

الذكاء العاطفي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال في كلية التربية بجامعة حمص

الطالبة باسمه شوكت السليمان - كلية التربية

إشراف الأستاذ الدكتور: أحمد حاج موسى و الدكتور المشارك: هاني عبارة

ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى معرفة مستوى الذكاء العاطفي لدى طالبات رياض الأطفال في جامعة حمص ومعرفة استراتيجيات التنظيم الانفعالي السائدة لديهم، بالإضافة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث والتعرف على الفروق في الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغير السنة الدراسية، وقد تكونت عينة البحث من (270) طالبة من طالبات رياض الأطفال (130) في السنة الأولى و (140) في السنة الرابعة بكلية التربية، سحبا بالطريقة العشوائية الطبقية النسبية، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، و استخدمت مقياس الذكاء العاطفي من إعداد (درويش، 2022) وتقنين (سليمان، 2024) ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد سلوم (2015) وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات طبقت على عينة البحث الأساسية وقد توصل البحث إلى أن مستوى الذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث كان متوسط، وأن استراتيجيات التنظيم الانفعالي السائدة لدى العينة كانت على التوالي استراتيجية القبول، استراتيجية الإلهاء، استراتيجية الكارثية، استراتيجية التركيز الإيجابي، استراتيجية الاجترار، استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، استراتيجية الكبت، استراتيجية المشاركة الاجتماعية، وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التالية (إعادة التقييم المعرفي - القبول - التركيز الإيجابي - المشاركة

الاجتماعية) ووجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات (الاجترار - الكارثية-الكبت) وعدم وجود علاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجية الإلهاء، بالإضافة لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء العاطفي لصالح طالبات السنة الرابعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي - القبول-التركيز الإيجابي-المشاركة الاجتماعية) لصالح طالبات السنة الرابعة، و في استراتيجيات (الاجترار - الإلهاء لكارثية - الكبت) لصالح طالبات السنة الأولى.

الكلمات المفتاحية: الذكاء العاطفي، استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

Emotional Intelligence and Its Relationship to Emotion Regulation Strategies among a Sample of Early Childhood Education Students at the Faculty of Education, University of Homs

Abstract

The present study aimed to identify the level of emotional intelligence among Early Childhood Education students at the University of Homs and to determine the prevalent emotion regulation strategies they employ. It also sought to examine the nature of the relationship between emotional intelligence and emotion regulation strategies among the study participants, as well as to investigate differences in emotional intelligence and emotion regulation strategies according to academic year.

The study sample consisted of 270 female students enrolled in the Early Childhood Education program at the Faculty of Education, including 130 first-year students and 140 fourth-year students. Participants were selected using

a proportionate stratified random sampling method. The researcher adopted the descriptive research approach and utilized the Emotional Intelligence Scale developed by Darwish (2022) and standardized by Suleiman (2024), in addition to the Emotion Regulation Strategies Scale developed by Salloum (2015).

After verifying the psychometric properties of the research instruments, they were administered to the main study sample. The findings revealed that the participants demonstrated a moderate level of emotional intelligence. The most commonly used emotion regulation strategies, in descending order, were: acceptance, distraction, catastrophizing, positive refocusing, rumination, cognitive reappraisal, suppression, and social sharing

The results also indicated a statistically significant positive relationship between emotional intelligence and the following emotion regulation strategies: cognitive reappraisal, acceptance, positive refocusing, and social sharing. Conversely, a statistically significant negative relationship was found between emotional intelligence and the strategies of rumination, catastrophizing, and suppression. No significant relationship was found between emotional intelligence and the distraction strategy.

Furthermore, the study found statistically significant differences in emotional intelligence in favor of fourth-year students. Significant differences were also observed in the emotion regulation strategies of cognitive reappraisal,

acceptance, positive refocusing, and social sharing, favoring fourth-year students. In contrast, significant differences in the strategies of rumination, distraction, catastrophizing, and suppression were found in favor of first-year students

Keywords: Emotional Intelligence, Emotion Regulation Strategies

مقدمة البحث:

يعد الذكاء العاطفي (Emotional intelligence) من الموضوعات التي نالت اهتماماً واسعاً لنجاحه وفعاليتها في تطوير مهارات الأفراد لتلبية متطلبات الحياة العصرية التي فرضت التمتع بمهارات عاطفية واجتماعية وفكرية عالية لمواكبة التطورات المتسارعة. وقد ظهر التعريف العلمي للذكاء العاطفي (1997) من قبل ماير وسالوفي (Mayer & Salovey) حيث أكدوا أنه يعبر عن القدرة على إدراك العواطف وتقييمها والتعبير عنها، الوصول إليها بسهولة وإمكانية توليدها، بما يساعد على جعل التفكير ميسراً والقدرة على فهم العواطف وتنظيمها لتحقيق النمو العاطفي والعقلي (Mayer et al, 2000, 133) وقد أشار جولمان (Golman) إلى أهميته في كافة مجالات الحياة، حيث اعتقد أن الأفراد الأذكياء عاطفياً يتمتعون بالوعي الذاتي والوعي الاجتماعي ومهارة إدارة العلاقات، وإدارة الانفعالات (Golman, 1995, 9-11)

التي أصبحت ضرورة ملحة خاصة في ظل تطورات الحياة المعاصرة التي أفرزت العديد من المشكلات والمواقف والأحداث اليومية والخبرات الإنسانية التي سببت تنوع الانفعالات التي يختبرها الفرد تبعاً لكل موقف يواجهه، الأمر الذي يتطلب امتلاك مهارة ضبط الانفعالات (الجمعات، 2023، 134) لذا تزايد الاهتمام مؤخراً بالانفعالات وكان جل الاهتمام ينصب حول كيفية تطويرها وتنظيمها، مما ساهم في ظهور مصطلح التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation) الذي يشير إلى العمليات التي يحدد عن طريقها الأفراد انفعالاتهم، وكيف يختبرونها ويعبرون عنها ويعتبر هذا العامل أساس الصحة النفسية

(العاسمي وبدره، 2018، 63) فالفرد بمختلف ميوله واتجاهاته يسعى لتحقيق التوازن الانفعالي الذي يجعله أكثر صحة وسعادة فالشخصية المتزنة تمكنه من مواجهة الظروف والعقبات وعدم التأثر بالضغوطات والاستمرار في تحقيق الأهداف (الجمعات، 2023، 135) وقد اختلفت وجهات النظر حول التنظيم الانفعالي حيث اعتقد لازوس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984) أنه يشير إلى العمليات الداخلية والخارجية التي يقوم بها الفرد لتنظيم انفعالاته السلبية والإيجابية تجاه الموقف الراهن بينما اعتقد غروس (Gross) بأنه مجموعة من الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لإعادة صياغة أفكاره وسلوكياته التي تؤثر على انفعالاته وكيفية السيطرة عليها والتعبير عنها بغية البقاء في حالة توازن انفعالي تمكنه من مواجهة الضغوطات وتجنب التأثيرات السلبية الناجمة عنها (الخطيب والتل، 2022، 452) وتنقسم استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى استراتيجيات تكيفية مثل التخطيط وإعادة تقييم الموقف والتركيز الإيجابي، والتقبل، واستراتيجيات لا تكيفية منها لوم الذات، ولوم الآخرين والتحويل والتفكير المتكرر (جودة، 2021، 102-103) وتحظى استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأهمية كبيرة في مراحل الحياة المختلفة، ولاسيما مرحلة الحياة الجامعية المليئة بالضغوطات والمشاعر السلبية، مما يجعل الاهتمام بتعليم الطلبة كيفية التعامل مع الانفعالات واستخدام الأساليب المناسبة لتنظيمها ضرورة حتمية نظراً لارتباطها بصحتهم النفسية، وهذا ما أكد عليه جولمان حيث اعتبر أن التنظيم الانفعالي ليس رفاهية بل هو حاجة استراتيجية في عصر كثرت فيه الضغوطات النفسية والاجتماعية، وعدم امتلاك الفرد لاستراتيجيات انفعالية تكيفية قد يفاقم القلق والاكتئاب ويزيد من السلوكيات العدوانية كالعنف الطلبي لعدم القدرة على إدارة الغضب لذا أصبح تدريب الأجيال على التنظيم الانفعالي ضرورة لا غنى عنها (Golman, 2001, 35-38) وانطلاقاً من أهمية امتلاك طلبة الجامعة لمهارات الذكاء العاطفي والتنظيم الانفعالي لأنهم في مرحلة مفصلية في حياتهم خاصة طالبات رياض الأطفال إذ يقع على عاتقهن مستقبلاً تشكيل اللبنة الأولى في بناء شخصية الطفل وتنمية قدراته ومهاراته (الشامي، 2026، 160) وانطلاقاً من إيماننا بضرورة إعداد مربيّات الأطفال لمهنة المستقبل جاء البحث الحالي للتعرف

الذكاء العاطفي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال في كلية التربية بجامعة حمص
على طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات رياض الأطفال
في جامعة حمص.

مشكلة البحث:

في عصر ثورة التكنولوجيا والمعلومات غدا تقدم أي بلد لا يتوقف على الاستثمار الأمثل لموارده الاقتصادية والاجتماعية فحسب، ولكن بات الاهتمام بتنمية موارده البشرية، والعمل على استثمار مهاراتهم وقدرتهم هو السبيل الأمثل لمواكبة التطورات ولتحسينهم من مشاكل الحياة العصرية، لذلك كان لابد من الاهتمام بإعداد أجيال المستقبل خاصة الشباب الجامعي لأنهم مصدر الطاقة والإنتاج وأساس تقدم وتطور المجتمعات.

وفي الآونة الأخيرة بات الاهتمام بالشباب الجامعي ضرورة ملحة لأنهم يمرون بمرحلة انتقالية حرجية تتسم بتغيرات نفسية واجتماعية وأكاديمية متسارعة جعلتهم عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والقلق والاكتئاب وهذا ما أكدته دراسة (Mohammad et all, 2020). مما يستدعي إجراء المزيد من الدراسات لتحسينهم ووقايتهم من الاضطرابات وتعزيز الصحة النفسية لديهم لتحقيق التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة المعاصرة.

وتعد تنمية القدرة على فهم الانفعالات وإدارتها شرطاً أساسياً لتحقيق النجاح وتعزيز التوافق النفسي والاجتماعي، ولاسيما لدى الطلبة الذين تتطلب مهنتهم في المستقبل تفاعلاً إنسانياً كبيراً، وفي هذا السياق أكد جولمان (Golman,1995) أن إدارة الانفعالات من المكونات الأساسية للذكاء العاطفي (الروبي، 2022، 70) فالوعي بالانفعالات والتنظيم الانفعالي دليل على كفاءة الفرد الوجدانية التي تلعب دوراً هاماً في مواجهة التأثيرات السلبية للضغوطات الحياتية، وهذا ما أكدته دراسة الأسطل (2010) التي توصلت لوجود علاقة ارتباطية بين الذكاء العاطفي ومهارة مواجهة الضغوطات (سليمان، 2024، 62) واعتبر جولمان أن الذكاء العاطفي أكثر أهمية لنجاح الطلبة في الحياة قياساً بالذكاء المعرفي لدوره الحاسم في تحسين جودة الحياة والنجاح الأكاديمي والمهني (الملي، 2010، 138) حيث يساهم تمتع الطلبة بالذكاء العاطفي في معالجة العديد من المشكلات منها تدني الدافعية والتحصيل

الدراسي، ومعالجة حالات العنف، والتخفيف من حالات الإدمان، وبالتالي الطلبة الذين لديهم مستوى مرتفع من الذكاء العاطفي يكونون أكثر توافقاً وطمأنينة وأكثر تقديراً للذات وأكثر إدراكاً لمعنى الحياة، وبالتالي هم أكثر سعادة وأكثر قدرة على الإبداع والتكيف مع متطلبات الحياة المعاصرة (بن عمور، 2017، 3) ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة القاضي (2012) أن الطلبة ذوي الذكاء العاطفي المرتفع أكثر اندماجاً بالحياة الجامعية لوجود ارتباط إيجابي قوي بين الذكاء العاطفي والاندماج الجامعي، وتزداد أهميته لدى طلبة الجامعة الذين سوف يعملون في مهن اجتماعية أو خدمية كمهنة التدريس التي تعد من أكثر المهن الإنسانية، والاجتماعية الشاقة وخاصة بالنسبة لطالبات رياض الأطفال اللواتي تتضاعف مسؤولياتهم لحساسية المرحلة العمرية التي سيتعاملن معها، إذ يقع على عاتق المربيّات خريجات رياض الأطفال مهمة تثقيف الأطفال انفعالياً، وتربيتهم(Mayer & Salovey, 1995,205).

وهذا ما أكدته دراسة توياكوف وأخرون(Tuyakova et al, 2022) أن المعلمين الذين يتمتعون بذكاء عاطفي أكثر قدرة على إدارة العلاقات مع طلابهم وتحقيق تواصل فعال، وأكثر قدرة على تبني استراتيجيات تعليمية فعالة، وهم الأفضل في تثقيف طلابهم عاطفياً ومساعدتهم على تكوين شخصياتهم لجعلهم قادرين على فهم عواطفهم والتحكم بها، وإدارة ذواتهم وحل نزاعاتهم الشخصية، وتعلم إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، وهذا ما ينعكس على أدائهم، وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في التدريس وكمشرف لزمر التربية العملية والتدريب الميداني في كلية التربية أن بعض الطلبة يميلون لاتباع استراتيجيات فعالة في إدارة انفعالاتهم وتنظيمها في المواقف التي يتعرضون لها، بينما يميل آخرون إلى اتباع استراتيجيات غير فعالة في تنظيم الانفعالات، وقد يعزى ذلك إلى درجة الذكاء العاطفي لدى هؤلاء الطلبة وقدرتهم على إدارة انفعالاتهم بشكل فعال.

وبعد إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة الارتباطية بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لاحظت قلة الدراسات على مستوى الوطن العربي، وعلى المستوى المحلي فلم تجد الباحثة على حد علمها أي دراسة سابقة تناولت العلاقة بين المتغيرين لدى طالبات رياض الأطفال، واستناداً لما سبق، ونظراً لقلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرين برغم من

الذكاء العاطفي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال في كلية التربية بجامعة حمص

أهميتهما، وبالإضافة لأهمية المرحلة الجامعية التي أكدت عليها دراسة عفانة (2018) حيث اعتبرت هذه المرحلة تشكل تحول في مسيرة الفرد وانطلاقه لتحقيق أهدافه وطموحاته، ولأن الشباب الجامعي هم الشريحة المثقفة والواعية التي يقع على عاتقها بناء المجتمع وتقدمه، كل ذلك شكل حافزاً للباحثة لدراسة العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال.

