

الاستجابة العاطفية لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية

م.د حسام صالح عبد الحسين جاسم الربيعي

جامعة كربلاء- كلية التربية للعلوم الإنسانية- قسم العلوم التربوية والنفسية

husam.s@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث:

يستهدف البحث الحالي للتعرف على الاستجابة العاطفية لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية و ايضاً التعرف على دلالة الفروق في الاستجابة العاطفية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)، ولتحقيق أهداف البحث الحالي قام الباحث بتبني مقياس الاستجابة العاطفية على وفق النموذج النظري لماثيو نوك و زملاؤه (٢٠٠٨)، وقد بلغت عدد فقرات المقياس (٢١) فقرات ، وقد تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (١٥٠) من طلبة الجامعة من كلا الجنسين (ذكور - اناث)، والذي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية للعام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦ , وظهرت النتائج ما يأتي:

١- ان طلبة الجامعة لديهم استجابة عاطفية.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة العاطفية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) لصالح الاناث.

الكلمات المفتاحية : الاستجابة العاطفية ، طلبة الجامعة، النموذج النظري لماثيو نوك و زملاؤه (٢٠٠٨).

Abstract:

This research aims to identify:_

- the Emotion Reactivity of students in the Department of Educational and Psychological Sciences.
- the significance of differences in Emotion Reactivity based on gender (male-female). To achieve these objectives, the researcher adopted the Emotional Response Scale, based on the theoretical model of Matthew Nook and colleagues (2008). The scale consisted of 21 items and was administered to

a sample of 150 university students of both genders (male–female), randomly selected for the 2025/2026 academic year. The results showed the following:

- 1- University students possess Emotion Reactivity.
- 2- There are statistically significant differences in Emotion Reactivity based on gender (male–female), favoring females.

Keywords: Emotion Reactivity, university students, Matthew Nook and colleagues' theoretical model.(٢٠٠٨)

الفصل الأول:

مشكلة البحث:

تشير الصورة نمطية شائعة في كل من الثقافات الغربية والشرقية إلى أن النساء أكثر عاطفية من الرجال، لا سيما عند الاستجابة للمشاعر السلبية. وعلى الرغم من الجهود الكبيرة المبذولة على مدى العقود الماضية لدراسة الفروق بين الجنسين في الاستجابات العاطفية، لم يتم التوصل إلى إجماع حول ما إذا كانت النساء أكثر عاطفية من الرجال. وقد ذكر غارد وآخرون (Gard & Kring, 2007). أنه ينبغي على الباحثين مراعاة كل من التجربة العاطفية والتعبير العاطفي عند دراسة الفروق بين الجنسين في الاستجابات العاطفية. وتشير التجربة العاطفية في المقام الأول إلى الاستثارة الفسيولوجية للفرد الناتجة عن المؤثرات الخارجية، بينما يُمثل التعبير العاطفي التعبير الخارجي عن التجربة الذاتية. وقد وافق كريت وآخرون على هذا الرأي، وأشاروا كذلك إلى أهمية تناول أنواع محددة من المشاعر عند دراسة الفروق بين الجنسين في الاستجابات العاطفية. ولذلك، بحثت هذه الدراسة الفروق بين الجنسين في كل من التجربة العاطفية والتعبير العاطفي (Kret & De Gelder, 2012).

وتُعدّ الاستجابة العاطفية المفرطة ظاهرة نفسية شائعة تُصيب الكثيرين، وغالبًا ما تؤدي إلى ردود فعل متسارعة وغير متناسبة في المواقف الضاغطة أو الصعبة، فأفراد الذين يُعانون من هذه المشكلة، التي قد تؤثر بشكل كبير على علاقاتهم وعملهم وصحتهم النفسية (Preter, 2025). فقد تُوقع ردود الفعل العاطفية المفرطة المرء في مشاكل وتُفسد العلاقات، إذ يصعب إجراء حوار مع شخص لا يُبدي سوى مشاعر جياشة دون أي تفهم. وللدخول من هذه الردود، ينبغي التريث والتفكير مليًا في الموقف وأسباب المشاعر (Shapiro et al., 2016).

وبشكل عام، تتطوي الاستجابة العاطفية على مشاعر شديدة للغاية مقارنةً بالموقف الذي أثارها. وقد يعني هذا عدم القدرة على التهدئة، أو تجنب المشاعر الصعبة، أو تركيز الانتباه على الجوانب السلبية. كما يتصرف معظم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب تنظيم المشاعر باندفاع عندما تخرج مشاعرهم (كالخوف

أو الحزن أو الغضب) عن السيطرة. و قدي يعاني من مجموعة من المشاعر السلبية كأ التقلبات المزاجية الحادة و الاندفاعية و ردود فعل لا تناسب المواقف و الشعور بالقلق و الاكتئاب (Dunn et al., 2018). و قد يعني عدم القدرة على تنظيم المشاعر أيضاً صعوبة إدراك المشاعر التي تتناوب عند الانزعاج. وقد يعني ذلك شعورك بالارتباك حيال مشاعرك، أو الذنب حيالها، أو الشعور بالإرهاق منها لدرجة تعجزك عن اتخاذ القرارات أو التحكم في سلوكك، وأن عدم القدرة على إدارة مشاعرك وتأثيراتها على سلوكك إلى مجموعة من الآثار السلبية على حياتك كشخص بالغ، على سبيل المثال، قد تواجه صعوبة في النوم، أو قد تواجه آثاراً سلبية على حياتك الاجتماعية أو العملية أو الدراسية (Aslan et al., 2024). وبناءً على ذلك يمكن أن نرى هل للطلاب الجامعي استجابة عاطفية أم لا؟ و ما مدى اختلافها بين الجنسين؟

اهمية البحث:

تُعدّ الجامعة مؤسسة اجتماعية محورية تسهم في حفظ الثقافة، وإنتاج المعرفة، ودعم التنمية المجتمعية. كما توفر بيئة تعليمية منظمة تُعنى بعمليات التعلم والتنشئة الاجتماعية، وتنمية الكفاءات الفكرية والمهنية. ومن خلال مناهجها وممارساتها التربوية، تؤدي الجامعة دوراً أساسياً في تشكيل قدرات الطلبة ومواءمتها مع احتياجات المجتمع، بما يساهم في تحقيق التنمية المستدامة وتعزيز التعلم مدى الحياة (Clark, 1998). ويمثل طلبة الجامعات شريحة حيوية في المجتمع، إذ يمرون بمرحلة انتقالية تتسم بتكوين الهوية، وتطوير الذات، والاندماج الاجتماعي. وترتبط هذه المرحلة بزيادة الاستقلالية، واستكشاف الأدوار الشخصية والمهنية، وبناء شبكات اجتماعية تؤثر في المسارات المستقبلية للأفراد، ومن ثم، فإن الاستثمار في تنمية الطلبة على المستويات الفكرية والنفسية والاجتماعية يُعدّ أمراً ضرورياً، نظراً لدورهم المتوقع كقادة مستقبليين ومحركات للتقدم المجتمعي (Arnett, 2000).

