

## التوافق النفسي وعلاقة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي، لدى طلبة معهد التربية الخاصة مرحلة التعليم الاساسي الحلقة الثانية في محافظة دمشق

طالب الدراسات العليا: مهند ميا

كلية: التربية - جامعة: دمشق

الدكتورة المشرفة: رنا قوشحة

### المخلص

هدف البحث إلى تعرف العلاقة بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، من وجهة نظر أفراد عينة البحث وتعرف الفروق في كل من درجات التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس. اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (64) طالباً وطالبة في مرحلة التعليم الاساسي، (الحلقة الثانية) من الصف الثامن استُخدم الباحث مقياس التوافق النفسي ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود تقدير مرتفع لدرجة التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى (أفراد عينة البحث)، وجود علاقة ارتباط بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الصف الثامن من الحلقة الثانية وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات أفراد العينة على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق النفسي ولمصلحة الذكور

الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي . استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

## المقدمة:

يؤكد بعض الباحثين والعلماء أنّ المراهقة هي الميلاد النفسي الحقيقي للانسان كذات فردية، ومن أهم المراحل التي يمر بها نظراً للتغيرات التي تحدث أثناءها، فالنمو فيها لا يقتصر على جانب من الشخصية، وإنما يشملها جميعها ( زهران، 1977، 292). ويُعد التنظيم الانفعالي أبرز مجالات النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة نتيجة للتغيرات التي تطرأ على الانفعالات من ناحية حدوثها وتناقضها، وعدم تناسبها مع مثيراتها، وهذه التغيرات الانفعالية تستدعي أن يجرب المراهق طرائق متعددة لتنظيمها (Gross &Thompson, 2007, p.26).

وتتمثل هذه الطرائق بمجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية، والتي تركز بشكل أساسي على الانفعالات السلبية للتخفيف من حدوثها، بما يضمن النمو الانفعالي السوي للمراهق، فالمراهق يسعى إلى إثبات ذاته والرضا عنها والتحكم بانفعالاته وضبطها للحصول على الأمان النفسي والشعور بالانتماء للجماعة التي يعيش فيها، لأن تحقيق التوافق الشخصي والنفسي يُعد عاملاً أساسياً للتفوق والتحصيل الدراسي والتماسك الاجتماعي، فتمتع الطالب بتوافق شخصي يساعده على تركيز الانتباه، وينمي دافعيته للإنجاز ويساعده على تبني استراتيجيات تضبط انفعالاته في مواقف الشدة، واستناداً إلى ماسبق يحاول البحث الحالي دراسة علاقة التوافق النفسي باستراتيجيات التنظيم الانفعالي، لمعرفة دور التوافق النفسي في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي للتخفيف من حدة الخبرات الانفعالية المؤلمة والمحافظة على الاستجابات الانفعالية الجيدة، وذلك لدى عينة البحث.

## أولاً. مشكلة البحث:

يعاني العديد من الطلبة من ضعف القدرة على التحكم بالانفعالات، والسيطرة في المواقف الصعبة أو المواقف التي تتطلب قدراً كبيراً من التروي وضبط النفس وانخفاض الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وتدني الشعور

بالانتماء بسبب عدم اشباع الاحتياجات النفسية، فالفرد الذي لا يشعر بالانتماء لا يستطيع أن ينمو نمواً نفسياً سليماً. (يعقوب، 2011، 173)، كما يعد الانخفاض في الشعور بالأمان النفسي في معيشتهم مع الجماعة، وعدم قدرتهم على التفاعل الاجتماعي وتحمل المسؤولية، وظهور بعض النزعات العدائية، سبباً رئيساً في عدم التوافق النفسي للفرد، الأمر الذي ينعكس سلباً عليهم، فالتوافق الشخصي والنفسي يؤثر في مجالات متعددة تتمثل إحداها بتنظيم الانفعالات، لان التوافق هو المرض الأساسي لهذا التنظيم، نتيجة للأثر الذي يتركه على الانفعالات من ناحية تضخيمها، والتي تعد الزيادة في الانفعال من العوامل المؤثرة في نوع الاستراتيجية التي يستخدمها المراهق لتنظيم انفعالاته (sorić, etal, 2013). إلا أنه في بعض الأحيان تدفع المعايير والقواعد الاجتماعية التي يأخذها المراهق بعين الاعتبار لينال الاستحسان والتقبل من الآخرين إلى التعبير أو كبت الانفعال في المواقف الاجتماعية المختلفة الأمر الذي يمكن أن يُعرض الطلبة المراهقين للعديد من المشكلات، فمن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات العربية والأجنبية والأدبيات المتعلقة بمتغيرات البحث الحالي، كدراسة (النايلسي، 2009)، و(الكنج، 2010)، و(غارنيفسكي، 2000)، و(يعقوب، 2011)، و(الموسى، 2011) و(سوبرامانيان، 2008)، و(سوريك، 2013) والتي بينت أهمية التوافق النفسي في حياة الطلبة وأهمية استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في ضبط الانفعالات السلبية والخبرات المؤلمة، أدرك الباحث ضرورة إجراء دراسة على هذين المتغيرين، و في حدود علم الباحث لم تكن هناك أية دراسات تناولت هذين المتغيرين مجتمعين، وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية توجه من خلالها بسؤال مفتوح عن مدى الانسجام والتوافق النفسي لديهم وطرق التنظيم الانفعالي التي يستخدمونها، وكانت الاجابات متفاويه باستخدام بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي الامر الذي أكد احساس الباحث، من هنا انبثق الشعور بأهمية بحث

العلاقة بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ويمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال الاتي:

ماتبيعة العلاقة بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة مرحلة التعليم الاساسي الحلقة الثانية؟

ثانياً. أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث في النقاط الاتية:

1.2. دراسة العلاقة بين التوافق النفسي باستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأمر الذي يمكن أن يمدنا بمعلومات عن طبيعة العلاقة بينها، وكيف تؤثر هذه الجوانب ببعضها البعض.

2.2. أهمية المرحلة النمائية لعينة البحث لكونها نقطة تحول يركز عليها الطالب المراهق لتحديد هويته، ويمكن الاستفادة من هذا البحث بالشكل الذي يسمح لطالب بتوظيف الجانب الايجابي من التوافق النفسي باستراتيجيات التنظيم الانفعالي بما يساعده على اختيار المجال الدراسي المناسب له.

3.2. يعد بحثاً محلياً جديداً (في حدود علم الباحث) ربط بين المتغيرين، وبالتالي يمكن أن يكون البحث الحالي نقطة انطلاق للقيام بأبحاث أخرى تتناول العلاقة بين متغيرات البحث الحالي.

ثالثاً. أهداف البحث: يهدف البحث إلى تعرّف:

1.3. مستوى التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث.

2.3. استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر استخداماً لدى أفراد عينة البحث.

3.3. العلاقة بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لأفراد عينة البحث.

4.3. دلالة الفروق في درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق النفسي وفق متغير الجنس.

5.3. دلالة الفروق في اجابات أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس.

رابعاً. أسئلة البحث: يسعى البحث للإجابة عن الأسئلة التاليين:

14. ما مستوى التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث؟
- 14 ما هي إستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر استخداماً لدى أفراد عينة البحث؟
- خامساً. فرضيات البحث: يسعى البحث إلى اختبار الفرضيات الآتية:
  - 5.1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق النفسي وفق متغير الجنس عند مستوى الدلالة (0.05).
  - 2.5 لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة البحث على استراتيجيات التنظيم ودرجاتهم على مقياس التوافق النفسي.
  - 3.5 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس.

