

الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة  
الثانوية

**Psychometric properties of the emotional regulation  
difficulties scale among secondary school students**

إعداد

الباحثة/ نسمة عنتر محمد إبراهيم

إشراف

د/ سلمى محمود حسن  
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ  
كلية التربية - جامعة أسوان

أ.د/ عادل محمد الصادق  
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية  
كلية التربية - جامعة أسوان

(\*) بحث مستل من أطروحة رسالة ماجستير لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية

## الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدي طلاب المرحلة الثانوية

أ.د/ عادل محمد الصادق /د/ سلمى محمود حسن /أ/ نسمة عنتر محمد إبراهيم

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدي طلاب المرحلة الثانوية وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٢) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أسوان. بواقع (٢١٤) طالباً و (٢٢٨) طالبة من أعمار (١٥-١٧) سنة . واستخدمت الباحثة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من إعدادها. وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بدرجة عالية من الصق والثبات، مما يؤكد علي صلاحية هذا المقياس للاستخدام في البيئة المصرية والعربية . وهذا مما يجعلنا نثق في النتائج التي يمكن التوصل إليها في الدراسات المستقبلية والخاصة بدراسة صعوبات التنظيم الانفعالي لدي طلاب المرحلة الثانوية عند استخدامها لهذا المقياس .

**الكلمات المفتاحية :** الخصائص السيكومترية- صعوبات التنظيم الانفعالي.

### Abstract

The current study aimed to verify the psychometric properties of the difficulties of emotional regulation scale of students from the secondary school students. The study sample consisted of (442) male and female students from the secondary school of Aswan Governorate with (214) male students and (228) female students of ages(15-17) years.The researcher used the difficulties of emotional regulation scale (Prepared by her). The results of the study resulted the difficulties of emotional regulation scale, has a high degree of honesty and stability, which confirms the validity of this scale for use in the Egyptian and Arab environment. This makes us confident in the results that can be reached in future studies on the difficulties of emotional regulation among students from the secondary school when they are used for this scale.

**Keywords** ; Psychometric properties - Emotional regulation Difficulties .

## أولاً: مقدمة البحث :

تعد مرحلة التعليم الثانوي إحدى مراحل التعليم المهمة في حياة الفرد والتي تحدد شكل حياته المستقبلية حيث تعد مرحلة انتقالية من التعليم العام إلي التعليم الجامعي كما تعد مرحلة انتقالية من المراهقة إلي الشباب والتي تتطلب الاهتمام بالطلاب في تلك المرحلة من حيث ما يتعرضون له من مواقف وصعوبات وأحداث ضاغطة قد تؤثر بالسلب علي النواحي النفسية والأكاديمية لديهم، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح فإنه يجب عليه بذل الجهد والصمود والمثابرة وتحمل الأعباء والمتطلبات الحياتية بصفة عامة والدراسية بصفة خاصة ومواجهة الضغوط الأخرى.

وأشارت رزيقة(٢٠١٤) إلي أن المرحلة الثانوية نقطة تحول في مسيرة الفرد وانطلاقة نحو مستقبله لتحقيق أهدافه وطموحاته المرجوة ويقع علي عاتقهم جانب كبير من بناء المجتمع وتقدمه وكذلك يعتبروا من الشرائح الاجتماعية الواعية والمتقفة والقادرة علي مواجهة مشكلات الحياة والتمكن من حلها والسيطرة علي تنظيم انفعالاتهم وذلك نتيجة تمتعهم بمرونة عقلية تجعل علاقتهم وتصرفاتهم مقبولة ومنظمة للوصول إلي الرضا عن أنفسهم وعن حياتهم من خلال معرفتهم بطرق تنظيم انفعالاتهم لتحقيق أهدافهم.

حيث أشار المللي (٢٠١٠) إلي أن التنظيم الانفعالي يشير إلي قدرة الفرد علي التكيف ومواجهة الحياة بنجاح ويعتمد علي التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية وأن النجاح في العلاقات الشخصية يعتمد علي قدرة الفرد علي التفكير في خبراته الانفعالية والمعلومات و الاستجابة بوسائل متوافقة انفعاليا .

وأن عجز قدرة الطالب علي فهم وإدراك انفعالاته والسيطرة عليها عند مواجهة الانفعالات السلبية يعد من مظاهر صعوبات التنظيم الانفعالي حيث أوضح (Gratz&Roemer,2004) أن صعوبات التنظيم الانفعالي تدل علي عجز قدرة الفرد

علي فهم وإدراك انفعالاته وتقبلها وضعف القدرة علي حفظ توازنه الانفعالي مع ذاته ومع الآخرين عند المرور بخبرات انفعالية سلبية.

حيث أكد (Bardeen et al(2013 أن الأفراد ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي أكثر من غيرهم في بعض المشكلات السلوكية والأكاديمية من الذين لا يعانون من صعوبات في تنظيم انفعالاتهم.

ومما سبق تعد صعوبات التنظيم الانفعالي من المتغيرات المهمة في الصحة النفسية حيث يساعد التنظيم الانفعالي الفرد علي النجاح في مجالات الحياة كافة ( الشخصية والاكاديمية) وهذا ما يحاول البحث الحالي بحثه واستقصاؤه.

#### ثانياً : مشكلة البحث وأسئلتها :

تظهر مشكلة البحث من خلال أهمية وحدثاة المفهوم التي تتناوله وحيوية الفئة المستهدفة .