وتتزامن المرحلة الجامعية مع ما يُعرف في علم النفس النمائي بمرحلة الرشد المبكر، والتي تتميز ببلوغ ذروة القدرات الجسدية والمعرفية، إلى جانب بدء تأسيس المسارات المهنية وتحديد الأهداف طويلة المدى. ومع الانتقال إلى مراحل لاحقة من الرشد، يواجه الأفراد تحولات في الأدوار الأسرية والاجتماعية، فضلاً عن تغيرات نفسية ومهنية ملحوظة، وتتأثر هذه العمليات النمائية بالسياقات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية الأوسع، بما في ذلك الأزمات والتحديات البنوية التي تساهم في تشكيل القيم والاتجاهات والسلوكيات عبر الزمن (Santrock, 2016). وتُعدّ فترة المرحلة، مرحلة مهمة للعمل على الاستجابة العاطفية، إذ يبدأ الأفراد خلالها بخوض تجارب أكثر، ويُقال إنهم أكثر حساسيةً للمؤثرات، مما قد يؤدي إلى ردود فعل أقوى (Shapiro, Abramson, & Alloy, 2016). علاوةً على ذلك، أشارت دراسة تناولت صدمات الطفولة إلى أن من عانوا منها أكثر حساسيةً للأحداث، سواء كانت سلبية أم إيجابية. وبالتالي، يُمكن للأحداث السلبية أن تؤثر سلباً على صحتهم النفسية (Infurna, Rivers, Reich, & Zautra, 2015).

وتكمن أهمية هذه الدراسة في تركيزها على مفهوم الاستجابة العاطفية كمؤشر رئيسي لشدة واستمرار الاستجابات العاطفية للضغوطات، سواء كانت إيجابية أم سلبية. وقد حظي هذا المفهوم باهتمام واسع في مختلف فروع علم النفس نظراً لدوره المحوري في تفسير السلوك، فضلاً عن نتائج الصحة النفسية والجسدية. ففي علم

النفس الصحي، تُعتبر الاستجابة العاطفية العالية للضغوط النفسية آلية وسيطة تربط بين ضغوطات الحياة والنتائج الصحية السلبية (Almeida, 2025).

وفي علم النفس الإكلينيكي، ارتبطت هذه الاستجابة بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب وأنماط سلوكية غير صحية، مثل تعاطي المواد المحظورة و تعكير المزاج وضعف جودة النوم (Bylsma et al., 2008; Altena et al., 2016; Bai et al., 2020). وعلاوة على ذلك، تشير الدراسات في علم النفس التربوي إلى أن التجارب الأكاديمية تُثير الاستجابات العاطفية لدى الطلبة، والتي بدورها قد تؤثر على التوافق و التكيف وبالتالي تؤثر في التحصيل الدراسي (Heissel et al., 2017; Pekrun et al., 2011). فالحساسية تجاه المواقف والاستجابة العاطفية متلازمتان وعادةً ما يُمكن تجنب ردود الفعل العاطفية من خلال إعادة التقييم المعرفي، وذلك قبل أن تستحوذ المشاعر على تفكير الشخص. إذ يُغيّر الشخص طريقة تفكيره في الموقف، ويُخصّص وقتاً للتفهم والتعامل بعقلانية. وهناك طريقة أخرى فعّالة وهي الكبت الفعّال، حيث ينصبّ التركيز على المشاعر نفسها بدلاً من الموقف، وبالتالي، بغض النظر عن طريقة تفكير الشخص في الموقف، يُحاول تغيير مشاعره. تُعدّ إعادة التقييم المعرفي الطريقة الأكثر فعالية والأكثر صحة بشكل عام، إذ تقلّ احتمالية الإصابة باضطراب نفسي (Shapiro et al., 2016).

و يُعدّ فهم الاستجابة العاطفية وتعلّم استراتيجيات فعّالة لإدارتها خطوات أساسية نحو تحقيق التوازن العاطفي وتحسين الصحة النفسية. فهذه الظاهرة النفسية توجد في العديد من الأفراد، وكثير ما يؤدي إلى ردود فعل إنية وغير مناسبة في التنسيق المتنوع أو الصعب. لذا يجب الاهتمام بهؤلاء الافراد حتى لوكان بشكل جزئي مما قد يؤثر ايجاباً في علاقاتهم وعملهم ورفاهيتهم العامة. و في ختام أهمية البحث، يمكن عدّ الاستجابة العاطفية مسألة معقدة قد تؤثر بشكل كبير على جودة حياة الفرد. ومع ذلك، من خلال الجمع بين المساعدة المهنية المناسبة والوعي الذاتي واستراتيجيات التأقلم، يُمكن تطوير استجابات عاطفية أكثر صحة تساعد الأفراد على تجاوز تحدياتهم العاطفية وتحقيق توازن عاطفي ورفاهية نفسية بشكل أكبر (Preter, 2025). وفي ضوء ما قدم يمكن أن نخلص الى أهمية الجانب النظري و التطبيقي في البحث الحالي الى:

- ١- هذه الدراسة يمكن أن تفتح آفاق البحث للباحثين من خلال تركيز الضوء على نموذج نظري حديث وقلم تمت دراسته.
- ٢- أثناء القيام بهذه الدراسة لم يلحظ الباحث دراسات عربية خصصت في هذا المجال المهم من شخصية طلبة الجامعة.
- ٣- يمكن الاستفادة من مقياس البحث الحالي كمقياس جاهز للبحث في وجود الاستجابة العاطفية من عددها و على عينات أخرى.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:-

- ١- الاستجابة العاطفية لدى طلبة قسم العلوم التربوية و النفسية.
- ٢- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الاستجابة العاطفية و فق متغير الجنس (ذكور - اناث).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة قسم العلوم التربوية و النفسية في جامعة كربلاء للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

تحديد مصطلحات البحث:**الاستجابة العاطفية: Emotion Reactivity**

- تشير الاستجابة العاطفية إلى الميل للاستجابة بسرعة وبشدة للمؤثرات العاطفية، وغالبًا بطرق تبدو غير متناسبة مع الظروف الفعلية. (Nock et al., 2008).
- **التعريف النظري:** سيعتمد الباحث في البحث الحالي تعريف (Nock et al., 2008) كتعريف نظري.
- **التعريف الاجرائي:** هو درجة التي يحصل عليها الأفراد المستجيبين على فقرات المقياس الحالي.

