

العنوان:	خطط التنظيم الانفعالي بين النظرية والتطبيق: رؤية نظرية تكاملية
المصدر:	مجلة بحوث الشرق الأوسط
الناشر:	جامعة عين شمس - مركز بحوث الشرق الأوسط
المؤلف الرئيسي:	عبدالواحد، إيمان عماد الدين
المجلد/العدد:	ع102
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2024
الشهر:	أغسطس
الصفحات:	173 - 228
رقم MD:	1491671
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EcoLink
مواضيع:	التفكير المنطقي، التنظيم الانفعالي، الاستثارات الانفعالية، الخطط الإيجابية
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/1491671">http://search.mandumah.com/Record/1491671</a>

للإستشهاد بهذا البحث قم بنسخ البيانات التالية حسب إسلوب الإستشهاد المطلوب:

إسلوب APA

عبدالواحد، إيمان عماد الدين. (2024). خطط التنظيم الانفعالي بين النظرية والتطبيق: رؤية نظرية تكاملية. مجلة بحوث الشرق الأوسط، ع102، 173 - 228. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1491671>

إسلوب MLA

عبدالواحد، إيمان عماد الدين. "خطط التنظيم الانفعالي بين النظرية والتطبيق: رؤية نظرية تكاملية." مجلة بحوث الشرق الأوسط ع102 (2024): 173 - 228. مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1491671>

خط التنظيم الانفعالي بين النظرية والتطبيق

«رؤية نظرية تكاملية»

Emotion Regulation Strategies between Theories and  
Empirical Considerations: An integrative review

إيمان عماد الدين عبدالواحد

قسم علم النفس كلية الآداب جامعة عين شمس

Eman Emad AL-Din Abdelwahed

Department of Psychology – Faculty of Arts– Ain Shams  
University

[eman.emad@art.asu.edu.eg](mailto:eman.emad@art.asu.edu.eg)



[www.mercj.journals.ekb.eg](http://www.mercj.journals.ekb.eg)





## الملخص:

تعد دراسة الانفعال والتنظيم الانفعالي من أسرع المجالات نموًا في دراسات علم النفس، وهذا رغم الغموض المفاهيمي الذي يكتنف كلا المفهومين، وصعوبة الوقوف على تعريف جامع لأي منهما. لذا، هدفت المراجعة الحالية إلى فحص بعض التعريفات المعاصرة وتطبيقاتها العملية، وبيان أهم النماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي وخطته، ثم عرض نموذج إرشادي تصنيفي يجمع بين خطط التنظيم الانفعالي "لجروس" وخطط التنظيم الانفعالي "لجراتز ورومر"، بحيث تُصنف فيه خطط التنظيم الانفعالي وفقًا لثلاث وظائف كبرى هي: إشباع الحاجات الفطرية المرتبطة بالمتعة، وتسهيل تحقيق الأهداف، ورفع الكفاءة الشخصية، وثلاثة أنظمة رئيسة لإنتاج الانفعال يستهدفها التنظيم الانفعالي هي: الانتباه والمعرفة والاستجابات الجسدية. وذلك مع تنفيذ الأدلة العلمية لصحة كل خطة طبقاً لهذا التصنيف، وأثر ذلك في فهم آليات وخطط التنظيم الانفعالي لدى الأسوياء والمرضى. وقد اقترحت الباحثة بعض الإرشادات الأساسية حول كيفية الاستفادة من هذا النموذج في فهم البحث النظري والعملية، الذي يمكن أن يطور من فهم الانفعالات وخطط تنظيمها.

**الكلمات المفتاحية:** الانفعال، التنظيم الانفعالي، نموذج العمليات لجروس، صعوبات التنظيم الانفعالي، خلل التنظيم الانفعالي.

**Abstract:**

One of the fastest growing areas within psychology is the field of emotion and emotion regulation, despite the conceptual ambiguity of both concepts. The goal of this review is to examine the current status and future prospects of this rapidly growing field. In the first section, I examine contemporary definitions and their practical applications. In the second section, I present the most important theoretical frameworks of emotion regulation and its strategies. In the third section, I suggest a dual classification model that was found to be helpful in organising the literature on emotion regulation strategies in terms of their targets (attention, knowledge, and the body) and functions (satisfaction of hedonic needs, facilitating goal achievement, and optimising global personality functioning). Throughout that, relevant empirical work is reviewed. In the final section, I suggest some key points that are offered to inspire theoretical and empirical work that it is hoped will result in the development of a more nuanced and sophisticated understanding of emotion and emotion regulation strategies.

**Keywords:** emotion, emotion regulation, strategies, process model of emotion regulation, difficulties in emotion regulation, emotion dysregulation.



## المقدمة:

إن العلماء حينما يظنون أنهم يدرسون ظاهرة بسيطة، ينتهي بهم المطاف غالباً إلى الإقرار بأنهم يسألون أسئلة أساسية ومعقدة بدرجة كبيرة مقارنةً بما تخيلوه عنها، وهذا ينطبق على سؤال "ما الانفعال؟". فالإجابة عنه تبدو للوهلة الأولى سهلة وبسيطة، غير أن البحث الموضوعي والقياس الدقيق له توصل إلى إجابات معقدة وأخرى محيرة وغامضة. ولعل أحد الأسباب الأساسية لذلك هو أن الإنسان نادراً ما يشعر بانفعال واحد فقط عندما يمر بخبرة أو حدث ما، بل دائماً ما يشعر بعدة مشاعر أو حالات انفعالية مختلفة ومتداخلة، هذه المشاعر أو الانفعالات تمثل حالات مترابطة الأجزاء، وليس تجميعات للحالة الانفعالية بإضافتها إلى بعضها بعضاً. فعلى سبيل المثال، عندما يمر الإنسان بموقف يسبب له شعوراً بالسعادة، لا يقول أنه يشعر بانفعال السعادة فقط، ولكن يضاف إلى ذلك انفعالات أخرى كالفخر والزهو، وغيرها من الأوصاف المعبرة عن الخبرة الانفعالية بأكملها. إضافة إلى ذلك، تتطلب الانفعالات التفكير فيها وإضفاء معنى عليها، وهذه المعاني ترتبط بالسياقات الثقافية والمراحل العمرية، فمثلاً، لا يدرك الأطفال دون سن الرابعة انفعال الندم أو الأسى أو الحنين إلى الماضي؛ لأنهم لم يطوروا بعد قدرتهم على استرجاع الماضي وربطه بالحاضر في آن واحد.

وهكذا، فإنه في ضوء ما يتصف به فهمنا للانفعالات ومظاهرها من نقص على المستوى الواقعي، واختلاف على المستوى النظري، فليس من المتوقع أن ينجو أي تعريف للانفعال من الخلاف، أو أن يظل صحيحاً على الدوام. أما عن ما هو متفق عليه حتى الآن عند تعريف الانفعال، فهو النظر إليه كمجموعة من العمليات والسمات التي لا يمكن أن نعتبر أي جزء منها كافياً بمفرده لنطلق عليه مصطلح الانفعال، وكذلك عدم إغفال البعد التطوري له عند تعريفه؛ فهو يهدف بالأساس إلى توافق الفرد مع بيئته،



ودعم تواصله مع الآخرين، كما يرفع من كفاءته في تقدير المخاطر، وتقييم الظروف والمثيرات (Leahy, Tirch, & Napolitano, 2011:1)

ويعد التنظيم الانفعالي أحد عمليات الانفعال (Turnbull & Salas, 2021)، وهو يعود إلى فكرة قديمة مؤداها أننا نستطيع أن نغير من شعورنا بانفعال معين بدلاً من الاستسلام للانفعال السلبي. ولقد مهدت ثلاث نظريات كبرى سيطرت على دراسات الانفعال في علم النفس الطريقة لفهم كيف ننظم الانفعالات ونتحكم فيها، وهي: "نظرية جيمس لانج" (James Lange, 1994) والتي ركزت على النشاط الفسيولوجي كأساس للانفعال، و"نظرية بيرد كانون" (Bard Cannon, 1927) التي اعتبرت النشاط العصبي هو مركز الشعور بالخبرة الانفعالية، وأخيراً "نظرية شاكرت وسنجر" (Schacter & Singer, 1962) ورؤيتهما للمعرفة والتفكير كمحددتين لعمليات الانفعال (Seligowski, 2014:2-4).

من هذه النظريات الكبرى، اتخذ الاهتمام بالتنظيم الانفعالي في مجال علم النفس عدة مسميات قامت على أسس نظرية وأعمال إمبريقية مختلفة، وهذا مثل: ميكانيزمات الدفاع لدى فرويد (Freud, 1946)، والضغط وأساليب التوافق لدى لازاروس فنوكمان (Lazarus & Folkman, 1984)، والتعلق ونظريته لدى بولبي (Bowlby, 1982)، وتنظيم الذات لدى ميشيل (Mischel, 1996). ولكن في تسعينيات القرن الماضي، ظهر مفهوم التنظيم الانفعالي كمجال بحثي متميز في دراسة الانفعال وآليات تنظيمه على يد جيمس جروس (James Gross)، ولم يعد مقتصرًا على التعامل مع الانفعالات السلبية فقط، كما امتد ليشمل تنظيم الفرد لانفعالاته وتنظيم انفعالات الآخرين (Gross, 2014; McRae & Gross, 2020).

ولقد سعى "جروس" للإجابة عن سؤال "ما الانفعال؟" قبل أن يصوغ رؤيته عن التنظيم الانفعالي، ولكن أكد أهمية الإجابة عن سؤالين آخرين في البداية.



السؤال الأول: ما هي السمات المشتركة بين كافة الانفعالات (شرط الضرورة)؟  
والسؤال الثاني: ما هي السمات الدالة على أن شيء ما دون الآخر يكون انفعالياً (شرط الكفاية)؟ ولقد أجاب "جروس" عن هذين السؤالين في كتابه، موضحاً أن هناك مظهرين أساسيين للانفعال، هما: متى تحدث أو كيف يقيم الفرد الموقف وفق أهدافه الحالية والمعنى الذي يضيفه على كل موقف. المظهر الآخر، هو الطبيعة المتعددة للانفعال، فهو ظاهرة كلية تشمل جوانب سلوكية، وفيسيولوجية، وخبرة ذاتية شعورية، ولغوية رمزية (Gross, 2014:3). هذان المظهران هما الفرض الذي تأسس عليه نموذج جروس في التنظيم الانفعالي. ولقد تم التحقق من صحته في مجالات بحثية متنوعة.

ووفقاً لهذا النموذج، يتضمن الانفعال تفاعلاً بين الفرد والموقف، والانتباه للمثيرات وإضفاء المعنى عليها من خلال أهداف الفرد الحالية، والتي يتبعها القيام بنشاط أو استجابة متعددة الأوجه، بحيث تتفاعل مع الموقف الحالي أو تعدل منه بشكل فعال، وهذا قد يتبعه ظهور انفعالات أخرى جديدة، قد تكون أقل شدة أو أكثر حدة (Gross, 2014:5). وبذلك يكون "جروس" قد نقل مفهوم التنظيم الانفعالي من ميدان علم النفس الاجتماعي إلى رحاب علم النفس المعرفي، حيث اهتم بآليات التنظيم الانفعالي المعدلة لعمليات الانفعال أو المواقف المحرصة لهذه العمليات (Evans, 2014)، وهذا ما سيتم توضيحه لاحقاً.

قد يكون مبكراً بعض الشيء أن يذكر هنا أن طبيعة السؤال عن ما الانفعال؟ وما التنظيم الانفعالي؟ فرضت على كل منهما منهجاً سائداً لدراستهما، فحينما نسأل عن "ما التنظيم الانفعالي؟" تكون الإجابة عنه للوهلة الأولى غير واضحة وبحاجة لتفسير وشرح، أي أنه مفهوم استدلالى نشأ من المشاهدة وجمع الأدلة المتصلة بهذه المشاهدات، في حين كان البحث عن مفهوم الانفعال استقرائياً، أي ينطلق من نموذج أولي عن الأفكار يفترضه العلماء، ثم يثبتون أو ينفون صحته من خلال البحث والتجربة.



وتفترض الباحثة أنه نظرًا لطبيعة المنهج المستخدم للإجابة عن كل سؤال، كان المنهج الأول أفضل في خلق حالة من الانضباط والموضوعية، يسرت تحديد المقصود بالتنظيم الانفعالي مقارنة بالمقصود بالانفعال، وذلك رغم أن المفهوم الأخير لا يتجزأ عن المفهوم الأول.

### تعريف مفهوم التنظيم الانفعالي:

بالرغم من أن الدراسة العلمية المنظمة للانفعالات ظهرت متأخرًا ونمت ببطء شديد، غير أن دراسة التنظيم الانفعالي حظيت باهتمام واسع ومتسارع من قبل مختلف المنظرين والباحثين. وتوجد أربع مناهج نظرية أساسية عرفت ودرست التنظيم الانفعالي كل وفق الافتراضات النظرية الخاصة به - انظر جدول (1) - لذا وجب على الباحثين عند تعريف التنظيم الانفعالي نظريًا أم إجرائيًا أن يبينوا الاتجاه النظري الذي ينطلقوا منه.

هذا التنوع النظري في تعريف التنظيم الانفعالي، لا ينفي حقيقة أن تعريف جروس (Gross, 1998) هو التعريف الأكثر انتشارًا بين الباحثين، حيث يُعنى التنظيم الانفعالي لديه بكيفية تنظيم الانفعالات، وليس كيف تُنظم الانفعالات الأشياء الأخرى (Gross, 2014:6)، أي إنه يركز على محاولة الفرد للتأثير على انفعالاته وتنظيمها، وبالتالي هو محدد زمنيًا وظرفيًا، كما أنه مشحون بقيمة سلبية أو إيجابية. ومقارنة بأسلافه من المفاهيم، لا يقتصر على خفض تأثير الانفعالات السلبية كالخوف والقلق، بل يتضمن أيضاً رفع تأثير الانفعالات الإيجابية، وتنظيمها بما يلائم أهداف الموقف المثير للانفعال. هذا السعي وراء هدف ما، هو ما يجعل جزءًا كبيرًا من عمليات أو خطط التنظيم الانفعالي تحت سلطان الوعي والقصد، والجزء المتبقي منها تديره عمليات لا إرادية أو لاواعية (McRae & Gross, 2020).



وعلى وجه التفصيل، ركزت بعض التعاريف على العوامل الداخلية فقط لتنظيم الانفعال - كما في التصور الأول لجروس عام 1998- والبعض الآخر ركز على كل من العوامل الداخلية والخارجية لتنظيم الانفعال - كما في التعريفات المعتمدة على الاتجاه الاجتماعي والاتجاه التطوري، وكذلك التعديل الأخير من تعريف جروس 2014- ولقد برز هذا التنوع تحديداً في الأبحاث المعاصرة لهذا المفهوم، فلم يعد التنظيم الانفعالي قاصراً على تنظيم الفرد لانفعالاته، وإنما أيضاً تنظيم الفرد لانفعالات الآخرين، وكذلك تنظيم الانفعالات في سياقات الجماعات (McRae & Gross, 2020)

أما الوجه الآخر للتنظيم الانفعالي، فإنه يُمثل المشاكل الانفعالية أو الحالات الشاذة التي تتصف بها الأمراض النفسية والعصبية. ويشار في علم النفس المرضي وعلم النفس الإكلينيكي لهذه المشكلات في التنظيم الانفعالي باسم خلل التنظيم الانفعالي (Emotion Dysregulation) أو صعوبات التنظيم الانفعالي (Difficulties in Emotion Regulation) أو ضعف التنظيم الذاتي للانفعال. هذه المسميات كافة، تصف سوء التحكم، وعدم التنظيم، والأداء الوظيفي المختل للاستجابة الانفعالية، وعجز استخدام خطط وأساليب التنظيم الانفعالي التوافقية. ولقد رأى سيشيتي وزملاؤه (Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995) فرقاً بين المسميات السابقة، فخلل التنظيم الانفعالي، هو التنفيذ الاتكفي ولاتوافقي لخطط وأساليب تنظيم الانفعال، في حين تظل القدرة على التنفيذ سليمة، أما مشكلات التنظيم الانفعالي، فتشير إلى غياب الخلل في خطط التنظيم الانفعالي ذاتها، ولكن تختل القدرة على تنفيذ هذه الخطط، بينما تأتي صعوبات التنظيم الانفعالي من أخطاء تقييم خطط التنظيم الانفعالي نتيجة لخلل وظيفي يمنع الفرد من الاندماج الفعال مع خطط تنظيم الانفعال أو تنفيذها.