سادساً. حدود البحث:

- 1.6 الحدود البشرية: طُبِّقَت أدوات البحث على عينة من طلبة الحلقة الثانية من التعليم الاساسي في معهد التربية الخاصة في محافظة دمشق.
- 2.6 الحدود المكانية: معهد التربية الخاصة / الحلقة الثانية في محافظة دمشق.
- 3.6 الحدود الزمنية: الفصل الثاني من العام الدراسي (2021/2022م).
- 4.6 الحدود الموضوعية: تناول البحث الحالي التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، والعلاقة بينهما لدى عينة من ذوي الاحتياجات الخاصة من الطلبة.

سابعاً. تعريف مصطلحات البحث النظرية والإجرائية:

- 1.7 التوافق النفسي: **personal and social adjustment** يُعرف التوافق عموماً " بأنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة تقل فيها التوترات والصراعات النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه. (صيام، 2010، 8)،

والتوافق النفسي بأنه الاحساس بالانتماء إلى المجتمع والتفاعل المستمر معه سواء كان هذا التفاعل في شكل علاقات خارجية أو اتصالات مباشرة". (النيال، 2002، 147).

ويعرف إجرائياً: التوافق النفسي هو متوسط درجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس التوافق النفسي المستخدم في هذا البحث بأبعاده المختلفة، حيث تشير الدرجة العالية الى الشعور بالتوافق النفسي، بينما تشير الدرجة المنخفضة الى عدم الشعور بالتوافق النفسي.

## 2.7. استراتيجيات التنظيم الانفعالي: Emotional regulation strategies

يعرّف جيمس كروس (Gross) استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنها الأساليب التي يستخدمها الفرد للتأثير على الاستجابة الانفعالية. (Gross, 2003, p.11)

ويعرف إجرائياً بأنها: متوسط درجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدم في هذا البحث بأبعاده المختلفة، حيث تشير الدرجة العالية الى استخدام بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي، بينما تشير الدرجة المنخفضة الى عدم استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

ثامناً. دراسات سابقة:

.دراسة النابلسي، (2009)، سورية:

عنوان الدراسة: (المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية).

أهداف الدراسة: التعرف على المساندة الاجتماعية لدى أفراد عينة البحث، والتعرف على مستويات الضغط النفسي، و الفروق بين أداء أفراد عينة البحث على مقياس البحث.

عينة الدراسة: بلغ عدد أفراد العينة (696) طالبا وطالبة ، ومن المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدينة الجامعية.

أدوات الدراسة: مقياس التوافق مع الحياة الجامعية (اعداد الباحثة 2009).

أهم نتائج الدراسة : تبين أن الإناث أكثر توافقاً من الناحية الشخصية والعاطفية أما في الجانب الاجتماعي، و لم يكن هناك فروق في مستويات الضغط النفسي. - دراسة الكنج (2010)، سورية:

عنوان الدراسة: (الحاجات النفسية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي والتحصيل الدراسي).

هدف الدراسة: معرفة الفروق على مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة دمشق تبعاً لمتغير الجنس.

عينة الدراسة: تألفت العينة من ( 553 ) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية والآداب والمعلوماتية والصيدلة.

أدوات الدراسة: مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي من (اعداد الباحث 2010). أهم نتائج الدراسة: عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس عند مستوى دلالة (5%).

. دراسة الموسى (2011)، الأردن:

عنوان الدراسة: (الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وجامعة عمان الأهلية، والجامعة العربية المفتوحة فرع الأردن).

هدف الدراسة: الكشف عن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات وفق متغيرات التخصص والجنس.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (383) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة. أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات (اعداد الباحث 2011).

أهم نتائج الدراسة: وجدت الدراسة فروقاً في الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس فالإناث أكثر استخداماً لاستراتيجيتي الأفكار الدينية والمقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع بالمقارنة مع الذكور.

. دراسة يعقوب (2011)، العراق:

عنوان الدراسة: (التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والتميزات في مدارس محافظة ديالى).

أهداف الدراسة: قياس مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والتميزات في مدارس محافظة ديالى، وتعرف الفروق وفقاً لاستراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي وكتب التعبير لدى الذكور والاناث.

عينة الدراسة: تألفت العينة من (100) طالب وطالبة من المتميزين، والذين اختيروا من مدرستين ثانويتين.

أدوات الدراسة: مقياس التنظيم الانفعالي لجيمس كروس (2003).

أهم نتائج الدراسة: عدم وجود فروق في مستويات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس.

## 2.8. دراسات أجنبية:

1. دراسة جو وفوكادا (Jou, Fukada, 1996)، اليابان:

عنوان الدراسة: (Cross-Cultural Adjustment Of Chinese Students In Japan) (التوافق النفسي بين الثقافات للطلاب الصينيين في اليابان).

هدف الدراسة: معرفة ما إذا كان التوافق يختلف بين الطلاب وفقاً لمتغير الجنس.

أدوات الدراسة: مقياس التوافق للطلاب الصينيين في اليابان.

عينة الدراسة: تكونت من (92) طالباً وطالبة من الصينيين المقيمين في اليابان.



أهم نتائج الدراسة: كان هناك فروق بين الجنسين على مقياس التوافق العاطفي والدراسي، ولمصلحة الذكور.

2. دراسة غارنيفسكي وآخرين (2000) Garnefski, et al ، هولندا:

عنوان الدراسة: (Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems).

(أحداث الحياة السلبية، تنظيم الانفعال المعرفي والمشكلات الانفعالية)

هدف الدراسة: الكشف عن دور الاستراتيجيات المعرفية في العلاقة بين أحداث الحياة السلبية وأعراض القلق والاكتئاب.

عينة الدراسة: تكونت العينة من (547) طالباً و طالبة من طلبة المدارس الثانوية بنسبة (41.7%) من أفراد العينة من الذكور، و (58.3%) من الإناث.

أدوات الدراسة: مقاييس (التنظيم الانفعالي المعرفي، القلق والاكتئاب).

أهم نتائج الدراسة: وجدت الدراسة أن الاستراتيجيات المعرفية تؤدي دوراً في العلاقة بين أحداث الحياة السلبية وأعراض الاكتئاب والقلق.

3. دراسة سوبرامانيان ونيثياناندا (2008) Subramanian & Nithyanandan

Nithyanandan

عنوان الدراسة: (Hardiness and optimism as moderators of cognitive emotion regulation (strategies in coping negative life events by adolescents

(الصلابة النفسية والتفاؤل كمنبئات باستراتيجيات التنظيم الانفعالي في مواجهة أحداث الحياة السلبية في المراهقة).

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة لأي مدى تتنبأ الصلابة والتفاؤل بأنواع استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المراهقين الذين واجهوا أحداث حياة سلبية، ودراسة الفروق بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وغير التكيفية لدى المراهقين الذين واجهوا أحداث حياة سلبية.

عينة الدراسة: تكونت العينة من (160) مراهقاً تتراوح أعمارهم بين 17-19 سنة.

أدوات الدراسة: استبانة تنظيم الانفعال المعرفي(غارنيفسكي وآخرون 2000)، ومقياس الصلابة النفسية (Kobasa, 1982)، ومقياس التفاؤل (Scheier, Carver, and Bridges, 1994).