الفصل الثاني:

تُعدّ الاستجابة العاطفية من المفاهيم الأساسية في علم النفس المعاصر، إذ تعكس كيفية استجابة الأفراد للمؤثرات العاطفية من حيث الشدة والسرعة والمدة (Nock et al., 2008). وتلعب دورًا محوريًا في تشكيل السلوك البشري، والتأثير على عمليات اتخاذ القرار، والعلاقات الشخصية، والصحة النفسية العامة (Gross, 2015). ويختلف الأفراد اختلافًا كبيرًا في مستويات استجابتهم العاطفية؛ فبعضهم قد يستجيب للمواقف بشدة عاطفية عالية، بينما يُظهر آخرون ردود فعل أكثر تنظيمًا وتوازنًا. وقد نوقش مفهوم الاستجابة العاطفية على نطاق واسع من خلال العديد من المنظورات النفسية، بما في ذلك المناهج المعرفية السلوكية، والبيولوجية، والإنسانية. وتسعى هذه المنظورات إلى تفسير الآليات الكامنة وراء الاستجابات العاطفية وكيفية ارتباطها بالنتائج التكيفية وغير التكيفية على حد سواء (Lazarus, 1991). على سبيل المثال، ارتبطت الاستجابة العاطفية العالية بصعوبات في تنظيم المشاعر وزيادة القابلية للاضطرابات النفسية، بينما قد تُسهم المستويات المعتدلة منها في الوعي العاطفي والاستجابة له (Ann M. Kring & Denise M. Sloan, 2010).

وعلاوة على ذلك، ترتبط الاستجابة العاطفية ارتباطًا وثيقًا بمفاهيم ذات صلة، مثل تنظيم المشاعر، والحساسية العاطفية، والاستجابة للضغوط (Gross, 2015). يُعد فهم هذا المفهوم أساسيًا لتفسير ردود فعل الأفراد تجاه أحداث الحياة اليومية والمواقف الضاغطة. لذا، يهدف هذا الفصل إلى تقديم خلفية نظرية شاملة حول الاستجابة العاطفية.

العوامل المساهمة في الاستجابة العاطفية:

يُعدّ فهم الأسباب الجذرية للاستجابة العاطفية أمراً أساسياً لوضع استراتيجيات علاجية فعّالة. لذا حددت عدة عوامل مشتركة تُسهم في زيادة حدة الاستجابات العاطفية:

١. **الصدمات السابقة:** يمكن أن تؤدي التجارب المؤلمة التي لم يتم حلها إلى زيادة الحساسية العاطفية وردود الفعل.
٢. **السلوكيات المكتسبة:** يمكن أن يؤدي التنشئة في بيئة ذات نماذج تنظيم عاطفي ضعيفة إلى تشكيل الاستجابات العاطفية للفرد.
٣. **حالات الصحة العقلية:** يمكن أن تؤدي الاضطرابات مثل القلق والاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية إلى زيادة التفاعل العاطفي.
٤. **الإجهاد والإرهاق:** يمكن أن يؤدي التأثير التراكمي للضغط اليومية، وخاصة في بيئة حضرية متطلبة مثل مناهاتن، إلى خفض عتبة ردود أفعالنا العاطفية.
٥. **العوامل العصبية البيولوجية:** يمكن أن تؤثر الاختلافات في بنية الدماغ ووظيفته على كيفية معالجة الأفراد للمحفزات العاطفية والاستجابة لها (Preter, 2025).

أساليب علاج الاستجابة العاطفية:

من الممكن استخدام مناهج متنوعة قائمة على الأدلة لمساعدة الافراد على إدارة ردود أفعالهم العاطفية. غالباً ما تتضمن هذه الاستراتيجيات مزيجاً من تقنيات العلاج النفسي، وفي بعض الحالات، الأدوية إذا كانت الحالات شديدة تصل الى مستوى الاضطرابات. ومن انواع المناهج العلاجية المستخدمة هي:

١- العلاج النفسي الديناميكي:

يُعدّ العلاج النفسي الديناميكي أداة فعّالة لمعالجة الاستجابة العاطفية. يركز هذا النهج على استكشاف الأفكار والمشاعر اللاواعية التي قد تكون وراء السلوكيات الانفعالية. من خلال التعمق في التجارب والعلاقات السابقة، يستطيع العملاء فهم الأسباب الجذرية لأنماطهم العاطفية وتطوير استجابات أكثر تكيفاً. وتشمل التكنيكات او الاساليب العلاجية الرئيسية في العلاج النفسي الديناميكي ما يلي:

- التداعي الحر للكشف عن الأفكار والمشاعر اللاواعية.
- تحليل الأحلام لاستكشاف التمثيلات الرمزية للصراعات العاطفية.
- استكشاف التحويل والتحويل المضاد في العلاقة العلاجية

من خلال العلاج النفسي الديناميكي، يمكن للعملاء تطوير فهم أعمق لمحفزاتهم العاطفية وتعلم الاستجابة بشكل أكثر تفكيراً بدلاً من رد الفعل.

٢- العلاج السلوكي المعرفي (CBT)

الاستجابة العاطفية لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية

يُعد العلاج السلوكي المعرفي نهجاً فعالاً آخر لإدارة الاستجابة العاطفية، ويركز هذا العلاج على تحديد وتغيير أنماط التفكير والسلوكيات السلبية التي تُسهم في اضطراب المشاعر. و غالباً ما تستخدم تقنيات العلاج السلوكي المعرفي لمساعدة الافراد على:

- التعرف على محفزات الاستجابة العاطفية.
- تحدّي أنماط التفكير السلبية وإعادة صياغتها.
- تطوير استراتيجيات للتكيف مع إدارة المشاعر الشديدة.
- مارس تقنيات اليقظة الذهنية والاسترخاء. (Preter, 2025).

