

الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتممر لدى طالبات الجامعة

The Relative Contribution of Emotional Regulation Strategies in Predicting Bullying among Female University Students

صفاء قطب حافظ عبد الله¹، تحت اشراف: أ.د/أمينة محمد كاظم (رحمها الله)²، أ.م.د/شادية عبد العزيز مهتدي منتصر³، د/ رباب عبد المنعم سيف⁴

¹ معيدة بقسم علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس

² أستاذ علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

³ أستاذ علم النفس التربوي المساعد - كلية البنات - جامعة عين شمس

⁴ مدرس علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس

المستخلص:

يهدف البحث الراهن إلى الكشف عن مستوى كل من: استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتمتع لدى طالبات الجامعة، كما يهدف كذلك إلى التعرف على اتجاه وحجم الارتباط بين التمتع من ناحية، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي من ناحية ثانية، وأيضاً التعرف على الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتمتع لدى طالبات الجامعة، هذا وقد تكونت عينة البحث من (300) طالبة، تراوحت أعمارهن ما بين (18-22) عاماً، بمتوسط (20.04) والانحراف المعياري (1.505)، وتمثلت أدوات البحث في مقياسين هما: مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومقياس التمتع (إعداد الباحثة ولجنة الإشراف)، وأسفرت النتائج عن أن مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) لدى طالبات الجامعة كان متوسطاً، وأن مستوى التمتع وأبعاده لديهن منخفضة (عند الحد الأدنى لهذا المستوى)، وأن هناك علاقة ارتباطية موجبة متوسطة بين التمتع وجميع أبعاده واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة، كما أسفرت نتائج تحليل الانحدار عن أن كل استراتيجية من استراتيجيات التنظيم الانفعالي على حدة تسهم في التنبؤ بالتمتع لدى طالبات الجامعة، ولكن الاستراتيجيتين معاً لا تكونان نموذجاً للتنبؤ بالتمتع. وبعد تفسير ومناقشة النتائج تم التوصل إلى بعض التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: التمتع، استراتيجيات التنظيم الانفعالي، طالبات الجامعة.

Abstract:

The current research aims to reveal the level of both emotional regulation strategies and bullying among female university students. It also aims to identify the direction and extent of the relationship between bullying on the one hand, and emotional regulation strategies on the other hand, and also to identify the relative contribution of emotional regulation strategies in predicting bullying among female university students. The research sample consisted of (300) female students, whose ages ranged between (18-22) years, with an average of (20.04) and a standard deviation of (1.505). The research tools were represented by two scales: the emotional regulation strategies scale, and the bullying scale (prepared by the researcher and the supervisory committee). The results showed that the level of emotional regulation strategies (cognitive reappraisal and expressive suppression) among female university students was average, and that the level of bullying and its dimensions were low (at the minimum for this level), and that there was a moderate positive correlation between bullying and all its dimensions and emotional regulation strategies among female university students. The results of the regression analysis also showed that each of the regulation strategies Emotional regulation alone contributes to predicting bullying among female university students, but the two strategies together do not provide a predictive model. After interpreting and discussing the results, some recommendations and research proposals were reached.

Keywords: Bullying, Emotional regulation strategies, female university students.

مقدمة البحث:

تعد المعاناة شرطاً حتمياً للحياة الإنسانية؛ إذ يعاني أفراد المجتمع من الصراعات والإحباطات المختلفة، وتتعرض طالبات الجامعة لضغوط مختلفة، سواء كانت نفسية، أو اجتماعية، أو أكاديمية تنعكس على أدائهن، فالحياة الجامعية تفرض على الطالبات العديد من التحديات الجديدة التي تحمل بداخلها العديد من الإيجابيات، تلك التي تشبع جوانب النمو المختلفة، وعلى جانب آخر قد تشوبها بعض السلبيات، وذلك من خلال تفاعلات الطالبات مع بعضهن البعض أو مع من حولهن في الجامعة، والتي تظهر بشكل واضح في العديد من السلوكيات، مثل سلوك السخرية والتمتر.

هذا وقد حازت مشكلة التمر على اهتمام الباحثين منذ الربع الأخير من القرن العشرين، حيث إن ممارسة التمر بين الأقران لا تعد سلوكاً مرتبطاً بثقافة معينة، وإنما هو سلوك يواجهه الأفراد في كل المجتمعات الإنسانية.

إن سلوك التمر هو نوع خاص من السلوك العدواني له أبعاده الاجتماعية، والأسرية، والثقافية يؤثر فيها ويتأثر بها، وقد اعتبره (Olweus, 1993) بأنه: شكل من أشكال السلوك العدواني الذي يتميز بال تكرار وعدم التوازن في القوى (Smith & Brain, 2000, 1).

وعليه فقد وضعت تفسيرات عديدة لسلوك التمر، حيث فسّر البعض التمر بأنه: فعل يقوم به المتمتر لممارسة السلطة على الآخرين والإحساس بالقوة بين الأقران، في حين فسره آخرون على أنه: يرجع بالأساس إلى التعلم الاجتماعي داخل الأسرة أو خارجها، كرد فعل لكون المتمتر وقع ضحية للتمر من قبل الآخرين، أو كرد فعل ليتحدى البيئة المنزلية التي تمارس عليه الضغوط، مما ينتج عنه تمرّاً على من هم أضعف في القوة؛ كشكل للانتقام أو كوسيلة لكسب الإحساس بالتوكيدية (عادل سيد عبادي، 2021، 4:3).

وتتعدد أشكال التمر فمنها: الجسمي، واللفظي، والنفسي، والاجتماعي، والإلكتروني، والتمر على الممتلكات (علي موسى الصباحيين، ومحمد فرحان القضاة، 2013، 10-11)، وفي هذا البحث سوف تقتصر الباحثة على التمر اللفظي والإلكتروني، وذلك وفقاً لما أسفرت عنه نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها، والتي أسفرت عن أن النوع الأكثر تكراراً وانتشاراً لدى الإناث هو (التمر اللفظي والإلكتروني)، ودعمت هذه النتيجة العديد من الدراسات، حيث وجدت دراستي (Smith et al., 2004)؛ (Tharp-Taylor et al., 2009) أن التمر اللفظي ينتشر أكثر بين الإناث، وأوضحت دراسة كل من (علي موسى الصباحيين، ومحمد فرحان القضاة، 2013؛ عماد بن عبده بن محمد، 2016) أن الإناث المتمترات إنما يلجأن للتمر اللفظي أكثر من أي نوع آخر، وأن أشكال التمر قد ترتبط معاً؛ فقد يمارسن التمر بأشكال متنوعة معاً.

وقد وجدت دراسة (مرام فهمي محاميد، 2017، 3) أن سلوك التمر لا يحدث بشكل منعزل بين الأفراد، وإنما يحدث ضمن سياقات وأطر معينة متأثرة بعوامل مختلفة، وإن تحديد العوامل المرتبطة بالتمر قد يوفر معلومات هامة بخصوص الآليات الكامنة وراء تطور هذا السلوك، وبالتالي هناك حاجة لاستكشاف هذه العوامل، ومن هذه العوامل: استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

ويُعرّف (Thompson, 2011, 56) تنظيم الانفعال بأنه: مدى واسع يتضمن جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة، والتقييم، وتعديل الاستجابة الانفعالية الشديدة منها والمؤقتة، وذلك بغرض تحقيق أهداف الفرد.

وطبقاً لاستراتيجيات تنظيم الانفعال فإن الفرد يحاول السيطرة على مشاعره وانفعالاته السلبية بوعي، ويحاول التخفيف من حدتها ويديرها ويتعامل معها لتحقيق أهدافه.

وتنقسم استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفقاً لنظرية (Gross) إلى نوعين:

النوع الأول: استراتيجيات التركيز المسبق، والتي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثير الانفعالي، بينما النوع الثاني: استراتيجيات تعديل الاستجابة، حيث يكون الانفعال قائماً بشكل اعتيادي وتطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، وتتمثل في الاستراتيجيات الآتية (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) (Gross & John, 2003, 348).

وسوف تقتصر الباحثة في هذا البحث على استراتيجيتي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) وفقاً لما أشارت إليه الدراسات السابقة - كما سيأتي لاحقاً- من ارتباط هاتين الاستراتيجيتين بالتمتع.

ويهتم هذا البحث بدراسة استراتيجيات التنظيم الانفعالي، والتمتع، والكشف عن الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتمتع لديهن.

مشكلة البحث وأسئلته:

تتمركز مشكلة البحث حول الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتمتع، واتجاه العلاقة بينهما لدى طالبات الجامعة. حيث تعتبر الانفعالات إحدى مكونات الشخصية، وترتبط بحياة الفرد ارتباطاً وثيقاً من خلال ما يواجهه من أحداث ومواقف يومية تتنوع فيها انفعالاته، وخاصةً أن تلك المتغيرات معاً لم تحظ بالدراسة بشكل واضح وكاف على صعيد الدراسات العربية والأجنبية - في حدود اطلاع الباحثة- وقد تبلورت مشكلة البحث من خلال نتائج ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة، فقد اختلفت نتائج تلك الدراسات في تحديد اتجاه العلاقة بينهما.

حيث وجدت دراسة (Basharpoor et al., 2013) أن هناك علاقة إيجابية بين التمتع وإعادة التقييم المعرفي، وعلاقة أخرى سلبية بين التمتع، والقمع التعبيري، والتعبير الإيجابي لدى المراهقين، بينما أوضحت دراسة (Poon,

2016) أن إعادة التقييم المعرفي ترتبط عكسياً بالمخاطرة عند ضحايا التمتع، بينما ترتبط طردياً بها عند المتتمرين، مما يشير إلى أن التمتع يرتبط بشكل ما بإعادة التقييم المعرفي، في حين وجدت دراستا (نرمين عوني محمد، دعاء عوض سيد، 2020) علاقة سلبية بين إعادة التقييم المعرفي وبين التمتع الإلكتروني، ووجود علاقة إيجابية بين القمع التعبيري والتمتع الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

أما الدراسات التي اهتمت بالتنبؤ بالتمتع لدى طلاب الجامعة من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي فقد كانت نادرة. مثل دراستا (نرمين عوني محمد، دعاء عوض سيد، 2020؛ عادل سيد عبادي، 2021)، أو أجريت على فئات أخرى مثل دراسة (Basharpoor et al., 2013)، مما يؤيد الحاجة إلى المزيد من الدراسات في هذا الصدد.

ومن ناحية أخرى، فقد اختلفت نتائج الدراسات السابقة حول مستوى كل من: التمتع، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة، فبعضها توصل إلى عدم وجود تمتع لدى طالبات الجامعة، كدراسة (عُصين خالد محسن، 2022).

بينما توصلت دراسات أخرى إلى وجود تمتع يتراوح بين المتوسط والمرتفع كدراسة (سوزان بنت صدقة بسيوني، 2020)، في حين وجدت دراسة (فوزية بلاجي، جميلة بن عمور، 2022) أن مستوى التمتع لدى طالبات الجامعة منخفض.

كما وجدت دراستا (صبا دريد فائق، 2016؛ منة الله خالد حامد، 2023)، أن مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي متوسط لدى طالبات الجامعة، بينما وجدت دراسة (شيماء محمد لطيف، 2016) أن القمع التعبيري لدى طلاب الجامعة أقل من المتوسط.

ومن خلال ما سبق، ونظراً لمحدودية الدراسات في البيئة المحلية والعربية التي تناولت المتغيرين على عينة مماثلة

3- الحاجة إلى سد الفجوة الناشئة عن ندرة الدراسات التي تناولت الإسهام النسبي بين المتغيرين لدى طالبات الجامعة، وذلك في حدود اطلاع الباحثة.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية، ويمكن أن تتمثل فيما يلي:

1- يسهم البحث الحالي في إثراء المكتبة النفسية بأداتين، إحداهما: لقياس التمتع، والأخرى: لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لطالبات الجامعة.

2- يمكن للمختصين الاستفادة من نتائج البحث الحالي في إعداد وتصميم برامج أو ندوات توعوية، وذلك للحد من ظاهرة التمتع لدى طالبات الجامعة.

3- يمكن الاستفادة من نتائج هذا البحث في تصميم برامج إرشادية تسهم في تنمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات، مما ينعكس بشكل إيجابي على علاقاتهن الاجتماعية.

التعريفات الإجرائية لمتغيرات البحث:

1. التمتع Bulling

بعد الاطلاع على الإطار النظري، والتعريفات، والمقاييس السابقة للتمتع، مثل (إيمان محمد عباس، 2020؛ غصين خالد محسن، 2022؛ مسعد نجاح أبو الديار، 2012؛ ليلي خالد بدارنة، 2012؛ معاوية أبو غزال، 2010؛ Parris, 2013).