وللتعرف علي حجم وأهمية المشكلة قامت الباحثة الحالية بإجراء استطلاع رأي علي عينة مكونة من (٥٠) طالباً وطالبة (٣٥ طالبة و٥ طالباً) من طلاب المرحلة الثانوية وذلك لمعرفة مظاهر وأسباب صعوبات التنظيم الانفعالي واثرها علي طلاب المرحلة الثانوية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن افتقار الطلاب لمهارات التنظيم الانفعالي وعجزهم عن تنظيم انفعالاتهم وذلك عندما تكون متطلباتهم لتنظيم انفعالاتهم أعلى من قدراتهم أي توجد فجوة واسعة بين أهداف الطالب واستجاباته للموقف الانفعالي مما أدى بهم إلي تبني أفكار ومعتقدات متعاكسة ومتناقضة تؤثر علي مستوى تحصيلهم الدراسي وتكيفهم مع مطالب المرحلة العمرية.

حيث أشارالأحمدي (٢٠١٥ ) إلي أن هناك العديد من البحوث التي ركزت علي الاهتمام بالسمات العقلية والمعرفية لطلاب الثانوية العامة إلا أنها أهملت الجوانب الشخصية بما فيها الجوانب الانفعالية .

وأشار كل من ( 2002 ) Garne fski , karaaij , sbinhoven علي أن التنظيم الانفعالي في مرحلة المراهقة يشير إلي طريقة شعورية لمعالجة مقدار المعلومات المثيرة انفعاليا .

كما أكدت دراسة ( 2004 ) shoita, et.al علي أن التنظيم الانفعالي له علاقة وثيقة بالصحة النفسية للفرد وأنه يساعد في تنمية وتطوير علاقاته الشخصية .

ومن خلال ما سبق جاءت مشكلة البحث الحالي لمعرفة الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدي طلاب المرحلة الثانوية.

#### أسئلة البحث :

١- ما الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدي طلاب المرحلة الثانوية ؟

٢- هل يتمتع مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بصدق وثبات مرتفع ؟

٣- ثالثاً : أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلي الكشف علي :

١- الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدي طلاب المرحلة الثانوية .

٢- مدى تمتع مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بصدق وثبات مرتفع .

رابعاً : أهمية الدراسة

تحدد أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

أولاً : الأهمية النظرية :

١- تستمد الدراسة الحالية أهميتها من خلال تناولها لبعض المتغيرات الحديثة نسبياً وهي صعوبات التنظيم الانفعالي .

٢- التركيز علي فئة عمرية معينة وهي مرحلة المراهقة بما تتضمنه من تغيرات نفسية وفسولوجية ولفت الانتباه إلي أهمية التنظيم الانفعالي لأنهم ثروة كل أمة تسعى إلي التقدم والرقي.

٣- ندرة الأبحاث التي اهتمت بدراسة العلاقة صعوبات التنظيم الانفعالي علي - حد علم الباحثة - وهذا يؤدي إلي وجود حاجة لمثل هذه البحوث.

#### ثانياً : الأهمية التطبيقية :

١- أسهمت نتائج الدراسة الحالية في تقديم فهماً نظرياً أكثر وضوحاً لطبيعة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والصمود الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية .

٢- الاستفادة النفسية والتربوية من هذا البحث في أبحاث لاحقة باستخدام متغيرات أخرى .

٣- إمداد الاستشاريين النفسيين والتربويين ببعض أدوات قياس موضوعية ذات خصائص سيكومترية في صعوبات التنظيم الانفعالي والصمود الأكاديمي .

٤- قدمت الدراسة الحالية أساساً نظرياً لبرامج إرشادية وتربوية تساهم في تنمية الصمود الأكاديمي لدي طلاب المرحلة الثانوية .

#### سادساً : مصطلحات ومفاهيم الدراسة

#### أولاً : صعوبات التنظيم الانفعالي Emotional Regulation Difficulties:

عرفها ( Gratz & Roemer ( 2004 بأنها : "عجز قدرة الفرد علي فهم وإدراك انفعالاته وتقبلها ،والعجز في القدرة علي الحفاظ علي التوازن الانفعالي في علاقاته الانفعالية مع ذاته والآخرين وفقا للأهداف المطلوبة أثناء الانفعالات السلبية . وعدم قدرته علي الاندماج في السلوكيات الموجهة نحو الهدف عند مروره بالانفعالات السلبية ،وعجزه عن التحكم بعواطفه أثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد" .

وقد تم تعريفها اجرائياً بأنها : عجز قدرة الطالب علي فهم وإدراك انفعالاته والتعبير عنها وعدم قدرته علي التوجه نحو أهدافه وضعف قدرته علي الاستخدام الأمثل و

المرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي و عجزه عن التحكم في عواطفه اثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد وسيطرة الانفعالات السلبية عليه و التي تعيق استفادته من خبراته السابقة و تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي والأكاديمي. و تقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته علي المقياس المعد من قبل الباحثة .

#### سابعاً: محددات الدراسة :

- محددات بشرية : تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٤٢) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية .
- محددات مكانية : مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة أسوان .
- محددات زمنية : خلال الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ .
- حدود منهجية : استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي .

#### ثامناً: أدوات الدراسة :

١- مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي : إعداد الباحثة .