النظريات المفسرة للاستجابة العاطفية:

- النموذج النظري لماثيو نوك و زملاؤه (٢٠٠٨):

برز مفهوم الاستجابة العاطفية كعنصر أساسي في فهم العمليات العاطفية وعلاقتها بالاضطرابات النفسية. وقد قدم ماثيو ك. نوك وزملاؤه (٢٠٠٨) نموذجاً نظرياً شاملاً للاستجابة العاطفية، وطوروا مقياس الاستجابة العاطفية لتقييمها. ويُصوّر هذا النموذج الاستجابة العاطفية كسمة نفسية متعددة الأبعاد تعكس كيفية تجربة الأفراد للمؤثرات العاطفية واستجاباتهم لها. ووفقاً لهذا النموذج، تشير الاستجابة العاطفية إلى مدى تجربة الأفراد للعواطف استجابةً لمجموعة واسعة من المؤثرات، وشدة هذه العواطف، والمدة اللازمة للعودة إلى الحالة العاطفية الطبيعية. ويؤكد هذا التعريف أن التجارب العاطفية ليست متجانسة بين الأفراد، بل تختلف بشكل منهجي بناءً على اختلافات فردية ثابتة، ويشير النموذج إلى أن هذه الاختلافات ضرورية لفهم كل من الأداء العاطفي الطبيعي ونشوء الصعوبات النفسية (Nock et al., 2008).

ويستند النموذج النظري للاستجابة العاطفية، إلى ثلاثة مكونات أساسية: الحساسية الانفعالية، والشدة العاطفية، والثبات العاطفي. وتشير الحساسية العاطفية إلى الميل للاستجابة عاطفياً لمجموعة واسعة من المحفزات، بما في ذلك تلك التي قد لا تثير ردود فعل قوية لدى الآخرين. وتعكس شدة الاستجابة العاطفية قوة الاستجابة العاطفية بمجرد تفعيلها. أما استمرار الاستجابة العاطفية و نغني هنا الثبات العاطفي فيشير إلى مدة التجربة العاطفية والوقت اللازم للفرد للعودة إلى حالته الطبيعية. هذه الأبعاد الثلاثة ليست مستقلة، بل تتفاعل ديناميكياً لتشكيل بنية موحدة للاستجابة العاطفية. وبهذا الصدد تُشير النتائج التجريبية للدراسات والبحوث لهذا النموذج النظري إلى إمكانية قياس هذه المكونات بدقة من خلال التقرير الذاتي، وأن مقياس الاستجابة العاطفية (ERS) يتمتع باتساق داخلي قوي وصحة بناء عالية. كما تشير النتائج إلى أن الاستجابة العاطفية تُفهم على أفضل وجه كبعد موحد نسبياً عند تقييمه ذاتياً، على الرغم من أنه يتكون من مكونات فرعية متميزة. وهذا يدعم الافتراض النظري بأن الاستجابة العاطفية تعمل كنظام متماسك يؤثر على الأداء النفسي (Nock et al., 2008).

ومن الافتراضات الأساسية لهذا النموذج أن المستويات العالية من الاستجابة العاطفية ترتبط بمجموعة واسعة من الصعوبات النفسية، وأن الأفراد ذوي الاستجابة العاطفية المرتفعة يميلون إلى الإبلاغ عن مستويات أعلى من الاكتئاب والقلق والإحباط والخوف، مما يشير إلى وجود ارتباطات إيجابية قوية مع الحالات العاطفية السلبية. في الوقت نفسه، ارتبطت الاستجابة العاطفية سلباً بمفاهيم متعلقة بالتحكم السلوكي وتنظيم الانتباه، مما يسلط الضوء على دورها في إعاقة الأداء التكيفي. وتُظهر هذه النتائج أن الاستجابة العاطفية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بكل من العمليات العاطفية والمعرفية السلوكية (Nock et al., 2008). ويقترح النموذج كذلك أن الاستجابة العاطفية تلعب دوراً حاسماً في تطور السلوكيات غير التكيفية، ولا سيما الأفكار والسلوكيات المؤذية للذات. ويقدم النموذج النظري دليلاً على أن الاستجابة العاطفية تعمل كمتغير وسيط بين الاضطرابات النفسية والسلوكيات المؤذية للذات. بعبارة أخرى، قد تزيد الاضطرابات النفسية من مستويات الاستجابة العاطفية، مما يزيد بدوره من احتمالية الانخراط في سلوكيات ضارة. ويُبرز هذا الدور الوسيط أهمية الاستجابة العاطفية كآلية كامنة وراء العلاقة بين الحالات النفسية الداخلية والنتائج السلوكية الخارجية.

وفي تفسير هذه العملية، يشير النموذج إلى أن الأفراد ذوي الاستجابة العاطفية العالية يمرون باستجابات عاطفية أكثر حدة وتكراراً واستمراراً. قد تتجاوز هذه التجارب العاطفية الجارفة قدرة الفرد على تنظيمها، مما يؤدي إلى صعوبات في إدارة حالاته العاطفية. ونتيجة لذلك، قد يلجأ الأفراد إلى استراتيجيات تكيف غير فعالة، مثل إيذاء الذات، كوسيلة للتخفيف من حدة التجارب العاطفية المؤلمة أو الهروب منها. ويتوافق هذا التفسير مع منظورات نظرية أوسع تؤكد دور اضطراب التنظيم العاطفي في الاضطرابات والأمراض النفسية (Nock et al., 2008).