وبناء على ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال في جامعة حمص؟

- أهمية البحث:

1. توجيه أنظار المربين والتربويين إلى أهمية الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي كمتغيرات ذات تأثير كبير على الطلبة وعلى العملية التعليمية ككل.
2. قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في توجيه أنظار القائمين على التخطيط التربوي والعملية التعليمية ومطوري المناهج والمرشدين النفسيين لوضع خطط واقتراح برامج لتنمية الذكاء العاطفي لدى الطلبة والمعلمين.
3. قد تفيد نتائج الدراسة الحالية في توجيه أنظار الباحثين لوضع خطط واقتراح برامج للتدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي ترتبط إيجابياً بالذكاء العاطفي لدى الطلبة والمعلمين.
4. قد تفيد المهتمين في مجال البحث العلمي من خلال الاستفادة من أدوات الدراسة الحالية وقد تفتح المجال أمامهم لدراسة هذه المتغيرات على فئات أخرى.
5. قد تفيد نتائج البحث الباحثين الآخرين في إعداد برامج إرشادية لتنمية الذكاء العاطفي لدى الطلبة واتباع استراتيجيات فعالة في المواقف التي يتعرضون لها.

- أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى تعرف:

-مستوى الذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث.

-استراتيجيات التنظيم الانفعالي السائدة لدى أفراد عينة البحث.

- العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي-الكارثية-الاجترار-إعادة التركيز لإيجابي-الكبت-المشاركة الاجتماعية-القبول-الإلهاء) لدى أفراد عينة البحث.
- الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى-الرابعة).

- الفروق في الذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

خامساً- أسئلة البحث:

- ما مستوى الذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث.

- ما استراتيجيات التنظيم الانفعالي السائدة لدى أفراد عينة البحث.

سادساً: فرضيات البحث: سيتم اختبار الفرضيات عند مستوى دلالة (0,05)

1. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الذكاء العاطفي وبين درجاتهم على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي.
2. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير السنة الدراسية (أولى-رابعة).
3. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الذكاء العاطفي تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى-الرابعة).

- حدود البحث:

- الحدود المكانية: تم تطبيق البحث في كلية التربية جامعة حمص قسم رياض الأطفال.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق البحث في الفصل الأول من العام الدراسي 2025.

الذكاء العاطفي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال في كلية التربية بجامعة حمص

-الحدود البشرية: تم تطبيق أدوات البحث على عينة من طالبات رياض الأطفال السنة الأولى والرابعة.

-الحدود الموضوعية: تم دراسة العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، والتعرف على الفروق بينهما تبعاً لمتغير السنة الدراسية.

ثامناً-مصطلحات البحث وتعريفاته الإجرائية:

-**الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence)**: عرفه جولمان (1995) بأنه مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتميز بها الفرد القابلة للتعلم والضرورية لتحقيق النجاح المهني وفي كافة جوانب الحياة الأخرى (Golman,1995,47). ويتكون من الأبعاد التالية (الوعي الذاتي- تنظيم الذات- تحفيز الذات- التعاطف -المهارات الاجتماعية).

-عرفه بار -أون : بأنه مجموعة من المهارات والكفايات الشخصية والوجدانية المنظمة التي تؤثر على قدرة الفرد على التعامل مع متطلبات الحياة وضغوطاتها (الجراح والبنдал والزيد، 2021، 163).

-**التعريف الإجرائي**: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب نتيجة إجابته على بنود مقياس الذكاء العاطفي إعداد درويش (2022) حيث تشير الدرجة المرتفعة منه إلى ارتفاع الذكاء العاطفي لدى الطالب والدرجة المنخفضة إلى انخفاض لذكاء العاطفي لديه، ويتضمن المهارات التالية:

-الوعي الذاتي: هو البعد الأساسي للذكاء العاطفي ويتضمن القدرة على التعرف على الشعور وقت حدوثه، ورصد المشاعر والانفعالات وفهمها، ويعرف إجرائياً: هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عند الإجابة على بنود بعد الوعي الذاتي.

-تنظيم الذات: هو قدرة الفرد على التعامل مع الانفعالات وإدارتها بكفاءة، وإمكانية تهدئة النفس والتخلص من المشاعر السلبية، ويعرف إجرائياً: هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عند الإجابة على بنود بعد تنظيم الذات.

-الدافعية: هي قدرة الفرد على تحفيز ذاته وتوجيهها، لتحقيق هدف معين، وتعرف إجرائياً: هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عند الإجابة على بنود بعد الدافعية.

التعاطف: هو قدرة الفرد على معرفة وإدراك مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، والنقاط الإشارات الانفعالية للآخرين وتعد مهارة إنسانية ضرورية في الأعمال القيادية، ويعرف إجرائياً: هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة عند الإجابة على بنود بعد التعاطف.

المهارات الاجتماعية: هو القدرة على التعامل الجيد والفعال مع الآخرين، وهو يتطلب الكفاية الاجتماعية والمهارات التأثيرية لإدارة انفعالات الآخرين وضبطها (سعيد، 2015، 47-48)، ويعرف إجرائياً: هو الدرجة التي تحس عليها الطالبة عند الإجابة على بنود بعد المهارات الاجتماعية.

-استراتيجيات التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation Strategies)

عرفها جروس (Gross) أنها مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والنفسية الشعورية واللاشعورية التي تستخدم في زيادة أو التقليل أو الاحتفاظ بمكون واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية (Gross, 2002, 2215) ويتضمن الأبعاد الآتية:

1-إعادة التقييم المعرفي: هي توليد تفسيرات إيجابية وأفكار تعطي الموقف السلبي معنى إيجابي للنمو الشخصي، وتقلل من أهميته من خلال مقارنته بأحداث أخرى حصلت للآخرين.

2-الكارثية: هي أفكار تضخم من خطورة وأثر الحدث السلبي وتؤكد على هول ما مر به الفرد (الحارثي، 248، 2021).

3-الاجترار: تشير إلى التركيز على أفكار تشير إلى فضاة ما اختبره الفرد، من خلال تركيزه المتكرر على الأفكار السلبية.

4-إعادة التركيز لإيجابي: تشير إلى تركيز الفرد على الخبرات الإيجابية بدلاً من التركيز على الحدث الحالي (ميا، 2023، 106).

5-الكبت: تعتبر من الاستراتيجيات الغير تكيفية وتشير إلى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعالياً.

6-المشاركة الاجتماعية: وتعني مشاركة الآخرين من خلال الحديث عن ظروفهم وردود الأفعال مما يساهم في التقليل من الانفعالات السلبية وزيادة الانفعالات الإيجابية

7-القبول: وتعني قبول الفرد للأحداث السلبية التي مرت بحياته.

8-الإلهاء: تشير إلى تركيز الانتباه على جوانب مختلفة من الموقف ليشعر الفرد بأنه على نحو أفضل كالانخراط في نشاط يوفر عوناً انفعالياً ولهذه الاستراتيجية آثار إيجابية خاصة بالمواقف المثيرة انفعاليا لأنها تخفض التوتر وتقلل الانتباه للمثير المسبب للإجهاد (سلوم، 2022، 20).

-التعرف الإجرائي: هي مجموعة الاستراتيجيات التي تتبعها الطالبات في إدارة انفعالاتهن وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبات في المقياس المستخدم بالبحث الحالي.

❖ الإطار النظري والدراسات السابقة:

❖ أولاً: الذكاء العاطفي:

-مفهوم الذكاء العاطفي: ظهر مصطلح الذكاء العاطفي لأول مرة على يد بيتر ماير وجون سالوفي (Mayer & Salovey) عام 1990 من خلال نشرهما لورقة بحثية وقد أشارا من خلالها أن الذكاء العاطفي يعبر عن قدرة الفرد على مراقبة مشاعره ومشاعر الآخرين، واستخدام هذه المعلومات لتوجيه أفعاله وأفكاره، وقد تم إضفاء طابعاً رسمياً على الذكاء العاطفي عندما أكدوا أنه قابل للقياس والتنمية، ويعتبر دانيال جولمان أول من ساهم في بلورته اذ حظي بانتشار واسع بعد إصداره كتابه الذكاء العاطفي (1995) (زميت، 2018، 69) الذي أكد فيه على أهمية الذكاء العاطفي في كافة مجالات الحياة سواء في العلاقات الشخصية، التعليم، القيادة، (المندلاوي، 2025، 123).

وقد تزايد الاهتمام بإجراء دراسات وأبحاث عن الذكاء العاطفي لأهميته ودوره الفعال في حياة الفرد وصلته الوثيقة بتفكيره وذكائه ونجاحه وقدرته على التكيف مع المواقف الحياتية التي تواجهه، ولعل أحد أسباب اهتمام الباحثين به هو عجز اختبارات القدرات العقلية في التنبؤ بنجاح الفرد بمجالات الحياة المختلفة خاصة المجال الاجتماعي والمهني حيث توصلت دراسات الكثير من الباحثين أمثال جولمان 1995 و هوارد جاردنر 1995 وتشارلز موري (1994) أنه 10%-20% من التباين في اختبارات النجاح المهني يرجع للقدرات العقلية في حين أنه تطلب قدرات أوسع كالمهارات الاجتماعية وضبط الانفعالات وإدارة الذات، فالناجحون في الحياة ليسوا أذكى فقط بل يتصفون بخصائص أكثر تأثيراً كالمثابرة والتحمل والإصرار والتفائل والدافعية الذاتية وغيرها من مهارات الذكاء العاطفي (معمرية 2009، 7-8).

-أهمية الذكاء العاطفي: يلعب الذكاء العاطفي دوراً مهماً في نجاحنا ورفاهيتنا حيث يعد عاملاً مهماً في استقرار حياة الفرد، فالتمتع بالقدرة على التعبير عن المشاعر وتفهم مشاعر الآخرين يضمن التوافق معهم، ويساهم في توافق الطفل مع والديه وإخوته وأقرانه وبيئته، ويساعد على تجاوز أزمات المراهقة وأزمة منتصف العمر، ويعد من أسباب النجاح في العمل والحياة (عبد الرؤوف، عيسى، 2018، 55-56). وتتجلى أهمية الذكاء العاطفي بالنقاط التالية:

-الرفاهية العاطفية: فالأفراد الذين يتمتعون بذكاء عاطفي لديهم مرونة عاطفية تمكنهم من تنظيم مشاعرهم وإدارتها، وهذا ما يحسن الصحة العقلية ويساعدهم على التعامل مع القلق والإجهاد بطريقة أفضل.

-اتخاذ القرارات: حيث يمكننا فهم مشاعرنا ودوافعنا من اتخاذ قرارات أكثر عقلانية والابتعاد عن اتخاذ القرارات المندفعة القائمة على العواطف.

-وللذكاء العاطفي أهمية خاصة في المجال التعليمي والمهني إذ يتمتع الطلبة ذوي الذكاء العاطفي المرتفع بالقدرة على إدارة الضغوط الأكاديمية، والبقاء متحمسين، والحصول على درجات أفضل، وهم يتمتعون بمهارات اجتماعية تمكنهم من تكوين صداقات وتطوير التعاطف والتعامل مع التمر وتحسين

الذكاء العاطفي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال في كلية التربية بجامعة حمص

احترامهم لذاتهم، مما يؤدي إلى خلق بيئة مدرسية إيجابية وتحسين الرفاهية العاطفية للطلبة (المندلوي، 2025، 124) وهم أكثر قدرة على التعامل مع تحديات بمرونة عالية وهذا ما أكدته دراسة أنجلو وآخرون (Angulo et al, 2022) فالذكاء العاطفي يخلق جو من الإثارة الحماسة والتفاؤل والتعاون التنافس التجديد والابتكار فيما بين الطلبة، وبالتالي يساهم في مساعدة الطلبة والمعلمين للتحقيق إنجاز أكاديمي وإبداع مدرسي وأكثر توافقاً وتمتعاً بالصحة النفسية (الجراح والبندال والزاید، 2021، 163).

-الأداء الوظيفي: يميل الأفراد الذين يتمتعون بالذكاء العاطفي إلى التكيف الجيد مع بيئات العمل المتغيرة، والقدرة على إدارة الإجهاد، والتعامل بإيجابية مع التحديات والضغوطات مما يساهم في تحقيق النجاح المهني وزيادة الإنتاجية.

-العمل الجماعي والتعاون: الأفراد ذوي الذكاء العاطفي المرتفع أكثر قدرة على العمل مع الفريق والتواصل التعاوني والتعاطف مع زملاء العمل، وحل النزاعات بطريقة بناءة.

-القيادة الفعالة: مما لا شك فيه أن القادة الذين يتمتعون بذكاء عاطفي أكر قدرة على خلق ثقافة تنظيمية إيجابية من خلال إشراك الفريق في تحقيق المهام وبناء علاقات جيدة، وإنجاز المهام بفعالية (المندلوي، 2025، 124-125).

-النظريات المفسرة الذكاء العاطفي:

نموذج بار أون للذكاء العاطفي (Bar-On, 1985): ظهر هذا النموذج عام 1985 عندما أشار بار أون أن الذكاء العاطفي يظهر في قدرتنا على التعامل بنجاح مع مشاعرنا ومشاعر الآخرين، وقد قام بتصميم أول اختبار لقياس الذكاء العاطفي نشر عام 1996 وصمم هذا الاختبار من نوع التقرير الذاتي الذي يضم خمسة أبعاد وهي:

-داخل الفرد: تضم الوعي لذاتي، تقدير الذات، تحقيق الذات، التوكيدية، الاستقلالية.

-بين الفرد والغير: وتضم المسؤولية الاجتماعية، التعاطف، العلاقات بين الأشخاص.

-القدرة على التكيف: وتضم قدرة الفرد على التحكم بالاندفاعات، وقدرته على تحمل الضغوطات.

-إدارة الضغوطات: وتضم مهارة حل المشكلات والمرونة وتجريب الواقع.

-المزاج العام: وتضم السعادة والتفاؤل (الدريبر، 2004، 20-21).

أشار بار أون بنموذجه أن الذكاء العاطفي خليط أو مجموعة من المهارات والقدرات الشخصية والعاطفية والاجتماعية التي تؤثر على قدرة الفرد على التعامل مع الضغوطات والمتطلبات الحياتية (الجراح، البندال والزاید، 2021، 168).