#### تاسعاً: الإطار النظري للدراسة :

#### ١- تعريف صعوبات التنظيم الانفعالي:

إذا كان التنظيم الانفعالي يشير إلي قدرة الفرد على مواجهة المشاعر السلبية وتنظيمها بطريقة صحيحة و بشكل واضح (oneeil,2015) فإن صعوبات التنظيم الانفعالي ترجع إلي عدم قدرة الفرد عن التعبير عن هذه المشاعر والتي ترجع إلي خبرات الطفولة عندما يتعرض الطفل للإساءة أو بعض العلاقات والظروف الأسرية والبيئية التي يمر بها الأفراد كما يتعرض المراهقين أيضاً لأسباب تعيق تنظيمهم

الانفعالي وترتبط صعوبات التنظيم الانفعالي بالاستراتيجيات غير التكيفية عند التعامل مع الانفعالات (Compare, et.al, 2014,5)

حيث تشير هدى ( ٢٠١٩، ٢١٣)إلى أن الطلاب الذين لديهم قدرات على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي يكونوا قادرين على تطبيقها بصور مختلفة في مواقف مختلفة في الحياة والقدرة على التكيف مع المطالب البيئية وتحقيق أهدافهم حيث عندما يفشل الطالب في استخدام تلك الاستراتيجيات بمرونة أو يفرضون في استخدامها فإن ذلك يؤثر على توافقهم النفسي والاجتماعي والأكاديمي ويعوق تحقيق أهدافهم ويسهم في تكوين صورة سلبية عن ذاتهم السلبية.

ويؤكد (Tull, 2006,179)على أنها قد تتضمن صعوبات في الوعي والفهم الانفعالي أو قبول الانفعالات وعجزه أيضاً عن التحكم في عواطفه أثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد مع عدم إمكانية الاندماج في السلوكيات الموجهة نحو الهدف واستخدام مهارات التنظيم الانفعالي أوجد صعوبات في كل هذه الجوانب متجمعة معا.

ويعرفها (Zeman,et.al ( 2006,157 بأنها عدم قدرة الطالب على التحكم أو تنظيم استجاباته الانفعالية للمحفزات الاستغزائية وعندما يتعرض كل فرد بشكل متكرر للأحداث والتفاعلات الصادمة مثل[الصراع والنقد الشخصي] فإنه يتعامل بطريقة مبالغ فيها عاطفياً لهذه التحديات البيئية والشخصية من خلال الإفراط في الاستجابات الانفعالية، فقد ينجم عن ذلك ثورات من الغضب والبكاء والاتهام والسلوكيات العدوانية السلبية أوخلق فوضى أو صراع، وتقلبات عاطفية وعدم استقرار عاطفي والغضب وجهود مكثفة للتجنب أو الانسحاب.

ويعرف (Parrish, stegall ( 2006,160 صعوبات التنظيم الانفعالي بأنها صعوبة في السيطرة على الإثارة الانفعالية وعلى تنظيم الأفكار والإجراءات،



والتفاعلات بين الأفراد حيث يظهرون استجابات لا تتطابق مع أهدافهم ومتطلبات البيئة الاجتماعية.

ويصفها Saxe&Ellis (2007,113) بأنها صعوبة في التحكم في الحالة الانفعالية للفرد ويظهر ذلك من خلال الانفعالات السلبية مثل الغضب والحزن والخوف والخجل كما أنها مرتبطة بقدرة الفرد المحدودة على تهدئة نفسه في ظل المتغيرات البيئية التي يحيا فيها الفرد. ١٠

## ٢- سمات وخصائص الأفراد ذوي صعوبات التنظيم الانفعالي:

وقد أشار Hofman, Savyer, et.al(2012) إلى بعض السمات والخصائص التي يتصف بها الأفراد الغير قادرين على تنظيم انفعالهم نظراً لوجود فجوة بين متطلبات الفرد وأهدافه وإمكانياته وتظهر كالاتي:

- ١- تجنب الأفكار والانفعالات والمشاعر الإيجابية.
- ٢- الكبت المدرك والمتعمد للاستئارة الانفعالية .
- ٣- زيادة الأفكار السلبية.
- ٤- عدم التطابق بين أهداف الفرد ومتطلبات البيئة الاجتماعية.
- ٥- التركيز على الخبرات الانفعالية السلبية وأسبابها وعواقبها وتجنب الخبرات الايجابية.
- ٦- نقص الوعي الانفعالي لدى الأفراد.
- ٧- يمارسون التأمل بطريقة متكررة.
- ٣- أبعاد صعوبة التنظيم الانفعالي:-

تتعدد أبعاد صعوبات التنظيم الانفعالي حسب وجهة نظر كل فرد وتختلف من دراسة لآخري حيث أشار Mazaheri(2015,115) إلي أن هناك ستة أبعاد لصعوبات التنظيم الانفعالي وهي:

## ١- عدم تقبل الاستجابات الانفعالية:

وهي تتمثل في ميل الفرد لردود فعل انفعالية، ثانوية وسلبية، تجاه الانفعالات السلبية للأخرين وعدم تقبل ردود فعل الآخرين.

## ٢- صعوبة الانخراط في السلوكيات الموجهة نحو الهدف :

ويتمثل في صعوبة التركيز وعدم القدرة علي انجاز المهام بدقة وسرعة عند التعرض لمواقف سلبية ومعاناته ايضاً من مشاعر سلبية.

٣ -صعوبة في السيطرة علي الاندفاع:ويتمثل في صعوبة السيطرة علي الاندفاعات تجاه المشاعر السلبية التي يخبرها الاخر.

٤-نقص الوعي الانفعالي: ويتمثل في الميل إلي عدم الاعتراف بالانفعالات وصعوبة فهمها وإدراكها والتعبير عنها.

٥-الوصول المحدود إلي استراتيجيات التنظيم الانفعالي ويتمثل ذلك في اعتقاد الفرد إنه يمكنه عمل القليل في تنظيم انفعالاته عندما يشعر بالضيق وعدم القدرة علي استخدام استراتيجيات مناسبة عند المرور بخبرة انفعالية.

٦-نقص الوضوح الانفعالي: ويتمثل ذلك في عدم معرفة الفرد والممامه بالانفعالات التي يشعر بها وعدم القدرة علي تفسيرها وتنظيمها والتعبير عنها.

