغيرات المشاهدة
				1	.531**	-.040	0.088	.300**	0.08	.206**	.224**	.208**	.187**	.175**	.258**	.200**	ER10
			1	.402**	.370**	-.066	0.021	.265**	.149*	.204**	.365**	.261**	.140*	.170*	.291**	.253**	ER3
		1	.296**	.406**	.375**	0.111	0.098	.237**	.198**	.273**	.211**	.408**	.321**	.291**	.309**	.325**	ER5
	1	.400**	.315**	.383**	.415**	0.064	0.085	.189**	0.111	.203**	.192**	.170*	.208**	.164*	.246**	.264**	ER7
1	.157*	.215**	.145*	.359**	.403**	-.033	0.069	.303**	.164*	.143*	.141*	0.116	.160*	0.062	.189**	.219**	ER9
.355**	.256**	.254**	.207**	.317**	.433**	-.062	-.040	.145*	.168*	.162*	0.087	0.104	0.079	0.12	.188**	0.129	ER6
.402**	.132*	.233**	.258**	.298**	.253**	-.067	.177**	.247**	.195**	0.041	.201**	0.109	.167*	.158*	.181**	.157*	ER2
.225**	.185**	.151*	.334**	.367**	.289**	-.014	0.058	.308**	.190**	.162*	.168*	0.108	.172**	0.112	.269**	.148*	ER1
0.109	.143*	0.092	.147*	.165*	.248**	-.040	-.019	0.019	0.081	-.002	0.126	-.103	0.007	-.070	0.016	0.092	ER4
.204**	.252**	.285**	.269**	.393**	.381**	-.117	.142*	.271**	0.103	.229**	.142*	.212**	.200**	.152*	.223**	.188**	A12

ER9	ER7	ER5	ER3	ER10	ER8	S1	S15	S16	S2	S14	S3	S9	S11	S4	S12	S5	التعريفات المشاهدة
						-											
.205**	.165*	.305**	.221**	.295**	.334**	0.053	.132*	.295**	.186**	.287**	.216**	.362**	.253**	.381**	.332**	.332**	A13
.285**	.214**	.286**	.271**	.262**	.251**	-0.037	.198**	.223**	.153*	.181**	.163*	.293**	.231**	.240**	.203**	.223**	A11
						-											
.149*	.200**	.279**	.287**	.187**	.209**	-0.033	.159*	.175**	.176**	.199**	.154*	.313**	.188**	.150*	.197**	.216**	A10
						-											
.263**	.162*	.246**	.249**	.208**	.159*	0	0.084	.190**	0.118	0.117	0.074	.322**	.272**	.253**	.286**	.261**	A15
.199**	.180**	.248**	.197**	.262**	.188**	0.05	0.082	.149*	0.065	.151*	0.076	.290**	.221**	.259**	.171**	.171**	A14
0.119	.142*	.224**	.157*	.156*	.166*	-0.057	0.049	.206**	.148*	.276**	.148*	.231**	0.127	.223**	.224**	.197**	A3
						-											
0.128	.146*	.238**	0.099	.192**	.295**	-0.117	.140*	.186**	.202**	.197**	0.111	.196**	.202**	.247**	.229**	0.091	A19
						-											
0.101	.164*	0.106	.200**	.155*	.217**	-0.053	0.028	.174**	.149*	.147*	0.017	.153*	0.102	.169*	.216**	.132*	A5
						-											
0.113	0.07	0.092	.238**	.138*	0.124	-0.178	-0.062	.172**	0.002	0.064	0.005	0.073	0.061	-0.011	0.08	0.01	A16
						**	-							-			

ER9	ER7	ER5	ER3	ER10	ER8	S1	S15	S16	S2	S14	S3	S9	S11	S4	S12	S5	المتغيرات المشاهدة
0.023	0.088	-0.089	0.014	-0.036	-0.025	-0.138	-0.063	0.102	0.045	0.006	0.01	-0.059	0.059	0.06	0.034	-0.058	A9
		-		-	-	-*	-					-				-	
0.088	-0.150*	0.079	0.113	-0.137*	0.099	-0.003	0.097	.235**	0.064	.167*	0.038	-0.138*	0.128	0.108	.182**	.147*	A2
						-											
-0.125	-0.026	-0.009	-0.022	-0.018	0.01	-0.113	-0.138	0.1	-0.044	-0.041	-0.040	-0.005	0.016	-0.028	-0.011	-0.130	A8
-	-	-	-	-		-	-*		-	-	-	-		-	-	-	
5.06	4.87	5.17	4.78	4.66	4.73	4.33	4.07	4.35	3.65	3.44	3.54	3.82	4.07	3.55	3.88	3.91	المتوسط
2.202	2.065	2.069	2.165	2.077	2.079	1.224	1.383	1.125	1.363	1.414	1.491	1.395	1.32	1.331	1.249	1.406	الانحراف المعاري
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	أقل درجة
7	7	7	7	7	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	أكثر درجة
-0.695	-0.646	-0.783	-0.576	-0.440	-0.543	-	-	-	-0.674	-0.437	-0.530	-0.898	-	-0.576	-0.988	-	التواء
-	-	-	-	-	-	1.730	1.204	1.746	-	-	-	-	1.216	-	-	1.018	
						-	-	-					-			-	
-	-0.845	-0.719	-	-	-0.957	1.659	-0.028	2.055	-0.732	-	-	-0.486	0.187	-0.754	0.013	-0.352	التقطع
1.044	-	-	1.003	1.082	-		-		-	1.037	1.129	-		-		-	
-			-	-						-	-						

تابع جدول (17): الارتباطات بين المتغيرات المشاهدة وكذلك المتوسطات والاحرفات المعيارية وأقل وأعلى قيمة لها (ن=227)

المتغيرات المشاهدة	ER6	ER2	ER1	ER4	A12	A13	A11	A10	A15	A14	A3	A19	A5	A16	A9	A2	A8
ER6	1																
ER2	.162*	1															
ER1	0.116	.272**	1														
ER4	.131*	.211**	.154*	1													
A12	.242**	.144*	.209**	.155*	1												
A13	.165*	.146*	0.126	0.048	.475**	1											
A11	.179**	0.108	.175**	0.109	.420**	.340**	1										
A10	.225**	0.06	.138*	0.071	.313**	.358**	.436**	1									
A15	0.117	0.079	.132*	0	.282**	.313**	.318**	.273**	1								
A14	.153*	0.125	.169*	0.066	.377**	.372**	.268**	.214**	.351**	1							
A3	.134*	0.071	-.018	0.082	.348**	.213**	.169*	.213**	.185**	.114	1						
A19	.187**	.166*	.199**	0.096	.281**	.323**	.313**	.177**	.198**	.331**	.099	1					

A8	A2	A9	A16	A5	A19	A3	A14	A15	A10	A11	A13	A12	ER4	ER1	ER2	ER6	المتغيرات المشاهدة
				1	0.069	.252**	0.092	.164*	.176**	.187**	.190**	.335**	0.11	.136*	.160*	0.106	A5
			1	.133*	0.116	.198**	.194**	.137*	0.117	.134*	0.128	.185**	0.024	.147*	0.13	.147*	A16
		1	.161*	0.13	0.057	.182**	.165*	0.129	0.115	.186**	0.035	0.07	0.093	0.065	-.040	-.040	A9
	1	.163*	.194**	.200**	-.031	-.209**	0.081	.177**	-.139*	.143*	-.158*	.166*	0.009	.145*	0.112	-.016	A2
1	0.064	.290**	.179**	.181**	0.031	0.125	0.069	0.094	0.097	0.037	-.027	.150*	0.039	0.006	-.109	-.066	A8
2.37	3.01	2.33	2.89	2.82	2.83	2.66	2.86	3.11	2.85	2.98	3.06	2.83	3.54	4.82	5.11	4.63	المتوسط
1.172	1.119	1.259	1.146	1.199	1.088	1.192	1.14	1.088	1.093	1.107	1.073	1.182	2.256	2.171	2.136	2.193	الانحراف المعياري
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	أقل درجة
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	7	7	7	7	أكثر درجة
0.169	-.695	0.214	-.520	-.463	-.411	-.210	-.462	-.857	-.466	-.628	-.743	-.499	0.325	-.546	-.786	-.434	التواء
-	-.970	-	-	-	-	-	-	-.677	-	-	-.810	-	-	-	-.787	-	التقطع
1.457	-	1.617	1.198	1.350	1.156	1.484	1.239	-	1.116	1.020	-	1.276	1.328	1.058	-	1.221	

\*\* تعني أن القيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) & \* تعني أن القيمة دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

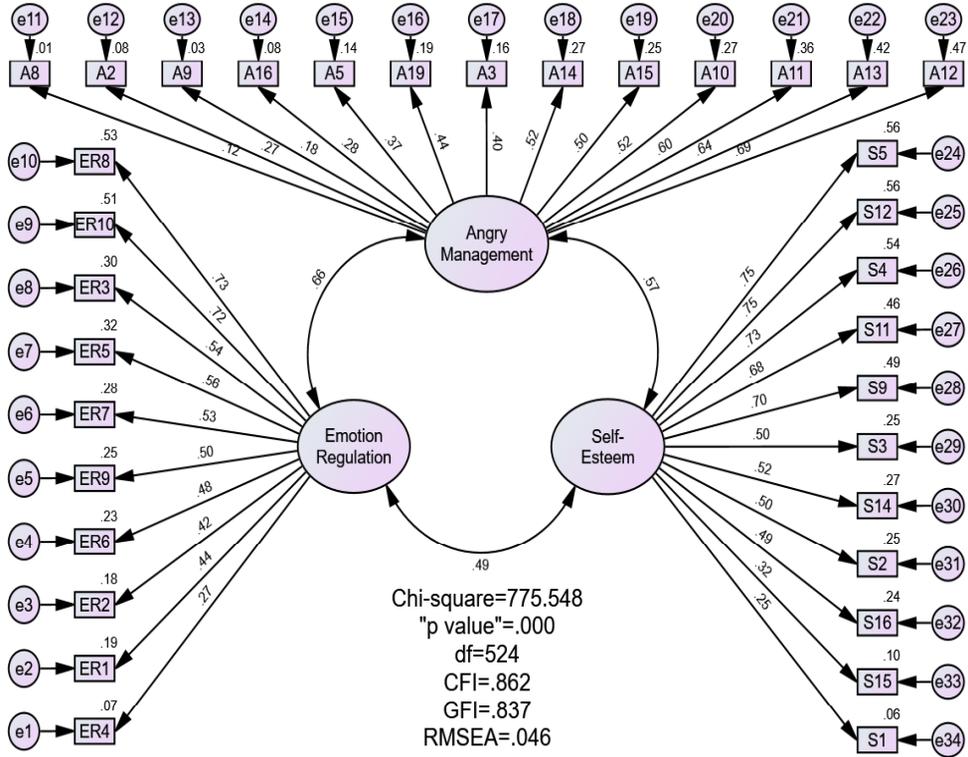
وتم التحقق من النموذج القياسي كدليل على الصدق الداخلي (Internal Validity) المرتبط بالنموذج القياسي كتدعيم وأساس للنموذج البنائي؛ وأشارت النتائج إلى أن النموذج القياسي حقق معظم إحصاءات جودة المطابقة (goodness of fit statistics) مع ملاحظة أنه في حالة العينات الكبيرة تكون قيمة مربع كاي دالة إحصائياً؛ لذلك يتم الاعتماد على باقي المحكات كتأكيد لصدق النموذج؛ كما بالجدول (١٨)، ويتضح من الشكل (٨) أن

جميع التشبعات المعيارية (معاملات المسار المعيارية) بالنموذج القياسي مرتفعة وجميعها دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)؛ مما يدل على ثبات المتغيرات المقاسة.