• نظرية ماير وسالوفي للذكاء العاطفي (Mayer and Salovy, 1990):

ترتكز هذه النظرية على فكرة مفادها أن الانفعالات تحتوي على معلومات تتعلق بعلاقات الفرد الداخلية مع نفسه والخارجية مع الآخرين، وعندما يحدث تفسير في علاقة الفرد مع الآخرين فإن انفعالاته تتغير تبعاً لذلك، واعتبر ماير سالوفي أن العقل ينقسم لثلاثة أقسام العاطفة أو الانفعال والمعرفة أو التفكير والإرادة أو الدافعية، وقد توصل الباحثان إلى أن الذكاء العاطفي قدرة عامة تزيد بزيادة العمر الزمني للإنسان (النعمي، 2010، 89). وتوصلا أن الذكاء العاطفي يعبر عن مهارة استخدام انفعالاتنا في حل مشاكلنا والعيش حياة أكثر فاعلية، وقد عرف ماير وسالوفي الذكاء العاطفي (1997): بأنه قدرة الفرد على معرفة فهم انفعالاته وإدراكها وقدرته على تنظيمها وسمي نموذجها بنموذج القدرة ويتكون من أربعة أبعاد أساسية وهي:

- التعرف على الانفعالات: أي قدرة الفرد على معرفة انفعالاته وتمييز مشاعره ومشاعر الآخرين.
- استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير: وتعتبر عن قدرة الفرد على توليد الانفعالات ومعرفة أسبابها.
- فهم الانفعالات: وتضم قدرة الفرد على فهم الانفعالات المعقدة وكيفية انتقال الانفعالات من مرحلة لأخرى.
- إدارة الانفعالات: إمكانية الفرد من إدارة انفعالاته وانفعالات الآخرين (الدريبر، 2021، 22).

نظرية دانيال جولمان (Golman, 1996):

اعتمد جولمان في بناء نظريته على الدراسات الفسيولوجية العصبية للدماغ البشري التي توصلت لاكتشاف تركيبة المخ الانفعالي التي فسرت كيف يؤثر الانفعال بالعقل البشري، وبينت دور اللوزتان الأميگدالا (Amygdola) في استقبال وإرسال الرسائل العاطفية (النعمي، 2010، 89). واتفق جولمان مع بار أون بأن الذكاء العاطفي يتكون من مجموعة من الكفاءات الشخصية والاجتماعية، وأشار في كتابه عن الذكاء العاطفي (1995) أن فهمه للذكاء العاطفي مبني على

مفهوم هوارد جاردنر للذكاءات المتعددة عام 1983 خاصة الذكاء الشخصي واللبين شخصي والاجتماعي (الدريد، 2021، 24).

ويتضمن النموذج خمسة أبعاد تم تصنيفها ضمن مكونين هما المكونات الشخصية والتي ضمت (الوعي الذاتي-تنظيم الذات-الدافعية-تحفيز الذات) والمكونات الاجتماعية والتي تضمنت (التعاطف-المهارات الاجتماعية) (العلوان، 2011، 127) وهي:

-الوعي الذاتي: هو قدرة الفرد على معرفة نقاط قوته ولضعفه واستخدام هذه المعرفة لاتخاذ القرارات، وقدرته على الوعي بانفعالاته وأفكاره المرتبطة بهذه الانفعالات (الدريد، 2021، 24)

- تنظيم الذات: وهي القدرة على توجيه عواطفه تجاه تحقيق الهدف مع الاحتفاظ بالتفاؤل والتركيز والابتعاد عن الاندفاع.

-تحفيز الذات: وهو القدرة على تحقيق الأهداف والمثابرة والحماس وصولاً لتحقيق الأهداف والنجاح.

- التعاطف: وهو القدرة على قراءة مشاعر الآخرين في صوتهم وتعبيرات وجههم.

-المهارات الاجتماعية: وهي من المهارات الأساسية بالحياة يتضمن فن إقامة العلاقات وكيفية التعامل الصحيح مع الآخرين وكيفية تهدئة النفس وقت الغضب (الجراج والبنдал والزاید، 2021، 169).

❖ ثانياً: استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

لقد تزايد الاهتمام حول تنظيم الانفعالات منذ التسعينات وتمحور الاهتمام حول قدرة الفرد على تعديل الانفعالات وتحمل الانفعالات غير السارة كجزء من الصحة العقلية وكنتيجة انبثق مصطلح استراتيجيات التنظيم الانفعالي من واحدة من أهم خصائص الانفعالات وهي قابليتها للتطويع الذي لولاه لما كان هذا التنظيم ممكناً (Gross,2014,199)، وفي سياق متصل نوه العاسمي وبديرة (2018، 63) أن التنظيم الانفعالي يشير إلى العمليات التي يحدد من خلالها الأفراد الانفعالات التي يمتلكونها ومتى يمتلكونها، وكيف يخبرونها ويعبرون عنها ويعد هذا العامل أساس تكيف الفرد والمحافظة على صحته النفسية والعقلية.

فتنظيم الانفعالات يتضمن الفهم الواعي لمشاعرنا وتقبلها والقدرة على إدارتها والتعامل معها بما يتناسب مع الحدث، وإمكانية السيطرة على الاستثارة الانفعالية وتحويل الانفعالات غير السارة لانفعالات

إلى انفعالات إيجابية لتحقيق الأهداف الشخصية، ووصولاً لتحقيق التكيف الإيجابي مع الذات وهذا ما يتطلب امتلاك مرونة للتعامل مع المواقف الضاغطة والقدرة على استخدام استراتيجيات ملائمة للوصول لتحقيق الأهداف المنشودة (السلي وأكرم، 2020، 126).

النماذج المفسرة للتنظيم الانفعالي: لقد تعددت النماذج المفسرة للتنظيم الانفعالي نذكر منها:

-نموذج طومسون وكالكينز (Thompson & Calkins, 1996): تتضمن مفاهيم التنظيم الانفعالي وفقاً لهذا النموذج القدرة على تثبيط السلوكيات الاندفاعية والسلبية والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عند تجربة المشاعر السلبية بالمواقف الضاغطة اقترح النموذج ضرورة النظر في حالة الفرد وأهدافه عند تقييم التنظيم الانفعالي، وأن هذا التنظيم يتعلق بتغيير شدة أو مدة الانفعال بدلاً من تغيير الانفعالات المنفصلة المجربة ويشير التنظيم الانفعالي التكيفي وفقاً لهذا النموذج بالقدرة على تعديل تجربة المشاعر بدلاً من التخلص منها، والتعديل بالإثارة يساهم بقدرة الفرد على التحكم بسلوكياته (الشرع، 2021، 19-20).

-نموذج غروس (Gross, 1998):

اعتقد غروس أن تنظيم الانفعالات مجموعة من الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستخدمه الفرد لكي يحفظ أو يزيد أو ينقص واحدة أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية (العاسمي وبدرية، 2018، 66)، وأشار أيضاً أن مكونات تنظيم الانفعال هي مكون الخبرة الشعورية، ويشمل المشاعر الذاتية للفرد تبعاً لخبراته الحياتية والمكون السلوكي والذي يتضمن الاستجابات السلوكية والمكون الفسيولوجي والذي يشمل الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب وضغط الدم وتصلب الجلد (ورد في صالحه وبن عامر، 2024، 60)، وفي سياق متصل يرى غروس أن كل فرد لديه نوعين من الاستراتيجيات في تنظيم الانفعالات وهي:

أولاً: استراتيجيات التركيز المسبق: وتشمل العمليات التي يقوم بها الفرد قبل حدوث الموقف الانفعالي وقبل ظهور الاستجابات الانفعالية، وتتضمن عدة أنواع وهي:

1- اختبار الموقف: ويمثل الخطوة الأولى من خطوات التنظيم الانفعالي، ويتضمن ظهور الانفعالات المرغوبة ويقلل من احتمالية ظهور الانفعالات غير المرغوبة في الموقف.

2- تعديل الموقف: هو التعامل المرتكز على المشكلة ويقوم على تعديل الموقف ليصبح أكثر إيجابية.

3- توزيع الانتباه: ويشمل توزيع الانتباه خلال موقف معين من أجل التأثير في انفعالات الفرد واستجاباته.

4- التغيير المعرفي: وهو عبارة عن انتقاء المعاني الإيجابية للموقف لتنظيم حدة الانفعالات (مرعي، 2019، 21).

ثانياً- استراتيجية التركيز على الاستجابة: التي تشمل العمليات التي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابة الانفعالية (حماد، 2022، 1125) وفيها يكون الفرد متفاعلاً مع الحالة الانفعالية ولها نوع واحد يطلق عليه (تعديل الاستجابة) وتطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، وتدعى أحياناً بالكبت لأن الفرد يخفي انفعالاته أثناء التعرض لموقف ما ويهدف من ذلك تحقيق المسايرة الاجتماعية أو الخضوع لأوامر الجماعة أو الانصياع للموقف (سلوم، 2015، 15).

-نموذج بيركينج (ACE): يشير هذا النموذج أن مهارات التنظيم الانفعالي تتضمن القدرة على الوعي بالانفعالات وتحديد بدقة وتسميتها ومعرفة أسباب حدوثها والقدرة على تعديلها أو التأقلم معها في حال عدم القدرة على تغييرها والقدرة على المواجهة وتقديم الدعم الذاتي عند المواجهة.

-نموذج لازورس (Lazarus, 2000): يركز هذا النموذج على المواجهة للتعامل مع الضغوطات ويتضمن -المواجهة المركزة على المشكلة: هي الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد للسيطرة على المشكلة من خلال معرفة مصادرها واتخاذ الإجراءات الفعالة للوصول للحلول الإجرائية.

-المواجهة المركزة على الانفعال: هي الاستراتيجيات التي تهدف للتخفيف من حدة التوتر والانفعالات من خلال تجنب التفكير بالمشكلة والانكار واللجوء للاسترخاء والعلاجات الكيميائية(ورد في الكريديس، 2022، 459).

-نموذج جارنيفسكي وكرايج (Kraaij & Camefski, 2006) : يشير إلى أن الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد عند التعرض لمواقف ضاغطة تنقسم لقسمين وهي استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية أو الإيجابية: وهي الاستراتيجيات التي تهدف لزيادة المشاعر الإيجابية أو الحفاظ عليها والتقليل من الضيق الانفعالي وهي مفيدة على المدى الطويل وتساعدنا على التكيف مع المواقف، واستراتيجيات التنظيم الغير تكيفية أو السلبية: هي الاستراتيجيات التي تركز حول الاستجابة وترتبط بقلّة الخبرة وعدم القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية أو تميزها وتهدف لضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية وهي تقلل الضيق الانفعالي مؤقتاً، ولكنها تكون ضارة على المدى الطويل (الحارثي، 2021، 250).

-استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وتتضمن: -التخطيط: وتقوم هذه الاستراتيجية على عمل خطة للتعامل مع الموقف بدلاً من التفكير السلبي به.

-إعادة تقييم الموقف: وهي العمل على إيجاد تفسيرات إيجابية ومنطقية للموقف لخفض التوتر. -التركيز الإيجابي: ويتم من خلالها التركيز على الخبرات الإيجابية التي يمر بها الفرد بدلاً من التفكير السلبي بالموقف.

-التقبل: ويتضمن تقبل المواقف الضاغطة والتعايش معها في حدود المنطق. -وضع الأمور بمكانها الطبيعي: من خلال إعطاء المشكلة حجمها وعدم تضخيمها (جودة، 2021، 102-103).

-استراتيجيات التنظيم المعرفي الغير تكيفية هي مجموعة من الاستراتيجيات التي يستخدمه الفرد للتحكم بانفعالاته ولكنها تسبب ظهور العديد من الاضطرابات والمشكلات السلوكية وتضم -لوم الذات: حيث يحمل الفرد نفسه مسؤولية ما يمر به من مواقف ضاغطة. -لوم الآخرين: يحمل الفرد الآخرين مسؤولية ما يمر به من ضغوطات وأحداث مزعجة.

-التهويل (لتصور الكارثي): وهو تضخيم والمبالغة بخطورة الموقف.
-التفكير المتكرر (اجترار التفكير): يشير إلى التفكير المستمر بالأفكار والمشاعر المرافقة للأحداث الضاغطة (حميد ورزق ودرويش، 2022، 379).

وبالرغم من تعدد تصنيفات استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلا أن البحث الحالي اعتمد على تصنيف باركنسون وتونيرديل (1999) وذلك لتنوع الاستراتيجيات التي يتضمنها، وفيما يلي تعريف الاستراتيجيات التي تبناها نموذج باركنسون وتونيرديل والمستخدم بالدراسة الحالية:

-استراتيجية إعادة التقييم المعرفي: هي توليد تفسيرات إيجابية وأفكار تعطي الموقف الضاغط معنى إيجابي للنمو الشخصي، وتقلل من أهميته وتساعد على خفض التوتر من خلال مقارنته بأحداث أخرى حصلت للآخرين.

-استراتيجية الكارثية (التفكير الكارثي): هي أفكار تضخم من خطورة وأثر الحدث السلبي وتؤكد على هول ما مر به الفرد (الحارثي، 248، 2021).

-استراتيجية الاجترار: تشير إلى التركيز على أفكار تشير إلى فضاة ما اختبره الفرد.
-استراتيجية إعادة التركيز لإيجابي: تشير إلى تركيز الفرد على الخبرات الإيجابية بدلاً من التركيز على الحدث الحالي.

-استراتيجية الكبت: وهي استراتيجية دفاعية غير تكيفية، تشير إلى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعالياً، وتتضمن نوعان كبت الأفكار وتشير إلى تجنب الأفكار التي تسبب الاضطراب الانفعالي، وكبت الانفعال وتشير إلى كبت الأفكار وتجنب المشاعر السلبية وتفشل هذه الاستراتيجية في حالات الانفعال الشديد والتوتر العالي وتؤدي لزيادة الانفعالات السلبية (ميا، 2023، 106).

-استراتيجية المشاركة الاجتماعية: وتشير هذه الاستراتيجية إلى مشاركة الآخرين والتحدث معهم حول المواقف التي أثارت انفعالات معينة وتساهم هذه الاستراتيجية التكيفية في زيادة الانفعالات الإيجابية والتقليل من الانفعالات السلبية.

