Middle East Journal of Humanities and Cultural Studies
Homepage: http://meijournals.com/ar/index.php/mejljs/index
ISSN: 2710-2238 (PRINT)
ISSN: 2788-4686 (ONLINE)
مجلة الشرق الأوسط
للعلوم الإنسانية والثقافية

التنظيم الانفعالي وعلاقته بمركز الضبط لدى عينة من المراهقين في لبنان

زينب محمد برجي[1]، أ.د. نرمين محمد[2]، د. هلكا علاء الدين[3]

طالبة دكتوراه في قسم علم النفس – جامعة بيروت العربيّة[1]

أستاذ ورئيس قسم علم النفس – كلية العلوم الإنسانية – جامعة بيروت العربية[2]

أستاذ علم النفس المشارك ومساعد العميد – كلية العلوم الإنسانية – جامعة بيروت العربية[3]

استلام البحث:19-09-2025 مراجعة البحث :22-10-2025 قبول البحث:10-11-2025

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى عينة من المراهقين اللبنانيين، والتعرّف إلى الفروق بين الجنسين في هذين المتغيرين. تكونت عينة الدراسة من 500 مراهق/مراهقة في المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم بين 12 و21 سنة (M = 16.5، SD = 2.1)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بعض المدارس الرسمية والخاصة في لبنان خلال العام الدراسي 2025/2024. اعتمدت الباحثة على مقياس التنظيم الانفعالي الذي تم تقنينه على البيئة اللبنانية، إضافة إلى مقياس مركز الضبط لروتر (Rotter, 1966) – النسخة العربية المترجمة لكفافي، 1982. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائيًا بين أبعاد التنظيم الانفعالي ومركز الضبط الداخلي، حيث كان الارتباط الأقوى مع بعدي الدعم الذاتي والوعي بالانفعالات. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة لصالح الإناث في التنظيم الانفعالي (M = 126.07، SD = 16.58) مقارنة بالذكور (M = 118.92، SD = 14.35)، في حين لم تظهر فروق دالة بين الجنسين في مقياس مركز الضبط. توصي الدراسة بضرورة تعزيز مهارات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين من خلال البرامج الإرشادية والتربوية، بما يسهم في تحقيق التكيف النفسي والاجتماعي. وختم الباحثُ بجملة من النتائج والتوصيات.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، مركز الضبط، المراهقين اللبنانيين.

Abstract:

The current study aimed to investigate the nature of the relationship between emotional regulation and locus of control among a sample of Lebanese adolescents, and to examine gender differences in these variables. The study sample consisted of 500 adolescents (12–21 years old; M = 16.5, SD = 2.1), randomly selected from public and private schools in Lebanon during the 2024/2025 academic year. The researcher used the Emotional Regulation Scale, which had been standardized for the Lebanese context, in addition to Rotter's (1966) Locus of Control Scale – Arabic version translated by Kafafi (1982). The results revealed a positive and statistically significant relationship between the dimensions of emotional regulation and internal locus of control, with the strongest correlations observed for the self-support and emotional awareness dimensions. The findings also showed significant gender differences in emotional regulation, favoring females (M = 126.07, SD = 16.58) over males (M = 118.92, SD = 14.35), while no significant gender differences were found in locus of control.The study recommends enhancing adolescents' emotional regulation skills through guidance and educational programs to support their psychological and social adjustment.

Keywords : Emotional regulation, Locus of control, Lebanese adolescents

المقدمة

تُعدّ الانفعالات مكوّناً أساسياً في الحياة النفسية للأفراد، إذ تؤدي دورًا محوريًا في توجيه السلوك وتنظيم التفاعل مع المواقف اليومية، كما تُسهم في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع التحديات والفرص على حدٍّ سواء. ونظرًا لأهميتها، برز مفهوم التنظيم الانفعالي بوصفه العملية التي يراقب الأفراد من خلالها استجاباتهم الانفعالية ويُقيّمونها ويُعدّلونها بما يحقق التوازن النفسي ويحافظ على الأداء التكيفي. وتُعدّ هذه المهارة من المقومات الأساسية للمرونة النفسية، خاصة خلال مرحلة المراهقة التي تتّسم بتطورات معرفية وانفعالية متسارعة (Gross, 2002; Lindsay et al., 2019).

في هذا السياق، يُعدّ مركز الضبط من العوامل الشخصية الجوهرية التي تُؤثر في كيفية تنظيم الأفراد لانفعالاتهم، إذ يُعبّر عن إدراك الفرد لمصدر تحكّمه بالأحداث ونتائجها، سواء كان داخليًا أم خارجيًا (Rotter, 1966). وقد أظهرت دراسات عدّة أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يميلون إلى استخدام استراتيجيات أكثر فاعلية في تنظيم انفعالاتهم، مثل إعادة التقييم المعرفي وضبط الاستجابة الانفعالية، مقارنةً بذوي مركز الضبط الخارجي (Mestre et al., 2017; Lo Cascio et al., 2013). وتؤكد هذه النتائج على الترابط الوثيق بين إدراك مصدر التحكم والانضباط الانفعالي، مما يجعل دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى المراهقين ذات أهمية خاصة في ضوء التغيرات النمائية والاجتماعية التي تميّز هذه المرحلة.

بناءً على ذلك، تهدف هذه الدّراسة إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى عينة من المراهقين اللبنانيين، بما يتيح فهمًا أعمق لآليات التفاعل بين الانفعال والإدراك السببي خلال هذه المرحلة النمائية الحساسة، وما قد يترتب على ذلك من دلالات تربوية ونفسية تسهم في دعم البرامج الوقائية والتنموية الموجهة للمراهقين.

أولاً: إشكاليّة الدّراسة

تُعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل النمائية حساسية نظراً للتحولات الانفعالية والمعرفية والاجتماعية والفسيولوجيّة التي تحدث خلال هذه المرحلة، حيث يُظهر المراهقون تفاوتاً واضحاً في أساليب تعاملهم مع انفعالاتهم، وهذا ما يرتبط ببُنى إدراكية أعمق، أبرزها مركز الضبط. ويؤدي ضعف القدرة على التنظيم الانفعالي إلى ظهور مجموعة من التحديات النفسية والسلوكية، مثل صعوبة إدارة الضغوط اليومية، والاندفاعية، وتقلب المزاج، وارتفاع مستويات القلق أو العدوانية، مما ينعكس سلباً على التكيف النفسي والاجتماعي للمراهق. في المقابل، فإنّ القدرة على التنظيم الانفعالي تُسهم في تعزيز المرونة النفسية، وتحسين مهارات التواصل الاجتماعي، ودعم الصحة النفسية، بما يساعد المراهق على مواجهة متطلبات الحياة والنمو بصورة أكثر توازناً. وعلى الرغم من الأهمية المتزايدة لمهارات التنظيم الانفعالي في تعزيز الصحة النفسية والمرونة التكيفية لدى المراهقين، فإنّ العلاقة بين هذه المهارات وإدراك المراهقين لمصدر تحكمهم بالأحداث مثل مركز الضبط لا تزال بحاجة إلى مزيد من الدراسات، بالأخص في السياقات الثقافية العربية. وفي ضوء التغيرات الاجتماعية والنفسية التي يعيشها المراهق اللبناني، تبرز الحاجة إلى دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لفهم طبيعة هذه الديناميكية النفسية ومدى تفاعلها مع عوامل النضج والتنشئة في هذا السياق. وعليه، تتحدد مشكلة الدّراسة الحالية في الإجابة على التساؤلين الآتيين:

1 .ما طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى عيّنة من المراهقين اللبنانيين؟

2. هل توجد فروق جوهرية في كلٍّ من التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى عيّنة من المراهقين اللبنانيين تُعزى لعامل النوع؟

ثانياً: أهداف الدّراسة:

تهدف هذه الدّراسة إلى التحقق من الأهداف التالية:

أ- التعرّف إلى واقع التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى عيّنة من المراهقين اللبنانيين.

ب- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى عينة من المراهقين اللبنانيين.

ت- التعرّف إلى إمكانية وجود فروق (جوهرية) في كلٍّ من التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى عيّنة من المراهقين اللبنانيين تُعزى لعامل النوع

ثالثاً: أهميَّة الدّراسة:

تكمن أهمية هذه الدّراسة في تناولها لموضوع حيوي في علم النفس النمائي، يتمثل في فهم العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى المراهقين، لما لذلك من أثر في تفسير أنماط التكيف النفسي والاجتماعي خلال هذه المرحلة الحساسة. وتنبع أهميتها العلمية من إسهامها في إغناء الأدبيات النفسية العربية حول المتغيرين المدروسين، في ظل ندرة الأبحاث التي تناولتهما معًا في البيئة اللبنانية.

أما من الناحية التطبيقية، فقد تُسهم نتائجها في تصميم برامج إرشادية وتربوية تساعد على تعزيز التنظيم الانفعالي وتنمية مركز الضبط الداخلي لدى المراهقين بما يدعم صحتهم النفسية وتكيفهم الاجتماعي

رابعاً: المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدّراسة

أ- التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation)

يُعرَّف التنظيم الانفعالي بأنه العملية التي يقوم الفرد من خلالها بإدراك انفعالاته وفهمها والتحكّم بها والتعبير عنها بطرق مرنة ومقبولة اجتماعياً، بما يسهم في تحقيق التوازن النفسي والتكيّف مع الضغوط الحياتية (Gross, 2014).

ويُعرَّف إجرائيًا في هذه الدّراسة بأنه قيمة الدرجة الكلية التي يحصل عليها المراهق على مقياس التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation Scale) الذي أعدّته الباحثة، بحيث تعبّر الدرجة المرتفعة عن مستوى عالٍ من التنظيم الانفعالي، والدرجة المنخفضة عن ضعف في التنظيم الانفعالي.

ب- مركز الضبط (Locus of Control)

يُعرَّف مركز الضبط بأنه نمط إدراكي يعكس معتقدات الفرد حول الأسباب التي تُفسّر النتائج التي يواجهها في حياته، أي ما إذا كانت هذه النتائج ناتجة عن عوامل داخلية تتعلق بجهوده الشخصية وقدراته، أو عوامل خارجية كالظروف أو الحظ أو تأثير الآخرين (Rotter, 1966) .