جدول (١٨):

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج القياسي

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	الاختبار الإحصائي مربع كاي درجات الحرية $df$ مستوى دلالة مربع كاي	٧٧٥,٥٤٨ ٥٢٤ ٠,٠٠٠	أن تكون قيمة مربع كاي غير دالة إحصائياً (حساسية (تعطي دلالة) للعينات أكبر من ٢٠٠)
٢	نسبة (مربع كاي على درجات الحرية)	١,٤٨٠	من (صفر) إلى (٥)
٣	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٨٣٧	من (صفر) إلى (١)
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٨١٥	من (صفر) إلى (١)
٥	جذر متوسط مربع الاقتراب RMSEA	٠,٠٤٦	من (صفر) إلى (٠.١)
٦	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشيع	٤,٠٦٠ ٥,٢٦٥	أن تكون قيمته للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشيع
٧	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٦٧٥	من (صفر) إلى (١)
٨	مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٨٦٢	من (صفر) إلى (١)
٩	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٦٥٢	من (صفر) إلى (١)



شكل (٨): التشبعات المعيارية (معاملات المسار المعيارية) للنموذج القياسي  
ملحوظة: جميع التشبعات المعيارية (معاملات المسار المعيارية) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١)

### ثانياً: التحقق من النموذج البنائي:

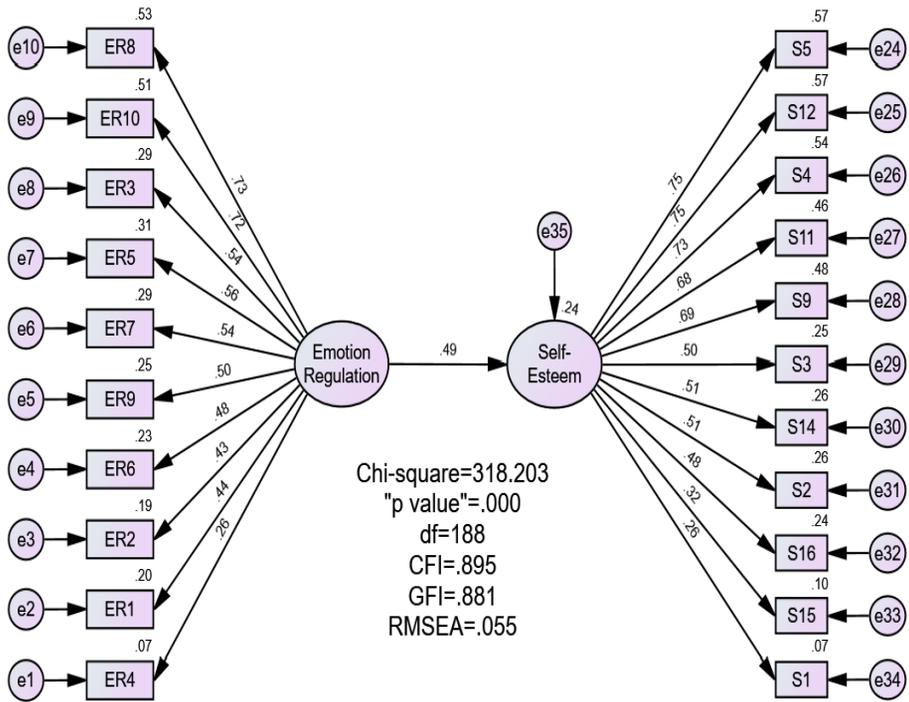
تم التحقق من النموذج البنائي باستخدام طريقة تقدير الأرجحية العظمى (Maximum Likelihood Estimation Method)؛ وأشارت النتائج إلى أن النموذج البنائي حقق معظم إحصاءات جودة المطابقة (goodness of fit statistics)؛ كما بالجدول (١٩)، ويتضح من الشكل (٩) أن جميع التشبعات المعيارية (معاملات المسار المعيارية) بالنموذج البنائي مرتفعة وجميعها دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) فيما عدا المسار المباشر من تنظيم الانفعال إلى تقدير الذات، فإنه ليس له دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبالرغم من ذلك فإن هذا المسار (المسار المباشر من تنظيم الانفعال إلى تقدير الذات) له دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) ومرتفع بالنسبة للنموذج القياسي كما سبق عرضه

وكما هو موضح بالشكلين (٩&٨)؛ الشكل الخاص بالنموذج القياسي والشكل الخاص بالتأثير الكلي على التوالي، وبالجدول (٢٠)، ولكي نحدد قيمة التأثير غير المباشر ودلالته الإحصائية؛ فقد وجد أن التأثير غير المباشر من تنظيم الانفعال إلى تقدير الذات مقداره (٠.٢٨٥)، كما هو موضح بجدول (٢٠)، وكانت الحدود الدنيا والعليا لفترة الثقة ( 95% CI) هي (٠.١٣١) و(٠.٤٣٦) على التوالي باستخدام التقنية الإحصائية الحديثة (bootstrapping)؛ أي أن حدود الثقة للتأثير غير المباشر لا تتضمن الصفر؛ لذلك فإن التأثير غير المباشر من تنظيم الانفعال إلى تقدير الذات من إدارة الضغوط كمتغير وسيط كان دالاً إحصائياً.

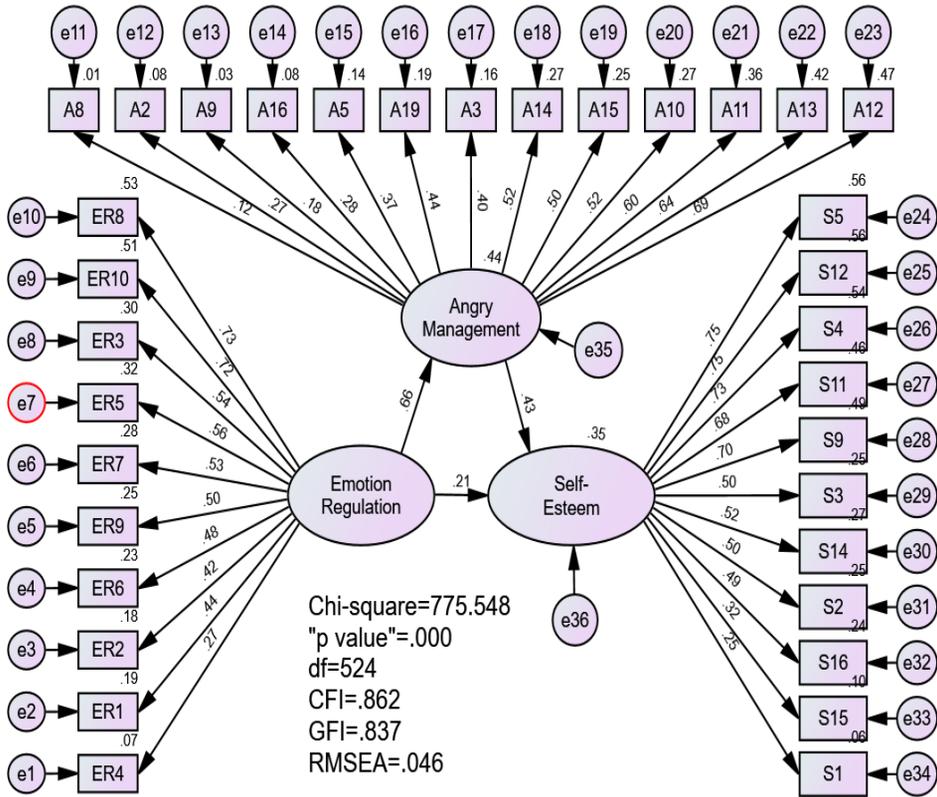
جدول (١٩):

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج البنائي

م	اسم المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
١	الاختبار الإحصائي مربع كاي درجات الحرية df مستوى دلالة مربع كاي	٧٧٥,٥٤٨ ٥٢٤ ٠,٠٠٠	أن تكون قيمة مربع كاي غير دالة إحصائياً (حساسية تعطي دلالة) للعينات أكبر من ٢٠٠
٢	نسبة (مربع كاي على درجات الحرية)	١,٤٨٠	من (صفر) إلى (٥)
٣	مؤشر حسن المطابقة GFI	٠,٨٣٧	من (صفر) إلى (١)
٤	مؤشر حسن المطابقة المصحح AGFI	٠,٨١٥	من (صفر) إلى (١)
٥	جذر متوسط مربع الاقتراب RMSEA	٠,٠٤٦	من (صفر) إلى (٠,١)
٦	مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج الحالي ECVI مؤشر الصدق الزائف المتوقع للنموذج المشيع	٤,٠٦٠ ٥,٢٦٥	أن تكون قيمته للنموذج الحالي أقل من نظيرتها للنموذج المشيع
٧	مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٦٧٥	من (صفر) إلى (١)
٨	مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٨٦٢	من (صفر) إلى (١)
٩	مؤشر المطابقة النسبي RFI	٠,٦٥٢	من (صفر) إلى (١)