حيث عرّفت الباحثة التمتع إجرائيًا بأنه: سلوك متعمد وهجومي، سواء أكان لفظيًا (كالسب، أو الصراخ، أو التهديد، أو السخرية)، أو إلكترونيًا (عن طريق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في انتحال الشخصية، أو انتهاك الخصوصية، أو الإقصاء، أو التخفي)، أو لفظيًا إلكترونيًا (كإرسال رسائل نصية، أو تسجيلات صوتية عبر وسائل التواصل الاجتماعي تحتوي على السب والصراخ، أو السخرية، أو نشر الشائعات وتشويه السمعة)، ويترتب عليه بعض النتائج السلبية للآخرين. ويقاس إجرائيًا بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة، وذلك على مقياس التمتع لدى طالبات الجامعة، الذي تم إعداده واستخدامه في البحث الحالي.

- في حدود اطلاع الباحثة- وتضارب نتائجها حول اتجاه العلاقة بينهما، ومستوى كل منهما لدى طالبات الجامعة، يمكن بلورة مشكلة البحث من خلال الأسئلة التالية:

1. ما مستوى كل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتمتع لدى طالبات الجامعة؟
2. ما اتجاه وحجم الارتباط بين التمتع واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة؟
3. ما الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتمتع لدى طالبات الجامعة؟

أهداف البحث:

- 1- الكشف عن مستوى كل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي، والتمتع لدى طالبات الجامعة.
- 2- الكشف عن اتجاه وحجم الارتباط بين التمتع واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة.
- 3- الكشف عن الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتمتع لدى طالبات الجامعة.

أهمية البحث:

تتلخص أهمية البحث النظرية والتطبيقية فيما يلي:

أولًا: الأهمية النظرية، وتتمثل فيما يلي:

- 1- أهمية المتغيرات التي يتناولها البحث متمثلة في التمتع لدى طالبات الجامعة، الذي يترتب عليه عواقب تؤثر في الفرد والمجتمع ككل، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تعد من العوامل المؤثرة في الجوانب الأكاديمية، والنفسية، والاجتماعية للفرد.
- 2- أهمية الفئة العمرية التي يتناولها البحث، وهي طالبات الجامعة، حيث إن هذه الفئة هي الأكثر استهدافًا من غيرهن لضغوط متعددة المصادر، مما يؤثر في أدائهن الأكاديمي وتوافقهم الجامعي، حيث وجدت دراسات كل من (منى نواش المعاينة، 2019؛ محمد محمد الهادي وآخرون، 2021) أن طلاب الجامعة أكثر عرضة من غيرهم للضغوط الأكاديمية، والمادية، والاجتماعية، والنفسية، والمهنية.

2. استراتيجيات التنظيم الانفعالي Emotional Regulation Strategies

بعد الاطلاع على الإطار النظري، والتعريفات، والمقاييس السابقة للتمتر، كتعريفات (عادل سيد عبادي، 2018؛ هاجر أسامة إبراهيم، 2022؛ هبة رضا قاسم، 2019؛ Gross & John, 2003) فقد عرفت الباحثة استراتيجيات التنظيم الانفعالي إجرائيًا بأنها: مجموعة الأساليب التي تساعد الفرد على التحكم في انفعالاته بمرونة، للتمكن من تعديل الاستجابات الانفعالية السلبية في المواقف المختلفة من أجل تحقيق الأهداف المرجوة، وتشمل إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري. وتقاس إجرائيًا من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدم في البحث الحالي.

الإطار النظري:

فيما يلي يتم عرض المتغيرين الرئيسيين للبحث وهما: التمر، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وذلك من خلال توضيح مفهوم كل متغير، والنظريات المفسرة له، وأنواعه.

أولاً: التمر Bullying

يعد التمر ظاهرة سلوكية زاد الاهتمام بها مع مرور الوقت خلال العقدين الماضيين، وكان هناك انتشار للأبحاث حول التمر وضحاياه في جميع أنحاء العالم، فهو سلوك هادف أكثر من كونه عرضيًا (حيث النية فيه واضحة)، يهدف إلى السيطرة على الآخر من خلال الألفاظ، أو الاعتداء الجسدي (Sarzen, 2002, 301).

ويعرف (Smith et al., 2008, 43) التمر بأنه: عدوان متكرر سواء بصورة لفظية، أو نفسية، أو جسدية، يصدر من فرد أو مجموعة أفراد ضد الآخرين، بينما يعرف كل من "بومان وبير" (Bauman & Pero, 2011, 240) التمر بأنه: فعل السلوك العدواني المتكرر من أجل أن يضر عمدًا شخصًا آخر، جسديًا أو عقليًا. ويتسم التمر بأنه: تصرف فردي بطريقة معينة لممارسة السلطة على شخص آخر.

كما يعرف سلوك التمر بأنه "سلوك مقصود لإلحاق الأذى الجسدي واللفظي، أو النفسي، ويحصل من طرف مسيطر تجاه فرد ضعيف، لا يتوقع أن يرد الاعتداء عن نفسه، ولا يبادل القوة بالقوة (علي موسى الصباحيين، ومحمد فرحان القضاة، 2013، 10).

وقد اتفقت تعريفات الباحثين أن التمر سلوك عدواني متكرر، وواعٍ ومتعمد، ويشعر فيه المتنمر بمتعة السيطرة والقوة على الآخرين.

النظريات التي تناولت سلوك التمر:

اهتم علماء النفس بالسلوك العدواني والتمر وحاولوا تفسيره، وقد اختلف هذا التفسير باختلاف مدارسهم واتجاهاتهم، ومن النظريات المفسرة للتمر ما يلي:

1- النظرية التحليلية:

صاحب هذه النظرية (سيجموند فرويد، 1900)، لقد قسم "فرويد" الحياة النفسية إلى غريزتين أساسيتين هما: غريزة الحياة (طاقة الحب)، وغريزة الموت (العنف والعدوانية والتمر)، وتهدف الأولى إلى البناء، بينما تهدف الثانية إلى الهدم، ويرى فرويد أن سلوك التمر والعدوان ما هو إلا تعبير عن غريزة الموت، حيث يسعى الفرد إلى التدمير، سواء تجاه نفسه أو تجاه الآخرين، كما تفسر هذه النظرية السلوك التمرى بأن العنف يرتبط بالنمو الجنسي للطفل في مراحله (الفمية والأستية والقضيبية)، ويأخذ في الوضوح في المرحلة الأخيرة (عقدة أوديب)، والتي يجمع المحللون النفسيون على أنها من العوامل المهمة التي تعمل على نمو وتطور الميول العدوانية والتمرية لدى الطفل (إكرام صالح إبراهيم، 2020، 40:39).

2- النظرية السلوكية:

مؤسس هذه النظرية هو (جون واطسون، 1913)، حيث يعتقد السلوكيون بأن السلوك العدواني كغيره من السلوكيات الإنسانية - متعلم - من خلال نتائجه، إذ تزداد احتمالية حدوث السلوك العدواني إذا كانت نتائجه مرغوب فيها (للمتتمر)، وهو منطلق "نظرية الاشتراط الإجرائي" لـ "سكندر"، أي أن الأنماط السلوكية محكومة بتوابعها اجتماعيًا، وسلوك التمر يمكن تعلمه من ملاحظة

مباشر، والتي تجعل الضحية تشعر بالإهانة لسماعه تلك التعليقات (أمل محمد فوزي، 2010، 38).

5- التتمتر الانفعالي- النفسي: ويشمل التهديد، والمضايقة، والتخويف، والإذلال، والرفض من الجماعة، ويحدث أثاراً خطيرة في الصحة النفسية للضحية (عدي فاروق العبيدي، 2023، 394).

6- التتمتر الديني: وذلك بتوجيه الإساءة لأصحاب الأديان الأخرى كالاستهزاء بمعتقداتهم، أو سلوكياتهم، أو طقوسهم، أو رموزهم الدينية (مي السيد عبد الشافي، 2020، 27).

7- الاستقواء على الممتلكات: أخذ أشياء الآخرين والتصرف فيها، أو عدم إرجاعها، أو إتلافها (إكرام صالح إبراهيم، 2020، 17).

ولما كان التتمتر اللفظي والتتمتر الإلكتروني هما الأكثر شيوعاً لدى طالبات الجامعة- كما توضح الدراسات السابقة- فقد اقتصر البحث الحالي على هذين النوعين للتتمتر، مع تقسيم التتمتر إلى التتمتر اللفظي، والتتمتر الإلكتروني، والتتمتر اللفظي الإلكتروني كما تم بيانه في مصطلحات الدراسة.

وتعتبر مرحلة المراهقة من المراحل المهمة في حياة الفرد، وهي من أخطر الفترات في حياته، فهي فترة تتأرجح فيها ميول الفرد ويصاحبها التوتر والعديد من المشكلات النفسية والسلوكية، كما أنها فترة انتقالية ودرجة ينقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، ونرى فيها المراهق يثور على الكبار محاولاً الاستقلال عنهم، فإذا وجد بيئة سوية تحتوي مشاعره وانفعالاته فإنه ينقل من هذه الفترة بسلام نفسي، حيث تؤدي التربية السوية إلى نمو مهارات التنظيم الانفعالي لديهم، بينما تؤدي التربية غير السوية إلى القصور في التنظيم الانفعالي، الذي يجعلهم عرضه لاضطرابات ومشكلات نفسية كالتتمتر.

سلوكيات الآخرين، والأفلام، ووسائل الإعلام (إسلام حسن محمود، 2022، 67).

2- نظرية الإحباط - العدوان:

ومن أشهر علماء هذه النظرية (جون دولارد؛ روبرت سيرز؛ سبنسي؛ ميلر، 1939)، حيث يهتم أصحاب هذه النظرية بالجوانب الاجتماعية للسلوك الإنساني، وقد اعتمدت نشأة هذه النظرية على فرض وجود ارتباط بين الإحباط (كمثير)، والعدوان (كاستجابة).

وهذه الاستجابة الفطرية للإحباط تزداد شدتها وتقوى حدتها كلما زاد الإحباط وتكرر حدوثه، فإذا منع الإنسان من تحقيق هدف ضروري له شعر بالإحباط، واهتدى بطريقة غير مباشرة إلى مصدر إحباطه بمهاجمته بالعدوان إذا وجد في نفسه الشجاعة على مهاجمته، أو بطريقة غير مباشرة إذا خاف من الانتقام، حيث تسمى هذه العملية بالتنفيس أو التفرغ؛ لأن الإحباط يسبب الغضب والشعور بالظلم (مجدي محمد الدسوقي، 2016، 32:33).

وترى الباحثة أن نظرية (الإحباط - العدوان) تتفق مع النظرية السلوكية في أن التتمتر ينبع من الطفولة معتمداً على التربية والتوجيه في أثناء هذه الفترة، فالمتمتر يقوم بتقليد ومحاكاة الأفراد القريبين منه في سلوكياتهم.

أنواع التتمتر:

يحدث التتمتر بأشكال مختلفة ومتعددة، ويمكن تقسيم أشكال التتمتر إلى:

1- التتمتر الجسدي: ويشمل (الدفع، والضرب، والركل)، وأن أسوأ أنواع التتمتر هو الجسدي، يليه التتمتر اللفظي يليه التتمتر الانفعالي.

2- التتمتر اللفظي: ويشمل (التهديد، والشتائم، والسخرية من الضحية، إطلاق ألقاب على الآخرين).

3- التتمتر الإلكتروني: هو أحدث أساليب الهجوم التي تتم عبر وسائل التواصل الاجتماعي، باستخدام الأجهزة التكنولوجية الحديثة مثل: الهواتف المحمولة والإنترنت (Ahn, 2022, 26:27).

4- التتمتر العنصري: أي استخدام تعليقات وأفعال تحتوي على محتوى عرقي أو عنصري مباشر أو غير

ثانيًا: استراتيجيات التنظيم الانفعالي Emotional regulation Strategies

تعد الانفعالات جزءًا مهمًا في حياة الإنسان، فهي تتدخل في جميع جوانب حياته اليومية. إذ إنها موجودة في كل علاقاتنا، ولا نستطيع أن نغفل قيمتها وأهميتها.

