جامعة البحرين

كليـــة الآداب

قسم علم النفس

ضبط وتنظيم الانفعالات ما بين المراهقين ووالديهم لدى طلبة المرحلة الثانوية بالمنطقة الشرقية بالسعودية: التشابه والاختلاف

رسالة مقدمة كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في
علم النفس الإرشادي

إعداد

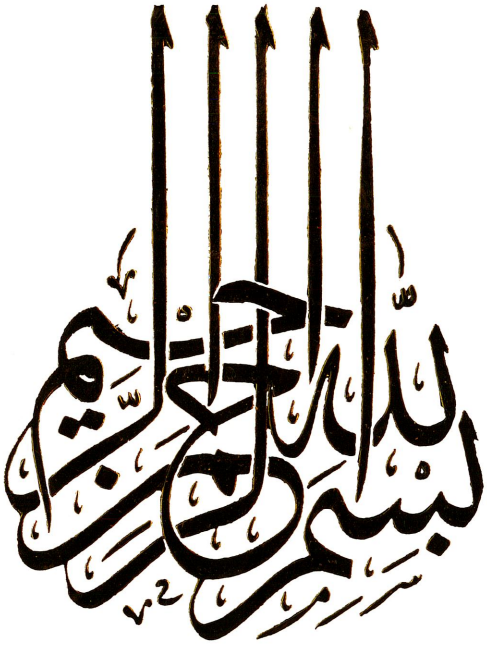
بندر سعد الراجح

بكالوريوس الشريعة، جامعة الامام محمد بن سعود، المملكة العربية السعودية، ١٩٩٦م

إشراف

د. محمد حسن المطوّع
أستاذ علم النفس المشارك
جامعة البحرين

مملكـــة البحـــــرين
فبراير/٢٠١٤ م


بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة البحرين

كلية الاداب

قسم علم النفس

لجنة مناقشة رسالة الماجستير للطالبة / بندر سعد الراجح الرقم الجامعي 20100783 . المنعقدة في يوم الخميس24 أبريل 2014 الموافق 24 جمادى1435

1- د محمد حسن المطوع	مشرفا
2- د. احمد السيد محمد اسماعيل	ممتحنا خارجيا
3- أ. د. جيهان العمران	ممتحنا داخليا



إهداء

إلى والدي الكرام أطال الله في عمرهما

إلى زوجتي المخلصة

إلى أبنائي الأعزاء

إلى إخواني وأخواتي

إلى جميع أصدقائي

أهدي هذا العمل المتواضع،،

شكر وتقدير

بداية أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير لجامعة البحرين الشماء لما توفره من جهود لخدمة أبنائها الطلاب.

وأتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى سعادة الدكتور/ محمد بن حسن المطوّع. الذي كان بمثابة المعلم الفاضل والموجه والمربي خلال إعداد هذه الدراسة، فله الأثر الكبير في إخراجها على هذا النحو، فله مني كل التقدير والامتنان على ما بذله من جهد والذي يعجز لساني عن إفائه حقه، فجزاه الله عني كل خير.

كما ولا يفوتني أن أتقدم بالشكرإلى جميع أساتذي في الجامعة الذين غمروني بعلمهم وحسن أخلاقهم، وأقدم خالص شكري إلى أبي وأمي وزوجتي وإخواني وأخواتي وأصدقائي، وكل من قدم يد العون والمساعدة في إعداد هذه الدراسة.

وختاماً الله أسال أن يوفقني لما يحبه ويرضاه، ويجعل عملي خالصاً لوجهه الكريم، وأن أخدم به ديني ووطني ومجتمعي، وأن يجعله في صحف أعمالي يوم لا ينفع مال ولابنون إلا من أتى الله بقلب سليم،،

بندر بن سعد الراجح

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
إهداء	أ
شكر وتقدير	ب
قائمة المحتويات	ج
قائمة الأشكال	هـ
قائمة الجداول	ز
قائمة الملاحق	ح
ملخص الرسالة	ط
الفصل الأول : مشكلة الدراسة وأهميتها	١
مقدمة	٢
مشكلة الدرسة	٣
أسئلة الدراسة	٣
أهداف الدراسة	٤
أهمية الدراسة	٤
مصطلحات الدراسة	٥
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	٧
الانفعال	٨
الانفعال وعلاقته بالموقف الانفعالي	١١
النظريات المفسرة للانفعال	١٣
ضبط وتنظيم الانفعال	١٦
المراهقون والانفعال: مظاهر وتنظيم ونمو	١٩
الوالدان ولانفعال: مظاهر وتنظيم وتغير	٢٢
التعلق: دوره في التنظيم الانفعالي	٢٣
نظرية التعلق لبولبي	٢٤
أنماط التعلق عند بولبي في المراهقة	٢٦
الدراسات السابقة	٢٩
التعليق على الدراسات السابقة	٣٩

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الثالث : الطريقة والإجراءات	٤١
منهج الدراسة	٤٢
حدود الدراسة	٤٢
مجتمع الدراسة	٤٢
عينة الدراسة	٤٢
أداوت الدراسة	٤٣
المعالجة الإحصائية	٥٢
الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات	٥٣
عرض نتيجة السؤال الأول	٥٤
عرض نتيجة السؤال الثاني	٥٨
عرض نتيجة السؤال الثالث	٦٨
عرض نتيجة السؤال الرابع	٧٥
عرض نتيجة السؤال الخامس	٧٧
مناقشة النتائج	٧٩
التشابه والاختلاف: تحليل ومناقشة	٨٧
توصيات الدراسة	٨٩
الدراسات المستقبلية	٨٩
المراجع العربية	٩٠
المراجع الأجنبية	٩٣
ملاحق الدراسة	٩٧
ملخص الدراسة الإنجليزية	١١٣

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	توزيع عينة الدراسة الأساسية للمراهقين حسب النوع والعمر	٤٣
٢	توزيع عينة الدراسة الأساسية للوالدين حسب العمر والنوع ومستوى التعليم	٤٣
٣	توضيح عدد مرات الاستجابة للمواقف الانفعالية في عينة الدراسة الاستطلاعية	٤٤
٤	توصيف لمتغيرات عينة الدراسة الاستطلاعية بحسب التكرارات والنسب المئوية لفئة المراهقين	٤٥
٥	توصيف لمتغيرات عينة الدراسة الاستطلاعية بحسب التكرارات والنسب المئوية لفئة الوالدين	٤٥
٦	قيم الجذر الكامن ونسبة التباين التراكمية لعوامل الصورة الأردنية للمقياس	٤٧
٧	معاملات الثبات بطريقة لمقياس تنظيم الانفعالات بعد إجراء التحليل	٤٨
٨	معاملات الارتباط لعبارات لمقياس الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات	٤٩
٩	قيم معاملات الاتساق الداخلي للأبعاد الفرعية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات ودرجته الكلية	٥٠
١٠	قيم معاملات الثبات لمقياس الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات باستخدام معامل الفا لكرونباخ	٥١
١١	المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم	٥٤
١٢	نتائج تحليل التباين الأحادي لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم	٥٦
١٣	المقارنات البعدية (Sheffe) للمقياس ككل لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم	٥٨
١٤	المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات ما بين الوالدين تبعا لاختلاف المؤهل الدراسي	٥٩

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١٥	نتائج تحليل التباين الأحادي لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات للوالدين تبعا لمتغير المؤهل الدراسي	٥٩
١٦	نتائج تحليل التباين الأحادي لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات للوالدين تبعا لمتغير العمر	٦١
١٧	المقارنات البعدية (Sheffe) للمقياس ككل لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً لمتغير العمر	٦٣
١٨	نتائج اختبار (t-test) للعينات المستقلة للفروق بين الذكور والإناث في ضبط وتنظيم الانفعالات بين الوالدين	٦٤
١٩	نتائج اختبار (t-test) للعينات المستقلة للفروق بين الذكور والإناث في ضبط وتنظيم الانفعالات للوالدين تبعا لمتغير الموقف الانفعالي	٦٦
٢٠	نتائج اختبار (t-test) للعينات المستقلة للفروق بين الذكور والإناث في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين تبعا لمتغير الجنس	٦٨
٢١	نتائج تحليل التباين الأحادي لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات للمراهقين تبعا لمتغير العمر	٧٠
٢٢	المقارنات البعدية (Sheffe) للمقياس ككل لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات للمراهقين تبعاً لمتغير العمر	٧٢
٢٣	نتائج اختبار(t-test) للعينات المستقلة للفروق بين الذكور والإناث في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين تبعا لمتغير الموقف الانفعالي	٧٣
٢٤	نتائج اختبار (t-test) للعينات المستقلة للفروق بين الذكور والإناث في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين ووادليهم تبعا لمتغير الموقف الانفعالي	٧٥
٢٥	معاملات الارتباط بين المراهقين ووالديهم في ضبط وتنظيم الانفعالات	٧٧

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	آلية الانفعال	١١
٢	حدوث الانفعال بحسب نظرية جيمس- لانج	١٣
٣	حدوث الانفعال بحسب نظرية كانون- بارد	١٤
٤	كيفية حدوث الانفعال بحسب نظرية العاملين	١٥
٥	كيف يحدث التنظيم الانفعالي	١٧
٦	خصائص التعلق عند بولبي	٢٥

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
١	مقياس الدراسة الاستطلاعية.
٢	مقياس الدراسة الأساسية.
٣	مقياس الدراسة الأساسية الرقمي.
٤	المراسلات.

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أوجه التشابه والاختلاف بين المراهقين ووالديهم في ضبط وتنظيم انفعالاتهم ضمن المتغيرات التالية: الجنس العمر والموقف الانفعالي والمؤهل الدراسي للوالدين. وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٧) فرداً تراوحت أعمار المراهقين من (١٥-١٩) سنة وأعمار الوالدين من (٣٥-٥٠) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لكامهولز وهيز وكارفر وجيلفر وبيرلمان Kamholz, Hayes, Carver, Gulliver and Perlman (٢٠٠٦) بنسخته الأردنية من إعداد سامر عبدالهادي وأمجد أبوجدي (٢٠١٢) مضافاً إليها مواقفين انفعاليين هما موقفا (الغضب والغيرة) مما يحدث بين المراهقين ووالديهم، من إعداد الباحث وقد جاءت النتائج على النحو التالي: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم، عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ومستوى الدلالة (٠,٠١) لصالح المراهقين وأمهاتهم. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للوالدين تبعاً لمتغيري المؤهل الدراسي والعمر. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية بين الوالدين تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) و(٠,٠١). عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية بين الوالدين تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية بين المراهقين تبعاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث عند مستوى الدلالة (٠,٠٥). وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لدى المراهقين أنفسهم تبعاً لمتغير العمر عند مستوى الدلالة (٠,٠١) لصالح الفئة العمرية (١٥-١٦) سنة، و(١٧-١٩) سنة عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١). وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية بين المراهقين تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي، لصالح موقف الغيرة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) و(٠,٠١). وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية بين المراهقين ووالديهم تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي، لصالح موقف الغيرة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥). وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين المراهقين ووالديهم في الدرجة الكلية عند مستوى (٠,٠١). وانتهت الدراسة بتوصيات ومقترحات: ومنها ضرورة قيام المرشدين النفسيين بإعداد برامج إرشادية يتم من خلالها توعية الوالدين بمفهوم التعلق الآمن وأثره في ضبط وتنظيم الانفعال، وتدريب المراهقين ووالديهم على ضبط وتنظيم الانفعال بالإضافة إلى تبصير كل منهم بالخصائص العمرية للآخر.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

المقدمة

مشكلة الدراسة

أسئلة الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

المقدمة

في ظل التطور التكنولوجي والتغيرات الحديثة، وتسارع الحياة وتغير نمط العيش عند الإنسان ظهرت مثيرات متعددة ومتنوعة تؤثر في سلوك الفرد سلباً وإيجاباً، تتكون فيها ذاتُه وتُحدث التوازنَ في حياته وتجعل لحياته معنى وطعماً وشعوراً بالسعادة أو الشقاء، فهي في نمو وتقلب مستمر لدى الإنسان، وهذا هو الجانب الانفعالي، فالانسان يشعر بالحب حيناً وبالبغض والكره حيناً آخر، وهو يشعر بالخوف والقلق تارة والأمن والطمأنينة تارة أخرى، ويشعر بالفرح بعض الوقت والحزن والكآبة في بعض الأحيان (بارون، ٢٠٠٢). فالانفعال كما يعرّفه السيد (١٩٩٠) هو حالة وجدانية حادة تنشأ عن مصدر نفسي وتستثار غالباً من منبهات خارجية نتيجة لإعاقة السلوك المعتاد وهي تشمل الفرد كله وتؤثر فيه وفقاً لشدتها في سلوكه وتعبيراته الشعورية ووظائفها الفسيولوجية.

تمر مراحل نمو الإنسان بعدة تقلبات خاصة في مرحلة المراهقة، فالمراهقة هي مرحلة من مراحل النمو التي يضطرب فيها النمو الانفعالي حيث تبدأ بالمراهقة المبكرة والتي تتصف بانفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها وقد لا يستطيع المراهق التحكم فيها أو في المظاهر الخارجية لها، وتظل هذه الانفعالات قوية يلونها الحماس في المراهقة المتوسطة إلى أن يتجه المراهق بسرعة إلى الثبات الانفعالي في المراهقة المتأخرة (زهران، ٢٠٠٥). إنّ دراسة انفعالات المراهق ومحاولة ضبطها وتنظيمها والسيطرة عليها من قبل الوالدين من الأهمية بمكان بحيث تقود المراهق إلى الصحة النفسية والتفاعل الإيجابي مع من حوله.

إنّ الوالدين هما الأقرب لابنهما المراهق والأقدر على فهم انفعالاته، وهما أول من يصطلي بنار هذه الانفعالات التي بدورها تكون مثيراً للوالدين لينتج عنها انفعالات غير متزنة فيعود ضررها على الوالدين وابنهما المراهق، والوالدان القادران على تنظيم انفعالاتهما هما الأسعد بالتعامل مع انفعالات الابن المراهق. وكذلك الابن المراهق الذي يمتلك القدرة على ضبط وتنظيم انفعالاته مع والديه سينعم في هذه المرحلة الحرجة من العمر بالاتزان الانفعالي مما يكون لها الأثر الايجابي في حياته المستقبلية حينما يتجاوز هذه المرحلة بإذن الله، فالمراهقة مرحلة تستحوذ على اهتمام كثير من الناس بفئاتهم المختلفة، فهي تهم المراهقين أنفسهم ليفهموا أنفسهم، وتهم الآباء والإختصاصين النفسيين ليعرفوا كيفية التعامل معهم، حيث يرى الطب النفسي أنّ المراهق يمرّ في فترة ذهان سلوكي عابر (زهران، ٢٠٠٥).

تهتم هذه الدراسة بالتعرف على أوجه التشابه والاختلاف بين المراهقين ووالديهم في ضبط وتنظيم انفعالاتهم في المنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية من خلال فروض الدراسة، لتقيس وعي الفرد بمشاعره وقدرته على التحكم فيها وفهم انفعالات الآخر، ومنها يستطيع الآخر التعبير وانتاج انفعالات ملائمة لتوجيه مسار التفكير التوجيه الصحيح، والقدرة على اتخاذ القرار المناسب حينما يتعرض المراهق أو والديه لأي مثير سواءً كان ذلك المثير بين الوالدين والمراهق أو أي مثير خارجي يتعرض له أحدهم.

مشكلة الدراسة

يحتاج المراهق في مرحلته النمائية إلى مهارات اجتماعية وانفعالية للاتصال الفعال مع الآخر، وبناء علاقات ناجحة وحل المشكلات الاجتماعية بطريقة إيجابية (عبدالهادي وأبوجدي، ٢٠١٢)، ويحتاج الوالدان من ناحية أخرى إلى تفهم كل منهما للمرحلة التي يمر بها المراهق وضبط وتنظيم انفعالاتهما في التعامل معه، ومساعدته في التغلب على انفعالاته وضبطها وتنظيمها وتوجيهه التوجيه السليم (زريق، ١٩٨٦؛ الزيتوني، ٢٠٠٥).

وحيث تبرز أهمية ضبط وتنظيم الانفعالات في مواقف التفاعل الاجتماعي خاصة مع الوالدين، لأن الحالة الانفعالية تؤثر على معارف الفرد وسلوكه وتفسيره للموقف بصفة عامة وطريقة تفكيره وإصداره للأحكام واتخاذه للقرارات بصفة خاصة، ولا يخفى أن العلاقات الإيجابية مع الآخر هي مفتاح الصحة النفسية والتطور المعرفي الاجتماعي (شعبان،٢٠١٢).

وأنّ القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الموقف الانفعالي هو صمام الأمان للمراهق ووالديه، ومما يدل على ما سبق الموقف الواقعي التالي: "مراهق يطلب منه والده تجديد رخصة السيارة فيذهب ليجددها لكنه يعود بعد بذل الجهد لوالده من دون تجديدها، فيسأله والده : ماذا فعلت، فيقول الابن: حاولت البحث عن الدائرة الحكومية فلم أجدها، فيقول الأب : أنت غبي لاتفهم، فما كان من هذا الابن الذي تلقى هذا المثير إلا أن رفع صوته على والده: "لست بغبي لست بغبي" فرفع الأب يده فلطم بها وجه الابن فانفعل هذا الابن وفر باكياً" ... كم يتكرر هذا الموقف بين الآباء والأبناء، وكم جرت هذه الانفعالات غيرالمنظمة من ويلات؟! ... لهذا كانت هذه الدراسة متمثلة في سؤالها الرئيسي التالي ما أوجه التشابه والاختلاف في ضبط وتنظيم الانفعالات ما بين المراهقين ووالديهم لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية؟

أسئلة الدراسة

تتناولت الدراسة الحالية التساؤلات التالية:

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في أبعاد ضبط وتنظيم الانفعالات

تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في ضبط تنظيم الانفعالات بين الوالدين (آباء وأمهات المراهقين) تبعاً للمؤهل الدراسي والعمر والجنس والموقف الانفعالي؟

٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين أنفسهم تبعاً للعمر والجنس والموقف الانفعالي؟

٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين ووالديهم تبعاً للموقف الانفعالي؟

٥. هل توجد علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في ضبط وتنظيم الانفعالات ما بين المراهقين ووالديهم ؟

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

١.التعرف على الفروق في أبعاد ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم.

٢. التعرف على الفروق بين الوالدين (آباء وأمهات المراهقين) في ضبط تنظيم الانفعالات لدى تبعاً للمؤهل الدراسي والعمر والجنس والموقف الانفعالي.

٣.التعرف على الفروق بين المراهقين في ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للعمر والجنس والموقف الانفعالي.

٤. التعرف على الفروق في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين ووالديهم تبعاً للموقف الانفعالي.

٥. التعرف على العلاقة ما بين المراهقين ووالديهم في ضبط وتنظيم الانفعالات.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة في جانبيها النظري والتطبيقي وهما كما يلي :

النظرية:

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من حيث أنها تهتم بمرحلة المراهقة والتي هي منعطف خطير في مراحل نمو الإنسان، حيث يعاني المراهق من الانفعالات العنيفة التي يصعب عليه السيطرة عليها والتحكم فيها، وإذا نظرت للجانحين من الذكور والإناث وجدت أنّ من أهم أسباب انحرافهم هو انفعال غير متزن من غضب أو غيرة أو حبّ أدى إلى قتل أو انتحار أو اعتداء على الآخر أو ما دون ذلك كالفشل الدراسي أو العزلة الاجتماعية، وربما قاد المراهق

إلى اللاسواء، لاسيما إذا اصطدمت هذه الانفعالات بوالدين لم يفهما طبيعة هذه المرحلة فتجد أنهما يزيدان من خطورة هذا المنعطف، وقد اهتمت الدراسات السابقة (اسماعيل، ٢٠٠٩؛ يعقوب٢٠١١؛ عبدالهادي وأبوجدي، ٢٠١٢؛ شعبان،٢٠١٢) في معرفة استراتيجيات تنظيم الانفعالات للمراهق وتقارنه بشكل عام ضمن بعض المتغيرات الديموغرافية في (الجنس، العمر، الجامعة، التخصص الجامعي). إلا أن دراستنا تركز على أوجه التشابه والاختلاف في ضبط وتنظيم انفعالات المراهق ووالديه بشكل خاص فهي من الدراسات القليلة في المجتمع العربي وخاصة في المملكة العربية السعودية.

التطبيقية:

من الأهمية العملية أنّ هذه المعلومات التي نحصل عليها من الدراسة الحالية معلومات يسهل تطبيقها في الواقع النفسي فمنها:

١. تساعد المرشدين الطلابين على القيام بإعداد برامج إرشادية (وقائية، نمائية، علاجية) لطلاب المرحلة الثانوية للسيطرة على انفعالاتهم.

٢. يستطيع المرشدون من خلالها إقامة دورات تدريبية للوالدين لتعليمهم مهارة تنظيم انفعالاتهم وتنظيم انفعالات أبنائهم المراهقين.

٣. يستطيع المرشدون الأسريون من خلالها إيجاد حل للمشكلات التي تقع بين المراهق ووالديه وتساعدهم على التوافق الانفعالي.

٤. تقترح الدراسة الحالية بعض الوسائل والاستراتيجيات التي يمكن للمراهق ووالديه تطبيقها ليقلل كلٍ منهم من انفعالاته.

مصطلحات الدراسة:

ورد في هذه الدراسة عدد من المصطلحات، وفيما يلي تعريفاتها:

الانفعال (Emotion) في اللغة كما عرفه ابن منظور (١٩٧٠) "انفعل" و"منفعل" تأثر به انبساطاً وانقباضاً. وفي مجال علم النفس رغم أنّ مفهوم الانفعال من المفاهيم الشائعة في هذا المجال، فلايوجد تعريف موحد يعترف به بين المتخصصون في العلوم النفسية، لكن من أشملها ما يعرفه ريان (٢٠٠٦) "بأنه اضطراب عنيف لانتفاض وجداني يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلي، وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي، ويستثار عندما يواجه الفرد ما يؤذيه أو يهدده أو يهزه فيصبح نشاطه كله مركزاً حول هذا الطارئ وتعتبر مظاهر الانفعال الخارجية جزءاً منه".

ضبط وتنظيم الانفعالات (Emotion-regulation): يعرّفه عبدالهادي وأبوجدي (٢٠١٢) "هو القدرة على إدارة المشاعر، والانفعالات بطرق مرنة وتكيفية في السياقات الاجتماعية المختلفة مما يعود على الفرد بالإحساس بالسعادة، والفاعلية الذاتية، والثقة، والارتباط بالآخرين".

التعريف الإجرائي: هو مجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات.

المراهق: والمعنى اللغوي للمراهقة هو المقاربة، فأرهقته دانيته وراهق الشيء قاربه، وهي Puberty تعني الاقتراب من الحلم، وتختلف كلمة المراهقة عن كلمة البلوغ التي تعني التدرج نحو النضج الجنسي فقط (اللزام، ١٩٩٧).