ويُعرَّف إجرائيًا في هذه الدّراسة بأنه قيمة الدرجة التي يحصل عليها المراهق على مقياس روتر لمركز الضبط (Rotter Internal–External Locus of Control Scale) المستخدم في الدّراسة الحالية، بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى مركز ضبط خارجي، والدرجة المنخفضة إلى مركز ضبط داخلي.

خامسًا: الإطار النّظريّ:

يعرض هذا الإطار الأُسس النظرية لمتغيّري الدّراسة الحاليّة وهما: التنظيم الانفعالي ومركز الضبط.

1- التنظيم الانفعالي:

تُعد الانفعالات ظواهر نفسية معقدة وديناميكية، وقد تكون مفيدة أو ضارة تبعًا للطريقة التي يُنظَّم بها التعامل معها (Gross, 2014). وفي هذا السياق، يُعد التنظيم الانفعالي الركيزة الأساسية لتحقيق الأداء الأمثل من خلال استراتيجيات

فعّالة تتناسب مع السياق والفروق الفردية (Asadi et al., 2014).

1. مفهوم التنظيم الانفعالي:

يُعد التنظيم الانفعالي أحد المفاهيم المركزية في علم النفس المعاصر، لما له من دور في تكوين الشخصية وتعزيز التكيف النفسي والاجتماعي. وقد أشارت دراسات حديثة إلى أنّ استخدام استراتيجيات فعّالة في التنظيم الانفعالي يسهم في تحسين الصحة النفسية والمرونة الذاتية لدى الأفراد، حيث أظهرت دراسة (Yazdanifard et al, 2024) أن التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي يقلل من أعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين، بينما أظهرت دراسة Litalien et al, (2024) أن التنظيم الانفعالي يعزز الصمود النفسي والقدرة على التكيف مع الضغوط في المراحل النمائية المبكرة.

وقد تم تعريف التنظيم الانفعالي بعدة طرق:

- عرّف جروس (Gross, 2002, 2007) التنظيم الانفعالي بأنه عملية تتضمن تقييم الموقف، تحديد الهدف الانفعالي، واختيار واستخدام استراتيجيات لتقليل أو الحفاظ على أو زيادة المشاعر، أي التحكم في الاستجابة الانفعالية بطريقة مقصودة.
- رّفت كاشف (2019) التنظيم الانفعالي بأنه القدرة على إدارة الانفعالات والمشاعر وتوجيهها لتحقيق التوافق النفسي والإنجاز، وتعزيز التكيف الاجتماعي، مع إدراك مشاعر الآخرين والتفاعل معها تبعًا لمعناها.
- وقد عرّفه جروس وماكري (Gross & McRae, 2020) بأنه: محاولات التأثير على الانفعالات في أنفسنا أو في الآخرين.
- وبحسب سيلفرس (Silvers, 2021) يُعتبر التنظيم الانفعالي أنّه: مجموعة من المهارات الضمنية والصريحة التي يمكن استخدامها لرصد وتقييم وتعديل الاستجابات العاطفية وفقاً لأهداف الفرد .

يتضح من هذه التعريفات أن التنظيم الانفعالي عملية نفسية متعددة الأبعاد تشمل عمليات داخلية وخارجية، وتهدف إلى مراقبة الانفعالات وتقييمها وضبطها بما يتوافق مع السياقات الاجتماعية والأهداف الشخصية. كما يبرز البعد القصدي والاستراتيجي، مما يجعل التنظيم الانفعالي مهارة يمكن اكتسابها وتطويرها، وحجر أساس للتكيف النفسي، خاصة في المراحل النمائية الحرجة مثل مرحلة المراهقة، لتحقيق التوازن النفسي، تعزيز الرفاهية، ودعم الأداء المعرفي والاجتماعي.

وتستخلص الباحثة تعريفًا إجرائيًا للتنظيم الانفعالي على أنه: قدرة الفرد على إدارة التجربة الانفعالية والاستجابة لها بطرق فعّالة ومرنة، من خلال الوعي بالانفعالات وتقييمها، واستخدام استراتيجيات معرفية وسلوكية لتعديل شدتها أو مدتها أو تعبيرها، بما يحقق التكيف النفسي والاجتماعي ويخدم الأهداف ضمن السياقات المختلفة.

1.2- استراتجيات التنظيم الانفعالي

يرى جروس (Gross, 2002) أن الاستجابات الانفعالية غالباً ما تكون مفيدة وقابلة للتكيف، حتى تلك السلبية منها، فرغم أنها قد تكون غير سارة في لحظتها، إلا أنها تطورت لتُهيّئ عقولنا وأجسادنا للتعامل مع المواقف المهمة بسرعة وكفاءة. ومع ذلك، قد تُنتج أحيانًا استجابات انفعالية لا تتناسب مع الموقف، سواء من حيث النوع أو الشدة أو المدة، مما يجعلها غير ملائمة وتستدعي التنظيم.

وقد طوّر جروس (Gross, 2015) نموذجاً يُعرف بـ "نموذج عملية تنظيم الانفعال" (Process Model of Emotion Regulation)، بحيث يُصنّف استراتيجيات التنظيم الانفعالي بناءً على النقطة التي يتم فيها التدخل في عملية توليد الانفعال، إلى خمس فئات رئيسية، ويتضمن المستوى الأول عمليات التنظيم التي تشمل ما يأتي:

أ- اختيار الموقف: يتضمن اختيار الموقف اختيار الدخول أو تجنب الموقف بناءً على الانفعالات المتوقعة التي سيثيرها الموقف

ب- تعديل الموقف: يتضمن تعديل الموقف محاولة تغيير السياق لتغيير تجربة الفرد الانفعالية.

ج-تحويل الانتباه: يحدث تحويل الانتباه عندما يركز الفرد انتباهه على شيء ما أو يصرف نفسه عن شيء ما بسبب المحتوى الانفعالي للمحفز، وذلك من خلال:

- صرف الانتباه: عدم تركيز الانتباه على الجوانب الانفعالية.
- التركيز: تركيز الانتباه على نشاط بديل غير انفعالي.
- التأمل: توجيه الانتباه نحو الانفعالات وعواقبها.

د-التغيير المعرفي: يتضمن التغيير المعرفي إعادة تقييم السيناريو، أي التفكير في حدث ما بطريقة مختلفة، وذلك لتغيير تأثيره الانفعالي.

ويتضمن المستوى الثاني عمليات تعديل الاستجابة بعد ظهور الانفعال، ويشمل هذا:

- قمع الانفعال :محاولة إخفاء الانفعال أو تقليل التعبير الظاهر عنه.
- مبالغة أو تعديل الانفعال: أحيانًا يتم تغيير شدة أو نوع الانفعال ليتناسب مع الموقف الاجتماعي.

ويتيح هذا المستوى للفرد تعديل خبرة الانفعال باستخدام وسائل سلوكية أو فسيولوجية، وذلك بعد فشل الاستراتيجيات المبكرة (Gross & McRae, 2020).

ويُقسم جروس (Gross, 2002) هذه الاستراتيجيات إلى نوعين رئيسيين:

- استراتيجيات التركيز المسبق (Antecedent-focused Strategies): يلجأ إليها الفرد أثناء الاستعداد للاستجابة، أي قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كامل مع المثير الانفعالي.
- استراتيجيات التركيز على الاستجابة (Response-focused Strategy): يتفاعل فيها الفرد مع الحالة الانفعالية بعد ظهور الانفعال بشكل كامل، ويشمل النوع الرئيسي تعديل الاستجابة (Response Modulation). والغاية من هذه الاستراتيجية هي تنظيم الانفعال والتعبير عنه بطريقة مناسبة للموقف، بما يساعد على التكيف الاجتماعي والتحكم في السلوك الناتج عن الانفعال (Gross & McRae, 2020).

مما سبق، يُمكن القول أنّ استراتيجيات التنظيم الانفعالي تتمثل في قدرة المراهق على إدراك انفعالاته وفهمها، والسيطرة عليها، وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها، وذلك عبر تغيير نوعية وشدة الاستجابة الانفعالية بما يخدم التكيف النفسي والاجتماعي.

وترى الباحثة أنّ اعتماد المراهقين على هذه الاستراتيجيات يُعَدّ عاملاً جوهريًا في تعزيز توافقهم النفسي والاجتماعي، حيث تمكّنهم من التعامل مع الضغوط اليومية بمرونة أكبر، وتساعدهم على بناء علاقات صحية ومستقرة مع أقرانهم. كما ترى أن تطوير هذه الاستراتيجيات لا يقتصر على البعد الفردي، بل يمكن أن يُدعّم من خلال البرامج المدرسية والتدخلات الإرشادية التي تركز على تدريب المراهقين على وعي انفعالاتهم وإعادة تقييم المواقف بطريقة إيجابية.

1.3- النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي

يعتمد تفسير التنظيم الانفعالي في الدّراسة الحاليّة على عددٍ من الأُطر النظرية المحوريّة، وفي مقدمتها نظرية "جروس" في التنظيم الانفعالي " Gross's Emotion Regulation Theory " (Gross & Ford, 2024)، والذي سعى لفهم العمليات التي من خلالها يُعدّل الأفراد من تجاربهم الانفعالية واستجاباتهم لها، سواء من حيث الشدة أو المدة أو التعبير الظاهري. وقد أشار إلى نوعين من الاستراتيجيات: تتمثل الأولى بـ " الاستراتجيات التنظيمية"، وهي تسبق حدوث الانفعال،

كإعادة التقييم المعرفي، والثانية تُعرف بـ " الإستراتجيات اللاحقة للانفعال "، مثل كبت التعبير الانفعالي. وتؤكد هذه النظرية على أهميّة استخدام الاستراتيجيات التنظيميّة السابقة للانفعال في تعزيز الرفاهية الانفعالية. وقد أوضح جروس أن التنظيم الانفعالي لا يعني فقط تقليل أو زيادة شدة الانفعالات، بل يشمل أيضاً الحفاظ على استقرار الانفعالات بما يتناسب مع طبيعة الموقف (Gross, 2015).