-استراتيجية القبول: وتشير إلى خضوع الفرد وإذاعته لما حدث له وتتضمن هذه الاستراتيجية الانفتاح على الخبرة وقبول كل الانفعالات والأفكار والاستجابات الجسدية دون محاولة تغييرها أو السيطرة عليها.
-استراتيجية الإلهاء: تعد من الاستراتيجيات الإيجابية التي تساهم في خفض التوتر والتقليل من الانفعالات السلبية من خلال انشغال الفرد وانخراطه بأنشطة معينة ليشعر أنه على نحو أفضل أو كأن

يتلاعب بالبيئة ليوفر إلهاءً أو عوناً انفعالياً مما يقلل الانتباه للمثير المجهد ويحسن الضبط النفسي (سلوم، 2018، 20).

وقد تزايد الاهتمام بمفهوم استراتيجيات التنظيم الانفعالي بالأوساط الأكاديمية نظراً لارتباطه الوثيق بالصحة النفسية خاصة بالنسبة لطلبة الجامعة بسبب زيادة الضغوطات الاجتماعية الأكاديمية عليهم، وفي هذا السياق أكد حميد ورزق ودرويش (2022، 379) على أن استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالية التوافقية آثار إيجابية على الأفراد تنعكس على قدرة الفرد على تغيير الطريقة التي ينظرون بها للأحداث الضاغطة من خلال التركيز على التجارب والأفكار الإيجابية بدلاً من التركيز على الموقف الضاغط مما يساهم في تقليل مظاهر القلق المرافقة للأحداث السلبية. وقد أكد الحارثي (2021، 254) أن استخدام الاستراتيجيات الإيجابية لدى الطلبة له علاقة بصموده الأكاديمي و يساهم في تعزيز خصائص الطالب الإيجابية كالتفاؤل ومهارة حل المشكلات مما يعزز قدرته على مواجهة التحديات والصعوبات التعليمية وتحقيق النجاح الأكاديمي.

وبينما يسبب استخدام الاستراتيجيات الغير توافقية في استمرار الحالة الانفعالية السلبية ويرتبط بظهور نتائج غير مرغوبة و أعراض نفسية وسلوكية كالعدوان والقلق والاكتئاب وقد تسبب التوجه لتعاطي المخدرات (حميد ورزق ودرويش، 2022، 379-381)، وتتضاعف أهمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات رياض الأطفال نظراً للطبيعة الخاصة لمهنتهم ولحساسية المرحلة العمرية التي يتعاملون معها.

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية التي تناولت الذكاء العاطفي:

-دراسة جودة (2007). فلسطين:

العنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى.

الهدف: هدفت الدراسة لمعرفة مستوى الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، وتعرف العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

العينة: تكونت عينة الدراسة من (231) طالباً وطالبة.

الأدوات: استخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي إعداد عبد عثمان (2001) ومقياس السعادة إعداد أرجل وآخرون (Argyle, Martin and Lu,2000) ومقياس الثقة بالنفس لشروجر (Shrauger).

النتائج: توصلت الدراسة لعدة نتائج منها يتمتع طلبة جامعة الأقصى بمستوى ذكاء انفعالي مرتفع، ووجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى أفراد العينة، وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح سنوات التخرج.

-دراسة العلوان (2011). الأردن:

العنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب.

الهدف: التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة.

العينة: تكونت عينة الدراسة من (475) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الحسين بن طلال.

الأدوات: مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس أنماط التعلق من إعداد الباحث.

النتائج: وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وكل من المهارات الاجتماعية وأنماط التعلق الآمن.

-دراسة القاضي (2012): اليمن

العنوان: الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز.

الهدف: هدفت لدراسة لمعرفة طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والاندماج الجامعي لدى الطلبة.

العينة: حيث بلغت عينة الدراسة (340) من طلبة كلية التربية.

الأدوات: مقياس بار أون للذكاء الوجداني (1997) ومقياس الاندماج الجامعي من إعداد الباحث.

النتائج: وجود ارتباط إيجابي قوي بين الذكاء الوجداني والاندماج الجامعي، وجود فروق في بعض مكونات الذكاء الوجداني والتي تتضمن مهارات التعاطف والمهارات الاجتماعية لصالح الإناث، ووجود فروق ببعد إدارة الضغوط والمزاج العام لصالح الذكور، عدم وجود فروق على مقياس الذكاء الوجداني تبعاً لمتغير التخصص (علمي، أدبي).

—دراسة الملحم (2014) سوريا:

العنوان: الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق.

العينة: تكونت عينة الدراسة من (665) من طلبة جامعة دمشق.

الهدف: هدفت الدراسة لتعرف مستوى الذكاء الوجداني لدى أفراد عينة البحث وتعرف العلاقة بين الذكاء العاطفي واتخاذ القرار ومعرفة دلالة الفروق في الذكاء الوجداني تبعاً لمتغير السنة الدراسية (الأولى-الرابعة) والجنس والاختصاص والعمر ومكان الإقامة.

الأدوات: استخدمت الدراسة مقياس شط للذكاء الوجداني تقنين (ميخائيل، 2008). ومقياس اتخاذ القرار من إعداد الباحث.

النتائج: توصلت الدراسة لعدة نتائج منها إن مستوى الذكاء الوجداني كان متوسطاً لدى أفراد عينة البحث، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واتخاذ القرار، وجود فروق في الذكاء الوجداني لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور ووجود فروق تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنة الرابعة، ووجود فروق في الذكاء الوجداني لصالح الطلبة المقيمين بالمدينة الجامعية، لا توجد فروق تعزى لمتغير التخصص الدراسي (0كليات تطبيقية -نظرية).

—دراسة سليمان (2024) سوريا:

الذكاء العاطفي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال في كلية التربية بجامعة حمص

العنوان: ذكاء العاطفي وعلاقته بالأكسيثيميا لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية بجامعة البعث.

الهدف: للكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي والأكسيثيميا لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية بجامعة البعث.

العينة: وتكونت عينة الدراسة من (269) من طلبة معلم الصف في السنة الرابعة بكلية التربية.

الأدوات: مقياس الذكاء العاطفي إعداد درويش (2021) ومقياس تورنتو لقياس الأكسيثيميا.

النتائج: وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الذكاء العاطفي و الأكسيثيميا لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء العاطفي لكل وبأبعاده الفرعية (الوعي بالذات. تنظيم الذات، الدافعية، التعاطف) لصالح الطلبة الذكور، ووجود فروق لصالح الإناث في بعد (المهارات الاجتماعية).

الدراسات الأجنبية:

- دراسة بروان وكورن وسميث (Brown, Curran & Smith, 2003) الولايات المتحدة الأمريكية. **العنوان :** دور الذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية في اتخاذ القرار والالتزام المهني.

The Role of Emotional Intelligence in the Career Commitment and Decision Making Process.

الهدف: هدفت الدراسة لمعرفة دور الذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية في اتخاذ القرار والالتزام المهني، **العينة:** قد بلغت عينة الدراسة (283) من طلبة جامعة ميدستون الأمريكية.

الأدوات: استخدمت الدراسة مقياس الذكاء العاطفي من إعداد (Tabia, 2001) ومقياس الكفاءة الذاتية في اتخاذ القرار من إعداد (Betz, 1996) ومقياس الالتزام المهني من إعداد (Blustein, 1989). **النتائج:** توصلت الدراسة لعدة نتائج منها وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين الذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية في اتخاذ القرار، عدم وجود علاقة بين الذكاء العاطفي والالتزام المهني، عدم وجود فروق في الذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية والالتزام المهني تبعاً لمتغير الجنس.

- دراسة نجوين وآخرون (Nauyen, Nham, & Takahashi, 2023) الفيتنام.

العنوان: العلاقة بين الذكاء العاطفي والصمود لدى طلبة الجامعة أثناء الأزمات.

Relationship between emotional intelligence and resilience among university students during crisis

الهدف: هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي وقدرة الطلبة على الصمود في ظل جائحة كورونا لدى طلبة جامعات في الفيتنام.

العينة: بلغت عينة الدراسة (2252) من طلبة عدة جامعات بالفيتنام.
الأدوات: استخدمت الدراسة مقياس وونغ وولو (Wong and Law) للذكاء العاطفي ومقياس الصمود النفسي إعداد سمين وآخرون (2008).
النتائج: توصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين تقييم المشاعر الذاتية وتنظيم العواطف وقدرة على الصمود فكما ارتفعت مستويات الذكاء العاطفي لدى الطلبة زادت قدرتهم على الصمود من خلال الدور الوسيط للمشاعر الإيجابية والتكيف الإيجابي مع الأزمات.

الدراسات التي تناولت استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

-دراسة سلوم (2015) جامعة دمشق.

العنوان: استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق.

الهدف: هدفت الدراسة للتعرف على مستويات استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث والتعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات والتعرف على الفروق بين طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأيضاً معرفة دلالة الفروق تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية وحل المشكلات.

العينة: بلغت عينة الدراسة (1282) الكلي (550) من طلاب الصف العاشر الثانوي و (732) من طلاب السنة الثانية سحبوا من (14) كلية من جامعة دمشق.

النكاء العاطفي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال في كلية التربية بجامعة حمص

الأدوات: استبانة استراتيجيات إعداد الباحثة ومقياس حل المشكلات إعداد هبner وبترسين (1982).

النتائج: توصلت الدراسة أن المستوى السائد لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي هو المستوى المتوسط لدى أفراد عينة البحث، وجود علاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم- إعادة التركيز الإيجابي-الكارثية) وحل المشكلات وعدم وجود علاقة بين استراتيجيات (الاجترار والمشاركة الاجتماعية) وحل المشكلات لدى أفراد عينة البحث، ووجود فروق في إعادة تقييم المعرفي والاجترار لصالح طلبة الجامعة.

-دراسة الحارثي (2021) جامعة الطائف.

العنوان: استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف.

الهدف: حيث هدفت للتعرف على أكثر الاستراتيجيات شيوعاً لدى الطالبات، والكشف عن العلاقة بين الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي، والكشف عن الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال معرفياً والصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف

العينة: تكونت عينة الدراسة من 403 طالبة.

الأدوات: مقياس التنظيم الانفعالي جيمسكي (2007) ومقياس الصمود الأكاديمي من إعداد الباحثة.

النتائج: توصلت الدراسة لعدة نتائج منها أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي شيوعاً لدى عينة البحث على التوالي إعادة التقييم الإيجابي، التركيز على التخطيط، الاجترار، التقبل، إعادة التركيز الإيجابي، وضع الأمور في منظورها الصحيح، لوم الذات، التصور الكارثي، لوم الآخرين، وتوصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الموجبة والصمود الأكاديمي، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والصمود الأكاديمي.

-دراسة (الجمعات، 2023) سوريا.

العنوان: التعاطف مع الذات وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق.

الهدف: هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتعرف الفروق في التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس والاختصاص.

العينة: تكونت عينة الدراسة من (180) من طلبة كلية التربية والحقوق بدمشق.

الأدوات: استخدمت الدراسة مقياس التعاطف مع الذات من إعداد الباحثة، ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي من إعداد عفانة (2018).

النتائج: توصلت الدراسة لعدة نتائج منها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التعاطف مع الذات وأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي، ووجود فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لصالح الإناث، ووجود فروق تعزى لمتغير الاختصاص لصالح طلبة كلية التربية.

الدراسات الأجنبية:

-دراسة (Nithyanandan، Subramanian, 2007) الهند.

Hardiness and optimism as moderators of cognitive emotion regulation strategies in coping negative life events by adolescents

العنوان: الصلابة النفسية والتفاؤل كعاملين منظمين لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية في مواجهة أحداث الحياة السلبية لدى المراهقين:

الهدف: هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والصلابة والتفاؤل، ومعرفة الفروق في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

العينة: بلغت عينة الدراسة من 160 طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية .

الأدوات: واستخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي إعداد (Garnefski et al,2002) ومقياس الصلابة نفسية لكوباسا (Kobasa,1982) مقياس التفاؤل لشيير وآخرون (Scheier,et al.,)

النتائج: توصلت الدراسة لعدة نتائج منها وجود علاقة ارتباطية بين الاستراتيجيات التكيفية وبين الصلابة والتفاؤل، ووجود علاقة سلبية بين الاستراتيجيات الغير تكيفية والصلابة والتفاؤل، والطلبة ذوي الصلابة المرتفعة اعتمدوا على الاستراتيجيات التكيفية، أما الطلبة ذوي الصلابة النفسية المنخفضة اعتمدوا على الاستراتيجيات غير التكيفية.

—دراسة زانك (Zhang, 2014) الصين.

العنوان: Relationship between personality traits and Emotional regulation strategies for Chinese college students.

استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقته بالسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة.

الهدف: هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والسمات الشخصية لدى أفراد الطلبة.

العينة: تكونت عين الدراسة من (426) من طلبة الجامعة.

الأدوات: استخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس السمات الشخصية.

النتائج: توصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التقييم المعرفي وبين سمات الشخصية.

التعليق على الدراسات السابقة: تناولت الدراسات السابقة متغيرات البحث الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في سياق علاقتهما بمتغيرات أخرى، وقد اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية باعتماد المنهج الارتباطي، وقد ظهرت أهمية الذكاء العاطفي وآثاره الإيجابية بنتائج الدراسات السابقة

كدراسة القاضي(2012) التي توصلت لوجود علاقة بين الذكاء العاطفي والاندماج الجامعي ودراسة العلوان (2011) التي توصلت لوجود علاقة بين الذكاء العاطفي والمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق الآمن، ودراسة سليمان (2024) التي أظهرت علاقة ارتباط عكسية بين الذكاء العاطفي والأكسيثيميا ودراسة بروان وكورن وسميث (2003) التي توصلت لعلاقة الذكاء العاطفي بالكفاءة الذاتية واتخاذ القرار المهني.