أما المراهقة اصطلاحًا: فيطلقها علماء نفس النمو على الفترة الزمنية التي تتوسط مرحلة الطفولة والرشد، أو هي المرحلة التي يقترب فيها الطفل غير الناضج من النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي (الهندي، ١٩٩٩).

الموقف الانفعالي: هو المثير أوالمنبه أوالمحرك الذي يوقظ في نفس الإنسان الإحساس والاتجاه نحو فعل من الأفعال بعد أن يلقى هذا المثير استجابة داخلية من الإنسان سواء كانت هذه الاستجابة غريزية أو عقلية. فالمثير أو المنبه ينحصر دوره إذن في إلفات النظر وتحريك قوي الفرد الذاتية نحو موضوع الإثارة، فكل موضوع يلقى استجابة داخلية عند الإنسان هو بالنسبة إليه مثير يدفعه نحو اتخاذ موقف انفعالي معين (بارون،٢٠٠٢). وهو متمثل في الدراسة في قراءة الفرد لقصة مما يحدث بين الوالدين وأبنائهم قبل أن يسجل استجابة على المقياس وذلك مما يسهم في صدق الاستجابة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

الانفعال

ضبط وتنظيم الانفعال

المراهقون والانفعال

الوالدان والانفعال

التعلق ودوره في ضبط وتنظيم الانفعال

ثانياً:الدراسات السابقة

الفصل الثاني

سيتم عرض هذا الفصل في قسمين رئيسيين هما الإطار النظري والدراسات السابقة فالقسم الأول يتناول أولاً: الانفعال مفهومه وأنواعه وأعراضه ونظرياته، ثانياً: مفهوم ضبط وتنظيم الانفعالات، بالإضافة إلى النظريات المفسرة لضبط وتنظيم الانفعال، ثالثاً: التعلق مفهومه وخصائصه ونظرياته وأنماطه بالإضافة إلى التعلق عند المراهقين ودوره في ضبط وتنظيم الانفعال. أما القسم الثاني: فيشتمل على دراسات سابقة في ضبط وتنظيم الانفعال.

الإطار النظري

يتناول الإطار النظري الانفعال وضبطه وتنظيمه ومدى التشابه والاختلاف في ضبط وتنظيم الانفعال بين المراهقين ووالديهم، ويتناول أيضاً التعلق ودوره في ضبط وتنظيم الانفعال.

الانفعال :

عرفه بارون (٢٠٠٢) "بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد كله، ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظيفته الحشوية، وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي".

ويعرفه ريان (٢٠٠٦) "بأنه اضطراب عنيف لانتفاض وجداني يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلي، وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي، ويستثار عندما يواجه الفرد ما يؤذيه أو يهدده أو يهزه فيصبح نشاطه كله مركزاً حول هذا الطارئ وتعتبر مظاهر الانفعال الخارجية جزءاً منه".

ويرى الباحث من تعاريف الانفعال أنه يُلَخص في النقاط التالية: أن مصدره نفسي، وسببه مثيرات خارجية، وتأثيره يكون على الجسم كله، ومظاهره داخلية وخارجية.

أنواع الانفعال :

توجد تصنيفات عديدة للانفعالات وفقاً لشدتها وقوتها وتأثيرها وطبيعتها، فبحسب طبيعتها تقسم الانفعالات إلى نوعين، هما انفعالات أولية بسيطة غير معقدة في تكوينها مثل الخوف والغضب، وانفعالات مركبة معقدة في تكوينها الذي يقوم على امتزاج انفعالين أو أكثر في مركب واحد مثل الغيرة والدهشة (راجح، ٢٠٠٩).

وبحسب شدتها تقسم الانفعالات إلى أربعة أنواع كما أوردها راجح (٢٠٠٩) وعويضة (١٩٩٦) والمليجي (١٩٩٨) وهي كما يلي:

١.**الانفعال الهادئ المعتدل:** يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، فهو يمهد لتغلب العقل والروية على النزوات والاندفاعات والتهور، أي يساعد على ضبط النفس وكبح جماحها والحد من شططها، وهكذا يكون الشخص أكثر اتزاناً في تفكيره وتصرفاته، وأقل تحيزاً في أحكامه.

٢. **الانفعال الحاد:** يعني فقدان التوازن ويبدو كاختلال في السلوك أو اضطراب في النشاط، فالانفعال الثائر لا يعطل قواناً العقلية فحسب بل يبدد طاقاتنا، ويؤدي إلى التهور والاندفاع والخروج عن الاعتدال والاتزان في سلوكنا وتعاملنا مع الآخرين مما يفسد علاقة المراهق بوالديه.

٣. **الانفعال الثائر:** هو الذي يشوه الإدراك، وحسبنا أنّ مؤشرات سلوك الغضبان الذي لا يرى في خصمه إلا عيوبه ولا يسمع في كلامه إلا إهانات موجهة إليه، أو سلوك الغيران الذي يرى في كل حدث بريء أشياءَ ومعاني لا وجود لها في الواقع، أو إلى سلوك المذعورين الذين يحسبون كل صيحة عليهم العدو.

٤.**الانفعال الشديد:** وهو العدو اللدود للتفكير الهادئ المنظم، ذلك أن الانفعال يركز ذهن المفكر ويجمده في فكرة واحدة ليس غير موضوع انفعاله، كما أن الانفعال يعميه عن رؤية كثير، ولا يتيح له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم وآية ذلك ندم المنفعل على ما يتخذه من قرارات أو يصدره من أحكام أو يصل إليه من نتائج أثناء انفعاله، وقد دل التجريب على أن هناك تناسباً عكسياً بين مرونة التفكير وبين القلق وعدم الطمأنينة والتأزم النفسي.

ومن أهم الأعراض الجسمية والفسيولوجية والسلوكية المصاحبة للانفعالات: ارتفاع أو انخفاض ضغط الدم، وسرعة ضربات القلب، واتساع حدقة العين، وجفاف الحلق والفم، وحركة الأمعاء والمعدة، وتغير كيمياء الدم، وتغير نظام عملية التنفس وتعبيرات الوجه وهيئة البدن ونبرات الصوت ونغماته (الطويل، ١٩٩٩؛ خليفة، ٢٠٠٣).

التعبيرات الانفعالية:

وقد اتضح من خلال التحليل السيكومتري للتعبيرات الانفعالية وجود سبع فئات هي: السعادة، والدهشة، والخوف، والحزن، والغضب، والقرف (أوالاشمئزاز) والاهتمام، ومن مقاييس التقدير الأبعاد الثلاثة التالية: سار مقابل مكدر، وحدة الانفعال مقابل التحكم في الانفعال، والاهتمام مقابل عدم الاهتمام (الصبي، ٢٠١٣).

فالغضب: يبدو أنه هو أكثر الحالات تصلباً وعناداً من بين كل الحالات التي يرغب الناس في الهروب منها، وأنّ الغضب هو أسوأ الحالات النفسية التي يصعب السيطرة عليها،

والغضب هو أكثر هذه الحالات غوايةً وخطراً على العواطف السليمة؛ ذلك لأن المونولوج الداخلي الذي يحث على الغضب يملأ عقل الغاضب بالذرائع المقنعة؛ ليصب جام غضبه (جولمان، ٢٠٠٠).

ويرى ريان (٢٠٠٦) أن الغضب ثوران في النفس يحملها على الرغبة في البطش والانتقام، فهو حالة نفسية انفعالية تصيب الإنسان وينشأ نتيجة وجود بعض العقبات التي تعترض طريق الفرد وتحول بينه وبين تحقيق هدفه، وفي أحوال كثيرة يؤدي انفعال الغضب بالإنسان إلى القيام بنوع معين من السلوك العدواني، سواءً كان هذا السلوك شعورياً أم لاشعوري، مادياً كالاعتداء باليد أو غير مادي كالسباب.

وهو أيضاً وسيلة للتعامل مع البيئة المُهدِدة، فهو يحوي استجابات طارئة وسلوكاً مضاداً لمثيرات التهديد ويصاحبه تغيرات فسيولوجية لإعداد الفرد لسلوك يناسب الموقف المُهدِد، ويؤدي الغضب إلى صراع مع الآخرين الذين يعترضون على الغضب أو الذين يتهددهم، وصراع مع النفس لأن الغضب يحرم الفرد من العطف والحب ويفقده السيطرة على نفسه، وقد يوجه الغضب في شكل عدوان نحو الآخرين وقد يوجه نحو الذات، وقد يظهر الغضب في شكل نوبات وقد يصب الغضب على كبش فداء " شخص أو موقف آخر" عندما يكون الفرد عاجزاً عن توجيه غضبه إلى الشخص أو الموقف الذي أثار الغضب، وقد ينسحب الفرد من الموقف (الكناني، ٢٠٠٢).

أما الغيرة: فهي شعور نفسي مؤلم واستجابة انفعالية معروفة اجتماعياً، وهي خليط من الغضب والخوف والحب، ومن الانفعالات الواضحة في الطفولة المبكرة، وظهورها ينتج من فقدان الطفل حب من حوله أو تصوره فقدان هذا الحب، ويحدث ذلك عادة عند ميلاد أخٍ جديد له يشغل الأم عنه، إذ يرى الطفل في هذا الانشغال عدم حب أمه له، ويرى في هذا الوليد الجديد منافساً له في وقتٍ يعاني فيه الطفل مقاومة ضدين : نزعات اعتمادية، ونزعات استقلالية، فنجده يلجأ إلى حيل يعوض بها ما فقده من حب الأم مثل التهتهة أو التبول اللاإرادي أو الأحلام المفزعة أو السلبية (يونس، ١٩٧٨).

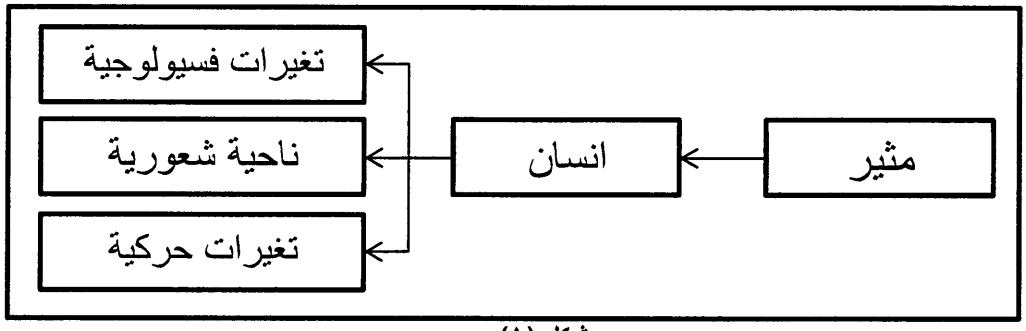
ويرى بارون (٢٠٠٢) أن الغيرة هي" الشعور باغتصاب فرد آخر لما تعتبره حقاً لك، كتعاسة الفتاة التي تشعر أنّ زميلتها خطفت الزوج منها". بينما يرى بني يونس (٢٠٠٧) أنّ الغيرة عبارة عن مشاعر ذات صفة ازدواجية (إيجابية سلبية) لها صلة وثيقة بالغضب، وتحدث نتيجة لفقدان حقيقي، أو فقدان متخيل أو أي تهديد بفقدان التعاطف مع الشخص أوالأشخاص الآخرين في حياة الفرد، و تعتبر الغيرة ثمرة أو نتاج لانفعال الغضب والتي بالضرورة تؤدي إلى تبني مواقف امتعاضية أو أشياء في موجهة نحو الناس.

ونظرًا لتعقد الغيرة نجد أن مظاهرها متعددة يختلف بعضها عن بعض اختلافات بينية، ولكنها مع اختلافها هذا فقد يفصح كلٌ منها عن مركب من مركبات الغيرة التي ترتبط في العلاقة بين الإحباط والعدوان، فمن مظاهرها الغضب والذي يأخذ صورة مختلفة كالضرب أوالسب أوالتشهير أوالمضايقة أوالتخريب. وهذه انعكاسات عدوانية ظاهرة تنتج بفعل الغيرة نحو الآخرين، ومن مظاهرالغيرة الصمت أو الابتعاد، أو الإنطواء أو النكوص أو الخجل وشدة الحساسية، وتعتبر هذه الاستجابات ردود فعل عدوانية مستترة تتجه نحو الذات (الخالدي، ٢٠٠٩).

ويرى الباحث أنّ الأم التي تغار من ابنتها المراهقة ترى أنّ ابنتها قد اغتصبت واستولت على حقها من أبيها، سواءً كان هذا الفقدان حقيقياً أو متخيلاً لتكون النتيجة السباب أو المضايقة أو الإهمال كما تقدم.

الانفعال وعلاقته بالموقف الانفعالي :

ومن خلال آلية الانفعال يبدأ المثير الذي يسبب الانفعال سواءً كان داخلياً كتذكرٍ داخلي شيء مؤلم أو خارجي موقف انفعالي مؤثر. يتبعه خلل شعوري شخصي حيث يشعر الشخص باضطراب انفعالي. ما سبق يولد تعبيرًا ظاهريًا خارجيًا مما يصدر عن المنفعل من حركات وألفاظ وقسمات الوجه. وفي نفس الوقت يحدث تغير عضوي داخلي في الأحشاء في نشاط القلب والضغط والتنفس والغدد. بمعنى إثارة جهازه العصبي لاتخاذ التصرف المناسب. ويقترح الحسين (٢٠٠٢) النموذج النظري التالي لآلية الانفعال ويمكن توضيحه بالشكل التالي :



شكل (١)
آلية الانفعال (في: الحسين، ٢٠٠٢)

م -(مثير) - ن (إنسان) - (تغيرات فسيولوجية، ناحية شعورية، تغيرات حركية

يتضح من الشكل السابق أنّ المراهق أو الوالدين يتفاعل كل منهم مع الموقف الذي يتعرض له، فيستجيب فسيولوجياً كالتعرق وزيادة نبضات القلب وشعورياً كالغضب والغيرة وحركياً كالهروب من الموقف أو الصراخ أو الاعتداء كما تقدم في موقف الغضب حينما

تعرض المراهق لمثير من والده بوصفه (أنت غبي) فتزداد نبضات القلب ويحمر الوجه وهذا فسيولوجياً، أما حركياً فارتفاع صوته على والده (لست بغبي، لست بغبي).

يتميز السلوك الانفعالي على أنواع السلوك الأخرى بالآتي:

السلوك الانفعالي سلوك مضطرب وغير منظم، وينشأ في موقف نفسي، ويصاحبه تغيرات فسيولوجية داخلية بواسطة الجهاز العصبي اللاإرادي، ويتمز السلوك الانفعالي– سواءً كان ذاتياً أوموضوعياً بأنه أكثر شدة أوحدة وجدانية (الصبي، ٢٠١٣).

وتلعب الانفعالات دوراً حيوياً في سلوكنا الدافعي، فالحياة بدون انفعال تصبح راكدة وتتعقد كل معانيها، والانفعالات – شأنها شأن الدوافع البيولوجية – توجه نشاط الكائن، وبالتالي فهي محركة لسلوكه، فالانفعال كالدوافع تماماً يوجه السلوك نحو موضوع مرغوب أوبعيداً عن موضوع مكروه، إلا أنه يختلف عن الدوافع البيولوجية في أنّ الانفعال يظهر نتيجةً لاستجابة معرفية لمثيرٍ خارجي، ويدل ذلك على أن القلق ومواقف الخطر والتأزم الشديد يخفض من مرونة السلوك أي يميل به إلى التصلب فإذا بالفرد يصطنع في هذه المواقف وفي حل مشاكل الحياة طرقاً كانت مجدية في حلها من قبل لكنها لم تعد مجدية اليوم، كماهي الحال لدى العصابي (أي المصاب بمرض نفسي) فهي أكثر تصلباً في سلوكه وتفكيره واتجاهاته كما دل التجريب أيضاً أنّ هذا التصلب يقل متى زاد شعور الفرد بالأمن (بني يونس، ٢٠٠٧).

وبالرغم من أنّ الانفعالات القوية لها قيمتها التكيفية في موقف الضغط، إلا أنّ لها آثاراً مدمرة في مواقف أخرى، فالانفعال القوي قد يعطل أداء الفرد، ويجبره على فعل ما لايحمد عقباه، فمن خصائص الانفعال البارزة هي كونه عملية لا تتناول عنصراً وجدانياً فحسب بل إنه نزوع أو دافع يؤدي إلى سلوك (خليفة، ٢٠٠٣).

ويرى كل من نجاتي (١٩٨٨) وبني يونس (٢٠٠٧) وخليفة (٢٠٠٣) أنّ الانفعال يؤدي إلى تنظيم السلوك أو إلى اضطرابه. وهو قد يؤدي إلى اضطراب السلوك الراهن، ولكنه مع ذلك قد يؤدي إلى خلق صورة جديدة من السلوك تكون موجهة نحو المواقف، والمستويات الطفيفة من الانفعال تؤدي عادة إلى التسهيل، بينما الانفعال العنيف يؤدي إلى الاضطراب ويتصل الانفعال بالغرائز، فالغريزة لا تتحقق كاملة إلا عند ظهور الانفعال، فأنت إذا لم تشعر بالخوف فلن تهرب وهذا الانفعال يتفق وطبيعة الموقف الخارجي، فإذا هُددت مصالحك شعرت بالغضب الذي يزودك بطاقة من النشاط تساعدك على مواجهة الموقف والتغلب عليه.

إنّ الوجدان والتفكير متداخلان تداخلاً وثيقاً، وحتى يتمكن الطفل من اكتساب معلومة أو خبرة من الخبرات فلابد أن تتوافر له الظروف الآمنة البعيدة عن التهديد والقلق حتى يزداد تركيزه وتزداد قدرته على استدعاء الخبرات السابقة وبالتالي فهم الموقف والتعامل معه عقلياً ومنطقياً، فعندما تكون الخبرة مصحوبة بانفعال إيجابي كالفرح أو الإنجاز مثلاً يزداد إتقان

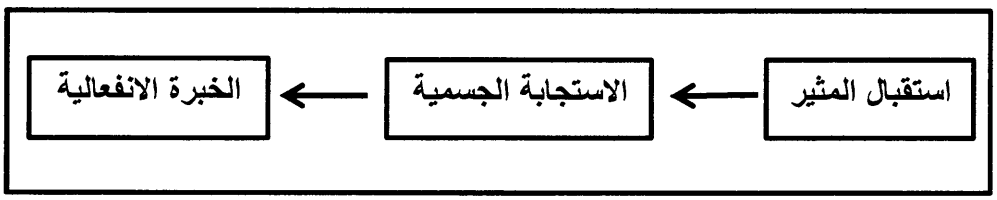
المعلومة وحفظها وتخزينها في صورة واضحة يسهل استدعاؤها والاستفادة منها؛ وذلك لأن الناقلات العصبية في الدماغ البشري تفرز مواداً كيمائية تعطي شعوراً بالراحة والمرح، وذلك مع الخبرة التي تعطي هذه الأحاسيس الإيجابية، فيسجل الدماغ هذه المعلومة، وكأنه يقول لنفسه: هذه المعلومة هامة احفظها وتذكرها واستخدمها مستقبلاً، وتعتبر هذه المشاعر الإيجابية التي ترافق الخبرة بمثابة مكافأة دانية للدماغ، وهي التي تدعو العقل مستقبلاً لممارسة أشكال التفكير المختلفة كالابتكار والاستكشاف والإنجاز؛ لأن المخ في هذه الحالة يكون آمناً، وأما إذا كانت الانفعالات المصاحبة للخبرة سلبية ومؤلمة كالتهديد والغضب والغيرة والقلق والخوف، فإن المادة الكيمائية التي يفرزها الدماغ تجعل الفرد متحفزاً للرد بالمقاومة (مقاومة دخول المعلومة أو تعلم المهارة) وذلك للمحافظة على نفسه، وبالتالي يتدنى الانتباه والتركيز والتعلم (صلاح، ٢٠٠٥).

النظريات المفسرة للانفعال:

الانفعالات تعد ظاهرة معقدة إلى درجة تشمل كلاً من الجوانب الحياتية والإدراكية التي لم تتمكن النظريات على انفرادٍ تفسيرها، ولذلك لم تثبت صحة هذه النظريات في تنبؤاتها بشكل مطلق. هناك نظريات عدة للانفعال تستهدف كل منها تعيين العلاقة بين جوانب الانفعال الثلاثة(الشعوري- الخارجي-الفسيولوجي). وفيما يأتي عرض مستخلص لأبرز النظريات التي أسهمت في تفسير الانفعال وعلى النحو الآتي:

نظرية جيمس- لانج James – Lange (١٨٩٠):

يعتمد هذا المنحى في تفسير الانفعالات وفهمها في ضوء أسسها الفسيولوجية، إذ ترى نظرية جيمس- لانج James-Lang (١٨٩٠)، أن التجربة الانفعالية هي رد فعل للأحداث الجسدية الغريزية التي تحدث استجابة لموقف أو حدث ما في المحيط، هذه النظرية تلخصها مقولة " نحن نحس بالحزن لأننا نبكي وبالخوف لأننا نرتجف" (في :اسماعيل، ٢٠٠٩). وفي ضوء هذه النظرية فان الانفعالات تحدث نتيجة الشعور بالاستجابات الحشوية والعضلية، حيث تَحدث الاستجابات أولاً، ثم يحدث الشعور بالانفعال بعد ذلك. وكما هو موضح في شكل (٢).



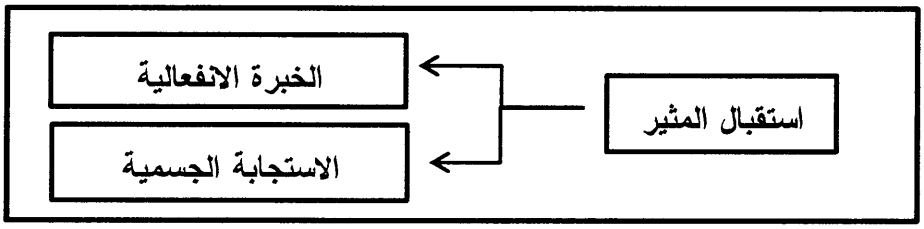
شكل(٢)

حدوث الانفعال بحسب نظرية جيمس- لانج James-Lang (في: بارون،٢٠٠٢)

يتضح من الشكل السابق في نظرية جيمس- لانج James -Lange أن المراهق حينما يتعرض لمثير محزن من والديه فإنه يبكي أولاً هوالإحساس بالتغيرات الفسيولوجية أولاً ثم تأتي الخبرة الانفعالية فيحزن والسلوك بعد ذلك فينطوي.