شكل (٩) التأثير الكلي لتنظيم الانفعال على تقدير الذات



شكل (١٠) التشبعات المعيارية (معاملات المسار المعيارية) للنموذج البنائي (التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لتنظيم الانفعال على تقدير الذات) في وجود إدارة الغضب كمتغير وسيط

جدول (٢٠):

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية بين المتغيرات

التأثيرات المباشرة (Direct Effects)		
العلاقات	قيمة التأثير	الدلالة
تنظيم الانفعال (على) تقدير الذات	٠,٢٠٩	غير دال عند (٠,٠٥)
تنظيم الانفعال (على) إدارة الغضب	٠,٦٦٤	دال عند (٠,٠١)
إدارة الغضب (على) تقدير الذات	٠,٤٢٩	دال عند (٠,٠٥)
التأثير غير المباشر (Indirect Effect)		
العلاقات	قيمة التأثير	الدلالة
تنظيم الانفعال (على) تقدير الذات	٠,٢٨٥	دال وفقاً لحدود الثقة بتقنية bootstrapping
التأثير الكلي (Total Effect)		
العلاقات	قيمة التأثير	الدلالة
تنظيم الانفعال (على) تقدير الذات	٠,٤٩٤	دال عند (٠,٠١)

لذلك نجد أن الفرض الأول قد تحقق؛ وأن متغير إدارة الغضب يتوسط العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات، وأن نوع الوساطة هو وساطة كلية (Full Mediation)؛ أي أن النموذج يتضمن تأثير غير مباشر فقط؛ أي أن تنظيم الانفعال يؤثر على إدارة الغضب ومن ثم يؤثر إدارة الغضب على تقدير الذات.

ويمكن تفسير ذلك؛ بأن تنظيم الانفعال للطلبة يمكنهم من ضبط انفعالاتهم وتحديد متى يشعرون بها؟ وكيف يكتسبوننها؟ وكيف يُعبّرون عنها؟ وذلك من خلال استخدامهم لاستراتيجيات تنظيم الانفعال، وأن إدارة الغضب تُمكنهم من السيطرة على الغضب وإدارته في علاقاتهم القوية مع الآخرين، وتُساعدهم على تنظيم شدة الغضب ومدته وتكراره وطريقة تعبيرهم عنه؛ مما ينعكس بصورة إيجابية على تقدير الذات للطلاب من خلال تمكنهم من تحقيق النتائج المرجوة من خلال ممارسة إرادتهم باعتبارها سمة عامة، وتوجههم العام الإيجابي تجاه الذات كمصدر للقوة والفعالية؛ فيما يُطلق عليه الكفاءة الذاتية، وتمكنهم من تكوين خبرة تقييمية لذواتهم ككائنات اجتماعية، كما أنها تختزل إلى إحساس الطلاب المزمّن والشامل بقيمتهم كأفراد لهم أهمية اجتماعية؛ فيما يُطلق عليه الإعجاب بالذات.

وكما ذكر (Rasool et al., 2021, p. 39) فإن الغضب ظاهرة طبيعية كغيره من المشاعر الإنسانية، والغضب سمة سابقة مهمة للعدوان. ويميل الأفراد الغاضبون إلى اعتبار المواقف عدائية ويجدون صعوبة في التحكم في الأفكار والمشاعر العدوانية. ويُعد تطوير تنظيم الانفعال أمرًا ضروريًا للمرونة في العمليات السلوكية وتمكين الأفراد من الاستجابة بسرعة وكفاءة للظروف المتغيرة.

وهذا يتفق جزئياً مع ما توصل إليه بحث (Khatami et al., 2023) من وجود علاقة ارتباطية بين تنظيم الانفعال والغضب وتقدير الذات؛ فعند زيادة تنظيم الانفعال يزداد استخدام مهارة التحكم في الغضب، ومع زيادة تنظيم الانفعال يزداد تقدير الذات، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن تقدير الذات والتحكم في الغضب ينبئان بتنظيم الانفعال لدى المراهقين، حيث أنّ تنظيم انفعال المراهقين هو بناء نفسي مهم في إتقان مهارة التحكم في الغضب والكفاءة الذاتية. وأوضح بحث (Kuzucu, 2016) أنّ للتحكم في الغضب وحل المشكلات الاجتماعية دوراً وسيطاً جزئياً في العلاقة بين تنظيم الانفعال والعدوان للمراهقين، كما بينت دراسة (Weindl et al., 2020) أنّ تقدير الذات توسط ٢٦٪ من تأثير تنظيم الانفعالات على سمة الغضب و٥٧,٥٪ من تأثير تنظيم الانفعالات على اجترار الغضب، وقد يدعم تقدير الذات تنظيم الانفعالات التكيفية من خلال آتاره المفيدة على الحالات الانفعالية المؤلمة، وأن دعم استراتيجيات تنظيم الانفعالات التكيفية وتقدير الذات يؤثر بشكل إيجابي على الغضب، وأوضحت دراسة (Estrada Fernández et al., 2023) وجود علاقة إيجابية وتنبؤية بين تنظيم الغضب وارتفاع تقدير الذات لدى الطلاب.

### نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " يوجد تأثير لمتغير إدارة الغضب كمتغير معدّل على العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة ".  
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار بالطريقة المعيارية (Standard Method)، حيث تم تكوين متغير جديد يمثل التفاعل (Interaction) بين المتغيرين التفسيريين (المنبئين) وهو حاصل ضربهما (الدرجات المركزية وهي الدرجة مطروحاً منها المتوسط)، وجاءت النتائج كما في جدول (٢١)

## جدول (٢١)

نتائج تحليل التباين لانحدار تقدير الذات على كل من إدارة الغضب وتنظيم الانفعال والتفاعل بينهما (ن = ٢٢٧)

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) ودلالاتها الإحصائية
الانحدار	4842.927	3	1614.309	**٢٦,٤٧
البواقي	13599.593	223	60.985	-
المجموع	18442.52	226	-	-

\*\* تعنى دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويظهر جدول تحليل التباين اختبار الدلالة الإحصائية لنموذج الانحدار باستخدام (a) **one-way between-subjects ANOVA** ، ونموذج الانحدار يمتلك (٣) درجات حرية؛ لأن هذا هو رقم المتنبئات في النموذج، ودرجات الحرية الكلية تساوى N-1 أو 226، تاركة 223 درجة حرية للبواقي (الخطأ)، ويفسر النموذج كمية دالة لتباين المتغير التابع؛  $F(3, 223) = 47.746, p < 0.01$  ، وقيمة مربع ايتا (eta square value) تساوى تباين الانحدار مقسوماً على التباين الكلى (المجموع) أي يساوى  $0.263$  ، وبذلك نجد أن الارتباط المتعدد R (multiple correlation) يساوى  $0.512$  وأن قيمة  $R^2$  تساوى  $0.263$ ؛ وتعنى أن ٢٦٪ تقريباً من التباين في درجات تقدير الذات يفسر بواسطة مجموعة المتنبئات (إدارة الغضب وتنظيم الانفعال والتفاعل بينهما)، والتفاعل بين المتغيرات المنبئة في هذا النموذج دال إحصائياً.

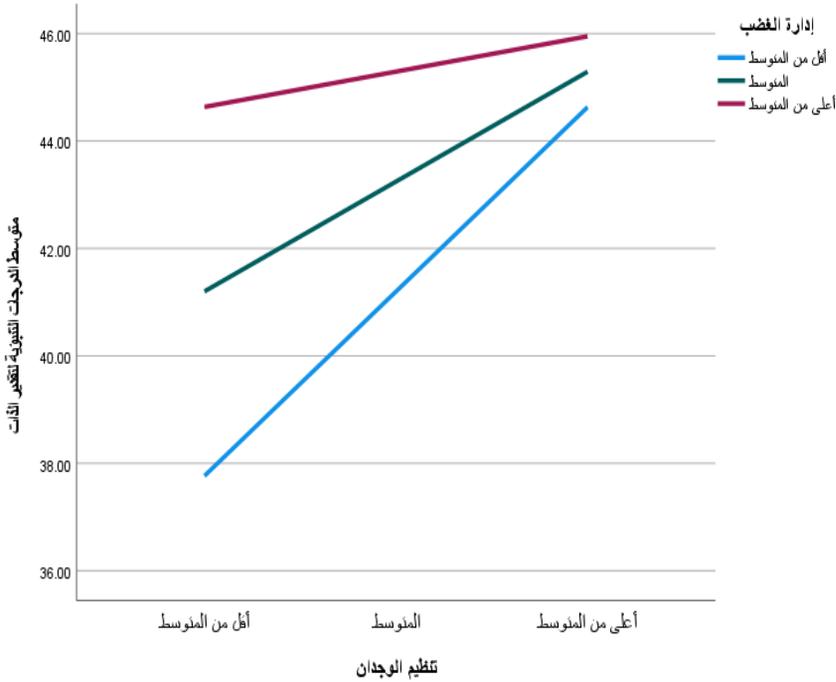
## جدول (٢٢)

نتائج تحليل التباين لانحدار تقدير الذات على كل من إدارة الغضب وتنظيم الانفعال والتفاعل بينهما (ن = ٢٢٧)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	معامل انحدار غير لمعيارية	الخطأ لمعيارية	معامل الانحدار لمعيارية (بيتا)	(ت)	الدلالة الإحصائية
الثابت	دير الذات	43.246	0.551	-	**78.53	0.000
تنظيم الانفعال	-	0.164	0.049	0.226	**3.36	0.001
دارة الغضب	-	0.274	0.08	0.227	**3.43	0.001
التفاعل	-	-0.015	0.004	-0.217	** -3.48	0.001

\*\* تعنى دالة عند مستوى (٠,٠١)

ومن الجدول السابق يتضح أن التفاعل بين المتغيرات المنبئة في هذا النموذج دال إحصائياً؛ وهذا يمكن أن يظهر في القيم المرتفعة نسبياً لمعاملات بيتا المرتبطة مع هذه المتغيرات.