### جدول (1) تعريفات التنظيم الانفعالي

الاتجاه النظري	بعض التعريفات الدارجة للتنظيم الانفعالي وفقاً للاتجاه النظري
الاتجاهات التحليلية	<p>- من أوائل الاتجاهات المؤسسة للتنظيم الانفعالي، وذلك من خلال المفاهيم الخاصة بآليات أو ميكانزمات الدفاع، والتي تصف بشكل عام كيفية مواجهة الفرد للمشاعر اللاشعورية اللامرغوبة، ورغبات الهو وصراعه مع الأنا والأنا الأعلى، وهي مثل الإسقاط، والإزاحة، والإعلاء وغيرها.</p>
الاتجاهات المعرفية	<p>- تعريف جروس (Gross,1998,2014): هو العمليات التي يقوم بها الفرد لتأثير على انفعالاته وكيفية حدوثها والطريقة التي يشعر بها ويعبر بها عنها، وهذه العمليات أو الخطط يمكن أن تكون إرادية أو لإرادية، كما أن جزء منها يسبق الانفعال ويحثه وجزء آخر لاحق على الانفعال وينظم الاستجابة المرتبطة به.</p> <p>- تعريف جراتز ورومر (Gratz &amp; Roemer, 2004:42-43): بأنه الوعي بالانفعالات وفهمها وتقبلها، والقدرة على السيطرة على السلوكات الاندفاعية، والتصرف وفقاً للأهداف المرجوة عندما يعاني الفرد من انفعالات سلبية، بالإضافة إلى القدرة على استخدام الآليات المناسبة لتنظيم الانفعال بمرونة؛ بغية تعديل الاستجابات الانفعالية، وتلبية الأهداف الفردية والمتطلبات المرتبطة بالموقف. ويشير الغياب النسبي لبعض هذه القدرات إلى صعوبات في التنظيم الانفعالي.</p> <p>- تعريف ثومبسون (Thompson, 2014:174): يتكون التنظيم الانفعالي من العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة والتقييم والتعديل للإرجاع الانفعالية، وخاصة ذات الشدة المرتفعة؛ وذلك</p>



<p>من أجل تحقيق أهداف الفرد. وأكد دور مراحل النمو ومظاهرها في اكتساب الطفل لآليات التحكم في الذات والدوافع وكفاءة تنظيم الانفعالات والسيطرة عليها.</p>	
<p>- يرى منظروا هذا الاتجاه الانفعالات من منظور البناءات الاجتماعية، حيث يخدم تنظيم الانفعالات الحاجات الاجتماعية المتعلقة بالتواصل وبناء العلاقات، ويؤثر كل من السياق الاجتماعي والثقافي على طرق التعبير الانفعالي، وكذلك عملية تقييم الانفعال والحكم الشخصي عليها ( Coan &amp; Maresh, 2014: 222; ) (Trommsdorff &amp; Rothbaum, 2008; Upton, 2012) ومن هذه التعريفات:</p> <p>- تعريف التنظيم الانفعالي بأنه التغيرات المرتبطة بنشاط الانفعالات، والذي يشمل التغيرات في الانفعال نفسه أو في العمليات النفسية كالذاكرة والتفاعل الاجتماعي، وهو يمكن أن يعبر عن نوعين من التنظيم، الأول: الانفعال كمنظم، أي التغيرات الناجمة عن نشاط الانفعال، والآخر: هو الانفعال المُنظم أو الذي يتم تنظيمه، ويقصد به التغيرات في الانفعال ذاته نتيجة لتنظيمه ( Cole, Martin, &amp; Dennis, 2004).</p> <p>- هو التنظيم الذاتي المرتبط بالانفعال هو عملية تشمل بدء أو تجنب أو الاحتفاظ أو تعديل الحدث الانفعالي أو شدة أو مدة الحالة الانفعالية الشعورية الداخلية، وما يرتبط بها من تغيرات فسيولوجية، وحالات الدافعية، ونشاط سلوكي، وعمليات للانتباه؛ بغية التوافق الاجتماعي، والبيولوجي، وتحقيق الأهداف ( Eisenberg &amp; Spinrad, 2004)</p>	<p>الاتجاهات الاجتماعية</p>



- أكدت نظريات عديدة الجانب التطوري للانفعالات، والتي تخدم بقاء الانسان وتكيفه، فعلى الرغم من ذاتية الانفعالات كخبرة معاشه، غير أن أسبابها غالباً ما تكون خارجية ومرتبطة بالبيئة المحيطة بالفرد، والدليل على ذلك تطور المناطق الدماغية المسؤلة عنها مثل الجهاز الحوفي مقارنة بالمناطق القشرية العليا، تلك المناطق تنشط منذ لحظة الولادة تقريباً بفعل من المثيرات الواردة من البيئة الخارجية. إضافة لذلك، تشكلت الاستجابات الانفعالية للتدنيات عبر سنوات التطور وتشابهت الرئيسية في طرق تعبيرهم واستجابتهم للانفعالات الأولية. والتنظيم الانفعالي من هذا المنظور يعد مصدراً حيويًا في تطور نوع وجنس الإنسان. ورغم عدم وجود نظرية ما بعينها اعتمدت في صياغتها للتنظيم الانفعالي على الاتجاهات التطورية بمفردها، غير أن نظريات عديدة تبنت هذه الاتجاهات وأشارت إلى الدور النمائي والتوافقي والتكيفي لعمليات أو خطط التنظيم الانفعالي، وهذا مثل تعريف جروس.

- وتعريف نيس وايلسورث (Nesse & Ellsworth, 2009) للتنظيم الانفعالي بأنه: نظام ينشأ بواسطة آلاف الجينات التي قد تؤثر على القابلية للاستهداف. وهذا بداية من السلوك المباشر ومروراً بالمستقبلات العصبية وانتهاءً بسمات الشخصية، التي تساهم جميعها في احتمالية استخدام انفعال معين أو خطة تنظيم انفعالي ما دون أخرى.

## الاتجاهات التطورية والبيولوجية

وعلى مستوى الاستخدام، يعد تعريف جراتز ورومر الأكثر استخداماً بين الباحثين في دراسات خلل التنظيم الانفعالي. ولقد أعدا مقياساً باستخدام التحليل العاملي لقياس الخلل في واحدة أو أكثر من العمليات المتصلة بتنظيم الانفعالات، غير أنهم



أطلقوا عليه اسم "مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)", أما جروس، فقد ركز على مجموعة من العمليات أو الخطط التي قد تكون نافعة في بعض السياقات، حيث تتصف بالانتظام والتنوع، وتضع في عين الاعتبار كل من الصعوبات التي قد تنشأ من الذات أو تحدث نتيجة لتأثير الآخرين، ومن ثم يعتمد التنظيم الانفعالي لديه على سلامة كل من العمليات أو الخطط، وطرق تنفيذها بما يلائم أهداف الفرد و السياق أو الموقف.

وبرغم هذه الرؤى المتنوعة عن التنظيم الانفعالي وأوجه اختلاله، فإن مجالي علم النفس الاكلينيكي وعلم النفس المرضي ما زالوا بعيدين عن فهم محدد لأبعاد أو خطط التنظيم الانفعالي المساهمة في نشأة الأعراض المرضية في الأمراض النفسية المختلفة، أو الدوافع الباعثة على استخدام خطة ما دون أخرى لتنظيم الانفعال في موقف معين دون الآخر. وتتسع الرؤية لتشمل السؤال عن مدى الاختلاف بين عمليات أو خطط التنظيم الانفعالي، وعمليات الانفعال ذاته، فالبعض يرى أنه لا فرق بينهما، حيث يمكن للأفراد أن ينظموا انفعالاتهم قبل إصدارها أو التعبير عنها في موقف ما؛ ومن ثم تخضع جميع الانفعالات للتنظيم بشكل أو بآخر. أما الفريق المضاد، فيرى أنه ليست كل الانفعالات تعد انفعالات تنظيمية، وأن هناك فرقاً بين عمليات الانفعال، وعمليات تنظيمه، والمشكلات المرتبطة بكل منهما على حدة، ففي بعض الأمراض كما في القلق المعمم يمكن أن يكون التنظيم الانفعالي سليماً، ولكن الانفعالات نفسها زائدة عن الحد. ولهذا الرأي، انتقادات عديدة موجهة ضده يمكن مراجعتها ( Bloch, Moran, & Kring, 2010: 94-95).

وينتمي جروس للفريق الأخير، حيث يرى أن وظيفة التنظيم الانفعالي هي تقييم ما تم تقديره (Valuation of a valuation)، فالاستجابة الانفعالية نفسها يتم الحكم عليها، وتقييم هل هي جيدة أم سيئة، وهذا يولد استجابة انفعالية أخرى حيالها، تلك



الاستجابة الأخيرة هي ما تدفع الفرد لتعديل الاستجابة الانفعالية الأولى. وهكذا فإن الهدف من تنظيم الانفعال ليس الحد من الانفعالات الاتوافقية واستبدالها بانفعالات أخرى أكثر توافقاً؛ وإنما التأثير على آليات وعمليات كل انفعال، أملاً في إصدار استجابات ملائمة لأهداف الفرد وبيئته (Tamir, 2016).

ولقد أصبح البحث عن الأسباب التي تدفع الأفراد لتنظيم انفعالاتهم موضع اهتمام الباحثين المعاصرين، فبدلاً من الاكتفاء بدراسة عمليات وخطط التنظيم الانفعالي، أولى بعض الباحثين اهتماماً بدراسة دوافع التنظيم الانفعالي، أي السؤال عن محتوى تنظيم الانفعال. فالحالات الانفعالية المرغوبة هي أهداف تنظيم الانفعال، أما النتائج المرجو تحقيقها، مثل التصرف بشكل جيد، فهي الدوافع وراء تنظيم الانفعال. وبالتالي ليس من الضروري أن تكون النتائج المرجوة في كل مرة هي خفض الانفعالات السلبية، ورفع الانفعالات الإيجابية، أو الشعور بالمتعة، حيث تتنوع الدوافع المحرصة على تنظيم الانفعال، فهناك أسباب ثقافية، واجتماعية، وشخصية ذاتية تقف وراء ذلك. في حين غالباً ما يكون أهداف تنظيم الانفعال مرآة للحالات الانفعالية المراد الوصول إليها (Tamir, 2016).

خلاصة ما سبق عرضه، في مجال التنظيم الانفعالي تؤثر الدوافع الباعثة على التنظيم الانفعالي في اختيار أهدافه، فالأهداف التي تحقق الدوافع القوية تكون أكثر عرضة للاختيار والتطبيق، وبالتالي تؤثر مثل هذه الدوافع على توجيه وتشكيل عمليات ومخرجات التنظيم الانفعالي ويمكن تعريف السلوك الموجه نحو هدف، بأنه السلوك الذي يهتم بخفض احتمالية الحالات الانفعالية السلبية، سواء أكانت جسدية أم آتية من العالم المحيط بنا (مثل ارتداء سترة عند الشعور بالبرد) أو زيادة احتمالية الحالات الانفعالية الإيجابية (مثل تناول الحساء عند الشعور بالجوع أو ترتيب موعد للقاء صديق) (Ochsner & Gross, 2014:23).



إضافة لما تقدم، توجد مفاهيم تتشابه بدرجة كبيرة مع مفهوم التنظيم الانفعالي، مثل: تنظيم الوجدان، وسمات الشخصية، وخفض الضغوط، وتنظيم المزاج. وبالطبع، فإن هناك بعض الفروق بين هذه المفاهيم. فتنظيم الوجدان يمكن اعتباره عم من تنظيم الانفعال؛ لأن الوجدان يشمل الانفعال، والمشاعر، والمزاج، والاتجاهات وغيرها. ولقد اعتبر جروس أن تنظيم الوجدان يشمل التنظيم الانفعالي، والتوافق، وتنظيم المزاج، والآليات النفسية الدفاعية. أما المزاج، فيختلف عن الانفعال في المدة الزمنية، حيث يستمر لفترات طويلة، وقد يظهر فجأة بدون مثيرات محددة، كما أن له تأثيراً كبيراً على التفكير والسلوك. ويهدف تنظيم المزاج إلى إصلاح الحالات الشعورية المتغيرة وليس السلوك المرتبط بالحالة المزاجية؛ وذلك لأن المزاج يرتبط بالحالة الفكرية ولذا يتغير ببطء. بينما مفهوم خفض الضغوط فيركز على التعامل مع الأحداث والانفعالات السلبية، ويمكن الاستجابة له بخطط توافقية انفعالية أو فكرية (Gross, 2014: 8; Macklem, 2008: 3-5). أما عن الفرق بين تنظيم الانفعال وسمات الشخصية، فالأخيرة تصف أنماطاً عامة وأكثر استقراراً من تفكير وشعور وسلوك للفرد، وبالطبع توجد علاقة ارتباطية متوسطة بين هذين المفهومين لكن ذلك لا يعني أبداً أنهما متماثلان (Hughes, Kratsiotis, Niven, & Holman, 2020).

خلاصة ما سبق عرضه، هناك انتقادات عديدة موجهة للتعريف الحالية لمفهوم التنظيم الانفعالي، من بينها إدراج أي عملية أو سلوك يساهم في تعديل الانفعال ضمن آليات أو خطط تنظيم الانفعال، وذلك يقوض من القيمة التجريبية لهذا المفهوم، والتي كانت مركز قوته بالأساس، رغم ذلك، فإنه من المسلم به أن لهذا المفهوم قيمة إرشادية كبيرة في الأبحاث المعنية بالجوانب الانفعالية للأمراض النفسية والعصبية (Sloan et al., 2017). فخلل التنظيم الانفعالي يمكن أن يظهر في صورة انفعال مفرط كما في حالات الهلع، والصدمة، والخوف الشديد، أو في صورة تعطيل شديد للانفعال كما في حالات التفكك والانفصال عن الواقع وحالات الخدر العاطفي. فكل صعوبة في التعامل



مع خبرة ما، أو معالجة انفعال ما، أو العجز عن السيطرة واستخدام الخطط المناسبة لتنظيم الانفعالات نتيجة لوجود استهداف نفسي أو عصبي لدى الفرد، تعد خلافاً في التنظيم الانفعالي. ما سبق يؤكد فكرة التنظيم الانفعالي كأسلوب توافقي يعتمد على عدة عوامل تشمل الفرد والموقف أو السياق. وهذا ما سيتضح تفصيلاً في نماذج ونظريات التنظيم الانفعالي.