نظرية كانون- بارد Cannon and Bard (١٩٢٧):

وجاءت نظرية كانون وبارد Cannon and Bard (١٩٢٧) أو نظرية الطواريء Emergency Theory رد فعل للانتقادات الموجهة لنظرية جيمس ولانج James – Lange على أساس أن الاضطرابات الفسيولوجية ليست وحدها المسؤولة عن الشعور بالانفعال. وتفترض هذه النظرية أنّ الإحساسات المختلفة تصل من الجسم إلى كل من القشرة المخية والهايبوثلاموس، وهذا يعني أنّ كلاً من الشعور الانفعالي والسلوك الانفعالي يصدران في الوقت نفسه (في: اسماعيل، ٢٠٠٩). وتتلخص النظرية بحسب الشكل رقم (٣) بأنه يتم الاحساس بالمثيرات المسببة للانفعالات، وبعده يتم ترميزها ونقلها إلى قشرة المخ، حيث سيقوم بمعالجة هذه المثيرات، ثم ترسل قشرة المخ إشارات إلى المهاد (السرير البصري)، والذي يقوم بدوره بإرسال إشارات إلى أعضاء الجسم، فتحدث تغيرات فيسيولوجية، وبعدها تقوم قشرة المخ بإرسال إشارات أخرى إلى أجزاء عليا، حيث يتم معالجة هذه الإشارات، فتظهر على هيئة تجربة أوخبرة انفعالية وكما هو موضح في الشكل رقم (٣).



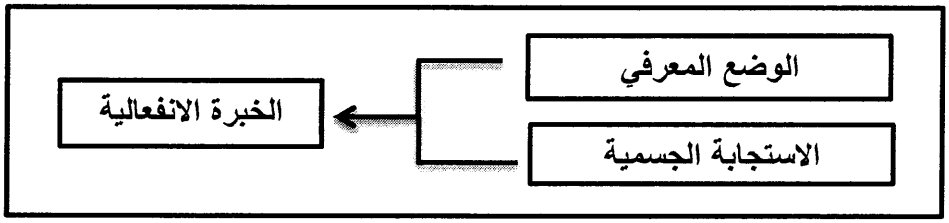
شكل (٣)

حدوث الانفعال بحسب نظرية كانون- بارد Cannon and Bard (في: بارون،٢٠٠٢).

النظرية المعرفية (١٩٦٢):

تفتقد النظريات الفسيولوجية إلى مظهر مهم من مظاهر الخبرة الانفعالية وهو الجانب المعرفي بحيث أهملت دور المعارف بالنسبة للخبرة الانفعالية. وتكشف لنا نظرية العاملين "Two Factors Theory" لسكاجتر وسينجر Schachter-Singer (١٩٦٢) عن دور المعارف والمعلومات في تغيير الحالة الانفعالية للفرد، حيث إنّ الاستثارة الانفعالية وحدها لاتعطي معنى للانفعال وإنما التقدير أو الإدراك المعرفي لمعنى هذه الاستثارة هو الذي يعطي للانفعال معناه الفعلي، لذا يرى أصحاب هذه النظرية أن ثمة مكونين للخبرة الانفعالية: الإثارة الجسمية أو الفسيولوجية، والتقديرأوالعنونة المعرفية وبتفاعلهما تنتج الخبرة الانفعالية (في :اسماعيل، ٢٠٠٩). ويمكن القول بأنّ النظريات المعرفية تركز في الأساس على تأثير

العمليات العقلية المعرفية "كالذاكرة، والإحساس، والإدراك، وغيرها". وكما موضح في الشكل رقم (٤).



شكل (٤)

كيفية حدوث الانفعال بحسب نظرية العاملين Two Factors Theory (في: بارون،٢٠٠٢).

يتضح من الشكل السابق أن لسكاجتر وسينجر Schachter-Singer لا يفترضان أنّ الأحاسيس الفسيولوجية هي نفسها الانفعالات، أو أنّ التغيرات الفسيولوجية المميزة تصحاب كل انفعال. وإنما يقترحان أن إثارتنا تظل نشطة بشكل عام في الجهاز العصبي المركزي حتى نجد الصلة المعرفية للتفسير الانفعالي.

نظرية التحليل النفسي (١٩١٧):

فلقد أسهم التحليل النفسي فى توضيح جانباً هاماً من مشكلة الانفعال الأمر الذي أغفلته أي من النظريات السابقة ألا وهو مصدر الانفعال وطاقاته. فعندما بدأ فرويد Freud (١٩١٧) بحوثه فى الأمراض النفسية اكتشف فى البداية أنّ الأعراض العصابية نتيجة شحنات انفعالية حبيسة اتخذت مسارات شاذة للتعبير عن نفسها، واستطاع أن يكشف عن أصل تلك المواقف الطفلية التي أثيرت لدى الطفل مشاعر متضاربة منفرة مما أضطره إلى كبتها ولكن كبتها لم ينهي عليها، بل جعلها تحاول الفكاك منه، ولم تجد سبيلاً لذلك إلا فى الأعراض، ومن تفحصه لتلك الخبرات وجد أنّها جميعاً تتصل باستثارات جنسية لم تجد فى الطفولة مجالاً للتنفيس والإشباع، وصاغ فرويد Freud (١٩١٧) هذا الأمر بأن الطاقة الجنسية التي أطلق عليها تعبير الليبدو Libido عندما تعاق عن بلوغ هدفها تتحول إلى شحنة انفعالية تبغي التصريف وتتحين الفُرص للانطلاق (بني يونس، ٢٠٠٧).

إنّ حالة الانفعال هي رِدة إلى الليبدو النرجسي والإشباع البدائي لهذا الليبدو، وطبيعة هذا الإشباع هي استجلاب خبرة الإشباع، فعندما يطرأ فى المجال المحيط بالفرد ما يثير فيه الغضب، لابد وأن يوجد لهذا الغضب طاقة، حينئذ ينكص النشاط إلى مصدر هذه الطاقة وهو الليبدو النرجسي المحتبس فى الذات لأنّ الطفل يعامل جسمه وكأنه موضوعات خارجية تعطيه اللذة. لذلك يصاحب الانفعال انهيار للحدود الفاصلة بين الذات والموضوع، وتماماً كما يستجلب الطفل الإشباع من مصه لإصبعه فإن الإنسان فى حالة انفعال يكون أقرب إلى التصرفات المستجلبة المبنية على اعتقاد كاذب (طه، ١٩٩٨).

ضبط وتنظيم الانفعال

إن مفهوم ضبط تنظيم الانفعال (Emotion regulation): من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي لعلم النفس، فكل فرد له من المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع محيطه (يعقوب، ٢٠١١).

عرف كروس Gross (٢٠٠٣) ضبط وتنظيم الانفعال (Emotion regulation) بأنها العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد ان يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره – هو أو يخبره الآخرون من حوله– وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات".

وتعرفه السبيعي (٢٠٠٧) بأنه "تعديل الانفعالات الشخصية السالبة، وتعديل الخبرة الشخصية في محاولة لتهدئة النفس، وتخفيف التوترالناشيء عن إلحاح مالدى الفرد من رغبات المحيط الخارجي" .

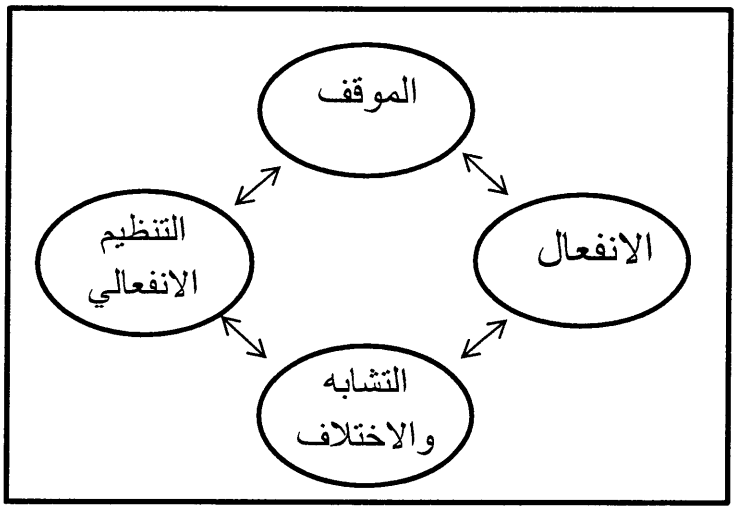
وعرف عبدالهادي وأبوجدي (٢٠١٢) ضبط وتنظيم الانفعال (Emotion regulation) "بالقدرة على إدارة المشاعر، والانفعالات بطرق مرنة وتكيفية في السياقات الاجتماعية المختلفة مما يعود على الفرد بالإحساس بالسعادة، والفاعلية الذاتية، والثقة، والارتباط بالآخرين".

ومن خلال استعراض التعاريف السابقة اتضح للباحث أنها تشترك في أن عملية تنظيم الانفعالات هي القدرة على توجيه وتعديل لهذه الانفعالات لتحقيق هدف بالسيطرة عليها أو تهدئتها من أجل الحصول على الراحة والسعادة، والتي بدورها تمكن الفرد من اتخاذ القرار الصحيح.

سمات ضبط وتنظيم الانفعال لدى الفرد:

تتمثل سمات الفرد في ضبط وتنظيم انفعالاته في قدرته على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد. وأن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة. وأن لا يميل الفرد إلى العدوان، وأن يكون قادراً على تحمل المسئولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة. وتوازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته. كذلك قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بايجابية في نشاطها بما يضفي عليه شعوراً بالرضا والسعادة. وقدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة (شعبان، ٢٠١٢). ويوضح

الشكل رقم (٥) كيف يحدث تنظيم الانفعال وكيف تتشابه الاستجابة الانفعالية وكيف تختلف من فرد لآخر بحسب الموقف الانفعالي (الغضب، الغيرة) أو المتغير (العمر، الجنس).



شكل (٥)

كيف يحدث التنظيم الانفعالي

يتضح من الشكل السابق عناصر التنظيم الانفعالي المختلفة والمتشابهه، فيتشابه الموقف الذي يتعرض له الفرد، ولكن قد يختلف الانفعال بين الأفراد أو يتشابه، وبالتالي يختلف التنظيم الانفعالي أو يتشابه لكل فرد، فالمراهق يتعرض لنفس الموقف الذي يتعرض له والداه ولكن قد يختلف الانفعال وتنظيمه أو يتشابه فيما بينهم.

الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات:

وضع كامهولز وهيز وكارفر وجيلفر وبيرلمان Kamholz, Hayes, Carver, Gulliver and Perlman (٢٠٠٦) هذه الاستراتيجيات وعددها (١٥) استراتيجية شائعة لتنظيم الانفعالات، وفي صورتها الأردنية لدى عبدالهادي وأبو جدي (٢٠١٢) فعددها (١٣) استراتيجية، وهي عبارة عن استراتيجيات معرفية عقلية يستخدم الفرد إحداها لملاحظة حالته الانفعالية ومراقبتها وضبطها وتنظيمها أثناء أو بعد حصول الموقف السلبي، حيث أنّ هذه العمليات العقلية تعمل على تأجيل الاستجابة الانفعالية أو التخفيف منها بهدف التكيف مع البيئة الاجتماعية وهي كا يلي :

١. **التفكير بالانتحار:** ويصف هذا البعد عملية التفكير في إنهاء الفرد لحياته للتخلص من الموقف أو معاقبة ذاته أو يكون كخيار إذا ازداد الموقف سوءً.
٢. **التفكير بإيجابية حول الخبرة:** ويصف هذا البعد التركيز في التفكير على الأحداث الإيجابية السارة التي حدثت في الماضي أو ستحدث في المستقبل أو أي حدث سار ولو بالتخيل يعمل على تهدئة النفس.

٣.**النمو وإعادة التشكيل:** ويصف هذا البعد أولاً، النمو وهو محاولة استخراج فوائد إيجابية من هذا الموقف، وثانياً، إعادة التشكيل وهو محاولة إعادة تقييم الموقف وتنظيم البناء المعرفي عنه بالبحث عن الفوائد والإيجابيات في الموقف والانفعال.

٤. تقبل الانفعالات: ويصف هذا البعد قبول الاستجابة الانفعالية للموقف الانفعالي وأنها مناسبة للحدث.

٥. **الأفكار الدينية:** ويصف هذا البعد التعلق بالله عز وجل والاعتماد عليه في التخلص من هذا الموقف السلبي، والتفكير في الأجر المترتب على الصبر وضبط النفس عند حصول الاستثارة الانفعالية، ويدخل في ذلك بعض العبادات كالصلاة والدعاء ونحوه.

٦. **المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع:** ويصف هذا البعد إجراء الفرد المقارنات بينه وبين الآخرين ممن مروا بنفس الموقف وكانت أوضاعهم ومشاعرهم أسوأ حالاً، وذلك لقياس مدى ملاءمة استجابته الانفعالية للموقف ويوضحه المثل العربي " من نظر إلى مصيبة غيره هانت عليه مصيبته".

٧. **الملاحظة الواعية:** ويصف هذا البعد الملاحظة الدقيقة والراصدة للموقف من جميع جوانبه كأسبابه وعواقبة والاستجابة الانفعالية للموقف ليتمكن من استيعاب الموقف وفهمه بعيداً عن العاطفة.

٨. **كبح الأفكار والإلهاء:** ويصف هذا البعد محاولة نسيان الموقف والتحول بعيداً عن الأفكار المتعلقة بالحالة أو المشاعر المصاحبة للموقف والتركيز على شيء آخر.

٩. **التقليل من أهمية الموضوع:** ويصف هذا البعد إعادة تقييم الموقف وذلك بالتقليل من قيمة الموضوع للتقليل والتخفيف من الاستجابة الانفعالية.

١٠. **تحليل الانفعالات والموقف:** ويصف هذا البعد تفسير الموقف والانفعالات المصاحبة له كيف حدثت، ولماذا؟ للتوصل لحقيقة الموقف ... لا يستحق كل هذا التركيز.

١١. **لوم الذات ونقدها:** ويصف هذا البعد تركيز الفرد على ذاته فيحملها ماحدث في الموقف السلبي.

١٢. **لوم الآخرين:** ويصف هذا البعد تركيز الفرد على الاخرين فيحملهم ماحدث في الموقف السلبي.

١٣. **تقبل الموقف:** ويصف هذا البعد قبول الموقف والاستجابة الانفعالية وأنه واقع، وأنه خارج سيطرته كما نقول كمسلمين :" أنه قدر قدّره الله عليه".

المراهقون و الانفعال : مظاهر وتنظيم ونمو

تمتلئ حياة المراهق الاجتماعية بالغموض والصراعات والتناقضات. فالغموض يرجع لانتقال المراهق من بيئة الأطفال المعروفة لديه إلى بيئة مجهولة وهي بيئة الراشدين، فيعيش المراهق في مجتمع لا يعرف قيمه وعاداته واهتماماته. أما الصراعات فتنتج لأن المراهق يعيش صراعًا بين آراء أصدقائه من جهة وبين آراء أسرته من جهة أخرى، كما يعيش صراعًا بين قيم وأفكار يتعلمها من أسرته وأصدقائه وبين قيم وأفكار وافدة، وصراعًا بين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين والحاجة إلى مساعدتهم، وصراعًا بين الرغبة في إشباع الدافع الجنسي والقيم الاجتماعية التي تحدد طريقة هذا الإشباع. أما التناقضات فتظهر في تفكير المراهق وسلوكه يقول ولا يفعل، يخطط ولا ينفذ، فهو يريد الاستقلال عن والديه ولكنه يعتمد عليهم، يميل إلى الامتثال والموافقة على قيم الجماعة، ولكنه يسعى لتأكيد ذاته وشخصيته (عقل، ١٩٩٧).

ويتصف النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة بمظاهر رئيسة وتبدو هذه المظاهر في تآلف المراهق مع الآخرين، أو في نفوره منهم، وهذه المظاهر كما ذكرها البهي (١٩٩٨) تتلخص فيما يأتي:

مظاهر التآلف: وتهدف إلى إيجاد العلاقة بينه وبين الطرف الآخر، ويتعلم المهارات التي تمكنه من ذلك، بالإضافة إلى تخلصه من القيود التي تقف وراء تحقيقه هذا التآلف كما يراه هو أوهي من حيث:

١- الميل إلى الجنس الآخر: يميل الفرد في أوائل مراهقته إلى الجنس الآخر، ويؤثر هذا الميل على نمط سلوكه ونشاطه، حيث يحاول أن يجذب انتباه الجنس الآخر بطرق مختلفة.

٢- الثقة وتأكيد الذات: يتخفف المراهق من سيطرة الأسرة، ويؤكد شخصيته، ويشعر بمكانته، ويحاول أن يجبر الأفراد المحيطين به على الاعتراف له بهذه المكانة، فهو لهذا السبب يفتخر بنفسه ويبالغ في أحاديثه وألفاظه وفي ذكر مستوى تحصيله، كما يسرف في العناية بمظهره الخارجي ليجذب انتباه الآخرين.

٣- الخضوع لجماعة النظائر: يخضع المراهق لأساليب أصدقائه ومسالكهم ومعاييرهم ونظمهم، ويصبح بذلك تابعًا لجماعة الأصدقاء رغم تحرره من أسرته، أي أنه يتحول بولائه الاجتماعي من الأسرة إلى النظائر.

٤- البصيرة الاجتماعية: حيث يستطيع المراهق أن يدرك العلاقات القائمة بينه وبين الآخرين، وأن يلمس ببصيرته آثار تفاعله مع الناس.

٥- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي: تزداد آفاق الحياة الاجتماعية للفرد، حيث تتسع دائرة نشاطه الاجتماعي، ويدرك حقوقه وواجباته ويتخفف من أنانيته، ويقترب بسلوكه من معايير الناس ويتعاون معهم في نشاطه ومظاهر حياته الاجتماعية.

مظاهر النفور: تهدف مظاهر النفور إلى إقامة الحدود بين شخصية المراهق وبين بعض الأفراد والجماعات التي كان ينتمي إليها ويتفاعل معها، ليقيم بذلك شخصيته المستقلة، ومظاهر النفور هي كالآتي:

١- التمرد: يتحرر المراهق من سيطرة الأسرة ليشعرها بفرديته ونضجه واستقلاله، وقد يغالي في هذا التحرر، فيعصي ويتمرد ويتحدى السلطة القائمة في أسرته.

٢- السخرية: يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطورًا ينحو به أحيانًا نحو السخرية من الحياة الواقعية المحيطة به لبعدها عن هذه المثل التي يؤمن بها ويدعو إليها، ولكنه يقترب شيئًا فشيئًا من الواقع كلما اقترب من الرشد واكتمال النضج.

٣- التعصب: يزداد تعصب المراهق لآرائه ولمعايير جماعة النظائر التي ينتسب إليها ولأفكار رفاقه وأساليبهم، ويتأثر في تعصبه هذا بعوامل عدة تنشأ في جوهرها من علاقته بوالديه وبأنماط الثقافة التي تسيطر على بيئته، وبالشعائر الدينية التي يؤمن بها، وبالطبقات الاجتماعية التي ينتمي إليها، وقد يتخذ التعصب سلوكًا عدوانيًا يبدو في الألفاظ النابية والنقد اللاذع.

٤- المنافسة: يؤكد المراهق مكانته بمنافسته أحيانًا لزملائه في ألعابهم وتحصيلهم ونشاطهم، والمغالاة في المنافسة الفردية تحول بينه وبين الوصول إلى المعايير الصحيحة للنضج السوي.

أما في النمو الانفعالي، فتتعرض نفسية المراهق إلى ثورات تتصف بالعنف والاندفاع، كما يشعر من آن لآخر بالضيق والتبرم، ولقد اختلف الباحثون في سبب هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسيطر على حياة المراهق، حيث أرجعها بعضهم إلى إفرازات الغدد، في حين أرجعها البعض الآخر إلى العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق، بينما أرجعها آخرون إلى تفاعل العوامل الداخلية "إفراز الغدد" مع العوامل الخارجية "البيئة المحيطة"(زهران، ٢٠٠٥).

تتصف انفعالات المراهق بالحدة، وتظهر نتيجة لذلك بعض أعراض سوء التوافق، وعمومًا فإن الأنماط الانفعالية لدى المراهق تشبه إلى حد كبير ما لدى الطفل، ولكنها تختلف عنها في نوع المثيرات التي تستدعي انفعال المراهق، وفي صور التعبير عنها، فالغضب يستثار في المراهقة المبكرة نتيجة النقد أو السخرية، أو حين يشعر المراهق أن أصدقاءه أو والديه أو مدرسيه يعاملونه معامله غير ملائمة، أو حين يحرم من بعض الامتيازات التي يعتبرها من حقوقه، أو حين يعامل كطفل. كما قد يشعر بالغضب حين لا تستقيم في نظره الأمور، أو حين يعجز عن إتمام ما يريد إنجازه، أو حين يقاطع أثناء الانشغال بعمل، أو حين يقتحم الآخرون عالمه الخاص، أو يتم التعدي على ممتلكاته الشخصية (صلاح، ٢٠٠٥).

كما يشعر المراهق بالإحباط عندما لا يستطيع إشباع حاجاته وخاصة حاجته للاستقلال، وكما يلاحظ أن المراهق يعتريه التوتر في كثير من الأحيان، وقد يكون سبب هذا التوتر ناشئ من سلوك الآخرين نحوه، أو من بعض الأمور التي توجد في بيئته ولا يحبها، أو من سلوكه هو. وقد يستخدم المراهق الاستجابات الصريحة للتعبير عن العدوان "كالعنف البدني عند الذكور والصراخ والبكاء عند الإناث" إلا أنه يدرك بالتدريج أن مثل هذه الاستجابات تعد من علامات عدم النضج، فيبدأ في التحكم بها، وتحل وسائل التعبير اللفظي محل الوسائل المباشرة في التعبير عن العدوان (صادق وأبوحطب، ١٩٩٩).

ويشير عقل (١٩٩٧) إلى مظاهر النمو الانفعالي في فترة المراهقة كما يلي:

١- الرهافة الانفعالية: فالمراهق يتأثر سريعًا بالمثيرات المختلفة مهما كانت تافهة، إذ يثور لأتفه الأسباب، فإذا أراد الأكل ولم يجده جاهزًا ثار دون أن يكون هناك سبب كافٍ لهذه الثورة، وإذا تعرض للإحباط شعر بالحزن الشديد.

٢- الحدة الانفعالية: ويظهر ذلك في الاستجابات الحادة التي يستجيب بها المراهق إزاء بعض المواقف، فهو يصرخ بعنف ويشتم الآخرين، ويندفع بتهور، ويأتي بحركات لا تدل على الاتزان. ويمكن ملاحظة ذلك في سلوك المراهق، فإذا قاد سيارته فإنه يقودها بسرعة شديدة، ويتحدى من يحاول أن يسبقه، وإذا تشاجر مع أحد اندفع إلى مصدر الشجار.

٣- الارتباك: ويظهر عندما يعجز المراهق عن مواجهة موقف معقد ولا يعرف كيف يتصرف حياله، إما لجهل بالموقف أو غموض في عناصره. فالمراهق يعتريه الارتباك عندما لا يجد مخرجًا من المواقف الراهنة، أو عندما يشعر بسخرية الآخرين منه.