أهم نتائج الدراسة: وجود ارتباط ايجابي بين الاستراتيجيات التكيفية والصلابة والتفاؤل، وارتباط سلبي بين الاستراتيجيات غير التكيفية و الصلابة والتفاؤل.

4. دراسة سوريك، Sorić, etal, 2013: كروايا:

عنوان الدراسة: (Big Five Personality Traits, Cognitive Appraisals and Emotion Regulation Strategies as Predictors of Achievement Emotions)

(سمات الشخصية الخمس الكبرى، التقييمات المعرفية واستراتيجيات تنظيم الانفعال كمنبئات بالانفعالات المتحصلة).

هدف الدراسة: هدفت إلى تعرف العلاقة بين التقييمات واستراتيجيات تنظيم الانفعال (إعادة التقييم، الكبت) و سمات الشخصية الخمس الكبرى.

عينة الدراسة: مؤلفة من (500) طالب وطالبة من طلبة المدارس الثانوية الكرواتية متوسط اعمارهم (16.19).

أدوات الدراسة: مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى IPIP، ومقياس الكفاءة الذاتية في التعلم Pintrich, Smith, Garcia, & McKeachie, 1991، ومقياس تنظيم الانفعال الاكاديمي (اعداد الباحثين، 2013)، والذي يتضمن ثمانية مقاييس فرعية من ضمنها (إعادة التقييم، والكبت)، مقياس الخبرة الانفعالية.

أهم نتائج الدراسة: وجود ميول لدى الطلاب لإستخدام إعادة التقييم لتنظيم انفعالات ارتبطت مع مستويات مرتفعة من عدم السعادة، القلق، الازلال، بينما نزعات كبت الانفعالات لم ترتبط مع أي من الانفعالات المدروسة.

### 3.8. التعلّيق على الدّراسات السّابقة:

أوجه الشبه والاختلاف: تشابهت الدراسة الحالية الدراسات السابقة بتناولها احد المتغيرات التي قد تم دراستها، والتشابه بالعينات من حيث الفئات العمرية، اضافة الى تناول بعض المقاييس المتشابهة من اعداد الباحث صاحب الدراسة، واتباع أغلب الدراسات السابقة المنهج الوصفي التحليلي، وكان من أوجه الاختلاف وأبرزها هو تطبيق هذا البحث على ذوي الاحتياجات الخاصة من طلبة الصف الثاني الاعدادي الحلقة الثانية، اضافةً الى الاختلاف ببعض النتائج وذلك بسبب الخصائص النفسية المختلفة لدى أفراد عينة البحث الحالي.

وتميز البحث الحالي بانه من الابحاث الاولي التي جرت على هذه الفئة الخاصة من الطلبة، والنتائج التي توصل اليها الباحث، والتي أظهرت وجود فروق جوهرية لصالح الطلبة الذكور بالنسبة لمقياس التوافق النفسي. اضافةً الى دراسة هذين المتغيرين مع بعضهما البعض كبحث نفسي جديد.

### تاسعاً. الإطار النظري:

1.9. مفهوم التوافق النفسي: يرى علماء النفس أن الإنسان حسن التوافق هو الإنسان الذي يمكنه أن يتمتع بصحة نفسية، كما يرى علماء الصحة النفسية أن الصحة النفسية تتطلب توافقاً إيجابياً مع المحيط الاجتماعي، فالناس عادة ما يكونون عرضة لضغوطات وصراعات داخلية وخارجية، وعليهم مواجهة الرغبات والدوافع الشخصية المتعارضة من أجل استمرار التوازن النفسي لديهم، أي تحقيق التوافق الإيجابي (عبد الحميد، 2004، 4).

وعليه فإن مفهوم التوافق النفسي ومفهوم التوافق الاجتماعي يشيران إلى مظاهرواحدة ، فالتوافق النفسي هو التعبير عن التوافق الاجتماعي، وهو الواقع الحركي النشط لحياة الفرد النفسية والاجتماعية في تفاعلها مع محيطها، والتوافق النفسي دليل الصحة النفسية فإذا ساء ساءت بدورها، وإذا ما تحسن تحسنت تلك

الصحة، وهي التي تعطي مستوى مرتفع من الشعور بالأمن النفسي للفرد. فالتوافق النفسي مسألة شخصية تعمل فيها خبرة الشخص، والموقف الذي يحيط به، كما تعمل فيها مجموعة أخرى من العوامل

## 2.9. أبعاد التوافق النفسي:

**البعد الأول: المقدرة على التفاعل النفسي الاجتماعي:** من المؤشرات التي تدل على توافق الإنسان النفسي هو تفاعله الاجتماعي مع الآخرين، وسعيه في مساعدة الآخرين لتحقيق حوائج الناس والتعامل معهم والعمل من أجل مصلحتهم العامة. وأن العلاقة بينه وبين الآخرين وثيقة الصلة، يتفاعل معهم ويتحمل المسؤولية الاجتماعية، ويحقق التعاون البناء، و يحظى بحب الناس له وحبهم له، لأن الانطواء والبعد عن الناس دلالة لعدم التكيف السليم وهي سمة الإنسان غير السوي(جبل، 2000، 87).

**البعد الثاني:المسؤولية الاجتماعية :** هي مفهوم يعبر عن محصلة استجابات الفرد لقيامه بدور محدد نحو نفسه، ونحو أسرته، ونحو مجتمعه، ومعرفته لحقوقه وواجباته من خلال المواقف التي يتعرض لها(نجاتي، 1989، 257).

**البعد الثالث: المهارات النفسية:** عرف هاسيلت **hasselt** المهارات النفسية بأنها مجموعة من الأنماط السلوكية اللفظية وغير اللفظية التي يستجيب بها الفرد مع غيره من الناس كالرفاق، والأخوة، والوالدين، والمعلمين، والتي تعمل كميكانيزم يُحدد معدل تأثير الفرد في الآخرين داخل البيئة عن طريق التحرك قريباً أو بعيداً عما هو مرغوب في البيئة الاجتماعية، من دون أذى أو ضرر للآخرين من حوله.(شاش، 2000، 110).

**البعد الرابع: الميول العدوانية:** عُرِف العدوان بأنه سلوك عمدي بقصد إيذاء الغير او الإضرار بهم، ويأخذ صوراً وأشكالاً متعددة منها العدوان البدني واللفظي. وإن من يمارسون هذه الممارسات العدوانية السلبية يتسمون بانعدام الرشد والعقلانية،

ولديهم أفكار غير عقلانية تدعم لديهم ممارسة هذا السلوك. (العيسوي، 1990، 360).

## 2.9 استراتيجيات التنظيم الانفعالي: Emotional regulation strategies

تمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي حجر الزاوية في مفهوم التنظيم الانفعالي، فمعظم تعاريفه تركز على الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية، ويشمل ذلك الانفعالات الايجابية والسلبية على حد سواء، ويعرفه كروس (2002) "بأنه كل الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستخدمها الفرد لكي يزيد أو ينقص أو يحافظ على واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية، وتتحد هذه المكونات بثلاثة هي: مكون الخبرة (ويمثل المشاعر الذاتية للفرد وفقاً لخبراته الحياتية)، والمكون السلوكي (يتضمن الاستجابات السلوكية)، والمكون الفيزيولوجية (يتضمن الاستجابات الفيزيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، وتصلب الشعر والجلد) (9, 2003, Gross).