شكل (١١) يوضح التفاعل بين إدارة الغضب وتنظيم الانفعال عن طريق تداخل الخطوط الانحدارية لثلاثة مستويات من تنظيم الانفعال (أقل من المتوسط - المتوسط - أعلى من المتوسط) عند ثلاثة مستويات أخرى من إدارة الغضب (أقل من المتوسط - المتوسط - أعلى من المتوسط) مقابل متوسط الدرجات التنبؤية لتقدير الذات. من الشكل (١١) نجد أنه بزيادة المتغير المستقل وهو تنظيم الانفعال يزداد تقدير الذات؛ إلا أن هذه الزيادة ليست بنفس المقدار لاختلاف خط الانحدار وفقاً لمتغير إدارة الغضب؛ فإذا كان متغير إدارة الغضب في مستوى أقل من المتوسط أو مستوى متوسط، كانت تأثير تلك الزيادة تأثيراً ضعيفاً بالمقارنة بما إذا كان متغير إدارة الغضب في مستوى أعلى من المتوسط؛ مما يدل على التفاعل بين تنظيم الانفعال وإدارة الغضب، مما يدل على تحقق الفرض الثاني الذي ينص على وجود تأثير لمتغير إدارة الغضب كمتغير معدل على العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة.

ويمكن تفسير ذلك؛ بأن تنظيم الطلبة لانفعالاتهم عن طريق تحديدهم للموقف واختيار أي جانب ينبغي التركيز عليه والانتباه له، وتعديل الموقف عن طريق اتخاذ إجراءات تغيّر الموقف بشكل مباشر بغرض تغيير تأثيره الانفعالي، إعادة التقييم المعرفي للموقف للتخفيف أو تعديل أثره الانفعالي وبالتالي يتم تعديل الاستجابة للموقف إلى استجابة توافقية أفضل، وعند اقتران ذلك بمهارات التحكم في الغضب **Control Anger** والتي تتضمن تنظيم تنشيط الغضب وشدته ومدته وطريقة التعبير عنه؛ ويحدث هذا التنظيم من خلال الأنظمة المعرفية والجسدية والسلوكية للطلبة، فهذا بدوره يُشعر الطلبة بالكفاءة والإعجاب بالذات ويُزيد من مستوى تقديرهم لذواتهم.

وهذا يتفق مع ما توصل إليه بحث (Khatami et al., 2023) من وجود علاقة ارتباطية بين تنظيم الانفعال والغضب وتقدير الذات؛ فعند زيادة تنظيم الانفعال تزداد استخدام مهارة التحكم في الغضب، ومع زيادة تنظيم الانفعال يزداد تقدير الذات، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد أن تقدير الذات والتحكم في الغضب ينبئان بتنظيم الانفعال لدى المراهقين، لذلك؛ فإن تنظيم انفعال المراهقين هو بناء نفسي مهم في مهارة التحكم في الغضب والكفاءة الذاتية.

#### نتائج الفرض الثالث:

وينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق ترجع إلى الجنس (ذكور - إناث) في متغيرات البحث (تقدير الذات - تنظيم الانفعال - إدارة الغضب) لدى طلبة الثانوية العامة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) **T-test** لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما في جدول (٢٣): -

## جدول (٢٣)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في متغيرات البحث (تقدير الذات - تنظيم الانفعال - إدارة الغضب) لدى طلبة الثانوية العامة (ن=٢٢٧)

المقياس	الجنس	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية
تقدير الذات	إناث	178	42.5674	9.34997	٢٢٥	-١.١-
	ذكور	49	42.7143	7.86342		
تنظيم الانفعال	إناث	178	47.5449	12.72751	٢٢٥	٠,٣٩٢
	ذكور	49	46.7551	11.59657		
إدارة الغضب	إناث	178	36.809	7.65038	٢٢٥	0.822
	ذكور	49	35.8163	6.82725		

قيم (ت) بالجدول السابق غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

ويتضح من جدول (٢٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في متغيرات البحث (تقدير الذات - تنظيم الانفعال - إدارة الغضب) لدى طلبة الثانوية العامة.

## نتائج الفرض الرابع:

وينص الفرض الرابع على أنه "توجد فروق دالة إحصائية ترجع إلى التخصص (علمي - أدبي) في متغيرات البحث (تقدير الذات - تنظيم الانفعال - إدارة الغضب) لدى طلبة الثانوية العامة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) T-test لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج كما في جدول (٢٤)

## جدول (٢٤)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين التخصصين العلمي والأدبي في متغيرات البحث (تقدير الذات- تنظيم الانفعال- إدارة الغضب) لدى طلبة الثانوية العامة. (ن=٢٢٧)

المقياس	التخصص	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية
تقدير الذات	أدبي	68	40.6471	10.07696	109.122	**-٢,٠٠٠-
	علمي	159	43.434	8.4453		
تنظيم الانفعال	أدبي	68	44.7794	13.64677	٢٢٥	**-٢,٠٦٥
	علمي	159	48.4843	11.80531		
إدارة الغضب	أدبي	68	34.8382	8.38195	٢٢٥	**-2.337-
	علمي	159	37.3459	6.94826		

\*\* تعني أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

ويتضح من جدول (٢٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ذوي التخصص العلمي والأدبي في متغيرات البحث (تقدير الذات- تنظيم الانفعال- إدارة الغضب) لدى طلبة الثانوية العامة.

## نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق ترجع إلى محل الإقامة (قرية - مدينة) في متغيرات البحث (تقدير الذات- تنظيم الانفعال- إدارة الغضب) " لدى طلبة الثانوية العامة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) T-test لعينتين مستقلتين، كما في جدول(٢٥)

## جدول (٢٥)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في محل الإقامة (قرية - مدينة) في متغيرات البحث (تقدير الذات- تنظيم الانفعال- إدارة الغضب) لدى طلبة الثانوية العامة (ن=٢٢٧)

المقياس	محل الإقامة	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) ودلالاتها الإحصائية
تقدير الذات	قرية	122	43.582	9.75047	٢٢٥	١,٧٧٥
	مدينة	105	41.4571	8.01684		
تنظيم الانفعال	قرية	122	47.918	13.10769	٢٢٥	٠,٧٠٧
	مدينة	105	46.7429	11.7195		
إدارة الغضب	قرية	122	36.6311	7.91922	٢٢٥	0.079
	مدينة	105	36.5524	6.96555		

قيم (ت) بالجدول السابق غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

ويتضح من الجدول رقم (٢٥) عدم وجود فروق دالة إحصائياً ترجع إلى محل الإقامة (قرية - مدينة) في متغيرات البحث (تقدير الذات- تنظيم الانفعال- إدارة الغضب) لدى طلبة الثانوية العامة.

ويمكن تفسير نتائج الفروض من الثالث إلى الخامس بأن (تقدير الذات- تنظيم الانفعال- إدارة الغضب) قد تكون مستقلة عن جنس الطالب (ذكر/أنثى)، ومحل إقامته (ريف/مدينة) في عينة البحث الحالية؛ حيث تدوب الفوارق وتتلاشى بين هذه المتغيرات الديمغرافية؛ وقد يرجع ذلك إلى تشابه أدوار كل من الذكور والإناث في هذه المرحلة "مرحلة الثانوية العامة" حيث تتحدّد أدوارهم في نطاق تكثيف الاستذكار والدروس والتحصيل الجيد بدافع تحقيق الإنجاز الأكاديمي المرجو منهم تمهيداً للالتحاق بالكلية التي يطمح لها الطلاب من كلا الجنسين وتحقق كذلك طموح والديهم، فالجميع لديه نفس الهدف ونفس الطموح ويتلقون نفس الرعاية المكثفة والاهتمام الجَمّ لإنجاز وتحقيق الهدف المرجو منهم في هذه المرحلة؛ حيث توفّر لهم أسرهم الجو الهادئ المشجّع على الاستذكار، وتحفزهم أسرهم على تخيل أنفسهم في الكلية التي يحلمون بها، وتجنّبهم التعرّض لأي مثيرات انفعالية قد تعوق تحصيلهم؛ كل ذلك يمثل على الجانب الآخر شكلاً من أشكال الضغوط على الطلبة من كلا الجنسين نتيجة إحساسهم بالمسئولية المُلقاة على عاتقهم والتي قد تدفع الطلبة إلى الغضب. وبالنسبة لعدم وجود فروق دالة في متغيرات البحث وفقاً لمحل الإقامة (ريف-حضر)، فإن

ذلك يرجع إلى غياب الفجوة الحضارية بين نمطي محل الإقامة، حيث تم تطبيق أدوات البحث في نطاق مدينة الزقازيق والقرى المجاورة لها، فسهولة التنقل بين الريف والحضر ساعد على زيادة الانفتاح بين المنطقتين وكثرة الاختلاط بين أفرادهما وإذابة الفوارق بينهما.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Gomez et al., 2018) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في أي من أبعاد تنظيم الانفعال، كما بينت دراسة (آمنة خصاونة، ٢٠٢٠) عدم وجود فروق في مستوى تنظيم الانفعال تبعاً لاختلاف الجنس، ويختلف مع ما توصلت إليه دراسة (رياض العاسمي، بدرية علي، ٢٠١٨) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس التنظيم الانفعالي في أبعاد التنظيم المعرفي والسياق الاجتماعي والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وبحث (أزهار الجواري، مي الشمري، ٢٠١٩) الذي توصل إلى وجود فروق دالة إحصائية في العامل الأول والعامل الخامس للتنظيم العاطفي وفقاً لمتغير الجنس، وبحث (صلاح علي، ٢٠٢١) الذي توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب والطالبات في إدارة الغضب والصحة النفسية.

كما يختلف مع دراسة (Burt, 2014) التي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين، حيث أظهرت الإناث تعبيراً أكثر عن الغضب، وقدرة أقل على التحكم في الغضب، ودراسة (Deno et al., 2021) التي توصلت إلى أن الإناث أظهرن تعبيراً صريحاً عن الغضب بشكل كبير نحو الآباء وتعبيراً ضمنيّاً عن الغضب تجاه الأقران أكثر من الذكور؛ أي أن الفتيات أظهرن تعبيراً صريحاً عن الغضب تجاه الآباء وتعبيراً ضمنيّاً نحو الأقران، وأظهر الذكور تعبيراً صريحاً عن الغضب تجاه الأقران وتعبيراً ضمنيّاً نحو الآباء، ودراسة (Ahmad et al., 2021) حيث وُجدت فروق كبيرة في أربعة أنواع من تعبيرات الغضب بين الطلاب والطالبات، ودراسة (خديجة القماطي، ٢٠٢٢) حيث توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في إدارة الغضب لصالح الإناث، ودراسة (فاطمة أحمد كبار، عمار الناعمة، ٢٠٢١) التي بينت وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في انفعال الغضب لصالح الذكور، ودراسة (بسمة الشريف، ٢٠١٤) التي أوضحت وجود فروق دالة في سلوك الغضب تُعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ويختلف نسبياً مع دراسة (Cha & Seo, 2012) التي

توصلت إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الاتجاه نحو العنف، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التصرف بغضب.