٤- الحساسية الشديدة للنقد: يتسم سلوك المراهق الانفعالي بالحساسية الزائدة لنقد الكبار حتى وإن كان النقد صادقًا وبناءً ومن أقرب الناس إليه. فقد يعتبر النصيحة نقدًا، والتوجيه إهانة، وإقرارًا ضمنيًا بعجز المراهق وبشخصيته الطفولية. ويزداد النقد تأثيرًا على المراهق إذا تم على مسمع من الآخرين.

٥- التقلب الانفعالي: ينتقل المراهق من انفعال إلى آخر، من الفرح إلى الحزن، ومن التفاؤل إلى التشاؤم، ومن البكاء إلى الضحك، فتنتابه مشاعر الفرح تارة، والحزن تارة أخرى، ومرة يندمج مع الآخرين، وتارة يعتزلهم.

٦- تطور مثيرات الخوف واستجاباته: تنمو مخاوف المراهق وتتطور من حيث مثيراتها واستجاباته اتجاهها، فمخاوف المراهقين تتسع لتشمل مخاوف تدور حول العمل المدرسي، ومخاوف جنسية، ومخاوف تتصل بالعلاقات الاجتماعية، ومخاوف

عائلية تبدو في القلق على الأهل عندما يمرضون أو يتشاجرون، وقد يحتفظ بعض المراهقين في بدء المراهقة ببعض مخاوف الطفولة كالخوف من الأشباح ...إلخ.

٧- سيطرة العواطف الشخصية: تسيطر في بداية المراهقة العواطف الشخصية الذاتية، وتظهر في شكل الاعتزاز بالنفس والعناية بالملبس، ومحاولة جذب الانتباه، وذلك عن طريق التأنق والوقوف أمام المرآة عدة ساعات يتفحص فيها المراهق جسمه وهندامه، ويتصور دائمًا كيف سيكون رد فعل الآخرين عنه.

٨- الغضب والغيرة: تعتبر الغيرة من الانفعالات الشائعة في فترة المراهقة حيث تبدو واضحة في صور عدة، منها غيرة المراهقين من بعض زملائهم الذين حققوا نجاحًا في الدراسة أو الرياضة أو الأنشطة الأخرى، وقد يعبر المراهق عن غيرته بالهجوم الكلامي بطريقة خفية أو علنية. أما انفعال الغضب فيظهر عندما يُؤنب المراهق أو يُنتقد أو يُقدم له النصح بكثرة، أو عندما ننكر حقه في التعبير عن آرائه ومشاركته في القضايا الأسرية، ومن صور التعبير عن الغضب التبرم، أو الهجوم الكلامي، أو اليدوي.

كما يشعر المراهق نتيجة للنمو الانفعالي الذي يمر به بأن لا أحد يستطيع أن يفهمه، وأنه ذكي ولكن الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه لا يقدر مواهبه، وفي غالب الأحيان- يكون حساسًا جدًا يحب الطبيعة ويتأثر بالجمال في جميع صوره (زريق، ١٩٨٦). ويصاحب هذه الانفعالات ردود أفعال فسيولوجية، مثل: خفقان القلب بقوة، وتوترالجسم عندما يكون غاضبًا، وأعراض معوية معدية عندما يكون قلقًا، وكذلك ترتبط الانفعالات بالسلوك التعبيري كالتعبير بالألفاظ والإيماءات وملامح الوجه (محمود، ١٩٩٨).

الوالدان والانفعال : مظاهر وتنظيم وتغير

مرحلة الوالدية غالباً ما تكون مرحلة وسط العمر التي هي جزء من مرحلة الرشد حيث مرحلة الرشد تمتد من (٢١) الى ما بعد (٦٠) سنة. وتعتبر مرحلة الرشد المبكر من (٢١-٤٠) سنة هي مرحلة ذروة الإنتاج وتعتبر مرحلة وسط العمر هي مرحلة الإنتاج المتناقص (البهي، ٢٠١٢). ويقترح وايت White (١٩٧٥) خمسة مظاهر نمائية شائعة في هذا الطور، تمثِّلُ إمكانات نموه، والتي قد لا تتحقق جميعًا بالضرورة خلال الرشد المبكر(في: Fingeman فينجرمان،٢٠٠٢) وهي:

١- استقرار هوية الأنا أو الذات: ويقصد بهوية الأنا أو الذات المشاعر التي يكونها الشخص حول نفسه ونتيجة للالتزام بالتغير بالأدوار الاجتماعية الخاصة وخاصة الدور المهني وبالآخرين من حوله كالزوجة والأبناء فان الراشد يكون أكثر استقراراً ووضوحاً في نمو

هويته ولهذا يحدث ما يسميه وايت استقرار هوية الأنا أو الذات أي حدوث نوع لبلورة هويته أي تكبير مفهومه عن نفسه من خلال الأسرة والدور الذي يقوم به .

٢- تحرير العلاقات الشخصية: الراشد أقل تأثر برغباته ونزعاته فى علاقاته الشخصية إذا ما قورن بالمراهقين والشباب وهذه الحرية تسمح له بتنمية العلاقات مع الآخرين تتفق مع الخصائص والحاجات التى يتسم به الآخرين وهذا لون راق من التوافق.

٣- تعمق الميول والاهتمامات: خلال هذا الطور ينشغل الراشد انشغالا أكبر بمجال أكبر والراشد فى ذلك عكس الطفل والمراهقين والشباب والذين تكون اهتماماتهم قصيرة الأمد، فالراشد المبكر يظهر التزاما حقيقيا بميوله سواء أكانت فى المجال الاكاديمى أو المهني حيث يجد لديه قدراته يستكشفها فيبدأ تنميتها.

٤- زيادة إنسانية للقيم: يظهر الراشد وعياً متزايد بالمعنى الإنساني للقيم والوظيفة التي يؤدها فى المجتمع. لم تعد الأخلاق عنده مجرد قواعد مطلقة وإنما أصبحت ينظر إليها فى ضوء أكثر شخصية وإنسانية اعتماداً على خبرات الإدراك والنظام المهني العام للمجتمع مثل نظام القيم الدينية فى المجتمع.

وتتّسم مرحلة منتصف العمر، بالتقلّبات المزاجيّة والانفعاليّة فيزداد التوتر الانفعالي في أوائل هذه المرحلة، وذلك بسبب التغيرات الجسدية كالشيب وضعف البصر وانحسار شعرالرأس إلى الوراء وتختلف من شخص إلى آخر. فيعاني من خلل التوازن الانفعالي: فتكثر حالات سرعة الغضب والانفعال الزائد والعصبيّة الواضحة لدى النساء ابتداءً من سن (٤٥) عاماً. وتشير الإحصائيات السيكولوجية الحديثة إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالاكتئاب والإحباط والانطوائية، بجانب المبالغة في بعض ردود الفعل كالبكاء غير المبرّر. لكن ما يلبث أن يرضى بحياته، وينظم طاقته وقواه، ويسترجع ثقته بنفسه كالمراهق حينما ينتقل من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب (البهي، ١٩٩٨).

التعلق : دوره في الضبط والتنظيم الانفعالي

يكاد يكون هناك اتفاق بين العاملين في ميادين النمو النفسي على تعريف التعلق "على أنه ارتباط انفعالي عاطفي بين شخص وآخر، أو بين الناس وبعضهم البعض، وذلك تحت ظروف التواجد في إطار مكاني واحد، ويتدعم هذا الارتباط عبر الزمن" (Ainsworth, ١٩٧٩). كذلك يعرّف سلوك التعلق في الطفولة على أنه "تلك الأفعال التي يأتيها الطفل نتيجة لما يكتسبه من خلال التصاقه بمن يتولى رعايته وحضانته" (Waters & Deane, ١٩٨٥).

ويذهب إسماعيل (١٩٨٩) إلى أن "التعلق يعد مظهرًا من مظاهر السلوك الانفعالي والاجتماعي عند الأطفال في المراحل الأولى من العمر. ولعله لا توجد عملية أخرى أشد تأثيرًا

وأقوى فعالية وأكثر أهمية من التعلق بالنسبة للنمو في المراحل المقبلة، ويتمثل هذا النمط السلوكي في تعلق الطفل بشخص حاضنه الذي يحتل لديه المكانة الأولى، وخاصة لو كان هذا الشخص هو أمه". ويرجع بيرجر Berger (١٩٨٧) جزءً كبيرًا من أهمية التعلق كظاهرة نفسية مؤثرة وفعالة في سنوات الطفولة المبكرة، إلى جذور نظرية التحليل النفسي، التي أكدت على أهمية نمو هذه العلاقة الانفعالية العاطفية مبكرًا بين الأم وطفلها، فالتعلق ذو طبيعة نوعية، إذ يمكن للصغير أنّ يتعلق بأكثر من شخص واحد في نفس الوقت. ولا يحدث هذا إلا من خلال التوظيف الصحيح لتلك الارتباطات العاطفية، مما يكتسب معه التعلق مزيدًا من القوة والفعالية الإيجابية في حياة الطفل. ويحدث هذا على الرغم من أن الصغير غالبًا ما يكون مهيئًا للتعلق بأول من يقوم برعايته وحضانته وهو في أغلب الأحوال الأم.

ويلخص قاسم (٢٠٠٤) التعلق على أنه ارتباط انفعالي عاطفي ينشأ بين شخص وآخر، أو بين الناس وبعضهم البعض، تحت ظروف التواجد في إطار مكاني واحد، شريطة أن يتدعم هذا الارتباط عبر الزمن. لذا تعرف سلوكيات التعلق في الطفولة على أنها تلك الأفعال التي يأتيها الطفل نتيجة لما يكتسبه من خلال التصاقه بمن يتولى رعايته وحضانته. والتعلق هو ميل المراهق لأن يبقي قريباً من شخص آخر أو عدة أشخاص، شريطة أن يدعم هذا الميل عبر الزمن. وتوجد أنماط مختلفة لسلوكيات التعلق منها تعلق آمن وتعلق مشغول البال، وتعلق تجنبي خائف وطارد.

نظرية التعلق لبولبي :

يؤكد بولبي Bolby (١٩٧٣) بأن لرابط التعلق جذور بيولوجية، حيث تبدأ علاقة الرضيع بأمه على شكل إشارات داخلية من الطفل لجذب الأم، ويتطور مع الوقت رابط انفعالي حقيقي بين الأم ووليدها، فحتى مع فطام الأم لوليدها واعتماده على غيرها في الحصول على حاجاته البيولوجية الأساسية (مأكل/ مشرب)، إلا أن هذا الرابط يبقى موصولاً بين الأم وابنها.

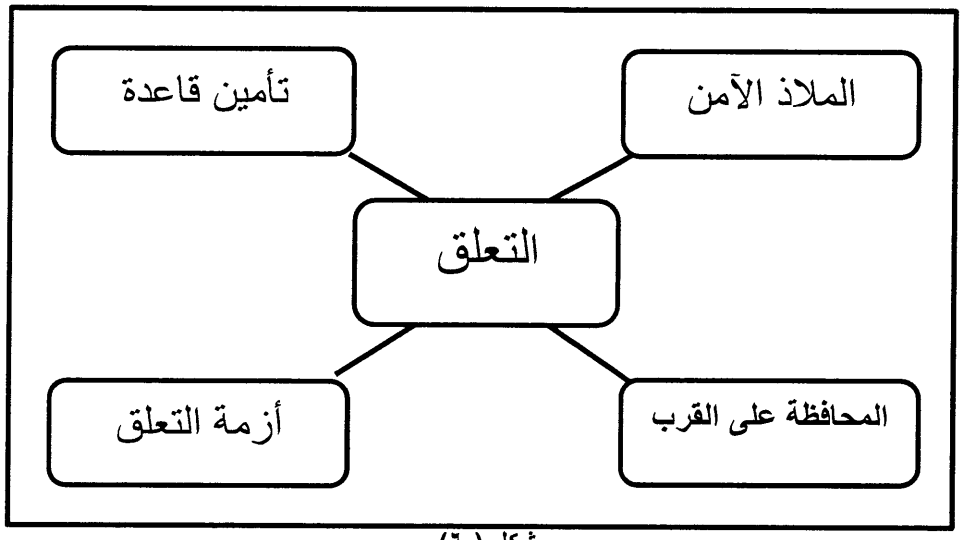
يعتقد بولبيBolby (١٩٧٣) أن هناك أربعة خصائص مميزة للتعلق الانفعالي وهي:

١.المحافظة على القرب: أي الرغبة ان تكون محبباً من الاشخاص المقربين(الوالدين).

٢.الملاذ الامن: الرجوع من الهدف الأساسي من التعلق هو المزيد من الراحة والسلامة في مواجهة الخوف أو التهديد(من المراهق تجاه والديه).

٣. تكوين قاعدة آمنة: الهدف الاساسي من التعلق يمكن للطفل فيها أن يقوم باستكشاف البيئة المحيطة (المراهق بالنسبة للوالدين).

٤.أزمة التعلق: القلق الذي يحدث في غياب أحد محاور التعلق.



شكل (٦)

خصائص التعلق عند بولبي (في: Bowlby, ١٩٧٣)

إنّ الطبيعة النفسية للأم هي التي تفرض وتؤثر تأثيراً شديداً على علاقة الطفل بالأم ومدى تعلقه بها، فالأم التي تتمتع بقدرة استجابة عالية لاحتياجات الطفل مع حزم وحنان مترافقين، تلك الأم تجعل الطفل واثقًا من أن أمه سوف تكون جاهزة إذا احتاج لدعمها، وأنها سوف تقوم بالواجب بفعالية. على عكس طبيعة الأم النفسية في التعلق المقاوم (السلبي)، فنجدها إما تفتقر إلى الرقة في ضبط استجابتها مع احتياجات الطفل، وليس لديها القدرة على تحديد التوقيت المناسب لهذه الاستجابات بشكل حساس يتلاءم مع مشاعره، أو عصبية متشنجة في ردود أفعالها، مما يجعل الطفل لا يستطيع الاعتماد عليها للحصول على الدعم المطلوب، وهذا يجعله غاضباً وحاقداً تجاهها كلما تركته (Bowlby, ١٩٧٣) .

ويسهم التعلّق (Attachment) أو ما يسمى ببعد التعاطف (القمص العاطفي) إسهاماً رئيساً في التنظيم الانفعالي. إذ يرى بارون Bar- on (٢٠٠٦) أن تعلّق الأفراد بأشخاص آخرين يحسن من قدرات التنظيم الانفعالي لديهم. وبالتالي تؤكد بعض الدراسات وجود ارتباط بين التنظيم الانفعالي وأنماط التعلق، فكلاهما مفاهيم تؤثر في قدرة الأفراد على فهم وضبط انفعالاتهم (Kafetsios, ٢٠٠٤).

وتعدّ نظرية التعلق نموذجاً جيداً للتنظيم الانفعالي Emotion Regulation Model فعلى سبيل المثال، يدرك الأفراد ذوو نمط التعلق الآمن الانفعالات السالبة في التفاعلات الاجتماعية مقارنة بالأفراد ذوي النمط غير الآمن، ويمتلكون أيضاً انفعالات أكثر ايجابية في علاقاتهم الاجتماعية مقارنة بالأفراد ذوي النمط غير الآمن، ويمتلكون مهارات تنظيم انفعالي ايجابية أيضاً، مما يشير إلى أنّ لدى الأفراد ذوي نمط التعلق الآمن قدرات جيدة في الذكاء الانفعالي؛ أي لديهم قدرة جيدة على معرفة وتنظيم انفعالاتهم، وتعدّ هذه القدرات أبعاداً اساسية

للتنظيم الانفعالي (Searle & Meara, ١٩٩٩; Cooper, Shaver & Colins, ١٩٩٨ (Simpson,١٩٩٠; Kobak & Sceery, ١٩٨٨; Feeney, ١٩٩٥)

ويرى اينزوورث وبولبي Ainsworth and Bowlby (١٩٩١) أن الأفراد القادرين على التعبير عن انفعالاتهم بطرق مقبولة اجتماعياً من المتوقع أن يكونوا أكثر تكيفاً وتوافقاً مع أصدقائهم. وفي هذا الصدد يشير ماير وسالوفيMayer and Salovey (١٩٩٧) إلى أن أنماط التعلق تلعب دوراً أساسياً في الضبط والتنظيم الانفعالي لدى الأفراد، فقد أشارالباحثان من خلال مراجعتهم للأدب النظري للتعلق إلى أن الأفراد ذوي نمط التعلق الآمن سوف يطوّرون مهارات الكفاية الانفعالية والتي تتضمن الوعي بالحالة الانفعالية للآخرين، والتمييز بين انفعالات الآخرين بناء على المنبهات الموقفية والتعبيرية، والقدرة على الاندماج العاطفي مع الآخرين. وعلى النقيض من ذلك فإن الأفراد ذوي نمط التعلق غيرالآمن يظهرون ضعفاً في المهارات الاجتماعية وتدنياً في الكفايات الانفعالية؛ إذ تشير الدراسات إلى أنّ التباين في أنماط التعلق يقترن بتباين في الخبرات الانفعالية والاجتماعية التي يمر بها الأفراد في تفاعلاتهم الاجتماعية إذ ظهر أن النمط الآمن أكثر رضاً وتوافقاً في حياته الاجتماعية مقارنة بالنمطين الآخرين (القلق والتجنبي) (Bartholomew & Horowitz, ١٩٩١).

ويرى تيدويل وريس Tidwell and Reis (١٩٩٦) أنّ أنماط التعلق تؤثر في ضبط وتنظيم الانفعالات فعلى سبيل المثال، يكون الفرد ذو نمط التعلق الآمن أكثر مرونة ويظهر ضبطاً انفعالياً مناسباً نحو الآخرين، وعلى العكس يسعى الفرد ذو النمط التجنبي إلى تجنب الآخرين، في حين أن الفرد ذا نمط التعلّق القلق يصبح متقلباً انفعالياً في علاقاته المستقبلية وتفاعله مع الآخرين (Kim, ٢٠٠٥). وهناك اعتقاد بأن الأفراد من ذوي نمط التعلق الآمن أقدر على إدراك انفعالاتهم وانفعالات الآخرين من الأفراد ذوي النمطين الآخرين "القلق والتجنبي" (Kafetsisios, ٢٠٠٤).

أنماط التعلق عند بولبي في المراهقة

وقد طور بارثولوميو وهوروفتز Bartholomew and Horowitz (١٩٩١) نموذجاً متقدماً لتعلق الراشدين يتضمن بعدين. وينسجم هذا النموذج مع النماذج العاملة الداخلية التي افترضها بولبي Bolby (نموذج الذات ونموذج الآخرين). فالبعد الأول، في النموذج، يتضمن: التمييز بين الذات والآخرين، بينما يتضمن البعد الثاني : إيجابي/سلبي. وبناء على التقاطع بين هذين البعدين، فإن الناتج أربعة أنماط لتعلق المراهقين هي:

النمط A: تعلق آمن Attachment Secure: يتميز الأفراد الذين يسود لديهم هذا النمط من التعلق بأن لديهم نماذج عاملة داخلية إيجابية نحو الذات ونحوالآخرين، فالأفراد ذوو التعلق الآمن يثقون بأنفسهم كما أنهم يثقون بالآخرين. ويضيف نولر وفيني Nollr and Feeny

(١٩٩٤) أصحاب التعلق الآمن أكثر انضباطاً في مشاعرهم واقناعاً في علاقاتهم وشعوراً بالسعادة والثقة والقيمة والفاعلية في مواجهة الضغوط (المواقف الانفعالية مثل الغضب والغيرة) وأقل احتمالاً للوقوع في الخوف من الارتباط مع الآخرين طول العمر، وأنّ علاقاتهم الآمنة الباعثة للسرور والأمن تجعلهم قادرين على مواجهة الصدمات الانفعالية وتقبل الدعم الاجتماعي من جانب الآخرين، حيث كونت لديهم قيمة حقيقية في حب الغير، ولديهم رغبة في التآلف وتكوين علاقات حميمة بالآخرين، والأمن في علاقاتهم نابع من أنّ آباءهم كانوا محتاجين إليهم وفتحوا لهم الاعتماد على الآخرين، ويتميزون بتجاوبهم الانفعالي ومفهومهم الإيجابي للذات والصلابة الانفعالية (Bender, ١٩٩٩; Megan & Mark, ٢٠٠٠).

النمط B: تعلق خائف Fearful Attachment: يشير إلى نماذج عاملة داخلية سلبية نحو الذات وكذلك نحو الآخرين، إذ يتميزالأفراد في هذا النمط بشعورهم بعدم الكفاءة، إلى جانب اعتقادهم أنّ الآخرين غير جديرين بالثقة. ومما تجدر الإشارة إليه أن نمط التعلق القلق المتناقض وجدانيا، وفقاً لتصور هازان وشيفر Hazan and Scheffer، مرادف لنمط التعلق المنشغل في تصور بارثولوميو وهوروفتز Bartholomew and Horowicz (Deniz, Hamart and Ari, ٢٠٠٥). وتضيف مانيكو Mannikko (٢٠٠١) إنّ سلوك الفرد في هذا النمط من أنماط التعلق يتميز بالخوف من الرفض من جانب الآخرين، وكأن لسان حاله يقول سأرفضك قبل أن ترفضني ويظهر ذلك في صورة الغضب الشديد والعدوانية وانتقاد الآخرين والتأثر باللوم والفقد وينظر للآخرين بأنه لا يمكن الاعتماد عليهم وينظر لذاته علي أنها غير محبة للآخرين ويميلون للاكتئاب الطفلي.

النمط C: تعلق منشغل (مشغول البال) Preoccupied Attachment: يتميز الأفراد في هذا النمط بأن لديهم نماذج عاملة داخلية سلبية نحو الذات وإيجابية نحو الآخرين، ويتمثل ذلك بإحساسهم بعدم جدارتهم بمحبة الآخرين، وبتقييمهم الإيجابي للآخرين، كما أنهم يمتلكون رغبة قوية بتشكيل علاقات حميمة كي يحصلوا على قبول الآخرين. ويضيف روسيتنين وهورويتز Rosenstein and Horowitze (١٩٩٦) أنهم لديهم شعور بنبذ الآخرين نتيجة لأدائهم المنخفض أقل استمتاعاً بعملهم مقارنة بالآخرين، لديهم شعور عميق بالخوف من الهجران، هجر أصدقائهم لهم ويسعون إلى الثقة والتقبل من جانب الآخرين، كما أنهم يلومون أنفسهم على إدراكهم اعتراضات الآخرين، ويعانون من تقلبات عاطفية في مشاعر الغيرة. وتشيع مشاعر الاكتئاب لديهم والغضب من التهديد الناتج عن ضياع علاقاتهم. هذا النوع من التعلق يحفز هؤلاء الأشخاص للسعي لإيجاد ذاتية الإنجاز.