وتُعد نظرية التنظيم الذاتي " Self-Regulation Theory " التي وضعها كلّ من (Carver & Scheier, 1981)، من النظريات التي سعت إلى تفسير الكيفيّة التي يُنظّم بها الأفراد استجاباتهم الانفعاليّة والسلوكية بحيث تتوافق مع معاييرهم الشخصيّة، وإلى توضيح دور العمليات النفسيّة الدّاخلية كالانتباه والتقييم الذاتي وضبط المشاعر في مراقبة وتعديل الاستجابات الانفعالية بشكلٍ واعٍ، مما يُتيح التفاعل مع التحديات بمرونة، وهذا ما يعكس العلاقة الوثيقة بين التنظيم الانفعالي والتنظيم السلوكي والمعرفي في إطار من الوعي الذاتي.

إضافة إلى ذلك، تُعد نظرية التعلم الاجتماعي لروتر (Rotter, 1966) من إطارًا داعمًا لفهم آليات التنظيم الانفعالي، إذ تُشير إلى أنّ الأفراد لا يتعلمون تنظيم انفعلاتهم من خلال الخبرة المباشرة فقط، بل عبر النمذجة والملاحظة والتعزيز، وبهذا يُعد التنظيم الانفعالي عمليّة مكتسبة تتأثر بالبيئة الإجتماعيّة والتجارب التفاعليّة، ما يعكس الأثر التفاعلي للسياق الاجتماعي في تشكيل الاستراتيجيات الانفعالية التكيفية.

يُستنتج من خلال هذا العرض النظري أنّ التنظيم الانفعالي يعد عملية نفسيّة معقدة متعددة الأبعاد، تتداخل فيها الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يتبناها الفرد. وتتبنى الباحثة نموذج جروس باعتباره الإطار الأكثر الأوسع تفسيراً لآليات التنظيم الانفعالي، ولشموليته وقدرته على الفصل بين مراحل ما قبل الانفعال وما بعده، وارتباطه الوثيق بالمخرجات النفسية الإيجابية.

1.4- العوامل المؤثرة في التنظيم الانفعالي وتطوره في مرحلة المراهقة:

يتأثر تنظيم الانفعال بمجموعة متنوعة من العوامل البيولوجية والمعرفية والاجتماعية، حيث يمر الافراد بتغيرات نمائية تؤثر على الطريقة التي ينظمون بها انفعالاتهم. ففي المراحل المبكرة يعتمد الأطفال بشكل كبير على الآخرين في تنظيم انفعالاتهم، وخاصة الوالدين والمعلمين، بالأخص من خلال التوجيه أو المساعدة في تفسير المشاعر والاستجابة لها (Del Valle, Zamora, & Andrés, 2019)، ومع التقدم في العمر، يبدأ الأطفال تدريجيًا باكتساب مهارات التنظيم الذاتي، ويتأثر هذا التطور بعدة عوامل مثل النضج العصبي، وتطور القدرات المعرفية العليا، والعلاقات الاجتماعية (Doebel, 2023).

وفي مرحلة المراهقة تحدث تغيرات ملحوظة في استخدام الاستراتيجيات المعرفية العليا (higher-order cognitive processes) واستراتيجيات التنظيم المعرفي الذاتي (cognitive self-regulatory strategies)، ويصبح المراهقون أكثر مرونة في التبديل بين الاستراتيجيات المختلفة تبعًا للسياق. كما يبدؤون في استخدام مهارات معرفية محددة مثل إعادة التقييم المعرفي (cognitive reappraisal)، مع تفاوت في درجة الاستخدام تبعًا للفروق الفردية والعمر الزمني. كما تُظهر هذه المرحلة العمرية حساسية خاصة لتغيرات السياق الاجتماعي والدعم المحيط، مثل العلاقات مع الأقران والمعلمين، مما يجعل التنظيم الانفعالي لديهم أكثر تعقيدًا وتغيرًا (Oyanadel et al., 2022).

تستنتج الباحثة أنّ التنظيم الانفعالي يتأثر بعوامل متداخلة تشمل البنية العصبية البيولوجية، والتجارب البيئية، والسياق الثقافي، مما يؤكد على أنه ليس سلوكاً فطرياً فقط، إنّما مهارة مكتسبة تتطور عبر مراحل النمو المختلفة، ومرحلة المراهقة تُعتبر نقطة تحول جوهرية في هذا التطور، حيث يبدأ الفرد في الاعتماد بشكل أكبر على ذاته أو أقرانه لتنظيم استجاباته الانفعالية، ويصبح أكثر وعياً باستخدام استراتيجيات معرفية متقدمة كإعادة التقييم المعرفي، الأمر الذي يعكس الحاجة الماسّة إلى دعم هذه الفئة العمرية من خلال تعزيز مهارات التنظيم الانفعالي لديهم، بما يحقق التوازن والتكيف النفسي والاجتماعي.

وترى الباحثة أنّ فهم هذه العوامل وتكاملها يُعدّ أساساً لوضع برامج إرشادية وتربوية تراعي الخصائص النمائية والاجتماعية للمراهقين، خاصة في السياق اللبناني الذي يواجه تحديات نفسية واجتماعية متزايدة. كما ترى أنّ الاستثمار في تنمية قدرات المراهقين على التنظيم الانفعالي يُسهم في بناء جيل أكثر مرونة نفسية، قادر على مواجهة الضغوط وتوظيف مشاعره بشكل إيجابي في مسارات التعلم والعلاقات الإنسانية.

يتضح مما سبق أنّ التنظيم الانفعالي يمثل أحد الركائز المهمة في الاستقرار النفسي والاجتماعي للأفراد، ويؤثر بعمق في قدرتهم على التكيف مع المواقف الحياتية المختلفة. وتبرز هذه الأهمية بشكل خاص لدى المراهقين، نظرًا للتحوّلات النفسية والانفعالية التي يمرون بها في هذه المرحلة التي تتطلب وعيًا ذاتيًا ومهارات تنظيمية فعّالة. ومن هنا، تتضح أهمية البحث في التنظيم الانفعالي باعتباره عاملاً مؤثرًا في حياة المراهقين، وتزداد أهميته عند النظر إليه في علاقته بمركز الضبط، حيث يسهم وعي الأفراد لمصدر التحكم في سلوكهم وانفعالاتهم سواء داخليًا أو خارجيًا في تشكيل اختياراتهم التنظيمية. وبناءً عليه، تسعى هذه الدّراسة إلى فهم العلاقة القائمة بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى المراهقين، انطلاقًا من دورهما المشترك في تحقيق التوازن النفسي والنمو السليم.

2- مركز الضبط (locus of control)

يُعدّ مفهوم مركز الضبط عنصرًا أساسيًا في نظريات التعلم الاجتماعي والشخصية، وقد قدّمه جوليان روتر (Julian Rotter, 1954)، وهو من المتغيرات النفسية المهمة المرتبطة بتوقعات الفرد العامة حول قدرته على التحكم في التعزيزات في حياته، والمساهمة في تفسير الجوانب العديدة في سلوكه.

2.1- تعريف مركز الضبط

تعددت المصطلحات المستخدمة لمفهوم الضبط في اللغة العربية، من مصدر الضبط، إلى مركز الضبط، وجهة الضبط، أو موقع الضبط. ويُعتبر التعريف الذي قدمه جوليان روتر (Rotter , 1966) هو الأكثر شيوعاً وشمولاً، وقد اعتمدت عليه معظم الدراسات اللاحقة. ووفقاً لهذا التعريف يُشير مركز الضبط إلى إدراك الفرد لمصدر التدعيم أو التعزيز الناتج عن أفعاله وتصرفاته، فإذا اعتقد أن النتائج التي يواجهها في حياته تتحكم فيها قوى خارجية مثل الحظ والصدفة والقدر، أو

القوى الخارجيّة، فإنه يُصنف على أنه ذو اعتقاد خارجي الضبط، أما إذا اعتقد أنّ هذه النتائج ترتبط ارتباطاً مباشراً بسلوكه الشخصي أو خصائصه الداخلية الثابتة نسبياً، فإنّه يُصنف من ذوي مركز الضبط الدّاخلي (Malacarne, 2022).

وعلى الرغم من تعدد التعريفات وتنوعها، إلا أنها جميعاً تدور حول فكرة إدراك الفرد لمصدر السيطرة على الأحداث في حياته، وما إذا كانت تحت تحكمه أو خارجة عنه. ومن التعريفات:

- عرّفه جلفين وآخرون (Galvin et al, 2018) على أنه: مدى إدراك الأفراد أنهم يتحكمون في الأحداث والنتائج في حياتهم، وإلى أي مدى يعتقدون أن أفعالهم تدفع المكافآت التي يتلقونها.
- وبحسب بن عامر وأخرون (Ben Amar et al, 2023) فإنّ مركز الضبط يُشير إلى تصور الفرد للأسباب الرئيسية الكامنة وراء الأحداث في حياته. أو ببساطة، هل يعتقد الأفراد أن نتائج الأحداث في الحياة يتحكم فيها الفرد أو قوى خارجية.
- أمّا جاي (Gay, 2024) فعرّف مركز الضغط على أنّه مفهوم يهتم بمدى اعتقاد الفرد في قدرته على التأثير على ما يحدث في حياته.

وتُظهر هذه التعريفات أن مركز الضبط مفهوم ديناميكي يتضمن أبعادًا معرفية وسلوكية وشخصية.

ويُضاف إلى ذلك أن مصادر مركز الضبط تختلف باختلاف موقع التعزيز، فإذا كانت تعتمد على العوامل الداخلية مثل القدرات العقلية، الكفاءة الذاتية، الذكاء، الطموح، والمثابرة، فإن الفرد يُصنَّف ضمن ذوي الضبط الداخلي (Internal Locus of Control)(الحسيني وشاغوش، 2023). أما إذا كان التعزيز ناتجًا عن قوى خارجية كالآخرين أو الظروف أو القدر، فيُعد الفرد من ذوي الضبط الخارجي (External Locus of Control) (براجل، 2018؛ Cotto & Baptista, 2023).