وعلاوة على ذلك، يسلط هذا النموذج الضوء على التفاعل بين الاستجابة العاطفية وعمليات تنظيمها. على الرغم من أن تنظيم المشاعر ليس محور التركيز الرئيسي لنموذج الاستجابة العاطفية، إلا أن النتائج تؤكد وجود علاقة قوية بين ارتفاع الاستجابة العاطفية وصعوبات التحكم العاطفي. ويشير هذا إلى أن الاستجابة العاطفية قد تكون عامل ضعف يهيئ الأفراد لصعوبات في التنظيم، لا سيما في المواقف التي تتطلب جهداً عاطفياً كبيراً. وبالتالي، يدمج النموذج ضمنياً جوانب كل من الاستجابة العاطفية والتنظيم ضمن إطار تفسيري موحد. ومن المساهمات المهمة الأخرى لهذا النموذج... الخبرة. و صُمم مقياس الاستجابة العاطفية (ERS) لتقييم التجارب العاطفية التي يُبلغ عنها الأفراد بأنفسهم، بدلاً من الاعتماد فقط على المقاييس الفسيولوجية أو السلوكية. ويُشير النموذج إلى أن التجربة العاطفية الذاتية لا تتطابق دائماً بشكل مباشر مع الاستجابات الفسيولوجية، ومع ذلك تظل مؤشراً حاسماً على الأداء النفسي، وهذا يُبرز أهمية الإدراك الذاتي في فهم العمليات العاطفية.

في الختام، يُقدم نموذج الاستجابة العاطفية الذي اقترحه نوك وآخرون (٢٠٠٨) إطاراً شاملاً ومدعوماً تجريبياً لفهم الاختلافات الفردية في الاستجابة العاطفية. من خلال تصور الاستجابة العاطفية كبنية متعددة الأبعاد تتكون من الحساسية والشدة والثبات، ويُقدم النموذج تفسيراً دقيقاً لكيفية مساهمة العمليات العاطفية في

النتائج النفسية. علاوة على ذلك، من خلال تحديد الاستجابة العاطفية كعامل وسيط بين الاضطرابات النفسية والسلوكيات غير التكيفية، ويُعزز النموذج فهماً للآليات الكامنة وراء إيذاء الذات والظواهر ذات الصلة. لذلك، تُمثل الاستجابة العاطفية بنية أساسية في كل من السياقات البحثية والسريرية، حيث تُقدم رؤية قيمة حول طبيعة التجربة العاطفية ودورها في الصحة النفسية (Nock et al., 2008).

الفصل الثالث:

منهجية البحث و إجراءاته:

منهجية البحث Method of the Research

اعتمد الباحث في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، لكونه من أكثر المناهج ملاءمة لمثل هذه الدراسات التي تهدف إلى وصف الظواهر كما هي في الواقع. إذ يتيح هذا المنهج دراسة السمات والقدرات والاتجاهات والمهارات والميول، من خلال تحليلها وفهمها بصورة دقيقة، دون التدخل في متغيراتها. كما يقوم على وصف الظاهرة وصفاً علمياً منظماً يساعد في تفسيرها والكشف عن خصائصها، بالاستناد إلى ما أشار إليه (ملحم، ٢٠٠٢، ص ٣٢).

أولاً: مجتمع البحث Population of the Research

تم اختيار مجتمع البحث المتمثل بطلبة قسم العلوم التربوية والنفسية و البالغ عددهم (٧٤٥) طالب و طالبة.

ثانياً : عينة البحث Sample of Research

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية، وتألّفت العينة من (١٥٠) طالب بواقع (٦٧) طالب و (٨٤) طالبة تم اختيارهم من طلبة المرحلة الثالثة.

ثالثاً: أدوات البحث:

قام الباحث بتبني مقياس الاستجابة العاطفية على وفق النموذج النظري لماثيو نوك و زملاؤه (٢٠٠٨). بعد أن استعرض الباحث الاطار النظري.

طريقة تصحيح المقياس

تم تحديد خمسة بدائل للإجابة المتدرجة في المقياس وهي تنطبق على (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا تنطبق على أبداً) و حددت أوزانها بالدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي .

استخراج القوة التمييزية للفقرات (تحليل الفقرات):

ويقصد بالقوة التمييزية للفقرات، هي مدى قدرة الفقرات على التمييز بين ذوي المستويات العليا و المستويات الدنيا من الافراد في قياس السمة التي تقيسها الفقرة، والتميز يعني ان الخصائص القياس مهمة جدا للمقاييس النفسية، اذ يتمكن المقياس من الكشف عن الفروق الفردية للأفراد في الظاهرة او السمة المراد قياسها (الانصاري، ٢٠٠٠ ص ٧٦).

أ- اسلوب العينتين المتطرفتين:

تم التحقق من القوة التمييزية للفقرات باستعمال اسلوب المجموعتين المتطرفتين بتطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الاحصائي والبالغ عددها (١٥٠) طالب و طالبة وهي عينة البحث الرئيسية. وقد صححت الاجابات، ثم احتسبت الدرجة الكلية لكل استمارة، وقد رتبتم جميع الاستمارات الخاصة بالمقياس ترتيبا تنازليا على وفق الدرجات الكلية للمقياس من اعلى درجة الى ادنى درجة. ثم حددت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة الكلية، حيث اوصى كيلي Kelley يتم جمع الاستمارات التي يتم بموجبها تحليل الفقرات لمعرفة قوتها التمييزية بهدف بناء مقياس الاستجابة العاطفية بشكله النهائي وبما يتلاءم مع خصائص المجتمع المدروس وهم طلبة الجامعة وأهداف البحث، واستعمل أسلوب المجموعتين الطرفيتين إذ طبق المقياس على عينة بلغت (١٥٠) طالب و طالبة وهي عينة البحث الرئيسية ذاتها، واختيرت نسبة (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والتي سميت بالمجموعة العليا و نسبة (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا التي سميت بالمجموعة الدنيا، وبلغ عدد الاستمارات (٢٢) استمارة لكل مجموعة ويكون مجموع الاستمارات التي خضعت للتحليل (٤١) استمارة، بلغت حدود الدرجات للمجموعة العليا (٥٠-٤٩)، وحدود الدرجات للمجموعة الدنيا (٤٤-٣١) ثم استعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وأظهرت النتائج إن جميع فقرات المقياس مميزة، لان القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، بدرجة حرية (42)، والجدول يوضح ذلك.