ويحدد "كروس" في نظريته نوعين من استراتيجيات التنظيم الانفعالي هما: استراتيجيات التركيز المسبق: ويلجأ إليها الفرد في حالة الإستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثير الانفعالي. ويميّز في هذا النوع بين أربعة أنواع مختلفة، والتي يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة من عملية حدوث الانفعال وهي: اختيار الموقف، تعديل الموقف، توزيع أو تشتت الانتباه، والتغيير المعرفي واستراتيجيات التركيز على الاستجابة وفيها يكون الفرد متفاعلاً مع الحالة الانفعالية، والانفعال قائم بشكل اعتيادي، هذه الاستراتيجية لها نوع واحد يسميه كروس تعديل الاستجابة تطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، ويدعى هذا النوع أيضاً بكبت التعبير (Suppression). (يعقوب، 2011، 5).

وتتعدد أشكال استراتيجيات التنظيم الانفعالي، كالاستراتيجيات المعرفية والسلوكية،  
نذكر منها الاستراتيجيات المعرفية:

**إعادة التقييم (Reappraisal)** وهي عبارة عن توليد تفسيرات ايجابية عن  
المواقف المجهدة نفسياً كطريقة لخفض التوتر.

**الاجترار (Ruminating)** وتتحدد بتركيز الفرد بشكل متكرر على الانفعالات  
السلبية، وعلى الأسباب والنتائج المرتبطة بهذه الانفعالات (Aldo &  
(Hoeksema, 2010, pp.974-975)،

**الكوارثية (Catastrophizing)** وتشير إلى أفكار تركز على فظاعة ما اختبره  
الفرد.

**إعادة التركيز الايجابي (Positive refocusing)** وتشير إلى التفكير حول  
الخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير حول الحدث الحالي.

**القبول (Acceptance)** وتشير إلى أفكار حول درجة رضوخ واذعان الفرد لما  
حدث. (Omran, 2011, p.106).

أما الاستراتيجيات السلوكية نذكر من أنواعها:

**الكبت: (Repression)** وتشير إلى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعالياً والكبت  
نوعان: إما كبت الأفكار، أو كبت الانفعال. تعتبر الأولى استراتيجية تنظيم انفعال  
دفاعية تتضمن تجنب الأفكار التي تسبب الاضطراب الانفعالي. وتفشل هذه  
الاستراتيجية في حالات الانفعال والتوتر الزائد، وتقود إلى زيادة الانفعال السلبي.  
في حين أن الثانية تركز على كبت الأفكار وعلى تجنب الانفعالات السلبية.

**الالهاء (Distraction)** التي تتضمن أفعالاً تتخذ من أجل أن يشعر الفرد على  
نحو أفضل، كالتلاعب بالبيئة أو الإنخراط في نشاط يوفر إلهاءاً أو عوناً انفعالياً  
للفرد يرتبط مع انخفاض التوتر و تحسين الضبط النفسي.

حل المشكلات (Problem Solving) هي عبارة عن استجابات واعية يحاول الفرد من خلالها تغيير المواقف الضاغطة أو احتواء آثارها. ولهذه الاستراتيجية آثار مفيدة على الانفعالات من خلال تعديل الضغوطات أو القضاء عليها (Silk, et al., 2006, pp.69-70 & hoeksema, 2010, p. 975; Rusk, 2012, p.9).

**عاشراً. منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، كونه يفيد المنهج الوصفي في رصد ظاهرة البحث كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار أو حجم الظاهرة. كما يهتم بتحديد الممارسات الشائعة ومعرفة المعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات وطرائقها في النمو والتطور ويشمل محاولات للتنبؤ بوقائع المستقبل. (الكيلاني والشريفين، 2007، 27).

**الحادي عشر. المجتمع الأصلي للبحث:** تكوّن المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة معهد التربية الخاصة في محافظة دمشق والبالغ عددهم (64) طالباً وطالبة (40 ذكوراً، 24 إناثاً)، وفق آخر إحصاء رسمي لعام (2020 / 2021م) لدى وزارة التربية (مديرية التخطيط والإحصاء في وزارة التربية، 2021) ووزارة الشؤون الاجتماعية والعمل).

**عينة البحث:** لتحقيق أهداف البحث اعتمدت العينة العشوائية القصدية ومن خلالها قسم المعهد إلى الصفوف الدراسية بحسب الوجود الطلابي (الثامن والثالث الاعدادي . الاول والثاني والثالث الثانوي)، وسحبت عينة البحث، مع مراعاة متغير الجنس، ويكون العدد الإجمالي للعينة المختارة بشكل نهائي (64) طالباً وطالبة من معهد التربية الخاصة موزعة على (40) ذكوراً و(24) إناثاً. وبذلك تكون نسبة عينة البحث (100%). كما هو مبين في الجدول رقم(1):

الجدول (1) توزع أفراد عينة البحث (ذكور- إناث)

المجموع	إناث	ذكور
64	24	40
64	24	40

#### أدوات البحث:

. مقياس التوافق النفسي: استخدم الباحث مقياس التوافق النفسي وهو من إعداد الباحث، ويتألف من (32) بنداً موزعة على الأبعاد الأتية: الرضا عن الذات (1، 4، 14، 30)، النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس (5، 17، 23، 29)، الأمان النفسي (6، 25، 28، 32)، الشعور بالانتماء (15، 20، 27، 31)، و المقدرة على التفاعل الاجتماعي (3، 8، 16، 21)، المهارات الاجتماعية (9، 11، 19، 24)، المسؤولية الاجتماعية (7، 10، 18، 22)، الميول العدوانية (2، 12، 13، 26)، أما فيما يتعلق بصدق وثبات المقياس: فلقد بلغت قيمة  $Z$  (3.787) في الأبعاد كافة والدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي، وجميعها دالة إحصائياً لأن قيمة الاحتمال بلغت (0.000) وهي أصغر (0.01)، مما يدل على وجود صدق تمييزي للمقياس، أي المقياس له قدرة تمييزية لوجود فروق بين الربع الأعلى والربع الأدنى، أي أصحاب الدرجات العالية والمنخفضة، أما ثبات الإعادة فقد تم اعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بفارق زمني مدته اسبوع، وبعد التطبيق بلغ ثبات الاداة 0.886 ، والتجزئة النصفية 0.963 ، وألفا كرونباخ 0.799 ، ويجب عن كل بند من بنود المقياس من خلال مفتاح تصحيح (ليكرت) الخماسي، وهو مكون من خمسة احتمالات (موافق بدرجة كبيرة جداً، موافق بدرجة كبيرة، موافق بدرجة متوسطة، غير موافق بدرجة كبيرة، غير موافق بدرجة كبيرة جداً)، ويقابل هذه الإجابات درجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب السابق لخيارات الإجابة في العبارات الإيجابية على المقياس، ويقابل الإجابات على العبارات السلبية درجات (1، 2، 3، 4، 5)، العبارات السلبية هي: (2، 4، 6، 8، 10،



11، 12، 13، 14، 17، 20، 21، 22، 24، 25، 26، 29، 31) أمّا العبارات الإيجابية هي: (1، 3، 5، 7، 9، 15، 16، 18، 19، 23، 27، 28، 30، 32).

. مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي: تم إعداده بالرجوع إلى عدة مقياس تشمل: (مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفي (غارنفسكي وكارايج 2000)، مقياس التنظيم الانفعالي كروس 2003، مقياس استراتيجيات تقييم المواجهة شاير وآخرون (1989)، مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي كراتز ورومر (2004)، والتي استفيد منها في تحديد الاستراتيجيات اذا تضمن المقياس أكثر من نوع للاستراتيجيات (معرفية، سلوكية، اجتماعية)، ثم صيغت العبارات بالرجوع إلى الأدبيات النظرية وما تضمنته من تعاريف.

وقد تألف المقياس بصورته النهائية من (24) عبارة موزعة على (8) استراتيجيات تشمل القبول ذات الأرقام (1-9-17)، التركيز الإيجابي ذات الأرقام (2-10-18)، المشاركة الاجتماعية ذات الأرقام (3-11-19)، الالهاء ذات الأرقام (4-12-20)، إعادة التقييم ذات الأرقام (5-13-21)، الاجترار ذات الأرقام (6-14-22)، الكوارثية ذات الأرقام (7-15-23)، الكبت ذات الأرقام (8-16-24)، أي بواقع ثلاث عبارات لكل استراتيجية، جميعها إيجابية ويجب عنها باختيار أحد احتمالات الإجابة الآتية: لا تتطبق أبداً، تتطبق بدرجة بسيطة، تتطبق بدرجة متوسطة، تتطبق بدرجة كبيرة، وتعطى درجات تتراوح بين (1-2-3-4).

الدراسة السيكومترية للمقياس: تم التأكد من صدق وثبات الأداة بتطبيقها على عينة مكونة من (60) طالباً وطالبة من المدارس الحكومية الرسمية وذلك لعدم توفر عينة كبيرة من ذوي الاحتياجات الخاصة التي يمكن تطبيق عينة استطلاعية عليها اذ حسب صدق المقياس بطريقة الصدق الظاهري (صدق المحكمين) وذلك

بعرضه على عدد من السادة المحكمين (الملحق 1) لبيان مدى تمثيله لموضوع الأداة ومدى ملاءمته للعينة، والصدق البنوي: يقاس الصدق البنوي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (السيد، 1986، 553) ويساوي (0.839). كما تم حساب ثبات الأداة بطريقة الاعادة من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (60) طالباً وطالبة من طلبة الصف الأول الثانوي، وإعادة التطبيق بعد مرور اسبوعين على التطبيق الأول، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين، وقد بلغت قيمته (0.794). كما تم حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ: يقوم على حساب معاملات الارتباط الثنائي لكل بند مع الدرجة الكلية للمقياس؛ حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ (0.704).  
. عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

نتيجة السؤال الأول: مامستوى التوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث؟  
للتحقق من سؤال البحث حُسبت المتوسطات الحسابية، لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق النفسي وأبعاده الفرعية كما هو موضح في الجدول (2):  
الجدول (2) يبين فئات قيم المتوسط الحسابي (الرتبي) ومستوى التوافق النفسي

ضعيف جداً	1.8 - 1
ضعيف	2.60 - 1.81
متوسط	3.40 - 2.61
مرتفع	4.20 - 3.41
مرتفع جداً	5 - 4.21

واعتمد في ذلك على استجابات المقياس  $1-5 \div 1 = 0.8 = 5$  وجاءت النتائج على الشكل الآتي، كما هي موضحة في الجدول الآتي:

الجدول (3) المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي وأبعاده الفرعية.

م	أبعاد التوافق النفسي	المتوسط	الانحراف	الرتبة	المستوى
1.	الرضا عن الذات	3.625	2.925	5	مرتفع
2.	النضج الانفعالي و ضبط النفس	3.595	2.750	6	مرتفع
3.	الأمان النفسي	3.48	2.565	7	مرتفع
4.	الشعور بالانتماء	3.675	2.495	3	مرتفع
5.	المقدرة على التفاعل الاجتماعي	3.71	3.393	1	مرتفع
6.	المسؤولية الاجتماعية	3.672	2.707	4	مرتفع
7.	المهارات الاجتماعية	3.68	3.099	2	مرتفع
8.	الميول العدائية	3.39	3.118	8	متوسط
	الدرجة الكلية	3.60	2.88		مرتفع

يلاحظ من الجدول رقم (3) أن مجموع الأبعاد كلها، ومجموع بنود كل بعد تشير إلى وجود مستوى مرتفع للتوافق النفسي لدى أفراد عينة البحث، عدا بعد الميول العدوانية جاء بدرجة متوسطة إذ بلغ المتوسط لاستجابة عينة البحث بشكل عام (3.60) درجة. وكانت من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضاهم، البعد المتعلق بالمقدرة على التفاعل النفسي والاجتماعي الذي جاء في المرتبة الأولى بدرجة (3.71)، وفي المرتبة الثامنة والأخيرة بعد الميول العدائية بدرجة (3.39)، وقد يعود السبب في ذلك إلى توافر الإمكانيات والظروف الملائمة، وتوفير الخدمات الكافية في المدارس، وتهيئة الجو المناسب الذي يساعدهم على استنكار دروسهم، والعمل على نشر ثقافة التعاون والتواؤم

وتحمل المسؤولية بين طلابها، وتكوين العلاقات الطيبة، لذلك يظهر لدى بعض الطلاب السلوك النفسي المقبول اجتماعياً، ويغلب على طباعهم، فتقوية التعاون بين أفراد مجتمع الدراسة يؤدي إلى زيادة الأفراد الإيجابيين الذين يسهمون إيجابياً في تنمية المجتمع وتقدمه، إضافة إلى درجة تقبلهم لنوع الاحتياج الخاص لهم ويرى الباحث أن المجتمع يؤدي دوراً بالغ الأهمية في تشكيل شخصية وسلوك الطلبة ولاسيما من ذوي الاحتياجات الخاصة، إذ إن العديد من السمات الشخصية التي تتعلق بالتفاعل بين الوالدين وأبنائهما، والمدرسين وطلبتهم من العوامل المساعدة على حدوث التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي لهؤلاء الطلبة، فمن الضروري أن تكون العلاقة بينهم جيدة أو في حدود الوضع الاجتماعي الطبيعي، فإذا عاملت الأسرة أبنائها بقسوة وشدة، وتجاهلت حاجاتهم ومطالبهم ولم تقدم لهم الحب والعطف والرعاية المناسبة فمن المتوقع أن ينعكس ذلك سلباً على سلوك أبنائها وتوافقهم النفسي والشخصي والاجتماعي، وقد لا تكون المدرسة أقل أثراً من البيت في جعل الطالب متوافقاً مع نفسه ومع الآخرين، ومع بيئته أو مكتسباً لميول الانتماء للجماعة من خلال ما تقدمه المدرسة من رعاية في النواحي العقلية والجسمية والانفعالية والاجتماعية، تتوافق هذه النتيجة مع إحدى نتائج دراسة (الكنج، 2010).

**نتيجة السؤال الثاني: ماهي استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر استخداماً لدى أفراد عينة البحث؟ للتحقق من سؤال البحث حُسبت المتوسطات الحسابية، لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية كما هو موضح في الجدول(4):**

الجدول (4) يبين فئات قيم المتوسط الحسابي (الرتبي) ودرجة استخدام الاستراتيجية الموافق لها

فئات المتوسط	درجة الاستخدام
1 - 1.75	ضعيف
1.76 - 2.50	متوسط
2.51 - 3.25	مرتفع
3.26 - 4	مرتفع جداً

واعتمد في ذلك على استجابات المقياس 4-1 ÷ 4 = 0.75 وجاءت النتائج على الشكل الآتي، كما هو موضح في الجدول رقم (5):

الجدول (5) المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية.