في حين يُعتبر الضبط المرن (Flexible Locus of Control) مزيجًا من النمطين، إذ يتحمل الفرد مسؤولية أفعاله مع الإيمان بأهمية العوامل الخارجية كمصادر دعم (Joy & Jacob, 2019) .

ويُستنتج مما سبق أنّ مركز الضبط يُعدّ بناءً نفسيًا مركبًا يجمع بين الأبعاد المعرفية والانفعالية والسلوكية، ويعكس إدراك الفرد لمصدر التحكم بالأحداث التي يمر بها في حياته اليومية، سواء كانت داخلية أم خارجية.

وتعرّف الباحثة مركز الضبط بأنه: بناء نفسي يعكس مدى إيمان الفرد بقدرته على التأثير في نتائج الأحداث الحياتية اليومية، أي مدى اعتقاده بأن ما يحدث في حياته هو نتيجة لأفعاله وجهوده الشخصية (مركز ضبط داخلي)، أو نتيجة لقوى خارجية لا يمكنه التحكم بها مثل الحظ أو القدر (مركز ضبط خارجي).

2.2- الفرق بين العزو السببي ومركز الضبط

شهد مفهومَا مركز الضبط والعزو السببي تداخلاً ملحوظاً في الأدبيات، فبعد أن كل منهما يُعد مفهوماً مستقلاً وواضحاً، تزايدت محاولات الربط بينهما حتى تعددت التعريفات والتفسيرات وتشعّبت وتداخلت الحدود الفاصلة، وهذا ما صعّب التمييز بينهما، فقد سعى باحثون مبكّرون مثل ميلر (Miller, 1911) وكولينز (Collins,1924)، إلى مواءمة مركز الضبط مع نظريات العزو، مما زاد من تعقيد الصورة. ثم جاء وينر (Weiner, 1971) ليقدم تفسيراً سببياً لمفهوم الضبط من خلال ثلاثة أبعاد رئيسية: مركز السببية (داخلي وخارجي)، وبعد الاستقرار (ثابت ومتغير)، وبعد التحكم (قابل وغير قابل)، وهو الإطار الذي شكل نقطة الانطلاق للعديد من دراسات العزو اللاحقة (Rotter, 1966; Weiner,1971). وعلى الرغم من الارتباط الوثيق بين المفهومين وأهمّيتهما في فهم السلوك الإنساني ودوافعه، إلا أن هناك فَرقاً جوهرياً يمكن حصره من ناحية التعريف، حيث يُعزى مفهوم مركز الضبط إلى جوليان روتر (Julian Rutter ,1954) ويعكس مدى اعتقاد الفرد بسيطرته على الأحداث ونتائجها، أمّا العزو السببي (Causal Attribution) أو الاسناد فيعود لهايدر (Haider, 1958) بوصفه عملية نفسية تعتمد على تفسير الفرد للأحداث والأفعال، بهدف البحث عن الأسباب الكامنة وراء النتائج.

ومن ناحية التركيز الزمني، يركز مركز الضبط على التّوقع المسبق للأحداث (Rotter, 1975)، بينما ينصرف العزو السببي إلى التفسير اللاحق للأحداث (Weiner, 1986). أمّا من ناحية الأبعاد، فيقوم مركز الضبط على بُعد واحد وهو الداخلي في مقابل الخارجي (Rotter, 1966)، بينما يتسع العزو السببي ليشمل ثلاثة أبعاد: داخلي أو خارجي، ثابت أو متغير، وقابل للتحكم في مقابل غير قابل، ما يمنحه نطاقاً تفسيرياً أوسع لتحليل السلوك والنتائج المترتبة عليه (Weiner, 1971, 1986).

بهذا يتبيّن أنّ مركز الضبط يمثل معتقداً عامّاً سابقًا للحدث، في حين يعد العزو السببي عملية تفسيرية لاحقة متعددة الأبعاد. وعلى الرغم من اختلاف المفهومين ببعض الجوانب إلا أنهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، فالعزو السببي يغذي مركز الضبط، فعندما يكرر الفرد عزو الأحداث إلى جهده وقدرته (عوامل داخلية)، فإنه يطور مركز ضبط داخلي أقوى، والعكس

صحيح. كما أنّ مركز الضبط يؤثر على العزو السببي، فالفرد الذي يمتلك مركز ضبط داخلي قوي يميل إلى عزو الانجاز الذي حققه إلى جهوده الشخصية، والفشل إلى أخطائه القابلة للإصلاح.

2.3- العوامل المؤثرة في مركز الضبط

يتأثر مركز الضبط بمجموعة من العوامل الشخصية والاجتماعية والثقافية والبيئية، التي تشكل إدراك الفرد لمصدر التحكم بالأحداث في حياته، سواء داخليًا أم خارجيًا. ويُشير روتر (1966) إلى أنّ الأفراد الذين يختبرون علاقة واضحة بين جهودهم ونتائجها يطورون مركز ضبط داخلي، بينما يميل من يواجهون نتائج غير متوقعة أو عشوائية إلى مركز ضبط خارجي.

من أبرز هذه العوامل:

- العوامل الاقتصادية والاجتماعية: وفقًا للقاسم (2022) والشمري & الشنطاوي (2023)، الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي يعزز الميل نحو الضبط الداخلي، بينما الظروف الاقتصادية والاجتماعية الضاغطة تزيد الميل نحو الضبط الخارجي.
- أساليب التنشئة الأسرية: التنشئة التي تشجع الاستقلالية وتحمل المسؤولية تعزز الضبط الداخلي، بينما التنشئة المتسلطة أو المتساهلة المفرطة تزيد الميل للضبط الخارجي (Malacarne, 2022).
- الخبرات السابقة مع التعزيز: يؤكد روتر (1966) أنّ التجارب التي توضح علاقة واضحة بين الجهد والنتيجة تعزز الضبط الداخلي، بينما التجارب غير المتسقة أو العشوائية تعزز الميل للضبط الخارجي.
- العوامل الثقافية والتعليمية: تعزز ثقافات الاستقلالية والمسؤولية الضبط الداخلي، بينما الثقافات التي تركز على الامتثال والتقليد تعزز الميل للضبط الخارجي (Joy & Jacob, 2019).
- مرحلة المراهقة: تعتبر المراهقة فترة حرجة لتطور مركز الضبط بسبب التغيرات المعرفية والانفعالية والاجتماعية التي تؤثر في وعي الفرد بمسؤوليته عن أفعاله وقدرته على التحكم في بيئته (القاسم، 2022).

وبذلك، يُمكن اعتبار مركز الضبط عملية ديناميكية تتطور عبر مراحل النمو المختلفة بتفاعل العوامل الفردية والاجتماعية والثقافية والبيئية.

2.4- النظريات المفسّرة لمركز الضبط

تعددت النظريات التي تناولت مفهوم مركز الضبط وسعت إلى تفسير العلاقة بين إدراك الفرد وسلوكه واستجاباته للبيئة. وقد أُطلق على هذه النظريات اسم نظريات الإسناد (Attribution Theories) لأنها تهتم بدراسة الكيفية التي يُفسّر بها الأفراد

أسباب الأحداث أو النتائج التي يتعرضون لها، وما إذا كانت تُعزى إلى عوامل داخلية متعلقة بالذات (كالقدرات الشخصية والجهد) أو إلى عوامل خارجية (كالظروف أو الحظ أو سلطة الآخرين).

أولاً: نظرية الإسناد لفريتز هايدر

تُعد نظرية هايدر من أوائل المحاولات التي أرست الأساس لمفهوم الإسناد في علم النفس الاجتماعي، إذ ركّزت على كيفية تفسير الأفراد لسلوكهم وسلوك الآخرين، من خلال إرجاع الأسباب إلى عوامل داخلية (كالدوافع والنوايا والقدرات) أو خارجية (كالظروف البيئية أو الاجتماعية). وقد مهّد هذا التصور لفهم مركز الضبط باعتباره امتداداً لإدراك الفرد لمصدر السيطرة على الأحداث في حياته، سواء كان داخلياً أم خارجياً (Heider, 1958)

ثانيًا: نظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر

تُعد نظرية روتر من أهم النظريات التفسيرية المباشرة لمفهوم مركز الضبط، إذ ربطت بين السلوك الإنساني والتوقعات الناتجة عن التفاعل مع المثيرات البيئية. تفترض النظرية أنّ إدراك الأفراد لمصدر تحكمهم في الأحداث يتكوّن من خلال تفاعلهم مع البيئة والتعزيزات التي يتعرضون لها، فالأفراد الذين يلاحظون أن نتائج سلوكهم ترتبط مباشرة بجهودهم وأفعالهم يميلون إلى تطوير مركز ضبط داخلي، في حين يتبنى آخرون مركز ضبط خارجي عندما يرون أن النتائج خارجة عن إرادتهم وتعتمد على الحظ أو السلطة الخارجية (Rotter, 1966) . وقد قدم روتر نموذجاً ثنائياً يقسم مركز الضبط إلى داخلي وخارجي، وأصبح هذا النموذج من أكثر الأطر استخداماً في الدراسات النفسية والاجتماعية الحديثة.

ثالثًا: نموذج واينر السببي للإسناد

طوّر برنارد واينر نموذجاً تفسيرياً موسعاً لنظرية الإسناد، ركّز فيه على الأبعاد السببية التي يستخدمها الأفراد لتفسير نتائجهم، وهي: المصدر (داخلي أو خارجي)، والثبات (ثابت أو متغير)، والتحكم (قابل أو غير قابل للتحكم). ووفقًا لهذا النموذج، فإنّ الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي يُرجعون نجاحهم أو فشلهم إلى عوامل شخصية كالكفاءة أو الجهد، بينما يُرجع ذوو مركز الضبط الخارجي نتائجهم إلى الحظ أو الظروف البيئية. ويؤثر هذا التفسير السببي في الدافعية، والانفعالات، والسلوك المستقبلي للفرد (Weiner, 1974, 1985)

ورغم اختلاف هذه النظريات في زاوية التفسير، إلا أنها تتكامل في توضيح مركز الضبط كعملية إدراكية وديناميةتتشكل عبر التفاعل بين الفرد وبيئته. فبينما أكدت نظرية هايدر على الأساس الإدراكي للإسناد، ركزت نظرية روتر على دور التعلم والتعزيز، وأبرزت نظرية واينر البعد السببي والانفعالي للتفسير. ويُستخلص من ذلك أن مركز الضبط يتطور عبر تفاعل معقد بين العوامل المعرفية والسلوكية والاجتماعية والثقافية.

وقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على النموذج الثنائي لروتر (1966)، الذي يقسّم مركز الضبط إلى داخلي وخارجي، وتبنّت مقياسه كأداة للقياس، نظرًا إلى وضوح البنيّه المفاهيمية للنظرية، واستخدامها الواسع في الأبحاث النفسيّة، مما يعزز من صلاحية أدوات الدراسة ودقة تفسير نتائجها.

تعقيب عام

تمّ تعرّيف مركز الضبط بوصفه معتقداً يحدد ما إذا كان الأفراد يُرجعون نتائج أفعالهم إلى أنفسهم أم إلى عوامل خارجية، وبيّن مصادر تكوّن هذا المفهوم كالتنشئة والثقافة والخبرات المبكرة، بالإضافة إلى العوامل التي تُسهم في تعديله كدعم الأقران والأسلوب التربوي، موضحاً بنية الضبط (داخلي/خارجي) والفروق السلوكية والانفعالية بين ذوي الضبطَين. وبعد عرض أبرز النظريات المفسِّرة، والتمييز بين مركز الضبط والعزو السببي، رصد الفصل تداخلاً بين مركز الضبط والعزو السببي، حيث أنّ الأدوات المستخدمة في الدراسات لا تميّز غالباً بدقّة بين مركز الضبط كمعتقد عام والعزو كتفسير ظرفي. هذا يُبرز الحاجة إلى الدّراسة الحالية بوصفها جسراً لسدّ الثغرة المذكورة وتعزيز الفهم لدور مركز الضبط في التفاعل مع التنظيم الانفعالي لدى المراهقين اللبنانيين.

2. دراسات سابقة

في ما يلي عرضٌ لعددٍ من الدّراسات السّابقة ذات العلاقة بموضوع الدّراسة الحالّيّة، وسيتم تناول هذه الدّراسات في ضوء ثلاثة محاور هي:

3.1- المحور الأوّل: دراسات تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيّرات النفسيّة

- **دراسة ين وآخرين (Yen et al, 2018)، بعنوان:** التنظيم الانفعالي لدى الشباب الذين يعانون من اضطراب ألعاب الإنترنت

Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder

هدفت هذه الدّراسة إلى تقييم التنظيم الانفعالي في الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ألعاب الإنترنت، وفحصت العلاقات بين التنظيم الانفعالي والاكتئاب والقلق والعداء لدى الشباب المصابين في تايوان، اتبعت الدّراسة المنهج المقارن، وتكونت العينة من (87) شخصاً مصاباً، و(87) شخصاً ليس لديهم تاريخ في الإصابة، خضع جميع المشاركين لمقابلة تشخيصية بناءً على معايير لدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5)، استخدمت الدّراسة استبيان التنظيم الانفعالي من اعدادها، ومقياس الاكتئاب التابع لمركز الدراسات الوبائية (CES-D)، واستبيان القلق في ولاية بنسلفانيا (PSWQ)، والنسخة الصينية لجرد العداء (Buss-Durkee) – النموذج القصير. خلُصت الدّراسة إلى أنّ الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ألعاب الانترنت كانوا أقل عرضة لممارسة إعادة التقييم المعرفي وكانوا أكثر عرضة لقمع عواطفهم، كما كشفت الدّراسة أنّ إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري المنخفض مرتبط بالاكتئاب والقلق والعداء بين

الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ألعاب الانترنت، يمكن أن تكون استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تميز المصابين عوامل مساهمة في الاكتئاب والميول العدائية لدى هؤلاء الأشخاص.

- **دراسة الأنصاري وعبد الله، (2024) بعنوان:** "البنية العاملية لمقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين"

هدفت هذه الدّراسة إلى الكشف عن البنية العاملية لمقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين، وتكونت العينة من (300) طالب وطالبة من طلاب الصف الأول والثاني الثانوي بمدرسة دشنا الثانوية المشتركة بمحافظة قنا. وأسفرت النتائج عن أنّ المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق والثبات، وتوصلت نتيجة التحليل العاملي لفقرات المقياس إلى وجود خمسة عوامل فسرت مجتمعة ما قيمته (63.128)% من التباين الكلي لمتغيرات المصفوفة .

- **دراسة مارتينيز – ليبانو وآخرين (Martínez-Líbano et al, 2025) بعنوان:** الوضوح والتنظيم الانفعالي كعوامل وقائية للرفاه النفسي لدى المراهقين: نموذج وساطة وتعديل يتضمن الاكتئاب

" Clarity and Emotional Regulation as Protective Factors for Adolescent Well-Being: A Moderated Mediation Model Involving Depression"

هدفت الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين وضوح الانفعال والتنظيم الانفعالي والاكتئاب والرفاه الذاتي لدى المراهقين، وذلك في إطار نموذج وساطة وتعديل لفهم الدور الوقائي للتنظيم الانفعالي في الصحة النفسية. تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة المدارس الإعدادية والثانوية في تشيلي، أما عينة الدراسة فقد بلغت (636)مراهقًا ومراهقة تراوحت أعمارهم بين (10 و18) عامًا، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس حكومية وخاصة. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت مقياس وضوح الانفعال (Emotional Clarity Scale)، ومقياس التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation Questionnaire)، مقياس الاكتئاب للأطفال والمراهقين (Children's Depression Inventory)، ومقياس الرفاه الذاتي (Subjective Well-Being Scale) كأدوات للدّراسة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين وضوح الانفعال والتنظيم الانفعالي والرفاه الذاتي، بينما وُجدت علاقة سالبة بين التنظيم الانفعالي والاكتئاب. كما أظهرت التحليلات أنّ التنظيم الانفعالي يلعب دورًا وسيطًا جزئيًا في العلاقة بين وضوح الانفعال والاكتئاب،

أي أنّ ارتفاع مهارات التنظيم الانفعالي يقلل من احتمالية الإصابة بالاكتئاب ويزيد من الرفاه النفسي، كما خلُصت الدراسة إلى أنّ تنمية مهارات التنظيم الانفعالي تمثل عاملًا وقائيًا أساسيًا في مرحلة المراهقة.

3.2- المحور الثاني: دراسات تناولت مركز الضبط وعلاقاته ببعض المتغيرات النفسيّة:

- **دراسة زوينة وقرين (2020)، بعنوان:** مراكز الضبط وفق نموذج "جوليان روتر" وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي: دراسة ميدانية

هدفت الدّراسة الحالية إلى الكشف عن مراكز الضبط (الداخلي والخارجي) وفق نموذج "جوليان روتر" وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة من المرحلة الثانوية. كما سعت إلى تحديد نمط مركز الضبط السائد، ومستوى دافعية الإنجاز الأكاديمي لدى هؤلاء التلاميذ.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتم تطبيق مقياسين: مقياس دافعية التعلم من إعداد يوسف قطامي (1989)، ومقياس مراكز الضبط لجوليان روتر (1966)، بترجمة وتقنين كفافي (1982). تكونت العينة من (120) تلميذًا وتلميذة بثانوية "هواي بومدين"، بلدية الياشير، ولاية برج بوعريريج.

وأظهرت النتائج أن النمط السائد لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي هو مركز الضبط الخارجي بنسبة بلغت 69.53%. وأن مستوى الدافعية الأكاديمية منخفض، بمتوسط حسابي بلغ 2.24، وانحراف معياري 0.453، ووزن نسبي 44.8%. كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة متوسطة القوة ودالة إحصائيًا بين نوع مركز الضبط والدافعية الأكاديمية، مما يشير إلى أن ارتفاع مركز الضبط الخارجي يقترن بانخفاض مستوى الدافعية الأكاديمية.

- **دراسة شيك وآخرين (Chęć et al., 2024) بعنوان:** الاتجاهات الوالدية لمركز الضبط لدى المراهقين

The Importance of Parental Attitudes for Locus of Control among Adolescents

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين مواقف الوالدين ومركز الضبط لدى المراهقين، في محاولة لتحديد مدى تأثير البيئة الأسرية على إدراك المراهقين لمصدر تحكمهم في الأحداث والنتائج الحياتية. شمل مجتمع الدّراسة المراهقين في المدارس المتوسطة بمدينة بوزنان في بولندا. تكونت العينة من (386 مراهقًا) تراوحت أعمارهم بين (13–16) سنة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت أدوات الدراسة مقياس اتجاهات الوالدين نحو الأبناء (SPR–2) الذي يقيس الممارسات التربوية والإدراكات الأبوية، ومقياس الشعور بالتحكم–(KBPK R)الذي يقيس أبعاد مركز الضبط الداخلي والخارجي لدى المراهقين. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاتجاهات الأبوية الداعمة والاستقلالية ومركز الضبط الداخلي لدى المراهقين، في حين وُجدت علاقة سالبة بين الاتجاهات الأبوية السلطوية ومركز الضبط الداخلي. كما بينت النتائج أن مواقف الوالدين تفسر نسبة معتبرة من تباين مركز الضبط، مما يؤكد الدور الحاسم للعوامل الأسرية في تكوين مركز الضبط خلال مرحلة المراهقة.

- **دراسة تورس وآخرين (Torres et al, 2025)، بعنوان:** مركز الضبط وعلاقته بالدافعية: دور العزيمة كوسيط.
Locus of Control and Its Relationship with Motivation : Mediated by Grit

هدفت الدّراسة إلى استكشاف العلاقة بين مركز الضبط والدافع الأكاديمي لدى المراهقين، مع فحص العزيمة كمتغير وسيط محتمل في هذه العلاقة، اتبعت الدّراسة المنهج الوصفي الارتباطي وصفي، وتكونت العينة من (380) طالبًا وطالبة من المرحلة الثانوية في كندا، تم اختيارهم وفقًا لجدول مورغان وكريجي لتحديد حجم العينة. وقد استخدمت الدّراسة مقياس روتّر لمركز الضبط(Rotter's Locus of Control Scale) ، ومقياس العزيمة القصير(Grit–S) ، ومقياس الدافع الأكاديمي (Academic Motivation Scale – AMS)كأدوات، وأسفرت النتائج عن أنّ الطلاب ذوي مركز الضبط الداخلي أظهروا مستويات أعلى من العزيمة، التي بدورها عززت من الدافع الأكاديمي، وأنّ العزيمة تُعد آلية نفسية وسيطة تساهم في تفسير تأثير معتقدات الضبط على الدافعية.