### نظريات أو نماذج التنظيم الانفعالي:

وصفت نماذج نظرية عديدة التنظيم الانفعالي من حيث وظائفه أو مراحل عمله أو العمليات التي يتضمنها وتؤثر على الانفعالات سلباً أو إيجاباً، كما حددت الشدة والمدة الزمنية لبعض هذه العمليات أو الخطط أو الآليات. وبشكل عام يمكن تصنيف النماذج النظرية للتنظيم الانفعالي إلى ثلاث مجموعات كما أوردها كافيكولي وزملاؤه في مراجعتهم النظرية (Cavicchioli et al., 2021):

1. النماذج ذات الطابع الزمني: وفيها يتم استخدام خطط أو عمليات محددة للتنظيم الانفعالي في كل مرحلة من مراحل إنتاج أو توليد الانفعال، وهذا مثل نظرية جروس (Gross, 2015) ونظرية التحكم في النشاط لويب وزملائه (Webb, Miles, & Sheeran, 2012).

2. النماذج المعتمدة على الخطط أو الآليات: وبها يتم تصنيف خطط تنظيم الانفعال إلى خطط توافقية مثل: التقبل والتعقل، وخطط لاتوافقية مثل: الاجترار والتجنب، وذلك في ضوء علاقتهم مع الأعراض المرضية النفسية سواء بالإيجاب أم بالسلب. وهذا مثل نموذج ألدو وزملائها (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010) والنظرية الحيوية النفسية الاجتماعية للينان (Linehan & Dexter-) (Mazza, 2008).



3. النماذج المعتمدة على المهارات: وهي تصف مهارات تنظيم الانفعال في المواقف المتعددة، مثل مهارة مواجهة المشاعر السلبية. وتفترض هذه النماذج أن مثل هذه المهارات تشارك بالقدر ذاته في كل من مواقف التنظيم الانفعالي التوافقي، ومواقف التنظيم الانفعالي اللاتوافقي، وهذا مثل نموذج جراتز ورومر (Gratz & Roemer, 2004) ونموذج باركينغ وزملائه (Berking et al., 2008) ونموذج جارينيفيسكي وكراجي (Garnefski & Kraaij, 2007).

بالرغم من هذا تعدد هذه النماذج والنظريات، غير أنه يوجد نموذجان فقط يسودان مجال دراسات التنظيم الانفعالي وهما نموذج جروس ونموذج جراتزورمر. وذلك كما يلي.

#### أولاً: نموذج عمليات التنظيم الانفعالي لجروس

صاغ جروس نموذجه عام 1998، والذي ما زال إلى الآن يخضع للدراسة والتطوير. وهو يستند إلى نظرية معالجة المعلومات والنظريات الثلاثة الكبرى للانفعال السابق ذكرها. حيث يرى جروس أن الانفعالات تتضمن تفاعلاً بين الفرد والموقف أو الحادث المثير للانفعال، وتتم خلالها الاستجابة الانفعالية بأربع مراحل، تبدأ بالموقف ثم الانتباه له ثم إضفاء معنى عليه وتقييمه ثم الاستجابة له. وفي كل مرحلة من هذه المراحل تبرز عملية من العمليات الخمسة التي افترضها جروس لتنظيم الانفعال. أي أن كل مرحلة من مراحل توليد الانفعال قد تكون هدفاً للتنظيم الانفعالي. وتركز العمليات الأربعة الأولى على المحفزات أو الظروف السابقة للموقف؛ لذا فهي تتضمن خطة أو آليات يلجأ إليها الفرد قبل أن يصدر الاستجابة أو قبل التفاعل مع المثير الانفعالي، في حين تركز العملية الخامسة والأخيرة على الاستجابة الانفعالية وعواقبها. والعمليات الخمس هي:



1. اختيار أو انتقاء الموقف: ويشير إلى الخطوات اللازمة لرفع أو خفض احتمالات مواجهة موقف معين يحتمل أن يثير استجابة انفعالية محددة لدى الفرد، أي أن الفرد يتجنب موقفاً بعينه وفقاً لأهدافه المسبقة، حيث يدرك مسبقاً بماذا سيُشعر إلى حدث موقف ما.

2. تعديل الموقف: وهو الموقف الذي يمتلك فيه الفرد أكثر من مستوى للانفعال، ويحاول أن يبذل جهده لتغيير الوضع الحالي؛ لينتقدي احتمالية تأثير انفعال معين يرتبط بالموقف، وهذه العملية يصعب قياسها بشكل مباشر كما أنها تتداخل بشدة مع العملية السابقة.

3. توزيع الانتباه: وهو عبارة عن إعادة توجيه للانتباه نحو شيء معين أو ضد شيء ما، سواء عن طريق الإلهاء أو التشتيت أو تغيير وجهة الانتباه تماماً، وهي أولى عمليات التنظيم الانفعالي التي تظهر أثناء ارتقاء الفرد، ويظل مستخدماً إياها منذ ميلاده وحتى وفاته، وخاصة عندما يصعب تعديل الموقف.

4. التغيير المعرفي: ويشمل كافة الخطط والأساليب المعرفية التي يمكن أن يستخدمها الفرد لتعديل طريقة تفكيره وتقييمه للموقف، أي يتم إعادة تقييم المواقف المستقبلية أو الحاضرة؛ لتغيير الأثر الانفعالي المرتبط بها أو خفض هذا الأثر.

5. تعديل الاستجابة: وتعني تعديل أو تنظيم السلوك والاستجابات الفسيولوجية التي يحتمل أن تؤثر على الاستجابة الانفعالية. (Gross,2014: 5-7)

وأورد جروس (Gross,2014: 6-7)، ثلاثة مظاهر أساسية للتنظيم الانفعالي وفقاً لهذا النموذج، هي:

1. تنشيط الهدف الذي يتوسط عمليات توليد الانفعال، وهذا الهدف يمكن تنشيطه ذاتياً أو من التفاعل مع شخص آخر؛ ولذا هناك تنظيم انفعالي داخلي المنشأ، وآخر



خارجي المنشأ. وفي بعض المواقف أحياناً يعمل كلاهما معاً. وبشكل عام، يهتم العلماء في دراسات البالغين بالتنظيم الانفعالي داخلي المنشأ، بينما في دراسات الأطفال والرضع يهتمون بالتنظيم الانفعالي خارجي المنشأ.

2. الانخراط في العمليات المسؤولة عن تغيير مسار الانفعال، هذه العمليات قد تكون ضمنية أو صريحة أي واعية وغير واعية، أو مقصودة وغير مقصودة. ويفضل التعامل مع هذه العمليات على أنها تقع على متصل من الشدة، يبدأ بالوعي ويتدرج إلى اللاوعي، بدلاً من التصنيف التعسفي لفئتين فقط.

3. يؤثر التنظيم الانفعالي على ديناميات الانفعال، أي شدة ومدة وظهور وخمود الاستجابات السلوكية والفسولوجية والشعورية (ديناميات الانفعال). فطبقاً لأهداف الفرد تقل أو تزيد هذه الديناميات.

من خلال هذا النموذج، يمكن أن نتنبأ من العمليات المختلفة للتنظيم الانفعالي والخطوات الفعلية التي تتبعها هذه العمليات لتنفيذها، بالعواقب مختلفة على شعور وتفكير وسلوك الفرد، سواء أكانت على المدى الطويل أم القصير. وهذا التنبؤ يستند إلى سببين رئيسيين، الأول: أن الانفعالات تتطور طوال الوقت، ولذا فإن التدخل في أي من المراحل المختلفة لعملية إنتاج وتوليد الانفعال، يُفضي إلى أنماط مختلفة من الانفعال والخبرة والسلوك التعبيري والتغيرات العضوية الحيوية. الآخر: أن عمليات تنظيم الانفعال المختلفة ينشأ عنها متطلبات معرفية مختلفة، وبالتالي يمكن أن يكون لهذه المتطلبات ذاتها نتائج متنوعة، ولذا يمكن النظر للتنظيم الانفعالي على أنه التغيير في مسار الانفعال، كما أن الخطط المختلفة للتنظيم الانفعالي وآلياته تغير من مسار الانفعال بطرق مختلفة (Gross, 2015).

ولاختبار صحة هذه الفكرة، استخدم الباحثون كل من المناهج التجريبية والمناهج الارتباطية، وهو ما أثمر عن فهم دقيق لكيفية تأثير خطة أو عملية تنظيم انفعالي ما



بعينها على كل من الفرد الذي يقوم بهذه العملية، وكذلك على المحيطين به. ولاحقاً، أثار جروس في بحث له مجموعة من التساؤلات، مثل: ما الذي يجعل المرء يستخدم عملية ما لتنظيم انفعال دون أخرى؟ ومتى نبدأ عملية تنظيم الانفعال؟ ومتى ننهيها؟ وما الدافع القائل لهذه العمليات؟ ولماذا ينجح البعض في تنظيم انفعالاتهم بكفاءة بينما يفشل البعض الآخر؟ سعى جروس للإجابة عن هذه الأسئلة من خلال طرحه "النموذج العمليات الممتدة لتنظيم الانفعال The Extended Process Model of Emotion Regulation"، واعتمد في هذا التطوير لنموذجه على فكرة مؤداها أن الانفعال مثله كمثل باقي أنواع الوجدانات، يتضمن في صلبه عملية تقدير (Valuation) ، ويقصد بها التمييز بين ما هو جيد وما هو سيء من منظور الفرد، وهي تمثل أيضاً المظهر الرئيس للوجدان. ويدعم جروس هذه الفكرة بما اقترحه إليوت (2006) عن التاريخ التطوري للإنسان، الذي أدى إلى ظهور مستويات متعددة من آليات التقدير القائمة على التكافؤ، وهذا بدءاً من الانعكاسات البدائية في الحبل الشوكي، مروراً بالمناطق الدماغية تحت القشرية المعنية بالوجدان، وانتهاءً بالعمليات العقلية العليا في القشرة المخية (Gross, 2015).

هذه الأنظمة أو العمليات التقديرية تختلف فيما بينها في بعض النقاط، وتتفق في بعضها الآخر. فبالنسبة لأوجه الاختلاف، فهي تختلف في أنواع المدخلات الواردة إليها، وفي الوقت الذي تستغرقه في المعالجة، وفي مدى مرونتها، أي مدى تغييرها بتغير الخبرة، وفي النشاطات والإجراءات المنوطة بها عند التعامل مع مداخلات هامة وذات صلة بنظام تقديري معين. أما عن نقاط الاتفاق بين هذه الأنظمة التقديرية، فتتضح في نظام التقدير المخطط للغاية الذي اقترحه أوكسنر وجروس (Ochsner & Gross, 2014) والذي يضع عملية التقدير ضمن مخطط مكون من ثلاث مراحل دائرية المعالجة والتسلسل، تبدأ بالإدراك ثم التقدير ثم النشاط، وسميت "بدورة معالجة الإدراك - التقدير - النشاط The Perception- Valuation- Action Processing Cycle (PVA)" -انظر الشكل (1)- حيث يرمز الحرف (W) إلى العالم (World) سواء



العالم الداخلي أم الخارجي، أما الحرف (P) فهو يمثل الإدراك (Perception)، أي إدراك نظام التقدير ذاته، والحرف (V) فيعبر عن التقدير (Valuation)، أي تقييم ما تم إدراكه وتحديد ما إذا كان جيداً أم سيئاً من منظور الفرد، كما يتضمن محاذاة بين تمثيل العالم وتمثيل الحالة المرغوبة عن العالم، أي الهدف أو الحالة المستهدفة، وأخيراً يرمز الحرف (A) إلى مكون النشاط (Action) أو دوافع النشاط الناتج عن هذا التقدير؛ بهدف سد الفجوة بين الحالة المدركة عن العالم، والحالة المرغوبة أو الحالة المستهدفة. وبعض هذه النشاطات يمكن أن يكون عقلياً، مثل زيادة قوة تمثيل معين، أو عضوياً مثل تسارع نبضات القلب والحركة.

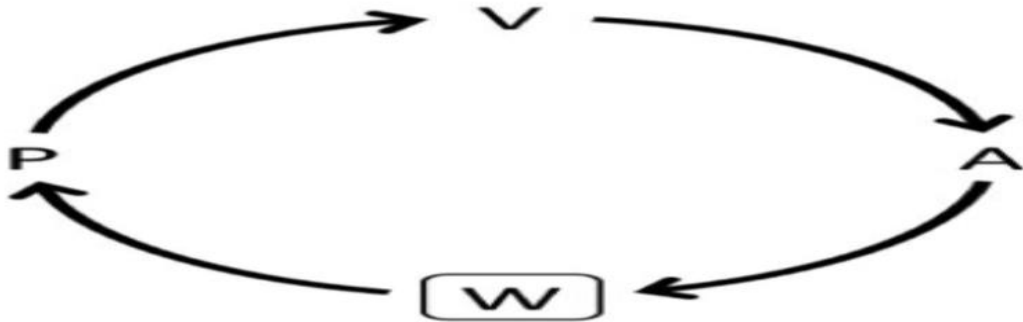
وعند تقدير الانفعال يتم تحديد ما هو جيد وما هو سيء بالنسبة للفرد، أي الحكم على المثير، وما ينتج عنه من مجموعة متعددة من أوجه النشاط الفسيولوجي والمعرفي والحركي واللغوي. أما التقدير عند تنظيم الانفعال فيتضمن تحديد قيمة الانفعال ذاته، والنشاط الذي ينتج عنه يكون هو موضع تنظيم الاستجابة الانفعالية. هذا التنظيم يمكن أن يؤثر على أي مكون من مكونات "دورة معالجة الإدراك- التقدير- النشاط" (Etkin, Büchel, & Gross, 2015)، وكل عملية من عمليات أو خطط التنظيم الانفعالي تؤثر بشكل مختلف على "دورة معالجة الإدراك- التقدير- النشاط". فبعض العمليات تؤثر على المدخلات الإدراكية التابعة للموقف، مثل تعديل الموقف وتوزيع الانتباه، والبعض الآخر يؤثر في مرحلة التقدير نفسها، مثل التغيير المعرفي، أما عملية تعديل الاستجابة فتؤثر في مرحلة الفعل. وبالتالي، فإن التأثير في المراحل المختلفة لهذه الدورة، يؤثر على العمليات المختلفة للاستجابة الانفعالية بطرق متباينة (Etkin et al., 2015; Gross, 2015; Ochsner & Gross, 2014).

ما يميز هذا النظام هو ديناميته، فكل دورة تُتجب دورة أخرى، وكل تغيير في أي مرحلة ينتج عنه تغييرات في المراحل التالية له، وهذا ما يوضحه الجزء (B) من الشكل (1)، والتي تعمل جميعها بشكل متزامن ومتفاعل فيما بينها. ويحدث تنظيم الانفعال عندما يهدف نظام تقدير إلى تقييم نظام تقدير آخر، سلباً أو إيجاباً، أو عند

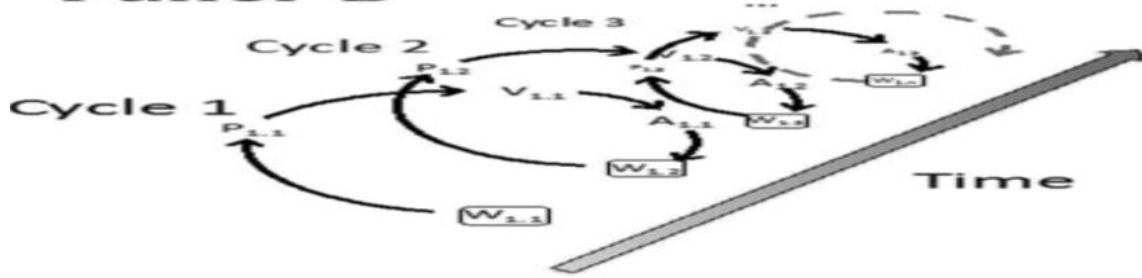


تنشيط الأفعال التي تسعى إلى تعديل النشاط الذي تم إثارته في نظام التقدير السابق، وهذا يتفق مع تعريف جروس لتنظيم الانفعال بأنه تنشيطه هدف لتعديل الاستجابة الانفعالية. وبشكل عام، حدد جروس خمس طرق تؤثر بها دورة تقدير ثانوية على دورة تقدير أولية سابقة لها، وذلك يكون عبر (1) اتخاذ خطوات ملائمة لتغيير الموقف الذي سيتعرض له الفرد، (2) تغيير مظهر أو أكثر ذا صلة بالعالم الخارجي، (3) التأثير على أجزاء العالم التي تم إدراكها، (4) تغيير طريقة تمثيل العالم معرفياً، (5) تعديل النشاطات المرتبطة بالانفعال. من عطف ما سبق، يتضح أن عمليات ومراحل تنظيم الانفعال في نموذج جروس ترتبط بهذه الطرق السابقة، فاختيار الموقف وتعديله يندرج أسفل الطريقة رقم (1) و(2)، أما توزيع الانتباه، فيندرج أسفل الطريقة رقم (3)، بينما يقع التغيير المعرفي أسفل الطريقة رقم (4)، وأخيراً تعديل الاستجابة تحت رقم (5) (Gross,2015).