م	الاستراتيجيات	المتوسط	الانحراف	الرتبة	درجة الاستراتيجية الأكثر استخداماً
1.	الالهاء	3.05	2.09	2	مرتفع
2.	التركيز الإيجابي	3.25	2.39	1	مرتفع
3.	إعادة التقييم	2.61	1.81	6	مرتفع
4.	القبول	2.53	1.56	8	مرتفع
5.	الكبت	2.96	1.97	3	مرتفع
6.	الكوارثية	2.59	1.61	7	مرتفع
7.	المشاركة	2.63	1.87	5	مرتفع
8.	الاجترار	2.66	1.92	4	مرتفع
	الدرجة الكلية	2.68	1.67		مرتفع

يبين الجدول (5) أن الاستراتيجية الأكثر استخداماً لدى أفراد عينة البحث هي التركيز الايجابي إذ بلغ متوسط استجابة عينة البحث على هذه الاستراتيجية (3.25)، في حين كانت الاستراتيجية الأقل استخداماً لدى عينة البحث على الرغم من درجتها المرتفعة هي القبول، إذ بلغ متوسط استجابة عينة البحث على هذه الاستراتيجية (2.53)، يمكن تفسير هذه النتيجة بطبيعة المرحلة التي يمرون بها، فصغر سنهم وقلة الخبرات السيئة التي تعرضوا لها بشكل عام دفعتهم أن يكونوا تفاؤليين وتفكيرهم ايجابي كالتفكير في أشياء جميلة وسارة مرت معهم، والبحث عن الجوانب الايجابية للمشكلات التي تعترضهم، في حين أن طبيعة انفعالات مرحلة المراهقة التي تتصف بالحدة والتناقض دفعت بالمرهقين باتجاه استخدام استراتيجية الالهاء (التي جاءت في المرتبة الثانية) في مواقف الزيادة الانفعالية المرتفعة لكي يشعروا على نحو أفضل كالتلاعب بالبيئة أو الانخراط في نشاط يوفر إلهاءاً أو عوناً للفرد يرتبط بانخفاض التوتر وتحسين الضبط النفسي أو اللجوء إلى النوم أكثر من العادة عند الاحساس بمشاعر سلبية كما بينت دراسة (Scherer, et. al, 2004، وجاءت استراتيجية الكبت في المرتبة الثالثة لأنها تثبط السلوك المعبر عنه انفعالياً، وجاءت استراتيجية الاجترار بالمرتبة الرابعة إذ يركز المراهقون بشكل متكرر على الانفعالات السلبية، وعلى الأسباب والنتائج المرتبطة بهذه الانفعالات، واستراتيجية المشاركة جاءت في المرتبة الخامسة إذ يلجأ المراهقون إلى الآخرين لكي يتفهموا مشاعرهم من خلال مشاركتها معهم، واستراتيجية إعادة التقييم في المرتبة السادسة حيث يغير المراهقون من طريقة تفكيرهم لكي يشعروا بالسرور والبهجة، ويسيطروا على انفعالاتهم بواسطة تغيير طريقة تفكيرهم بخصوص الموقف الذي يكونون فيه وهذا ما أكدته دراسة سوريك (2013) ، وتشير الأبحاث إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم والتقبل) تشكل عوامل وقاية من الإضطرابات النفسية؛ في حين تشكل استراتيجيات (الكبت، الاجترار) عوامل

خطر للإصابة بالإضطرابات النفسية في علم النفس المرضي (Gross,1998, ) .p.277

### عرض نتائج فرضيات البحث:

**نتيجة الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق النفسي وفق متغير الجنس، للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث، وذلك باستخدام (t-test)، وجاءت النتائج على النحو الآتي:

جدول (6) اختبارات دلالة الفروق في التوافق النفسي تبعاً إلى متغير الجنس

التوافق	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة
إناث	24	58.100	11.789	2.411	0.016
ذكور	40	61.161	11.106		

يوضح الجدول السابق قيمة اختبار ت بلغت (2.411) عند مستوى دلالة (0.016) وهو أصغر من (0.05) وبالتالي نرفض الفرضية ونقبل بالفرضية البديلة وتوجد فروق في التوافق النفسي ولمصلحة الذكور، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جو وفوكادا (1996) وعافل (2015) التي بينت وجود فروق بين الجنسين ولمصلحة الذكور، بينما تختلف مع دراسة النابلسي (2009) التي بينت أن الإناث أكثر توافقاً من الناحية الشخصية والعاطفية أما في الجانب النفسي فلم يكن هناك فروق، وتختلف أيضاً مع إحدى نتائج دراسة الكنج (2010) بين الجنسين.

**ويمكن تفسير نتيجة الفرضية:** بأن الطلبة الذكور يحاولون جاهدين أكثر من الإناث إثبات ذواتهم وتوجيهها، ويبدو ذلك واضحاً في محاولتهم كسر أي قيود توضع على نشاطاتهم المستمرة لتحقيق الاستقلال، كما أنّ ثقّتهم بأنفسهم وشعورهم بالكفاءة عالية جداً، ويظهر ذلك من خلال إحساسهم بحقيقة كيانهم وإدراكهم لواقع قدراتهم والتطلع إلى تحقيق طموحاتهم، إضافة إلى أن لديهم قدرة عالية على التحكم بانفعالاتهم والسيطرة عليها في المواقف الصعبة، وعلى اشباع حاجاتهم

البيولوجية والاجتماعية بطريقة سوية لاتلقى رفضاً اجتماعياً. (حسين ، 2011 ، 183). الأمر الذي يؤدي على استعادة الاتزان الانفعالي والشعور بالأمان النفسي، كما أنهم يسعون إلى تحقيق شعورهم بالانتماء إلى الجماعة من خلال تقديم خدماتهم لها والالتزام بما اصطلحت عليه الجماعة من أنماط سلوك والقيام بالمسؤوليات التي تقع على عاتقهم، وهذا يدل على مدى عقلانيتهم وبعدهم عن أنماط السلوك غير السوي.

**نتيجة الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس، للتحقق من صحة هذه الفرضية قام الباحث بحساب الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث، وذلك باستخدام (t-test)، وجاءت النتائج على النحو الآتي:  
جدول (7) قيمة اختبار ت لدلالة الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً إلى متغير الجنس

الدلالة	قيمة ت	الانحراف	المتوسط	العينة	استراتيجيات التنظيم الانفعالي
0.159	1.411	6.913	65.000	24	إناث
		8.438	66.239	40	ذكور

يوضح الجدول السابق قيمة الاختبار ( ت ) والتي بلغت (1.411) عند مستوى دلالة (0.159) وهو أكبر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية ولا توجد فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، ويمكن تفسير هذه النتيجة بطبيعة المرحلة التي ينتمي إليها كل من الجنسين فهما يتعرضان لضغوط متقاربة تقلل من الفروق بينهما، لكونهما ينتميان إلى مرحلة المراهقة (اسماعيل والنبيعي، 2001، 145). خاصة وأن ضغوط مرحلة المراهقة تعد من العوامل الهامة في استراتيجيات التنظيم الانفعالي اضافة الى تأثرهما بدرجة الاعاقة واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الموسى، 2011) التي وجدت فروقاً في استخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لمصلحة الاناث.