في حين بينت الدراسات التي تناولت استراتيجيات التنظيم الانفعالي كدراسة الحارثي (2021) وجود علاقة بين الاستراتيجيات الإيجابية والصمود الأكاديمي، ودراسة رمان ونيثاناندان (2007) التي توصلت لوجود علاقة إيجابية بين الاستراتيجيات التكيفية والصلابة والتفاؤل ووجود علاقة سلبية بين الاستراتيجيات غير التكيفية والصلابة والتفاؤل. وقد اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة باستخدام مقاييس مقننة على البيئة السورية بينما تشابهت معها بتناول طلبة الجامعة كعينة للدراسة كدراسة القاضي (2012) و دراسة العلوان (2011) ودراسة وسليمان (2024) ودراسة الحارثي (2021) ولكن اختلفت الدراسة الحالية مع كل الدراسات السابقة بتناول طالبات رياض الأطفال كعينة بحث، وقد استعانت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في الحصول على أدوات البحث والمراجع العربية والأجنبية لإثراء الجانب النظري للدراسة والاستفادة من منهجية الدراسات السابقة في صياغة مشكلة البحث الحالي وأهميته وأهدافه وكيفية تحليل البيانات وتفسيرها.

-منهج البحث: اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الذي يهتم بدراسة العلاقة بين مكونات الظاهرة من خلال جمع البيانات وتحديد درجة ارتباط المتغيرات الكمية بعضها ببعض ووصف الظاهرة وصفاً كمياً (أبو علام، 2004، 245) وهذا ما يتوافق مع أهداف البحث الحالي.

-مجتمع البحث: يتألف مجتمع الأصلي من جميع طالبات رياض الأطفال في سنة الأولى والرابعة للعام الدراسي 2025-2026 يتوزعون كما يلي (290) طالبة مستجدة في السنة الأولى و(152) طالبة راسبة في السنة أولى و (370) طالبة في السنة الرابعة وذلك وفقاً لشعبة الإحصاء في جامعة حمص.

جدول (1) توزع أفراد مجتمع البحث حسب متغير السنة الدراسية (الأولى -الرابعة)

مجتمع البحث 812	
السنة الأولى	السنة الرابعة
442	370

-عينة البحث:

لتمثل العينة لمجتمع البحث تم سحب (270) طالبة حيث بلغ عدد طالبات السنة الأولى (130) وعدد طالبات السنة الأخيرة (140) طالبة، وقد تم سحبهم بالطريقة العشوائية الطبقية النسبية حيث تم تقسيم الطالبات إلى طبقتين (السنة الأولى -السنة الرابعة) بعدها تم سحب عدد عشوائي من كل طبقة ليتناسب مع نسبة عدد أفراد المجتمع الأصلي، ويمثل الجدول رقم (2) توزع أفراد عينة البحث حسب متغير السنة الدراسية (الأولى -الرابعة).

جدول (2) توزع أفراد عينة البحث حسب متغير السنة الدراسية (الأولى -الرابعة)

العدد الكلي (270)	
السنة الأولى	السنة الرابعة
130 (48%)	140 (52%)

أدوات البحث: أولاً: مقياس الذكاء العاطفي:

-وصف المقياس

وطريقة تصحيحه:

تم بالبحث الحالي استخدام مقياس الذكاء العاطفي إعداد (درويش، 2021) تقنين (سليمان، 2024) التي تحققت من خصائصه السيكمترية من خلال تطبيقه على عينة مكونة من (80) طالب وطالبة بكلية التربية بجامعة حمص، وتوصلت أن المقياس يتمتع بصدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه ومن خلال حساب

معاملات الارتباط بيرسون بين الأبعاد مع بعضها البعض وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس إذا تراوحت معاملات الارتباط بين 0,781 و 0,304 وقد تم التحقق من الصدق التمييزي للمقياس باستخدام الريبعات تم تحديد مجموعة الأداء الأعلى ومجموعة الأداء الأدنى على مقياس الذكاء العاطفي ككل والتأكد من دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين باستخدام اختبار ت ستودنت الخاص بالمجموعتين المستقلتين وتراوحت الفروق بين المجموعتين 0,298 و 0,713 كذلك تم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمته 0,894 وطريقة التجزئة النصفية حيث تم حساب معامل ارتباط سبيرمان وبلغت قيمته 0,923

وقد تضمن المقياس بصورته الأصلية (50) خمسة أبعاد تمثل مهارات الذكاء العاطفي وهي (الوعي الذاتي، تنظيم الذات، تحفيز الذات، التعاطف، المهارات الاجتماعية) موزعة على الأرقام التالية الوعي الذاتي ذات الأرقام (1-7-12-13-19-29-30-34-40-48) والتنظيم الذات ذات الأرقام (2-8-11-16-23-35-37-45-50) والدافعية ذات الأرقام (5-9-15-18-21-26-32-36-42-49) والتعاطف ذات الأرقام (3-6-10-17-20-24-27-33-38-43) والمهارات الاجتماعية ذات الأرقام (4-14-22-25-28-31-39-41-44-47). تتم الإجابة على المقياس وفق نموذج ليكرت حيث وضع خمس بدائل (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) وتأخذ الدرجات التالية على التوالي (5-4-3-2-1) الإيجابية وتقلب الدرجات في حال كانت العبارات سلبية وتكون أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (250) و أدنى درجة (50) أما بالنسبة للأبعاد فدرجة العليا للبعد (50) وأدنى درجة (10).

ثانياً: مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

- وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

المقياس من إعداد (سلوم، 2015) وقد قامت الباحثة بدراسة خصائصه السيكمترية من خلال تطبيقه على عينة من طالبات رياض الأطفال من غير عينة الدراسة بلغت (100) طالبة بغية التأكد من صدق المقياس وثباته ومناسبته لعينة الدراسة، وقد وضع للمقياس أربع بدائل للمقياس وهي (لا تنطبق أبداً - تنطبق بدرجة بسيطة - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة كبيرة) وتعطى للبدائل درجات (من 1-4) علماً أن جميع عبارات المقياس إيجابية، ويتألف المقياس من (28) عبارة

النقاء العاطفي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال في كلية التربية بجامعة حمص

موزعة على ثمان استراتيجيات موزعة على مجالين المجال الأول يتضمن استراتيجيات تنظيم انفعالي تكيفية وتشمل (إعادة التقييم المعرفي- التركيز الإيجابي-القبول-المشاركة الاجتماعية) والثاني استراتيجيات غير تكيفية وتتضمن (الاجترار-الكارثية-الإلهاء- الكبت) حيث تضم استراتيجية إعادة التقييم المعرفي البنود ذات الأرقام (7-15-23-27) واستراتيجية القبول ذات الأرقام (1-9-17)و التركيز الإيجابي (3-11-19) المشاركة الاجتماعية (5-13-21) واستراتيجية الاجترار ذات الأرقام (2-10-18-25) والكارثية (4-12-20) واستراتيجية الإلهاء ذات الأرقام (6-14-22-26) واستراتيجية الكبت ذات الأرقام (8-16-24-28).

صدق المقياس:

لقد قامت الباحثة بالتأكد من صدق المقياس بالطرق الآتية:

أولاً: صدق المحكمين: حيث قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والقياس النفسي في جامعة حمص وطرطوس والبالغ عددهم ستة عشر محكماً للتأكد من أن البنود تقيس ما وضعت لقياسه وإذا كان كل بند ينتمي للبعد الذي وضع فيه، ومدى سلامة البنود من الناحية اللغوية ومدى وضوحها ومدى مناسبتها للعينة المستهدفة، وقد أشار السادة المحكمين إلى بعض الملاحظات التي تم الأخذ بها والتي تمحورت حول إعادة صياغة بعض البنود المقياس ويوضح الجدول رقم(3) التعديلات التي تم إجراؤها على لمقياس التنظيم الانفعالي.

جدول رقم (3) التعديلات التي تم إجراؤها على مقياس الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي

رقم البند	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
1	أعتقد أنه من الأفضل لي تقبل ما حدث	أقبل الواقع الذي لا أستطيع تغييره
4	أعتقد أن ظروفى أكثر سوء من ظروف الآخرين	أعتقد أن ظروفى أسوء من ظروف الآخرين
6	أقوم بأنشطة متنوعة لأبعد عن تفكيري المشاعر السلبية	أقوم بأنشطة متنوعة لإبعاد المشاعر السلبية عن تفكيري
7	عندما أريد أن أشعر بالبهجة والسرور أغير طريقة تفكيري	أغير طريقة تفكيري عندما أريد أن أشعر بالبهجة والسرور

9	أعتقد بأنني لا أستطيع تغيير أي شيء مما حدث لي	أركز طاقتي على ما أستطيع التحكم به
12	أفكر باستمرار بمدى فضاة التجربة التي مررت بها	أفكر باستمرار بمدى صعوبة التجربة التي مررت بها
15	أعتقد أنني أستطيع أن أصبح شخص أقوى نتيجة لما حدث لي	أعتقد أن العقبات فرصاً لتطوير مهارتي وقدراتي.
17	أعتقد أنه من الأفضل أن أتعايش مع ما حدث	أتعايش مع الظروف التي تعترضني
28	عندما أشعر بانفعالات سلبية أكون متأكدا بأنني لن أفصح عنها	أحاول ألا أفصح عن مشاعري السلبية

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي (الصدق البنائي): لقد تم التحقق من الصدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبند الذي ينتمي له، ودرجة كل بند مع الدرجة الكلية للمجال الذي ينتمي له، وأيضاً تم حساب معامل ارتباط الأبعاد مع بعضها البعض كما هو موضح بالجدول رقم (4).

جدول رقم (4) معاملات الارتباط بيرسون بين درجة البند والدرجة الكلية للبند التابع له

استراتيجية إعادة التقييم المعرفي			استراتيجية القبول			استراتيجية الاجترار			استراتيجية الكارثية		
معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية		
ال	ب	ب	ال	ب	ب	ال	ب	ب	ال	ب	ب
للبحر	للبحر	للبحر	للبحر	للبحر	للبحر	للبحر	للبحر	للبحر	للبحر	للبحر	للبحر
7	0.79	0.67	1	0.87	0.69	2	0.77	0.57	4	0.85	0.55
0	0.79	0.67	4	0.87	0.69	5	0.77	0.57	9	0.85	0.55
1	0.77	0.58	9	0.80	0.61	10	0.72	0.56	2	0.82	0.64
5	0.77	0.58	9	0.80	0.61	10	0.72	0.56	2	0.82	0.64

النكأ العاطفي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال في كلية التربية بجامعة حمص

0.62 **2	0.83 **4	2 0	0.54 **7	0.79 **3	18	0.60 **3	0.86 **1	1 7	0.59 **9	0.77 **9	2 3
0.72 **4	معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمجال		0.59 **7	0.76 **2	25 10	0.75 **1	معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمجال		0.63 **1	0.81 **2	2 7
			0.74 **8	معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمجال	0.78 **9				معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمجال		
استراتيجية المشاركة الاجتماعية			استراتيجية الكبت			استراتيجية الالهاء			استراتيجية التركيز الإيجابي		
معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية			معامل ارتباط البند مع الدرجة الكلية		
ال ب للمجا ل	للبعد	ال ب ند	ال ب للمجا ل	للبعد	ال ب ند	ال ب للمجا ل	للبعد	ال ب ند	ال ب للمجا ل	للبعد	ال ب ند
0.59 **6	0.85 **5	5	0.59 **1	0.77 **4	8	0.63 **8	0.84 **1	6	0.64 **2	0.87 **1	3
0.64 **5	0.82 **1	1 3	0.58 **9	0.79 **3	16	0.62 **2	0.82 **7	1 4	0.63 **2	0.84 **2	1 1
0.62 **4	0.85 **5	2 1	0.61 **8	0.79 **3	24	0.52 **7	0.80 **9	2 2	0.66 **5	0.83 **9	1 9
0.73 **6	معاملات ارتباط البعد		0.58 **7	0.76 **3	28	0.68 **7	معاملات ارتباط البعد		0.75 **9	معاملات ارتباط البعد	

بالدرجة الكلية للمجال	معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمجال	0.76 **3	بالدرجة الكلية للمجال	بالدرجة الكلية للمجال
-----------------------	--	-------------	-----------------------	-----------------------

جدول رقم (5) معاملات الارتباط بيرسون بين ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد وارتباط البنود مع الدرجة الكلية للمجال

أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي	ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد	ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للمجال	ارتباط درجة كل بعد مع درجة المجال
استراتيجية إعادة التقييم المعرفي	**0.771 - **0.812	**0.585 - **0.671	**0.789
استراتيجية القبول	**0.807 - **0.874	**0.603 - **0.695	**0.751
استراتيجية الاجترار	**0.728 - **0.793	**0.547 - **0.597	**0.748
استراتيجية الكارثية	**0.826 - **0.859	**0.555 - **0.641	**0.724
استراتيجية التركيز الإيجابي	**0.839 - **0.871	**0.632 - **0.665	**0.759
استراتيجية الالهاء	**0.809 - **0.841	**0.527 - **0.638	**0.687
استراتيجية الكبت	**0.763 - **0.793	**0.587 - **0.618	**0.763
استراتيجية المشاركة الاجتماعية	**0.821 - **0.855	**0.596 - **0.645	**0.736

من خلال الجدول السابق يتبين أن جميع معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد التابعة له معاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للمجال التابعة له (استراتيجيات تكيفية - استراتيجيات غير تكيفية) كانت جميعها دالة عند مستوى دلالة (0.05) وحتى عند مستوى دلالة (0.01) .

ثالثاً: الصدق التمييزي (صدق الفروق الطرفية): وفقاً لهذه الطريقة قامت الباحثة بترتيب درجات أفراد العينة على كل مجال من مجالات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وغير التكيفية وأبعادهما الفرعية من الأدنى إلى الأعلى، ثم تم أخذ مجموعة المبحوثين الذين حصلوا على أعلى الدرجات (الربع الأعلى) (أي أعلى 25% من الدرجات) والمبحوثين الذين حصلوا على أدنى

القرار	الدلالة الإحصائية sig	درجة الحرية	ت المحسوبة	الربيع الأعلى ن=25		الربيع الأدنى ن=25		أبعاد المقياس
				ع	م	ع	م	
دال	0.00	48	25.554	0.980	14.72	1.130	5.88	إعادة التقييم المعرفي
دال	0.00	48	25.890	0.898	11.16	1.000	4.20	القبول
دال	0.00	48	25.702	1.000	10.80	0.866	4.00	التركيز الإيجابي
دال	0.00	48	26.188	0.764	11.20	1.106	4.16	المشاركة الاجتماعية
دال	0.00	48	18.776	4.093	44.00	4.441	21.32	استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية
دال	0.00	48	22.003	1.399	14.04	1.325	5.56	الاجترار
دال	0.00	48	24.465	1.165	10.76	0.816	3.80	الكارثية
دال	0.00	48	31.234	0.891	11.28	0.781	3.88	الالهاء

الكبت	5.80	1.19	14.3	1.49	22.38	48	0.0	0	دال
استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية	22.7	4.86	45.5	4.90	16.50	48	0.0	0	دال

الدرجات (الربيع الأدنى) (أي أدنى 25% من الدرجات) للتأكد فيما إذا كان المقياس قادراً على التمييز بين ذوي الدرجات العليا وذوي الدرجات الدنيا في المقياس، والجدول رقم (6) يبين نتائج اختبار ت (T test)

جدول رقم (6) دلالة الفرق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى باستخدام اختبار ت (T test) (ن = 100)

من خلال الجدول السابق يتبين أن الفرق بين متوسطي المجموعتين دالة بالنسبة إلى الدرجة الكلية لكل مجال من مجالات استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وغير تكيفية، وهذا يعني أن مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي يتصف بالصديق التمييزي، حيث إنه قادر على التمييز بين ذوي الدرجات العليا والدرجات الدنيا في المقياس ككل وكذلك بالنسبة إلى أبعاده الفرعية.