النمط D: تعلق رافض (طارد) Dismissive Attachment: يتميز الأفراد في هذا النمط بأن لديهم نماذج عاملة داخلية إيجابية نحو الذات وسلبية نحو الآخرين، ويعد تجنبهم

للعلاقات مع الآخرين وسيلة للوقاية الذاتية Self-Protective Mechanism من الرفض وخيبة الأمل. ويضيف باربرا Barbara (٢٠٠٠) أن الأفراد ذوي التعلق الطارد لا يكونون نماذج مميزة للاكتئاب، بسبب مفهومهم الإيجابي للذات حيث تبين أنّ هؤلاء الأفراد من السهل عليهم الوصول إلى الذكريات الإيجابية وخصوصاً ذات العلاقات الشخصية، بوجهة نظرهم الإيجابية ينكرون الأحداث السلبية وتأثيرها عليهم إلى جانب ذلك وجد أنّ ذكرياتهم العاطفية منخفضة، التعلق التجنبي الطارد مرتبط بالتجنب وليس مرتبط بالنقد الذاتي الذي يوجد في نمط التعلق التجنبي الخائف.

فحينما يبلغ الطفل سنَ المراهقة، عادة ما يخرج بعيداً عن علاقات التعلق الأولية، وبالرغم من ذلك تعد الرابطة الوجدانية بين الآباء والمراهقين من أكثر الروابط أهمية في هذه المرحلة. حيث تُنبيء هذه العلاقة بسلوك المراهق مستقبلاً، إن العلاقة بين الآباء والطفل لن تصبح أقل أهمية في هذه المرحلة فالمراهق فقط في هذه المرحلة قد يصبح أقل اعتماداً على الآباء لأنّ في هذه المرحلة يحاول المراهقون الوصول إلى الاستقلال الذاتي ولكنهم في نفس الوقت يعرفون أنّ آباءهم لا يزالون يقدمون لهم، وهذا يسير جنباً إلى جنب مع السلوك الاستكشافي لدى الأطفال، فالمراهقون يستكشفون أفكاراً مستقلة ويتجهون إلى آبائهم كقاعدة آمنة ينطلقون منها لاكتشاف إمكانياتهم (عايدي، ٢٠٠٨).

ثانيا: الدراسات السابقة

ينتاول هذا القسم من الدراسة دراسات متعلقة بضبط وتنظيم الانفعال، ودراسات متعلقة بالتعلق ودوره في ضبط وتنظيم الانفعال وهي كما يلي :

دراسة بوش Bush (١٩٩٣) التي انصب اهتمامها على بحث ذكريات الطفولة الأولى وخبرات التعلق فيها عند المراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة. إذ أوضحت النتائج أنّ المراهقين ذوي التجارب والذكريات وخبرات التعلق الطفلية غير المحبوبة تميزت شخصياتهم بمستوى منخفض من التماسك، والتحديد، والتميز، وكذلك كانت شخصياتهم غير فعالة في مجالات عملهم أو صداقاتهم، وذلك بالمقارنة بالمراهقين ذوي التجارب وذكريات وخبرات التعلق الطفلية المحبوبة. كذلك وجدت أنّ المراهقين الذين لم يحسموا موقفهم من خبرات وذكريات التعلق الطفلية تميز وصفهم لخبراتهم الطفلية في تفصيلات زائدة وشعور بالغضب أو النبذ، وانخفاض القيمة.

في حين أوضحت دراسة روبرتس، جوتليب وكاسل Roberts, Gotlib, and Kassel (١٩٩٦) إلى أنّ العلاقة الآمنة بين المراهق ووالديه أهم مدعم اجتماعي علي الإطلاق، وكذلك العلاقات مع الأقران تمثل سنداً اجتماعياً يقوي من شعور الفرد بالثقة وتقدير الذات والفاعلية الذاتية التي تساعد الفرد علي مواجهه الضغوط وتمثل عامل وقائي من آثارها. وأكدت العديد من الدراسات علي أهميه نوعيه تعلق الفرد بأبويه وأقرانه في نموه الاجتماعي والعلاقات العاطفية في مرحله الطفولة الوسطي وخلال المراحل العمرية التالية. إنّ التعلق الآمن مستقر في كافه مراحل الحياة بسبب استمرارية الظروف البيئية والاجتماعية التي تقدم العون باستمرار.

وقد قام مارتن وكولين Martin and Kollen (١٩٩٧) بدراسة بهدف فحص العلاقة ما بين أنماط التعلق والشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المراهقين في محاولة منها الإجابة على تساؤل عام مؤداه "هل الاكتئاب يلعب دور وسطي بين التعلق غير الآمن ومحاولات الانتحار؟" وذلك على عينة قوامها (٣١) فرداً من المراهقين الذين حاولوا الانتحار طبق عليهم مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقاييس خاصة بالتعلق، وبعد التحليل الاحصائى لما توصل إليه الباحثون من بيانات باستخدام معادلة الانحدار أمكن التوصل إلى النتيجة التالية أنّ التعلق غير الآمن يرتبط بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين الذين حاولوا الانتحار، وانّ المراهقين ذوو التعلق غير الآمن كانوا مرتفعي الشعور بالوحدة النفسية وأكثر قلقاً واكتئاباً بالمقارنة مع أقرانهم ذوو التعلق والارتباط الآمن وقد وجد أن الاكتئاب يتوسط تأثيرات أنماط التعلق غير الآمن على محاولات الانتحار عندما نقارن محاولي الانتحار بالأفراد

العاديين، كما أظهرت النتائج أن الوحدة النفسية قد تنبأ بالاكتئاب لكن لا تنبأ بمحاولة الانتحار، إن التعلق غير الآمن يلعب دوراً هاماً في حدوث كلاً من الانتحار والاكتئاب.

في دراسة حول العلاقة بين أسلوب التعلق في المراهقة والديناميات الأسرية، قام بفلير، كليسيكا وكيريستن Pfealler, Kiselica and Kerstein (١٩٩٨) بدراسة صممت لبحث نماذج للتعلق الوالدي واستخدم المنهج الارتباطي المقارن وكان حجم العينة (٢٣٨) طالباً من طلاب الجامعة – قبل التخرج– بمتوسط عمري (١٩,٥)، واستخدم معاملات الارتباط وتحليل التباين الأحادي ومعاملات الانحدار(MR) تمثلت متغيراتها في أبعاد: التزود العاطفي؛ والتدعيم؛ والرعاية المستقلة، والديناميات السائدة في أسرهم حيث كانت الأبعاد موضع الاهتمام فيها هي: القدرة على التوافق؛ والالتصاق؛ والإشباع. وقد أوضحت النتائج أنّ المفحوصين ذوي التعلق الآمن كانت معدلاتهم دالة وأعلى من نظرائهم ذوي التعلق القلق في المتغيرات الثلاثة والمؤثرة في مستوى التعلق الوالدي.

ومن ناحية أخرى فقد استهدفت دراسة كوبر، شافر وكولنيز Cooper, Shaver and Collins (١٩٩٨) الفروق ما بين أنماط التعلق في مبحث الأعراض النفسية من حيث مفهوم الذات والسلوكيات المُشكلة "درجة التوافق" على عينة قوامها (١٩٨٩) من المراهقين تتراوح أعمارهم ما بين (١٣-١٩) عاماً. واستخدم المنهج المقارن. مقياس التعلق ومقياس تنظيم الانفعالات ومقياس الصحة النفسية كأداة من أدوات البحث، واستخدم كمعالجة إحصائية تحليل التباين المتعدد (MANOVA)، وقد بينت النتائج إنّ المراهقين ذوو التعلق والارتباط الآمن كانت المجموعة الأفضل من حيث التوافق ولكن ليس بالضرورة أن تكون الأقل من حيث السلوكيات المُشكلة، على النقيض من ذلك كان الأفراد ذوي التعلق مشغول البال (القلق) هم المجموعة الأسوأ من حيث التنظيم الانفعالي ولديهم مفهوم منخفض عن الذات وحققوا مستويات عالية في مبحث الأعراض النفسية بالنسبة للسلوكيات المشكلة. الأفراد التجنبيون لديهم مستويات عالية من الأعراض النفسية من حيث مفهوم الذات المنخفض وإن كان في نفس الوقت مشابه للمستويات السلوكية المُشكلة التي وجدت وسط المراهقين ذوي التعلق الآمن.

حاول باركنسون وتوتيردل Parkinson and Totterdell (١٩٩٩) الكشف عن مجموعة من استراتيجيات تنظيم الوجدان فاستخدام المنهج المقارن. أما المعالجة الأحصائية فاستخدم التحليل العنقودي Cluster Analysis وطريقة الملاحظة في جمع المعلومات بدلاً من الاكتفاء بالتقدير الذاتي لأفراد العينة التي تكونت من (٢٤) فرداً عن استراتيجيات التنظيم الذاتي، حيث أجريت على عدة مراحل ففي المرحلة الأولى قام الطلبة الجامعيون أفراد العينة بتسجيل استراتيجيات تنظيم الانفعالات السلبية التي استخدموها في المواقف غير السارة في مدونة يومية، وفي المرحلة الثانية تركز البحث حول جمع معلومات بعد مقابلة مشاركين في

أماكن عملهم دار خلالها النقاش عن الطرق المختلفة لتنظيم انفعالاتهم وأمزجتهم، أما المرحلة الثالثة فقد قدمت نتائج أكثر عمقاً بعد المناقشة الجماعية لمجموعة من الراشدين وبعد تسجيل ملاحظات يومية في المدونة، وفي المرحلة الأخيرة تم توزيع استبانة على مجموعة من الطلبة الجامعيين، وكشفت النتائج عن استراتيجيات للتنظيم الذاتي منها : التجنب، والإلهاء، والمجابهة، وقبول الموقف والانفعال.

دراسة موريس Morris (٢٠٠٠) استهدفت تعرف دور المحيط العائلي في تطور التنظيم الانفعالي، وقد تألفت العينة من (١٦٠) طفلاً بين سن ما قبل المدرسة والصف الثاني الابتدائي في ولاية بنسلفانيا الأمريكية، مع معلميهم. ولقياس المناخ الانفعالي العائلي متمثلاً بالعلاقة الزوجية وعلاقة الأسرة بالطفل تم استخدام مهمة إحباط موقفية مُلاحَظة من الباحث. وموقف يجمع بين الطفل ومجموعة من الدُمى تمثل أفراد العائلة، فضلاً عن استخدام الأدوات الآتية: قائمة فحص المشكلات السلوكية والانفعالية المقدمة للمعلمين. واستبانة سلوك الأطفال Children Behavior Queshomaire (CBQ) لقياس المزاجية يقدم للعائلة. وتوصلت إلى النتائج الآتية، يرتبط استعمال الأم لأساليب تنظيم الانفعال ولاسيما إعادة تركيز الانتباه، وإعادة التشكيل المعرفي مع مستويات منخفضة من الغضب والحزن الذي يعبر عنه الطفل. ويُظهر الأطفال من ذوي التنظيم الانفعالي الضعيف سلوكيات تذويت (التذمر) (Internalizing) والتبرير في المدرسة فهم أكثر احتمالاً من أقرانهم ولاسيما عندما يكونوا من ذوي الأمزجة الحساسة ومن محيط عائلي سلبي (Negative Contexts). وتُعَد السلوكيات التربوية المرافقة لتنظيم الانفعال أكثر تأثيراً في قدرة الأطفال على تنظيم الانفعال عندما يكونون أقل مزاجية في الشعور بالغضب والحزن (في :إسماعيل، ٢٠٠٩).

وقام بارت وجروس وكريستينس وبنفينوتو Barrett ,Gross, Christensen and Benvenuto (٢٠٠١) بدراسة كان الهدف منها فحص العلاقة بين القدرة على تمييز الانفعالات (Emotion-Differentiation) وشدتها واستراتيجيات التنظيم الذاتي، حيث استخدموا المنهج الإرتباطي الوصفي. وتحليل الانحدار المتعدد Multiple (MR) Regression Analysis كمعالجة إحصائية، وتكونت العينة من (٥٣) مشاركاً (١٩) منهم من الذكور حضروا ثلاث جلسات مخبرية للتعرف إلى طبيعة المشاركة والمهام، وقاموا بملء مسودة يومية لمدة اسبوعين عن أكثر الخبرات الانفعالية شدة والاستراتيجيات المستخدمة لتنظيم الانفعالات، وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين أشاروا إلى شدة الانفعالات السلبية وأظهروا مستويات مرتفعة في التمييز بين الانفعالات السلبية (الحزن، والغضب، والشعور بالذنب) لديهم قدرة أعلى للتنظيم الذاتي، بينما لم يرتبط تمييز الانفعالات الإيجابية (السعادة، والمرح، والحماسة، واللهو) بأي متغير من متغيرات التنظيم الذاتي. كما خلصت إلى أنّ أبرز

استراتيجيات تنظيم الانفعالات السلبية هي: تقييم الموقف، وتعديل الموقف، والإلهاء، والتغيير المعرفي.

إلا أن دراسة سيمونز وباتيرنيت وشور Simons, Paternite, and Shore (٢٠٠١) اهتمت بدراسة العلاقة بين نوعية تعلق المراهق بوالديه ومظاهر العدوانية الناشئة في مرحلة المراهقة المبكرة. واستخدم المنهج النوعي، واستخدم مقياس التعلق (الأم ــ والأب) والعدوانية والإدراك الاجتماعي ومقياس العدوانية لدى المراهقين، ومعاملات الارتباط وتحليل التباين المتعدد (MANOVA) كمعالجة إحصائية، حيث أوضحت النتائج أن المستويات العالية من المعرفة الاجتماعية للمراهقين قد ارتبطت إيجابياً وبشكل دال إحصائياًعند مستوى (٠,٠٥) مع المستويات المنخفضة من تقارير المراهقين الذاتية عن العدوان، وذلك في ضوء ضبط متغيري: مستوى تعلق المراهق بوالديه، ومستوى تحقيق الذات عند المراهق. بينما ارتبطت المستويات العليا من تحقيق الذات عند المراهقين بالمستويات المنخفضة من تقارير الآباء عن مستوى عدوانية أبنائهم المراهقين، وذلك في ضوء ضبط متغيري: مستوى تعلق المراهق بوالديه، ومستوى المعرفة الاجتماعية للمراهق.

كما هدفت دراسة مانيكو Mannikko (٢٠٠١) إلى تحديد علاقة نماط التعلق الراشدة بسمات الشخصية والأداء السيكولوجي للمفحوص، وذلك على عينة قوامها (١٣٠) أنثى، (١٤١) ذكر تتراوح أعمارهم ما بين (١٥-٢٠) عاماً واعتمدت على بيانات تم جمعها بواسطة البيانات الشخصية وتقارير الاستبيانات الذاتية ومقياس متدرج، عن طريق استخدام طريقة التصنيف وطريقة التحليل العنقودي (لتحديد أنماط التعلق)، صنف المشاركين طبقاً لأعلى فرد وأعلى مستوى هو إلى (٣٠%) من تقديرات التعلق، توصلت النتائج إلى أنّ هناك ميل لوصف نمط التعلق الواحد باستخدام مقاييس عالية الارتباط والتي تتعلق بمشكلات الأداء الوظيفي السيكولوجي للمفحوص، على سبيل المثال نمط التعلق الخائف يتسم بالتقدير الذات المنخفض، وكذلك وأنّ شخصيته أكثر حساسية وأقل تكيفاً متسماً بشخصية عصبية تعاني من القلق والانفصال بينما التعلق الآمن له أداء وظيفي سيكولوجي جيد وشخصية اجتماعية منفتحة وأقل حساسية.

دراسة مكدويل وكيم Mcdowell and Kim (٢٠٠٢) استهدفت الكشف عن دور الأسلوب التفاعلي للأبوين في التنظيم الانفعالي والكفاية الاجتماعية (Social Competence) لدى الأطفال في مرحلة الطفولة. اشتملت عينة البحث (١٠٣) أطفال من الصفين الثالث والرابع الابتدائي مع ذويهم. واستخدم مهمة سميت (مهمة المناقشة المختبرية) معتمداً على الأدوات الآتية: مقياس القابليات الانفعالية المنظَّمة لدى الأطفال. ومقياس الكفاية الاجتماعية بحسب تقديرات المعلمين والأقران. وبينت النتائج أن الممارسات السلوكية للأبوين في مهمة المناقشة

لها علاقة بالكفاية الانفعالية والاجتماعية لدى الأطفال، فضلاً عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي لدى الأطفال وكفايتهم الاجتماعية. وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية بين سلوكيات الأبوين وقدرة الأطفال على تنظيم انفعالاتهم (في: إسماعيل، ٢٠٠٩).

كما قام كل من زيمرمان وبيكر ستول Zimmermann and Becker-Stoll (٢٠٠٢) بدراسة لتأثير مستويات هوية الأنا على ثبات مظاهر التعلق في المراهقة. حيث انصب اهتمامها على فحص فرضين رئيسيين من فروض نظرية التعلق هما: ثبات نموذج التعلق خلال النمو في المراهقة، والحلول التكيفية خلال عملية تشكيل الهوية. واستخدم المنهج النوعي، وتم تطبيق طريقة مقابلة التعلق العاطفي للكبار، واستخدم كمعالجة إحصائية معاملات الارتباط، وكانت أعمار العينة بين (١٦-١٨) سنة، وقد أوضحت النتائج أنّ وجود مستوى مناسب من التعلق الآمن لدى المراهق قد ارتبط ارتباطًا إيجابيًا وبشكل دال عند مستوى (٠,٠١) مع مستويات الطموح العالية.

وأجرى كونستاناشز Konstantions (٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى معرفة علاقة التنظيم الانفعالي بالتعلق لدى عينة من البالغين. تكونت عينة الدراسة من (٢٣٩) طالباً تراوحت أعمارهم بين (١٩-٦٦) سنة بمتوسط عمر (٣٨,٧) سنة، واستخدم المنهج الارتباطي، وقد تم تطبيق مقياس الذكاء الاجتماعي واستبانة العلاقات، واستخدم كمعالجة إحصائية تحليل التباين الأحادي، وقد أشارت النتائج إلى وجود ارتباط ايجابي دال عند مستوى (٠,٠١) بين الضبط والتنظيم الانفعالي والتعلق الآمن.

أما دراسة كيد وشيفلد Kidd and Sheffield (٢٠٠٥) كانت عن نمط التعلق وعلاقته بالدعم الاجتماعي، والشعور بالغضب وذلك على الأفراد الذين أدركوا دعماً اجتماعياً. وقد أجريت على عينة قوامها (١٩١) من طلاب الجامعة (١٤١) إناث و(٥٠) ذكور، وقد تم تطبيق مقاييس خاصة مثل استفتاءات التعلق، والغضب، مقياس الاكتئاب وقوائم التقارير الذاتية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلاله إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين الأفراد ذوي التعلق الآمن والأفراد ذوي التعلق مشغول البال والخائف في ظهور الأعراض الاكتئابيه المخبر عنها الدعم الاجتماعي ومشاعر الغضب، التعلق الآمن بالوالدين والأقران منذ الطفولة له أثر إيجابي على الدعم الاجتماعي في مرحلة المراهقة، كما أوضحت النتائج أن الاكتئاب يرتبط بمشاعر الغضب وعدم الرضا عن الجوانب غير الاجتماعية للحياة ويرتبط بضعف المبادأة فيما يتعلق بالتعامل مع الأصدقاء، والذي يكون رداً على خبرة التعلق غيرالآمن.

وفي دراسة نيكرسون وناجل Nickerson and Nagle (٢٠٠٥) هدفت إلى الكشف عن التعلق ما بين المراهقين وأولياء أمورهم وأنظارهم. واستخدم المنهج المستعرض (دراسة

مستعرضة) كما استخدم مقياس التقرير الذاتي لتقدير شدة التعلق لدى أفراد العينة وكان حجمها (٢٧٩) من طلاب الصف الرابع والسادس والثامن. واستخدم معاملات الارتباط كمعالجة إحصائية، وأشارت النتائج أنّ الأطفال في سن (٩) سنوات يكونون أكثر تعلقاً بالوالدين من الأطفال سن (١٢) سنة والمراهقين، بينما يكون المراهقين أكثر تعلقاً بالنظرائر من أولياء الأمور، كما أشارت النتائج بأن المراهقين وتعلقهم بنظرائهم ناتج عن المواقف الانفعالية مع أولياء أمورهم.

وقام ماجر، هوسي، وجوديث Magar, Hosie and Judith (٢٠٠٨) بدراسة بعنوان: التنظيم الذاتي والمخاطرة. وهدفت إلى الكشف عن السمات الشخصية الفردية والشخصية التي تتسم بالمخاطرة، حيث تشير النظريات الحديثة إلي وجود سمة واحدة خاصة وفروق فردية في عملية التحكم في التنظيم الانفعالي، كما هدفت إلى الكشف عن وجود علاقة بين عملية المشاركة في الأنشطة المحفوفة بالمخاطر، مع ضعف الكفاءة في عملية التنظيم الذاتي والتي تزيد من احتمال في المشاركة في المخاطر، قام (١٣٤) طالب في المرحلة الجامعية (٤٥) ذكور و(٨٩) إناث؛ والذين يبلغ متوسط أعمارهم (٢٠,٨٧) سنة بإنحراف معياري(٥,٩١) بإكمال إجراءات التقرير الذاتي الخاص بالتنظيم الانفعالي (مقياس التنظيم الانفعالي) والتنظيم المعرفي (المقياس الإدراكي) والمخاطرة (الدراسة الاستقصائية لمعرفة مدى شرب الكحوليات والتدخين والاستبيان الخاص بعملية صنع القرار ومقياس بينثين لمفهوم المخاطرة)، واستخدموا النسب المئوية ومعادلة الانحدارالمنطقي (MR) كمعالجة إحصائية، وأظهرت النتائج أن الأفراد الذين يفتقرون للتنظيم الذاتي أظهروا تأييداً كبيراً للأنشطة المحفوفة بالمخاطر على سبيل المثال (ركوب الخيول في الأفراح والسرقة من المتاجر)، وعلى النقيض من ذلك أظهرت النتائج أن الأفراد الذين حصلوا على مستويات أعلى من التنظيم الذاتي لم يظهروا تأييداً كبيراً للأنشطة المحفوفة بالمخاطر، وتفترض أنّ النماذج الفقيرة من التنظيم الانفعالي مشاركة كبيرة في السلوكيات المحفوفة بالمخاطر مثل تدخين السجائر، بالإضافة إلي السلوكيات الناجمة عن مشكلة تعاطي الكحول، على سبيل المثال المقاتلة والجدال المفرط. وتوصي بأن ينتج عن عملية تقييم عملية التنظيم الانفعالي والمعرفي زيادة فهم لأسباب السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

وأجرى تيرنر وهاسمان Turner and Hasman (٢٠٠٨) دراسة بعنوان التنظيم الذاتي للإنفعالات بعد المرور بخبرة فشل في التحصيل الدراسي. كان الهدف الكشف عن استراتيجيات الطلبة لإثارة الدافعية والتنظيم الذاتي بعد المرور بخبرة فشل في التحصيل الدراسي. وقد استخدما المنهج النوعي، والنسب المئوية والتحليل النوعي، وجمعت البيانات بعد توزيع استبانات وإجراء مقابلات مع (١٢٦) طالباً جامعيا يدرسون مقرر علم الأدوية النفسية

(Psychopharmacology) وزعت الاستبانة الأولى في بداية العام الدراسي للتعرف على أهداف الطلبة المستقبلية، وخصائص دافعيتهم، وإدراكهم لأهمية الدرجة النهائية في تحديد المستقبل الأكاديمي والنجاح الوظيفي، وبعد أن حصل أفراد العينة على نتائج أدائهم في الاختبارات الفصلية قاموا بملء استبانة التنظيم الذاتي، وأظهرت النتائج اتفاقاً مع ماتم افتراضه سابقا بأن تقييم الفرد للخبرة يسهم في تنظيم الانفعالات والدوافع وأن هناك ارتباطاً ايجابيا دالاً بين أهداف الفرد، وشدة خبرة الفشل والشعور بالخزي، كما أظهرت الدراسة أن الطلبة الذين يفتقرون للتنظيم الذاتي لديهم أهداف متعارضة بينما يميل الطلبة الذين يظهرون مستويات مرتفعة من التنظيم الذاتي الى تكييف السلوكات لتجاوز الصعاب المترتبة على خبرة الفشل.