ويعتبر تنظيم الانفعال من المفاهيم الهامة في المجال السيكولوجي، ويشير تنظيم الانفعال إلى تلك العمليات التي من خلالها يستطيع الفرد أن يؤثر في الانفعالات التي يشعر بها، ووقتها، وكيفية الشعور بها، والتعبير عنها (Huang & Guo, 2002, 41)، كما يقصد بالتنظيم الانفعالي الطريقة المعرفية التي يتعامل بها الفرد مع الاستثارة الانفعالية الناتجة عن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة، ويشتمل ذلك على زيادة، أو خفض، أو الحفاظ على الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء، والتأثير في الاستجابة الانفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك، والتغيرات الفسيولوجية، والأفكار، والمشاعر (Kooze, 2009, 17).

وأيضًا يعرف تنظيم الانفعال بأنه "جميع الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي نستخدمها لزيادة، أو الحفاظ على، أو تقليل واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة العاطفية" (Todd et al., 2012, 365)، بينما تعرف استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنها "مجموعة من الاستراتيجيات (الداخلية والخارجية) التي يستطيع الفرد من خلالها التعبير عن انفعالاته والتحكم فيها، عبر المواقف والأحداث المختلفة" (حسين أبو المجد سيد، 2023، 604).

ويتفق الباحثون على أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعمل على زيادة أو خفض أو الحفاظ على الانفعالات الإيجابية والسلبية، كما يهدف التنظيم الانفعالي إلى الوصول للتكيف من خلال مراقبة، وإدارة، وتعديل الاستجابات الانفعالية.

النماذج والنظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

1 - نموذج طومسون (Thompson, 1994)

قدم طومسون نموذج تنظيم الانفعال، ويتضمن عاملين أساسيين. الأول: يشتمل على العمليات المرتبطة بتوليد الانفعال، والثاني: يرتبط بتنظيم الاستجابات الانفعالية المتميزة من الانفعال.

ويتكون نموذج Thompson في تنظيم الانفعالات من سبع عمليات رئيسية وهي:

- العوامل العصبية العضوية: وتشمل مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستثارة من خلال عمليات التنشيط والتثبيط.
- عمليات الانتباه: وتعني تنظيم المعلومات المثيرة انفعاليًا من خلال صرف الانتباه، أو إعادة تركيز الانتباه.
- تفسير الأحداث المثيرة: وتتضمن تفسير المعلومات الانفعالية من أجل خفض تأثير الحالة الوجدانية السلبية.
- تنظيم الإشارات الانفعالية الداخلية: وتعني إعادة تفسير وترجمة المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية.
- تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة: وتشمل التنبؤ بالمتطلبات الانفعالية للمواقف المألوفة وضبطها.
- اختيار بدائل الاستجابة التكيفية: وتتضمن التعبير عن الانفعال بأسلوب يتفق مع أهداف الفرد الشخصية المرتبطة بالموقف (منار مجدي عبد الحميد، 2021، 44:43).

2- نموذج جروس (Gross, 1998):

لقد ميز جروس (Gross) بين جانبين للتنظيم الانفعالي هما:

- الجانب الأول: يتضمن عمليات التنظيم، وهي: استراتيجيات التركيز المسبق، والتي تشمل ما يأتي:
- اختيار الموقف: ويتضمن الاقتراب المقصود من المواقف التي يعتقد الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات

وتشمل المواجهة عمليتين رئيسيتين هما:

- المواجهة التي تركز على المشكلة: هي استراتيجيات يستخدمها الفرد في السيطرة على المشكلة بمعرفة مصادرها، واتخاذ إجراءات نشطة، وحلول حاسمة للتغلب عليها.
 - المواجهة التي تركز على الانفعال: هي استراتيجيات تركز على الانفعال المصاحب للمشكلة، ومحاولة تقليل وتخفيف المعاناة والتوتر الذي يصاحب المشكلة، وذلك من خلال تجنب التفكير فيها، والإنكار، واللجوء إلى بعض المهدئات والمسكنات والاسترخاء (منار مجدي عبد الحميد، 2021، 43).
- يتضح من خلال العرض السابق تعدد النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي، واتفاقها على أن هناك استراتيجيات تنظيم انفعالي تركز على الموقف أو المشكلة، وأخرى تركز على الاستجابة أو الانفعال، وأن الاستراتيجيات التي تركز على الموقف تعدل من ردود الفعل قبل حدوثها، عن طريق تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد في الموقف ذاته لكي يقلل من نتائجه، بينما استراتيجيات تنظيم الانفعال التي تركز على الاستجابة تشير إلى محاولات الفرد التحكم في الاستجابة نحو الانفعالات، وذلك بتعديلها، أو تغييرها، أو منع العلامات السلوكية الجسمية، وتعبيرات الوجه الانفعالية من الظهور أمام الآخرين.
- وقد تبنت الباحثة نموذج (جروس). حيث اعتمدت على الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة وليس الموقف، وذلك لأنها أكثر ارتباطاً بالانتماء.

دراسات سابقة:

هناك ندرة في الدراسات التي تناولت مستوى كل من: التتم، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، والعلاقة بينهما لدى طالبات الجامعة، وأيضاً الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالانتماء لدى طالبات الجامعة، لذا فقد تضمن العرض التالي دراسات أجريت على طلاب وطالبات الجامعة والمرحلة الثانوية، وقد تم تصنيف الدراسات السابقة في محورين هما:

سارة أو إيجابية، وتجنب المواقف التي يعتقد الفرد أنها تؤدي إلى انفعالات غير مرغوبة من أجل تنظيم الانفعالات.

- تعديل الموقف: أحياناً لا يمكن تجنب المواقف المزعجة، وبالتالي يكون لديه خيار تعديل الموقف المثير للانفعال من أجل تغيير أثره الانفعالي السلبي.
- تحويل الانتباه: عندما يجد الفرد نفسه في موقفٍ من المرجح أن يثير استجابة انفعالية سلبية، فإنه يستطيع تغيير محور الانتباه من خلال: (صرف الانتباه، تركيز الانتباه على نشاطٍ بديل، توجيه الانتباه نحو الانفعالات وعواقبها، التغيير المعرفي: أي تغيير الأفراد لطريقة تفكيرهم في موقفٍ ما، من أجل رفع أو خفض دلالاته الانفعالية).

الجانب الثاني: ويتضمن تعديل الاستجابة، حيث يتم استخدام المداخل التنظيمية السابقة من أجل تجنب الشعور بالانفعال السلبي، وهذا النوع من التنظيم يسمح للفرد بتعديل خبرة الانفعال عن طريق وسائل فسيولوجية أو سلوكية.

ويتضمن النموذج المقترح استراتيجيتين هما:

- إعادة التقييم المعرفي: وهي استراتيجية تحدث مبكراً في عملية توليد الانفعال، وتتضمن إعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفياً بتغيير طريقة تفكير الفرد حول الموقف، لتقليل تأثيره الانفعالي السلبي.
- قمع التعبير الانفعالي: وهي استراتيجية تحدث متأخراً في عملية توليد الانفعال بمجرد أن يتم تنشيط الانفعال، ويتضمن القمع التحكم في الانفعالات من خلال عدم التعبير، ومنع السلوكيات المعبرة عنها (Gross & John, 2003, 348-350)

3- نموذج لازاروس (Lazarus, 2000):

إن استراتيجيات تنظيم الانفعالات هي استراتيجيات مواجهة، ويعد (لازاروس) من أشهر رواد المواجهة. فقد أشار في عام 1966م إلى مفهوم المواجهة ووصفها بأنها: جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة.

المحور الأول: دراسات تناولت مستوى كل من: التتمتع واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

دراسة (شيماء محمد لطيف، 2016) التي اهتمت بالتعرف على درجة القمع الانفعالي لدى طلاب الجامعة. وقد استخدمت مقياس التنظيم الانفعالي لـ (جروس وجون)، وتم تطبيقه على عينة قوامها (400) طالباً وطالبة في جامعة بغداد، تراوحت أعمارهم من (18-22) عاماً، وتوصلت إلى أن طلاب الجامعة لديهم مستوى من القمع الانفعالي قريب من المتوسط.

بينما كان التعرف على مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (التخصص- والنوع- والصف الدراسي) من أهداف دراسة (صبا دريد فائق، 2016)، وتألفت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة من طلاب كليات جامعة بغداد للدراسات الصباحية، تراوحت أعمارهم من (18-22) عاماً، واستخدمت مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد الباحث معد الدراسة)، وتوصلت إلى أن طلاب الجامعة لديهم تنظيم انفعالي جيد.

كما هدفت دراسة (أمنة حكمت أحمد، 2020) إلى الكشف عن مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث تكونت عينة الدراسة من (٩٨٦) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (18-22) عاماً، واستخدمت مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد (Garnefski & Kraaij، 2007)، والمترجم من قبل الباحثة، وتوصلت إلى أن مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة ككل جاء بمستوى متوسط.

وكان من أهداف دراسة (سوزان بنت صدقة بسيوني، 2020) معرفة مستوى انتشار ظاهرة التتمتع الإلكتروني بين طالبات المرحلة الجامعية، وقد تكونت عينة الدراسة من (133) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى، شملت تخصصات الكلية كافة، والمستويات الدراسية كافة، وقد تراوحت أعمارهن بين

(18-22) عاماً، واستخدمت مقياس التتمتع الإلكتروني "صورة التتمتع" إعداد (الشناوي، 2014)، وأظهرت قيم المتوسطات الحسابية لجميع عبارات مقياس التتمتع الإلكتروني أن مستوى التتمتع يتراوح بين المتوسط والمرتفع.

أما دراسة (King, 2021) فقد اهتمت بالكشف عن مستوى التتمتع لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (139) فرداً من الشباب والمراهقين (ذكور وإناث)، تراوحت أعمارهم بين (18-25) عاماً، واستخدمت استبانة التتمتع بأثر رجعي، من إعداد (Schafer et al, 2004)، وتوصلت إلى وجود مستوى من التتمتع مرتفع جداً لدى الشباب.

هذا في حين كان من أهداف دراسة (غُصين خالد محسن، 2022) التعرف على مستوى التتمتع الإلكتروني بفرعيه (الضحية والمتتمتع) لدى طلاب الجامعة المستنصرية، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالباً وطالبة من كلية العلوم، وكلية التربية، تراوحت أعمارهم من (18-19) عاماً، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التتمتع الإلكتروني بفرعيه (الضحية - والمتتمتع) من إعداد الباحثة معدة الدراسة، وتوصلت إلى عدم وجود تنمر لدى طلاب الجامعة المستنصرية.

أما دراستا (فوزية بلاجي، جميلة بن عمور، 2022) فقد اهتمتا بالكشف عن مستوى التتمتع الإلكتروني لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (120) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، تراوحت أعمارهم من (18-22) عاماً، واستخدمت مقياس التتمتع الإلكتروني، وهي من إعداد (الشناوي، 2014)، وتوصلت إلى وجود مستوى منخفض من التتمتع الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

وإلى مثل ذلك فقد هدفت دراسة (طارق علي حاذور، 2023) إلى التعرف على مستوى التتمتع الإلكتروني لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، تراوحت أعمارهم من (18-22) عاماً، ومن أدواتها مقياس التتمتع الإلكتروني إعداد

الإلكتروني (المنقح)، واستبيان Olweus المتمتع/الضحية (المنقح)، واستبانة التنظيم الانفعالي، ومن نتائجها عدم وجود ارتباط دال بين التمتع الإلكتروني واستراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري).

وكان من أهداف دراسة (عادل سيد عبادي، 2018) الكشف عن القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي بالتمتع، وتكونت عينة الدراسة من (220) طالباً من المراهقين، تراوحت أعمارهم من (14-18) عام، وتضمنت أدوات الدراسة مقياس التمتع (إعداد الباحث معد الدراسة)، ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد (Gratz and Roemer, 2004) (ترجمة الباحث معد الدراسة). وأسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالتمتع بمعلومية استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

بينما هدفت دراسة (Wigati et al., 2020) إلى تحديد دور تنظيم الانفعال على التمتع الإلكتروني بين طلاب المدارس الثانوية في (ميرانغين) جامبيا، حيث تكونت عينة الدراسة من (90) طالباً، واستخدمت مقياساً لتنظيم الانفعال، ومقياس التمتع الإلكتروني (إعداد الباحث معد الدراسة)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين التنظيم الانفعالي والتمتع الإلكتروني لدى طلاب المدارس الثانوية.

أما دراستا (نرمين عوني محمد، دعاء عوض سيد، 2020) فقد هدفتا إلى الكشف عن علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتمتع الإلكتروني. وتكونت عينة الدراسة من (394) طالباً جامعياً (73 طالباً، 321 طالبة)، تراوحت أعمارهم من (19-20) عاماً، واستخدمت استبانة التنظيم الانفعالي، من إعداد (جروس وجون، 2003)، ومقياس التمتع الإلكتروني (إعداد الباحثين معدتي الدراسة). وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين إعادة التقييم المعرفي والتمتع الإلكتروني، ووجود علاقة موجبة بين القمع التعبيري والتمتع الإلكتروني، وأن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تسهم في التنبؤ بالتمتع الإلكتروني.