عاشراً:دراسات سابقة :

## دراسة (cho & Hong(2013)

هدفت الدراسة الي ترجمة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي إلي اللغة الكورية ومن ثم التحقق من البنية العاملية للمقياس وذلك لدي طلاب الجامعة وقد أشارت النتائج إلي أنه تم قبول نموذج العوامل الخمسة بدلاً من نموذج العوامل الستة ، حيث تم دمج العاملين (عدم الوضوح الانفعالي ، نقص الوعي الانفعالي)في عامل واحد .

## دراسة (عبادي وآخرون، ٢٠١٩)

هدفت الدراسة الي تعريب مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي والتحقق من صدقه وثباته علي طلبة الجامعة في البيئة العربية ، والكشف عن الفروق في النوع والثقافة لدي طلبة جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية وتألفت عينة الدراسة من (٤٦٤) طالباً وطالبة وطبقت عليهم اداة الدراسة من مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي إعداد (Bjureberg ,et.al) وأشارت نتائج الدراسة الي تمتع المقياس بمستوي مرتفع من الصدق والثبات والتجانس .كما اشارت النتائج الي وجود فروق بين الذكور والاناث في صعوبات التنظيم الانفعالي في ابعاد عدم القبول والاهداف والاستراتيجيات والوضوح في اتجاه الاناث والانذفاع في اتجاه الذكور .ولم توجد فروق ذات دلالة احصائية ترجع للثقافة بين العينة المصرية والسعودية .

## دراسة (جمال عبد الحميد جادو، ٢٠٢٠)

هدفت الدراسة الحالية الي قياس مستوى كل من صعوبات تنظيم الانفعال و احداث الحياة الضاغطة ومتلازمه التعب المزمن لدى عينة من الامهات المغتربات بالمملكة العربية السعودية وقياس الفروق بين مرتفعات و منخفضات صعوبات التنظيم الانفعالي وتكونت عينة الدراسة من (١١٢) اما مغتربة طبق عليهم مقياس صعوبات تنظيم الانفعال اعداد" جراتز ورويمر" (٢٠٠٤) ومقياس احداث الحياه الضاغطة من اعداد الباحث ومقياس متلازمه التعب المزمن من اعداد (مصطفي، ٢٠١٩) وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود مستوى منخفض من صعوبات التنظيم الانفعالي ووجود فروق دالة احصائياً بين مرتفعات صعوبات التنظيم الانفعالي من الامهات المغتربات وبين منخفضاته في كل من احداث الحياه الضاغطة ومتلازمه التعب المزمن لصالح مرتفعات صعوبات التنظيم الانفعالي .

## منهج الدراسة Methodology :

تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث الحالي وهي الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدي طلاب المرحلة الثانوية .

## مجتمع الدراسة Study population :

تكون مجتمع الدراسة الحالية الأصلي من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية بمحافظة أسوان للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ وذلك كما موضح بالجدول (١) :

### جدول (١)

يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفقاً لبعض متغيرات الدراسة الحالية للعام

الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣

المجتمع الأصلي	عدد الذكور	عدد الإناث	العدد الكلي
الصف الأول	٣١٧٤	٤٦٥٦	٧٨٣٠
الصف الثاني	٢٥٤١	٣٦١٣	٦١٥٤
الصف الثالث	٢٨٤٨	٤٢٨٢	٧١٣٠
المجموع	٨٥٦٣	١٢٥٥١	٢١١١٤

## ثالثاً : عينة الدراسة study sample :

تتقسم عينة الدراسة الحالية إلي قسمين هما:

### ١- العينة الإستطلاعية :

تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية علي عينة استطلاعية مكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أسوان ، وذلك لضبط أدوات الدراسة والوقوف علي مدي كفاءتها وإيضاً تحليل مفرداتها .

### ٢- العينة الأساسية :

تم حساب عينة الدراسة الأساسية الميدانية طبقاً لمعادلة (Thompson,2012) حيث بلغ عدد المجتمع الأصل (٢١١١٤) طالباً وطالبة عند

تطبيق الدراسة الحالية فإن عدد (٤٤٢) طالباً وطالبة يعتبر ممثلاً تمثيلاً تاماً لمجتمع

الدراسة الحالية . معادلة (١)

معادلة (Thompson,2012) :

$$(1) \quad n = \frac{NP(1-P)}{(N-1)\left(\frac{d}{z}\right) + P(1-P)}$$

حيث

n حجم العينة المطلوب

N حجم المجتمع الأصل

P القيمة الاحتمالية وتساوي (٠,٥٠)

d نسبة الخطأ الذي يمكن التجاوز عنها وأكبر قيمة لها (٠,٠٥)

Z الدرجة المعيارية المقابلة لمستوي دلالة (٠,٠٥) ومستوي ثقة (٠,٩٥) وتساوي

(١,٩٦)

## جدول (٢)

يوضح توزيع أفراد العينة الأساسية وفقاً لبعض متغيرات الدراسة الحالية للعام

الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣

العدد الكلي	عدد الإناث	عدد الذكور	المجتمع الأصلي
١٥٥	٨٠	٧٥	الصف الأول
١٧٥	٩٠	٨٥	الصف الثاني
١١٢	٥٨	٥٤	الصف الثالث
٤٤٢	٢٢٨	٢١٤	المجموع

رابعاً: أدوات الدراسة Tools of the study:

أعدت الباحثة في دراستها الحالية مقياسين للتحقق من فروض الدراسة وهي :

## ١- مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثة):

### أ- هدف المقياس :

يهدف المقياس المعد الحالي إلي قياس درجة صعوبات التنظيم الانفعالي لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة أسوان وذلك وفقاً للتعريف الإجرائي لصعوبات التنظيم الانفعالي .