#### Panel A



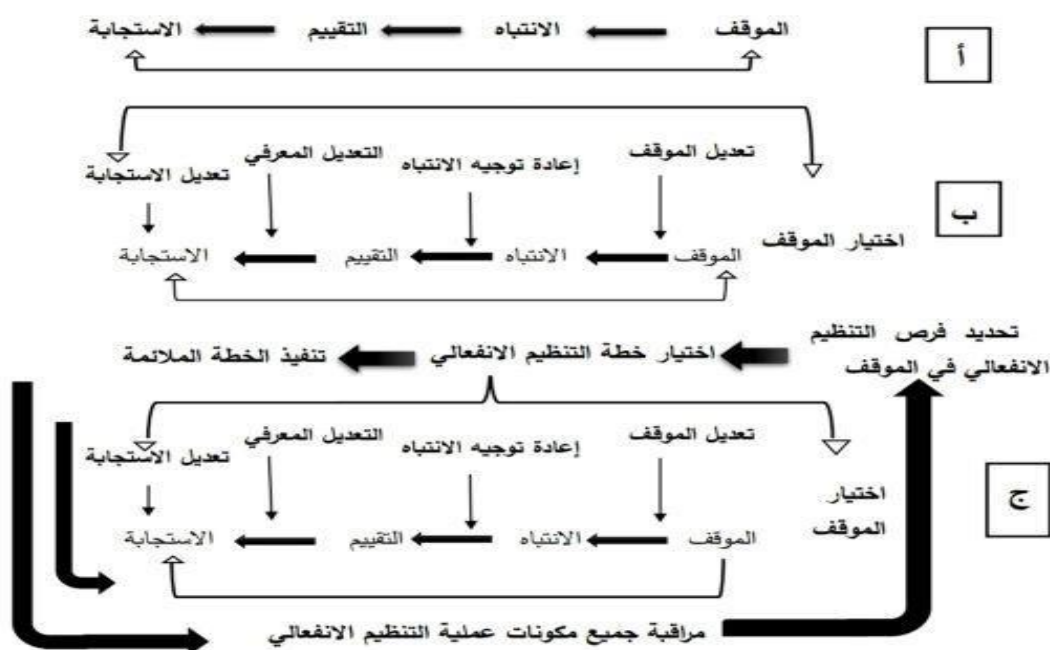
#### Panel B



شكل (1) نموذج عمليات التقدير لجروس (Gross,2015:10)



ولم يكتفِ جروس بذلك، وقدم في مراجعة أخرى له مع مكراي (McRae & Gross, 2020) تصوراً لدورة التنظيم الانفعالي ومراحله وفقاً لمراحل عمليات التقدير السابقة، والتي أطلقوا عليها اسم "النموذج التسلسلي لتوليد الانفعال وتنظيمه The sequential model of emotion generation" -انظر الشكل (2)- وفيه صُنفت مراحل التنظيم الانفعالي إلى: مرحلة التعرف، حيث يحدد الفرد ما إذا كان الانفعال يجب أن ينظم أم لا، ومرحلة الاختيار، وفيها يتم اختيار الخطة أو العملية المناسبة لتنظيم الانفعال من بين البدائل المتاحة، ومرحلة التنفيذ وبها يتم تنفيذ الخطة أو العملية المنتقاه بما يلائم الموقف، ومرحلة المراقبة، حيث يراقب الفرد مخرجات تنظيمه لانفعاله ويقرر بعدها ما إذا كان سيستمر في تنفيذ نفس الخطة أو العملية التي سبقت انتقاؤها أم سيغيرها أم سيقف فعل التنظيم تماماً. بذلك يكون جروس أجاب عن الأسئلة التي طرحها من خلال تصور نظري يوضح كيف يبدأ وينتهي التنظيم الانفعالي، وكيف يختار الفرد خطة أو عملية ما لتنظيم انفعاله دون أخرى، وكيف ينفذ ما انتقاه من خطط. كل ذلك من خلال ثلاث عمليات أو آليات أو معالجات هي الاحتفاظ والتغيير والإيقاف.



شكل (2) النموذج التسلسلي لتوليد الانفعال وتنظيمه لمكراي وجروس. (نقلا من: رندا الدمرداش، 2022: 65).

وفي الواقع، فإن هناك زيادة مطردة في عدد الدراسات المهمة بمرحلة الاختيار ومرحلة المراقبة تحديداً منذ أن قدم مكراي وجروس نموذجهما الأخير. ليس هذا فحسب، بل تعد مرحلة الاختيار حلقة وصل بين نموذج جروس ونماذج أخرى عديدة لتنظيم الانفعال مثل نموذج جراتز ورومر، فالفرد قبل أن يسعى لتنظيم انفعالاته عليه أن يحدد أولاً ما إذا كان سينظم هذه الانفعالات، أم سيطلق لها العنان، ثم يختار لاحقاً الخطة أو العملية المناسبة لتنظيم الانفعال المثار بداخله. وتوجد محددات وجدانية، ومعرفية، ودافعية، وشخصية، واجتماعية، وثقافية تحدد كل من رغبتنا لتنظيم الانفعال من عدمه، وأيضاً اختيارنا للخطة الملائمة لهذا التنظيم. فالتنظيم الانفعالي عملية موجهة نحو هدف، بحيث تعكس هذه الأهداف رغباتنا ودوافعنا في الوصول إلى نتيجة معينة، وهكذا يحدث اختيار التنظيم الانفعالي أو خيارات الانتقال التنظيمية بين الخطط وداخلها،



فضلاً عن أن مرحلة مراقبة مخرجات تنظيم الانفعال يمكن أن تعيد دائرة التقدير مرة أخرى إلى مرحلة الاختيار ( Matthews, Webb, Shafir, Snow, & Sheppes, 2021).

### ثانياً: نموذج صعوبات التنظيم الانفعالي لجراتز ورومر:

على العكس من نموذج جروس الذي انطلق من نموذج أولي من الأفكار ونظريات الانفعال السابقة عليه، كان نموذج جراتز ورومر متصلاً بالمشاهدات العيادية والأدلة الإمبريقية للمشكلات الانفعالية التي يعاني منها المرضى النفسيون، ورغم هذا الاختلاف المنهجي بينهما، غير إنهما يمثلان معاً النموذجين الأكثر تأثيراً ودراسة في مجال التنظيم الانفعالي. وترتكز الدراسات في مجال علم النفس المرضي وعلم النفس الإكلينيكي بشكل خاص على نموذج جراتز ورومر.

وقد أسس هذا النموذج على خلاصة الإنتاج النفسي السابق عليه، والمعني بمشكلات واختلالات التنظيم الانفعالي وما ينجم عنها من أعراض مرضية وسلوكيات لاسوية، وصعوبات نفسية يلزم عنها طلب للعلاج، حيث بينت دراسات متنوعة ارتباط التنظيم الانفعالي بسلوكيات إيذاء الذات وتعاطي المخدرات واضطرابات الطعام، فضلاً عن أعراض القلق والاكتئاب والتوتر واضطرابات الشخصية وخاصة اضطراب الشخصية البينية (2: Gratz, Breetz, & Tull, 2010). بالتالي أصبح هناك حاجة ملحة لوضع تعريف مفاهيمي ذي طابع إكلينيكي للتنظيم الانفعالي، وأيضاً بناء تصور عن صعوبات التنظيم الانفعالي ونوعها، بحيث يؤكد فكرة هذا المفهوم كمصطلح تشخيصي عابر Transdiagnostic " ذا صلة بمجموعات متنوعة من المشكلات والأعراض المرضية السريرية (Weiss, Sullivan, & Tull, 2015). ما سبق لم يكن بالمهمة السهلة لدى جراتز ورومر؛ فهناك عائقان يقفان وراء تطوير تعريف مفيد إكلينيكيًا للتنظيم الانفعالي هما:



1. اختلاف آراء النظريات السابقة حول تصور التنظيم الانفعالي كنوع من التحكم والسيطرة في الانفعال، في مقابل آراء نظريات أخرى تراه كنوع من التحكم في السلوك عند المرور بخبرة انفعالية غير سارة. فمنظروا التحكم في الانفعال ساووا بين التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات السلبية والحد منها، واعتبروا أن المعاناة من هذه المشاعر والانفعالات تدل على غياب التنظيم الانفعالي، وهذا ما أثبتت البحوث خطأه في كثير من الحالات، حيث لا يعد الجهد المبذول للسيطرة والتحكم في الانفعالات مظهراً دالاً على الكفاءة، حيث يمكن أن يفضي إلى مزيد من المشكلات الانفعالية والأعراض المرضية. أما الاتجاه المقابل، فيميز بين التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعال، حيث يعتبر التنظيم نوعاً من التحكم في السلوك الذي يهدف إلى مواجهة الانفعال السلبي وتأثيراته، أي النظر للتنظيم الانفعالي كوظيفة تكيفية التوافقية تساهم في كف الاندفاعات السلوكية، والانخراط في سلوك موجه نحو هدف عند المرور بخبرة انفعالية سلبية (Gratz et al., 2010: 3-5).

2. تباين وجهات النظر حول العلاقة بين التنظيم الانفعالي والحساسية الانفعالية، فالإتجاه الأعم يرى وجود علاقة عكسية بين التنظيم الانفعالي ومدة وشدة الاستجابة الانفعالية (الحساسية الانفعالية Emotional Vulnerability)، بينما عرف باحثون آخرون التنظيم الانفعالي بمعزل عن طبيعة وجودة الاستجابة الانفعالية وحساسيتها، حيث لا ترتبط دائماً الاستجابة والحساسية الانفعالية بالمخرجات النفسية السلبية، كما أنهم لا يعدان مظهران مرضيان في حد ذاتهما. وعوضاً عن التركيز على شدة ومدة الاستجابة الانفعالية، فإنه من الأفضل تركيز على السلوكيات التي ترتبط بصعوبات تنظيم الانفعال وكيفية إدارة الفرد لانفعالاته عند المرور بخبرة سلبية (Gratz et al., 2010: 5-6).



من مراجعة هذه الاتجاهات السابقة، توصلت جراتز ورومر إلى أنه من الأفضل تعريف التنظيم الانفعالي إكلينيكيًا باعتباره أسلوب توافقي عند الاستجابة للمنبهات الانفعالية، وليس أسلوب للتحكم أو السيطرة على الانفعال أو مثبط للاستثارة الانفعالية بشكل عام، وهما بذلك يؤكدان وظائف الانفعال وتباينها بتباين محددات نفسية أخرى تتفاعل معها. ومما سبق يتضح أن التنظيم الانفعالي يمثل مهارة أساسية لنمو وتطور الفرد بشكل سوي، وهي جزء لا يتجزأ من الأداء التوافقي له عبر مجالات متعددة. ولذا عرفت جراتز ورومر التنظيم الانفعالي -انظر جدول (1)- كمفهوم متعدد الأبعاد، واعتمدتا بالإضافة لما سبق على تعريف ثومبسون (2014) Thompson -انظر جدول (1)- المنبثق من دراسات التنظيم الانفعالي في مجال علم النفس الارتقائي وعينات الأطفال، ولكنهما وجهتا تعريف التنظيم الانفعالي نحو البالغين (Gratz et al., 2015; Weiss et al., 2015; Gratz & Roemer, 2004; Weiss et al., 2010).

وهكذا أولت جراتز ورومر اهتماماً بالمكونات اللازمة للتنظيم الانفعالي التوافقي، وأقرتا لذلك مجموعة من الأبعاد المتميزة والمتراطة، مثل: الوعي بالانفعالات وقبولها، والقدرة على تغييرها وفقاً لأهداف الفرد، والقدرة على ضبط السلوك عند مواجهة الانفعالات السلبية، والتحكم المرن في شدة ومدة الاستجابة الانفعالية بدلاً من التخلص منها تماماً. وأعدتا لذلك اختباراً باستخدام التحليل العاملي، أطلقوا عليه اسم "استخبار صعوبات التنظيم الانفعالي". وافترضتا في البداية أربعة أبعاد رئيسية للتنظيم الانفعالي يقيسها هذا الاختبار هي: الوعي بالانفعالات وفهمها، وقبول الانفعالات، والقدرة على ضبط السلوكيات الاندفاعية، والانخراط في سلوك موجه نحو هدف عند المرور بخبرة انفعالية سلبية، والاستخدام المرن لخطط التنظيم الانفعالي بما يلائم الموقف. غير أن نتائج التحليل العاملي أظهرت ستة أبعاد متميزة ومتراطة تمثل صعوبات في التنظيم الانفعالي، هي: نقص الوعي بالاستجابات الانفعالية، وضعف الوضوح التعبير عن الانفعال، وعدم قبول الاستجابات الانفعالية، وصعوبة الاندماج في



الخطط الإيجابية للتنظيم الانفعالي، وصعوبات التحكم في الاندفاعات، وصعوبات الانخراط في السلوك الموجه نحو هدف عند المرور بانفعالات سلبية ( Gratz & Roemer, 2004).

وقد تطور الأمر، وتحول هذا الاختبار إلى أداة اكلينيكية واسعة الانتشار، وأصبح مفهوم صعوبات التنظيم الانفعالي تشخيصاً عابراً ومرتبلاً بصعوبات مرضية عديدة، كما بات يعكس الاستجابات الانفعالية الاتوافقية وصعوبات تنظيم الانفعالات السلبية. أما عن صعوبات تنظيم الانفعالات الإيجابية، فلم تحظى باهتمام كبير مقارنة بقرينتها السلبية. وحديثاً، صممت فايس وجراتز ولافندر اختباراً لتقييمها (Weiss et al., 2015) وأشاروا إلى أن كثير من الفئات المرضية وكذلك السوية يمكن أن تعاني من خلل في التنظيم الانفعالي على كل من الانفعالات السلبية والإيجابية على حد سواء.