وتتفق النتائج أيضاً مع دراسة (Cha & Seo, 2012) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات. وتختلف مع ما توصلت إليه دراسة (Gomez et al., 2018) إلى أن الذكور لديهم تقدير ذات مرتفع، وأظهرت الإناث ارتباطاً أقوى بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات.

كما أن متغيرات البحث (تقدير الذات- تنظيم الانفعال- إدارة الغضب) كانت غير مستقلة عن التخصص الدراسي (علمي/أدبي) للطالب، وكانت الفروق لصالح التخصص (علمي)؛ حيث كان لهم المتوسط الأعلى، ويمكن تفسير ذلك؛ بأن تقدير الذات للطلاب بالتخصصات العلمية يُستمدّ من طبيعة دراستهم الحالية والدراسة المتوقعة التحاقهم بها، فطلاب التخصص العلمي يستهدفون ما يطلق عليه اجتماعياً كليات القمة، والتي تتطلب قدرًا من شعور الطالب بقيمة ذاته وتقديره لها ولقدراته تقديرًا صحيحًا، فنظرة المجتمع لهذه الكليات تزيد من تقدير المحيطين للفرد والتي تزيد بدورها من تقديره وإعجابه بذاته. أما نظرة المجتمع للتخصصات الأدبية فقد اختلفت عن العصور السابقة، فلم يعد لمعظم خريجي الكليات النظرية نفس النظرة والتقدير كما كان في الماضي، بل إن طالب التخصص الأدبي في هذه الآونة ينظر إليه في أغلب الأوقات على أنه لا يبذل نفس الجهد ولا يرقى لنفس مكانة الطالب في التخصص العلمي.

وبالنسبة لتنظيم الانفعال للطلبة بالتخصصات العلمية؛ فإنهم يستخدمون استراتيجيات تنظيم الانفعال لعدم امتلاكهم رفاهية الدخول في مشاحنات أو التعرض لضغوط خارجية تعوقهم أو تقلل الوقت المطلوب للاستذكار، وذلك بصورة أكبر دلالة من الطلاب بالتخصصات الأدبية، وهذا يختلف مع ما توصلت إليه دراسة (آمنة خصاونة، ٢٠٢٠) من عدم وجود فروق في مستوى تنظيم الانفعال تبعًا لاختلاف التخصص.

أما فيما يتعلق بإدارة الغضب للطلبة بالتخصصات العلمية؛ فإنها تمكنهم من تنظيم شدة الغضب ومدته وتكراره وطريقة تعبيرهم عنه وينتبهون للانفعالات ومدتها وتأثيرها عليهم، وذلك بصورة أكبر دلالة من الطلاب بالتخصصات الأدبية، وهذا يختلف مع ما توصلت إليه

دراسة (خديجة القماطي، ٢٠٢٢) من عدم وجود فروق في إدارة الغضب وفقا للتخصص (علمي - أدبي).

ووفقًا لـ (Zohuri & Dalili, 2023, pp. 236-237) يُعدّ الغضب شعورًا طبيعيًا يشعر به الجميع من وقت لآخر، وقد يكون الغضب والتعبير عنه مفيدًا. وتتأثر طريقة التعبير عن الغضب بالمزاج الفردي والتربية والأعراف الثقافية والسلوكيات المكتسبة؛ فالغضب ليس مجرد استجابة جسدية؛ لكنه ينطوي على عمليات معرفية، وغالبًا ما ينشأ الغضب عندما تتعارض توقعاتنا مع الواقع، وقد تتضمن العمليات المعرفية أحيانًا أفكارًا غير عقلانية أو مبالغ فيها والتي إذا تركت دون رادع يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الغضب، والغضب انفعال ذاتي بمعنى أن الأفراد يتفاعلون بشكل مختلف مع نفس الموقف بناءً على معتقداتهم الشخصية وقيمهم وخبراتهم السابقة. وكما أوضح (Zeigler-Hill & Myers, 2011, pp. 210-) (212) فإن نموذج إشارة الحالة يشير إلى أنّ مستوى تقدير الفرد لذاته يؤثر على كيفية تقديم نفسه للآخرين وعلى كيفية تقييم الفرد من قبل المحيطين في بيئته الاجتماعية، وأن قدرة الأفراد على الوصول convey لمستويات معينة من تقدير الذات تلعب دورًا مهمًا في كيفية النظر إلى الأفراد في بيئاتهم الاجتماعية.

#### نتائج الفرض السادس:

وينص الفرض السادس على أنه " يوجد تأثير دال إحصائيًا لمتغير التخصص (علمي - أدبي) كمتغير معدل على العلاقة بين إدارة الغضب وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار بالطريقة المعيارية (Standard Method)، حيث تم تكويد متغير التخصص (١ = أدبي، ٢ = علمي)، وتم تكوين متغير جديد يمثل التفاعل (Interaction) بين المتغيرين التفسيريين (المنبئين) وهو حاصل ضربهما، وجاءت النتائج كما في جدول (٢٦)

## جدول (٢٦)

نتائج تحليل التباين لانحدار تقدير الذات على كل من التخصص وإدارة الغضب والتفاعل بينهما لدى طلبة الثانوية العامة. (ن = ٢٢٧)

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) ودلالاتها الإحصائية
الانحدار	3825.164	3	1275.055	19.452**
اليوافي	14617.356	223	65.549	-
المجموع	18442.52	226	-	-

\*\* تعنى دالة عند مستوى (٠,٠١)

ويظهر جدول تحليل التباين اختبار الدلالة الإحصائية لنموذج الانحدار باستخدام (a one-way between-subjects ANOVA) ، ونموذج الانحدار يمتلك (٣) درجات حرية؛ لأن هذا هو رقم المتنبئات في النموذج، ودرجات الحرية الكلية تساوى N- 1 أو 226، تاركة 223 درجة حرية للبقايا (الخطأ)، ويفسر النموذج كمية دالة لتباين المتغير التابع؛  $F(3, 223) = 47.746, p < 0.01$  ، وقيمة مربع آيتا (eta square)  $R^2$  value) تساوى تباين الانحدار مقسوماً على التباين الكلى (المجموع) أي يساوى  $3825.164 / 18442.52 = 0.207$  أي يساوى ٠.٢٠٧، وبذلك نجد أن الارتباط المتعدد R (multiple correlation) يساوى ٠.٤٥٥ وأن قيمة  $R^2$  تساوى ٠.٢٠٧؛ وتعنى أن ٢١٪ تقريباً من التباين في درجات تقدير الذات يفسر بواسطة مجموعة المتنبئات (التخصص وإدارة الغضب والتفاعل بينهما).

والتفاعل بين المتغيرات المنبئة في هذا النموذج دال إحصائياً وكذلك التخصص ويفسران معاً حوالي ٢١٪ من التباين في درجات تقدير الذات وهذه النسبة هي ناتج الفرق بين إجراء تحليلين أحدهما لا يتضمن باقي المتنبئات غير الدالة بالنموذج

## جدول (٢٧)

نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بتقدير الذات من مجموعة المتنبئات (التخصص وإدارة الغضب والتفاعل بينهما) لدى طلبة الثانوية العامة. (ن = ٢٢٧)

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	معامل الانحدار غير المعيارية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعيارية (بيتا)	(ت)	الدلالة الإحصائية
الثابت	تقدير الذات	-6.882	9.157	-	-0.751	0.453
التخصص	-	20.151	5.501	1.024	3.663	0.000
إدارة الغضب	-	1.304	0.254	1.079	5.141	0.000
التفاعل	-	-0.518	0.15	-1.269	-3.450	0.001

\*\* تعنى دالة عند مستوى (٠,٠٠١)

ومن الجدول السابق يتضح أن التفاعل بين المتغيرات المنبئة في هذا النموذج دال إحصائياً؛ وهذا يمكن أن يظهر في القيم المرتفعة نسبياً لمعاملات بيتا المرتبطة مع هذه المتغيرات، وتكتب معادلة الانحدار على النحو التالي:

أولاً: بالنسبة للتخصص الأدبي (الكود = ١)؛ فإن معادلة الانحدار كما يلي:

$$\text{تقدير الذات} = -6.882 + 20.151 * (\text{التخصص}) + 1.304 * (\text{إدارة الغضب}) - 0.518 * (\text{التفاعل})$$

وباستبدال التخصص بكود الأدبي وهو (١)؛ فإن معادلة الانحدار تكون على النحو

التالي:

$$\text{تقدير الذات} = -6.882 + 20.151 * (١) + 1.304 * (\text{إدارة الغضب}) - 0.518 * (\text{إدارة الغضب} * ١)$$

وبتصفية الحسابات تنتج معادلة الانحدار للتخصص الأدبي في صورتها الأخيرة:

$$\text{تقدير الذات} = 13.269 + 0.786 * (\text{إدارة الغضب})$$

ثانياً: بالنسبة للتخصص العلمي (الكود = ٢)؛ فإن معادلة الانحدار كما يلي:

$$\text{تقدير الذات} = -6.882 + 20.151 * (\text{التخصص}) + 1.304 * (\text{إدارة الغضب}) - 0.518 * (\text{التفاعل})$$