(المكانين وآخرون، 2018)، وأسفرت عن وجود مستوى متوسط من التمتع الإلكتروني لدى طلاب الجامعة.

كما هدفت دراسة (فايزة فاضل، ومختارية بودكار، 2023) إلى التعرف على مستوى التمتع الإلكتروني لدى الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (158) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم من (18-22) عاماً، ومن أدواتها استبانة التمتع الإلكتروني، وأسفرت عن وجود مستوى مرتفع من التعرض للتمتع الإلكتروني من وجهة نظر الطلبة.

كما هدفت دراسة (دعاء عيدان عبد الله، ٢٠٢٣) إلى التعرف على التمتع لدى طلاب الجامعة، وبلغت عينة البحث (204) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية، تراوحت أعمارهم من (18-22) عاماً، واستخدمت مقياس التمتع (إعداد الباحثة معدة الدراسة)، وتوصلت إلى عدم وجود تمتع لدى طلاب المرحلة الجامعية.

المحور الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين التمتع واستراتيجيات التنظيم الانفعالي.

دراسة (Basharpoor et al., 2013)، والتي اهتمت بالتحقق من العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وسلوك التمتع لدى الطلاب المراهقين. واستخدمت استبانة التمتع من إعداد (Solberg & Elobus, 2003)، ومقياس تنظيم الانفعال من إعداد (Gross & John, 2003). وقد تكونت عينة الدراسة من (230) طالباً من المدارس الثانوية، تراوحت أعمارهم من (14-18) عاماً، وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة إيجابية بين التمتع وإعادة التقييم المعرفي، ووجود علاقة أخرى سلبية بين التمتع وقمع العاطفة.

أما دراسة (Topçu, 2014) فقد هدفت إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي، التمتع التقليدي والإلكتروني. وقد تكونت عينة الدراسة من (853) مراهقاً، تتراوح أعمارهم بين (14-18) عاماً من طلاب المدارس الثانوية العامة في أنقرة. واستخدمت استبانة التمتع

ويلاحظ وجود ندرة في الدراسات التي تناولت العلاقة بين التتمير واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة، وذلك في حدود اطلاع الباحثة، مما دعاها لتناول هذه المتغيرات لدى طالبات الجامعة، وذلك لأهمية هذه المرحلة، ولأهمية المتغيرات ومعرفة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي، والتتمير، ومستوى كل منهما.

كما يلاحظ من خلال الدراسات السابقة ندرة الدراسات التي اهتمت بدراسة التنبؤ بالانتماء لدى طالبات الجامعة، وذلك من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي مثل دراسة (عادل سيد عبادي، 2018)، والتي أجريت على طالبات المرحلة الثانوية (14 - 18) عامًا، ودراسة كل من (نرمين عوني محمد، دعاء عوض سيد، 2020)، واللتين أجريتا على طالبات الجامعة. مما يعزز سعي الدراسة الحالية إلى الكشف عن الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالانتماء لدى طالبات الجامعة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن القول: بأنه نظرًا لندرة الدراسات - في حدود اطلاع الباحثة - وخاصة الدراسات العربية التي تناولت الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالانتماء لدى طالبات الجامعة، فإن ذلك يمثل مؤشرًا لضرورة الاهتمام بالبحث، مع تجنب أوجه النقد التي وصفت في التعقيب على الدراسات بهدف الوصول إلى نتائج أكثر قابلية للتعميم، بالإضافة إلى اختلاف البحث الحالي عن الدراسات السابقة في اختيار عيناته، حيث يهتم البحث الحالي بطالبات المرحلة الجامعية وهي مرحلة مهمة من مراحل العمر. حيث يخرج الإنسان منها إلى سوق العمل، والحياة المهنية، والحياة الزوجية، والتي تتطلب جميعها فردًا سويًا يتمكن من إدارة انفعالاته، والتخلص من تبعات وآثار التتمير عليه في مراحل النمو السابقة، وهذا ما لفت انتباه الباحثة لتبني هذه الفئة في بحثها الحالي، وذلك للوقوف على إحدى المشكلات التي يمكن أن تحد من

بينما هدفت دراسة (Shekhawat & Mishra, 2024) إلى استكشاف العلاقة بين التتمير والتنظيم الانفعالي لدى الشباب. وتكونت عينة الدراسة من (274) من طالبات الجامعات، تراوحت أعمارهم من (18: 29)، واستخدمت مقياس التتمير إعداد (Illinois)، ومقياس التنظيم الانفعالي إعداد (Gross & John). وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين التتمير وبين القمع التعبيري.

تعقيب على الدراسات السابقة:

اختلفت نتائج الدراسات السابقة في تحديد مستوى التتمير، فالبعض وجد أن مستوى التتمير يتراوح بين المتوسط والمرتفع. كدراسات (سوزان بنت صدقة بسيوني، 2020؛ King, 2021؛ طارق علي حاذور، 2023)، بينما وجدت دراستا (غُصين خالد محسن، 2022؛ دعاء عيدان عبد الله، 2023) عدم وجود تنمر لدى طالبات الجامعة، هذا في حين وجدت دراستا (فوزية بلالجي، جميلة بن عمور، 2022) وجود مستوى منخفض من التتمير لدى طالبات الجامعة، كما اختلفت الدراسات في تحديد مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي. حيث وجدت دراسة (شيماء محمد لطيف، 2016) أن هناك مستوى أقل من المتوسط في القمع التعبيري لدى طالبات الجامعة، في حين وجدت دراسة (آمنة حكمت أحمد، 2020) مستوى متوسط من استراتيجية القمع التعبيري، وإعادة التقييم المعرفي لدى طالبات الجامعة.

كما اختلفت نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق باتجاه العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتتمير، حيث وجدت بعض الدراسات وجود علاقة عكسية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتتمير، كدراسة (Shekhawat & Basharpour et al., 2013)؛ (Mishra, 2024)، في حين وجدت دراسات أخرى أن اتجاه العلاقة يختلف باختلاف الاستراتيجية مثل دراستا (نرمين عوني محمد، دعاء عوض سيد، 2020). بينما وجد البعض الآخر عدم وجود علاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتتمير كدراسة (Topçu, 2014).

تكونت من طالبات الأقسام العلمية والأدبية، ومن الفرق الدراسية المختلفة، وقد اشتملت على (80) طالبة.

2- مجموعة التحقق من الكفاءة السيكمترية للأدوات: وقد اشتملت على (300) طالبة من طالبات الأقسام

العلمية والأدبية، ومن الفرق الدراسية المختلفة.

3 - مجموعة البحث الوصفية: اشتملت على (300)

طالبة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس من الأقسام العلمية والأدبية، تراوحت أعمارهن ما بين (18، 22) عامًا، بمتوسط (20.04) وانحراف معياري (1.505)، ومن الفرق الدراسية (الأولى، والثانية، والثالثة، والرابعة)، وهذه العينة تضم أفرادًا مختلفين عن مجموعة التحقق من الكفاءة السيكمترية للأدوات.

خصائص عينة البحث:

يمكن إجمال خصائص عينة البحث في النقاط التالية، تلك التي حرصت الباحثة على توافرها في العينة، وهي:

1- تم اختيار طالبات المرحلة الجامعية، حيث تعتبر هذه المرحلة من المراحل الهامة في حياة الفتيات، لما يشوبها من تحديات جديدة تحمل بداخلها بعض الإيجابيات والسلبيات التي تمر بها الفتيات خلال حياتهن، حيث وجد (محمد محمد الهادي وآخرون، 2021، 145) أن طلاب وطالبات المرحلة الجامعية يواجهون تحديات وضغوط متنوعة منها التحديات الأكاديمية، والمالية، والاجتماعية، والنفسية، والمهنية التي قد تؤثر في حياتهم وتعليمهم.

2- عدم المعاناة من أية إعاقات جسمية؛ لأن البحث الحالي إنما يقتصر فقط على طالبات الجامعة من الفتيات الصحيحات بدنيًا، أي الفتيات العاديات أو الطبيعيات.

3- جميع أفراد العينة من طالبات الجامعة، وتم اختيارهن بناءً على ملاحظة الباحثة لوجود هذه المشكلة في مجتمع تلك العينة، نتيجة تفاعلها معهن.

قدراتهم على التوافق مع أسرهم وأقرانهم والعالم المحيط بهم بشكل أكثر إيجابية، تمهيدًا للعمل على تلافيها، وتحسين قدراتهم النفسية والاجتماعية، من أجل الوصول إلى مستوى جيد من مستويات السواء النفسي.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة وما توصلت إليه من نتائج في صياغة أسئلة البحث، وإعداد أدواته، وتحديد العينة، ومواصفاتها، ومبررات اختيارها، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات، هذا بالإضافة إلى تحقيق الترابط والتكامل بين عناصر البحث وفقًا للمنهج العلمي.

كما يتضح مدى الاستفادة من تلك الدراسات والأبحاث في التعرف على النتائج التي توصل إليها الباحثون في دراساتهم؛ من أجل المساعدة في تفسير النتائج، ومقارنة نتائج الدراسات السابقة مع نتائج البحث الحالي.

منهج البحث وإجراءات

فيما يلي عرض لمنهج البحث، وإجراءاته التي أثبتت؛ لتحقيق أهداف البحث والتحقق من صحة الفروض:

أولاً: منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي (المسحي) لدراسة مستوى كل من: التمتع واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، كما تم استخدام المنهج الوصفي (الارتباطي) لدراسة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتمتع لدى طالبات الجامعة، في حين استخدم المنهج الوصفي (الارتباطي التنبؤي) لدراسة الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتمتع لدى طالبات الجامعة.

ثانيًا: عينة البحث:

تمثلت في عينة من طالبات الجامعة بكلية البنات جامعة عين شمس، بالأقسام العلمية والأدبية بتخصصاتها المختلفة، وتكونت من ثلاث مجموعات:

1- مجموعة الدراسة الاستطلاعية: التي أجريت بهدف معرفة أكثر أنواع التمتع انتشارًا لدى طالبات الجامعة، وقد

ثالثاً: أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث فقد استعانت الباحثة بالأدوات التالية، والتي تشتمل على:

1- مقياس التمر لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة ولجنة الإشراف)

تطلب إعداد مقياس التمر لدى طالبات الجامعة عددًا من الخطوات، نوجزها فيما يلي:

أ- الاطلاع على الإطار النظري والنظريات المرتبطة بالتمر؛ لمعرفة وجهات النظر المختلفة حول مفهوم التمر وأبعاده، مما ساعد الباحثة في صياغة التعريف الإجرائي للتمر وبناء مقياس التمر، بما يتناسب مع عينة البحث.

ب- الاطلاع على عددٍ من المقاييس العربية والأجنبية- كما تم ذكرها سابقاً- وقد لاحظت تعدد العينات في تلك المقاييس، لذا فقد صُمِّمَت على عيناتٍ من الأطفال والمراهقين، كما أن هذه المقاييس قد تناولت أشكالاً متعددة من التمر.

ج- إضافةً إلى ذلك، فقد لاحظت الباحثة من خلال تعاملها واحتكاكها بالطالبات، وأيضاً من خلال إجراء دراسةٍ استطلاعيةٍ على (80 طالبة) شيوع وانتشار نوعان من التمر، وهما (اللفظي، والإلكتروني)، وتناولت الدراسة الاستطلاعية الأسئلة الآتية:

- هل تتعرضين إلى إيذاءٍ من الآخرين سواء بدني، أو لفظي، أو اجتماعي، أو إلكتروني في الجامعة؟ وما هو النوع الأكثر انتشاراً في الجامعة؟
- اذكرى موقفاً أو أكثر تعرضت فيه للإيذاء من الآخرين في الجامعة.

لذا عمدت الباحثة إلى بناء مقياس التمر (اللفظي الإلكتروني) بما يتناسب مع عينة البحث وأهدافه، كما استفادت من استجابات العينة الاستطلاعية على هذه الأسئلة في صياغة بعض بنود المقياس.