### ب- مبررات اعداد المقياس :

لاحظت الباحثة أن الدراسة الحالية في حاجة إلي اعداد مقياس يقيس صعوبات التنظيم الانفعالي ولذلك تم اعداد مقياس يتكون من خمسة أبعاد وهي :

( نقص الوعي الانفعالي - رفض الاستجابات الانفعالية - صعوبة الاندماج في السلوكيات الموجه نحو الهدف - القصور في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي - صعوبة في السيطرة علي الانفعال )

حيث أنه يتناسب مع هدف وعينة الدراسة الحالية وهم طلبة وطالبات المرحلة الثانوية في محافظة أسوان

حيث لاحظت الباحثة بعض الملاحظات علي المقاييس السابقة التي قامت بالاطلاع عليها وهي :

(١) اختلاف المقاييس السابقة عن المقياس الحالي من حيث عينة وهدف الدراسة الحالية .

(٢) عدم وجود مقياس مقنن علي البيئة المصرية - في حدود علم الباحثة - لقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لدي طلاب المرحلة الثانوية .

(٣) تصميم أداة مناسبة لعينة وهدف الدراسة الحالية مقننة علي البيئة المصرية .

### خطوات اعداد المقياس :

أ- الاطلاع علي العديد من الدراسات السابقة والبحوث والآراء النظرية التي تناولت مفهوم صعوبات التنظيم الانفعالي وخصائصها وأبعادها وذلك لتحديد أهم أبعاد

صعوبات التنظيم الانفعالي مثل [ , Rellini et al , (2000), (Adrianet al , 2010), (Calveteandorue, 2012), (Sertbast et al , 2020), (Chase et al 2020), (عياش وفائق ، ٢٠١٦)، (العاسمي ، ٢٠١٨) ، (عبد الحميد جادو، ٢٠٢٢) ب- الاطلاع علي بعض المقاييس العربية والأجنبية التي صممت لقياس صعوبات التنظيم الانفعالي .

الصورة المبدئية للمقياس :-

في ضوء الاطلاع علي الآراء العربية والأجنبية لمفهوم صعوبات التنظيم الانفعالي تم التوصل إلي الاجراءات التي تحدد الأبعاد الأساسية والعبارات للمقياس وتمثلت هذه الإجراءات في :

١- تعريف صعوبات التنظيم الانفعالي مفاهيمياً :

بانها عجز قدره الطالب على فهم وإدراك انفعالاته والتعبير عنها وعدم قدرته على التوجه نحو اهدافه وضعف قدرته على الاستخدام المرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي و عجزه عن التحكم في عواطفه اثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد وسيطرة الانفعالات السلبية عليه و التي تعيق استفادته من خبراته السابقة وكل تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي والأكاديمي.

٢- تعريف صعوبات التنظيم الانفعالي إجرائياً : بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته علي المقياس المعد من قبل الباحثة.

٣- وضع تعريف لكل بعد من أبعاد المقياس الخمسة وهي :

**البعد الأول :** نقص الوعي الانفعالي : ويقصد به صعوبة فهم الانفعالات وإدراكها والتعبير عنها.

**البعد الثاني :** رفض الاستجابات الانفعالية : ويقصد به ميل الفرد لردود فعل انفعالية سلبية ورفض ردود فعل الآخرين .

**البعد الثالث :** صعوبة الاندماج في السلوكيات الموجة نحو الهدف : ويقصد به صعوبة التركيز وعدم القدرة علي انجاز المهام بدقة وسرعة عند التعرض لمواقف سلبية .

**البعد الرابع :** القصور في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي : ويقصد به عدم القدرة علي استخدام استراتيجيات مناسبة عند المرور بخبرة انفعالية .

**البعد الخامس :** صعوبة في السيطرة علي الانفعال : ويقصد به عجز قدرة الطالب عن التحكم في انفعالاته تجاه المشاعر السلبية التي يخبرها الآخرون .

٣- صياغة عبارات المقياس :تم صياغة (٣٧) عبارة وروعي أثناء صياغة العبارات ما يلي :

أ- أن تعبر كل عبارة عن فكرة واحدة بسيطة .

ب- أن تكون واضحة ويسهل فهمها .

ج - أن تكون قصيرة وذات معني محدد .

د - أن تعكس مفهوم البعد المراد قياسه .

د- طريقة الاستجابة والتصحيح :

تتم الاستجابة علي عبارات المقياس وفقاً لمقياس Likert الثلاثي (دائماً -أحياناً - نادراً ) ، حيث يتم تصحيح العبارات السالبة بدرجات (١،٢،٣) للبدائل (دائماً -أحياناً - نادراً ) علي الترتيب ، والعبارات الموجبة بدرجات (٣،٢،١) للبدائل (دائماً -أحياناً - نادراً ) وذلك في الصورة النهائية للمقياس وتتراوح درجات المقياس بين (٣٥) درجة كحد أدني ،(١٠٥) درجة كحد أعلي حيث تشير الدرجة المنخفضة إلي انخفاض مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي وارتفاع مستوى التنظيم الانفعالي للفرد ويستخدم خطط ومهارات التنظيم الانفعالي بشكل أكبر .

ويوضح جدول ( ٣ ) المقياس في صورته الأولية والذي يتكون من (٣٧) عبارة موزعة علي خمسة أبعاد .



### جدول (٣)

#### يوضح المقياس في صورته الأولية

اسم البعد	أرقام العبارات
نقص الوعي الانفعالي	٧-١
رفض الاستجابات الانفعالية	١٣-٨
صعوبة الاندماج في السلوكيات الموجهة نحو الهدف	١٩-١٤
القصور في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي	٢٧-٢٠
صعوبة في السيطرة علي الانفعال	٣٧-٢٨

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة :

أولاً : الاتساق الداخلي Internal Consistency :

تم حساب معامل ارتباط درجات كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وجاءت معاملات الارتباط كما يلي :

أ- بالنسبة للعبارات :

تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تدرج تحته ويوضح جدول (٤) هذه النتائج.