أجرى هامارتا ودينيز وسالتالي Hamarta, Deniz and Saltali (٢٠٠٩) دراسة هدفت إلى معرفة ما إذا كان من الممكن التنبؤ بالتنظيم الانفعالي من خلال أنماط التعلق. وتكونت العينة من (٤٦٣) طالباً وطالبة؛ بواقع (٢٢٧) طالبة و(٢٣٦) طالباً، واستخدم المنهج الارتباطي المقارن، وقد تم تطبيق مقياس استبانة العلاقات ومقياس الذكاء الانفعالي لبار- ون Bar-On، واستخدم كمعالجة إحصائية معاملات الارتباط ومعامل الانحدار المتعدد ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين نمط التعلق الآمن والتنظيم الانفعالي؛ وأنّ نمط التعلّق الآمن يسهم بشكل دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في التنبؤ بالضبط والتنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى الذكاء الانفعالي.

استهدف اسماعيل (٢٠٠٩) تعرف مستوى التنظيم الانفعالي ونظرية العقل لدى الأطفال بحسب متغيري العمر والجنس ودلالة الفروق بينها، فضلاً عن العلاقة بين تطور التنظيم الانفعالي ونظرية العقل لدى الأطفال وبحسب مؤشري فهم الانفعال والسيطرة عليه أو التعبير عنه. وتقصي أسباب وطرائق السيطرة والتعبير عن الانفعال الأكثر شيوعاً بين الأطفال بحسب متغيري العمر والجنس. وقد شملت العينة (١٣٠) طفلاً من أطفال الرياض والمدارس الابتدائية في مدينة بغداد / المركز بأعمار (٤، ٥، ٦، ٧) سنوات. واعتمد أداتين لقياس التنظيم الانفعالي ونظرية العقل بعد إجراء بعض التعديلات بما يتناسب مع ثقافة المجتمع العراقي ومعاييره، وقد تكونت أداتا البحث من (٢١) سؤالاً للتنظيم الانفعالي و(١٥) سؤالاً لنظرية العقل مع استعمال الرسوم ومجموعة من المواد والدمى والسيناريوهات القصصية المناسبة للطفل. واستخرج الباحث الخصائص السايكومترية لأداتي البحث. وخلُص البحث إلى النتائج الآتية، يتخذ كل من التنظيم الانفعالي ونظرية العقل مساراً تطورياً لدى الأطفال في الأعمار (٤، ٥، ٦، ٧) سنوات. كذلك لا يؤثر الجنس في التنظيم الانفعالي ولا بنظرية العقل لدى الأطفال، وتوجد علاقة ايجابية دالة بين تطور التنظيم الانفعالي ونظرية العقل لدى الأطفال. وتوجد علاقة ايجابية دالة بين كل من فهم الانفعال والسيطرة أو التعبير عنه ونظرية العقل لدى

الأطفال، وتنوعت أسباب السيطرة وطرقها بين الأطفال بحسب نوع الشريك في موقف الغضب، فقد شاع (الرجوع إلى التقاليد) بوجود الأم، وشاع (تجنب العقاب والتوبيخ) بوجود الأب، بينما شاع (الحفاظ على مشاعر الآخرين) بوجود الصديق، فضلاً عن شيوع (الانسحاب) بوجود الأم والأب و(التلاعب بالتعبيرات الوجهية) بوجود الصديق طرقاً للسيطرة على الغضب.

وهدفت دراسة أورجيتا Orgeta (٢٠٠٩) إلى معرفة أثر العمر في تنظيم الانفعالات وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً وطالبة في مرحلة الرشد المبكر تراوحت أعمارهم بين (١٧-٣٧) و(٤٠) راشداً في مرحلة الرشد المتأخر تراوحت أعمارهم بين (٦١-٨١) سنة. واستخدمت الباحثة المنهج المقارن الارتباطي ومعاملات الارتباط وتحليل التباين ومقياس الصعوبات في تنظيم الانفعالات (DERS) Difficulties in Emotion Regulation Scale ومقاييس التقدير الذاتي للقلق والاكتئاب، وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في استراتيجيات تنظيم الانفعالات تعزى إلى العمر، حيث ارتبط التقدم في العمر باستخدام الاستراتيجيات الأكثر فاعلية في تنظيم الانفعالات مع وعي أعلى للانفعالات والامتناع عن الاندفاع بالاستجابات الانفعالية، كما أظهر أفراد العينة في مرحلة الرشد المتأخر توجهاً أعلى نحو تحقيق الأهداف والتقليل من الخبرات الانفعالية السلبية.

وهدفت دراسة جوجميرك Gojmerac (٢٠٠٩) إلى الكشف عن الاختلاف في تنظيم الانفعالات ما بين كبار السن والشباب. واستخدمت نموذج الانفعالات النظرية (استجابة الجلد العصبية) Startle Wadulation Paradisn واستخدمت المنهج شبه التجريبي (تجريبية، ضابطة)، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة ما بين الضبط الإدراكي والضبط الانفعالي لدى أفراد، وكان حجم العينة (٩٨) فرداً (٥٠) من فئة الشباب بمتوسط عمري (٢٠) و(٤٨) سنة من فئة كبار السن بمتوسط عمري (٧٣,٥)، واستخدم تحليل التباين المتعدد في تفسير النتائج، وأشارت النتائج بأنّ هناك علاقة عكسية دالة عند مستوى (٠,٠١) في تنظيم الانفعالات ما بين الشباب وكبار السن.

وفي دراسة يعقوب (٢٠١١) بعنوان التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى هدفت قياس التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والمتميزات في مدارس محافظة ديالى. والتعرف على الفروق وفقا لاستراتيجيي إعادة التقييم المعرفي، وكبت التعبير. والتعرف على الفروق بين الجنسين. ولقد اعتمدت مقياس التنظيم الانفعالي لكروس Gross (٢٠٠٣)، وترجمته إلى اللغة العربية واستخراج معايير الصدق والثبات بعد أن تم تطبيق المقياس على عينة من (١٠٠) طالب وطالبة من المتميزين في مدارس محافظة ديالى وكان من النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) لصالح متوسط العينة، مما

يعني أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، أما الهدف الثاني فلم يكن هنالك فرقا ذو دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس، ويرجع ذلك إلى أن أفراد العينة من المتميزين وأن من خصائصهم الشخصية أنهم يملكون إمكانات واستراتيجيات عدة للتعامل مع مواقفهم الانفعالية، ومن التوصيات تكثيف الدراسات والبحوث لهذا المفهوم لأهميته في حياة وشخصية الموهوبين والمتميزين وكذلك إيجاد طبيعة العلاقات مع متغيرات أخرى.

وهدفت دراسة كايفستو Kivisto (٢٠١١) إلى التعرف على تنظيم الانفعالات لدى المراهقين وعلاقتها بالصحة النفسية بالإضافة إلى تأثير أنماط التعلق كمتغير وسيط كما هدفت إلى التعرف على العلاقة ما بين المراهقين ووالديهم كمتغير تنبؤي لتفسير تنظيم الانفعالات لدى المراهقين، واستخدم المنهج التجريبي "دراستين مستقلتين"، وكان حجم العينة (٢١٧) من المراهقين، بمتوسط عمري (١٩,٨١) وانحراف معياري (١,٠٠)، بالإضافة إلى أولياء أمور المراهقين (تطوعياً)، واستخدم عدد من المقاييس منها مقياس العلاقة ما بين الوالدين والمراهقين، ومقياس تنظيم الانفعالات، ومقياس المشكلات السلوكية (الغضب، الغيرة، الانتحار)، واستخدم التحليل الإحصائي الوصفي ومعاملات الارتباط والاختبارات اللابارامترية (مربع كاي)، وأشارت النتائج أن هناك فروقاً دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) لتنظيم الانفعالات ما بين أولياء الأمور والمراهقين لصالح أولياء الأمور، بالإضافة إلى أن متغير التعلق ذو دلالة للمواقف الانفعالية.

وفي دراسة عبدالهادي وأبوجدي (٢٠١٢) بعنوان "الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات" والتي هدفت إلى الكشف عن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية، وجامعة عمّان الأهلية، والجامعة العربية المفتوحة فرع الأردن. وكان حجم العينة (٣٨٣) طالباً وطالبة من تخصصات الإدارة، والحاسب الآلي، واللغة الإنجليزية، والتربية. حيث اعتمد المنهج الوصفي، واستخدم مقياس الاستراتيجيات المعرفية والذي يتألف من (٥٦) فقرة تقيس الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعالات. وأشارت النتائج إلى أن إستراتيجية الأفكار الدينية احتلت المرتبة الأولى باعتبارها أكثر الاستراتيجيات استخداماً من قبل طلبة الجامعات، تليها إستراتيجية تحليل الانفعالات والموقف، فالنمو وإعادة التشكيل، وأقل الاستراتيجيات استخداماً هي إستراتيجية التقليل من أهمية الموضوع. وتوصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الطلبة في الاستراتيجيات المعرفية تبعاً للمتغيرات الديموغرافية فالإناث أكثر استخداماً لاستراتيجيتي الأفكار الدينية والمقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع، وطلبة المستوى الدراسي الأول يستخدمون إستراتيجية لوم الذات ونقدها بشكل أعلى من طلبة المستوى الثاني واستخدام طلبة المستوى الثالث لهذه الإستراتيجية أكثر من طلبة المستوى الرابع. أما عن تقبل الموقف فقد

أظهر طلبة المستوى الأول تقبلاً أعلى للموقف من طلبة المستوى الثالث والرابع، وأظهر طلبة جامعة عمّان الأهلية مستوى أعلى من لوم الذات مقارنة بطلبة الجامعة الأردنية والجامعة العربية المفتوحة الذين أظهروا بدورهم مستوى أعلى من الأفكار الدينية لتنظيم انفعالاتهم السلبية، في حين لا توجد فروق ذات دلالة بين الطلبة في استراتيجيات تنظيم الانفعالات تبعاً لمتغير التخصص.

كما أجرت شعبان (٢٠١٢) دراسة بعنوان "فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة"، حيث استخدمت مقياس قصور التنظيم الانفعالي ومقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وحيث اعتمدت المنهج التجريبي، واستخدمت المتوسطات والانحرافات المعيارية والاختبار التائي كمعالجة إحصائية، وكان عدد العينة (٤٠٥) طالباً وطالبة، وقد أشارت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في اتجاه القياس البعدي كدرجة كلية وأبعاد .

وأجرى سانتا، وجينكوز Santas and Gencoz (٢٠١٢) دراسة بعنوان الاختلافات بين تقارير الأمهات التركية وتقارير المراهقين التركيين بشأن صعوبات التنظيم الانفعالي للمراهقين، حيث استخدم ، وهدفت إلى دراسة الاختلافات بين تقارير الأمهات التركية وتقارير المراهقين التركيين من حيث الصعوبات التي يلاقيها المراهقين في التنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى التعرف على دور الوساطة الذي تلعبه صعوبات التنظيم الانفعالي للأمهات بين الأعراض النفسية والتناقضات الخاصة بالأمهات في التقارير التي تم إعدادها بشأن الصعوبات التي يلاقيها المراهقين في التنظيم الانفعالي، واستخدم المنهج المقارن الوصفي، ولقد شارك (٥٩٥) طالباً في السنة الأولى من المدارس الثانوية (٣٠٠) من الطالبات و(٢٩) الطلاب والذين تتراوح أعمارهم بين (١٤-١٧) سنة، بالإضافة إلى ذلك قامت حوالي (٣٦٥) من الأمهات (٦١,٣٤%) بإكمال الاستبيانات. وقد تراوحت أعمار هؤلاء الأمهات بين (٤١-٨٦) سنة (الانحراف المعياري=٥,٠٢) بدءً من (٣٢-٦١) سنة، ولقد أوضحت النتائج أن المراهقين يميلون إلى تسجيل مستويات عليا من الصعوبات في التنظيم الانفعالي لأنفسهم في تقاريرهم بالمقارنة بتقارير الأمهات، كما سجلت الفتيات صعوبات أكثر في التنظيم الانفعالي بالمقارنة بالأولاد. كما وجد أيضاً أن صعوبات التنظيم الانفعالي للأمهات أنفسهن تتوسط العلاقة بين الأعراض النفسية والتناقضات الخاصة بالأمهات في التقارير التي تم إعدادها بشأن الصعوبات التي يلاقيها المراهقين في التنظيم الانفعالي.

التعليق على الدراسات السابقة

بعد استعراض الدراسات السابقة الخاصة قام الباحث بالتعليق عليها من حيث: الهدف، والمنهج، والعينة، والأدوات المستخدمة، والنتائج وذلك كما يلي:

من حيث الهدف: يتضح من الدراسات السابقة أنها شملت عدة أهداف، فكان هدف بعض الدراسات الكشف عن استراتيجيات تنظيم الانفعالات، وذلك كما في دراسة باركنسون وتوتيردل Parkinson and Totterdell (١٩٩٩) ، وهدفت بعض الدراسات الأخرى إلى قياس التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات كما في دراسة ماجر وآخرون Magar,et al (٢٠٠٨)، ومن الأهداف معرفة أثر بعض المتغيرات في التنظيم الانفعالي كما في دراسة أورجيتا Orgeta (٢٠٠٩). وكذلك هدفت إلى التعرف إلى الفروق والاختلافات في تنظيم الانفعالات بين فيئتين عمرتين كما في دراسة جوجميرك Gojmerac (٢٠٠٩)، وهدفت أيضاً إلى التعرف على علاقة التعلق بالتنظيم الانفعالي كما في دراسة كونستاناشز Konstantions (٢٠٠٤)، هامارتا، وهدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن علاقة التعلق بالديناميات الأسرية والتوافق والدعم الاجتماعي كما في دراسة بوش Bush (١٩٩٣)، وكان من أهدافها كذلك التعرف على العلاقة بين التعلق والشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب ومحاولة الانتحار ومظاهر العدونية كما في دراسة مارتن وكولين Martin and Kollen (١٩٩٧).

من حيث المنهج: ذُكر في الدراسات عدة مناهج، فقد استخدم المنهج المقارن عدة دراسات كدراسة باركنسون وتوتيردل Parkinson and Totterdell (١٩٩٩)، واستخدم بعض الدراسات المنهج التجريبي كدراسة شعبان (٢٠١٢) ، واستخدم بعض الدراسات الأخرى المنهج النوعي كدراسة وتيرنر وهاسمان Turner and Hasman (٢٠٠٨) وقد استخدم وواتر وينفليد Water and Weinfield (٢٠٠٠) منهج الدراسات الطولية، واستخدم نيكرسون وناجل Nickerson and Nagle (٢٠٠٥) المنهج المستعرض.

من حيث العينة: نجد أن الدراسات السابقة قد اختلفت العينات الخاصة بها من حيث العدد والنوع والعمر والوظيفة.

فمن حيث العدد: امتد حجم العينة من (٢٤) فرداً كما في دراسة باركنسون وتوتيردل Parkinson and Totterdell (١٩٩٩)، إلى (٥٩٥) فرداً كما في دراسة سانتا، وجينكوز Santas and Gencoz (٢٠١٢).

من حيث النوع: نجد بعض الدراسات تناولت عينة الذكور والإناث كما في دراسة ماجر وآخرون Magar,et al (٢٠٠٨)، كما أنّ هناك بعض الدراسات اقتصرت على عينة

الذكور فقط كما في دراسة بارت وآخرون Barrett,et al (٢٠٠١)، ودراسات أخرى لم تحدد نوع العينة كدراسة باركنسون وتوتيردل Parkinson and Totterdell (١٩٩٩).

من حيث العمر: نجد أنّ بعض الدراسات ذكرت المرحلة الجامعية دون تحديد العمر للعينة كدراسة عبدالهادي وأبوجدي (٢٠١٢)، ودراسات شملت مرحلتين عمريتين للمقارنة بينهما كدراسة أورجيتا Orgeta (٢٠٠٩) في عمر (١٧-٣٧) سنة و(٦١- ٨١) سنة، ودراسات شملت المرحلة الابتدائية كدراسة موريس Morris (٢٠٠٠) (٥-٨) سنوات، ودراسات شملت سن ما قبل المدرسة كدراسة اسماعيل (٢٠٠٩) في عمر (٤،٥،٦،٧) سنوات.

من حيث الأدوات: لاحظ الباحث تنوع الأدوات المستخدمة في الدراسات كما يلي:

حيث استخدمت الدراسات عدة أدوات ومقاييس كان أبرزها مقاييس خاصة بتنظيم الانفعالات كدراسة بارت وآخرون Barrett,et al (٢٠٠١) ودراسة يعقوب (٢٠١١)، واستخدمت دراسات أخرى أدوات ومقاييس كان أبرزها مقاييس خاصة بالتعلق كدراسة دراسة مارتن وكولين Martin and Kollen (١٩٩٧)، ودراسة واتر وينفليد Water and Weinfield (٢٠٠٠)، بينما جمعت دراسات بين مقياس تنظيم الانفغالات ومقياس التعلق كدراسة كوبر وآخرون Cooper,et al (١٩٩٨) ، و دراسة كايفستو Kivisto (٢٠١١).

النتائج : أشارت الدراسات السابقة إلى النتائج التالية، منها الكشف عن استراتيجيات التنظيم الانفعالي كدراسة باركنسون وتوتيردل Parkinson and Totterdell (١٩٩٩) ، كما تطرقت بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين بعض المتغيرات والتنظيم الانفعالي، كدراسة ماجر وآخرون .Magar,et al (٢٠٠٨)، كما أشارت دراسات أخرى إلى أثر ودور بعض المتغيرات في التنظيم الانفعالي، كدراسة مكدويل وكيم Mcdowell and Kim (٢٠٠٢). كما دلت بعض الدراسات على وجود ارتباط ايجابي بين التعلق الآمن والتنظيم الانفعالي الذي يشمل الدعم الاجتماعي والتوافق الأسري وثبات هوية الأنا للمواقف الانفعالية كدراسة بوش Bush (١٩٩٣)، ودلت دراسات أخرى على وجود ارتباط بين التعلق غير الآمن والشعور بالوحدة النفسية والغضب والاكتئاب ومحاولة الانتحار ومظاهر العدوانية كدراسة مارتن وكولين Martin and Kollen (١٩٩٧).

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

سيتم في هذا الفصل عرض منهج الدراسة، وحدودها، ومجتمعها، وعينتها، وأدواتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها وهي كما يلي:

منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المقارن والارتباطي، وذلك لملاءمته لأغراض الدراسة الحالية.

حدود الدراسة

الحدود الجغرفية : المدارس الثانوية للطلاب والطالبات بمحافظة الظهران بالمملكة العربية السعودية.

الحدود البشرية : طبقت على عينة من طلبة المرحلة الثانوية بالظهران ووالديهم .

الحدود الزمنية : طبقت الدراسة خلال العام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣.

مجتمع الدراسة:

شملت الدراسة جميع طلاب وطالبات في المرحلة الثانوية في محافظة الظهران من المملكة العربية السعودية في المدارس الحكومية للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣) والذي يبلغ عددهم (٤٠٠٠) طالباً وطالبة، وذلك حسب الإحصائية المقدمة من مكتب التربية والتعليم بالظهران بالإدارة العامة للتربية والتعليم بالمنطقة الشرقية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من عينة استطلاعية وأخرى أساسية، وتستخدم العينة الاستطلاعية للتحقق من صدق وثبات أداة الدراسة (الشروط السيكومترية) كما هدف الباحث من العينة الاستطلاعية التعرف على أكثر المواقف الانفعالية من (الحزن- الخوف- الغضب- الغيرة) التي يتعرض لها المراهق ووالديه، وذلك ليتم اختيار موقفين هما أكثر استجابة في العينة لإضافته للمقياس. وقد تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٣٣) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية ووالديهم بمدينة الظهران، حيث تراوحت أعمار الطلاب بين (١٦-١٩) سنة، وتراوحت أعمار الوالدين بين (٣٥-٥٠ فما فوق) سنة.

وتكونت العينة الأساسية من (٢٨٧) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية ووالديهم بمدينة الظهران بالمنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤هـ، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية والجدول (١) يوضح توصيفاً لعينة الدراسة.

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة الأساسية للمراهقين حسب النوع والعمر

العمر	الجنس		المجموع
	ذكر	انثى	
١٥- ١٦	٣٣ (١٩%)	٥(٣%)	٣٨(٢٢%)
١٧- ١٨	٧٥ (٤٣%)	٥٢(٢٩%)	١٢٧(٧٢%)
١٩- ٢٠	٦ (٣%)	٥(٣%)	١١(٦%)
المجموع	١١٢(٦٥%)	٦٢(٣٥%)	١٧٦(١٠٠%)

جدول (٢)

توزيع عينة الدراسة الأساسية للوالدين حسب العمر والنوع ومستوى التعليم

المتغير		النوع		المجموع
		ذكر	انثى	
العمر	٣٥-٣٩	٤(٤%)	١٨(١٦%)	٢٢(٢٠%)
	٤٠-٤٤	١١(١٠%)	١٠(٩%)	٢١(١٩%)
	٤٥-٤٩	١٥(١٣%)	١٤(١٣%)	٢٩(٢٦%)
	٥٠ فما فوق	٢٨(٢٥%)	١١(١٠%)	٣٩(٣٥%)
التعليم	ابتدائي	٠(٠%)	٤(٤%)	٤(٤%)
	متوسط	٢(٢%)	٢(٢%)	٤(٤%)
	ثانوي	٢٢(٢٠%)	١٢(١١%)	٣٤(٣١%)
	جامعي وأعلى	٣٤(٣١%)	٣٥(٣١%)	٦٩(٦٢%)
المجموع		٥٨(٥٢%)	٥٣(٤٨%)	١١ ١١(١٠٠%)

أدوات الدراسة:

تضمنت الدراسة نوعين من أنواع الاستبانات، فقد استخدم الباحث في جزء من العينة الاستبانات الورقية التقليدية حيث بلغ حجمها (١٦٧) فرداً، بالإضافة للاستبانات الرقمية، حيث

حازت الاستبانات الرقمية على اهتمام معظم طلاب الدراسات العليا وذلك لسهولة التوزيع في وقت قصير ولسهولة استقبال الردود (الاستجابات)، حيث بلغ حجمها (١٢٠) فرداً من مجموع من العينة الكلية (٢٨٧) فرداً، حيث تم نشرها عن طريق البريد الالكتروني وشبكات التواصل الاجتماعي لجميع فئات العينة (آباء، أمهات، بنين، بنات)، ثم تم استقبال الردود عن طريق الموقع الالكتروني حيث تم تفريغها مباشرة في البرنامج الإحصائي spss، وضُمت للاستبانات الورقية، ثم استخلصت النتائج بعد المعالجة الاحصائية، انظر ملحق رقم (٣)، وفي نوعي الاستبانات استخدم الباحث الأدوات التالية:

استبيان المواقف الانفعالية:

قام الباحث بتوجيه سؤال مفتوح لعينة الدراسة الاستطلاعية للتعرف على أكثر المواقف الانفعالية من (الحزن- الخوف- الغضب- الغيرة) يتعرض لها المراهق ووالديه، وذلك ليتم اختيار موقفين فقط هما أكثر استجابة في العينة لإضافتهما لمقياس الدراسة الرئيسي وتطبيقهما على عينة الدراسة الأساسية وهي عبارة عن مواقف انفعالية سلبية واقعية الهدف منها استثارة الفرد ومساعدته على أن يتصور نفسه صاحب الموقف، أو يستحضر موقفاً مرَّ به، ثم يسجل استجابته بناءً على الموقف المحدد. انظر للملحق رقم (١)، وقد أوضحت نتائج الدراسة على العينة الاستطلاعية أن موقف (الغضب والغيرة والحزن) هم أكثر المواقف التي يتعرض لها المراهق ووالديه، وتم اختيار موقف (الغضب) كانفعال أوليّ وموقف (الغيرة) دون الحزن وذلك باعتبار الغيرة انفعال مركب من أجل المقارنة بين انفعال أوليّ وانفعال مركب في دراستنا، ويوضح الجدول (٣) عدد استجابات عينة الدراسة الاستطلاعية على استبانة اكثر المواقف الانفعالية.