جدول (1)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستجابة العاطفية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية للمجموعة العليا والدنيا

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.61	.542	2.76	1.338	8.224	٠,٠٥
2	4.44	.808	3.02	1.275	6.003	0.05
3	4.37	.767	2.66	1.109	8.107	0.05
4	4.44	.594	2.68	1.331	7.715	0.05
5	3.98	1.037	2.41	.948	7.116	0.05
6	4.37	.767	2.20	.954	11.353	0.05
7	3.98	.908	2.15	.853	9.401	0.05
8	4.12	.954	2.10	.860	10.091	0.05
٩	4.24	.734	2.02	1.151	10.411	0.05
١٠	4.07	.905	1.83	.892	11.307	0.05
١١	3.85	1.131	1.76	.888	9.342	0.05
١٢	3.76	1.067	2.02	1.060	7.370	0.05
١٣	3.85	.937	2.02	.961	8.724	0.05
١٤	4.02	.908	1.98	1.060	9.397	0.05
١٥	4.02	1.037	2.27	1.073	7.537	0.05
١٦	4.61	.542	2.27	1.001	13.174	0.05
١٧	4.10	.995	1.83	.834	11.188	0.05
١٨	4.49	.779	2.00	1.000	12.570	0.05
١٩	4.20	.813	1.80	.715	14.138	0.05
٢٠	4.39	.833	2.02	.935	12.097	0.05
٢١	3.90	1.241	1.41	.706	11.156	0.05

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

ويعد احتساب صدق الاتساق الداخلي للاختبار ومن خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة و المجموع الكلي للمجال، اذ يعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب الإحصائية استعمالاً في تحليل فقرات المقاييس،

لما يتصف به من تحديد لمدى الاتساق الداخلي للفقرات (Lindquist, 1951)، ويدل هذا النوع من الصدق على صدق التكوين الفرضي (صدق البناء) وذلك من خلال افتراض ان الدرجات الفرعية لكل مجال تعد مؤشر جيد للدرجة الكلية، وان الدرجة الكلية في الاختبار نفسه هي محك، وقد استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون (بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمستجيب، و اتضح لديه ان جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) لان جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.098) بدرجة حرية (139) أي إن جميع فقرات المقياس ترتبط معنوياً مع درجة المقياس الكلية والجدول يوضح ذلك.

الجدول (٢)

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاستجابة العاطفية

الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية
١	.559
٢	.592
٣	.650
٤	.532
٥	.523
٦	.662
٧	.598
٨	.693
٩	.666
١٠	.631
١١	.657
١٢	.588
١٣	.617
١٤	.631
١٥	.569
١٦	.733
١٧	.711
١٨	.745
١٩	.730
٢٠	.692
٢١	.673

الخصائص السايكومترية لمقياس الاستجابة العاطفية:

-صدق المقياس: (الصدق الظاهري)

يُعدّ الصدق الظاهري من المؤشرات الأساسية في تقييم أدوات القياس، إذ يشير إلى المظهر العام للمقياس أو صورته الخارجية من حيث طبيعة الفقرات، وطريقة صياغتها بلغة واضحة وسهلة، ومدى وضوحها للمستجيب (الجبلي، ٢٠٠٥، ص ٩٢). ويتحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض أداة القياس على مجموعة من الخبراء والمتخصصين، للاستفادة من آرائهم في الحكم على مدى صلاحية المقياس لقياس السمة التي وُضع من أجلها (Allen & Yen, 2001). وفي ضوء ذلك، قام الباحث بعرض المقياس، المكوّن من (٨) فقرات، على (١٠) محكمين من ذوي الاختصاص في التربية وعلم النفس والقياس والتقييم، وذلك للتحقق من صلاحية الفقرات ومدى قدرتها الظاهرية على قياس ما أُعدت لقياسه. وبعد تحليل آراء المحكمين، تبين أن جميع الفقرات حازت على نسبة اتفاق بلغت (١٠٠٪)، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق الظاهري.

ثبات المقياس: (طريقة الاتساق الداخلي - ألفا كرونباخ)

تعتمد هذه الطريقة على حساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس، من خلال اعتبار كل فقرة مقياساً فرعياً مستقلاً، وبما يساوي عدد الفقرات الكلية للمقياس (عودة والخليلي، ١٩٨٨، ص ٧٥). ولغرض التحقق من الاتساق الداخلي، تم استخدام معامل ألفا كرونباخ، إذ يُعد من أكثر المؤشرات شيوعاً في تقدير ثبات المقاييس، لكونه يوفر تقديرًا مناسباً لدرجة الاتساق في مختلف المواقف. وقد تم تطبيق ذلك على عينة البحث البالغة (١٥٠) طالباً وطالبة، حيث بلغ معامل الثبات (٠.٨٢)، وهو معامل جيد يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق (Nunnally, 1978, p. 93).

المقياس بصورته النهائية:

يتكون مقياس الاستجابة العاطفية بصورته النهائية من (٢١) فقرات، و كل الفقرات مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية، وإمام كل فقرة (٥) بدائل متدرجة للإجابة هي (تتطبق عليّ دائماً، تتطبق عليّ غالباً، تتطبق عليّ أحياناً، تتطبق عليّ نادراً، لا تتطبق عليّ أبداً) وتعطى الفقرات جميعها عند التصحيح الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي وبذلك فإن الدرجة الكلية لمقياس الاستجابة العاطفية في حدها الأعلى (٥٠) درجة، أما الدرجة في حدها الأدنى للمقياس فهي (١٠)، بمتوسط فرضي (٣٠)، والدرجة المرتفعة في المقياس تعني ارتفاع درجة الاستجابة العاطفية لدى المستجيبين، أما الدرجة المنخفضة فتعني انخفاض في الاستجابة العاطفية لدى المستجيبين، الملحق يوضح فقرات المقياس بصورته النهائية.