وانفقت مع دراسة (يعقوب، 2011) التي لم تجد أي فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم، الكبت) تبعاً للجنس لدى عينة من المتميزين، فالثقافة الواحدة والمرحلة العمرية الواحدة، والمرجعية الدراسية المشتركة. والسلم التعليمي المشترك. أسفر ذلك عن تقارب في فهمهم لانفعالاتهم واعاققتهم والكيفية التي يتعاملون بها مع مواقف الحياة المختلفة، ويرى الباحث أن طبيعة التكوين النفسي المتشابه قلل الهوية بين الجنسين فيما يتعلق بالاستراتيجيات المستخدمة.

**نتيجة الفرضية الثالثة:** لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث، للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث بتطبيق معامل الارتباط، كما هو موضح في الجدول:

جدول (8) قيمة معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة على مقياس التوافق النفسي ودرجاتهم على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

القرار	الدلالة	بيرسون	العدد	المتغير
دال	0.000	0.454	64	التوافق النفسي
				استراتيجيات التنظيم الانفعالي

يبين الجدول السابق أن قيمة اختبار بيرسون للعلاقة الارتباطية بلغت (0.454) عند مستوى دلالة (0.000) وهو أصغر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة بأنه يوجد ارتباط ايجابي مرتفع بين المتغيرين، ويمكن تفسير ذلك بأن قدرة الفرد على تقبله لذاته واعاقته والرضا، ونضجه الانفعالي وقدرته على ضبط نفسه، وتحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة واحساسه بقيمته الذاتية وأنه شخص ذو قيمة في الحياة وخلوه من الاضطراب النفسي وتمتعه باتزان انفعالي وهدوء نفسي، واحساسه بالانتماء إلى المجتمع والتفاعل المستمر معه سواء كان هذا التفاعل في شكل علاقات خارجية أو اتصالات مباشرة تؤثر على نوعية الاستراتيجيات التي يستخدمها لتنظيم انفعالاته، فلقد بينت دراسة سوبرامانيان ونيثياناندا (2008) وجود

ارتباط ايجابي بين الاستراتيجيات التكيفية والصلابة والتقاؤل، وارتباط سلبي بين الاستراتيجيات غير التكيفية مع الصلابة والتقاؤل، فالدرجة العالية من الصلابة والتقاؤل كجانب من النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس تؤدي دوراً هاماً في تحقيق التوافق الشخصي وبالتالي تؤثر في نوعية الاستراتيجية المستخدمة، كما بينت دراسة غارنيفسكي(2000) أن الاستراتيجيات المعرفية تلعب دوراً هاماً في العلاقة بين أحداث الحياة السلبية وأعراض القلق والاكتئاب، كاستراتيجية التركيز الايجابي مثلا التي تساعد على تنظيم الانفعالات وضبطها، فتحقيق التوافق لدى المراهقين يؤثر على كثافة الخبرة الانفعالية، وبالتالي على نوع استراتيجيات التنظيم الانفعالي، (3, 2002, silvia)، ففي المواقف التي يرتفع فيها مستوى الانفعال يميل الأفراد إلى استخدام استراتيجية الهاء بالمقارنة مع اعادة التقييم ويحدث العكس في المواقف التي ينخفض فيها مستوى الانفعال، وارتفاع درجة الوعي بالحالات الانفعالية التي يتميزون بها تؤثر على نوع الاستراتيجية وفقاً لما أشار إليه رومر وكراتز (2004) أن الوعي الانفعالي من العوامل التي تؤدي إلى الاستخدام المرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي (Gratz & Roemer, 2004, p.42). وبالتالي كلما ارتفعت درجة الوعي بالحالة الانفعالية كلما زادت قدرة الطلب على القيام باستجابات، الهدف منها تنظيم انفعالاته رغم وجود الاعاقة (الموسوي، 2002، 51).

. مقترحات البحث: خلص الباحث إلى المقترحات الآتية:

- 1- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات التي تتناول العلاقة بين المتغيرين لتوضيح العلاقة بينهما ولدى عينات مختلفة، وإجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس ولدى عينات وشرائح عمرية مختلفة، مما يمدنا بمزيد من المعلومات عن أثر هذا المتغير على الاستراتيجيات خاصة وأن نتائج الدراسات قد تضاربت فيما يتعلق بهذا المتغير.
- 2- تصميم برامج ارشادية لتحقيق التوافق الشخصي والنفسي لدى الطلبة في المعاهد كإجراء وقائي لأهميته للصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة.
- 3- توجيه مرشدي المدارس لتضمين أنشطتهم الصفية بمحاضرات تركز على انفعالات الطلبة ولاسيما من ذوي الاحتياجات الخاصة، وكيف يستخدم الطالب استراتيجيات فعالة لإدارة هذه الانفعالات، بما يتناسب مع وجود الاعاقة.

## قائمة المراجع

- . المراجع العربية:  
اسماعيل، أحمد السيد، النفيعي، عابد عبد الله. (2001). *البنية العاملية للقائمة العربية لاكتساب الأطفال لدى عينة من طلاب التعليم العام وطلباته بمدينة مكة المكرمة*، مجلة علم النفس، القاهرة، العدد 57 ، ص 131-163.
- . جبل، فوزي. (2000). *الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية*، الاسكندرية، المكتبة الجامعية.
- . حسين، علي عبد الحسن. وعبد اليمه، حسين عبد الزهرة. (2011). *التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء*، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، العراق، المجلد (11)، العدد (3)، ص174-204.
- . السيد، فؤاد البهي. (1986). *علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري*، ط5، مصر، دار المعارف.
- . شاش، سهير. (2002). *التربية الخاصة للمعاقين عقليا بين العزل والدمج*، مصر.
- . شقير، زينب محمود. (2003). *مقياس التوافق النفسي*، ط1، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- . صيام، صفاء. (2010). *سمات الشخصية وعلاقتها بالتوافق النفسي للمسنين في محافظات غزة*، كلية التربية، غزة، جامعة الأزهر.
- . عبد الغفار، عبد السلام. (1990). *مقدمة في علم النفس*، بيروت، دار النهضة العربية.
- . العيسوي، عبد الرحمن. (1990). *الإرشاد النفسي*، الاسكندرية، دار الفكر العرب.

- . الكنج، أحمد.(2010). *الحاجات النفسية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي والتحصيـل الدراسي*، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، كلية التربية جامعة دمشق.
- . الكيلاني، عبدالله زيد، والشريفين، نضال كمال.(2007). *مدخل إلى البحث في العلوم التربوية والإجتماعية*، ط 20، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- . محمود، ابراهيم وجيه، (1981). *المراقة خصائصها ومشكلاتها*. دار المعارف، مصر .
- . الموسى، نضال.(2011). *الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الاردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص*، عمادة اللغات فرع الأردن.
- . الموسوي، عباس نوح سليمان.(2002). *السلوك الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والأمن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
- . النابلسي، حياة.(2009). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة دمشق.
- . يعقوب ، حيدر مزهر.(2011). *التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى*. جامعة ديالى، العراق.