الجدول (٣)

توضيح عدد مرات الاستجابة للمواقف الانفعالية في عينة الدراسة الاستطلاعية

الموقف الانفعال	الطلبة		الوالدين		المجموع
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
الخوف	٢	١	١	٣	٧
الحزن	٢	٣	١	٢	٨
الغضب	٨	٨	٢	٧	٢٥
الغيرة	١	٣	صفر	٤	٨
المجموع	١٣	١٥	٤	١٦	٤٨

يتضح من الجدول أن أكثر المواقف استجابة هما الغضب أولاً ثم الغيرة والحزن .

جدول (٤)

توصيف لمتغيرات عينة الدراسة الاستطلاعية بحسب التكرارات والنسب المئوية لفئة المراهقين

المتغيرات	المرحلة العمرية	المراهقون		المجموع
		ذكور	إناث	
الغضب	١٥-١٦	١ (٦%)	صفر(٠%)	١ (٦%)
	١٧-١٨	٧ (٤٤%)	٨ (٥٠%)	١٥ (٩٤%)
	١٩-٢٠	صفر(٠%)	صفر(٠%)	صفر(٠%)
	المجموع	٨ (٥٠%)	٨ (٥٠%)	١٦(١٠٠%)
الغيرة	١٥-١٦	صفر(٠%)	صفر(٠%)	صفر(٠%)
	١٧-١٨	١ (٥%)	٢ (١٠%)	٣ (١٥%)
	١٩-٢٠	صفر(٠%)	١ (٥%)	١ (٥%)
	المجموع	١ (٥%)	٣ (١٥%)	٤(٢٠%)
المجموع الكلي		٩(٤٥%)	١١(٥٥%)	٢٠(١٠٠%)

جدول (٥)

توصيف لمتغيرات عينة الدراسة الاستطلاعية بحسب التكرارات والنسب المئوية لفئة الوالدين

المتغيرات	المرحلةالعمرية	الوالدان		المجموع
		ذكور	إناث	
الغضب	٣٥-٣٩	١ (٨%)	٦ (٤٦%)	٧ (٥٣%)
	٤٠-٤٤	صفر (٠%)	١ (٨%)	١ (٨%)
	٤٥-٤٩	صفر(٠%)	صفر(٠%)	صفر(٠%)
	٥٠ فما فوق	١ (٨%)	صفر(٠%)	١ (٨%)
	المجموع	٢(١٦%)	٧ (٥٣%)	٩(٦٩%)
الغيرة	٣٥-٣٩	صفر(٠%)	٤(٣١%)	٤(٣١%)
	٤٠-٤٤	صفر(٠%)	صفر(٠%)	صفر(٠%)
	٤٥-٤٩	صفر(٠%)	صفر(٠%)	صفر(٠%)
	٥٠ فما فوق	صفر(٠%)	صفر(٠%)	صفر(٠%)
	المجموع	صفر(٠%)	٤(٣١%)	٤(٣١%)
المجموع الكلي		٢(١٦%)	١١(٨٤%)	١٣(١٠٠%)

بالنظر للنتائج السابقة قام الباحث بإدراج موقفي (الغيرة والغضب) إلى متغيرات الدراسة الرئيسية كأكثر المواقف الانفعالية التي يتعرض لها المراهقين ووالديهم وباعتبار تنوعهما.

مقياس الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات:

يهدف المقياس التعرف إلى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات، ومدى الاختلاف في هذه الاستراتيجيات لدى أفراد العينة.

إعداد المقياس :

قام عبدالهادي وأبو جدي (٢٠١٢) بتطوير مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات (Inventory Cognitive Affect Regulation Strategies) (Kamholz, et al., ٢٠٠٦). إذ قاما بترجمة المقياس وعرضه بنسختيه الإنجليزية والمترجمة على أستاذ متخصص في اللغة الإنجليزية وأستاذ متخصص في اللغة العربية، وبعد ذلك عرض المقياس على أستاذ جامعي متخصص في علم النفس التربوي لإبداء الرأي في سلامة الترجمة. وعدّلت صيغة بعض الفقرات لتتناسب وملاحظات المحكمين عليها. وبلغ عدد عبارات المقياس في صورته الأصلية (٧٤) عبارة تمثل وصفاً للاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعالات السلبية، وتتوزع عبارات المقياس على خمسة عشر بعداً هي :

الأفكار الإيجابية، لوم الذات ونقدها، الأفكار الدينية، كبح الأفكار والإلهاء، وخلو البال، ولوم الآخرين، والتقليل من أهمية الموضوع، وتحليل الانفعالات والموقف، التفكير بالانتحار، والتخطيط غير المجدي، النمو وإعادة التشكيل، والمقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع، وتقبل الانفعالات، وتقبل الموقف، والملاحظة الواعية.

صدق المقياس وثباته في صورته الأجنبية:

تمتع المقياس في صورته الأجنبية بدلالات الصدق العاملي، حيث قام كامهولز وآخرون (Kamholz, et al., ٢٠٠٦) بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام طريقة المكونات الأساسية بالتدوير مائل المحاورOblique rotation، وكشفت نتائج التحليل العاملي، عن وجود (١٥) عاملاً فسرت ما نسبته (٦٦,٣%) من إجمالي التباين، وأنّ (٥٩) فقرة فقط من إجمالي عدد الفقرات تشبعت على عامل أو أكثر بمعامل تشبع (٠,٤٠) فأكثر، وبالتالي أعاد الباحثان إجراءات التحليل العاملي على تلك الفقرات فقط، وهذا مما يشير إلى أن المقياس في صورته الأجنبية تمتع بدلالات صدق مناسبة. كما قام الباحثان بالتحقق من ثبات المقياس من خلال استخراج ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس باستخدام طريقة كرونباخ ألفا، حيث يتراوح معامل الثبات لعينة البحث غير الإكلنيكية(٠,٦٨-٠,٨٩) وهذا يشير أن المقياس يتكتع بدلالات ثبات مناسبة.

صدق النسخة الأردنية في المقياس:

استخدم الباحثان تحليلاً خارجياً وتحليلاً ذاتياً للمقياس :

صدق المحكمين : قام الباحثان بعرض الأداة على (١٠) محكمين من ذوي الاختصاص في مجال الإرشاد والصحة النفسية وعلم النفس التربوي في الجامعة الأردنية، وجامعة عمّان الأهلية، طلب من كل محكم إبداء رأيه في وضوح الفقرات وقياسها للمفهوم الذي أعدت له وارتباطها بالمقياس الفرعي، وعدلت صياغة بعض الفقرات لتتناسب وملاحظات المحكمين عليها.

الصدق العاملي: جرى التأكد من قدرة كل فقرة من فقرات المقياس عل التمييز بحساب ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية وحذفت الفقرات التي كانت معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية للبعد أقل من (٠,٣٠)، وتم حذف (٢٣) فقرة. وبعد التحقق من القدرة التميزية لجميع الفقرات، أجرى الباحثان التحليل العاملي لفقرات المقياس من خلال استخدام طريقة المكونات الأساسية (Principal Components) مع التدوير المتعامد للمحاور(Varimax)، ولم يتم قبول أي عامل بلغت قيمة الجذر الكامن أقل من (١) والجدول رقم (٦) يبين قيمة الجذر الكامن للعوامل الناتجة عن التحليل العاملي ونسب تباينها المفسرة التراكمية للصورة الأردنية للمقياس.

جدول رقم (٦)

قيم الجذر الكامن ونسبة التباين التراكمية لعوامل الصورة الأردنية للمقياس

التسلسل	العمل	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	التباين المفسر التراكمي
١	التفكير بالانتحار	٣,٩٤٣	٧,٠٤٠	٧,٠٤٠
٢	التفكير بإيجابية حول الخبرة	٣,٥٥٩	٦,٣٥٦	١٣,٣٩٧
٣	النمو وإعادة التشكيل	٣,٢٧٤	٥,٨٤٧	١٩,٢٤٣
٤	تقبل الانفعالات	٣,٢٤٦	٥,٧٩٦	٢٥,٠٤٠
٥	الأفكار الدينية	٣,١٣٨	٥,٦٠٣	٣٠,٦٤٣
٦	المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	٢,٧٥٢	٤,٩١٤	٣٥,٥٥٧
٧	الملاحظة الواعية.	٢,٧٠٢	٤,٨٢٥	٤٠,٣٨١
٨	كبح الأفكار والإلهاء،	٢,٤٣٤	٤,٣٤٦	٤٤,٧٢٧
٩	والتقليل من أهمية الموضوع	٢,٤٢٤	٤,٣٣٢	٤٩,٠٦٠
١٠	وتحليل الإنفعالات والموقف	٢,٣٧٦	٤,٢٤٢	٥٣,٣٠٢
١١	لوم الذات ونقدها	٢,٣٧٦	٤,١٦٥	٥٧,٤٦٧
١٢	لوم الآخرين	٢,٣٣٣	٣,٧٦٧	٦١,٢٣٥
١٣	تقبل الموقف	١,٩٥٩	٣,٤٩٧	٦٤,٧٣٢

تشير النتائج المبينة في الجدول رقم (٦) بأن قيم الجذور الكامنة للعوامل الناتجة عن التحليل العاملي تراوحت بين (١,٩٥٩-٣,٩٤٣)، حيث لا يوجد أي عامل انخفضت قيمة جذره

الكامن عن (١)، ويتفق ذلك مع مقياس كيزر (Kaiser Criterion) الذي يشير إلى عدم قبول أي عامل انخفضت قيمة جذره الكامن عن (١)، كما أن مقدار ما فسرته عوامل المقياس (١٣) بلغ (٦٤,٧٣%) وهي نسبة مرتفعة نسبياً، حيث تشير الدراسات إلى أن التحليل العاملي المقبول هو الذي يفسر (٥٠%) من إجمالي التباين للمقياس، كما تعد النسبة المفسرة قريباً جداً من ما فسره المقياس في صورته الأجنبية والذي بلغ (٦٦,٣%) حسب ما أشار إليه كامهولز وآخرون (Kamholz, et al., ٢٠٠٦).

وقد أعيد توزيع (١٢) فقرة على عوامل أخرى أشارت نتائج التحليل العاملي بأن الفقرات تنتمي إليها، فعلى سبل المثال انتقلت الفقرتان (٢٥ و٢٣) لتصبحا ضمن عامل التفكير بإيجابية حول الخبرة، وبمراجعة محتوى الفقرتين تلاحظ أن محتواها يرتبط بالتفكير الإيجابي، كذلك نلاحظ وجود عاملين: حذف الأول منهما بسب تدني جميع معاملات تمييز فقراته وهو عامل خلو البال، أما العامل الثاني فقد توزعت فقراته على العوامل الأخرى وهو عامل التخطيط غير المجدي في صورة المقياس الأجنبية، ومن ثم توزعت فقراته على عامل النمو وإعادة التشكيل، كما هو بالفقرة "أعددت خطة لمعالجة الموقف على الرغم من معرفتي بأنني لاأستطيع حل الموقف" والفقرة "حاولت معالجة الموقف رغم معرفتي بأنني لن أستطيع تحقيق ذلك". ويتكون المقياس في صورته الأردنية (٥٣) بنداً.

ثبات النسخة الأردنية من المقياس: من أجل التحقق من ثبات المقياس، تم حساب معامل ثبات الاتساق الداخلي من خلال استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach-Alpha) والجدول رقم(٧) يبين معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس.

جدول رقم (٧)

معاملات الثبات بطريقة لمقياس تنظيم الانفعالات بعد إجراء التحليل

المجال	معامل الثبات	عدد الفقرات
التفكير بالانتحار	٠,٩٢	٤
التفكير بإيجابية حول الخبرة	٠,٧٧	٨
النمو وإعادة التشكيل .	٠,٧٨	٦
تقبل الانفعالات	٠,٧٤	٣
الأفكار الدينية	٠,٨٧	٤
المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	٠,٧٣	٤
الملاحظة الواعية	٠,٧٥	٤
. كبح الأفكار والإلهاء	٠,٦٩	٣
التقليل من أهمية الموضوع	٠,٨٥	٣

تحليل الانفعالات والموقف	٠,٦٠	٤
لوم الذات ونقدها	٠,٧٢	٣
لوم الآخرين	٠,٦٢	٤
تقبل الموقف	٠,٧٤	٣
المجموع		٥٣

يتضح من الجدول رقم (٧) أن معاملات ثبات المقياس تراوحت مابين (٠,٦٠) لعامل تحليل الانفعالات والموقف إلى (٠,٩٢) لعامل التفكير بالانتحار. وتعتبر هذه المعاملات مناسبة وقريبة من المعاملات التي توصل إليها المقياس في صورته الأجنبية.

صدق المقياس

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث تم حساب صدق المقياس من خلال ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشر لصدق الفقرة وأنّ استبعاد الفقرات التي يكون ارتباطها ضعيفاً بالدرجة الكلية يؤدي إلى زيادة صدق المقياس اعتمد الباحث الدرجة الكلية لكل مقياس من المقياسين محكاً داخلياً، حيث انه في حالة عدم توافر محك خارجي، فإن أفضل محك هو الدرجة الكلية للمقياس. تم حساب ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكانت معاملات الارتباط دالة والجدول رقم (٨) يوضح هذه النتائج.

جدول (٨)

معاملات الارتباط لعبارات لمقياس الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات

المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط	المفردة	الارتباط
١	*٠,٢١٠	١٢	*٠,٢٧٤	٢٣	*٠,٢٧٨	٣٤	**٠,٣٠٩	٤٥	**٠,٥٠١
٢	*٠,٢٤٧	١٣	*٠,٢٧٨	٢٤	**٠,٣٩٠	٣٥	**٠,٢٥٤	٤٦	*٠,٢٧٠
٣	**٠,٣٩٠	١٤	**٠,٣٩٠	٢٥	**٠,٣٩٠	٣٦	**٠,٣٢٤	٤٧	*-٠,٢٥٢-
٤	**٠,٣١٥	١٥	*-٠,٢٣٧-	٢٦	**٠,٣٣١	٣٧	**٠,٤٧٠	٤٨	**٠,٤٣١
٥	**٠,٢٩٦	١٦	**٠,٣٩٢	٢٧	**٠,٢٩٦	٣٨	**٠,٣١١	٤٩	**٠,٣٠٤
٦	**٠,٣٦٩	١٧	**٠,٣٤٣	٢٨	**٠,٣٦٩	٣٩	**٠,٤١٤	٥٠	**٠,٣٦٠
٧	**٠,٣٣١	١٨	**٠,٢٥٤	٢٩	**٠,٣٣١	٤٠	**٠,٢٥٤	٥١	**٠,٢٥٤
٨	**٠,٢٩٦	١٩	**٠,٥٠١	٣٠	**٠,٢٩٦	٤١	**٠,٣٢٤	٥٢	**٠,٣٢٤

٩	٠,٣٦٩**	٢٠	٠,٢٥٤**	٣١	٠,٣٦٩**	٤٢	٠,٤٧٠**	٥٣	٠,٤٧٠**
١٠	٠,٣٣١**	٢١	٠,٣٣١**	٣٢	٠,٣٣١**	٤٣	٠,٢٥٤**		
١١	٠,٣٩٠**	٢٢	٠,٣١٥**	٣٣	-٠,٢٥٥-*	٤٤	٠,٣٢١**		

* دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥

** دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١

حيث يتبين من النتائج المتضمنة في نتائج حساب معاملات صدق الاتساق الداخلي أن جميع قيم الارتباطات ذات دلالة إحصائية مما يؤكد الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وأن هذه الفقرات تشترك معاً في قياس الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات في ضوء الإطار النظري الذي بني المقياس على أساسه.

وتم إيجاد معاملات الارتباط بين محاور المقياس الثلاثة عشر وبين الدرجة الكلية للمقياس وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة موجبة وسالبة ودالة عند مستوى (٠,٠١) حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٣٩٥-٠,٥٨٢) وهذا يزيد من الاطمئنان على ارتفاع صدق المقياس لِما وُضِع له. ويوضح الجدول (٩) نتائج الصدق.

جدول (٩)

قيم معاملات الاتساق الداخلي للأبعاد الفرعية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات ودرجته الكلية

رقم البعد	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
١	التفكير بالانتحار	٠,٤٢٩**
٢	التفكير بإيجابية حول الخبرة	٠,٤٩٢**
٣	النمو وإعادة التشكيل	٠,٥٨٢**
٤	تقبل الانفعالات	٠,٤٤١**
٥	الأفكار الدينية	٠,٤٤٥**
٦	المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	٠,٥٢١**
٧	الملاحظة الواعية	٠,٣٩٥**
٨	كبح الأفكار والإلهاء	٠,٤٥٥**

٩	التقليل من أهمية الموضوع	**٠,٤٦١
١٠	تحليل الانفعالات والموقف	**,٤٧٠
١١	لوم الذات ونقدها	**٠,٥٠١
١٢	لوم الآخرين	**٠,٤٢٣
١٣	تقبل الموقف	**٠,٤١١

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ٠,٠١

ويتبين من النتائج المتضمنة في الجدول (٩) أن قيم الارتباطات بين أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس تعطي الثقة لاستخدامه لأغراض الدراسة، وأنّ هذه الأبعاد تشترك معاً في قياس الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات في ضوء الإطار النظري الذي بني المقياس على أساسه.

الثبات

تم استخراج معامل الثبات بطريقة معامل ألفا حيث وصل معامل ثبات مقياس الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ إلى (٠,٨٨٤) علاوة على ذلك أظهر كما تم استخراج معاملات الثبات للأبعاد الفرعية للمقياس كما هي موضحة بالجدول(١٠).

جدول (١٠)

قيم معاملات الثبات لمقياس الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات باستخدام معامل الفا لكرونباخ

رقم البعد	أبعاد المقياس	معامل الثبات
١	التفكير بالانتحار	٠,٧٢٠
٢	التفكير بإيجابية حول الخبرة	٠,٨٢١
٣	النمو وإعادة التشكيل	٠,٨٩٩
٤	تقبل الانفعالات	٠,٦٩٠
٥	الأفكار الدينية	٠,٧١٧
٦	المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	٠,٧٠٤
٧	الملاحظة الواعية	٠,٨٤٥

٨	كبح الأفكار والإلهاء	٠,٨٣٣
٩	التقليل من أهمية الموضوع	٠,٨٧١
١٠	تحليل الانفعالات والموقف	٠,٨٦٦
١١	لوم الذات ونقدها	٠,٧٩٢
١٢	لوم الآخرين	٠,٧٧٠
١٣	تقبل الموقف	٠,٦٨١
	الكلية	٠,٨٨٤

يتضح من الجدول أعلاه أن معاملات الثبات مرتفعه وتعطي الثقة لاستخدام المقياس لأغراض الدراسة الحالية.

المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث في معالجة بيانات دراسته المعالجة الإحصائية التالية:

في ضوء أهداف الدراسة الحالية استخدم الباحث الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات واختبار صحة الفروض والتي تمثلت في الآتي :

١.التكرارات والنسب المئوية.

٢.المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية.

٣.الاختبار التائي t-test لدلالة الفروق بين المتوسطات.

٤.معاملات الارتباط البسيط لبيرسون Pearson .

٥. تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA).

٦.اختبار شيفيه Scheffe – test للمقارنة بين المتوسطات.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات

- نتائج الدراسة
- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
- توصيات الدراسة

الفصل الرابع

يتناول هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة المتعلقة بالإجابة عن كل سؤال من أسئلة الدراسة.

ينص السؤال الأول على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم؟

للإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات العينة على مقياس ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم كما هو مبين في الجدول (١١).