ثانياً: الثبات: تم التأكد من ثبات المقياس وأبعاده الفرعية باستخدام الطرق الآتية:
-طريقة ألفا كرونباخ: للتأكد من ثبات المقياس ككل، وثبات كل بعد من أبعاده تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ وذلك من خلال الاستعانة بالبرنامج الإحصائي spss.

-طريقة التجزئة النصفية: حيث تعتمد هذه الطريقة على تقسيم بنود المقياس إلى جزأين حيث يتضمن الجزء الأول البنود الفردية بينما يتضمن الجزء الثاني البنود الزوجية.

ويوضح الجدول رقم 7 معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية .

الذكاء العاطفي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال في كلية التربية بجامعة حمص

الجدول 7 معاملات الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية

قيمة معامل الثبات		أبعاد المقياس
التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	
0.805	0.796	استراتيجية إعادة التقييم المعرفي
0.744	0.803	استراتيجية القبول
0.796	0.809	استراتيجية التركيز الإيجابي
0.774	0.797	استراتيجية المشاركة الاجتماعية
0.917	0.873	مجال استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية
0.782	0.762	استراتيجية الاجترار
0.748	0.787	استراتيجية الكارثية
0.759	0.767	استراتيجية الالهاء
0.797	0.786	استراتيجية الكبت
0.873	0.852	مجال استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية

من خلال الجدول السابق يتبين أنَّ معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس ككل وأبعاده الفرعية بدرجة مرتفعة من الثبات.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً: الإجابة عن أسئلة البحث: السؤال الأول: ما مستوى الذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة على هذا السؤال تم تقسيم درجات الطلاب لعدة مستويات (منخفض-متوسط-مرتفع) من خلال حساب المدى وطول الفئة، بما أن أعلى درجة على مقياس الذكاء العاطفي لأفراد العينة هي (250) وأقل درجة على مقياس الذكاء العاطفي لأفراد العينة هو (50).

فيكون المدى = 250 - 50 = 200 .

ومنه يكون طول الفئة = المدى / 3 = 200 / 3 = 66.7 و بناء عليه تم وضع المستويات أدناه كما هو موضح بالجدول رقم 8

جدول رقم (8) مستوى الذكاء العاطفي لدى أفراد العينة

مستوى الذكاء العاطفي	الدرجة الكلية	العدد	النسبة المئوية
منخفض	50- وأقل من 117	95	35.2%
متوسط	117- وأقل من 184	131	48.5%
مرتفع	184- وأقل أو يساوي 250	44	16.3%

من خلال مراجعة الجدول السابق يتبين أنه في المرتبة الأولى حل المستوى المتوسط للذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث بنسبة 48.5% يليه بالمرتبة الثانية حل المستوى المنخفض للذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث بنسبة 35.2% وفي المرتبة الأخيرة الثانية حل المستوى المرتفع للذكاء العاطفي لدى أفراد عينة البحث بنسبة 16.3% وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الملحم، 2014) التي توصلت إلى أن مستوى الذكاء العاطفي كان متوسطا لدى طلبة جامعة مشق، بينما وجدت دراسة (غيث ولحاح، 2018) أن مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة الهاشمية كان مرتفعاً ودراسة (العيد، 2015) التي أشارت أن نسبة الذكاء العاطفي لدى طالبات جامعة حائل مرتفعاً، ودراسة (جودة ، 2007) التي توصلت إلى أن مستوى الذكاء العاطفي كان مرتفعاً لدى طلبة الجامعة الأقصى.

ويمكن تفسير هذه النتيجة لطبيعة المرحلة الدراسية للطلبات حيث تعد المرحلة الجامعية مرحلة الرشد المبكر وهي مرحلة انتقالية من الناحية النفسية والاجتماعية ولاتزال مهارات الذكاء العاطفي في طور النمو والتطور لذلك طورت فيها الطالبات الكثير من المهارات العاطفية والاجتماعية ولكن هذه المهارات ليست مكتملة بالإضافة إلى ضغوطات هذه المرحلة الجامعية الأكاديمية واجتماعية.

السؤال الثاني: ما استراتيجيات التنظيم الانفعالي السائدة لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة على هذا السؤال تم تقسيم درجات الطلاب لعدة مستويات (منخفض-متوسط -مرتفع) من خلال حساب المدى وطول الفئة لكل استراتيجية، بما أن أعلى درجة على مقياس التنظيم الانفعالي التكيفية لأفراد العينة هي 52 وأقل درجة على مقياس التنظيم الانفعالي التكيفية لأفراد العينة هو 13 فيكون المدى = 52 - 13 = 39.

ومنه يكون طول الفئة = المدى / 3 = 39 / 3 = 13.

وكذلك بما أن أعلى درجة على مقياس التنظيم الانفعالي لمجال الاستراتيجيات غير التكيفية لأفراد العينة هي 56 وأقل درجة على مقياس التنظيم الانفعالي لمجال الاستراتيجيات غير التكيفية لأفراد العينة هو 14 وبالتالي أعلى درجة 60 وادنى 15. فيكون المدى = 56 - 14 = 42.

ومنه يكون طول الفئة = المدى / 3 = 42 / 3 = 14. وذات الطريقة تم حساب المدى وطول الفئة

لباقى الاستراتيجيات ومن ثم تم حساب المستويات كما هو مبين بالجدول (9)

المستوى المرتفع		المستوى المتوسط		المستوى المنخفض		الاستراتيجيات
نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد	نسبة مئوية	عدد	
30	81	51.85	140	18.15	49	استراتيجية إعادة التقييم المعرفي
21.111	57	59.63	161	19.259	52	استراتيجية القبول
28.889	78	55.185	149	15.926	43	استراتيجية التركيز الإيجابي
34.444	93	45.185	122	20.37	55	استراتيجية المشاركة الاجتماعية
28.889	78	53.333	144	17.778	48	استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية
30.741	83	52.593	142	16.667	45	استراتيجية الاجترار
27.037	73	55.926	151	17.037	46	استراتيجية الكارثية
25.926	70	58.148	157	15.926	43	استراتيجية الالهاء

28.519	77	47.778	129	23.704	64	استراتيجية الكبت
28.519	77	54.815	148	16.667	45	استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية

جدول (9) ما استراتيجيات التنظيم الانفعالي السائدة لدى أفراد عينة البحث

استناداً للجدول السابق نجد أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي السائدة لدى أفراد عينة البحث كانت على التوالي: استراتيجية القبول بنسبة 59,6% - استراتيجية الإلهاء بنسبة 58%- استراتيجية الكارثية بنسبة 55,926 استراتيجية التركيز الإيجابي بنسبة 55% -استراتيجية الاجترار بنسبة 52,5% - استراتيجية إعادة التقييم المعرفي بنسبة 51% - استراتيجية الكبت بنسبة 47,7% - استراتيجية المشاركة الاجتماعية بنسبة 45% مما يعني أن مستوى استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي متوسطاً وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سلوم (2015) التي توصلت على أن مستوى استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي متوسط لدى طلبة جامعة دمشق.

تعتقد الباحثة أن استخدام الاستراتيجيات التكيفية وغير التكيفية بمستوى متوسط يعود ذلك لطبيعة المرحلة الانتقالية النمائية التي ينتمي لها الطلبة التي قد تتميز بالحدة والتناقض والتذبذب أحياناً، فهي مرحلة انتقالية مليئة بالضغوطات الأكاديمية والاجتماعية التي قد تدفع الطلبة لاستخدام استراتيجيات تكيفية أحياناً لمواجهة الضغوطات والتحديات وأحياناً يستخدمون استراتيجيات غير تكيفية كرد فعل مؤقت على المواقف الضاغطة والمشكلات التي تعترضهم، فنادراً ما يعتمد الطلبة على نوع واحد من الاستراتيجيات لذا تتنوع الاستراتيجيات المستخدمة تبعاً لتنوع المواقف التي يتعرض لها الطلبة، ولوجود فروق فردية بين الطلبة في ردود أفعالهم تجاه المواقف التي تعترضهم.

حيث أكد (Gross and Thompson,2007) أن التغيرات الانفعالية تفرض على الأفراد أن يجربوا طرق متعددة لتنظيمها لذلك نجدهم يميلون لاستخدام استراتيجيات انفعالية متعددة بنفس الوقت (ورد في سلوم، 2015، 85).

وتختلف هذه الدراسة مع دراسة (الحارثي، 2021) التي توصلت أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي شيوعاً لدى عينة من طلبة جامعة الطائف هي على التوالي: إعادة التقييم المعرفي-التركيز على التخطيط-الاجترار-النقل-إعادة التركيز الإيجابي- وضع الأمور في منظورها الصحيح-لوم النفس-التصور الكارثي-لوم الآخرين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة قد يعود ذلك للطبيعة النمائية للمرحلة العمرية التي تمر بها الطالبات إذ تتصف مرحلة المراهقة بالاستقلال عن الأسرة العمل على بناء الهوية الشخصية، وجود علاقات اجتماعية جديدة، كل ذلك قد يزيد التوتر والشعور والتقلبات الانفعالية والتذبذب، والحدة، بهذه المرحلة بالإضافة إلى أن الحياة الجامعية تتطلب التكيف معها والاستجابة لمتطلباتها، وهذا يفرض على الطالبات تجريب أساليب انفعالية عديدة لتنظيم انفعالاتهم استجابة لهذه المرحلة ومتطلباتها وهذا ما أشار له ((Gross, Thompson, 2007) ورد في (سلوم، 2015، 63).

اختبار صحة الفرضيات:

-الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الذكاء العاطفي وبين درجاتهم على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي. للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الذكاء العاطفي ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي. يبين جدول رقم (10) العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ودرجاتهم على مقياس الذكاء العاطفي باستخدام معامل الارتباط بيرسون

جدول رقم (10) يوضح العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ودرجاتهم على مقياس الذكاء العاطفي باستخدام معامل الارتباط بيرسون

القرار	مستوى الدلالة	معامل بيرسون	ارتباط استراتيجيات التنظيم الانفعالية والذكاء العاطفي
دال	0.000	**0.526	استراتيجية إعادة التقييم المعرفي
دال	0.000	**0.485	استراتيجية القبول
دال	0.000	**0.510	استراتيجية التركيز الإيجابي
دال	0.000	**0.543	استراتيجية المشاركة الاجتماعية
دال	0.000	**0.571	استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية
دال	0.000	** -0.554	استراتيجية الاجترار
دال	0.000	** -0.599	استراتيجية الكارثية
دال	0.000	** -0.524	استراتيجية الالهاء
دال	0.000	** -0.619	استراتيجية الكبت
دال	0.000	** -0.627	استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية

من خلال مراجعة الجدول 10- نلاحظ أن قيمة الدلالة الإحصائية أصغر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل بالبدلية وبالتالي توجد علاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالية.

-وبين الجدول السابق وجود علاقة ارتباط إيجابية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الذكاء العاطفي ودرجاتهم استراتيجيات تنظيم الانفعالية التكيفية، حيث كانت أقوى علاقة ارتباط إيجابية كانت بين الذكاء العاطفي واستراتيجية المشاركة الاجتماعية يليها إعادة التقييم المعرفي، يليها التركيز الإيجابي يليها استراتيجية القبول.

-وجود علاقة ارتباط سلبية بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الذكاء العاطفي ودرجاتهم على استراتيجيات التنظيم الانفعالية غير التكيفية وكانت أقوى علاقة ارتباط سلبية بين الذكاء العاطفي واستراتيجية الكبت -الكارثية -الاجترار - الإلهاء على التوالي.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة غروس وجون (Gross and John,2003) والتي بينت أن الأفراد الذين يتمتعون بالكفاءة الانفعالية يستخدمون الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية، وأن الأفراد الذين يستخدمون إعادة التقييم لديهم مشاعر إيجابية أكثر وسلبية أقل بينما الذين يكتبون مشاعرهم تكون لديهم مشاعر سلبية أكثر وإيجابية أقل، ويؤيد دراسة (الطراونة، 2021) هذه النتيجة حيث أشار أن الذكاء العاطفي يتضمن القدرة على إدراك المواقف بدقة والقدرة على تقييمها والتعبير عنها والقدرة على تنظيم العواطف تجاه هذه المواقف. فالأفراد الأذكاء عاطفياً يتمتعون بوعي عاطفي عالي فهم يتقبلون مشاعرهم الحالية ويتعاملون معها بوعي دون مقاومتها أو كبتها، وإعادة التقييم المعرفي تتطلب تغيير طريقة التفكير بالموقف المسبب للانفعال لتغير تأثيره وهذا يتطلب فهماً دقيقاً للمشاعر والقدرة على إدارتها وتنظيمها بطريقة بناءة لإعادة تفسير المواقف الضاغطة لتقليل من الانفعالات السلبية، وهذه المهارات الوعي بالمشاعر وفهم أسبابها والقدرة على إدارتها وتنظيمها للتحكم بالاستجابات الانفعالية والسلوكية تعد من المهارات الأساسية للذكاء العاطفي، بالإضافة إلى أن الأفراد ذوي الذكاء العاطفي يتمتعون بالقدرة على إدارة الضغوطات والتوتر وحل المشكلات وتحمل الضغط وضبط الاندفاع وتغير الحالة المزاجية للتقاول والسعادة وهذا ما أيده بار أون و ماير وكارسو وسالوفي في نموذجهم عن الذكاء العاطفي أنه يتضمن مجموعة من الكفايات التي تساعد على إدراك الحالة المزاجية وتغييرها لتعبر عن السعادة والتقاول (سعيد، 2015، 47).