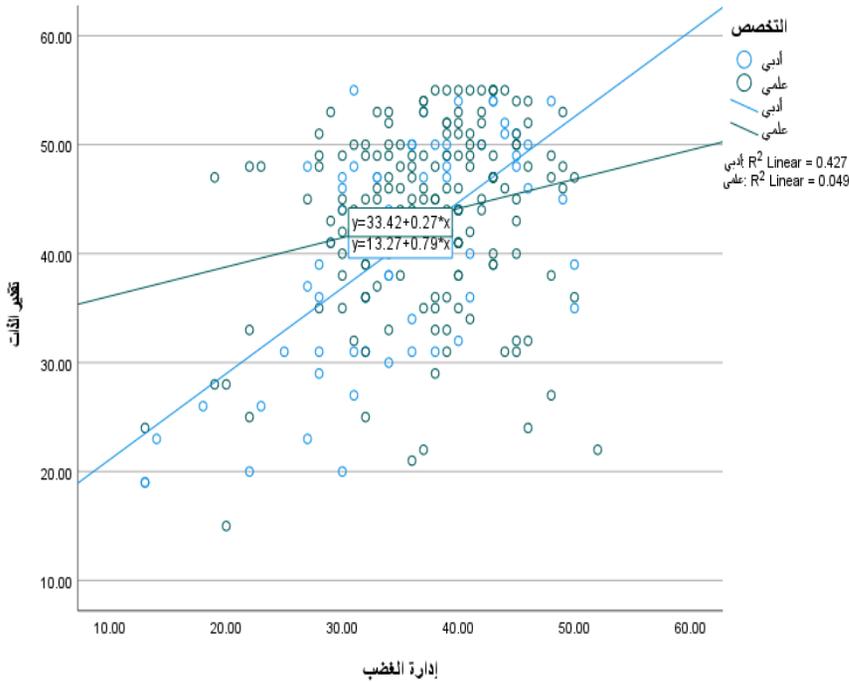
وباستبدال التخصص بكود العلمي وهو (٢)؛ فإن معادلة الانحدار تكون على النحو

التالي:

$$\text{تقدير الذات} = 6.882 - 20.151 * (2) + 1.304 * (\text{إدارة الغضب}) - 0.518 * (\text{إدارة الغضب} * 2)$$

وبتصفية الحسابات تنتج معادلة الانحدار للتخصص العلمي في صورتها الأخيرة:

$$\text{تقدير الذات} = 33.42 + 0.27 * (\text{إدارة الغضب})$$



شكل (١٢) يوضح التفاعل بين متغير التخصص ومتغير إدارة الغضب عن طريق تقاطع خط الانحدار للتخصص الأدبي مع خط الانحدار للتخصص العلمي

من الشكل (١٢) نجد أنه بزيادة المتغير المستقل وهو إدارة الغضب يزداد تقدير الذات؛ إلا أن هذه الزيادة ليست بنفس الكيفية لاختلاف خط الانحدار وفقاً للتخصص (أدبي- علمي)، ولا يظهر فرق في القيم المتوسطة لمتغير إدارة الغضب، في حين يظهر الفرق جلياً في المستويات المتدنية والمرتفعة لمتغير إدارة الغضب؛ وهذا يدل على أن متغير التخصص هو متغير له تأثير معدل (moderation effect)، وأن التأثير الأقوى لصالح التخصص

الأدبي؛ حيث تكون قيمة معامل الانحدار أكبر في حالة التخصص الأدبي (٠.٧٨٦) منها في حالة التخصص العلمي (٠.٢٦٨).

ويمكن تفسير ذلك بأن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي تقدير الذات أكبر في حالة التخصص الأدبي منها في حالة التخصص العلمي؛ لذلك فإن قيمة معامل الانحدار أكبر في حالة التخصص الأدبي (٠.٧٨٦) منها في حالة التخصص العلمي (٠.٢٦٨)، وأن الفروق بين المرتفعين والمنخفضين أقل في تقدير الذات في حالة التخصص العلمي منها في حالة التخصص الأدبي؛ لذلك فإن قيمة معامل الانحدار أقل في حالة التخصص العلمي (٠.٢٦٨) منها في حالة التخصص الأدبي (٠.٧٨٦).

ومن الملاحظ أيضاً أنه في العينة الحالية للبحث، أنه في المستويات المتدنية جداً من إدارة الغضب نجد أن تقدير الذات يكون مرتفعاً بمقدار أكبر من (١٠ وحدات) في تقدير الذات لصالح التخصص العلمي منها في حالة التخصص الأدبي، كما أنه في المستويات المرتفعة جداً من إدارة الغضب نجد أن تقدير الذات يكون مرتفعاً بمقدار قريب من (١٠ وحدات) في تقدير الذات لصالح التخصص الأدبي منها في حالة التخصص العلمي، كما أنه في المستويات المتوسطة من إدارة الغضب نجد أن تقدير الذات يكون متساوياً لكل من التخصص الأدبي والتخصص العلمي. وهذا يختلف مع ما توصلت إليه دراسة (خديجة القماطى، ٢٠٢٢) من عدم وجود فروق في إدارة الغضب وفقاً للتخصص (علمي - أدبي). كما ذكر (Ali et al., 2022, p. 170) أنّ تقدير الذات يُشير إلى نظرة الفرد لنفسه وتفكيره وتقييمه وكيف يقيم قيمته ويقدر نفسه عندما يكون محاطاً بأفراد آخرين. ويميل البشر إلى الحصول على الموافقة الاجتماعية والتقدير الاجتماعي والإعجاب والشعور بالقيمة، ولهذا السبب يتم تحفيز كل فرد لتعزيز تقديره لذاته. أي أنّ تقدير الذات عامل حيوي يؤثر بشكل إيجابي على الأداء الأكاديمي للطلاب. ويعد التقييم الذاتي بأكمله مؤشراً مهماً للسلوك الصحي الذي يؤثر على عمليات التفكير، مثل الشعور بقيمة الذات والانفعالات، والرغبات والقيم والأهداف. ويرغب العديد من الأشخاص في الحفاظ على تقديرهم لذاتهم بشكل صحي حتى يتمكنوا من الاستمتاع بحياتهم بشكل مثمر في محيطهم الاجتماعي ما يجعلهم أكثر رغبة في التحكم في الغضب، فمن ضمن تبعيات الغضب أنه يدمر شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد.

فقد ذكرت ( مروة محمد، ٢٠٢٠، ص ٢٦٣-٢٦٤) أن روزنبرج اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم. ووسع دائرة اهتمامه لتشمل ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة. واهتم بدور الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وتوضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد. كما اهتم بشرح التغيرات التي تحدث في تقدير الذات في مختلف مراحل العمر. ووفقاً لـ ( Rosenberg & Owens, 2006, p. 402) فإن المصدر الرئيسي للخطر الذي يهدد تقدير الذات هو الأشخاص الآخرون. فقد ينتقدوننا، أو يهاجموننا، أو ينتقصون منا، أو يحتقروننا، أو يقللون من شأننا، أو يسخرون منا، أو يتجاهلوننا، أو يعاملوننا باستخفاف، أو يشيرون إلى عيوبنا، أو يتجاهلوننا. ويبدو أن عدد الطرق التي قد يُوجّه بها الناس عن قصد أو عن غير قصد خطراً إلى تقدير الذات لدينا لا حدود لها. ومع ذلك، فإن التهديدات التي يتعرض لها تقدير الذات لدينا قد تأتي من مصدر آخر بما في ذلك أنفسنا. وبصفتنا مراقبين لسلوكنا وأفكارنا ومشاعرنا، فإننا لا نُسجل هذه الظواهر في وعينا فحسب، بل ونصدر أحكاماً عليها أيضاً. وبالتالي، قد نكون أشد منتقدينا، فنوبخ أنفسنا بلا رحمة عندما نجد أنفسنا نرتكب خطأ في الحكم، أو ننسى ما يجب أن نتذكره، أو نعبر عن أنفسنا بشكل مُحرج، أو نخالف أكثر وعودنا قُدسية لأنفسنا، أو نفقد السيطرة على أنفسنا، أو نتصرف بشكل صبياني.

### ملخص عام لنتائج البحث:

- ١- تحقّق الفرض الأول فمتغير إدارة الغضب يتوسط العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات، وأن نوع الوساطة هو وساطة كلية (Full Mediation)؛ أي أن النموذج يتضمن تأثير غير مباشر فقط؛ أي أن تنظيم الانفعال يؤثر على إدارة الغضب ومن ثم يؤثر إدارة الغضب على تقدير الذات.
- ٢- تحقّق الفرض الثاني الذي ينص على وجود تأثير لمتغير إدارة الغضب كمتغير معدل على العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات لدى طلبة الثانوية العامة؛ فإذا كان متغير إدارة الغضب في مستوى أقل من المتوسط أو مستوى متوسط، كانت تأثير تلك الزيادة تأثيراً ضعيفاً بالمقارنة بما إذا كان متغير إدارة الغضب في مستوى أعلى من المتوسط؛ مما يدل على التفاعل بين تنظيم الانفعال وإدارة الغضب.

٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في متغيرات البحث (تقدير الذات- تنظيم الانفعال- إدارة الغضب) لدى طلبة الثانوية العامة .

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ذوي التخصص العلمي والأدبي في متغيرات البحث (تقدير الذات- تنظيم الانفعال- إدارة الغضب) لدى طلبة الثانوية العامة.

٥- عدم وجود فروق دالة إحصائية ترجع إلى محل الإقامة (قرية - مدينة) في متغيرات البحث (تقدير الذات- تنظيم الانفعال- إدارة الغضب) لدى طلبة الثانوية العامة.

٦- متغير التخصص هو متغير له تأثير معدل (moderation effect)، وأن التأثير الأقوى لصالح التخصص الأدبي. حيث أنه بزيادة المتغير المستقل وهو إدارة الغضب يزداد تقدير الذات؛ إلا أن هذه الزيادة ليست بنفس الكيفية لاختلاف خط الانحدار وفقاً للتخصص (أدبي- علمي)، ولا يظهر فرق في القيم المتوسطة لمتغير إدارة الغضب، في حين يظهر الفرق جلياً في المستويات المتدنية والمترفعة لمتغير إدارة الغضب.