ولقد تبين مما سبق أن نموذج جراتز ورومر يعتمد على تقييم خطط التنظيم الانفعالي اللاسوية، كما وضعتا اعتماداً على هذه الرؤية مقياساً يقيم صعوبات التنظيم الانفعالي، ولذا فإن هذا المقياس يتبنى الخلل الوظيفي كنقطة انطلاق له. وهذا شيء مفيد للغاية في أبحاث علم النفس المرضي وعلم النفس الاكلينيكي، حيث يساعد المشتغلين على تحديد أي من العمليات أو الخطط التنظيمية للانفعال هي التي تعمل بشكل لاسوي؛ بُغيت التدخل لعلاجها لاحقاً. ولكن يرى البعض ( Bloch et al., 98: 2010) أن هذه الخطط أو العمليات بعيدة كل البعد في منشأها النظري عن تعريف جروس ونموذجه للتنظيم الانفعالي، وفي هذا شيء من الصحة، ولكنه على المستوى العملي لا يعد دقيقاً؛ حيث ارتبطت خطط التنظيم الانفعالي أو أبعاده في كلا النموذجين ببعضهما بعضاً في عدة جوانب، وخاصة بعد التعديل الأخير في "النموذج التسلسلي لتوليد الانفعال وتنظيمه" لمكراي وجروس. وهذا ما سيتم توضيحه تفصيلاً في أبعاد التنظيم الانفعالي فيما يلي:



## أبعاد أو خطط التنظيم الانفعالي:

إن العثور على نظام جامع لكافة أبعاد أو خطط أو عمليات التنظيم الانفعالي يعد تحدياً علمياً كبيراً، ولكن حاول العلماء استخدام بعض الطرق لتصنيف خطط أو أبعاد التنظيم الانفعالي، ومنها:

1. استخدام التحليل العاملي الاستكشافي لتصنيف وتحديد الخطط من الاختبارات أو النظريات. ولكن تعاني هذه الطريقة من مشكلات في تفسير العوامل الكامنة، وصعوبة في ضمان شمولية كافة الفئات المفترضة المشتقة من التحليل (Cavicchioli et al., 2021; Naragon-Gainey, McMahon, & Chacko, 2017).

2. الجمع بين النهج النظري والنهج العملي، أي تعريف المستويات العليا من التنظيم الانفعالي وفئاته، ثم باستخدام أسلوب امبريقي عملي كالتحليل العاملي التوكيدي يختبر صحة التصنيف المقترح، ولكن لم يُقبل على هذا الأسلوب سوى عدد القليل من الباحثين (Koole, 2009).

3. تصنيف خطط التنظيم الانفعالي وفقاً لمحك التلقائية- التحكم أو الواعية وغير الواعية أو الصريحة والضمنية، ولكن يعيب هذا التصنيف صعوبة إدراج بعض الخطط بشكل نقي وكامل أسفل أحد هذه الأبعاد. فبعضها يمكن أن يعمل بشكل تلقائي في بعض المواقف، وبشكل مقصود في مواقف أخرى. فأغلب السياقات التي يتم فيها تنظيم الانفعالات تنضوي على مزيج متغير من العمليات الضمنية والصريحة، كما أن درجة استخدام أي من هذه الخطط عند تنظيم الانفعالات يتغير من شخص لآخر أو من انفعال لآخر أو حتى في المسار الزمني للانفعال نفسه، وكذلك في حالة الصحة عن المرض، فبعض عمليات التنظيم الانفعالي يمكن أن تكون صريحة أو واعية لدى الأسوياء ولكن تلقائية أو ضمنية لدى المرضى؛ نظراً لتكرارها بشكل مفرط وتحولها إلى عادات. أضف إلى ذلك أن كلمة أو مفهوم التلقائية يكتنفه بعض الغموض، حيث يمكن



أن يشير في بعض معانيه إلى الكفاءة أو السرعة، وليس للعمليات الضمنية أو اللاواعية، ولذا يفضل عدم الاعتماد عليه كأساس للتصنيف. في الحقيقة، إن تراث تصنيف العمليات النفسية أو العقلية في علم النفس إلى ضمني وصریح أو واعي ولاواعي كان دائماً موضعاً للنقاش والجدل، وبشكل عام، فشلت أغلب المساعي التي حاولت وضع حدود فاصلة بين العمليات الضمنية والصریحة، ولذا يلجأ العلماء عوضاً عن ذلك إلى النظر إليها كطيف ممتد ومتصل، بدلاً من التصنيف الثنائي لها (Bartholomew, Heller, & Miller, 2021; Koole, 2009)

4. تصنيف خطط التنظيم الانفعالي إلى توافقية ولاتوافقية، وهذا هو التصنيف الأشهر على الاطلاق، حيث ارتبطت بعض الخطط بسمات الشخصية الإيجابية والصحة النفسية، وبعضها الآخر بالأعراض المرضية والسلوكيات اللاسوية، ولكن أكدت بعض الدراسات عدم دقة هذا التصنيف والتعامل معه بعين الحذر، حيث وجد أن لبعض الخطط التوافقية آثاراً سلبية وفقاً لطبيعة السياق المستخدمة فيه، ومدة استخدامها، وشدة تكرارها (Aldao et al., 2010; Cavicchioli et al., 2021; Panayiotou, 2022) ولقد قدم شيبس (Sheppes, 2020) نقداً مفصلاً لهذه الطريقة في تصنيف خطط التنظيم الانفعالي، وتحظى الآن مقالته تلك باهتمام كبير بين المختصين لاختبار صحتها.

5. تصنيف خطط التنظيم الانفعالي وفقاً لمراحل عمليات توليد الانفعال والوقت الذي يتداخلان فيهما معاً، ويعد نموذج جروس هو الأشهر في هذا الصدد، ولكن يعيب هذا التصنيف بوجه عام أنه ليس ثابتاً مع كافة المتغيرات، فيمكن لحركة الجسم على سبيل المثال أن تُنشط الانفعال، كما يمكن أن يؤدي مجرد الاهتمام بالمتغيرات الانفعالية إلى سلوك انفعالي دون تدخل من التقييمات المعرفية، فمسألة التوقيت وثبات الاستجابة الانفعالية في دورة المراحل ليست صارمة. رغم ذلك فإن أهم ما قدمه هذا نموذج هو



التركيز على أهداف تنظيم الانفعال، فهناك خطط تستهدف تنظيم الانتباه، وأخرى تستهدف المعرفة، وأخيرة تستهدف الجسد، وذلك مع العلم أن بعض الخطط في بعض المواقف تستهدف شيئين معاً، ومن ثم يصعب تصنيفها في فئة محددة، وهذا ما يشير إلى بعض العناصر المفقودة في هذا التصنيف والتي يمكن أن يكون من بينها عنصر وظائف تنظيم الانفعال (Kooles, 2009: 11-12).

وفي الواقع، يسود الاهتمام بوظائف الانفعال وتنظيمه أغلب دراسات علم النفس المرضي أو الدراسات المعنية بفحص مظاهر الخلل والعجز في التنظيم الانفعالي، ومن بين النماذج المصنفة في هذا الإطار نموذج جراتز ورومر. ولقد قدم كولي (Kooles, 2009) في مراجعته إطاراً تصنيفياً مقترحاً يجمع بين تصنيف خطط أو أبعاد التنظيم الانفعالي وفقاً لكل من الأهداف، وكذلك الوظائف التي يخدمها هذا المفهوم، وأوضح أن الهدف من هذا التصنيف ليس بتقديم نموذج جديد، وإنما توفير إطار وصفي منظم لخطط أو عمليات التنظيم الانفعالي المختلفة، مما يسر دراستها وتفسير آليات عملها والفروق بينها. بالرغم من أن كولي لم يدرج الأبعاد الستة لجراتز ورومر في إطاره المقترح، غير أن الباحثة اعتمدت عليه في تصميم إطار تنظيمي تصنيفي لأبعاد التنظيم الانفعالي يجمع بين نموذج جروس ونموذج جراتز ورومر. مع العلم بأن هذا الإطار التصنيفي المقترح من قبل الباحثة والمبني على التصور كولي لا تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق منه عملياً، غير أنه يخدم توضيح وجهة نظر الباحثة حول العلاقة بين خطط أو عمليات التنظيم الانفعالي ذات الأطر النظرية المختلفة، وربما يتيح هذا الأمر روعاً تفسيرية أوسع في مجال التطبيق على المستوى العملي.

ولقد اعتمد الإطار التصنيفي الذي قدمه كولي على محورين: المحور الأول والأساسي: هو وظائف التنظيم الانفعالي التي يسعى الناس إلى تحقيقها، هذه الوظائف تشمل كافة خطط وعمليات التنظيم الانفعالي التي اقترحها الباحثون على اختلاف



مشاربهم، وهي تمثل أيضاً أساس التصنيف المقترح. وهناك ثلاث وظائف كبرى للتنظيم الانفعالي وفقاً لكولي، وهي: إشباع الحاجات الفطرية الجالبة للمتعة، وتسهيل تحقيق الأهداف، ورفع الكفاءة الشخصية. وأطلق كولي على هذا التصنيف اسم "التصنيف الموجه بالوظيفة Target by function classification". ويوضح الجدول (2) موضع كل خطة من الخطط الست في نموذج جراتز ورومر وفقاً لأسس هذا التصنيف، وهي كما ذكرنا آنفاً لم ترد مناقشتها في مراجعة كولي، وهذا رغم مناقشته لأهم خطط التنظيم الانفعالي التي يدرسها الباحثون أو ذات تراكم بحثي كبير مثل خطط نموذج جروس. ورغم أن خطط التنظيم الانفعالي المقترحة من قبل جروس وكذلك المقترحة من قبل جراتز ورومر هما الأكثر دراسة وشيوعاً في المجال، غير إن مرد غياب خطط جراتز ورومر في هذه المراجعة ربما يعود إلى عدم توافر الأدلة البحثية الكافية عن البنية العاملية لهذا النموذج على أعداد كبيرة، إضافة إلى ذلك، اختلاف نتائج بعض الدراسات على عدد هذه الأبعاد، فبعضها انتهى إلى خمسة أبعاد، وبعضها دعم صحة النموذج الأصلي لجراتز ورومر الذي يتضمن ستة أبعاد. في حين كان هناك كم هائل من الدراسات على نموذج جروس، وخاصة على عملية إعادة التقييم المعرفي، التي تعد من أكثر خطط التنظيم الانفعالي دراسة بين الباحثين (Guassi Moreira, Sahi, Ninova, Parkinson, & Silvers, 2022; Jennifer Pérez & Ana Rosa, 2020; Delgado, 2022; McRae & Gross, 2020).

واتبعت الباحثة نفس الخطوات التي اتبعتها كولي لتصنيف خطط التنظيم الانفعالي في إطاره المقترح، حيث تُناقش المحك الذي قررت بناء عليه إدراج خطة أو عملية ما أسفل إحدى الوظائف الثلاثة السابقة والهدف الذي تخدمه، ثم تسرد الأدلة العلمية التي تدعم صحة هذا الافتراض. وهذا ما سيتم إيضاحه فيما يلي:



1- إشباع الحاجات والشعور بالمتعة: هذه الوظيفة مستقاة من حاجة الفرد للشعور بالمتعة والتدعيم وتجنب الألم والعقاب، وهي تكون في أوضح حالتها في الانفعالات والاستجابات التلقائية، أو تلك التي تحدث تحت مستوى الوعي والقصد، لغياب الأهداف المعلنة الصريحة أو التعليمات اللفظية (Kooole, 2009:18). وفي هذه الوظيفة يمكن اعتبار مكون قبول الإستجابات المعرفية ضمن محور المعرفة؛ وذلك لما يعنيه من تقبل للاستجابات الانفعالية بعد مثيرات ما بعينها. فهو خطة تلقائية إلى حد ما، ولكن يؤدي عدم الوعي بها وعدم إدراكها إلى إنتاج مزيد من الانفعالات السلبية. وفي مقياس جراتز ورومر تشير العبارات على هذا المكون أو البعد إلى شعور الفرد بانفعال سلبي معين مثل الغضب على سبيل المثال، وما ينتج عنه من انفعالات أخرى ثانوية كالارتباك والضيق وغيرها. والبنود الستة لهذا المكون صيغة كلها بذات الأسلوب، وهذا ما جعل الباحثة تفترض أن وظيفة هذه الخطة أو البعد هو إشباع الحاجات وتجنب المشاعر السلبية وعواقبها، "فالانفعالات الأولية Primary emotions " كالحب، والسعادة، والخوف، والغضب، والحزن، والاشمئزاز، والخجل، والذنب، هي بمثابة أنظمة دماغية نشطة لدى كل الأفراد، فهي تمثل استعداد منتشر في الدماغ على شكل شبكات و نواقل عصبية، وينتج عنها استجابات فورية قوية لا يمكن ردها إلى ما هو أبسط منها، كما أنها لا تتشكل من التعلم المسبق أو التقييمات المعرفية، وتتمثل وظيفتها الأساسية في استثارة الدوافع والحفاظ على التوازن، إضافة إلى ذلك، تعد المراكز العصبية المسؤولة عنها هي ذاتها المسؤولة عن تجنب الألم والمكافأة والحركة (محمد الصبوة، 2019) (Stringaris, 2015: 54). ومع ارتقاء الفرد وتعرضه لسياقات ومحفزات بيئية متنوعة، تظهر "الانفعالات الثانوية Secondary emotions"، والتي يتأتى على إثرها خبرات انفعالية أكثر تنوعاً وتعقيداً. هذه الانفعالات قد تنشأ من تفاعل إثنين أو أكثر من الانفعالات الأولية، أو كاستجابة للمرور بانفعال أولي، مثل الشعور بالخجل نتيجة للشعور بالغضب بلا مبرر، كما يمكن أن تطور بسبب قمع انفعال أولي لفترة طويلة،



وربما تنشأ أيضاً من تفاعل الانفعالات الأولية مع المعتقدات والأفكار، فشعور الفرد بالحزن مع اعتقاده بأن الحزن دليل على الضعف وعدم الكفاءة، ربما ينتج عنه شعور أكثر تعقيداً كالشعور بالضيق والغضب. وعلي الرغم من أن الانفعالات الأساسية أو الأولية لا تستمر لأكثر من (90) ثانية فقط، غير أن اندماجها مع سلاسل الأفكار والمعتقدات يحولها إلى انفعالات ثانوية مركبة ومعقدة قد تستمر لفترات طويلة، ومن ثم صعوبة وصف وتحديد ما يقبع خلفها من انفعالات أولية، مما يعرقل من عملية قبولها وتنظيمها (رندا الدمرداش، 2022: 56-58). من اجتماع ما سبق، افترضت الباحثة أن هدف هذا المكون يقع ضمن تنظيم المعرفة، فالفرد هنا يدرك المشكلة التي يعاني منها ومضاعفاتها، لذا يصعب عليه قبولها. وقد وجدت بعض الدراسات قدرة تنبؤية لهذه الخطة أو العملية بالاستعداد لخبرة الكرب النفسي في مجموعة من المدمنين الخاضعين للعلاج النفسي، كما ارتبطت بشكل دال وعكسي مع خطة أو عملية التجنب الخبري (Gratz, 2007; Gratz & Tull, 2010).

2- تحقيق الأهداف: تضمن نموذج جراتز ورومر أربع خطط أو عمليات أو أبعاد يمكن إدراجها ضمن وظيفة تحقيق الأهداف كأحد الوظائف النفسية الرئيسية لتنظيم الانفعال، وهذه الوظيفة تنبع من معتقدات وأفكار الفرد حول فائدة حالة انفعالية ما، وهي معتقدات وأفكار تتأثر بالتعليمات اللفظية أو بالمعايير أو بالمعلومات المحملة بشحنة انفعالية. ونظراً لأن الأهداف والمعايير والمهام يمكن أن تخدم أنواع متعددة من المخرجات الانفعالية وتؤثر فيها، فإن خطة التنظيم الانفعالي الموجهة نحو تحقيق الأهداف يمكن أن تحث أو تثبط أيضاً الحالات الانفعالية ذات الطبيعة الإيجابية أو التي تمنح شعوراً بالمتعة (Koole, 2009:22).