د- وضع التعريف الإجرائي للتمر:

عرّفت الباحثة التمر إجرائياً بأنه: سلوك متعمد وهجومي، سواء أكان لفظياً (كالسب، أو الصراخ، أو التهديد، أو السخرية)، أو إلكترونياً (عن طريق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في انتحال الشخصية، أو انتهاك الخصوصية، أو الإقصاء، أو التخفي)، أو لفظياً إلكترونياً (كإرسال رسائل نصية، أو تسجيلات صوتية عبر وسائل التواصل الاجتماعي تحتوي على السب والصراخ، أو السخرية، أو نشر الشائعات وتشويه السمعة)، ويترتب عليه بعض النتائج السلبية للآخرين. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة، وذلك على مقياس التمر لدى طالبات الجامعة، الذي تم إعداده واستخدامه في البحث الحالي.

وأبعاده، هي:

التمر اللفظي Verbal Bullying: هو سلوك متعمد هجومي لفظي (كالسب، أو الصراخ، أو التهديد، أو السخرية)، يترتب عليه بعض النتائج السلبية للآخرين.

التمر الإلكتروني Cyber bullying: هو سلوك متعمد هجومي "كانتحال الشخصية، أو انتهاك الخصوصية، أو الإقصاء، أو التخفي"، ويتم عن طريق استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ويترتب عليه بعض النتائج السلبية للآخرين.

التمر اللفظي الإلكتروني Verbal Cyber bullying:

هو سلوك متعمد هجومي يظهر من خلال إرسال رسائل نصية، أو تسجيلات صوتية عبر وسائل التواصل الاجتماعي تحتوي على (السب والصراخ، والتهديد، والسخرية، ونشر الشائعات)، ويترتب عليه بعض النتائج السلبية للآخرين.

هـ - وضع الصورة الأولية لمقياس التمر لدى طالبات الجامعة:

تضمنت هذه الصورة ثلاثة أبعاد هي: (اللفظي- الإلكتروني- اللفظي الإلكتروني)، وتكون المقياس في صورته الأولية من (35) بنداً موزعة على الأبعاد الثلاثة

(1) الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بند والبعد الذي ينتمي إليه ذلك البند، وكذلك الارتباط بين البعد الفرعي والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل بند والبعد الذي تنتمي إليه ما بين (0.501^{**}) ، وجميع القيم دالة عند مستوى دلالة (0.732^{**}) ، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين البعد والدرجة الكلية (0.01) ، وقد بلغت قيم معاملات الارتباط بين البعد والأبعاد الثلاثة (الانتماء اللفظي، والانتماء الإلكتروني، والانتماء اللفظي الإلكتروني) على الترتيب. وهذه القيم تفيد بأن المقياس الحالي يتمتع بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي.

(2) صدق مقياس الانتماء لدى طالبات الجامعة:

وللتحقق من صدق المقياس الحالي تم الاعتماد على طريقة الصدق العاملي، كما يلي:

الصدق العاملي:

استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.26، للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على مجموعة التحقق من الخصائص السيكمترية، والمكونة من (300) طالبة.

السابقة، التمر اللفظي (13) بنذا، التمر الإلكتروني (11) بنذا، أما التمر اللفظي الإلكتروني (11) بنذا.

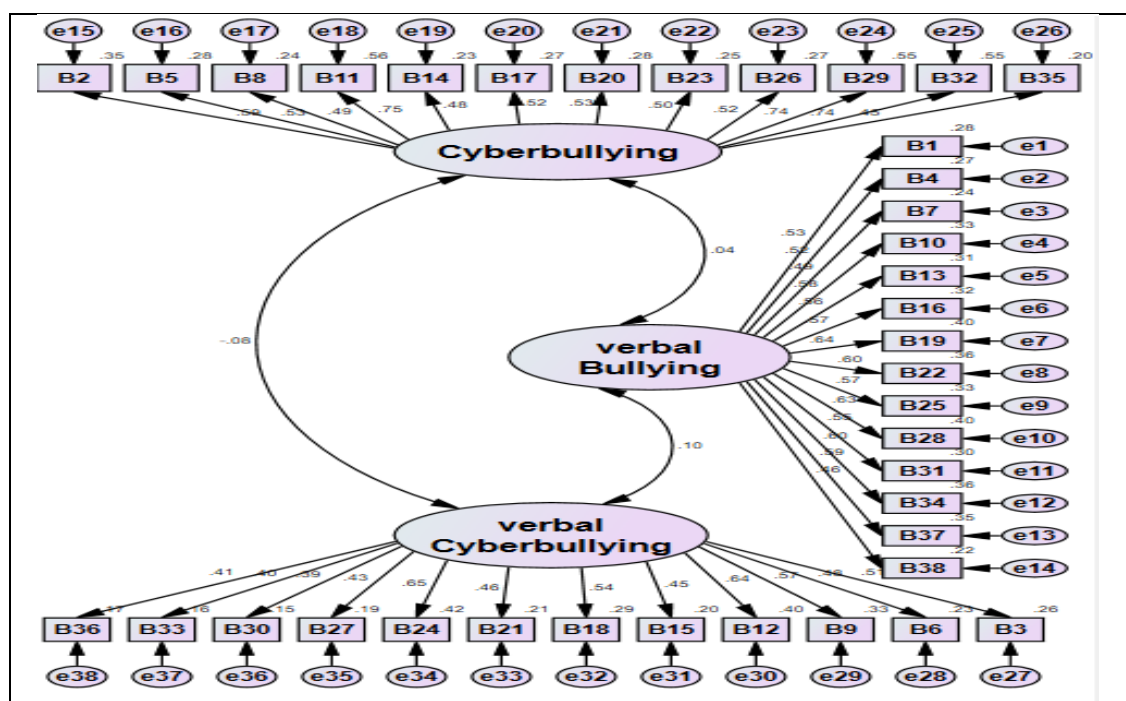
و- عرض المقياس على المتخصصين:

بعد إعداد الصورة الأولية للمقياس، تم عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس بلغ عددهم (12)، وتراوحت نسب الاتفاق بين $(83.3\%:100\%)$ ، كما تم تعديل بعض البنود مثل:

- "أعير زميلاتي، وأضحك عليهن عند رؤية درجاتهن الضعيفة في الامتحان"، لتصبح: "أعير زميلاتي إذا حصلن على درجات منخفضة في الامتحان".
- "أعلق بسخرية على صور زميلاتي المنشورة عبر وسائل التواصل الاجتماعي"، لتصبح: "أسخر من صور زميلاتي المنشورة عبر مواقع التواصل الاجتماعي".
- "أحدث مع زميلاتي بنبرة حادة وقوية عند مضايقتي لأتفه الأسباب"، لتصبح: "أحدث مع زميلاتي بنبرة حادة وقوية".

كما تم إضافة ثلاث مفردات جديدة ليتضمن المقياس في صورته النهائية (38) مفردة موزعة على الأبعاد الثلاثة، التمر اللفظي (14) بنذا، التمر الإلكتروني (12) بنذا، أما التمر اللفظي الإلكتروني (12) بنذا.

ز- التحقق من الكفاءة السيكمترية لمقياس الانتماء لدى طالبات الجامعة:



شكل (1) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التمر لدى طالبات الجامعة

قويّ دالّ إحصائي بين نتائج التطبيقين، مما يدل على استقرار إجابات العينة في التطبيقين.

ب- التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية عن طريق تقسيم المقياس إلى نصفين: (بنود زوجية، وبنود فردية)، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين، كما تم حساب معامل الارتباط بين مجموعة البنود الفردية والبنود الزوجية لكل بعد من الأبعاد، وتراوحت القيم بعد تصحيحها من أثر التقسيم باستخدام معامل (جتمان) بين (0.758:0.886)، وللمقياس ككل (0.850)، ليتضح أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مرتفع.

ح- الصورة النهائية للمقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من (38) بنداً، تتضمن ثلاثة أبعاد:

- البعد الأول: التمر اللفظي، ويتضمن البنود الآتية (1-4 -7 -10 -13 -16 -19 -22 -25 -28 -31 -34 -37 -38).

وقد أظهرت نتائج التحليل تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التمر بقيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة. حيث حققت المؤشرات كافة قيماً مقبولة توفى بالمعايير المطلوبة لجودة ملائمة النموذج، إذ بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة GFI (0.852)، ومؤشر المطابقة المقارن CFI (0.868)، ومؤشر المطابقة المتزايد IFI (0.870)، ومؤشر توكر لويس TLI (0.860)، كما بلغت قيمة CMIN/DF (1.569) أي أقل من (5)، وكذلك بلغت قيمة مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب RMSEA (0.044) أي أقل من (0.08)، مما يشير إلى تطابق النموذج المقترح للبنية الكامنة مع بيانات البحث الحالي.

(3) ثبات مقياس التمر: تم حساب ثبات مقياس التمر لطالبات الجامعة باستخدام الطرق الآتية:

أ- إعادة التطبيق:

طبق مقياس التمر على عينة مكونة من (152) طالبة، وبعد أسبوعين من التطبيق الأول تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس العينة، وبلغ معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين (0.660) الذي يشير إلى وجود ارتباط موجب

ج- وضع التعريف الإجرائي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي:

عرفت الباحثة استراتيجيات التنظيم الانفعالي إجرائيًا بأنها: مجموعة الأساليب التي تساعد الفرد على التحكم في انفعالاته بمرونة، للتمكن من تعديل الاستجابات الانفعالية السلبية في المواقف المختلفة من أجل تحقيق الأهداف المرجوة، وتشمل إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري. وتقاس إجرائيًا من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدم في البحث الحالي، ويتضمن بعدين، هما:

إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal:

هو تغيير وتعديل طريقة التفكير بشكل إيجابي؛ لخفض تأثير الانفعالات السلبية التي يمر بها الفرد في المواقف المختلفة.

القمع التعبيري: Expressive Suppression وهو منع الانفعالات السلبية والإيجابية في المواقف المختلفة التي يتعرض لها الفرد. إما بكتمها وعدم الإفصاح عنها، أو تجنبها، أو إخفائها عن الآخرين.

د- وضع الصورة الأولية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة:

وضع صورة أولية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتضمنت هذه الصورة بعدين هما: (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري)، وقد تَكُون المقياس في صورته الأولية من (18) بندًا، موزعة على البعدين السابقين، إعادة التقييم المعرفي (10) بنود، والقمع التعبيري (8) بنود.

هـ - عرض المقياس على المتخصصين:

بعد إعداد الصورة الأولية للمقياس، تم عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس، بلغ عددهم (12) مختصًا، وتراوحت نسب الاتفاق بين (83.3% : 100%)، كما تم تعديل بعض البنود مثل:

- "أحكم في التعبير عن مشاعري المختلفة في المواقف الاجتماعية"، لتصبح: "أتجنب التعبير عن مشاعري الإيجابية أمام صديقاتي".

البعد الثاني: التمتع الإلكتروني، ويتضمن البنود الآتية (2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32-35).

البعد الثالث: التمتع اللفظي الإلكتروني، ويتضمن البنود الآتية (3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33-36).

ط - طريقة تقدير الدرجة على المقياس:

يتم تقدير الدرجة على المقياس في ضوء مقياس خماسي من خمسة بدائل هي: (دائمًا - غالبًا - أحيانًا - نادرًا - أبدًا)، حيث تأخذ الاستجابة دائمًا الدرجة (5)، غالبًا (4)، أحيانًا (3)، نادرًا (2)، أبدًا (1)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى تتم مرتفع، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى تتم منخفض.

2- مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة ولجنة الإشراف)

تطلب إعداد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة عددًا من الخطوات نوجزها فيما يلي:

- أ- الاطلاع على الإطار النظري والنظريات المرتبطة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي؛ لمعرفة وجهات النظر المختلفة حول المفهوم وأبعاده، مما ساعد الباحثة على صياغة التعريف الإجرائي، ومعرفة الاستراتيجيات المناسبة، وبناء مقياس لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي بما يتناسب مع عينة البحث.
- ب- الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية - كما تم ذكرها سابقًا - وقد لاحظت تنوع استراتيجيات التنظيم الانفعالي، فالبعض تناول صعوبات التنظيم الانفعالي، والبعض الآخر تناول استراتيجيات تعديل الحالة الانفعالية، وهناك عدد قليل تناول استراتيجيات تعديل الاستجابة.

لذا فقد عمدت الباحثة إلى بناء مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) التي تعتمد على تعديل الاستجابة. حيث أشارت الدراسات السابقة إلى ارتباط هذه الاستراتيجيات بالتمتع، وذلك بما يتناسب مع عينة البحث وأهدافه.