. المراجع الأجنبية:

1. Garnefski, nadia. Kraaij, vivian p. Spinhoven. (2000): **Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems**. Personality and individual differences. n30 . pp.1311–1327.
2. Gross, James J. (1998): **The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review of General Psychology** Vol. 2, No. 5,271–299.
3. Gross, JAMES J.(2003): **Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences**. Society for Psychophysiological Research.(39). Pp.281–291.
4. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). **Emotion regulation: Conceptual foundations**. In J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3–24). New York, NY:Guilford.
5. Jou,Y.H.& Fukada, H.(1996) : **Cross–Cultural Adjustment of Chaineese Students in Jaban**. Hiroshima University, Psychological Reports. 78,pp.435–444.
6. Scherer, K. R., Wranik, T., Sangsue, J., Tran, V., & Scherer, U. (2004). **Emotions in everyday life: Probability of occurrence, risk factors, appraisal and reaction pattern**. Social Science Information, 43, 499–570.
7. Silk, Jennifer S., Shaw, Daniel S., Skuban, Emily M., Oland, Alyssa A., and Kovacs, Maria. (2006): **Emotion regulation strategies in offspring of childhood–onset depressed**

- mothers**. Journal of Child Psychology and Psychiatry. v47. n.1, pp. 69–78.
8. Silvia, P. J., (2002). **Self-awareness and the regulation of emotional intensity**. *Self and Identity, 1, pp. 3–10*.
9. Sorić, Izabela. Penezić. Zvezdan, Burić, Irena, (2013): **Big Five Personality Traits, Cognitive Appraisals and Emotion Regulation Strategies as Predictors of Achievement Emotions**. *Psychological Topics, n1. pp. 325–349*.
10. Subramanian, S, Nithyanandan, D, V. (2008): **Hardiness and optimism as moderators of cognitive emotion regulation strategies in coping negative life events by adolescents**. *Journal of Indian Health Psychology. N2. Pp. 167–177*.

الملحق رقم (1) أسماء السادة المحكمين

اسم المحكم	الصفة العلمية	الكلية والجامعة
أ.د محمود ميلاد	أستاذ في قسم علم النفس	التربية جامعة دمشق
د. بشرى علي	أستاذ مساعد في قسم علم النفس	التربية جامعة دمشق
د. اعتدال عبد الله	مدرس في قسم القياس	التربية جامعة دمشق
د. سليمان كاسوحة	مدرس في قسم الارشاد النفسي	التربية جامعة دمشق
د. محمد سعدا	أستاذ مساعد في قسم علم النفس	التربية جامعة دمشق

الملحق رقم (2): مقياس التوافق النفسي

الرقم	العبارة	غير موافق بدرجة كبيرة جداً	غير موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جداً
1	أعتقد بأن سلوكي مقبول و مناسب مع الآخرين.					
2	أعامل الآخرين بعنف دفاعاً عن حقوقي.					
3	أشارك زملائي في الأنشطة الاجتماعية المختلفة.					
4	أشعر بعدم الرضا عن نفسي رغم كل الجهود التي أبذلها لإنجاز أعمالي.					
5	أشعر بالسعادة عند القيام بأعمال تدخل السرور إلى نفوس الآخرين .					
6	أخشى أن يحدث لي مكروه ما .					
7	ألتزم في تنفيذ ما يوكل إلي من مهام.					



					أجد صعوبة في التعرف إلى أصدقاء جدد.	8
					أجد سهولة في التعامل مع الأشخاص الذين أقابلهم لأول مرة.	9
					أظهر عدم الرضا على من يخالفني بالرأي.	10
					من الصعب علي تكوين صداقات جديدة.	11
					أشعر بالمتعة حين يظلم من ظلمني.	12
					أتشاجر مع البعض حتى يعاملوني معاملة عادلة.	13
					أتمنى لو كنت إنسانا آخر.	14
					تغمرني السعادة لأنه لدي عدد كبير من الأصدقاء.	15
					أجد سهولة في بدء الحديث مع شخص تعرفت إليه لأول مرة .	16
					أشعر بالضيق إزاء المواقف الغامضة.	17
					ألتزم في المواعيد مع الآخرين.	18
					أشعر بالمتعة في تعريف الناس بعضهم على بعض.	19
					أشعر بالخوف من دعوة زملائي لي لممارسة الهوايات المختلفة.	20
					يصعب علي قضاء أوقات فراغي مع زملائي.	21
					أجد صعوبة في الالتزام بالنظام.	22

					أضبط نفسي عند مضايقة الآخرين لي.	23
					أتمنى السعادة للآخرين أكثر مما يتمنوها لي.	24
					أتضايق من نفسي عندما أرتكب خطأ ما.	25
					أحصل على الأشياء التي يمنعني عنها الآخرون بالقوة.	26
					أشعر بالسعادة حينما أكون في المناسبات الرسمية.	27
					أشعر بالأمان نحو المستقبل .	28
					أدافع عن أفكاري بقوة .	29
					أنا راض عن نفسي لأنني أقوم بأعمالي على أكمل وجه.	30
					أصدقائي لا يفرحون لنجاحي.	31
					أشعر بالاستقرار في حياتي .	32

## الملحق رقم (3): مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

الرقم	العبرة	لا تنطبق أبداً	تنطبق بدرجة بسيطة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة
1	أقبل الأمور السيئة التي تحدث معي.	1	2	3	4
2	أفكر بأشياء أجمل مما مررت به.	1	2	3	4
3	أتحدث إلى شخص ما حول مشاعري حتى أفهمها .	1	2	3	4
4	أقوم بأنشطة متنوعة لأبعد تفكيري عن المشاعر السلبية.	1	2	3	4
5	أغير من طريقة تفكيري لكي أشعر بالسرور والبهجة.	1	2	3	4
6	أنشغل بالتفكير في مشاعري حول التجارب التي عشتها.	1	2	3	4
7	أعتقد بأن ما مررت أكثر سوءاً مما عايشه الآخرين.	1	2	3	4
8	أحتفظ بمشاعري داخلي.	1	2	3	4
9	أعتقد بأنني لا أستطيع تغيير أي شيء مما حدث لي.	1	2	3	4
10	أفكر بالأشياء السارة بدلاً عن الأشياء السيئة التي عشتها .	1	2	3	4
11	أحاول الحصول على دعم نفسي من أصدقائي أو أقاربي.	1	2	3	4
12	تراودني أحلام يقظة حول أشياء تختلف عما يقلقني .	1	2	3	4
13	عندما أواجه موقفاً ضاعطاً أفكر فيه بطريقة تبقيني هادئاً.	1	2	3	4
14	أنشغل بالتفكير في المواقف غير السارة التي مررت بها.	1	2	3	4
15	أفكر باستمرار بمدى فظاعة التجربة التي مررت بها.	1	2	3	4
16	عندما أحس بمشاعر سلبية أكون حذراً في التعبير عنها.	1	2	3	4
17	من الأفضل لي أن أتعايش مع ما حدث من أمور سيئة.	1	2	3	4
18	أبحث عن الجوانب الإيجابية للمشكلة.	1	2	3	4
19	أحصل على التفهم والتعاطف من شخص ما.	1	2	3	4
20	أنام أكثر من المعتاد عندما أحس بمشاعر سلبية.	1	2	3	4
21	أسيطر على انفعالاتي بواسطة تغيير طريقة تفكيري	1	2	3	4

التوافق النفسي وعلاقة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي، لدى طلبة معهد التربية الخاصة مرحلة التعليم الاساسي  
الحلقة الثانية في محافظة دمشق

4	3	2	1	أفكر في المشاعر التي أثارها الموقف في نفسي.	22
4	3	2	1	أشعر بأنني المسؤول عما حدث لي من أمور سيئة.	23
4	3	2	1	عندما أشعر بانفعالات سلبية أكون لا أفصح عنها.	24