### جدول (٤)

#### يوضح الاتساق الداخلي لعبارات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

العبارة	البعد الأول	العبارة	البعد الثاني	العبارة	البعد الثالث	العبارة	البعد الرابع	العبارة	البعد الخامس
١٥	**٠,٥٨	٩	**٠,٦٧	٨	**٠,٦٣	٢	**٠,٦٤	١	**٠,٣٦
١٧	**٠,٤٥	١٣	**٠,٥٤	١٠	**٠,٥٩	٣	**٠,٥٢	٤	**٠,٤٥
١٨	**٠,٥٩	١٤	**٠,٥٠	١٢	**٠,٥٧	٦	**٠,٥٩	٥	**٠,٥٨
١٩	**٠,٦١	٢٣	**٠,٥٥	٢٤	**٠,٥٠	٧	**٠,٥٨	٢٢	**٠,٤٤
٢٠	**٠,٦٣	٢٦	**٠,٣٤	٢٨	**٠,٦٣	١٦	**٠,٤٩	٣٣	**٠,٥٦
٢١	**٠,٤٥	٢٩	**٠,٧١	٣١	**٠,٤٩	٢٧	**٠,٤٩	٣٦	**٠,٥٠
٢٥	**٠,٦١	٣٠	**٠,٦٣						
٣٢	**٠,٦٠	٣٥	**٠,٥٠						
٣٤	**٠,٤٧								

\*\* تعني دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١).

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط كل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١).  
ب- بالنسبة للأبعاد :

تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس ويوضح جدول (٥) هذه النتائج.

### جدول (٥)

#### الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

الأبعاد	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس
معاملات الارتباط	٠,٣٨	٠,٦٢	٠,٤٢	٠,٤٧	٠,٣٥

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١).

ثانياً : الصدق Validity :

#### ١ - صدق التحليل العاملي Factorial Analysis:

قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي من الدرجة الأولى علي عبارات المقياس حيث استخدمت الباحثة التحليل العاملي التوكيدي بطريقة المكونات الأساسية Principal Component وفق محك Kaiser مع التدوير المتعامد بطريقة Varimax ، حيث قامت الباحثة بحذف العبارات التي تشبعها أقل من (٠,٣٠) وهي العبارة رقم (١١) و(٣٧) حيث تشبعها (٠,٢٩) وذلك للكشف عن التكوين العاملي للمقياس والجدول التالي يوضح نتائج التحليل العاملي .

## جدول (٦)

يوضح المصفوفة العاملية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بعد التدوير

الشيوع	العوامل					البنود
	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
٠,٣٨٩	٠,٣٥					١
٠,٤٥٤		٠,٦٢				٢
٠,٢٨٠		٠,٤٢				٣
٠,٣٥٥	٠,٤٤					٤
٠,٤٣٥	٠,٥٢					٥
٠,٣٣٥		٠,٤٤				٦
٠,٣٨٩		٠,٦١				٧
٠,٥٠١			٠,٦٩			٨
٠,٤٦٢				٠,٥٩		٩
٠,٣٨٨			٠,٥٨			١٠
٠,١٠٥	٠,٢٩					١١
٠,٤٧٢			٠,٥٤			١٢
٠,٣٠٣				٠,٤٧		١٣
٠,٢٤٦				٠,٤٠		١٤
٠,٤٠١					٠,٥٥	١٥
٠,٢٨٢		٠,٤٩				١٦
٠,٢٢٨					٠,٤١	١٧
٠,٣٥٧					٠,٥٥	١٨
٠,٣٧١					٠,٥٥	١٩
٠,٤٦٠					٠,٥٤	٢٠
٠,٢٩٨					٠,٣٣	٢١
٠,٣٦٠	٠,٤٣					٢٢
٠,٣١٢				٠,٥٠		٢٣
٠,٢٩٤			٠,٣٦			٢٤
٠,٣٨٩					٠,٥٩	٢٥
٠,٢٥١				٠,٣٧		٢٦
٠,٢٠٣		٠,٣٣				٢٧
٠,١٦٩			٠,٣٨			٢٨
٠,٦٦٤				٠,٧٨		٢٩
٠,٥٣٦				٠,٦٤		٣٠
٠,٣٤٣			٠,٤٦			٣١

الشيوع	العوامل					البنود
	العامل الخامس	العامل الرابع	العامل الثالث	العامل الثاني	العامل الأول	
٠,٤٦٢					٠,٦١	٣٢
٠,٤٠٢	٠,٦٢					٣٣
٠,٣١٣					٠,٥٢	٣٤
٠,٢٧٥				٠,٣٦		٣٥
٠,٣٢١	٠,٤٧					٣٦
٠,٢٠١			٠,٢٩			٣٧
التباين الكلي	١,٨	٢,٠٣	٢,١٤	٣,٢	٣,٨	الجزر الكامن
٣٥,١٥	٤,٨	٥,٥	٥,٨	٨,٧	١٠,٣	التباين المفسر

ويتضح من الجدول السابق أن هناك اختلاف في انتماء بعض العبارات للعوامل وعدد عبارات كل عامل فنلاحظ أن العامل الأول تضمن (٩) عبارات وهي ( ١٥-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٥-٣٢-٣٤) وتضمن العامل الثاني (٨) عبارات وهي (٩-١٣-١٤-٢٣-٢٦-٢٩-٣٠-٣٥) وتضمن العامل الثالث (٦) عبارات هي (٨-١٠-١٢-٢٤-٢٨-٣١) وتضمن العامل الرابع (٦) عبارات هي (٢-٣-٦-٧-١٦-٢٧) وتضمن العامل الخامس (٦) عبارات هي (١-٤-٥-٢٢-٣٣-٣٦).