(2) صدق مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي:
وللتحقق من صدق المقياس الحالي فقد تم الاعتماد على طريقة الصدق العاملي، كما يلي:

الصدق العاملي:

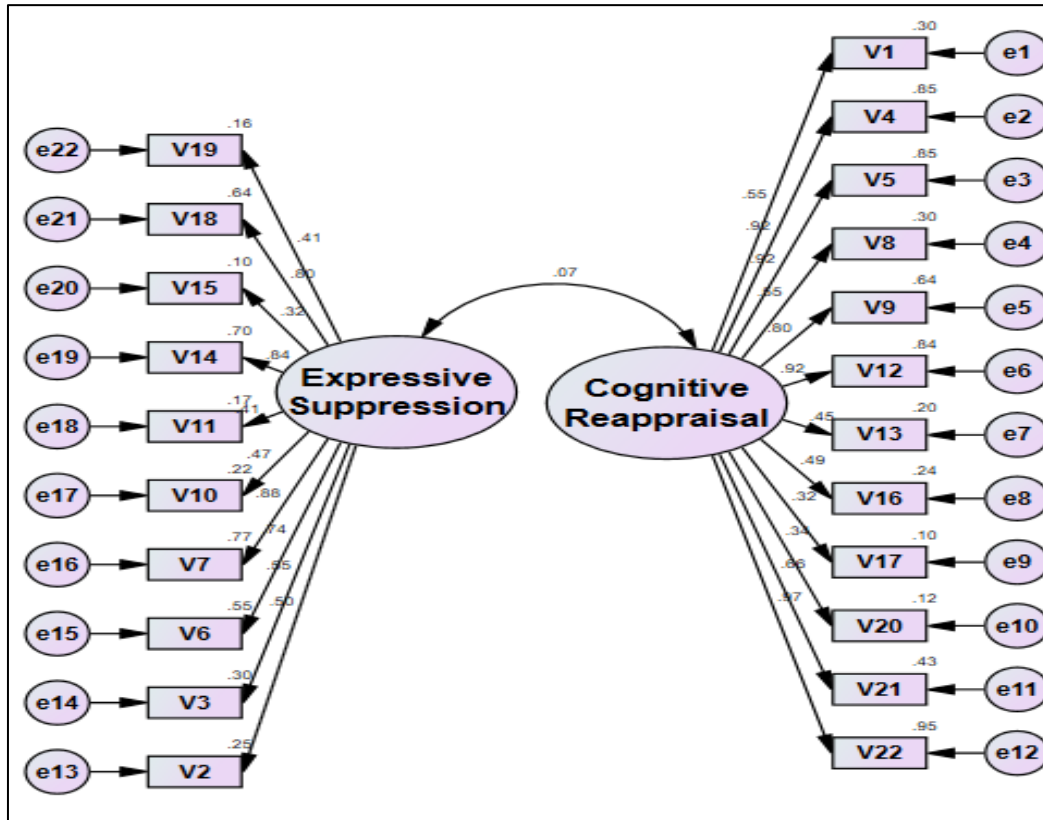
استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج AMOS. V.26؛ للتأكد من صدق البنية العاملية للمقياس، والشكل التالي يوضح النموذج المستخرج من التحليل العاملي التوكيدي بعد تطبيق المقياس على مجموعة التحقق من الخصائص السيكمومترية والمكونة من (300) طالبة.

• "أفكر في الأشياء السارة عندما أواجه موقفًا ضاغطًا لأبقى هادئًا"، لتصبح: "أحافظ على هدوئي عند مواجهة موقف ضاغط بالتفكير في شيء سار".

كما تم إضافة أربع مفردات جديدة؛ ليتضمن المقياس في صورته النهائية (22) مفردة موزعة على البعدين، إعادة التقييم المعرفي (12) بنذا، القمع التعبيري (10) بنود. و- التحقق من الكفاءة السيكمومترية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة:

(1) الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بند والبعد الذي ينتمي إليه ذلك البند، وتراوحت قيم الارتباط بين (0.458**)، وجميع القيم دالة عند مستوى دلالة (0.01)، وهذه القيم تفيد: بأن المقياس الحالي يتمتع بدرجة مقبولة من الاتساق الداخلي.



شكل (3) مسار التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة

التعبيري، ويتضح أن جميع معاملات الارتباط مرتفعة، مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مرتفع.

ز- الصورة النهائية للمقياس:

يتكون المقياس في صورته النهائية من 22 عبارة تتضمن بعدين:

البعد الأول: إعادة التقييم المعرفي، ويتضمن البنود الآتية (1- 4 - 5 - 8 - 9 - 12 - 13 - 16 - 17 - 20 - 21 - 22).

البعد الثاني: القمع التعبيري، ويتضمن البنود الآتية (2- 3 - 6 - 7 - 10 - 11 - 14 - 15 - 18 - 19).

ح- طريقة تقدير الدرجة على المقياس:

يتم تقدير الدرجة على المقياس في ضوء مقياس خماسي من خمسة بدائل هي: (تتطبق تمامًا، تتطبق بدرجة كبيرة، تتطبق بدرجة متوسطة، تتطبق بدرجة ضعيفة، لا تتطبق أبدًا).

حيث تأخذ الاستجابة (تتطبق تمامًا) الدرجة (5)، (تتطبق بدرجة كبيرة) (4)، (تتطبق بدرجة متوسطة) (3)، (تتطبق بدرجة ضعيفة) (2)، (لا تتطبق أبدًا) (1)، عدا العبارتين رقم (10، 15) في مكون القمع التعبيري يتم تصحيحها بطريقة عكسية. حيث تأخذ الاستجابة (تتطبق تمامًا) الدرجة (1)، (وتتطبق بدرجة كبيرة) (2)، (وتتطبق بدرجة متوسطة) (3)، (وتتطبق بدرجة ضعيفة) (4)، (ولا تتطبق أبدًا) (5)، وتشير الدرجة المرتفعة على مكون إعادة التقييم المعرفي إلى ارتفاع التنظيم الانفعالي، بينما تشير الدرجة المرتفعة على مكون القمع التعبيري إلى قصور التنظيم الانفعالي.

الأساليب الإحصائية:

تم استخدام عدد من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وأهدافه، وذلك لمعالجة البيانات التي تم جمعها، والتحقق من صدق وثبات الأداة، بالإضافة إلى اختبار فرضيات البحث، وقد تم ذلك باستخدام برنامج (SPSS)، وبرنامج (AMOS)، وتتمثل هذه الأساليب فيما يلي:

1- مقاييس النزعة المركزية، ومقاييس التشتت كالمتوسط، والمتوسط الموزون، والانحراف المعياري للتعرف على

وقد أظهرت نتائج التحليل تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي بقيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، حيث حققت المؤشرات كافة قيمًا مقبولةً توفى بالمعايير المطلوبة لجودة ملائمة النموذج، إذ بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة GFI (0.877)، ومؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية AGFI (0.851)، ومؤشر حسن المطابقة المعياري NFI (0.884)، ومؤشر المطابقة المقارن CFI (0.934)، ومؤشر المطابقة النسبي RFI (0.871)، ومؤشر المطابقة المتزايد IFI (0.934) ومؤشر (توكر لويس) TLI (0.926)، كما بلغت قيمة CMIN/DF (2.160) أي أقل من (5)، وكذلك بلغت قيمة مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب RMSEA (0.062)، أي أقل من (0.08). مما يشير إلى تطابق النموذج المقترح للبنية الكامنة مع بيانات البحث الحالي.

(3) ثبات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي: تم حساب ثبات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لطالبات الجامعة باستخدام الطرق الآتية:

أ- إعادة التطبيق:

طبق مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي على عينة مكونة من (152) طالبة، وبعد أسبوعين من التطبيق الأول تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس العينة، وبلغ معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين في بعد إعادة التقييم المعرفي (0.795)، وفي بعد القمع التعبيري (0.655)، الذي يشير إلى وجود ارتباط موجب قوي دالّ إحصائيًا بين نتائج التطبيقين، مما يدل على استقرار إجابات العينة في التطبيقين.

ب- التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية عن طريق تقسيم كل بعد إلى نصفين (بنود زوجية وبنود فردية)، ومن ثم حساب معامل الارتباط بين النصفين، وتراوحت القيم بعد تصحيحها من أثر التقسيم باستخدام معامل (جتمان) بين (0.921) لإعادة التقييم المعرفي، (0.853) للقمع

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الموزون لدرجات الطالبات على أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومقياس التمر، وتم تقييمه تبعاً لتدرج الاستجابة على المقياس التي تتمثل في: (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) للتمر، وللاستراتيجيات التنظيم الانفعالي تتمثل في: (تتطبق تماماً - تتطبق بدرجة كبيرة - تتطبق بدرجة متوسطة - تتطبق بدرجة ضعيفة - لا تتطبق أبداً)، وكلاهما يقابل الدرجات (5-4-3-2-1) على الترتيب، وقد تم تقسيم مستويات التمر واستراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى المستوى المنخفض تماماً (1: أقل من 1.8)، والمستوى المنخفض (1.8: أقل من 2.6)، والمستوى المتوسط (2.6: أقل من 3.4)، والمستوى المرتفع (3.4: أقل من 4.2)، والمستوى المرتفع تماماً (4.2: 5)، وذلك كما يوضحه جدول (1):

مستوى الطالبات في التمر واستراتيجيات التنظيم الانفعالي.

2- معامل ارتباط (بيرسون) للتحقق من الاتساق الداخلي لأدوات البحث، ولحساب العلاقة بين متغيرات البحث.

3- تم حساب معامل (ألفا كرونباخ)، والتجزئة النصفية مع التصحيح بطريقة (جتمان) للتحقق من ثبات المقاييس.

4- التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من صدق البناء العاملي لأدوات البحث.

5- تحليل الانحدار البسيط للكشف عن إسهام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالانتماء لدى طالبات الجامعة.

نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج السؤال الأول:

ينص السؤال على "ما مستوى كل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي، والتمر لدى طالبات الجامعة؟"

جدول (1) المتوسط الموزون ومستوى كل من أبعاد مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومقياس التمر (ن = 300)

استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتمر	المتوسط الموزون	المستوى
إعادة التقييم المعرفي	2.8	متوسط
القمع التعبيري	2.7	متوسط
التمر اللفظي	1.8	منخفض
التمر الإلكتروني	1.8	منخفض
التمر اللفظي الإلكتروني	1.8	منخفض
التمر	1.8	منخفض

واتفقت نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسات (أمنة حكمت أحمد، 2020؛ صبا دريد فائق، 2016؛ فاطمة الزهراء اليازدي، 2022؛ منة الله خالد حامد، 2020؛ Monteiro et al., 2014) أن طلاب الجامعة يستخدمون استراتيجية إعادة التقييم المعرفي أكثر من استراتيجية القمع التعبيري، وأن مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي متوسط.

تشير النتائج إلى أن مستوى استراتيجيات "إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري" متوسط لدى طالبات الجامعة، وهذا يدل على أن الطالبات يمتلكن مهارات متوسطة للتعامل مع انفعالاتهن والمواقف الضاغطة، كما أشارت النتائج أن متوسط استراتيجية التقييم المعرفي (2.8)، وهي أعلى قليلاً من متوسط استراتيجية القمع التعبيري (2.7).

واختلفت نتيجة البحث الحالي مع نتيجة دراسة (شيماء محمد لطيف، 2016)، التي وجدت أن القمع التعبيري لدى طلاب الجامعة أقل من المتوسط.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة ترجع إلى أن الطالبة في مرحلة الجامعة تستخدم استراتيجيات التنظيم الانفعالي بدرجة معتدلة، وقد يرجع ذلك إلى أن الطالبة الجامعية تمر بمرحلة من النمو المعرفي والانفعالي تساعدها على التعامل مع المواقف الحياتية والانفعالية بدرجة من الوعي، ولكنها في الوقت نفسه لا تزال في طور اكتساب المزيد من الخبرات والمهارات التي تمكنها من استخدام هذه الاستراتيجيات بدرجة أعلى، ففي هذه المرحلة تسعى الطالبة إلى تحقيق ذاتها والتكيف مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية، دون أن يكون لديها نضج كافٍ للوصول إلى المستويات المرتفعة من استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

كما يتضح أن متوسط سلوك التتمتع وأبعاده (1.8)، وهو ما يشير إلى وجود مستوى منخفض (على الحد الأدنى من هذا المستوى) من التتمتع لدى طالبات الجامعة، وتشير النتائج إلى أن سلوك التتمتع موجود بين طالبات الجامعة، وإن كان بمستوى منخفض، وهذا يعني أن هناك حاجة إلى المزيد من الجهود للحد من هذه الظاهرة وتوعية الطالبات بخطرورها.

وانتقلت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسات (عماد بن عبده بن محمد، 2016؛ علي موسى الصبحيين، ومحمد فرحان القضاة، 2013، 14) على وجود تنمر لدى طالبات الجامعة، كما انتقلت مع دراستي (فوزية بلاجي، جميلة بن عمور، 2022) على وجود مستوى منخفض من التتمتع لدى طلاب الجامعة.