جدول (2) التصنيف الموجه لأبعاد التنظيم الانفعالي

الوظائف النفسية للتنظيم الانفعالي			نظام توليد أو إنتاج الانفعال وأهدافه
تكامل الشخصية وكفاءتها	تحقيق الأهداف	إشباع الحاجات والشعور بالمتعة	الانتباه
	تنظيم السلوك الموجه نحو هدف (Gratz & Roemer, 2004)		المعرفة
ضعف الخطط الايجابية للتنظيم الانفعالي (Gratz & Roemer, 2004)	الوعي بالانفعالات (Gratz & Roemer, 2004) إعادة التقييم المعرفي (Gross & John, 2003)	قبول الاستجابة الانفعالية (Gratz & Roemer, 2004)	الجسد
	القمع التعبيري (Gross & John, 2003) الغموض الانفعالي أو ضعف الوضوح التعبيري (Gratz & Roemer, 2004) التحكم في الاندفاعات (Gratz & Roemer, 2004)		



- الانتباه: ويمكن للأهداف أن تتحكم بالانتباه بطريقة هابطة خاصة في مواقف التفاعل الاجتماعي، أو عند الرغبة في تثبت الانتباه عن مثير معين بالتفكير في شيء آخر غيره، أو ما يعرف بالتحكم العقلي، وبالتالي يمكن اعتبار خطة أو بعد تنظيم السلوك الموجه نحو هدف يستهدف التحكم في الانتباه عن طريق توجيه الأهداف وتحقيقها، حيث يمكن أن يحدث خلل في التنظيم الانفعالي نتيجة لصعوبة التركيز على الأداء، وصعوبة الانخراط في سلوك فعال أثناء الحالات الانفعالية السلبية. ولقد بينت الأبحاث وجود ارتباط بين هذه الخطة والحساسية للقلق لدى مرضى اضطراب كرب ما بعد الصدمة المعتمدين على الكوكيين (McDermott, Tull, Gratz, Daughters, & Lejuez, 2009)، ويتشابه هذا البعد كثيرا مع عملية إعادة توزيع الانتباه لدى جروس، حيث افترض جروس (2014) في هذه العملية أن الفرد يقوم بإعادة توجيه الانتباه في موقف ما لكي يؤثر على انفعالاته ويحقق هدف ما، ومن ثم يعد القلق والقمع الفكري والاجترار مظاهر مرضية دالة على خلل هذه العملية، بينما يمثل الإلهاء السوي الشكل الأكثر شيوعاً لإعادة توزيع الانتباه، فهنا يعيد الفرد تركيز انتباهه على الجوانب غير الانفعالية للموقف أو يقوم بفحصه ذهنياً؛ ليغير من الحالة الداخلية للانفعال السلبي (Seligowski, 2014; Werner & Gross, 2010: 24-26). وفقاً لذلك، تفترض الباحثة نظرياً أن خطة أو بعد تنظيم السلوك الموجه نحو هدف تقع على متصل، يبدأ من صعوبات أو مشكلات في إعادة توزيع الانتباه، يتبعها صعوبات في الانخراط في سلوك فعال موجه نحو هدف، وفي شكلها الأكثر ثقافاً تكون في استخدام خطط لاتوافقية مرضية كالاجترار والقمع الفكري.

- المعرفة: إن الأهداف والمعايير التي تقود توجيه الأهداف وتحقيقها كأحد وظائف التنظيم الانفعالي، يتم ترميزها بشكل لغوي، لذلك ترتبط بشدة مع عمليات التقييم اللغوي والتفكير المنطقي (Koole, 2009:23; Turnbull & Salas, 2021:7).



فقبل أن يكون الموقف مثيراً لانفعال ما، فإنه يحتاج إلى حكم بمدى ارتباطه بأهداف الفرد، أي تقييمه Appraisal، حيث يتم إضفاء معنى على الموقف، مما يمهد الطريق لعملية التغيير المعرفي، التي تعمل على تغيير الطريقة التي نقيم بها موقف ما لنعدل من تأثيره الانفعالي، وذلك عبر تغيير طريقة تفكيرنا في الموقف الخارجي أو الحالة الداخلية، وبالتالي يعد إعادة التقييم المعرفي خطة توافقية تقلل من الانفعالات بواسطة تغيير تقييمات الفرد عن الموقف (Gross, 2014:7; Werner & Gross, 2010). ولقد عرض جروس في كتابه Gross (2014:10-11) وكذلك مكراي وجروس في مراجعتهم (McRae & Gross, 2020) عرضاً أكثر تفصيلاً لدراسات إعادة التقييم المعرفي التجريبية والارتباطية، وبيننا علاقته الإيجابية بكل من كفاءة الذاكرة، ومستوى الرفاهية، والصحة النفسية والجسدية، والتفاعل الاجتماعي، والتعبير عن الانفعالات، وارتفاع مستوى التحصي، وارتباطاته سلباً بكل من بالأعراض المرضية كالاكتئاب والقلق، ونشاط الفص الجبهي، والذاكرة العاملة، والمرونة المعرفية.

أما الوعي بالانفعالات، فيعني مدى فهم الفرد لانفعالاته وشدتها. وهي تعد الوجه الآخر لإعادة التقييم المعرفي، حيث وجد سورمان وزملاؤه (Sörman et al., 2022) عند فحص البنية العاملية والارتباطات بين اختبار جراتز ورومر لصعوبات التنظيم الانفعالي واختبار جروس وجون للتنظيم الانفعالي، ارتباطاً سلبياً قوياً بين بُعد صعوبات الوعي بالانفعالات في اختبار جراتز ورومر، ومكون إعادة التقييم المعرفي في اختبار جروس وجون، وربما يكون تفسير ذلك أيضاً هو أن مقياس صعوبات الوعي بالانفعالات يعكس ميلاً للتوقف والتفكير في الحالات الانفعالية، مما يمهد للقدرة على التحول بين الخطط المختلفة للتنظيم الانفعالي، واختيار خطة إعادة التقييم المعرفي على سبيل المثال. بالتالي، تيسر عملية الوعي بالانفعالات من تنظيم سائر خطط التنظيم الانفعالي والاختيار من بينها، ولكن الوعي الزائد بها ليس جيداً في كل الأحوال، فعلى سبيل المثال يعد اضطراب الهلع نموذجاً لفرط الوعي بالانفعالات، بينما يعد اضطراب الشرة



العصبي، ومشكلات عمه المشاعر مثالين على الانخفاض الشديد في مستوى الوعي بالانفعالات وتنظيمها (Gross & Jazaieri, 2014:394).

- الجسد: تعمل العمليات اللفظية التي تتوسط تحقيق أهداف التنظيم الانفعالي في التحكم في التعبيرات الجسدية، مثل تعبيرات الوجه، ووضعية الجسم، وذلك بهدف تنظيم الانفعالات ذات المخرجات الجسدية (Kooze, 2009:24). بالتالي يعد القمع التعبيري Expressive suppression أحد خطط التنظيم الانفعالي التي تستهدف الجسد عن طريق كف التعبيرات الانفعالية، فهو يمثل تنظيمًا هابطاً للانفعالات، ولكن ذا مخرج سلوكي. ولذلك يعد أحد أشكال تعديل الاستجابة الانفعالية في نموذج جروس. وتبعاً لطبيعة السياق الذي يستخدم فيه، والهدف من وراء استخدامه، وشدة ومدة استخدامه، يتحدد هل هو خطة توافقية أم مرضية (Seligowski, 2014: 37; Werner & Gross, 2010:30). أما عن ضعف الوضوح التعبيري أو الغموض الانفعالي فيشير إلى صعوبة التعبير عن الانفعالات، وما يرتبط بها من هاديات، ولقد وجد سورمان وزملاؤه ارتباطاً إيجابياً قوياً بينه وبين القمع التعبيري، وهو ما يشير إلى التشابه النظري بينهما رغم استخلاصهما من نموذجين نظريين مختلفين، كما وجد ارتباط بينهما وبين السلوكيات إيذاء الذات لدى مرضى اضطراب الشخصية البينية (رندا الدمرداش، 2022؛ Gratz et al., 2010) وإساءات الطفولة وانخفاض التفاعل الانفعالي الإيجابي لدى الإناث من طلبة الجامعة (Gratz, 2007; Gratz, 2007; Bornovalova, Delany-Brumsey, Nick, & Lejuez, 2007)، وربما يكون الفرق بين هذين المكونين أو البعدين في الدرجة أو الشدة، فكلاهما يخدمان وظيفة تحقيق الأهداف ذات المظهر الجسدي. وفيما يتعلق بالتحكم في الاندفاعات، فهي تعني السيطرة على الدفعاات والاندفاعات المرتبطة بالانفعالات السلبية، والتي تؤثر سلباً على السلوك والتصرف. ويوجد ارتباط قوي بين ضعف هذه الخطة أو البعد و ضعف القدرة



على الكف والضبط لدى مرضى إدمان الكوكايين والكحول والقنب وأيضاً مع أعراض القلق (Sörman et al., 2022).

3- تكامل الشخصية وكفائتها: تُوظف بعض خطط التنظيم الانفعالي لخدمة تكامل أنظمة الشخصية ككل، وذلك بما تشمله من حاجات وأهداف ودوافع وغيرها. وهذه النظرة الوظيفة الكلية أو الشمولية هي ما يميز هذه الوظيفة عن سائر الوظائف السابقة، ذات النزعة التفصيلية، بالإضافة إلى دور وتأثير السياق والتصرف بما يلائمه فيها (Koole, 2009:26). ولقد افترضت الباحثة أن مكون **ضعف الخطط الإيجابية للتنظيم الانفعالي وصعوبة الاندماج فيها** يخدم هذه الوظيفة، فهو يعبر عن محدودية الوصول إلى خطط فعالة لتنظيم الانفعال عند شعور الفرد بمشاعر سلبية، والتي يمكن أن يكون سببها معتقدات الفرد وأفكاره حول استحالة تنظيم المشاعر السلبية ما إن حدثت، وصعوبة التصرف والتعامل معها (Gratz & Roemer, 2004)، وبالتالي تعد هذه الخطة مؤشراً على قدرة الفرد على الاستخدام المناسب لخط تنظيم الانفعال الكفاء، ومرونة تعديل الاستجابات الانفعالية على النحو الذي يلبي الأهداف الفردية، والمتطلبات الموقفية (Giromini, Velotti, de Campora, Bonalume, & Cesare Zavattini, 2012). ويوجد ارتباط سلبي دال بين هذه الخطة وأسلوب التوازن بين التقبل والتغيير كأحد أساليب التفكير الجدلي لدى مريضات اضطراب الشخصية البيئية، وهو ما يعني انخفاض قدرة هؤلاء المرضى على تقبل الحياة كما هي عليه في الواقع وقدرتهم على السعي نحو التغيير الإيجابي من أجل حل المشكلات التي يواجهونها، ترتبط بانخفاض قدرتهم على الانخراط في خطط التنظيم الإيجابي للانفعالات؛ لوجود أفكار حول استحالة تنظيم المشاعر ما أن حدثت، وكذلك وارتباط سلبي قوي بين هذا المكون والدرجة الكلية الاستخبار مهارات التأثير بين الشخصي، مما يعني أن الخلل في هذه القدرة يرتبط بضعف قدرة هؤلاء المريضات على إقامة



علاقات بين شخصية صحية وفعالة، وهي أحد مهارات الشخصية الضرورية (رندا الدمرداش، 2022).



## الخلاصة:

إن المسيرة الطويلة التي قطعها العلم في دراسة مبحث الانفعالات كانت حافلة بنتائج جديدة ومثمرة، إلا إن الطريق لم يكن معبداً؛ فهناك عثرات استطاع العلم اجتيازها والسيطرة عليها، وأخرى ما زالت تعرقل رحلته حتى الآن. فضلاً عن جديد المشكلات التي تظهر له كل ما تقدم به المسير. في النقاط التالية عرض مختصر لهذه الرحلة وما بها من محطات هامة وتساؤلات يجب الوقوف عندها:

- من المستحيل نفي دور الانفعالات ووظيفتها في الخبرة البشرية، كما أنه من الصعب تخيل شكل الحياة بدونها، ولكن رغم هذا الدور الجلي لها ووضوح مفهومها مقارنة بمفاهيم أخرى في علم النفس، غير أننا لا نملك تعريفاً جامعاً لها، لذا ربما يكون من الأفضل الآن أن نؤجل بصفة مؤقتة مسألة وضع تعريف جيد للانفعال، وأن نركز عوضاً عن ذلك على الملاحظات والمشكلات المرتبطة بهذا المفهوم. فغالباً ما يتم تعريف الانفعال من خلال حالاته، وهناك عدد ضخم من الحالات الانفعالية التي رصدها العلماء وحاولوا تصنيفها اعتماداً على أسس تصنيفية مختلفة، كل وفق ما يراه جوهراً للتصنيف. وأغلب هذه الحالات نستدل عليها بإحدى الطريقتين، الأولى: الاستجابات الفسيولوجية والأرجاع العصبية، والثانية: الأوصاف اللفظية. وكلا الطريقتين تمدنا بأنماط معلومات تتشابه في بعض الجوانب، ولكن تختلف في أغلبها. فالاستجابات الفسيولوجية والنشاط العصبي يمثلان علامة ضرورية على حدوث الانفعال، ولكنهما غير كافيان طالما لم يُقر الفرد بشعوره بانفعال ما، أو يقدم وصفاً للمثير الذي أثار انفعاله.

- هناك بُعد تلقائي أو لاواعي للانفعالات يمكن رصده والتحقق منه، وهو يمثل مظهراً أساسياً لأي انفعال، ولكن يجب ألا نتعامل مع هذه المظهر على أنها الانفعال ذاته؛ فالصور المخية والاستجابات الفسيولوجية وما يبني عليها من تعبيرات جسدية انفعالية هي أساس محتمل للانفعال، وأحد أسبابه الفيزيائية، ولكنها ليست السبب الوحيد، فهي



حلقة في سلسلة من الأسباب المفسرة للانفعال ومظاهره. ومن أفضل ما قدمته الدراسات في هذا المجال، هو النماذج العصبية الحيوية المفسرة لطريقة عمل الدماغ ونشاطه مع بعض الحالات الانفعالية المرضية، وهو ما ساهم في فهم الآليات الكامنة وراء هذه الحالات وسبل تعديلها أو علاجها. ولكن يجب الحذر عند تعميم نتائج هذه الدراسات أو مناقشتها وخاصة تلك التي أجريت على عينات من الحيوانات أو الروبوتات، أو تتبعت منهاجاً تجريبياً صارماً. فمشكلة العينات غير البشرية أنها لا تراعي خصوصية وتعقيد الانفعالات البشرية كما ذكرنا آنفاً، كما أنها لا تراعي الفروق الجوهرية الدقيقة في البنى التشريحية بين دماغ الإنسان ودماغ الحيوان، بالإضافة إلى تأثير السياق البيئي والاجتماعي على دماغ كل منهما وآليات عمله. ولذا نجد أن أغلب الدراسات في هذا المجال اقتصرت على الانفعالات الأساسية أو الأولية، بل إنه في الغالب يرادف مفهوم الانفعالات الأولية مفهوم النظريات الحيوية والعصبية للانفعال، وهذا يعود إلى الأساس النظري السابق لهذه النظريات، وهي نظرية جيمس-لانج والتي تمثل امتداداً لنظرية التطور لداروين (Atkinson, 2012: 547)

- بالنسبة لتعميم النتائج من الدراسات التجريبية على المجال العملي أو الاكلينيكي على وجه التحديد، فيجب توخي الحذر في عدة نقاط، حيث أن أغلب الدراسات التجريبية يحكمها أبعاد أخلاقية ومنهجية لإجرائها، فلا يجوز أخلاقياً على سبيل المثال استخدام أدوات أو إجراءات يمكن أن تؤذي المفحوص نفسياً أم جسدياً، وبالتالي لا يمكن استخدام مثيرات يمكن أن تسبب خبرة انفعالية قد يكون لها تأثير سلبي، أو أن يكون مستوى شدة المثير مرتفعاً بالنسبة للمشارك في التجربة، وهذا فضلاً عن الطبيعة المعملية للتجارب والتي لا تتجاوز مدة عرض المثيرات الانفعالية أو الخبرة الانفعالية المصطنعة فيها عدة ثواني إلى بضع دقائق. كل ذلك يعني صعوبة محاكاة كافة جوانب الخبرة الانفعالية البشرية وما تتصف به من تعقيد. ومع الحالات المرضية يكون الموضوع أكثر تعقيداً ومن ثم صعوبة نقل العلم الأساسي التجريبي إلى المفاهيم الإكلينيكية أو الواقع العملي (Stringaris, 2015).