## ٢- الصدق التمييزي "المقارنة الطرفية"

يقيس مدى صحة المقياس للكشف عن الفروق الفردية وتحديد طرفي السمة ، حيث يتم تحديد الإرباعي الأعلى لنسبة ٢٧% من الطلاب الحاصلين علي أعلى الدرجات ، وحساب الإرباعي الأدنى لنسبة ٢٧% من الطلاب الحاصلين علي أدنى الدرجات ، حيث أن هذه النسب تعطي أنسب حجم وأعلي تمايز من خلال استخدام اختبار "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الدنيا والعليا في مجموع درجات عبارات المقياس ، وتم الحصول علي النتائج التالية كما في جدول (٧)

## جدول (٧)

### يوضح الصدق التمييزي "المقارنة الطرفية" لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

المجموعات	الارباعي الأعلى ن=٥٤		الارباعي الأدنى ن=٥٤		قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية	مربع إيتا	حجم التأثير
	ع	م	ع	م			
البعد الأول	٢٢,١٢	٢,١٨	١٢,٦٣	١,٣١	٢٧,٦	٠,٨	كبير
البعد الثاني	٢٠,٦	١,٢٥	١٣,٢	١,٧٢	٢٥,٥	٠,٨	كبير
البعد الثالث	١٥,٦	٠,٩٥	٩,٦	٠,٩٧	٣٢,٥	٠,٨	كبير
البعد الرابع	١٤,٩	٠,٩٣	٩,٣	٠,٩٠	٣١,٤	٠,٨	كبير
البعد الخامس	١٨,٢	١,٠٣	١٢,٧	١,٢٩	٢٤,٣	٠,٨	كبير

ويتضح من الجدول السابق أن قيمة اختبار "ت" المحسوبة دالة عند مستوي (٠,٠١) ، مما يدل علي صدق التمييز وأن المقياس قادر علي التمييز بين طرفي السمة وأن المقياس صادق .

### ثالثاً : الثبات :Reliability:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي علي عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية وكان عدد عبارات المقياس (٣٧) عبارة وذلك تبعاً للأساليب التالية :

#### ١- ثبات ألفا كرونباخ Cronbach Alpha:

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ باستخدام برنامج SPSS ، وبلغت قيمة ثبات ألفا (٠,٧٠) مما يدل علي ثبات المقياس .

#### ٢- طريقة التجزئة النصفية Split Half Method :

باستخدام معامل تصحيح جتمان ( Guttman ) ، والذي يعتمد علي فكرة تطبيق المقياس مرة واحدة علي عينة الدراسة ، ثم نقوم بتجزئة المقياس إلي جزئين فقط بحيث يتكون الجزء الأول من الدرجات الفردية للاختبار والجزء الثاني يتكون من

الدرجات الزوجية للاختبار، ثم حساب معامل الارتباط (r) بينهم ،ويوضح جدول (٨) ثبات التجزئة النصفية لأبعاد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي.

### جدول (٨)

#### يوضح ثبات التجزئة النصفية لأبعاد مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

اسم البعد	ثبات التجزئة النصفية
نقص الوعي الانفعالي	٠,٧٨
رفض الاستجابات الانفعالية	٠,٨٢
صعوبة الاندماج في السلوكيات الموجهة نحو الهدف	٠,٧٦
القصور في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي	٠,٨١
صعوبة في السيطرة على الانفعال	٠,٧١

ومما سبق يتضح ثبات المقياس أيضاً .

### المراجع

عبادي ، عادل وآخرون. (٢٠١٩). تقنين مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي "بجوربييرج وآخرون " على طلبة الجامعة. مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، (٢١)، ١٧٦-١٩٩.

عبد الحميد، هدي. (٢٠١٩). الرحمة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين إدراك الإساءة في الطفولة وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين من الجنسين. المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، مج ٧، (٢)، ٢٠٧-٢٦٥.

الأحمدي ،محمد. ( ٢٠١٥ ) . مشكلات الطلاب الموهوبين وعلاقتها بعدد من المتغيرات ، بحث علمي في المؤتمر العلمي العربي عمان .

العاسمي، رياض ، وعلي، بدرية. ( ٢٠١٨).التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. مجلة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، مج ٤٠، (٣)، ٦١-٨٢.

- المللي ، سها . ( ٢٠١٠ ) . الفروق في الذكاء الانفعالي لدي عينة من الطلبة المتفوقين والعادين ، مجلة دمشق ، مجلة ٢٦ ، ( ٣ ) ، ١٣٥ - ١٩١ .
- رزيقة ، محذب . ( ٢٠١٤ ) . الذكاء الانفعالي وعلاقة بمستوي الطموح لدي الطالب الجامعي ، دراسة ميدانية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، (١٤) . ٩٣ - ١٠٤ .
- جادو، جمال . ( ٢٠٢٠ ) . صعوبات تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة ومتلازمة التعب المزمن لدى الأمهات المغتربات ، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، (١٥)، ١-٤٣ .
- عياش ، ليث ، فائق ، صبا . (٢٠١٦) . التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية الاساسية ، جامعة بغداد ، العراق ، ٢٢ (٩٥) ، ٦١٣ - ٦٣٨ .
- CALVETE , E. ANDI . ORUE. (2012). The role of emotion regulation in the predictive association between social information processing and aggressive behavior in adolescents *International Journal of Behavioral development*, 36 (5), 338 – 347.
- Cho, Y & Hong, S. (2013). The New factor structure of the Korean version of the Difficulties in Emotion Regulation scale (K-DERS) Incorporating Method Factor. *Measurement & Evaluation in counseling & Development* 46(3), 192-201.
- Compare, A., Zabro, C., Shonin, E., Gordon, W. & Marconi, C. (2014). Emotional Regulation and Depression : A potential Mediator between Heart and Mind. *Cardio vascular psychiatry and Neurology*, 1-10.
- Garnefski, N; Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression personality and Individual Differences, 30, 1311-1327.