واختلفت مع دراسات (سوزان بنت صدقة بسيوني، 2020؛ فائزة فاضل، ومختارية بودكار، 2023؛ طارق علي حاذور، 2023)، التي وجدت أن نسبة التتمتع الإلكتروني تراوحت ما بين المتوسط والمرتفع لدى طلاب الجامعة.

كما اختلفت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسات (غُصين خالد محسن، 2022؛ دعاء عيدان عبد الله، 2023؛ وسناء ماجد عبد الحميد، 2024) من حيث عدم وجود تنمر لدى طالبات الجامعة.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تشير إلى أن سلوك التتمتع لدى الطالبات يمارس بدرجة منخفضة، مما قد يعكس وعيًا مجتمعيًا وتربويًا بخطورة هذا السلوك، أو فاعلية بعض البرامج الوقائية داخل البيئة الجامعية. ومع ذلك، فإن استمرار ظهوره، حتى وإن كان محدودًا قد ترجع إلى العديد من العوامل منها الضغط الأكاديمي والاجتماعي بين الطالبات، وربما ترجع إلى رغبة بعض الطالبات في إثبات ذواتهن والسيطرة، فتستخدم التتمتع للتعبير عن قوتها، وقد ترجع إلى ضعف مهارات التواصل. ولذلك، فإن هذا المستوى المنخفض لا يغني عن دراسة سلوك التتمتع والحد من مسبباته لضمان بيئة جامعية صحية وأمنة.

نتائج السؤال الثاني:

ينص السؤال على: "ما اتجاه وحجم الارتباط بين التتمتع واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة؟".

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد كل من التتمتع واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) قيم معاملات الارتباط بين التمتع واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة (ن = 300)

التمتع	استراتيجيات التنظيم الانفعالي	
	إعادة التقييم المعرفي	القمع التعبيري
التمتع اللفظي	**0.522	**0.567
التمتع الإلكتروني	**0.527	**0.565
التمتع اللفظي الإلكتروني	**0.518	**0.558
الدرجة الكلية للتمتع	**0.526	**0.567

** دالة عند مستوى دلالة (0.01)

كما اختلفت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (Topçu, 2014)، التي وجدت عدم وجود علاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتمتع، ومع دراستي (أسماء محمد جلوال، وجيهان وديع نيقولا، 2017) والتي وجدت أن هناك علاقة ضعيفة سالبة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتمتع، كما اختلفت مع دراسة (Basharpour et al., 2013) التي لاحظت وجود علاقة سالبة بين القمع الانفعالي والتمتع.

نتائج السؤال الثالث:

ينص السؤال على "ما الإسهام النسبي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتمتع لدى طالبات الجامعة؟" وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد بعد التحقق من شروطه، والتي يتمثل أهمها في عدم وجود ازواجية خطية بين المتغيرين المنبئين (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري)، واعتدالية التوزيع وخطية العلاقة بين (إعادة التقييم المعرفي) و(القمع التعبيري)، و(التمتع)، هذا بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل استراتيجية والتمتع، وقد تم التحقق من هذا الشرط من خلال الإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة البحث.

وللتحقق من شرط عدم الازواجية الخطية، تم حساب معامل الارتباط بين استراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري، فتبين أنها بلغت (0.9)، مما يعني عدم تحقق هذا الشرط، ويترتب على ذلك عدم إمكان الجمع بين هذين المنبئين في نموذج تنبؤ واحد، حيث يؤثر ذلك

يتضح من جدول (2) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التمتع واستراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري لدى طالبات الجامعة عند مستوى (0.01)، في جميع الأبعاد، فكلما زاد استخدام الطالبة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي زادت احتمالية ممارستها لسلوكيات التمتع.

وترى الباحثة أن تفسير هذه النتيجة يرجع إلى أن الطالبات اللاتي يكبتن مشاعرهن يملن إلى ممارسة سلوكيات التمتع بشكل أكبر، وقد يكون ذلك بسبب أن كبت المشاعر يؤدي إلى تراكم الضغوط النفسية التي قد تتفجر في شكل سلوكيات عدوانية كوسيلة لتقليل التوتر الداخلي لديهم، حتى إعادة التقييم المعرفي، والتي تعد بشكل عام استراتيجية صحية للتعامل مع المشاعر، تظهر علاقة موجبة بالتمتع في هذا البحث، وقد يكون ذلك بسبب استخدام هذه الاستراتيجية بشكل غير فعال، مثل تبرير سلوكيات التمتع أو التقليل من أهمية مشاعر الضحايا، مما يؤدي إلى استمرارهن في سلوك التمتع.

واتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (هاجر أسامة إبراهيم، 2022) أن هناك علاقة موجبة بين القمع التعبيري وإعادة التقييم المعرفي وبين التمتع، واتفقت مع دراستي (نرمين عوني محمد، دعاء عوض سيد، 2020) أن هناك علاقة موجبة بين القمع التعبيري والتمتع، واختلفت معها في وجود علاقة سالبة بين إعادة التقييم المعرفي والتمتع.

1- نتائج الإسهام النسبي لاستراتيجيات القمع التعبيري
في التنبؤ بالانتماء وأبعاده لدى طالبات الجامعة:
تم استخدام الانحدار الخطي البسيط لاختبار دلالة وحجم
الإسهام النسبي للقمع التعبيري - كأحد استراتيجيات
التنظيم الانفعالي- في التنبؤ بالانتماء اللفظي والإلكتروني
واللفظي الإلكتروني والانتماء ككل لدى طالبات الجامعة،
وكانت النتائج كما بالجدول (3).

سلبًا في دقة النموذج، ولذا تم الكشف عن إمكان التنبؤ
بالانتماء باستخدام كل استراتيجية على حدة باستخدام تحليل
الانحدار البسيط بعد التحقق من الاعتدالية وخطية
العلاقة.

وفيما يلي نتائج الإسهام النسبي لاستراتيجية إعادة التقييم
المعرفي، واستراتيجية القمع التعبيري كل على حدة في
التنبؤ بالانتماء وأبعاده لدى طالبات الجامعة:

جدول (3) الإسهام النسبي لاستراتيجية القمع التعبيري في التنبؤ بالانتماء وأبعاده لدى طالبات الجامعة (ن=300)

المتنبأ به	مربع قيمة R	ثابت الانحدار	معامل الانحدار (B)	قيمة بيتا Beta	قيمة (ت) ودالاتها	مستوى الدلالة
الانتماء اللفظي	0.321	2.311	0.817	0.567	**11.869	0.00
الانتماء الإلكتروني	0.320	2.336	0.701	0.565	**11.832	0.00
الانتماء اللفظي الإلكتروني	0.311	2.064	0.703	0.558	**11.611	0.00
الانتماء	0.322	6.711	2.221	0.558	**11.887	0.00

لا يجد فيها مخرجًا للتفيس عن انفعالاته السلبية،
وللتخفيف من الشعور بالعجز والإحباط سوى سلوك
الانتماء.

وتفيد قيم معاملات التحديد بأن قوة تنبؤ القمع التعبيري
بالانتماء تعتبر متوسطة، حيث إن نسبة التباين في الانتماء
الذي يفسره القمع التعبيري تساوي (٣٢%)، ولم تختلف
هذه النسبة تقريبًا عبر مكونات الانتماء، وقد يرجع ذلك إلى
أن القمع التعبيري كآلية دفاعية تؤثر في الانتماء بشكل
عام، دون تمييز بين الأبعاد المختلفة. أي أن الأفراد الذين
يميلون إلى كبت انفعالاتهم قد يستخدمون الانتماء كوسيلة
للتفيس عن مشاعرهم، بغض النظر عن نوع الانتماء الذي
يتبنونه، مما يفسر التشابه في النسب عبر الأبعاد الثلاثة.

2- نتائج الإسهام النسبي لاستراتيجيات إعادة التقييم
المعرفي في التنبؤ بالانتماء وأبعاده لدى طالبات
الجامعة:

يتضح من جدول (3) ما يلي:
أن القمع التعبيري يمكنه التنبؤ بالانتماء وأبعاده الثلاثة لدى
طالبات الجامعة. وتتمثل نماذج التنبؤ بالمعادلات التالية:

$$\text{الانتماء} = 6.711 + 2.221 \times \text{القمع التعبيري}.$$

$$\text{الانتماء اللفظي} = 2.311 + 0.817 \times \text{القمع التعبيري}.$$

$$\text{الانتماء الإلكتروني} = 2.336 + 0.701 \times \text{القمع التعبيري}.$$

$$\text{الانتماء اللفظي الإلكتروني} = 2.064 + 0.703 \times \text{القمع التعبيري}.$$

وتتسق هذه النتيجة مع نتائج السؤال الثاني بالبحث
الحالي، وتفيد بأن هناك علاقة موجبة بين الانتماء بأبعاده
والقمع التعبيري، وترى الباحثة أنه يمكن تفسير هذه
النتيجة بأن: إسهام القمع التعبيري في التنبؤ بالانتماء يرجع
إلى أن الفرد عندما يكبت مشاعره باستمرار؛ يؤدي ذلك
إلى تراكم انفعالاته السلبية غير المعبر عنها، ومع مرور
الوقت تخلق ضغطًا داخليًا إلى أن يصل الفرد إلى مرحلة

تم استخدام الانحدار الخطي البسيط لاختبار دلالة وحجم الإسهام النسبي لإعادة التقييم المعرفي- كإحدى استراتيجيات التنظيم الانفعالي- في التنبؤ بالانتماء اللفظي والإلكتروني، واللفظي الإلكتروني، والالتزام ككل لدى طالبات الجامعة، وكانت النتائج كما بالجدول (4).

جدول (4) الإسهام النسبي لاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي في التنبؤ بالانتماء وأبعاده لدى طالبات الجامعة (ن=300)

المتنبأ به	مربع قيمة R	ثابت الانحدار	معامل الانحدار (B)	قيمة بيتا Beta	قيمة (ت) ودلالاتها	مستوى الدلالة
الانتماء اللفظي	0.272	4.031	0.612	0.522	**10.563	0.00
الانتماء الإلكتروني	0.278	3.598	0.532	0.527	**10.708	0.00
الانتماء اللفظي الإلكتروني	0.268	3.418	0.530	0.518	**10.447	0.00
الانتماء	0.276	11.047	1.675	0.526	**10.666	0.00

وتفيد قيم معاملات التحديد بأن: قوة تنبؤ إعادة التقييم المعرفي بالانتماء تعتبر متوسطة، حيث إن نسبة التباين في الانتماء الذي تفسره إعادة التقييم المعرفي تساوي (28%)، ولم تختلف هذه النسبة تقريباً عبر مكونات الانتماء، وقد يرجع ذلك إلى أن التقييم المعرفي كإحدى استراتيجيات التنظيم الانفعالي يؤثر بشكل عام في السلوك التمريني لدى الأفراد، بصرف النظر عن نوعه أو شكله، ويحتمل أن تكون الآلية النفسية التي يستخدمها المتمرن في عادة تفسير الموقف واحدة في جميع صور الانتماء، سواء كان لفظياً أو إلكترونياً، أو لفظياً إلكترونياً. مما ينتج أثراً مشابهاً على مستوى الانتماء، كما قد يرجع ذلك إلى طبيعة العينة المتمثلة في طالبات الجامعة اللواتي قد يتفاعلهن مع المواقف الضاغطة، بأن نسب الانتماء متقاربة من حيث الدافع، مما يجعل أثر التقييم المعرفي فيهن متجانساً عبر الأبعاد المختلفة للسلوك التمريني.

واتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة (عادل سيد عبادي، 2018)، والتي أشارت إلى إمكان التنبؤ بالانتماء من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي، كما اتفقت مع دراستا (نرمين عوني محمد، دعاء عوض سيد، 2020) من أن هناك علاقة موجبة بين القمع التعبيري والانتماء،

يتضح من جدول (4)، ما يلي:
أن إعادة التقييم المعرفي يمكنه التنبؤ بالانتماء وأبعاده الثلاثة لدى طالبات الجامعة. وتتمثل نماذج التنبؤ بالمعادلات التالية:

$$\text{الانتماء} = 11.047 + 1.675 \times \text{إعادة التقييم المعرفي}.$$

$$\text{الانتماء اللفظي} = 4.031 + 0.612 \times \text{إعادة التقييم المعرفي}.$$

$$\text{الانتماء الإلكتروني} = 3.598 + 0.532 \times \text{إعادة التقييم المعرفي}.$$

$$\text{الانتماء اللفظي الإلكتروني} = 3.418 + 0.530 \times \text{إعادة التقييم المعرفي}.$$

وتتسق هذه النتيجة مع نتائج السؤال الثاني بالبحث الحالي، والتي تفيد بأن هناك علاقة موجبة بين الانتماء بأبعاده وإعادة التقييم المعرفي، وترى الباحثة أنه يمكن تفسير هذه النتيجة بأن: المتمرنات قد يستخدمن استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي بشكل يخدم مبرراتهن الداخلية لسلوكهن التمريني، فيفسرن المواقف بما يبرر لهن ممارسة هذا السلوك أو يقلل من شعورهن بالذنب.