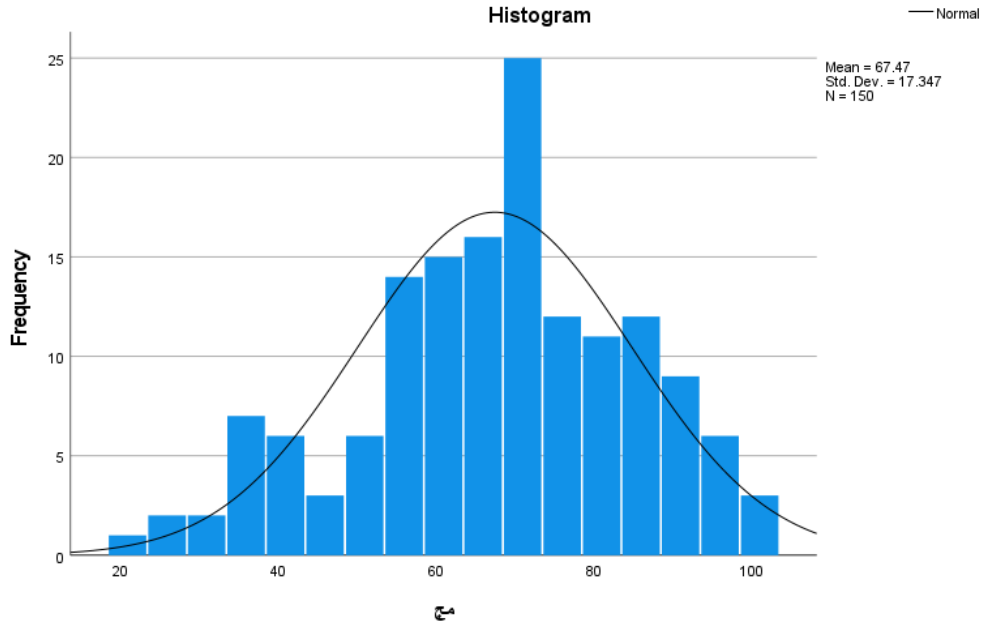
المؤشرات الإحصائية لمقياس الاستجابة العاطفية:

من المعلوم ان الظواهر النفسية تتوزع بين افراد المجتمع توزيعاً اعتدالياً، فأن استخراج المؤشرات الاحصائية للمقياس يعمل على ايضاح مدى قرب توزيع درجات افراد العينة من التوزيع الطبيعي الذي يعد معياراً على تمثيل العينة للمجتمع المدروس، لذا بناء على ذلك تم استعمال الحقيبة الاحصائية (spss) للحصول على عدد من الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الاستجابة العاطفية والجدول يوضح ذلك.

جدول (٣)

المؤشرات الإحصائية لمقياس الاستجابة العاطفية

المؤشرات الإحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	67.47
الوسيط	69.00
المنوال	45
الانحراف المعياري	4.862
التباين	7.881
الالتواء	.162
التفرطح	.515-
أقل درجة	٢١
اعلى درجة	١٠1



الوسائل الإحصائية:

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تم استعمال الوسائل الإحصائية بالاستعانة بالبرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وكما يأتي :-

١. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t -test for two independent samples : استعمل لحساب القوة التمييزية مقياس البحث باستعمال المجموعتين الطرفيتين.
٢. الاختبار التائي لعينة واحدة t - test For One Sample استخدم في معرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات استجابة المبحوثين على مقياس الاستجابة العاطفية.
٣. معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient : استعمل لحساب معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
٤. -معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي Alpha Cronbach Formula استخدمت في حساب معامل ثبات مقياس الاستجابة العاطفية.

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل اليها وتفسيرها ومناقشتها تبعاً لأهداف البحث الحالي، كما سيذكر الباحث مجموعة من الاستنتاجات و التوصيات والمقترحات، وكما يأتي :

الهدف الاول: التعرف على الاستجابة العاطفية لدى قسم العلوم التربوية و النفسية .

للتحقق من هذا الهدف تم تحليل اجابات عينة البحث البالغة (١٥٠) طالب و طالب، تبين ان المتوسط الحسابي للعينة يبلغ (67.47) بانحراف معياري (4.862)، ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي و المتوسط النظري للمقياس البالغ (٦٣) تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One Sample t-test). وتبين ان القيمة التائية المحسوبة (3.158) اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٤٩). والجدول يوضح ذلك.

جدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس الاستجابة العاطفية

العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠.٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
١٥٠	٣٠	67.47	4.862	١٤٩	3.158	١,٩٦	دالة

وهذا يشير الى أن أفراد مجتمع البحث طلبة الجامعة يتمتعون بالاستجابة العاطفية، تفسير ذلك وفقاً لنموذج ماثيو ك. نوك وزملائه، الذي ينظر إلى الاستجابة العاطفية على أنها تتضمن حساسية الاستجابات العاطفية وشدها واستمراريتها. يتعرض طلاب الجامعات لضغوط أكاديمية واجتماعية واقتصادية، مما يزيد من حساسيتهم للمواقف العاطفية ويؤدي إلى ردود فعل أقوى، سواء كانت إيجابية أم سلبية. ويشير النموذج أيضاً إلى أن هذه الاستجابات قد تدوم لفترة أطول، وقد تكون مرتبطة بصعوبات في تنظيم المشاعر. وبالتالي، يمكن فهم الاستجابة العاطفية لدى الطلاب على أنها نتيجة طبيعية للتفاعل بين الضغوط البيئية والعمليات العاطفية الفردية.

نتائج الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق الاستجابة العاطفية لدى طلبة قسم العلوم التربوية و النفسية وفقاً لمتغير (الجنس)

خصص الهدف الثاني لمعرفة دلالة الفروق في الاستجابة العاطفية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) إذ استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t-test for tow الذي اظهر فروقا ذات دلالة احصائية بسيطة

جداً لصالح الاناث اذ بلغ المتوسط الحسابي للاناث (69.34) اما الذكور فبلغ المتوسط الحسابي (65.16)، علماً ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (1.470) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥). والجدول يوضح ذلك

جدول (٥)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في الاستجابة العاطفية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٥٩	69.34	5.121	١٤٨	1.470	١.٩٦	٠.٠٥
اناث	٩١	46.16	4.707				

ويتضح من الجدول اعلاه انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة العاطفية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) لصالح الاناث وفقاً لقيمة المتوسط الحسابي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النموذج الذي اقترحه ماثيو ك. نوك وزملاؤه، والذي يُعزف الاستجابة العاطفية من حيث الحساسية والشدة والمثابرة. ووفقاً لهذا النموذج، قد تُظهر الإناث حساسية عاطفية أعلى تجاه المحفزات البيئية والشخصية، مما يجعلهن أكثر استجابة للمواقف العاطفية. ويمكن أن تؤدي هذه الحساسية المتزايدة إلى ردود فعل عاطفية أقوى وأكثر ثباتاً مقارنة بالذكور. بالإضافة إلى ذلك، قد تُشجع العوامل الاجتماعية والثقافية الإناث على التعبير عن مشاعرهن بشكل أكثر انفتاحاً، مما قد يُسهم في ارتفاع مستويات الاستجابة العاطفية الملحوظة. وبالتالي، يُمكن فهم ارتفاع مستوى الاستجابة العاطفية لدى الإناث كنتيجة لزيادة الحساسية والشدة العاطفية.