- Gratz, K. & 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),41-55.
- Hofmann, S., sawyer, A., fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and anxiety*, 29,409-416.
- Mazaheri, M. (2015). Psychometric properties of the Persian version of the Difficulties in Emotion Regulation scale (DERS-6&DERS-5-Revised) in an Iranian clinical sample. *Iranian Journal of psychiatry*, 10(2),115-122.
- O'Neill, J. J. (2015). A correlational study Examining the Relationship between Attachment styles and Emotion Regulation in Adult Inpatient Marijuana user, doctoral dissertation, Grand Canyon university.
- Parrish, c. ;Segall, s. (2006). Emotion regulation in children and adolescents, *Journal of Development and Behavioral pediatrics*, (27),155-168. ,
- Saxe, G, Ellis, H&kaplow. J. (2007). collaborative treatment of traumatized children and teens (the trauma systems the rapy approach). The Guilford press, New York.
- Shiota , M . N . , compos , B., keltner , D . , Hartenstein , M . J ( 2004 ) , positive emotion and the regulation of interpersonal relationships , the regulation of emotion , 127 – 155 .
- Tull, M. T. (2006). Extending an anxiety sensitivity model of uncued panic attack frequency and symptom severity :the role of emotion dysregulation. *Cognitive therapy and Research*, 30(2),177-184.



- Rellini, A. H., vujanovic, A. A., & Zvolensky., M. J. (2010). Emotional dysregulation :concurrent relation to sexual problems among trauma – exposed adult cigarette smokers. *Journal of sex&Marital Therapy*, 36(2),137-153.
- Zeman,J.,Cassano,M.,perry – Parrish, C., & stegall, s. (2006).Emotion Regulation in children and Adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral pediatrics*, 27(2),155-168.

## الملاحق

### الصورة النهائية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

أولاً : بيانات عامة :

١- الاسم ( اختياري ) :  
النوع :  
الصف :

ثانياً : التعليمات :

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعر به في حياتك ، ويوجد أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات ( دائماً ، أحياناً ، نادراً ) ، من فضلك ضع علامة (√) أمام أحد الخيارات التي تعبر عن رأيك ، علماً بأنه لا توجد إجابات صحيحة أو خطأ .

### مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نادرًا
١	اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري الحقيقية			
٢	اجد صعوبة في فهم مشاعري			
٣	اشعر بالتردد في اموري الخاصة			
٤	اجد صعوبة في التفكير في اي شئ عندما اكون متضايقا			
٥	اجد صعوبة في التركيز في اي شئ عندما اكون متضايقا			
٦	اجد صعوبة في فهم مشاعر الاخرين			
٧	اجد صعوبة في مشاركة الاخرين وجدانيا			
٨	شعوري بالضيق يسبب لي عدم الرضا عن ذاتي			
٩	انفعالي السلبية تكون مرتفعة عندما اكون متضايقا			
١٠	اشعر بنقص الثقة في نفسي عندما اكون متضايقا			
١١	اجد صعوبة في الاستفادة من انفعالاتي الايجابية			
١٢	اجد صعوبة في تقبل استجابات الاخرين التي لا توافقي			
١٣	اجد صعوبة في انجاز عملي عندما اكون متضايقا			
١٤	استطيع القيام باي شيء لتحسين حالتي عندما اكون متضايقا			
١٥	اجد صعوبة في انجاز الاعمال المهمة بكل طاقتي			
١٦	استطيع مواجهة مشاعري عند اتخاذ قرار خاص بي			

م	العبارة	دائماً	أحياناً	نابراً
١٧	استطيع التعبير عن مشاعري بما يتلاءم مع الموقف			
١٨	استطيع اختيار اسلوب ناجح للتعامل مع المواقف الاجتماعية			
١٩	استطيع الانتباه لمشاعري الخاصة			
٢٠	استطيع ان احدد ما اشعر به			
٢١	استطيع ضبط مشاعري			
٢٢	احتاج فترة من الزمن لتحسين حالتي عندما اكون متضايقا			
٢٣	اعتقد ان الامر سينتهي بي الي حالة من عدم الاتزان عندما اكون متضايقا			
٢٤	اشعر بأهمية مشاعري عندما اكون متضايقا			
٢٥	اكافي نفسي بعد كل نجاح			
٢٦	استطيع انجاز مهماتي مهما اكون متضايقا			
٢٧	لدي مشاعر سلبية نتيجة مروري بخبرات غير سارة			
٢٨	اشعر ان انفعالاتي الشديدة تجعلني اخرج عن السيطرة			
٢٩	افقد السيطرة علي مشاعري عندما اكون متضايقا			
٣٠	استطيع التصرف بهدوء عند التعرض لأي موقف ضاغط			
٣١	استطيع تحويل مشاعري السلبية الي ايجابية عند اللزوم			
٣٢	استطيع الاحتفاظ بانفعالاتي السلبية عند مواجهة اي حدث			
٣٣	استطيع تنظيم انفعالاتي من خلال تغيير طريقة تفكيري			
٣٤	اجد صعوبة في منع انفعالاتي من السيطرة علي سلوكي			
٣٥	استطيع ضبط انفعالاتي عند التعرض لموقف مزعج			