- واختلفت معها في وجود علاقة سالبة بين إعادة التقييم المعرفي والتمتع.
3. التمتع في البيئة الجامعية: دراسة تحليلية للعوامل المؤثرة في ممارسة التمتع وتأثيره في الصحة النفسية للطلبات.
4. العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات اللاتي تعرضن للتمتع الإلكتروني.
- كما اختلفت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراستي (أسماء محمد جلوال، وجيهان وديع نيفولا، 2017)، واللتي أشارتا إلى وجود علاقة ضعيفة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتمتع.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

1. تنظيم ورش عمل وندوات تثقيفية للطلبات حول أهمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي الفعالة.
2. إنشاء مراكز للدعم النفسي داخل الجامعة تقدم خدمات استشارية للطلبات اللاتي يعانين من صعوبات في التنظيم الانفعالي.
3. تأهيل المعلمين والمشرفين التربويين على كيفية التعرف على علامات التمتع وتقديم الدعم اللازم للطلبات المتضررات، بالإضافة إلى تعزيز استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية.
4. تفعيل دور المرشدين الطلابيين في تقديم الدعم الفردي والجماعي للطلبات، ومساعدتهن على تطوير مهارات التنظيم الانفعالي والتواصل الفعال.
5. تفعيل دور الجامعة في مكافحة التمتع الإلكتروني من خلال توعية الطالبات بأهمية الاستخدام الآمن للإنترنت وتطبيق سياسات واضحة للتعامل مع حالات التمتع الإلكتروني.
6. تصميم برامج للوقاية من التمتع تستهدف جميع الطالبات، وتتضمن أنشطة لتنمية التعاطف والتسامح والاحترام المتبادل.

المقترحات:

1. العلاقة بين التمتع واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة: دراسة مقارنة بين الجنسين.
2. فعالية برنامج إرشادي لتنمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية لدى الطالبات الجامعيات المتعرضات للتمتع.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

1. إسلام حسن محمود عبد الوارث (2022). التتمير الإلكتروني. القاهرة، الريادة للنشر والطباعة.
2. إكرام صالح إبراهيم صالح (2020). سلوك التتمير عند الأطفال والمراهقين بين عوامل الخطورة والوقاية والعلاج. القاهرة، الهيئة العامة للكتاب.
3. أمل محمد فوزي (2010). سلوك المشاغبة وعلاقته بفاعليه الذات، والميكانيكية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي [رسالة ماجستير غير منشورة]، كلية التربية، جامعة بنها.
4. أمنة حكمت أحمد خصاونة (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11 (30)، 30 - 46.
5. أسماء محمد جلوال، وجيهان وديع نيقولا (2017). تنظيم الانفعالات وعلاقته بالتتمير لدى طلبة مرحلة المراهقة المبكرة في ليبيا في ضوء متغيري العمر والجنس [رسالة ماجستير]. الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا، الأردن.
6. إيمان محمد عباس أحمد (2022). نموذج بنائي للعلاقات السببية بين كل من الأفكار اللاعقلانية والوهن النفسي والتتمير الإلكتروني لدى طالب كلية التربية جامعة الإسكندرية. مجلة البحث العلمي في التربية، 1 (23)، 195-237.
7. حسين أبو المجد سيد عويضة (2023). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بنمو ما بعد الصدمة لدى عينة من السيدات متكرري الإجهاض. مجلة كلية الآداب، 1 (13)، 595-667.
8. غصين خالد محسن (2022). التتمير الإلكتروني بفرعيه "الصحية والمتنمر" لدى طلبة الجامعة المستنصرية. مجلة رماح للبحوث والدراسات، (69)، 409-434.
9. دعاء عيدان عبد الله (2023). التتمير لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب المستنصرية، مقالات للعلوم الإنسانية. 47 (103)، 368-392.
10. سوزان بنت صدقة بسيوني (2020). التتمير الإلكتروني وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة أم القرى. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4 (12)، 124-144.
11. شيماء محمد لطيف (2016). القمع الانفعالي وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة [رسالة ماجستير]. جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، العراق.
12. صبا دريد فائق (2016). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة [رسالة ماجستير]. جامعة بغداد، العراق.
13. طارق علي حاذور (2023). التتمير الإلكتروني لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب الفراهيدي، 15 (54)، 342 - 356.
14. عادل سيد عبادي (2018). استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتتمير لدى كل من المتنمرين وضحايا التتمير والعاديين من المراهقين. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، (14)، 1-35.
15. عادل سيد عبادي (2021). استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتتمير لدى كل من المتنمرين، وضحايا التتمير والعاديين من المراهقين. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، (14)، 1-35.

24. مرام فهمي محاميد (2017). أنماط التعلق وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى المتتمرين [رسالة ماجستير]. كلية الآداب والعلوم، الأردن.
25. مسعد نجاح أبو الديار (2012). التمتع لدى ذوي صعوبات التعلم مظاهر وأسبابه وعلاجه. الكويت، مكتبة الكويت الوطنية.
26. معاوية أبو غزال (2010). أسباب السلوك الاستقرائي من وجهة نظر الطلبة المستقرئين والضحايا، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 7 (2)، 275-306.
27. منار مجدي عبد الحميد أمين (2021). ديناميات اضطراب الشخصية الحدية واضطراب التنظيم الانفعالي لدى إحدى طالبات الجامعة [رسالة دكتوراة]. كلية البنات، جامعة عين شمس.
28. منة الله خالد حامد سليمان (2023). استراتيجيات تنظيم الانفعال، وعلاقتها بالإفصاح عن الذات لدى طالبات الجامعة [رسالة ماجستير]. قسم الصحة النفسية والتربية الخاصة، جامعة بنها.
29. منى نواش المعاينة (2019). مصادر الضغوط النفسية لدى طالبات كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، قسم التدريب الرياضي، كلية علوم الرياضة.
30. مي السيد عبد الشافي خفاجة (2021). التمتع (المدرسي- الإلكتروني- الوظيفي المجتمعي- الإسلامي). القاهرة، دار الكتاب الحديث.
31. نرمين عوني محمد، دعاء عوض سيد (2020). الإسهام النسبي للتنظيم الانفعالي وعادات العقل في التنبؤ بالتمتع الإلكتروني لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، 17 (95)، 168-233.
32. هاجر أسامة إبراهيم، هيام صابر شاهين، أسماء عبد المنعم عرفان (2022). البقعة العقلية
16. عدي فاروق العبيدي (2023). واقع ظاهرة التمتع لدى طلاب المرحلة المتوسطة من وجهة نظر مدرسيها. مديرية تربية نينوى، العراق.
17. علي موسى الصباحيين، محمد فرحان القضاة (2013). سلوك التمتع عند الأطفال والمراهقين. المملكة العربية السعودية، الرياض.
18. عماد بن عبده بن محمد علوان (2016). أشكال التمتع في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية بين الطلاب المراهقين بمدينة أبها. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 1 (168)، 439-473.
19. فاطمة الزهراء اليازدي، قرجاج طاموس (2023). التسيير الانفعالي (إعادة تقييم الإبداع وقمع التعبير) لدى الطلاب الجامعيين. مجلة إكسبريس. 26 (6)، 839-848.
20. فايزة فاضل، مختارية بودكار (2023). تأثير التمتع الإلكتروني على الشعور بالأمن النفسي لدى الطلبة الجامعيين. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، 7 (1)، 281-292.
21. فوزية بلاجي، جميلة بن عمور (2022). التمتع الإلكتروني لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الشخصية. مجلة روافد. جامعة حسية بن بو علي. الجزائر، 7 (1)، 330-344.
22. ليلي خالد بدارنة (2012). مصادر الدعم الاجتماعي وعلاقتها بالسلوك التتمري لدى المراهقين [رسالة ماجستير]. كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.
23. محمد محمد الهادي سليمان، أحمد سليمان السر، عثمان فضل السيد (2021). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5 (2)، 136-152.

والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتنمر لدى
المراهقين من تلاميذ المرحلة الإعدادية [رسالة
ماجستير] . جامعة عين شمس، كلية البنات
للآداب والعلوم والتربية.

33. هبة رضا قاسم، حمدي محمد ياسين، رباب عبد
المنعم سيف (2019). التنظيم الانفعالي محدد
سيكولوجي للشرة العصبي وتشوه صورة الجسم
لعينة من مرضى الشرة العصبي. مجلة البحث
العلمي في التربية، 3 (20)، 125 - 167.
34. وسناء ماجد عبد الحميد (2024). واقع التنمر
لدى طلبة الجامعة. جامعة ديالى، كلية التربية
المقداد.

Childhood Experiences of Bullying on Emerging Adult Attachment [Doctoral Dissertation]. University of Northern Colorado.

7. Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
8. Monteiro, N., Balogun, S. & Oratile, K. (2014). Managing stress: the influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International journal of adolescence and youth*, 19(2), 153-173.
9. Parris, L.N. (2013). *The development and application of the Coping with Bullying Scale for Children*. Georgia State University.
10. Poon, K. (2016). Understanding Risk-taking Behavior in Bullies, Victims, and Bully Victims Using Cognitive- and Emotion-Focused Approaches. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-15.
11. Sarzen, J. (2002). *Bullies and their Victims: Identification and Intervention*. UN Published Master Thesis, (University of Wisconsin - State).
12. Shekhawat, K., & Mishra, K. K. (2024). Bullying Attitude, Parental Control, Emotion Regulation and Mental Health in Young

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

1. Ahn, L. (2022). *The Relationship Between Depression and Aggressive Characteristics of Bullying Behaviors in Middle School Students*. The Chicago School of Professional Psychology.
2. Basharpour, S., Molavi, P., Sheykhi, S., Khanjani, S., Rajabi, M., & Mosavi, S. A. (2013). The relationship between emotion regulation and emotion expression styles with bullying behaviors in adolescent Students. *J Ardabil Univ Med Sci*, 13(3), 264-75.
3. Bauman, S., & Pero, H. (2011). Bullying and cyberbullying among deaf students and their hearing peers: An exploratory study. *Journal of deaf studies and deaf education*, 16(2), 236-253.
4. 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.
5. Huang, M., & Guo, D. (2002). Divergent consequences of antecedent-and response-focused emotion regulation. *Acta Psychologica Sinica*, 34(04), 41.
6. King, C.K. (2021). *The Impact of Perceived Parenting Styles During*

- emotion regulation. *Trends in cognitive sciences*, 16(7), 365–372.
19. Topçu, Ç. (2014). *Modeling the relationships among coping strategies, emotion regulation, rumination, and perceived social support in victims' of cyber and traditional bullying* [Ph.D. – Doctoral Program]. Middle East Technical University.
 20. Wigati, M., Diponegoro, A. M., & Bashori, K. (2020). Roles of empathy, emotion regulation and school climate against cyber bullying in high schools in merangin, Jambi. *American Research Journal of Humanities & Social Science*, 3(8), 72–79.
 - Adults. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 50(1), 109–116.
 13. Smith, D, Schneider, B.H., Smith, P.K. & Ananiadou. K. (2004). The Effectiveness of Whole–School Anti–bullying Programs: A Synthesis of Evaluation Research. *School Psychology Review*, 33(4), 547–560.
 14. Smith, P. K., Smith, C., Osborn, R., & Samara, M. (2008). A content analysis of school antibullying policies: progress and limitations. *Educational Psychology in Practice*, 24(1), 1–12.
 15. Smith, p.k. & Brain, p.f. (2000): Bulling in schools: lessons from two decades of research. *Aggressive Behavior*, 26, 1–9.
 16. Tharp–Taylor, S., Haviland, A., & D'Amico, E. J. (2009). Victimization from mental and physical bullying and substance use in early adolescence. *Addictive behaviors*, 34(6–7), 561–567.
 17. Thompson, R.A (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *The International Society for Research on Emotion*, 3(1), 53–61.
 18. Todd, R. M., Cunningham, W. A., Anderson, A. K., & Thompson, E. (2012). Affect–biased attention as