3.3– المحور الثالث: الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته بمركز الضبط

- **دراسة كوتو وفرانسيسكو (Cotto & Francisco, 2023) بعنوان:** هل يعتبر موضع الضبط مؤشرا و/أو وسيطا لخلل التنظيم العاطفي والأعراض النفسية المرضية؟

Is locus of control a predictor and/or mediator of emotional dysregulation and psychopathological symptoms?.

كان الهدف من هذه الدّراسة هو تقديم نموذجين لتحليل المسار المتعلقين بالارتباطات بين موضع الضبط والاكتئاب والقلق وعدم التنظيم الانفعالي، اتبعت الدّراسة تحليل المسار، تكونت العينة من (327) مشاركًا من كلا النوعين، استخدمت الدّراسة استبيان اجتماعي ديموغرافي، ومقياس موضع التحكم (ELOCUS)، ومقياس الاكتئاب (EBADEP–A) ومقياس الخلل التنظيمي الانفعالي (EDEA)، ومقياس القلق المعرفي (ECOGA). أسفرت الدّراسة عن أنّ موضع التحكم كان مؤشرا لخلل التنظيم الانفعالي، وأعراض الاكتئاب والقلق، كما توسط مركز الضبط في العلاقة بين عوامل خلل التنظيم الانفعالي (البحث عن الاستراتيجيات والتشاؤم) فيما يتعلق بالاكتئاب والقلق، وقد تم التوصل إلى أن موضع الضبط هو بناء مهم في التنبؤ المباشر أو غير المباشر للأعراض النفسية المرضية.

تعقيب على الدّراسات السابقة:

أظهرت الدراسات السابقة وجود علاقة بين التنظيم الانفعالي ومجموعة من المتغيرات النفسية كالاكتئاب، القلق، والدافعية، وكذلك علاقة مركز الضبط بهذه المتغيرات، فيما أشارت إحدى الدراسات الحديثة إلى دور مركز الضبط كوسيط في العلاقة بين الخلل في التنظيم الانفعالي والأعراض النفسية. ورغم ذلك، لا تزال الأبحاث التي تجمع بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط في سياق نفسي نمائي عام – خاصة لدى المراهقين – محدودة، مما يبرز الحاجة إلى الدّراسة الحالية للكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين، والاستفادة منها في بناء برامج نفسية داعمة لهذه الفئة العمرية.

4. فروض الدّراسة

إستناداً إلى الدّراسات السابقة والإطار النظري، يُمكن صياغة فروض الدّراسة على النحو التالي:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى عينة من المراهقين اللبنانيين.
- توجد فروق دالّة إحصائياً في مستوى التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى عينة من المراهقين اللبنانيين تُعزى لعامل النوع.

5. منهجيّة الدّراسة واجراءاتها:

5.1- منهج الدّراسة:

تعتمد الدّراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي، لأنه الأكثر ملاءمة للتحقق من أهداف الدّراسة الحالية. ويُستخدم هذا المنهج لرصد الظواهر وتحليلها بهدف تفسيرها واستخلاص النتائج التي تساعد في الإجابة عن تساؤلات الدّراسة.

5.2- مجتمع وعينة الدّراسة:

يتكوّن مجتمع الدراسة من المراهقين اللبنانيين في المدارس الثانوية ومعاهد التعليم المهني في مدينة صور، واشتملت الدراسة على المؤسسات التالية: ثانوية صور الرسمية للبنات، وثانوية قانا الجليل، ومعهد الآفاق، ومعهد CIS، ومعهد الأمجاد. وتم اختيار عينة مكوّنة من (500) مراهق ومراهقة بطريقة عشوائية طبقية لضمان تمثيل متوازن للمؤسسات والجنسين والمراحل الدراسية، بعد الحصول على الموافقات الرسمية من الإدارات وأولياء الأمور.

5.3- أدوات الدّراسة:

بهدف جمع البيانات والمعلومات والتحقق من فروض الدّراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي من اعداد الباحثة، ومقياس مركز الضبط إعداد جوليان روتر(1954) / ترجمة كفافي (1982).

أولاً: مقياس التنظيم الانفعالي Emotion Regulation Scale

أ- وصف المقياس: أعدّت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي ليتوافق مع البيئة اللبنانية، وعُرض على لجنة من خبراء علم النفس للتحقق من صدق المحتوى وإجراء التعديلات اللازمة على صياغة البنود.

يتكوّن المقياس من (34) بندًا موزعة على ستة أبعاد رئيسية، وهي:

1. الوعي بالانفعالات: القدرة على إدراك وفهم المشاعر في الوقت الفعلي.

2. التحكم بالانفعالات: القدرة على تنظيم ردود الأفعال الانفعالية بشكل ملائم.

3. القبول: تقبل المشاعر وتجربتها دون إنكار أو رفض.

4. المرونة: التكيف مع التغيرات الانفعالية والمواقف المختلفة.

5. الدعم الذاتي الرحيم: التوجه نحو الذات بتعاطف عند مواجهة مشاعر صعبة.

6. تعديل المشاعر السلبية: استخدام استراتيجيات لتخفيف أو تعديل الانفعالات السلبية بما يتوافق مع الأهداف الشخصية.

ب- **الخصائص السيكومترية:** تم التحقق من الصدق البعدي والتجزئة الداخلية، كما تم حساب الثبات الداخلي باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وبلغت قيم الثبات لكل البعد بين (0.78) و(0.89)، مما يدل على موثوقية عالية للمقياس.

ث- **طريقة التصحيح:** تُستجاب البنود وفق مقياس ليكرت خماسي، من موافق دائمًا (5) إلى غير موافق دائمًا (1). وتُجمع الدرجات للحصول على الدرجة الكلية التي تعكس مستوى التنظيم الانفعالي، بحيث تشير الدرجات الأعلى إلى قدرة أكبر للفرد على إدارة انفعالاته بطرق فعّالة ومرنة.

يُعدّ هذا المقياس مناسبًا للتطبيق على عينة المراهقين اللبنانيين، إذ تم تقنينه ليتماشى مع الخصائص الثقافية والاجتماعية والنفسية لهذه الفئة، مما يعزز من صلاحيته كأداة قياس في البحوث النفسية والتربوية المحلية.

ثانيا: مقياس مركز الضبط Locus of Control Scale (LCS)

أ- **وصف المقياس:** أعدّه جوليان روتر عام (1954)، وقد اعتمدت الباحثة الصورة المترجمة من قبل كفافي (1982)، يتكون المقياس من (29) بنداً، يحتوي كل بند على زوج من العبارات، واحدة تُشير الى الضبط الخارجي والاخرى الى الضبط الداخلي. وتشمل ستة بنود غير مصححة الهدف منها اضفاء الغموض على المقياس. تُشير الدرجات المرتفعة إلى التوجه الخارجي، بينما تُشير الدرجة المنخفضة إلى التوجه الداخلي (كفافي، 1982).

ب- **الخصائص السيكومترية للمقياس:** تم التحقق من صدق المقياس عبر مراجعة المحتوى من قبل لجنة خبراء مختصين، بالإضافة إلى حساب معاملات الصدق البعدي والتجزئة الداخلية. كما تم اختبار الثبات الداخلي باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وأظهرت النتائج أن جميع البنود تتمتع بدرجات ثبات مقبولة تتراوح بين (0.78) و(0.89)، مما يعكس موثوقية عالية للمقياس لتطبيقه على المراهقين اللبنانيين

ت- **طريقة التصحيح وتفسير النتائج:** يختار المستجيب على المقياس إحدى الفقرتين من كل زوج والتي يرى أنها تتناسب واتجاهه بصورة أكبر، ويحصل بذلك على درجة واحدة إذا اختار الفقرة التي تعبر عن الاتجاه الخارجي في ضبط الذات، بينما يحصل على صفر عن الفقرة التي تعبر عن الاتجاه الداخلي.

تكون درجة الفرد على المقياس مجموع الدرجات التي تعبر عن اتجاهه الخارجي ومدى الدرجات على هذا المقياس من صفر (والتي تعبر عن عدم وجود اتجاه خارجي لدى المستجيب) إلى 23 (والتي تعبر عن اتجاه خارجي تماماً)، ويصنف المستجيبون على هذا المقياس إلى فئتين:

- الأولى: من (صفر ـ 8) درجات وهم ذوي مركز الضبط الداخلي.
- الثانية: من (9 ـ 23) درجة وهم ذوي مركز الضبط الخارجي.

بعد تصنيف المستجيبين إلى فئتين وفق درجاتهم على المقياس، يتم توضيح طريقة احتساب الدرجات لكل فقرة، بما في ذلك الفقرات التمويهية وفقرات الاختيار الخارجي والداخلي، وذلك كما يلي:

- الفقرات رقم (1، 8، 14، 19، 24، 27) فقرات تمويه، لا تحسب لها أي علامة.
- الفقرات رقم (2، 6، 7، 9، 16، 17، 18، 20، 21، 23، 25، 29) تعطى علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة عليها بالرمز (أ)، وتعطى صفراً عند الإجابة عليها بالرمز (ب) .
- الفقرات رقم (3، 4، 5، 10، 11، 12، 13، 15، 22، 26، 28) تعطى علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة عليها بالرمز (ب)، وتعطى صفراً عند الإجابة عليها بالرمز (أ) (كفافي، 1982)

5.4- الأساليب الإحصائية المستخدمة

- تم استخدام الإحصاءات الوصفية (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، والنسب المئوية) لوصف خصائص العينة ومستوى التنظيم الانفعالي ومركز الضبط.
- كما تم استخدام اختبار "ت" المستقل للكشف عن الفروق بين الذكور والإناث.
- معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط، مع اعتماد مستوى دلالة إحصائية (α = 0.05).