### توصيات البحث:

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يقدم الباحثان التوصيات التالية:
- ١- تقديم ندوات توعوية عبر وسائل الإعلام للأسر حول كيفية تهيئة الأبناء لمرحلة الثانوية ومتطلبات مرحلة المراهقة.
  - ٢- اهتمام وزارة التربية والتعليم بتقديم برامج تدريبية للمعلمين لتعليمهم مهارات احتواء انفعال الغضب لدى الطلبة في مرحلة المراهقة.
  - ٣- طباعة كُتَيْبات ونماذج استرشادية لتعريف الطلبة بانفعال الغضب وطُرق إدارته.
  - ٤- تقديم برامج توعوية حول مفهوم تنظيم الانفعال وكيفية مساعدة الفرد على تنظيم انفعالاته.
  - ٥- ضرورة تعزيز البرامج التعليمية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب المدارس الثانوية من أجل توليد تقدير أعلى للذات؛ مما يؤدي بدوره إلى تحسين الصحة النفسية في التعليم الثانوي

### بحوث مقترحة:

ويمكن في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج اقتراح بعض الموضوعات البحثية مثل:

- ١- فعالية برنامج إرشادي قائم على اليقظة العقلية في تنمية إدارة انفعال الغضب لطلبة المرحلة الثانوية.
- ٢- تنظيم الانفعال وعلاقته بتقدير الذات والاندماج الأكاديمي لطلبة المرحلة الثانوية.
- ٣- تقدير الذات وعلاقته بالاندماج الجامعي لطلبة الجامعة.
- ٤- دراسة الدور الوسيط لمتغيرات أخرى في العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات.
- ٥- دراسة الدور المعدل لمتغيرات أخرى في العلاقة بين تنظيم الانفعال وتقدير الذات.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- آمنة خصاونة (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. المجلد (١١) - العدد (٣٠). ص ص ٣٠-٤٦.
- ٢- أزهار الجواري، مي الشمري. (٢٠١٩). بناء مقياس التنظيم العاطفي وفقاً لنموذج كروس لدى طلبة الجامعة في اقليم كردستان بناء وتطبيق. الجامعة المستنصرية - مجلة كلية التربية، ع (٦) "١٩٧-٢٢٠".
- ٣- بسمة الشريف (٢٠١٤). سلوك الغضب وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمّان. البلقاء للبحوث والدراسات، مج (١٧) ع (٢)، ص ص ٥٧-٨١.
- ٤- حامد ريشان، طارق العذاري (٢٠١٢). أثر أسلوب السيكدراما في خفض الغضب لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة آداب المستنصرية. ع(٥٩).  
<https://amm.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/mustansiriyah/article/view/610>
- ٥- خديجة القماطى (٢٠٢٢). إدارة الغضب لدى طلاب جامعة طرابلس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة القرطاس، ٢١(٢)، ص ص ٣١٥-٣٣٢.
- ٦- رياض العاسمي، بدرية علي (٢٠١٨). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، مج (٤٠) ع (٣)، ص ص ٦١-٨٦.
- ٧- صلاح عبد المجيد السيد علي (٢٠٢١). إدارة الغضب وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بجدة. مج (٥) عدد (٢١)، ص ص ٨٩-١٠٢.

- ٨- عزت عبد الحميد محمد (٢٠٠٨) الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، تطبيقات باستخدام برنامج ليزرال LISEREL8.8 . بنها، دار المصطفى للطباعة والنشر.
- ٩- فاطمة أحمد كبار، عمار الناعمة (٢٠٢١). الغضب وعلاقته بسمات الشخصية لدى عينة من المراهقين في مداري مدينة حمص. مجلة جامعة البعث، مج (٤٣)، ع (٣٢)، ص ص ١١-٥٨. سوريا
- ١٠- محمد احمد سعفان (٢٠٠٥). العملية الإرشادية. القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- ١١- محمود رامز يوسف (٢٠٢٢). فعالية برنامج علاجي بالقبول والالتزام في خفض انفعال الغضب وتحسين المرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس ع(٤٦) ج (٤)، ص ص ١٧-١٠٦.
- ١٢- مروة عبد اللطيف (٢٠١٧). سيكولوجية الغضب والأفكار اللاعقلانية. القاهرة، المكتب العربي للمعارف.
- ١٣- مروة عبد المحسن محمد (٢٠٢٠). الفروق في تقدير الذات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طفل ما قبل المدرسة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية جامعة حلوان، ٢٦(١)، ص ص ٢٥١-٢٨٩.
- ١٤- يحيوي حسينة (٢٠١٣). علاقة الغضب بظهور السلوك العدواني لدى المراهقين (دراسة ميدانية بثانويات ولاية تيزي وزو). مجلة العوم الانسانية والاجتماعية. ع (١٢). ص ص ١١-١٢٠.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

1. Abbott, B. V. (2005). *Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress* Texas A&M University .[
2. Ahmad, N. S., Aman, R. C., & Khairani, A. Z. (2021). Gender Differences in Anger Expressions among Secondary Students . *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(3), 1100-1106 .
3. Alcázar-Olán, R. J., González-Fragoso, C., Jiménez-Rodríguez, D., & Rojas-Solis, J. L. (2018). Low (not high) trait anger is a personal strength in adolescents. *Acción psicológica*, 15(2), 83-94 .
4. Alhadi, S., Saputra, W. N. E., Wahyudi, A., Supriyanto, A., & Muyana, S. (2019). Self-Regulation of Emotion Module to Reduce Aggressive Behavior. 3rd International Conference on Education Innovation (ICEI 2019) ,

5. Ali, Y., Ahmad, S & ,Munawar, S. (2022). Self-Esteem, Belief in Personal Mastery and Goal Commitment in Students of Pakistan. *Journal of Innovation in Psychology, Education & Didactics*, 26(2), 169-186 .
6. Antunes, A. V., Santos, C., Oliveira, P., & Almeida, T. C. (2021). Do difficulties in emotion regulation impact self-esteem and adult attachment?—the role of trauma. *Annals of Medicine*, 53(sup1), S159-S160 .
7. Awang, P. (2015). *SEM made simple: A gentle approach to learning Structural Equation Modeling*. MPWS Rich Publication ,Bangi .
8. Ay, K. M. (2016). The Relation Between Self-Esteem Development and Learning Breaststroke Swimming Performance. *European Scientific Journal*, 12(20), 164-185 .
9. Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and individual Differences*, 94, 96-100 .
10. Beauchaine, T. P., & Cicchetti, D. (2019). Emotion dysregulation and emerging psychopathology: A transdiagnostic, transdisciplinary perspective. *Development and psychopathology*, 31(3), 799-804 .
11. Bosse, T., Pontier, M., & Treur, J. (2010). A computational model based on Gross' emotion regulation theory. *Cognitive systems research*, 11(3), 211-230 .
12. Bosson, J., & Swann, W., Jr. (2009). Self-esteem: Nature, origins, and consequences. In R. Hoyle & M. Leary (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 527-546). New York: Guilford .
13. Brown, J. D., Dutton, K. A., & Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and emotion*, 15-٦١٥ , (٥) ٦٣١ .
14. Burt, I. (2014). Identifying gender differences in male and female anger among an adolescent population. *The Professional Counselor*, 4(5), 531-540 .
15. Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (200٠). (٣) The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67 .
16. Cameron, D., Totterdell, P., Holman, D., & Bennet, S. (2009, 07-09 Oct 2009). Control theory model of emotion regulation: A dynamic model of emotion. Proceedings of; 10th IFIP Working Conference on Virtual Enterprises Thessaloniki, Greece.
17. Carraro, L., Zogmaister, C., Arcuri, L., Pastore, M., & Corti, C. (2013). On the factorial structure of self-esteem as measured by the Italian

- translation of the self-liking/self-competence scale-revised (SLCS-R). *Psicologia sociale*, 8(3), 371-388 .
18. Cha, N. H., & Seo, E. J. (2012). The relationship between anger expression and self-esteem in nursing college students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 23(4), 451-459 .
  19. Cole ,P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333 .
  20. Deno, M., Yamagata, S., Silvers, J. A., Tonegawa, A., & Endo ,T. (2021). Age and sex differences in the differentiation of anger expression and interpersonal contexts among Japanese adolescents. *International Journal of Emotional Education*, 13(2), 40-58 .
  21. Di Paula, A., & Campbell, J. D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 711-724 .
  22. Elliott, G. C. (2006). The Self as Social Product and Social Force Morris Rosenberg and the Elaboration of a Deceptively Simple Effect. In S. S. N. G. T. Owens (Ed.), *Extending Self-Esteem Theory and Research: Sociological and Psychological Currents* (pp. 10-28). Cambridge: Cambridge University Press .
  23. Estrada Fernández, X., Ros Morente, A., & Alsinet Mora, C. (2023). Influence of anger management and emotional skills on self-esteem in pre-adolescents and their relationship with emotional control and psychological well-being. *Revista de psicología y educación*, 18(1), 62-70 .
  24. Fernandez, E., Malvaso, C., Day, A., & Guharajan, D. (2018). 21st century cognitive behavioural therapy for anger: A systematic review of research design, methodology and outcome. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 46(4), 385-404 .
  25. Fernandez, K. C., Jazaieri, H., & Gross, J. J. (2016). Emotion regulation: A transdiagnostic perspective on a new RDoC domain. *Cognitive therapy and research*, 40, 426-440 .
  26. Fink, G. (Ed.). (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series* (Vol. 1). Academic Press .
  27. Gomez, T., Quiñones-Camacho, L., & Davis, E. (2018). Building a sense of self: The link between emotion regulation and self-esteem in young adults. *UC Riverside Undergraduate Research Journal*, 12(1), 37-42 .
  28. Grădinaru, D., Constantin, T., & Candel, O.-S. (2022). Anger and emotion regulation in interpersonal and intrapersonal contexts: a

- systematic review. *Annals of the Al. I. Cuza University, Psychology Series*, 31, 43-70 .
29. Grecucci, A., Messina, I., Amodeo, L., Lapomarda, G., Crescentini, C., Dadomo, H., Panzeri, M., Theuninck, A., & Frederickson, J. (2020). A dual route model for regulating emotions: Comparing models, techniques and biological mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 11, 930 .
  30. Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1), 1-26 .
  31. Gross, J. J. (١٩٩٨). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299 .
  32. Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219 .
  33. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291 .
  34. Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications .
  35. Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical psychological science*, 2(4), 387-401 .
  36. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362 .
  37. Hagan, C. (2015). *Emotion Regulation and Adherence to Display Rules after Experiencing Childhood Trauma* [Duquesne University]. Pittsburgh .
  38. Hakulinen, C., Jokela, M., Hintsanen, M., Pulkki-Råback, L., Elovainio, M., Hintsala, T., Hutri-Kähönen, N., Viikari, J., Raitakari, O. T., & Keltikangas-Järvinen, L. (2013). Hostility and unemployment: A two-way relationship? *Journal of Vocational Behavior*, 83(2), 153-160 .
  39. Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459-1477 .
  40. Hart, J., Shaver, P. R., & Goldenberg, J. L. (2005). Attachment, self-esteem, worldviews, and terror management: evidence for a tripartite security system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 999-1013 .
  41. He, L., Ma, Y.-F., Zhang, K.-S., & Wang, Y.-X. (2019). Self-esteem enhancement as a strategy for promoting the mental health and averting the occupational problems of nurses. *Frontiers of nursing*, 6(1), 59-65 .