- ما ينطبق على دراسات الانفعال ينطبق كذلك على دراسات التنظيم الانفعالي التجريبية، فالاتجاهات التجريبية تعتمد في أغلبها على تعليمات موجهة نحو خطة معينة، ثم رصد مدى التزام المشارك في التجربة بها وتقدير الانفعالات المرتبطة بها. وميزة هذا الاتجاه هو تقييمه الجيد والمحكم لقدرة الفرد على الاختيار والتنفيذ أو التعديل، غير أنه يكون في إطار محدود بمجموعة صغيرة للغاية من الخطط، مثل استخدام إعادة التقييم المعرفي في مقابل التجنب، وهذا لا يسمح بتمثيل ذخيرة ما يملكه الفرد من خطط التنظيم الانفعالي، ومهارة اختيار المناسب من بينها. إضافة إلى أن السياق التجريبي يحكم طريقة التنفيذ والتعبير، ويصعب مقارنته بالسياق الطبيعي ( Bettis, Burke, Nesi, & Liu, 2022 )، فمن الصعب حصر كافة خصائص السياق الذي يحكم عملية انتقاء خطة التنظيم الانفعالي بعينها، والتي من بينها شدة الانفعال. فالانفعالات الشديدة تستلزم جهوداً أكبر في تنظيمها، في حين لا تحتاج الانفعالات متوسطة ومنخفضة الشدة لذلك. على وجه التحديد، وجد الباحثون ميلاً لاستخدام عملية إعادة التقييم المعرفي مع الانفعالات منخفضة ومتوسطة الشدة، أما الانفعالات مرتفعة الشدة فيميلون لاستخدام عملية التجنب، وفي هذه الحالة تكون نتائج هذه العملية لاتوافقية؛ لأنها تولد مزيداً من الانفعال، وترفع من شدته ( Dixon-Gordon, Aldao, & De Los Reyes, 2015 ).

- اختلاف التكلفة الانفعالية عند المفاضلة بين الخطط المختلفة للتنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى العواقب قصيرة المدى في مقابل طويلة المدى على الاستجابة الانفعالية، فعلى سبيل المثال يكون المكسب المبكر لاستخدام خطة الإلهاء أو تشتيت الانتباه مع مثير انفعالي سلبي، هو خفض التأثيرات الفسيولوجية المصاحبة للإثارة الانفعالية، واستخدام الحد الأدنى من الموارد المعرفية والتفكير الذهني. هذا على المدى القصير، أما على المدى الطويل، فيمكن أن تكون تكلفة هذه الخطة هو غياب الفهم والوعي بمواقف الاستثارة الانفعالية والتحكم فيها، مما يعيق من عملية التمثيل المعرفي لهذه المثيرات والتوافق طويل المدى (Cavicchioli et al., 2021). أيضا يؤثر نوع



الانفعال أحياناً على خطة تنظيمه، فانفعال الحزن يرتبط بخطة تنظيمية تختلف غالباً عن انفعال الغضب، كما يوجد مدى واسع من الفروق الفردية بين الأشخاص في هذه النقطة. فكل فرد له مستويات مختلفة للتحمل، وبالتالي عتبات مختلفة لبدء عملية التنظيم ذاتها. فقد يختار البعض تنظيم الانفعالات التي يصعب تحملها، في حين لا يبذلوا ذات الجهد مع الانفعالات التي يمكن تحملها أو تعتبر خفيفة الوطأة. ففي دراسة زيمرمان و أيواسكي (Zimmermann & Iwanski, 2014) تبين ارتباط انفعال الحزن والمساندة الاجتماعية بعلميتي التجنب والاجترار، في حين ارتبط الغضب والخوف بعلميتي القمع التعبيري وإعادة التقييم المعرفي.

- إذا كان الأمر كذلك مع الأسوياء، فهو مع المرضى أكثر تشابكاً، حيث يمكن أن يكون انفعال ما كالغضب أو الهياج أحد الأعراض المرضية لمجموعة واسعة من الاضطرابات، ولكنه يظهر بصورة مختلفة في كل اضطراب. فعلى سبيل المثال، تختلف الاستجابة الانفعالية لانفعال الغضب أو الهياج لمرضى الشخصية البينية، عن مريض اضطراب كرب ما بعد الصدمة، عن مريض المخاوف الاجتماعية، عن مريض الفصام، عن الطفل السوي. مما يعني اختلاف الآليات الكامنة للاستثارة الانفعالية وتنظيم الانفعال باختلاف طبيعة المرض رغم أن العرض واحد (Aldao et al., 2010; James J. Gross & Jazaieri, 2014; Sloan et al., 2017; Stringaris, 2015). هذه النقطة تمتد بجذورها إلى صعوبة أخرى أكبر وهي مشكلة الحدود الفاصلة بين السواء والمرض، وتأثير طبيعة كل مرحلة عمرية والفروق عبر الثقافية على الخط الفاصل بين الانفعالات المقبولة وتلك المرفوضة، أو تلك المرتبطة بالتوافق، والأخرى المعبرة عن سوء التوافق ومشكلاته. أي إن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والأعراض المرضية لا تتحدد بطبيعة الخطط السائدة فقط، ولكن أيضاً بطبيعة المرض وخصال العينة التي تتوسط هذه العلاقة.



- ما سبق يؤكد أهمية تحديد نوع الانفعال وشدته وتردده ومدته وطريقة تنظيمه عند تقييم الانفعالات أو أي من مظاهرها، فهذه المفاهيم تمثل الأساسيات البنائية للتقييم الإكلينيكي الوافي، سواء أكان عن طريق المقابلة الإكلينيكية أم بإحدى أساليب التقرير الذاتي. ولعل من أهم التطورات الحالية في مجال دراسة التنظيم الانفعالي هو الخروج من بوتقة تصنيف خطط التنظيم الانفعالي لإيجابية وأخرى سلبية، أو توافقية ولاتوافقية - كما ذكرنا آنفاً- وبدلاً من ذلك، أصبح النقاش أكثر دقة وحساسية لدرجات الشدة والمدة والتردد والسياق المرتبط بالانفعال، ومتى تكون آلية أو خطة معينة فعالة وقابلة للتطبيق، ومن هو الشخص الذي تتاسبه. فعلى سبيل المثال لا الحصر، يمكن أن تكون عملية إعادة التقييم المعرفي أكثر فاعلية من الإلهاء أو تحويل الانتباه عندما يكون المثير الانفعالي شديداً والوقت متاح لإعادة التقييم المعرفي كبيراً، حيث تستغرق عملية إعادة التقييم المعرفي وقتاً أطول من الإلهاء لتنفيذها (أي في مرحلة الاختيار). كما تؤثر القدرات المعرفية للفرد وعمره الزمني ومدة النوم ومستوى العبء المعرفي على عملية اختياره لخطة إعادة التقييم المعرفي عن سواها، مما يعني أن السياق والظروف المحيطة بالفرد تؤثر سلباً أو إيجاباً على اختيار وتنفيذ آلية أو خطة معينة دون غيرها (McRae & Gross, 2020:121)

- يمكن في ضوء ما تقدم النظر إلى الفروق بين المناهج والأدوات وما ينبثق عنها من اختلافات بين النتائج، وحدود كل منهج وعيوبه ومميزاته. فأساليب التقرير الذاتي لتقييم التنظيم الانفعالي تتيح معلومات عن خبرة الفرد وما يشعر به، ويفكر فيه أغلب الوقت، كما أنها تدمج هذه المعلومات ببعضها بعضاً، لا سيما أيضاً أنها تلائم عينات البالغين، سواء أكانوا مرضى أم أسوياء. إضافة لميزة توفير الوقت والجهد، وهو ما يلائم للحالات المرضية وخاصة ذوي الأمراض العصبية والعضوية. كما أن هذه الأساليب حققت تراكم بحثي هائل، يمكن الاعتماد عليه والثقة في نتائجه عند اتخاذ القرارات البحثية أو الإكلينيكية (Schäfer, Naumann, Holmes, Tuschen-Caffier, & Samson, 2017). وبالطبع لا تنفي هذه المميزات استبعاد ما يكتنف هذه الأساليب



من عيوب أيضاً، مثل: وجهة الاستجابة سواء بالميل للإذعان أم المقبولية الاجتماعية (باركر وآخرون، 1999: 172)، ومحدودية التقرير الذاتي لدى بعض الحالات.

- ولكن هل هذا يعني أن الطريقة المثلى لدراسة وتقييم التنظيم الانفعالي تكون عبر أساليب التقرير الذاتي؟ الإجابة بالطبع لا. في الواقع، لم يصل العلماء لطريقة مثلى بعد، وعلى وجه الخصوص لا تعكس أساليب التقرير الذاتي بما في ذلك الاستخباريين الأشهر على الإطلاق، والأكثر استخداماً بين المتخصصين: اختبار صعوبات التنظيم الانفعالي لجراتز ورومر، واختبار التنظيم الانفعالي لجروس وجون، الصورة الدينامية الحية للتفاعل بين خطط التنظيم الانفعالي والسياق أو الموقف الفعلي والمرونة التنظيم باختلاف المواقف. فهي تركز على مرحلة الاختيار فقط، أي ما هي الخطط التي يتكرر استخدامها من قبل الفرد في إطار سياق معين أو بشكل عام دون التقييد بسياق بعينه. أما عن كيف ينفذ ويراقب ويعدل الفرد من هذه الخطط، فلا يمكن قياسها بشكل مباشر بهذه الأساليب (Bettis et al., 2022).

- انقسمت طريقة دراسة التنظيم الانفعالي إلى اتجاهين، الاتجاه الأول: حاول معالجة مراحل تنظيم الانفعال والاهتمام بطريقة تنفيذها وتوقيت هذا التنفيذ والتدريب عليه. وهذا كان اتجاه الدراسات التجريبية العملية، لذا غالباً ما تشير نتائج هذه الدراسات إلى كفاءة التنظيم الانفعالي أو نجاحه، أو تعبر عنه كقدرة أوسمة يمتلكها الفرد. الاتجاه الآخر: اعتمد على تحديد أنماط خطط أو عمليات تنظيم الانفعال التي يستخدمها الفرد، أي التركيز على مرحلة الاختيار. وهذا ما كان متبعاً في دراسات علم النفس الإكلينيكي وعلم نفس الشخصية وعلم نفس النمو التي تستخدم الاختبارات، ولذا يعبر هذا الاتجاه عن مدى استخدام آليات بعينها لتنظيم الانفعال أو معدلها، أو تنظيم الانفعال كسمة أو نزعة، وتردده. ومن ثم يمكن تعريف تنظيم الانفعال وفق له إجرائياً بأنه: كيفية اختيار الفرد لخطّة ما لتنظيم انفعاله وفقاً لعدد مراتها (McRae & Gross, 2020).



- قد يتبادر إلى الذهن الآن أنه لا يوجد سوى نموذج جروس لعمليات التنظيم الانفعالي في هذا المجال، وإن كانت الإجابة بالطبع هي النفي، غير أن ذلك لا يغير من حقيقة سيطرة هذا النموذج على هذا المجال. وهذا على سبيل المثال مثل سيطرة نموذج بادلي على دراسات الذاكرة العاملة، لدرجة أن البحث عن أي منهما يرتبط بالآخر. ومرد ذلك عدة أسباب، من أهمها نوع المشكلات الإمبريقية التي استطاع هذا النموذج حلها، حيث تمكن بشكل كبير من أن يجمع في تصوره بين النماذج الثلاث الكبرى للانفعال، وأن يراعي الدور الاجتماعي والحيوي والمعرفي والشخصي في مراحل عملية توليد الانفعال وتنظيمه، بالإضافة إلى تأكيده الطبيعة الدينامية والمتغيرة لهذه العمليات، ودور الفرد وعوامل الموقف والسياق في استمرار دورتها أو تعديلها. وبالتالي استعادة الانفعالات طبيعتها الحية والمركبة مرة أخرى مع هذا النموذج. ليس هذا فحسب، بل إنه حل عديد من المشكلات التصورية التي ارتبطت بنماذج سابقة له، مثل: غياب الاتساق المنطقي أو التناقض الذاتي، وغموض بعض المفاهيم والتعريفات الدائرية. وحتى الآن لم تظهر نظرية أو نموذج آخر يفوق أو يثبت خطأ تصوراتها، بل إن معظم النماذج النفسية والعصبية اللاحقة للتنظيم الانفعالي استلقت منه، أو كانت تطويراً لبعض جوانبه، أو لسد ثغرة من ثغراته. إضافة لذلك، تمكن هذا النموذج وما لحق به من تعديلات وتطويرات مستمرة إلى حل كثير من المشكلات الإمبريقية الخاصة بالعلاقة الشائكة بين المعرفة والانفعال، وكيف نستخدم ما نملكه من معلومات وحقائق في عملية تقدير الانفعال والحكم عليه. كما وضح آليات الخطط المعرفية لهذا التنظيم، وتطبيقات ذلك في فهم الفروق الفردية والمشكلات الانفعالية في كثير من الأمراض النفسية والعصبية، وهو ما يعني كفاءة هذا النموذج وجدارته في تقديم حلول صادقة ومعززة بالأدلة.

- وهناك تساؤل يطرح نفسه الآن وهو: هل يمكن غرس كل ما سبق من معلومات وتطورات لهذا المفهوم في تربة تعريفه مرة أخرى، بحيث يكون هناك مجال للانتفاف حول تعريف موحد وجامع مانع له؟ في الواقع، هذا ليس سهلاً على الإطلاق. فبالرغم من أهمية الانتفاف حول تعريف موحد للتنظيم الانفعالي بين الباحثين لكي يتمكنوا من توجيه



بحوثهم نحو هدف محدد والتواصل بفاعلية فيما بينهم، غير إن الاختلافات الحالية لا تتيح تكاملاً بين النتائج. فضلاً عن مشكلات أدوات القياس وغياب الاتساق والضبط المنهجي الذي يمنع التطابق الدقيق بين النتائج النظرية والنتائج الإمبريقية أو التجريبية. وربما يكون مضيعة للوقت الآن، أن نقف على تعريف جامع لهذا المفهوم. لا سيما وأن فكرة التعريف الجامع أو الموحد غائبة في معظم مفاهيم علم النفس، فمبلغ استطاعتها لا يتعدى وصف المظاهر الأساسية للمفهوم، والتي أصبحت متأصلة فيه ومميزة له عن غيره من المفاهيم الأخرى المشابهة. ويمكن حصر أبرز هذه المظاهر في النقاط التالية:

1. بالرغم من أن كلمة التنظيم توحى للوهلة الأولى بأن هذه القدرة مرتبطة بالتحكم في المشاعر السلبية والسيطرة عليها، غير أن هذا يعارض الحقيقة تماماً. فالتنظيم الانفعالي يشمل كافة الانفعالات أيّاً كان النظام المتبع لتصنيفها. كما أن وصف بعض الانفعالات بالسلبية وأخرى بالإيجابية ليس دقيقاً، فلقد بينت الدراسات وجود بعد توافقي سوي للمشاعر التي توصف باعتباطاص بأنها سلبية، حيث لا بد من العرض لها من حين لآخر؛ وذلك لبناء قدرة الفرد على تحمل الضغوط ومهارات المواجهة والتصدي ورفع مستوى مرونته.