6- تفسير النتائج ومناقشتها

سيتم تفسير نتائج الدّراسة الحاليّة ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة.

6.1- تفسير النتائج ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول

- ينص الفرض الأول على: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى عينة من المراهقين اللبنانيين".

جدول رقم (1): معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات الخام لكل من التنظيم الانفعالي ومركز الضبط

	الوعي بالانفعالات	التحكم بالانفعالات	القبول	المرونة	دعم ذاتي	تعديل مشاعر سلبية	الدرجة الكلية
مركز الضبط	0.42**	0.47**	0.39**	0.45**	0.50**	0.41**	0.53**

ملاحظة: **(**) تشير إلى دلالة إحصائية عند مستوى.($\alpha = 0.01$)

يوضح جدول رقم (1) معامل ارتباط بيرسون بين كل بعد من أبعاد التنظيم الانفعالي ومركز الضبط، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى ($\alpha = 0.01$) كما يلي:

الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي ارتبطت إيجابيًا بمركز الضبط الداخلي($r = 0.53$) ، مما يشير إلى أن المراهقين الذين يمتلكون مستوى أعلى من التنظيم الانفعالي يميلون إلى إدراك أنفسهم كمصدر للتحكم في الأحداث.

بُعد الدعم الذاتي الرحيم أظهر ارتباطًا قويًا بمركز الضبط الداخلي.($r = 0.50$)

بُعد الوعي بالانفعالات ارتبط إيجابيًا بمركز الضبط الداخلي.($r = 0.42$)

كما أظهرت أبعاد التحكم بالانفعالات، القبول، المرونة، وتعديل المشاعر السلبية ارتباطات موجبة دالة إحصائيًا مع مركز الضبط، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين 0.39 و0.47.

تشير هذه النتائج إلى أن كل أبعاد التنظيم الانفعالي مرتبطة إيجابيًا بالقدرة على التحكم الداخلي بالأحداث، مما يعكس أن الأفراد الذين يدركون دورهم في تنظيم مشاعرهم يتمتعون بقدرة أكبر على التحكم في سلوكهم وانفعالاتهم.

كما تبيّن أن أقوى الارتباطات كانت مع بعد الدعم الذاتي والوعي بالانفعالات، ما يدل على أن قدرة الفرد على الاعتناء الذاتي وإدراك مشاعره تعزّز شعوره بالتحكم الداخلي والتعامل الفعّال مع الانفعالات المختلفة.

تتفق هذه النتائج مع دراسات سابقة، مثل دراسة Couto & Baptista (2023) التي أظهرت أن مركز الضبط يعمل كعامل مؤشّر أو وسيط في التنبؤ بمستوى التنظيم الانفعالي والأعراض النفسية، وكذلك مع Torres et al. (2025) التي أكدت أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي أظهروا قدرة أعلى على التنظيم العاطفي والدافعية الأكاديمية.

تستنتج الباحثة أن المراهقين اللبنانيين الذين يمتلكون شعورًا أكبر بالتحكم الداخلي في حياتهم يتمتعون بقدرة أعلى على إدارة وتنظيم مشاعرهم، ويظهرون وعيًا وانضباطًا أكبر في التعامل مع الانفعالات المختلفة.

وترى الباحثة أن هذه العلاقة الإيجابية بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط تعكس تأثير العوامل الفردية والاجتماعية والثقافية في لبنان، حيث تشجع البيئة المحلية على الاعتماد على الذات والوعي بالمشاعر، مما يعزز قدرة المراهقين على تحقيق توازن نفسي وسلوكي أفضل.

وبناءً عليه، تدعم هذه النتائج الفرضية الأولى للدراسة حول وجود علاقة دالة إحصائيًا بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى المراهقين اللبنانيين.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على: " توجد فروق دالّة إحصائياً في مستوى التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى عينة من المراهقين اللبنانيين تُعزى لعامل النوع".

أ- مقياس التنظيم الانفعالي

جدول رقم (2): اختبار ت بين مقياس التنظيم الانفعالي في ضوء عامل النوع

المتغير	ذكر (ن = 306)		أنثى (ن = 194)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
مقياس التنظيم الانفعالي	118.92	14.347	126.07	16.579	4.949	0.01

يُبين الجدول رقم (2) نتائج اختبار "ت" لمقياس التنظيم الانفعالي تبعًا لمتغير النوع، حيث كانت قيمة الدلالة الإحصائية أقل من 0.001 ($p < 0.001, \alpha = 0.05$)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين الذكور والإناث في مستوى التنظيم الانفعالي. وقد أظهرت مقارنة المتوسطات الحسابية تفوّق الإناث ($M = 126.07$، $SD = 16.579$) على الذكور ($M = 118.92$، $SD = 14.347$) في مستوى التنظيم الانفعالي الكلي، وهو ما يدعم الفرضية البديلة القائلة بوجود فروق تُعزى لعامل النوع لصالح الإناث.

جدول رقم (3): اختبار ت بين أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي في ضوء عامل النوع

النوع	ذكر (ن= 306)		أنثى (ن=194)		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية	النتيجة
المتغيرات	م	ع	م	ع			
الوعي بالانفعالات	52.77	6.53	55.79	7.53	4.587	**0.01**	**دالة**
التحكم بالانفعالات	30.09	4.42	32.38	5.38	4.950	**0.01**	**دالة**
القبول	10.64	2.54	11.24	2.29	2.745	**0.01**	**دالة**

المرونة	10.79	2.07	11.42	2.29	3.100	**0.01**	**دالة**
دعم ذاتي رحيم	7.47	2.07	7.84	2.02	1.964	0.055	غير دالة
تعديل المشاعر السلبية	7.15	1.99	7.41	1.91	1.429	0.154	غير دالة
الدرجة الكليّة للتنظيم الانفعالي	118.92	14.347	126.07	16.579	4.949	**0.01**	**دالة**

يُوضح الجدول رقم (3) نتائج اختبار "ت" لمستوى التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية لدى المراهقين وفقًا لمتغير النوع. تبين أن أبعاد الوعي بالانفعالات، التحكم بالانفعالات، القبول، والمرونة أظهرت فروقًا ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.05)، حيث تفوقت الإناث على الذكور في المتوسطات الحسابية، مما يشير إلى قدرة أعلى للمراهقات على الوعي بمشاعرهن والتحكم فيها، إضافة إلى التقبل والمرونة. في المقابل، لم تُسجَّل فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي الدعم الذاتي الرحيم وتعديل المشاعر السلبية، ما يدل على عدم وجود اختلاف بين الذكور والإناث في هذين البعدين.

أما الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي، فقد أظهرت فروقًا ذات دلالة إحصائية أيضًا ($t = 4.949$، $p = 0.01$)، مما يعكس تفوق الإناث على الذكور في المستوى العام للتنظيم الانفعالي، وهو ما يدعم وجود تأثير لمتغير النوع على القدرة الكلية لتنظيم الانفعالات لدى المراهقين اللبنانيين.

ب- مقياس مركز الضبط

جدول رقم (4): اختبار ت بين مقياس مركز الضبط في ضوء عامل النوع

النوع	**ذكر (ن= 306)**		**أنثى (ن=194)**		**قيمة "ت"**	**الدلالة الإحصائية**	**النتيجة**
المتغيرات	**م**	**ع**	**م**	**ع**			
الضبط الداخلي	5.88	1.80	5.92	1.65	0.248	0.804	غير دالة
الضبط الخارجي	5.35	1.90	5.52	1.70	0.982	0.327	غير دالة
الدرجة الكلية	11.23	3.40	11.44	2.92	0.697	0.471	غير دالة

يوضح الجدول رقم (4) نتائج اختبار "ت" لمقياس مركز الضبط تبعًا لمتغير النوع، حيث لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أي من أبعاده أو في الدرجة الكلية .($p = 0.471 > 0.05$) ويدل ذلك على أن الجنس لا يؤثر في إدراك المراهقين لمصدر السيطرة على الأحداث في حياتهم، سواء كان داخليًا أم خارجيًا.
تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة مثل (Zweina & Qareen, 2020) و(Torres et al, 2025) التي أكدت أن مركز الضبط يتأثر بعوامل مثل الدافعية، والقدرات الشخصية، والخبرات السابقة أكثر من تأثره بعامل النوع.

ث- التفسير والمناقشة

تشير نتائج الجداول (2، 3، 4) مجتمعة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي بين الذكور والإناث، حيث تفوقت المراهقات على المراهقين في الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي وفي أبعاده الفرعية الأربعة الأولى، وهو ما يتوافق مع نتائج Yin et al., (2018) والأنصاري وعبد الله (2024) التي أكدت وجود اختلافات نوعية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعًا للجنس.

في المقابل، لم تُسجَّل فروق في مركز الضبط، مما يشير إلى أن الجنس لا يحدد مستوى الإحساس بالتحكم الداخلي أو الخارجي لدى المراهقين.

وتُفسَّر هذه النتائج بأن التنظيم الانفعالي يتأثر بعوامل اجتماعية وثقافية أكثر وضوحًا من مركز الضبط، إذ تميل البيئة اللبنانية إلى تشجيع الفتيات على التعبير الانفعالي والوعي بالمشاعر، في حين يُتوقع من الذكور كبح أو تقليل التعبير العاطفي، مما ينعكس على فروق واضحة في التنظيم الانفعالي بين الجنسين.

تستنتج الباحثة أن تفوق الإناث في التنظيم الانفعالي يعكس قدرات مكتسبة أو طبيعية مدعومة بعوامل اجتماعية وثقافية محلية، بينما يبقى مركز الضبط سمة مستقرة نسبيًا لا تتأثر بعامل النوع. وترى الباحثة أن تفوق الإناث في التنظيم الانفعالي يعكس تنشئة اجتماعية وثقافية في البيئة اللبنانية تشجع الفتيات على التعبير عن مشاعرهن والوعي بها، في حين تميل التنشئة الخاصة بالذكور إلى كبح الانفعال أو ربط التعبير العاطفي بالضعف، مما قد يفسر انخفاض متوسطاتهم في التنظيم الانفعالي.