وتفسر الباحثة العلاقة الارتباطية بين الذكاء العاطفي واستراتيجية التركيز الإيجابي بأن التركيز الإيجابي يعني القدرة على تحويل الانتباه من الحدث الضاغط لأفكار وخبرات إيجابية أو تذكر أشياء سارة وإيجابية، وهذا ما يتطلب توفر مهارة الوعي بالمشاعر وفهمها والقدرة على إدارة الانفعالات أي توظيف الانفعالات إيجابياً للتحكم بالتفكير والسلوك، وهي من المكونات الأساسية للذكاء العاطفي وفقاً لجولمان.

وتفسر الباحثة ارتباط الذكاء العاطفي باستراتيجية المشاركة الاجتماعية والتي تعني قدرة الفرد على تحويل مشاعره السلبية إلى التواصل مع الآخرين ، ومشاركتهم مشاعره وأفكاره للتخفيف من حداثها، وهذه الاستراتيجية تتطلب التمتع بمهارات اجتماعية من ضمنها التمتع بمهارات التواصل والتعاطف، و بناء

علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين وقد أكد بار أون (Bar-on,2009) أن الذكاء العاطفي يعبر عن قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وفهم مشاعر الآخرين وإدارتها تعد من أهم الأشياء التي يعتمد عليها الفرد في المشاركة الاجتماعية فهذا يرتبط بالكفاءة الاجتماعية التي تتمثل بإقامة علاقات تفاعلية إيجابية مع الآخرين والحفاظ عليها من خلال مشاعر الطمأنينة وقبول مساعدتهم وتقديرهم والوعي بمشاعرهم والتعاطف معهم والتوقعات الإيجابية تجاههم وهذا يتطلب مهارات خاصة من الفرد في إدارة الذات والتعاطف الذي هو جوهر الذكاء العاطفي (ورد في الطراونة، 2021، 302) لذلك يميلون الأفراد ذوي الذكاء العاطفي المرتفع لمشاركة مشاعرهم مع الآخرين منهم بدلاً من كبتها.

وهذا ما يفسر وجود علاقة ارتباط عكسية بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات التنظيم الانفعالية غير التكيفية (الكبت -الكارثية- الاجترار - الإلهاء) حيث تعتقد الباحثة أن هذه الاستراتيجيات غير التكيفية تعكس صعوبة فهم المشاعر والقدرة على إدارتها وهذا ما يتناقض مع المهارات الأساسية للذكاء العاطفي حيث يدرك الأفراد الأذكى عاطفياً أن كبت المشاعر لا يحل المشكلة بل يفاقمها، وتعد هذه النتيجة منطقية لأن ذوي الذكاء المرتفع يتمتعون بالقدرة على التحكم بالانفعالات والتقلبات المزاجية، فهم يميلون للتعبير عن مشاعرهم بكل سهولة بدلاً من كبتها (النعمي، 2010، 88)، والأفراد ذوي الذكاء العاطفي المرتفع يتميزون بنظرة إيجابية للحياة ومزاج إيجابي وبالتفاؤل والأمل، وبقدرتهم على السيطرة على حياتهم ومواجهة التحديات بفاعلية، مما يدفعهم لتحفيز انفعالاتهم وتوجيهها لتحقيق أهدافهم فهم لا يضحون المواقف السلبية التي تعكس صعوبة في تقييم العواطف والمواقف بشكل واقعي (النعمي، 2010، 89).

وبما أن الاجترار هو التركيز السلبي المتكرر على أعراض الضيق وأسبابه وهو يعكس فشلاً في إدارة الانتباه حيث يقع الفرد ضحية للأفكار السلبية وهذا ما يعيق الوصول للحلول عملية للمشكلة ويزيد الشعور بالعجز ويرتبط مع الاكتئاب والقلق، ويتعارض مع صفات الأفراد الأذكى عاطفياً الذين يتميزون بالنظرة الإيجابية للحياة ، والصحة النفسية الجيدة، مهارة الخروج من الحالة المزاجية السيئة بالعكس الأشخاص الغارقون في انفعالاتهم عاجزون عن الخروج منها الذين يضعون فيها ويبعدون عن تحقيق أهدافهم لدرجة يملكون العجز في حياتهم الانفعالية لعدم قدرتهم على السيطرة على عواطفهم، ويدخلون في حالة اكتئاب وكأنهم استسلموا لليأس (سعيد، 2015، 53).

-الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير السنة الدراسية (أولى -رابعة) لاختبار الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي بين طالبات السنة الأولى وطالبات السنة الرابعة رياض أطفال تم استخدام اختبار t test ويوضح جدول رقم 11 نتيجة المعالجة الإحصائية لاختبار (ت) ستودنت للعينات المستقلة.

جدول 11 نتائج مقارنة متوسطي عينتين مستقلتين باستخدام ت للعينات المستقلة

البعد	السنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة sig	الفرق لصالح
استراتيجية إعادة التقييم المعرفي	أولى	130	9.37	3.58	5.131-	0.000	رابعة
	رابعة	140	11.44	3.03			
استراتيجية القبول	أولى	130	7.01	2.55	4.485-	0.000	رابعة
	رابعة	140	8.26	2.04			
استراتيجية التركيز الإيجابي	أولى	130	7.36	2.46	4.512-	0.000	رابعة
	رابعة	140	8.64	2.18			
استراتيجية المشاركة الاجتماعية	أولى	130	7.23	2.64	5.069-	0.000	رابعة
	رابعة	140	8.74	2.26			
استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية	أولى	130	30.97	10.04	5.406-	0.000	رابعة
	رابعة	140	37.08	8.51			
استراتيجية الاجترار	أولى	130	11.32	3.35	3.727	0.000	أولى
	رابعة	140	9.80	3.36			
استراتيجية الكارثية	أولى	130	8.55	2.49	4.363	0.000	أولى
	رابعة	140	7.29	2.26			
استراتيجية الالهاء	أولى	130	8.42	2.38	3.554	0.000	أولى
	رابعة	140	7.46	2.09			
استراتيجية الكبت	أولى	130	11.15	3.59	4.560	0.000	أولى

			3.27	9.25	140	رابعة	
أولى	0.000	4.448	10.88	39.45	130	أولى	استراتيجيات التنظيم الانفعالي
			10.00	33.79	140	رابعة	غير التكيفية

من خلال مراجعة الجدول السابق نجد أن قيم مستوى الدلالة sig أصغر من 0,05 لذلك نرفض الفرض الصفري، ونقبل الفرض البديل وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير السنة (أولى، رابعة) حيث أن طلاب التخرج الأكثر استخداماً للاستراتيجيات التكيفية (إعادة التقييم المعرفي - التركيز الإيجابي - المشاركة الاجتماعية - القبول) مقارنة بالطالبات السنة الأولى. بينما كانت طالبات السنة الأولى أكثر استخداماً للاستراتيجيات الغير تكيفية (الاجترار - الكارثية - الإلهاء - الكبت).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (سلوم، 2018) جزئياً التي توصلت لعدم وجود فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية (طلاب الثانوية-طالبة الجامعة) ماعدا الاجترار وإعادة التقييم لصالح المرحلة الدراسية الجامعية، بينما تختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة (عياش، 2016) ودراسة (سليم، 2018) حيث أشارتا لعدم وجود تأثير دال يعزى لمتغير المرحلة الدراسية على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

و يمكن تفسير ذلك بأنه قد يعزى للنضج النفسي والعقلي والاجتماعي المرتبط بالتقدم بالعمر في المرحلة الجامعية، فطالبات السنة الأخيرة أكثر خبرةً وأكثر كفاءة لأنهن يمتلكن مستويات أعلى من النضج المعرفي والعقلي والانفعالي حيث مررن بتجارب أكاديمية واجتماعية متنوعة ساهمت في صقل شخصياتهم وإكسابهن مهارة مواجهة التحديات بفاعلية وإدارة الضغوطات، وهذا يساهم في تعزيز ثقتهم وقدرتهم على إعادة التقييم المعرفي للمواقف والتركيز الإيجابي، وهذا ما يعكس النظرة الإيجابية للذات والقدرة على التعامل مع التحديات من خلال رؤية المواقف الصعبة فرصاً للتعلم والنمو، بالإضافة إلى أن الطالبات السنة الأخيرة أكثر تركيزاً على التخرج وتحقيق الأهداف المستقبلية وإيجاد فرص للعمل ويتمتعن بدعم اجتماعي من خلال شبكة الصديقات الأساتذة، وهذا يجعلهن يركزن على استراتيجية

المشاركة الاجتماعية وإيجاد شبكات مهنية ودعم اجتماعي من خلال بناء شبكة من العلاقات الاجتماعية.

وهذا ما أكدته دراسة (الزبيدي والعمرى، 2020) إن طالبات السنوات المتقدمة أكثر استخداماً لاستراتيجيات المشاركة الاجتماعية مقارنة بطلبة السنة الأولى، بينما طالبات التخرج أكثر استخداماً لاستراتيجية القبول لأنهن أكثر فهم وتقبل للمشاعر وأكثر نضجاً من الناحية الانفعالية والعاطفية مقارنة بطالبات السنة الأولى فهذا الاختلاف بالاستراتيجيات يعود لعملية النضج والتعلم الاجتماعي والعاطفي المرافقة للتقدم بالعمر.

و طالبات السنة الأولى أكثر استخداماً للاستراتيجيات غير التكيفية (الاجترار، الكارثية، الالهاء، الكبت) مقارنة بطلاب التخرج.

لأن السنوات الأولى للجامعة ترتبط بزيادة الضغط النفسي وصعوبة التكيف الاجتماعي والأكاديمي، ما قد يدفع الطلبة لاستخدام استراتيجيات غير تكيفية كالاجترار والكارثية والكبت كرد فعل أولي. وتعتقد الباحثة أنه يمكن تفسير ذلك بالطبيعة النمائية لمرحلة المراهقة التي تتصف بالتقلبات الهرمونية والمزاجية، وجود بيئة دراسية جديدة، فالحياة الجامعية تمثل انتقالاً نفسياً واجتماعياً هاماً بحياة الطلبة قد تسبب التوترات و الضغوطات الأكاديمية والاجتماعية مترافقة بمشاعر القلق والخوف من الفشل، لذلك هم أكثر استخداماً للاستراتيجيات الغير تكيفية وهذا وتتفق مع جروس (Gross) الذي أشار أن الاستراتيجيات التكيفية ترتبط بالنضج النفسي والصحة النفسية بينما الاستراتيجيات غير التكيفية ترتبط بارتفاع الضغوطات والاضطرابات الانفعالية، فالطلبة بالسنة الأولى أقل نضجاً وأقل خبرة في إدارة الضغوط العاطفية والدراسية التي يتعرضون لها مما يسبب لهم صعوبة في تنظيم الانفعالات والتي تعكس استخدامهم لاستراتيجية الاجترار ومن خلال التفكير المستمر في المشكلة دون حلها والتفكير الكارثي من خلال تضخيم عواقب المشاكل وهذا ما أكدته ماير وسالوفي أن المهارات العاطفية تطور مع الخبرة والعمر.

وأيضاً توصل غروس وجون (2007) أن الأفراد عندما ينضجون ويكتسبون خبرات الحياة يميلون لاستخدام استراتيجيات تنظيم انفعالية تكيفية (ورد في سلوم، 2018، 102).

-الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الذكاء العاطفي تبعاً لمتغير السنة الدراسية (أولى -رابعة).

لاختبار الفروق في الذكاء العاطفي بين طالبات السنة الأولى وطالبات السنة الرابعة رياض أطفال تم استخدام اختبار t test ويوضح جدول رقم 12 نتيجة المعالجة الإحصائية لاختبار (ت) ستودنت للعينات المستقلة

جدول 12 نتائج مقارنة متوسطي عينتين مستقلتين باستخدام ت العينات المستقلة

البعد	السنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة sig	الفرق لصالح
الوعي الذاتي	أولى	130	24.78	9.38	4.329-	0.000	رابعة
	رابعة	140	29.54	8.71			
التنظيم الذاتي	أولى	130	24.89	9.04	3.263-	0.001	رابعة
	رابعة	140	28.51	9.15			
الدافعية	أولى	130	25.53	8.91	3.677-	0.000	رابعة
	رابعة	140	29.49	8.78			
التعاطف	أولى	150	25.75	9.76	1.106-	0.270	لايوجد فرق
	رابعة	160	26.99	8.53			
المهارات الاجتماعية	أولى	130	24.92	8.74	4.125-	0.000	رابعة
	رابعة	140	29.34	8.85			
الذكاء العاطفي	أولى	130	125.87	41.96	3.651-	0.000	رابعة
	رابعة	140	143.86	39.03			

من خلال مراجعة الجدول السابق نجد أن قيم مستوى الدلالة sig أصغر من (0,05) لذلك نرفض الفرض الصفري و نقبل الفرض البديل وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس الذكاء العاطفي وكافة أبعاده تبعاً لمتغير السنة (أولى، رابعة) وكانت هذه الفروق لصالح طالبات رياض الأطفال السنة الرابعة في الأبعاد التالية (الوعي الذاتي- التنظيم الذاتي- الدافعية-المهارات الاجتماعية) فيما عدا التعاطف حيث بينت النتائج عدم وجود فروق.

وقد أيدت ذلك ماير وسالوفي حيث أشار أن الذكاء العاطفي قدرة تزداد بازدياد العمر (النعيمي، 2010، 89)، و أشار(فرنانديز) لذلك حيث أكد أن الذكاء العاطفي يرتبط بالتحصيل الأكاديمي (ورد في المنذلاوي، 125، 2025).

وتؤيد هذه النتيجة دراسة (الجراج، البندال و الزايد، 2021) التي توصلت لوجود فروق في الذكاء العاطفي لصالح الصف الدراسي الأعلى، ودراسة (الملحم، 2014) التي توصلت لوجود فروق في الذكاء العاطفي تعزى لمتغير السنة الدراسية لصالح السنة الرابعة من طلبة جامعة دمشق، بينما تتعارض مع هذه النتيجة دراسة (الزحيلي، 2001) التي توصلت لعدم وجود فروق في الذكاء العاطفي تعود لمتغير العمر بالنسبة لطالبات رياض الأطفال ومعلم الصف من طلبة جامعة دمشق، وتتفق مع دراسة (جودة، 2007) التي توصلت لوجود فروق في الذكاء العاطفي عند طلبة جامعة الأقصى لصالح طلبة التخرج.