الاستنتاجات : Conclusions

في ضوء البحث توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات :

- ١- ان طلبة الجامعة لديهم استجابة عاطفية.
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاستجابة العاطفية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) لصالح الاناث.

التوصيات Recommendations

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها في البحث الحالي ، فإن الباحث يوصي بما يأتي :

- ١- تطوير برامج تدريبية لطلاب الجامعات تهدف إلى تعزيز مهارات تنظيم الانفعالات، وتمكينهم من إدارة ردود أفعالهم العاطفية الشديدة بفعالية.

- ٢- دمج دورات أو ورش عمل للتوعية النفسية ضمن المناهج الجامعية لمساعدة الطلاب على فهم التفاعل العاطفي وتأثيره على السلوك واتخاذ القرارات.
- ٣- إيلاء اهتمام خاص للطلابات من خلال تقديم برامج إرشاد ودعم مخصصة، نظراً لارتفاع مستويات تفاعلهن العاطفي.
- ٤- تفعيل دور مراكز الإرشاد الجامعية لتقديم خدمات دعم نفسي مستمرة تُساعد الطلاب على التكيف مع التحديات العاطفية.

المقترحات: Suggestions

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث ما يأتي:

- ١- إجراء دراسات إضافية تتناول العلاقة بين الاستجابة العاطفية ومتغيرات أخرى مثل تنظيم الانفعالات، والضغط النفسي، والتكيف الأكاديمي، والصحة النفسية لدى طلاب الجامعات.
- ٢- تصميم وتقييم برامج التدخل التي تهدف إلى خفض التفاعل الانفعالي المرتفع وتحسين التوازن الانفعالي لدى الطلاب.
- ٣- إجراء دراسات لاستكشاف الفروق بين الجنسين في الاستجابة العاطفية فيما يتعلق بمتغيرات إضافية مثل استراتيجيات المواجهة والدعم الاجتماعي.

المصادر:

المصادر العربية والأجنبية:

- ١- الانصاري، بدر محمد (٢٠٠٠)، قياس الشخصية دار الكتاب العربي، مصر، ٧٦
- ٢- الجبلي، سوسن شاكر. (٢٠٠٥)، أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، دار علاء الدين، دمشق، ٩٢
- ٣- العزاوي، ياسين طه ابراهيم (٢٠٠٤)، الخصائص السيكومترية لبعض الاختبارات الذكاء، دراسة مقارنة، كلية التربية، جامعة بغداد، ١٦١
- ٤- عودة، احمد سليمان، الخليلي، خليل يوسف (١٩٨٨)، الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية، دار الفكر للنشر و التوزيع، الاردن، ٥٩
- ٥- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٢)، القياس و التقويم في التربية وعلم النفس، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، ٣٢

- 6- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
- 7- Almeida, D. M. (2005). Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 64–68. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00336.x>
- 8- Altena, E., Micoulaud-Franchi, J. A., Geoffroy, P. A., Sanz-Arigita, E., Bioulac, S., & Philip, P. (2016). The bidirectional relation between emotional reactivity and sleep: From disruption to recovery. *Behavioral Neuroscience*, 130(3), 336–350. <https://doi.org/10.1037/bne0000128>
- 9- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://psycnet.apa.org/record/2000-13324-001>
- 10- Aslan, I. H., Dorey, L., Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2024). Emotion regulation across psychiatric disorders. *CNS Spectrums*, 29(3), 215–220. <https://doi.org/10.1017/S1092852924000270>
- 11- Bai, S., Robles, T. F., Reynolds, B. M., & Repetti, R. L. (2020). Daily mood reactivity to stress during childhood predicts internalizing problems three years later. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 48(8), 1063–1075. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00650-7>
- 12- Bylsma, L. M., Morris, B. H., & Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 676–691. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.10.001>
- 13- Clark, B. R. (1998). *Creating entrepreneurial universities: Organizational pathways of transformation*. Elsevier.
- 14- Dunn, E. C., Nishimi, K., Gomez, S. H., Powers, A., & Bradley, B. (2018). Developmental timing of trauma exposure and emotion dysregulation in adulthood: Are there sensitive periods when trauma is most harmful? *Journal of Affective Disorders*, 227, 869–877. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.045>
- 15- Gard, M. G., & Kring, A. M. (2007). Sex differences in the time course of emotion. *Emotion*, 7(2), 429–437.
- 16- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- 17- Heissel, J. A., Levy, D. J., & Adam, E. K. (2017). Stress, sleep, and performance on standardized tests: Understudied pathways to the achievement gap. *AERA Open*, 3(3). <https://doi.org/10.1177/2332858417713488>
- 18- Infurna, F. J., Rivers, C. T., Reich, J., & Zautra, A. J. (2015). Childhood trauma and personal mastery: Their influence on emotional reactivity to everyday events in a community sample of middle-aged adults. *PLOS ONE*, 10(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121840>
- 19- Kret, M. E., & De Gelder, B. (2012). A review on sex differences in processing emotional signals. *Neuropsychologia*, 50(7), 1211-1221. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2011.12.022>
- 20- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2010). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
- 21- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- 22- Nock, M. K., Wedig, M. M., Holmberg, E. B., & Hooley, J. M. (2008). The Emotion Reactivity Scale: Development, evaluation, and relation to self-injurious thoughts and behaviors. *Behavior Therapy*, 39(2), 107-116. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.05.005>
- 23- Nunnally, J. C. (1978). *Introduction to psychological measurement*. McGraw-Hill.
- 24- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 36-48. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>
- 25- Preter, M. (2025). What is emotional reactivity? *Psychiatry & Neurology*. <https://psychiatryneurology.net/2025/05/19/what-is-emotional-reactivity/>
- 26- Santrock, J. W. (2016). *Life-span development* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
- 27- Shapero, B. G., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Emotional reactivity and internalizing symptoms: Moderating role of emotion regulation. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 328-340. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9722-4>