42. Hein, V., & Hagger, M. S. (2007). Global self-esteem, goal achievement orientations, and self-determined behavioural regulations in a physical education setting. *Journal of sports sciences*, 25(2), 149-159 .
43. Henwood, K. S., Chou, S., & Browne, K. D. (2015). A systematic review and meta-analysis on the effectiveness of CBT informed anger management. *Aggression and violent behavior*, 25, 280-292 .
44. Hicks, S .(٢٠١٨) .*The role of emotion regulation in the relationship between trait anger and relational aggression* [Master The University of Southern Mississippi] .
45. Jabeen, F., Anis-ul-Haque, M., & Riaz, M. N. (2013). Parenting styles as predictors of emotion regulation among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 28(1), 85-105 .
46. John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality* .١٣٣٤-١٣٠١ , (٦)٧٢ ,
47. Khatami, M., Khazaei, S., & Rahmani, S. M. (2023). The relationship between emotional regulation and anger control skills and self-esteem of correctional center adolescents. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)* .٥٨-٥٢ , (٩)٤ ,
48. Khoshfetrat, A., Scully, D., & Fassbender, C. (2022). Effects of behavioral inhibition/activation systems on anger rumination and anger expression through Difficulty in Emotion Regulation. *Personality and individual Differences*, 191, 111574 .
49. Knobloch, S., & Zillmann, D. (2002). Mood management via the digital jukebox. *Journal of communication*, 52(2), 351-366 .
50. Kostiuk, L. M., & Fouts, G. T. (2002). Understanding of emotions and emotion regulation in adolescent females with conduct problems :A qualitative analysis. *The qualitative report*, 7(1), 1-15 .
51. Kraaij, V., & Garnefski, N. (2015). Cognitive, behavioral and goal adjustment coping and depressive symptoms in young people with diabetes: A search for intervention targets for coping skills training. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 22, 45-53 .
52. Kuzucu, Y. (2016). Do Anger Control and Social Problem-Solving Mediate Relationships between Difficulties in Emotion Regulation and Aggression in Adolescents? *Educational Sciences :Theory and Practice*, 16(3), 849-866 .
53. Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673 .

54. Lench, H. C., Reed, N. T., George, T., Kaiser, K. A., & North, S. G. (2023). Anger has benefits for attaining goals. *Journal of Personality and Social Psychology* .
55. Lowth, M. (2015). Managing anger in adolescents. *Practice Nurse*, 45(12), 18-23 .
56. Mar, R. A., DeYoung, C. G., Higgins, D. M., & Peterson, J. B. (2006). Self-liking and self-competence separate self-evaluation from self-deception: Associations with personality, ability, and achievement. *Journal of personality*, 74(4), 1047-1078 .
57. Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175-190 .
58. Mitrofan, N., & Ciuluvică, C. (2012). Anger and hostility as indicators of emotion regulation and of the life satisfaction at the beginning and the ending period of the adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 65-69 .
59. Monteiro, R. P., Coelho, G. L. d. H., Hanel, P. H., de Medeiros, E. D., & da Silva, P. D. G. (2022). The efficient assessment of self-esteem: proposing the brief rosenberg self-esteem scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 931-947 .
60. Naghdi, H., Adibrad, N., & Nouranipour, R. (2011). The effectiveness of the emotional intelligence training on the aggressiveness among adolescent boys. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 14 .(٣)
61. Neilson, E. C., Smith, L., Davis, K. C., & George, W. H. (2022). Acute alcohol intoxication, state anger, and sexual assault perpetration: The role of state emotion regulation. *Psychology of violence*, 12(1), 42-51 .
62. Novaco, R. W. (2002). Anger control therapy .*Encyclopedia of psychotherapy*, 1, 41-48 .
63. Novaco, R. W. (2017). Cognitive-behavioral factors and anger in the occurrence of aggression and violence. *The Wiley handbook of violence and aggression*, 1-13 .
64. Novaco, R. W., Swanson, R. D., Gonzalez, O. I., Gahm, G. A., & Reger, M. D. (2012). Anger and postcombat mental health: validation of a brief anger measure with US soldiers postdeployed from Iraq and Afghanistan. *Psychological assessment*, 24(3), 661 .
65. Ochsner, K., & Gross, J. (2005). The cognitive control of emotion. *trends in cognitive sciences* 9(5), 242-249 .
66. Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5– 17 .

67. Potegal, M., & Stemmler, G. (2009). Cross-disciplinary views of anger: Consensus and controversy. In *International handbook of anger: Constituent and concomitant biological, psychological, and social processes* (pp. 3-7). Springer .
68. Potter-Efron, R. (2015). *Handbook of anger management and domestic violence offender treatment*. Routledge .
69. Putnam, K. M., & Silk, K. R. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and psychopathology, 17*(4), 899-925 .
70. Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological bulletin, 130*(3), 435- 468 .
71. Rasool, A., Parveen, S., Majid, S., & Rasool, A. (2021). Analyzing the Critical Role of Bullying and Anger on Emotional Regulation between Stage Actors. *International Journal Research in Economic & Commerce, 3*(1), 37-47 .
72. Reeck, C., Ames, D. R., & Ochsner, K. N. (2016). The social regulation of emotion: An integrative, cross-disciplinary model. *trends in cognitive sciences, 20*(1), 47-6 .<sup>٣</sup>
73. Reilly, P., & Shopshire, M. S. (2019). Anger Management for Substance Use Disorder and Mental Health Clients: A Cognitive-behavioral Therapy Manual. US Department of Health and Human Services. *Substance Abuse and Mental Health Services Administration , Center for Substance Abuse Treatment. [https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/anger\\_management\\_manual\\_508\\_compliant.pdf](https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/anger_management_manual_508_compliant.pdf)* .
74. Roeder, M., & Mueller, A. R. (2019). Anger Expression, Emotion Regulation and Mindfulness as Predictors of Conduct Problems in Children. *European Scientific Journal, 15*, 1857 – 7881 .
75. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton university press Princeton, NJ .
76. Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2006). Low Self-Esteem People A Collective Portrait .In S. S. T. J. Owens, & N. Goodman (Ed.), *Extending Self-Esteem Theory and Research: Sociological and Psychological Currents* (pp. 400-436). New York: Cambridge University Press .
77. Sanna, L. J., & Meier, S. (2000). Looking for clouds in a silver lining: Self-esteem, mental simulations, and temporal confidence changes. *Journal of Research in Personality, 34*(2), 236-251 .

78. Shahsavarani, A. M., & Noohi, S. (2015). Explaining the bases and fundamentals of anger: A literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 1(4), 143-149 .
79. Shahsavarani, A. M., Noohi, S., Heyrati, H., Mohammadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. (2016). Anger Management and Control in Social and Behavioral Sciences: A systematic review of literature on biopsychosocial model. *International Journal of Medical Reviews*, 3(1), 355-364 .
80. Shweder, R. A., Haidt, J., Horton, R., & Joseph, C. (2008). The cultural psychology of the emotions: Ancient and renewed. 409-427 .
81. Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of emotions : Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 271-302 .
82. Stith, S. M., & Hamby, S. L. (2002). The anger management scale: Development and preliminary psychometric properties. *Violence and victims*, 17(4), 383-4 .٠٢
83. Suman. (2016). Anger Expression: A Study on Gender Differences. *International Journal of Indian Psychology*, 3 .(٤)
84. Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and individual Differences* .٦٧٣-٦٥٣ ,(٥)٣١ ,
85. Tavares, D. F., & Freire, T. (2016). Flow experience, attentional control, and emotion regulation: Contributions for a positive development in adolescents. *Revista Psicologia*, 30(2), 77-94 .
86. The Australian Psychological Society. (2021) .(Limited PO Box 38, Flinders Lane, VIC, 8009. [psychology.org.au](http://psychology.org.au) .
87. Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52 .
88. Utami, R. R., & Elfina, M. L. (2019). The influence of anger management on aggression behavior and peer acceptance as a mediation variable. 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018) ,
89. Vandebosch, H., & Poels, K. (2021). Cooling down or charging up? engagement with aggressive entertainment contents as an emotion regulation strategy of boredom and anger. In P. Vorderer & C. Klimmt (Eds.), *The Oxford handbook of entertainment theory* (pp. 479-497 ). New York, Oxford University Press .
90. Watson, D., Suls, J., & Haig, J .(٢٠٠٢) .Global self-esteem in relation to structural models of personality and affectivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 185-197 .

91. Webb, T. L., Schweiger Gallo, I., Miles, E., Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2012). Effective regulation of affect: An action control perspective on emotion regulation. *European review of social psychology*, 23(1), 143-186 .
92. Weindl, D., Knefel, M., Glück, T., & Lueger-Schuster, B. (2020). Emotion regulation strategies, self-esteem, and anger in adult survivors of childhood maltreatment in foster care settings. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 4(4), 100163 .
93. Yadav, P. K., Yadav, R., & Sapkota, N. K. (2017). Anger; its impact on human body. *Innovare Journal of Health Sciences*, 4(5), 3-5 .
94. Zaroni, R., Mohammadi, S., & Danesh, E. (2015). Comparing emotion regulation and anger control strategies in cancer and MS patients. *GMP Review*, 16, 463-571 .
95. Zeigler-Hill, V., & Myers, E. M. (2011). An implicit theory of self-esteem: The consequences of perceived self-esteem for romantic desirability. *Evolutionary Psychology*, 9(2), 147-180 .
96. Zohuri, B., & Dalili, S. (2023). Understanding anger and effective anger management techniques (a short review). *Management Studies*, 11(4), 236-244 .