2. لا يعني التنظيم الانفعالي مجموعة من الخطط أو العمليات المكونة له فقط، حيث مازال هناك صعوبة عملية في تحديد أين الانفعال، وأين تنظيمه، ومتى يبدأ الانفعال، ومتى يبدأ تنظيمه، ومتى ينتهي أي منهما، فالأشخاص ينظمون انفعالاتهم بسرعة شديدة، وينتقلون من حالة انفعالية لأخرى بشكل أسرع، ومن ثم استحالة حصر التنظيم الانفعالي في خطه فقط، حيث تؤثر باقي مكونات الانفعال كالمثير الانفعالي، والمشاعر المدركة، والتقدير، والإرجاع الفسيولوجية وغيرها على عملية التنظيم الانفعالي ومخرجاته.

3. التنظيم الانفعالي لا يعني ضبط المشاعر والانفعالات الحادة من خلال الأخلاق والضوابط المجتمعية، حيث إن الهدف الأساسي من تنظيم الانفعالات هو الحفاظ



على التوازن الشخصي وتنظيم الذات وتحقيق التوافق، وبالتالي يجب الانتباه إلى المفاهيم والأفكار التي كانت مرتبطة بوصف وفهم الانفعال فيما مضى (مفاهيم الخير والشر و الجيد والسيء). كذلك، عدم إغفال الدور السياق الاجتماعي والثقافي عند تأسيس الحدود بين الانفعالات في حالة السواء والمرض. ولقد أكد هذه الفكرة عديد من العلماء في كتاباتهم، مثل سارتر (1990) في كتابه "نظرية الانفعالات"، وجيروم كاجان (2012) في كتابه "ما الانفعال"، وشيبس (2020) Shepps في فصل بعنوان "حل قضية الخير والشر وهنا والآن في التنظيم الانفعالي".

4. للانفعال والتنظيم الانفعالي أساس عصبي عضوي لا يمكن إنكاره أو إغفال دوره، خاصة عند تحديد مستوى وشدة الانفعال، وآليات إدراك الانفعالات والتعبير عنها. ولكن ذلك يمثل أحد مستويات تفسير وفهم الانفعالات وتنظيمها، وبالتالي يجب توخي الحذر من الانزلاق في النزعة "المادية الاختزالية Reductive Materialists" التي تسيطر على كثير من النماذج الحيوية والعصبية المفسرة للانفعال وتنظيمه. بالإضافة إلى مشكلات عملية أخرى تنتشر بين عدد لا بأس به من أبحاث هذا المجال، مثل: عدم تحديد النصف المخي السائد المرتبط بتمثيل خطة أو عملية تنظيم انفعالي معينة، رغم التراث الهائل للدراسات المعنية بتخصص نصفي المخ وإدراك الانفعالات والتعبير عنها (Johnstone & Walter, 2014; Turnbull & Salas, 2021).



## قائمة المراجع

- باركروبيتسراج وإليوت (1999). *مناهج البحث في علم النفس الإكلينيكي والارشادي*. ترجمة: محمد الصبوة، وميرفت شوقي، وعائشة رشدي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- جيروم كاجان (2012). *ما الانفعال؟ التاريخ، والقياس، والمعاني*. ترجمة: منال زكرياحسين، ومحمد سعد محمد، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- رندا الدمرداش (2022). *الدور الوسيط لضعف مهارات التأثير بين الشخصي بين أساليب التفكير الجدلي وخلل التنظيم الانفعالي لدى ذوات اضطراب الشخصية البينية والسويات*. (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- سارتر (1990). *نظرية الانفعالات*. ترجمة: هاشم الحسيني. بيروت: دار مكتبة الحياة.
- محمد الصبوة (2019). *دليل برنامج الدورة التأسيسية للعلاج الجدلي - السلوكي المعياري، مع إشارة خاصة لاضطرابات الشخصية الإنسانية والإدمان*. القاهرة: الجمعية المصرية للمعالجين النفسيين.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alexander, L., Wood, C. M., & Roberts, A. C. (2022). The ventromedial prefrontal cortex and emotion regulation: lost in translation? *J Physiol*. doi: 10.1113/jp282627
- Bartholomew, M. E., Heller, W., & Miller, G. A. (2021). Inhibitory control of emotional processing: Theoretical and empirical considerations. *International Journal of Psychophysiology*, 163, 5-10. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2019.03.015>
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1230-1237. doi: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.08.005>
- Bettis, A. H., Burke, T. A., Nesi, J., & Liu, R. T. (2022). Digital Technologies for Emotion-Regulation Assessment and Intervention: A Conceptual Review. *Clinical Psychological Science*, 10(1), 3-26. doi: 10.1177/21677026211011982



- Bloch, L., Moran, E. K., & Kring, A. M. (2010). On the need for conceptual and definitional clarity in emotion regulation research on psychopathology *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. (pp. 88-104). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Buhle, J. T., Silvers, J. A., Wager, T. D., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., . . . Ochsner, K. N. (2014). Cognitive reappraisal of emotion: a meta-analysis of human neuroimaging studies. *Cereb Cortex*, *24*(11), 2981-2990. doi: 10.1093/cercor/bht154
- Cavicchioli, M., Scalabrini, A., Northoff, G., Mucci, C., Ogliari, A., & Maffei, C. (2021). Dissociation and emotion regulation strategies: A meta-analytic review. *Journal of Psychiatric Research*, *143*, 370-387. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.09.011>
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, *7*(1), 1-10. doi: 10.1017/S0954579400006301
- Coan, J., & Maresh, E. (2014). Social baseline theory and the social regulation of emotion (pp. 221-236).
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Dev*, *75*(2), 317-333. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x
- Denny, B. T., Silvers, J., & Ochsner, K. (2009). How we heal what we don't want to feel: The functional neural architecture of emotion regulation. *Emotion Regulation and Psychopathology: A Transdiagnostic Approach to Etiology and Treatment*, 59-87.
- Dimanova, P., Borbás, R., Schnider, C. B., Fehlbaum, L. V., & Raschle, N. M. (2022). Prefrontal cortical thickness, emotion regulation strategy use and COVID-19 mental health. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. doi: 10.1093/scan/nsac018
- Dixon-Gordon, K. L., Aldao, A., & De Los Reyes, A. (2015). Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Personality and Individual Differences*, *86*, 271-276. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.011>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Dev*, *75*(2), 334-339. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x



- Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nat Rev Neurosci*, 16(11), 693-700. doi: 10.1038/nrn4044
- Evans, D. R. (2014). *Self-regulation in older adults: The prioritization of emotion regulation*. (3582826 Ph.D.), University of Kentucky, Ann Arbor. Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/self-regulation-older-adults-prioritization/docview/1629434882/se-2?accountid=178282>  
ProQuest Dissertations & Theses Global database.
- Faulkner, P., Machon, S., Brown, C., Sandrini, M., Kamboj, S., & Allen, P. (2022). Cigarette smoking is associated with difficulties in the use of reappraisal for emotion regulation. *Drug and Alcohol Dependence*, 234, 109416. doi: <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2022.109416>
- Gainotti, G. (2000). Neuropsychological theories of emotion *The neuropsychology of emotion*. (pp. 214-236). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141-149. doi: 10.1027/1015-5759.23.3.141
- Giromini, L., Velotti, P., de Cample, G., Bonalume, L., & Cesare Zavattini, G. (2012). Cultural adaptation of the difficulties in emotion regulation scale: reliability and validity of an Italian version. *J Clin Psychol*, 68(9), 989-1007. doi: 10.1002/jclp.21876
- Gratz, K. L. (2007). Targeting emotion dysregulation in the treatment of self-injury. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1091-1103. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.20417>
- Gratz, K. L., Bornovalova, M. A., Delany-Brumsey, A., Nick, B., & Lejuez, C. W. (2007). A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner-city substance users: The role of emotional nonacceptance. *Behavior Therapy*, 38(3), 256-268. doi: 10.1016/j.beth.2006.08.006
- Gratz, K. L., Breetz, A., & Tull, M. T. (2010). The moderating role of borderline personality in the relationships between deliberate self-harm and emotion-related factors. *Personality and Mental Health*, 4(2), 96-107. doi: <https://doi.org/10.1002/pmh.102>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. doi: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94



- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*. (pp. 107-133). Oakland, CA, US: Context Press/New Harbinger Publications.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations, *Handbook of Emotion Regulation, 2*, 3-20.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*, 1-26. doi: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science, 2*, 387-401. doi: 10.1177/2167702614536164
- Guassi Moreira, J. F., Sahi, R., Ninova, E., Parkinson, C., & Silvers, J. A. (2022). Performance and belief-based emotion regulation capacity and tendency: Mapping links with cognitive flexibility and perceived stress. *Emotion, 22*(4), 653-668. doi: 10.1037/emo0000768
- Gupta, G., Dubey, A., Bhatnagar, P., & Pandey, R. (2011). Individual differences in hemispheric preference and emotion regulation difficulties. *Industrial psychiatry journal, 20*, 32-38. doi: 10.4103/0972-6748.98412
- Hughes, D. J., Kratsiotis, I. K., Niven, K., & Holman, D. (2020). Personality traits and emotion regulation: A targeted review and recommendations. *Emotion, 20*(1), 63-67. doi: 10.1037/emo0000644
- Jennifer Pérez, S., & Ana Rosa Delgado, G. (2022). Estudio metamétodo de la investigación cualitativa sobre las estrategias de regulación emocional  
A metamethod study of qualitative research on emotion regulation strategies. *Papeles del psicólogo, 43*(2), 103-109.
- Johnstone, T., & Walter, H. (2014). The neural basis of emotion dysregulation. *Handbook of emotion regulation, 58-75*.
- Kinney, K. L. (2017). *The Relationship Between Self-Reported Emotion Regulation and the Neurophysiology of Emotion Regulation*. University of Illinois at Chicago.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4-41. doi: 10.1080/02699930802619031



- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Linehan, M. M., & Dexter-Mazza, E. T. (2008). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual, 4th ed.* (pp. 365-420). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. New York, NY, US: Springer Science + Business Media.
- Matthews, M., Webb, T. L., Shafir, R., Snow, M., & Sheppes, G. (2021). Identifying the determinants of emotion regulation choice: a systematic review with meta-analysis. *Cognition and Emotion, 35*(6), 1056-1084. doi: 10.1080/02699931.2021.1945538
- McDermott, M. J., Tull, M. T., Gratz, K. L., Daughters, S. B., & Lejuez, C. W. (2009). The role of anxiety sensitivity and difficulties in emotion regulation in posttraumatic stress disorder among crack/cocaine dependent patients in residential substance abuse treatment. *J Anxiety Disord, 23*(5), 591-599. doi: 10.1016/j.janxdis.2009.01.006
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1-9. doi: 10.1037/emo0000703
- Morawetz, C., Riedel, M. C., Salo, T., Berboth, S., Eickhoff, S. B., Laird, A. R., & Kohn, N. (2020). Multiple large-scale neural networks underlying emotion regulation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 116*, 382-395. doi: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.07.001>
- Naragon-Gainey, K., McMahan, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychol Bull, 143*(4), 384-427. doi: 10.1037/bul0000093
- Nesse, R. M., & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, emotions, and emotional disorders. *Am Psychol, 64*(2), 129-139. doi: 10.1037/a0013503
- Ochsner, K., & Gross, J. J. (2014). The neural bases of emotion and emotion regulation: A valuation perspective. *Handbook of emotion regulation, 23-42*.
- Panayiotou, G. (2022). The role of emotion regulation during the Covid-19 pandemic and beyond. *European Journal of Psychology Open, No Pagination Specified-No Pagination Specified*. doi: 10.1024/2673-8627/a000022
- Pérez-Sánchez, J., & Delgado, A. (2022). Pérez-Sánchez, J., & Delgado, A.R. (2022). Estudio metametodo de la investigación cualitativa sobre las estrategias de regulación emocional [A Metamethod Study of Qualitative



- Research on Emotion Regulation Strategies]. *Papeles del Psicólogo*. Advance online publication. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.2989>.
- Salas, C. E., Gross, J. J., & Turnbull, O. H. (2019). Using the process model to understand emotion regulation changes after brain injury. *Psychology & Neuroscience*, 12(4), 430-450. doi: 10.1037/pne0000174
- Schäfer, J., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *J Youth Adolesc*, 46(2), 261-276. doi: 10.1007/s10964-016-0585-0
- Seligowski, A. V. (2014). *Examining the structure of emotion regulation: A factor-analytic approach*. (1558760 M.A.), Northern Illinois University, Ann Arbor. Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/examining-structure-emotion-regulation-factor/docview/1554340492/se-2?accountid=178282> ProQuest Dissertations & Theses Global database.
- Sheppes, G. (2020). Chapter Four - Transcending the “good & bad” and “here & now” in emotion regulation: Costs and benefits of strategies across regulatory stages. In B. Gawronski (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 61, pp. 185-236): Academic Press.
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clin Psychol Rev*, 57, 141-163. doi: 10.1016/j.cpr.2017.09.002
- Sörman, K., Garke, M. Å., Isacson, N. H., Jangard, S., Bjureberg, J., Hellner, C., . . . Jayaram-Lindström, N. (2022). Measures of emotion regulation: Convergence and psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale and emotion regulation questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 78(2), 201-217. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.23206>
- Starratt, C. (2006). Emotional Disorders Associated With Neurological Diseases *Clinical neuropsychology: A pocket handbook for assessment*, 2nd ed. (pp. 674-692). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Stringaris, A. (2015). Emotion, emotion regulation and emotional disorders: conceptual issues for clinicians and neuroscientists *Rutter's Child and Adolescent Psychiatry* (pp. 53-64).
- Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Pers Soc Psychol Rev*, 20(3), 199-222. doi: 10.1177/1088868315586325



- Thompson, R. A. (2014). Socialization of emotion and emotion regulation in the family *Handbook of emotion regulation, 2nd ed.* (pp. 173-186). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Trommsdorff, G., & Rothbaum, F. (2008). Development of Emotion Regulation in Cultural Context (pp. 85-120).
- Turnbull, O. H., & Salas, C. E. (2021). The Neuropsychology of Emotion and Emotion Regulation: The Role of Laterality and Hierarchy. *Brain Sciences, 11*(8), 1075.
- Upton, F. W. (2012). *Emotion regulation and executive function measures: Exploration of predicted relationships.* (1529825 M.A.), Wayne State University, Ann Arbor. Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/emotion-regulation-executive-function-measures/docview/1233983890/se-2?accountid=178282> ProQuest Dissertations & Theses Global database.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychol Bull, 138*(4), 775-808. doi: 10.1037/a0027600
- Weiss, N. H., Sullivan, T. P., & Tull, M. T. (2015). Explicating the role of emotion dysregulation in risky behaviors: a review and synthesis of the literature with directions for future research and clinical practice. *Current Opinion in Psychology, 3*, 22-29. doi: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.013>
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment.* (pp. 13-37). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development, 38*(2), 182-194. doi: 10.1177/0165025413515405
- Heilman, K. M. (2000). Emotional experience: A neurological model *Cognitive neuroscience of emotion.* (pp. 328-344). New York, NY, US: Oxford University Press.