كما تعتبر الباحثة أن غياب الفروق بين الذكور والإناث في مركز الضبط يشير إلى أن هذا المتغير يُعد سمة شخصية مستقرة نسبيًا، لا تتأثر كثيرًا بعامل النوع في مرحلة المراهقة. وأنّ الفروق في التنظيم الانفعالي بين الجنسين لا تُعزى إلى اختلافات في مركز الضبط، بل إلى تفاعل معقّد بين القدرات الفردية والعوامل البيئية والثقافية والاجتماعية التي تؤثر في كيفية إدراك المراهقين لمشاعرهم وتنظيمها.

- **تعقيب عام**

تُعدّ الدراسة الحالية اسهاماً علميّاً في فهم العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومركز الضبط لدى المراهقين اللبنانيين، إذ تناولت موضوعًا معاصرًا يرتبط بالصحة النفسية والنمو الانفعالي في مرحلة حساسة من الحياة. وقد اتسمت الدراسة بوضوح منهجها ودقة أدواتها، ما أتاح استخلاص نتائج ذات قيمة نظرية وتطبيقية. كما تُبرز النتائج أهمية تعزيز مهارات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين في ضوء العوامل الاجتماعية والثقافية المحلية، وتشجع الباحثين على مواصلة استكشاف المتغيرات النفسية المؤثرة في تكوين الشخصية والتكيف النفسي في السياق اللبناني والعربي عمومًا.

التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه الدّراسة الحالية من نتائج، وفي ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة تقدم الباحثة بعض التوصيات التي من شأنها أن تُفيد المراهقين، والقائمين على الرعاية لهذه الفئة العمرية على النحو التالي:

1- تطوير برامج تعليمية وتدريبية في المدارس لتعزيز مهارات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين، مع التركيز على الوعي بالانفعالات والتحكم بها والمرونة والدعم الذاتي.
2- إدماج أنشطة تعزز مركز الضبط الداخلي، مثل مهام حل المشكلات واتخاذ القرار والمشاريع الجماعية.
3- تدريب المعلمين والأهالي على دعم المراهقين في مواجهة الضغوط والتحكم بمشاعرهم، وتنظيم أنشطة جماعية تعزز الثقة بالنفس والتعاون.

بحوث مقترحة:

- التنظيم الانفعالي كعامل وسيط بين التراحم الذاتي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب الثانوية.
- إسهام مركز الضبط الداخلي في تعزيز الذكاء الانفعالي لدى المراهقين.

المراجع

1. الأنصاري، ع. أ.، وعبد الله، ص. ع. (2024). البنية العاملية لمقياس التنظيم الانفعالي للمراهقين. *مجلة القياس والتقويم التربوي والنفسي، 15(2)*، 145–172. https://doi.org/10.21608/maeq.2024.349784
2. براجل، إ. (2018). مصدر الضبط (الداخلي والخارجي) بين النظرية والمفهوم. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 4(2)، 305–324
3. الحسيني، ح. م. س.، وشاغوش، و. ع. م. (2023). وجهة الضبط الداخلي– الخارجي لدى الأطفال داخلي – خارجي مركز التحكم للأطفال. جامعة المنصورة، *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*، 9 (3)، ص ص 157–173
4. زوينة، ل.، & قرين، ا. (2020). مراكز الضبط وفق نموذج "جوليان روتر" وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي: دراسة ميدانية. *دراسات نفسية وتربوية، 13(3)*، 160–176. جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

5. الشمري، أ. م.، وشنطاوي، هـ. م. (2023). وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بجامعه حفر الباطن. *المجلة الدولية للدراسات التربوية* والنفسية،12 (3): ص ص 553 – 535

6. القاسم، س. ع. ج. .(2022). معوقات ومتطلبات التعليم الإلكتروني من وجهة نظر معلمات رياض الأطفال. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة*، 9 (1)، ص ص 729–744

7. كاشف، إ. ف. (2019). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي والتفوق الدراسي لدى عينة من الطلاب الموهوبين. مجلة دراسات الطفولة، 22(82)، 151–200

8. كفافي، ع. د. (1982). *الترجمة العربية لمقياس مركز الضبط لجوليان روتر*. القاهرة: دار الأنجل.

1. Asadi, S., Asadi, P., Tohidifar, A. , Isazadeh, S. , Matinpour, A., Maghami, M. T. & Parhizgar,T., H. (2014). Examining relationship of difficulties in emotion regulation (DiER) with mental health in the first male high school students in Tabriz**,** *European Journal of Experimental Biology*, 4(2): pp 188 – 197
2. Ben Amar, I., Gomni, Ch., Gaied Chortane, O., Khemiri, A., Ghouaiel, R., & Baker, J. (2023) .The relationship between locus of control and pre-competitive anxiety in highly trained soccer players*, Frontiers in Psychology, N (14): pp:1-7.*
3. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior. Springer-Verlag.

45- Chęć, M., Nowak, K., & Borkowska, A. (2024). The importance of parental attitudes for locus of control among adolescents. Pomeranian Journal of Life Sciences, 70(1), 46–52. https://doi.org/10.21164/pomjlifesci.958

4. Cotto, M. F. & Baptista, M. N.(2023). Is locus of control a predictor and/or mediator of emotional dysregulation and psychopathological symptoms?. Ciencias Psicológicas, 17(2), pp 1-15 doi:10.22235/cp.v17i2.2850
5. Del Valle, M, Zamora, E, & Andrés, M L. (2019). Las emociones también van a la escuela: acerca de la importancia de la regulación emocional en el aula. Universidad Nacional de Mar del Plata: Argentina.
6. Doebel, S. (2023). Development of self-regulation in childhood: A review and integrative theory. Developmental Review, 71, 101064. https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101064

7. Galvin, B. M., Randel, A. E., Collins, B. J., & Johnson, R. E. (2018). Changing the focus of locus (of control): A targeted review of the locus of control literature and agenda for future research. *Journal of Organizational Behavior, 39(7),pp: 820–833.*
8. Gay, S. (2024). Locus of control*. Education for Primary Care*, 35(1–2).
9. Gross, J. & McRae, K. (2020). Emotion Regulation, *American Psychological Association*, *20(1): pp 1-9*
10. Gross, J. (1998*)*. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology, 2(3): 271-299*
11. Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39(3) : pp 281–291.*
12. Gross, J. (2015). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York: Guilford Press.
13. Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, *An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 26(1): pp 1–26.*
14. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271
15. Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3–24). Guilford Press.
16. Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation (2nd ed., pp. 3–20). New York: Guilford Press.
17. Gross, J. J., & Ford, B. Q. (Eds.). (2024). Handbook of Emotion Regulation (3rd ed.). Guilford Press.
18. Gross, J. J., & Ford, B. Q. (Eds.). (2024). *Handbook of emotion regulation* (3rd ed.). The Guilford Press.
19. Joy, M., & Jacob, J G. (2019). Social Intelligence and Flexible Locus of Control among College Students. IOSR Journal of Computer Engineering (IOSR-JCE), 21(2): pp79-83
20. Lindsay, E. K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized

controlled trial. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 116 (9): pp 3488–3493.* https://doi.org/10.1073/pnas.1813588116.

21. Litalien, D., Lavigne, G. L., & Vallerand, R. J. (2024). Positive and negative emotion regulation and well-being: The mediating role of passion. Journal of Happiness Studies. https://doi.org/10.1007/s10902-024-00714-1

46- Lo Cascio, V., Guzzo, G., Pace, F., & Pace, U. (2013). The relationship among locus of control, self-efficacy, and emotion regulation in adolescents. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 92, 707–713.

22. Lubianka, B., Filipiak, S., & Mariańczyk, K. (2020).Developmental Changes in the Locus of Control in Students Attending Integrated and Non-integrated Classes during Early Adolescence in Poland. *Journals Behavioral Sciences, 10(4):* pp 1 – 74.

23. Malacarne, J.G. (2022). Locus of Control as a Moderator of the Relationship Between Experience, Learning, and Investment. University of Maine*, Maine, pp: 1-41*.

47- Martínez-Líbano, J., Yeomans-Cabrera, M.-M., Koch, A., Iturra Lara, R., & Torrijos Fincias, P. (2025). Clarity and emotional regulation as protective factors for adolescent well-being: A moderated mediation model involving depression. European Journal of Investigative Health, Psychology and Education, 15(7), 130. https://doi.org/10.3390/ejihpe15070130

48- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Guil, R., & Fernández-Berrocal, P. (2017). Emotional intelligence and locus of control: Their relationship with emotional regulation strategies in adolescents. Personality and Individual Differences, 105, 275–279.

24. Oyanadel, Cristián, Núñez, Yalín, González-Loyola, Melissa , Jofré , Ignacio, Peñate, Wenceslao. (2022).Association of Emotion Regulation and Dispositional Mindfulness in an Adolescent Sample: The Mediational Role of Time Perspective, Children (Basel),10 (1): pp1-24. https://doi.org/10.3390/children10010024

25. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied, 80(1), 1–28. https://doi.org/10.1037/h0092976

26. Silvers, J. A. (2021). Emotion regulation: A developmental neuroscience perspective. In J. J. Gross (Ed.), **Handbook of emotion regulation** (3rd ed., pp. 183–202). The Guilford Press.

27. Torres, J., Chen, D., & Peixoto, B. (2025). Locus of control and its relationship with motivation: Mediated by grit. Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies, 12(1), 45–60. https://www.journals.kmanpub.com/index.php/jayps/article/view/3871

49- Weiner, B. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. General Learning Press.

50- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion.* Springer-Verlag

28. Yazdanifard, F., Firoozi, M., & Moradi, S. (2024). The role of emotion regulation strategies in psychological well-being: A study among high-achieving individuals. Current Psychology. https://doi.org/10.1007/s12144-023-05332-3

51- Yen, J., Yeh, Y., Wang, P., Liu, T., Chen, Y., & Ko, C. (2018). Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. *International journal,* 15 (1),pp 1-30 https://www.mdpi.com/1660-4601/15/1/30