وتتعارض مع دراسة (الزهرابي، 2014) التي توصلت لعدم وجود فروق في الذكاء العاطفي لدى طلبة جامعة الملك سعود تعود للعمر.

وتعتقد الباحثة أن النتيجة التي توصلت لها الدراسة نتيجة منطقية، وتفسر ذلك تبعاً لطبيعة المرحلة العمرية لطالبات السنة الرابعة مقارنة بطالبات السنة الأولى لأنهن أقل نضجاً وأقل خبرة، وأقل قدرة على إدارة العواطف بالإضافة الحساسية المرحلة التي يمرن بها والتي تتميز بالحساسية والتقلبات المزاجية، ونوبات الغضب المتكررة والاضطرابات التكيفية والانفعالية التي تعيق استقرارهم النفسي.

بينما طالبات السنة الأخيرة أكثر قدرة على ضبط الانفعالات وتأجيل إشباع الرغبات وإدارة الغضب لأنه كلما ازدادت السنوات ازدادت الخبرة والنضج العاطفي وتعد الجامعة مكاناً مناسباً لذلك لما توفره من تجارب ومواقف تساهم في التدريب على مهارات الذكاء لعاطفي سواء إدارة المشاعر والقدرة على مواجهة التحديات و إدارة الغضب والتحكم بالانفعالات السلبية وإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، بينما

طالبات السنة الأولى غالباً يكون التركيز على نفسها لأن كل شي جديد بيئة جديدة أصدقاء جدد ضغوطات وتحديات جديدة بالنسبة لها لذلك تحاول جاهدة للتكيف معها بينما طالبات السنة الأخيرة تميل إلى تكوين شبكة علاقات اجتماعية والعمل مع صديقاتها والتعاون معهن لإنجاز مشروع التخرج وأكثر قدرة على إدارة الخلافات وكلها من المهارات الأساسية للذكاء العاطفي.

من الجدول نجد أن قيم مستوى الدلالة sig أصغر من (0,05) لذلك نقبل الفرض الصفري وهو لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,05 بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على بعد التعاطف تبعاً لمتغير السنة (أولى، رابعة) وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (جودة، 2007) التي توصلت لوجود فروق في كل مهارات ذكاء العاطفي لصالح طلبة التخرج لدى طلاب جامعة الأقصى وتعتقد الباحثة أن ذلك نتيجة تأثير الخبرة الأكاديمية والحياتية على أبعاد الذكاء العاطفي فيما عد التعاطف الذي قد لا يتأثر بسنوات الدراسة والخبرة، ولكنه قد يتأثر بعوامل أخرى شخصية وأسرية، فروق فردية، وقد تتأثر بنوع التخصص الدراسي وهذا ما يستدعي إجراء المزيد من الدراسات.

-المقترحات:

-إعداد برامج إرشادية وتدريبية لتعزيز الذكاء العاطفي في المدارس والجامعات ومؤسسات العمل لتعزيز الكفاءة الانفعالية للأفراد.

-تطوير برامج إرشادية لتعزيز مهارات استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكوينية لتحسين الصحة النفسية.

-العمل على دمج مفاهيم الذكاء العاطفي والتنظيم الانفعالي في المناهج التعليمية وبرامج تنمية الموارد البشرية.

-إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول علاقة هذه المتغيرات لدى كل طلبة الجامعة.

-المراجع:

-أبو علام، رجا (2004). *مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية*. القاهرة: مكتبة أنجلو المصرية.

- بن عمور، جميلة.(2017). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين.(رسالة دكتوراة غير منشورة). جامعة وهران 2.
- تميم، إياس والحسين، فايز، وقدر عبد الله.(2023). اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بصعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المراهقين في مدارس أبناء الشهداء بمحافظة دمشق. مجلة جامعة البعث. المجلد (44)، العدد (19) ص 11-70.
- جولمان، دانييل.(2000). الذكاء العاطفي.(ترجمة ليلي الجبالي). الكويت: عالم المعرفة.
- الخفاف، إيمان.(2015). اختبارات الذكاء تدريبات عملية لتعزيز القدرة على الاستيعاب. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- الجراج، عبد الناصر والهندال، هدى والزائد، صفية. (2021). القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي وأساليب إدارة الصراع في حل المشكلات الاجتماعية لدى الطلبة لموهوبين. مجلة الدراسات والبحوث التربوية، المجلد(1)، العدد (3)، 1-442.
- جودة، جيهان.(2021). فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات التنظيم الذاتي الانفعالي وأثره على خفض قلق التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال. مجلة دراسات في الطفولة والتربية. العدد(17) جامعة أسبوط، ص 84-150.
- جودة، آمال. (2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (21)، العدد (3)، ص 197-738.
- درويش، ديانا.(2022). الذكاء العاطفي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الممرضين العاملين بالمشافي العامة في مدينة حمص. مجلة جامعة البعث للعلوم التربوية، المجلد (44)، العدد (3). 57-100.
- الحارثي، نورة. (2021). استراتيجيات التنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف. المجلة العلمية لكلية التربية جامعة أسبوط. المجلد (37)، العدد (1)، ص 241-310.

- الجمعات، يمامة. (2023). التعاطف مع الذات وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق. *مجلة جامعة البعث*، المجلد (45)، العدد (16)، ص 131-172.
- حماد، علا. (2022). التنظيم الانفعالي وعلاته بالتعلق بالرفاق لدى طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة في محافظة عمان. *مجلة جرش للبحوث والدراسات*، المجلد (23)، العدد (1)، ص 1155-1119.
- حميد، إبراهيم ورزق، السعيد ودرويش، رمضان. (2022). مهارات تنظيم الانفعال وعلاقتها بسلوك المخاطرة لدى طلاب التعليم الثانوي الفني، *مجلة التربية*، جامعة الأزهر، الجزء (5)، العدد (194)، ص374-404.
- الخطيب، هناء والثل، شادية. (2022). التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة لعقلية والصمود لنفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الأخضر. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، المجلد (30)، العدد (6)، ص475-450.
- عفانة، محمد. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية.
- الديري، عبد المنعم. (2004). *دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي*. ط1، دار النشر: عالم الكتب : القاهرة.
- الروبي، أحمد. (2022). التدريب على بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي في تحسين كفاءة المواجهة لدى المراهقين المكفوفين. *مجلة بني سويف*، ج3، ص63-92.
- زमित، دليلة. (2018). علاقة الصلابة النفسية والذكاء الانفعالي وإدراك الضغط النفسي بمستوى الصحة النفسية لدى الشباب البطال، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة الجزائر.

- الزحيلي، غسان. (2011). دراسة الفروق في الذكاء العاطفي لدى طلبة التعليم المفتوح في جامعة دمشق وفقا لبعض المتغيرات. *مجلة جامعة دمشق*. المجلد (27)، العدد (3)، ص 111-132.
- الزهراوي، عبد الله. (2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغط احيائية لدى طلبة جامعة الملك سعود. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، المجلد (41)، العدد (3)، ص 763-783.
- سلوم، هناء. (2015). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة دمشق.
- السباعي، شيماء. (2021). برنامج تدريبي لتنمية الذكاء العاطفي في تحسين جودة الحياة وتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من تلميذات المرحلة الأولى من التعليم الأساسي ذوي صعوبات التعلم في القراءة. *مجلة جامعة مطروح للعلوم التربوية والنفسية*، العدد (2)، ص 29-61.
- سليمان، عبير، (2024). الذكاء العاطفي وعلاقته بالأكسيثيميا لدى طلبة معلم الصف في كلية التربية بجامعة البعث. *مجلة جامعة البعث*، المجلد (46)، العدد (22)، ص 57-118.
- السلمي، صفية وأكرم، هديل. (2020). مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة لثانوية بمدينة جدة وعلاقته بالرضاع عن الحياة، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المجلد (4)، العدد (36)، ص 120-144.
- سعيد، سعاد. (2015). *الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي*. ط1، عالم الكتب الحديث للنشر: بيروت.
- الشامي، فاطمه. (2026). الصعوبات التي تواجه معلمات رياض الأطفال في تطبيق العروض العملية دراسة ميدانية في مدينة حمص، *مجلة جامعة حمص*، المجلد (48)، العدد (4)، ص 157-205.

-الشرع، براءة والعمار، خالد. (2021). صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاكنتاب لدى المتعثرين دراسياً من طلبة الثانوية العامة في مدينة درعا، مجلة جامعة البعث، المجلد (43)، العدد (36)، ص 54-11.

-صالح، فطيمة وبن عامر، وسيلة. (2024). التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الكفاءة الذاتية والطموح الأكاديمي لدى عينة من الطلبة مرتفعي التحصيل الدراسي، (رسالة دكتورا غير منشورة)، جامعة محمد خيضر ، بسكرة، الجزائر.

-صالح، العيد. (2015). الذكاء العاطفي وعلاقته بالنجاح الأكاديمي عند طالبات جامعة حائل. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، المجلد (4)، العدد (2)، ص 152-138.

-العاسمي، رياض وبدرية، علي، (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، المجلد 40 العدد3.

-عبد الرؤوف، طارق وعيسى، إيهاب. (2018). الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي. ط1، دار المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.

-العتيبي، ياسر. (2003). الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة. ط1، دار الفكر بدمشق.

-العلوان، أحمد. (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطالب، المجلة الأردنية، المجلد (7)، العدد (2)، ص 144-125.

-علي، بشرى والجمعات، يمامة.(2023). التعاطف مع الذات و علاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، المجلد (45) العدد (16)، ص131-172.

-غيث، سعاد و الحاح، علي.(2014). مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة الهاشمية في ضوء متغيرات التخصص العلمي والنوع الاجتماعي والتحصيل الأكاديمي، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث التربوية والنفسية، المجلد (2)، العدد (7)، ص273-301.

-القاضي، عدنان. (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز، المجلة العربية لتطوير التفوق، المجلد (3)، العدد(4)، ص26-55.

-الكريديس، ريم.(2022). التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الحيوية الذاتية والازدهار النفسي لدى عينة من الطالبات المقبلات على التخرج. مجلة التربية، العدد (196)، الجزء(2)، ص454-496.

-الملي، سهاد.(2010)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين والعاديين في مدينة دمشق، ط، مجلة جامعة دمشق، المجلد (26)، العدد(3).ص 135-191.

-معمرية، بشير، (2009). دراسات نفسية في الذكاء الوجداني الاكتئاب اليأس قلق الموت السلوك العدوانى الانتحار، ط1، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.

-المندلوي، علاء.(2025). المهارات الشخصية مفتاح النجاح في العمل والحياة، ط1، مؤسسة دار الصادق الثقافية، بغداد.

-منسي، محمود و خطاب، كريمة.(2019). فعالية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى طلاب الثانوية الأزهرية، مجلة العلوم التربوية، المجلد (2)، العدد (4)، ص100-129.

-ميا، مهند.(2023). التوافق النفسي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة معهد التربية الخاصة مرحلة التعليم الأساسي الحلقة الثانية في محافظة دمشق، *مجلة جامعة البعث*، المجلد (45) العدد (1) ص 93-128.

-مرعي، رزان.(2019). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

-الملحم، سجان.(2014). الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة دمشق، سوريا.

-النعيمي، هادي.(2010). أثر برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية*، المجلد (10) ، العدد (2)، ص 79-113.

المراجع الأجنبية:

-Angulo,Y. Gonzalez, O. , Norambuena ,J. , Delgado,F. , Penueles, S., (2022). *Association between teachers resilience and Emotional intelligence during the Covid – 19 out break*. Revista Latinoamericana de psicologia Univesidad. de concepcion, Chile.p52-59.

-Brown, C. , Curran, R., & Smith, M. (2003). *The Role of Emotional Intelligence in the Career Commitment and Decision Making Process*, *Journal of Career Assessment*, vol.11 (4), USA, P 123-442.

-Gross, J. *Emotion regulation. Conceptual and empirical foundation*, in *Gross. J. J Handbook of emotion regulation*, New York; Guildford press,2014.3-20.

–Subramanian, S. & Nithyanandan, M. (2007). Hardiness and optimism as moderators of cognitive emotion regulation strategies in coping negative life events by adolescents. Department of Psychology, Bharathiar University, 6(41)p 1–19.

–Mayer, J . Salovey, P& Caruso, D .(2000). *Model of Emotional Intelligence*. In R . J. Sternberg (Ed) Handbook Of Emotional Intelligence. UK: Cambridge University Paress.

–Mohammad, S. Almakran, IW. Al–Montashri, AS.Mursi, AM.AL harbi, SM. Pash,TS. & Khalid, I. Depression , anxiety and stress and their associated social determinants in the Saudi college students. *Health Psychology Ressearch*. 2020. 8(9263).pp194–199.

–Nauyen, N. Nham, T. & Takahashi, Y. (2023). Relationship between emotional intelligence and resilience among university students during crisis. *Policy Futures in Education*, 21(4), pp 486–502.

–Zhang, D. (2014). Relationship between personality traits and Emotional regulation strategies for Chinese college students. *Asia Journal of Humanities and Social Studies* ,2 (5), pp 666–670.

–Golman, D. (1995). *Emotional Intelligence . Why it Can Matter or Than /Q*.Learning. 24(6),p 45–49.

–Gross, J. (2002). Emotion regulation. Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 39 (3), p 281–291.

–Goleman,D.(2001). An EI–based theory of performance.

-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.

الملاحق :: ملحق 3 قائمة المحكمين

11	الاسم	الجامعة
1	د. أحمد سلوطة	جامعة حمص
2	د. حنان لطوف	جامعة حمص
3	د. ديانا دلول	جامعة حمص
4	د. رزان عز الدين	جامعة حمص
5	د. ريم قصاب	جامعة حمص
6	د. رنا أسعد	جامعة حمص
7	د. رهدف سلامة	جامعة حمص
8	د. سوسن الشيخ محمود	جامعة حمص
9	د. سهير موسى	جامعة حمص
10	د. صفاء رسلان	جامعة حمص
11	د. عبير خضور	جامعة طرطوس

النكاه العاطفي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات رياض الأطفال في كلية التربية بجامعة حمص

12	د. يمام طيارة	جامعة حمص
13	د. فايز يزبك	جامعة حمص
14	د. مهند إبراهيم	جامعة حمص
15	د. هاني عبارة	جامعة حمص
16	د. صفاء رسلان	جامعة حمص