جدول (١١)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم

أبعاد المقياس	الإحصاء	الآباء ن=٥٨	الأمهات ن=٥٣	البنين ن=١١٤	البنات ن= ٦٢	العينة الكلية ن=٢٨٧
التفكير بالانتحار	المتوسط الحسابي	٥,٠٨٦٢	٥,٤١٥١	٦,٣٠٤٣	٦,٣٢٢٦	٥,٨٩٩٣
	الانحراف المعياري	٢,٥٢٩٠٢	٣,٦٩٧٣٧	٣,٢٧٧١٨	٣,٧٢٧٥٠	٣,٣٥٣٧٥
التفكير بإيجابية حول الخبرة	المتوسط الحسابي	٢٩,٤٣١٠	٢٩,٥٤٧٢	٢٧,١٧٣٩	٣٠,٢٢٥٨	٢٨,٧٢٢٢
	الانحراف المعياري	٤,٥٥٤٢٠	٥,٣٠٠٨٢	٦,٢٠٤٥٠	٥,٥٥٥٧٤	٥,٧٢١٧٠
النمو وإعادة التشكيل	المتوسط الحسابي	٢٢,٥٣٤٥	٢٣,٢٤٥٣	٢١,٠٢٦١	٢١,٥٠٠٠	٢١,٨٤٠٣
	الانحراف المعياري	٣,٨٦٢٦٢	٣,٧٦١٦٨	٥,٠٤٠٩٩	٤,٨٢٠٥٥	٤,٦١٦٥٣
تقبل الانفعالات	المتوسط الحسابي	٩,١٣٧٩	١٠,٠٠٠٠	٨,٨٩٥٧	١٠,١٧٧٤	٩,٤٢٣٦
	الانحراف المعياري	٢,٤٨٨٢١	٣,٠٨٢٢١	٢,٢٤١٤٥	٢,٨٠٨٢١	٢,٦٣٣٤٢
الأفكار الدينية	المتوسط الحسابي	١٦,٧٥٨٦	١٦,٩٦٢٣	١٦,٠٨٧٠	١٧,٤٦٧٧	١٦,٦٨٠٦
	الانحراف المعياري	٣,٥٩٩٧٦	٣,٤٠٧٩٢	٣,١٨٠٤٤	٢,٥٧٨٠٨	٣,٢٢٤٨٠
المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	المتوسط الحسابي	١٣,٦٢٠٧	١٤,١١٣٢	١٣,٠٤٣٥	١٤,٣٥٤٨	١٣,٦٣٨٩
	الانحراف المعياري	٣,٤٢٢٤٦	٣,٥٨٧٦٩	٣,٨٤٨٨٨	٣,٥٥٣٣٣	٣,٦٧٧٠٥

الملاحظة الواعية	المتوسط الحسابي	١٣,٧٢٤١	١٤,٠٣٧٧	١٣,٠٩٥٧	١٣,٨٨٧١	١٣,٥٦٦٠
	الانحراف المعياري	٣,٢١٠٦٩	٣,٥٦٢٤٢	٢,٦٧٨٦٢	٣,٢٣٤٥٧	٣,٠٩٤٧٦
كبح الأفكار والإلهاء	المتوسط الحسابي	٩,٥٣٤٥	٩,٩٤٣٤	١٠,٧٧٣٩	١١,٢٢٥٨	١٠,٤٦٨٧
	الانحراف المعياري	٢,٣١١٠٤	٢,٣٨١١٤	٢,٩٣٨١٤	٢,٩١٦٤٣	٢,٧٧٧٢٨
التقليل من أهمية الموضوع	المتوسط الحسابي	٨,٢٢٤١	٨,٤١٥١	٨,٤٤٣٥	٩,٦٧٧٤	٨,٦٥٩٧
	الانحراف المعياري	٢,٣٩٩١٥	٢,٤٧٦٣٠	٢,٥٤١٥٥	٢,٥٧٨٤٤	٢,٥٥٤٣٩
تحليل الانفعالات والموقف	المتوسط الحسابي	١٤,٧٩٣١	١٤,٣٩٦٢	١٣,٩١٣٠	١٤,٨٣٨٧	١٤,٣٧٨٥
	الانحراف المعياري	٢,٢٨٤٦٤	٢,٨٥٧٧٨	٢,٤٤٧٩٣	٣,١٧٣٦٣	٢,٦٨٤١٦
لوم الذات ونقدها	المتوسط الحسابي	١٠,٥٠٠٠	١١,٢٢٦٤	١٠,٨٩٥٧	١٠,٩٥١٦	١٠,٨٨٨٩
	الانحراف المعياري	٢,١٤٥٩٩	٢,٨٧٩٩١	٢,٣٢٢١٨	٢,٤٤٥٦٥	٢,٤٢٥٥١
لوم الآخرين	المتوسط الحسابي	١٠,٨٢٧٦	١١,٧٧٣٦	١١,٨٥٢٢	١٢,٣٣٨٧	١١,٧٣٦١
	الانحراف المعياري	٢,٩٥٦٦٣	٣,٠١٠٥٠	٣,٣٤٠٩٨	٣,٥٣٤١١	٣,٢٧٣٧٧
تقبل الموقف	المتوسط الحسابي	١٠,١٠٣٤	١٠,٩٤٣٤	١٠,٨٨٧٠	١١,٠٠٠٠	١٠,٧٦٣٩
	الانحراف المعياري	٢,٥٧٩٨٨	٢,٤١٣٢٣	٢,٠٥٥٢٣	٢,٥٠٢٤٦	٢,٣٤٤٨٠
المقياس ككل	المتوسط الحسابي	١٧٢,٨٤٤٨	١٧٨,٤٧١٧	١٦٩,٠٦٩٦	١٨١,٤٦٧٧	١٧٤,٢٢٩٢
	الانحراف المعياري	٢١,٦٥٣٤١	٢١,٨٧٨٦٩	٢٣,٤٦٠٩٥	٢٤,٩٠٨٨٣	٢٣,٥٨٠٧٥

يتبين من الجدول السابق وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية في ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم، وللتعرف على دلالة الفروق تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) وذلك للمقياس الكلي وأبعاده الفرعية في ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم كما هو موضح بالجدول رقم (١٢).

جدول (١٢)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم

ابعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة
التفكير بالانتحار	بين المجموعات	٨٠,٧٤٧	٣	٢٦,٩١٦	٢,٤٢٩	٠,٠٤٦
	داخل المجموعات	٣١٤٧,٣٣٣	٢٨٤	١١,٠٨٢		
	الكلي	٣٢٢٨,٠٨٠	٢٨٧			
التفكير بإيجابية حول الخبرة	بين المجموعات	٤٨١,٠٦١	٣	١٦٠,٣٥٤	٥,١٠٨	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	٨٩١٤,٧١٧	٢٨٤	٣١,٣٩٠		
	الكلي	٩٣٩٥,٧٧٨	٢٨٧			
النمو وإعادة التشكيل	بين المجموعات	٢١٥,٩٨٩	٣	٧١,٩٩٦	٣,٤٦٥	٠,٠١٧
	داخل المجموعات	٥٩٠٠,٦٦٤	٢٨٤	٢٠,٧٧٧		
	الكلي	٦١١٦,٦٥٣	٢٨٧			
تقبل الانفعالات	بين المجموعات	٨٩,٦٢٧	٣	٢٩,٨٧٦	٤,٤٦٤	٠,٠٠٤
	داخل المجموعات	١٩٠٠,٦٩٣	٢٨٤	٦,٦٩٣		
	الكلي	١٩٩٠,٣١٩	٢٨٧			
الأفكار الدينية	بين المجموعات	٨٣,٥٠٠	٣	٢٧,٨٣٣	٢,٧٢٥	٠,٠٤٥
	داخل المجموعات	٢٩٠١,١١١	٢٨٤	١٠,٢١٥		
	الكلي	٢٩٨٤,٦١١	٢٨٧			
المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	بين المجموعات	٨٤,٤٩٢	٣	٢٨,١٦٤	٢,١٠٧	٠,٠٩٩
	داخل المجموعات	٣٧٩٥,٩٥٢	٢٨٤	١٣,٣٦٦		
	الكلي	٣٨٨٠,٤٤٤	٢٨٧			
الملاحظة الواعية	بين المجموعات	٤٥,٠٧٨	٣	١٥,٠٢٦	١,٥٧٨	٠,١٩٥
	داخل المجموعات	٢٧٠٣,٦٦٨	٢٨٤	٩,٥٢٠		
	الكلي	٢٧٤٨,٧٤٧	٢٨٧			
كبح الأفكار والإلهاء	بين المجموعات	١١١,٤٩٧	٣	٣٧,١٦٦	٥,٠٢١	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	٢١٠٢,٢٢٢	٢٨٤	٧,٤٠٢		
	الكلي	٢٢١٣,٧١٩	٢٨٧			

التقليل من أهمية الموضوع	بين المجموعات	٨٣,٧٦٨	٣	٢٧,٩٢٣	٤,٤٣٣	٠,٠٠٥
	داخل المجموعات	١٧٨٨,٨٨٥	٢٨٤	٦,٢٩٩		
	الكلي	١٨٧٢,٦٥٣	٢٨٧			
تحليل الانفعالات والموقف	بين المجموعات	٤٨,٠٣٣	٣	١٦,٠١١	٢,٢٥١	٠,٠٨٣
	داخل المجموعات	٢٠١٩,٧١٤	٢٨٤	٧,١١٢		
	الكلي	٢٠٦٧,٧٤٧	٢٨٧			
لوم الذات ونقدها	بين المجموعات	١٥,٠٥٩	٣	٥,٠٢٠	٠,٨٥٢	٠,٤٦٧
	داخل المجموعات	١٦٧٣,٣٨٦	٢٨٤	٥,٨٩٢		
	الكلي	١٦٨٨,٤٤٤	٢٨٧			
لوم الآخرين	بين المجموعات	٧٢,٠١٢	٣	٢٤,٠٠٤	٢,٢٦٩	٠,٠٨١
	داخل المجموعات	٣٠٠٣,٩٣٣	٢٨٤	١٠,٥٧٧		
	الكلي	٣٠٧٥,٩٤٤	٢٨٧			
تقبل الموقف	بين المجموعات	٣٢,٢٠٥	٣	١٠,٧٣٥	١,٩٧٢	٠,١١٨
	داخل المجموعات	١٥٤٥.٧٤٠	٢٨٤	٥.٤٤٣		
	الكلي	١٥٧٧,٩٤٤	٢٨٧			
المقياس ككل	بين المجموعات	٧٣٧٥,١٨٥	٣	٢٤٥٨,٣٩٥	٤,٥٨٧	٠,٠٠٤
	داخل المجموعات	١٥٢٢١١,٦٩	٢٨٤	٥٣٥,٩٥٧		
	الكلي	١٥٩٥٨٦,٨٧٥	٢٨٧			

وللكشف عن دلالة الفروق واتجاهاتها في هذه الأبعاد ولصالح أي من فئات الدراسة قام الباحث باستخدام اختبار شيفيه (Sheffe) للمقارنات البعدية، "وتظهر نتائج الجدول رقم (١٣) هذه النتائج.

جدول (١٣)

المقارنات البعدية (Sheffe) للمقياس ككل لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم

المتغيرات	فئات العينة	فروق المتوسطات	الخطأ	مستوى الدلالة
آباء	أمهات	-٥,٦٢٦٨٧-	٤,٣٩٩٢١	٠,٢٠٢
	بنين	٣,٧٧٥٢٦	٣,٧٢٨٤٢	٠,٣١٢
	بنات	-٨,٦٢٢٩١-	٤,٢٢٩٠٨	٠,٠٤٢
أمهات	آباء	٥,٦٢٦٨٧	٤,٣٩٩٢١	٠,٢٠٢
	بنين	٩,٤٠٢١٣	٣,٨٤٣٥٥	٠,٠١٥
	بنات	-٢,٩٩٦٠٤-	٤,٣٣٠٩٢	٠,٤٩٠
بنين	آباء	-٣,٧٧٥٢٦-	٣,٧٢٨٤٢	٠,٣١٢
	أمهات	-٩,٤٠٢١٣-	٣,٨٤٣٥٥	٠,٠١٥
	بنات	-١٢,٣٩٨١٨-	٣,٦٤٧٦٠	٠,٠٠١
بنات	آباء	٨,٦٢٢٩١	٤,٢٢٩٠٨	٠,٠٤٢
	أمهات	٢,٩٩٦٠٤	٤,٣٣٠٩٢	٠,٤٩٠
	بنين	١٢,٣٩٨١٨	٣,٦٤٧٦٠	٠,٠٠١

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمقياس لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات ما بين المراهقين ووالديهم لصالح المراهقين وأمهاتهم (٠,٠٥) ومستوى الدلالة (٠,٠١).

ينص السؤال الثاني على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضبط وتنظيم الانفعالات لدى الوالدين (آباء وأمهات المراهقين) تبعاً لمتغير المؤهل الدراسي والعمر والجنس والموقف الانفعالي؟

للإجابة عن الجزء الأول من السؤال الثاني قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات العينة على الدرجة الكلية لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين الوالدين حسب المؤهل الدراسي كما هو مبين في الجدول رقم (١٤).

جدول (١٤)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات ما بين الوالدين تبعاً لاختلاف المؤهل الدراسي

المؤهل الدراسي	الإحصاء	الآباء ن=٥٨	الأمهات ن=٥٣	المجموع
ابتدائي	المتوسط الحسابي	١٥١,٠٠٠٠	١٧٥,٥٠٠٠	٥,٨٩٩٣
	الانحراف المعياري	١٢,٧٢٧٩٢	٢,٠٨١٦٧	٣,٣٥٣٧٥
متوسط	المتوسط الحسابي	١٥١,٠٠٠٠	١٧٦,٠٠٠٠	٢٨,٧٢٢٢
	الانحراف المعياري	١٢,٧٢٧٩٢	٧,٠٧١٠٧	٥,٧٢١٧٠
ثانوي	المتوسط الحسابي	١٧٧,٣٦٣٦	١٧٧,٧٥٠٠	٢١,٨٤٠٣
	الانحراف المعياري	٢٣,٢٠٢١٠	١٩,٣٢٢٤٥	٤,٦١٦٥٣
تعليم جامعي	المتوسط الحسابي	١٧١,٢٠٥٩	١٧٩,٠٥١٣	٩,٤٢٣٦
	الانحراف المعياري	٢٠,٤٢٢٤٨	٢٤,١٤٣١٦	٢,٦٣٣٤٢

تم استخدام تحليل التباين الأحادي(ANOVA) وذلك للمقياس الكلي وأبعاده الفرعية للتعرف على الفروق ذات الدلالة إحصائية في استراتيجيات تنظيم الانفعالات للوالدين تبعاً لمتغير المؤهل الدراسي كما هو موضح بالجدول رقم (١٥).

جدول (١٥)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات للوالدين تبعا لمتغير المؤهل الدراسي

ابعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة
التفكير بالانتحار	بين المجموعات	٢٦,٤٠٨	٣	٨,٨٠٣	٠,٨٩٥	٠,٤٤٦
	داخل المجموعات	١٠٥٢,٠٢٤	١٠٧	٩,٨٣٢		
	الكلي	١٠٧٨,٤٣٢	١١٠			
التفكير بإيجابية حول الخبرة	بين المجموعات	١٦,١٤٣	٣	٥,٣٨١	٠,٢١٩	٠,٨٨٣
	داخل المجموعات	٢٦٢٧,٥٨٧	١٠٧	٢٤,٥٥٧		
	الكلي	٢٦٤٣,٧٣٠	١١٠			

النمو وإعادة التشكيل	بين المجموعات	٢٧,١٥٢	٣	٩,٠٥١	٠,٦١٦	٠,٦٠٦
	داخل المجموعات	١٥٧٣,٠٨٢	١٠٧	١٤,٧٠٢		
	الكلي	١٦٠٠,٢٣٤	١١٠			
تقبل الانفعالات	بين المجموعات	١٠,١٤٠	٣	٣,٣٨٠	٠,٤٢٢	٠,٧٣٨
	داخل المجموعات	٨٥٧,٣٣٨	١٠٧	٨,٠١٣		
	الكلي	٨٦٧,٤٧٧	١١٠			
الأفكار الدينية	بين المجموعات	٦,٨٣٧	٣	٢,٢٧٩	٠,١٨٢	٠,٩٠٨
	داخل المجموعات	١٣٣٦,٨٥٧	١٠٧	١٢.٤٩٤		
	الكلي	١٣٤٣,٦٩٤	١١٠			
المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	بين المجموعات	٧,٦٦٢	٣	٢,٥٥٤	٠,٢٠٥	٠,٨٩٣
	داخل المجموعات	١٣٣٦,٠٣٢	١٠٧	١٢,٤٨٦		
	الكلي	١٣٤٣,٦٩٤	١١٠			
الملاحظة الواعية	بين المجموعات	٢٨,٩٥٥	٣	٩,٦٥٢	٠,٨٤٦	٠,٤٧٢
	داخل المجموعات	١٢٢١,٢٧٩	١٠٧	١١,٤١٤		
	الكلي	١٢٥٠,٢٣٤	١١٠			
كبح الأفكار والإلهاء	بين المجموعات	٨,٩٩٠	٣	٢,٩٩٧	٠,٥٣٩	٠,٦٥٧
	داخل المجموعات	٥٩٤,٩٠٢	١٠٧	٥,٥٦٠		
	الكلي	٦٠٣,٨٩٢	١١٠			
التقليل من أهمية الموضوع	بين المجموعات	٥,٥١١	٣	١,٨٣٧	٠,٣٠٦	٠,٨٢١
	داخل المجموعات	٦٤٢,٤٥٣	١٠٧	٦,٠٠٤		
	الكلي	٦٤٧,٩٦٤	١١٠			
تحليل الانفعالات والموقف	بين المجموعات	٥,٩٤٤	٣	١,٩٨١	٠,٢٩٤	٠,٨٣٠
	داخل المجموعات	٧٢٠,٦١٤	١٠٧	٦,٧٣٥		
	الكلي	٧٢٦,٥٥٩	١١٠			
لوم الذات ونقدها	بين المجموعات	٢٠,٨٥٦	٣	٦,٩٥٢	١,٠٨٢	٠,٣٦٠
	داخل المجموعات	٦٨٧,٥٤٠	١٠٧	٦,٤٢٦		
	الكلي	٧٠٨,٣٩٦	١١٠			

لوم الآخرين	بين المجموعات	٢٧,١٣٦	٣	٩,٠٤٥	١,٠٠١	٠,٣٩٦
	داخل المجموعات	٩٦٧,٢٠٦	١٠٧	٩,٠٣٩		
	الكلي	٩٩٤,٣٤٢	١١٠			
تقبل الموقف	بين المجموعات	٢١,٩٤٩	٣	٧,٣١٦	١,١٥٢	٠,٣٣٢
	داخل المجموعات	٦٧٩,٧٩٩	١٠٧	٦,٣٥٣		
	الكلي	٧٠١,٧٤٨	١١٠			
المقياس ككل	بين المجموعات	٦٩٢,٦٩٤	٣	٢٣٠,٨٩٨	٠,٤٧٧	٠,٦٩٩
	داخل المجموعات	٥١٨٠٠,٩٤٦	١٠٧	٤٨٤,١٢١		
	الكلي	٥٢٤٩٣,٦٤٠	١١٠			

من خلال استعراض المعطيات الإحصائية للجدول رقم (١٥) الذي يبين نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدى الوالدين تبعاً لمتغير المؤهل الدراسي فإنه يظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بين الوالدين تبعاً لمتغير التعليم حيث أنّ قيمة "ف" للمقياس الكلي كانت (٠,٤٧٧) وهي غير دالة إحصائياً.

وللإجابة على الجزء الثاني من السؤال الثاني للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير العمر قام الباحث بتحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدى الوالدين تبعاً لمتغير العمر ويوضح جدول رقم (١٦) أدناه هذه النتيجة.

جدول (١٦)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات للوالدين تبعاً لمتغير العمر

ابعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة
التفكير بالانتحار	بين المجموعات	٩,٤٣٦	٤	٢,٣٥٩	٠,٢٣٤	٠,٩١٩
	داخل المجموعات	١٠٦٨,٩٩٦	١٠٦	١٠,٠٨٥		
	الكلي	١٠٧٨,٤٣٢	١١٠			
التفكير بإيجابية حول الخبرة	بين المجموعات	٤٣,٦٥٦	٤	١٠,٩١٤	٠,٤٤٥	٠,٧٧٦
	داخل المجموعات	٢٦٠٠,٠٧٤	١٠٦	٢٤,٥٢٩		
	الكلي	٢٦٤٣,٧٣٠	١١٠			

النمو وإعادة التشكيل	بين المجموعات	٦٠,٥٩٧	٤	١٥,١٤٩	١,٠٤٣	٠,٣٨٩
	داخل المجموعات	١٥٣٩,٦٣٧	١٠٦	١٤,٥٢٥		
	الكلي	١٦٠٠,٢٣٤	١١٠			
تقبل الانفعالات	بين المجموعات	١٢,٧٨٧	٤	٣,١٩٧	٠,٣٩٦	٠,٨١١
	داخل المجموعات	٨٥٤,٦٩٠	١٠٦	٨,٠٦٣		
	الكلي	٨٦٧,٤٧٧	١١٠			
الأفكار الدينية	بين المجموعات	٣٧,٦٤٩	٤	٩,٤١٢	٠,٧٦٤	٠,٥٥١
	داخل المجموعات	١٣٠٦,٠٤٤	١٠٦	١٢,٣٢١		
	الكلي	١٣٤٣,٦٩٤	١١٠			
المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	بين المجموعات	٤٧,٣١٠	٤	١١,٨٢٨	٠,٩٦٧	٠,٤٢٩
	داخل المجموعات	١٢٩٦,٣٨٣	١٠٦	١٢,٢٣٠		
	الكلي	١٣٤٣,٦٩٤	١١٠			
لملاحظة الواعية	بين المجموعات	٥٢,٧٢١	٤	١٣,١٨٠	١,١٦٧	٠,٣٣٠
	داخل المجموعات	١١٩٧,٥١٣	١٠٦	١١,٢٩٧		
	الكلي	١٢٥٠,٢٣٤	١١٠			
كبح الأفكار والإلهاء	بين المجموعات	٢٣,٥٩٥	٤	٥,٨٩٩	١,٠٧٧	٠,٣٧١
	داخل المجموعات	٥٨٠,٢٩٧	١٠٦	٥,٤٧٥		
	الكلي	٦٠٣,٨٩٢	١١٠			
التقليل من أهمية الموضوع	بين المجموعات	١,٧٣٩	٤	,٤٣٥	٠,٠٧١	٠,٩٩١
	داخل المجموعات	٦٤٦,٢٢٥	١٠٦	٦,٠٩٦		
	الكلي	٦٤٧,٩٦٤	١١٠			
تحليل الانفعالات والموقف	بين المجموعات	٤,٢٧٤	٤	١,٠٦٩	٠,١٥٧	٠,٩٦٠
	داخل المجموعات	٧٢٢,٢٨٤	١٠٦	٦,٨١٤		
	الكلي	٧٢٦,٥٥٩	١١٠			
لوم الذات ونقدها	بين المجموعات	٤٩,٦٥٧	٤	١٢,٤١٤	١,٩٩٨	٠,١٠٠
	داخل المجموعات	٦٥٨,٧٤٠	١٠٦	٦,٢١٥		
	الكلي	٧٠٨,٣٩٦	١١٠			

لوم الآخرين	بين المجموعات	٩١,٣٧٩	٤	٢٢,٨٤٥	٢,٦٨٢	٠,٠٣٥
	داخل المجموعات	٩٠٢,٩٦٤	١٠٦	٨,٥١٩		
	الكلي	٩٩٤,٣٤٢	١١٠			
تقبل الموقف	بين المجموعات	٧,٧٦٣	٤	١,٩٤١	٠,٢٩٦	٠,٨٨٠
	داخل المجموعات	٦٩٣,٩٨٥	١٠٦	٦,٥٤٧		
	الكلي	٧٠١,٧٤٨	١١٠			
المقياس ككل	بين المجموعات	٥٨١,٠١٧	٤	١٤٥,٢٥٤	٠,٢٩٧	٠,٨٨٠
	داخل المجموعات	٥١٩١٢,٦٢٣	١٠٦	٤٨٩,٧٤٢		
	الكلي	٥٢٤٩٣,٦٤٠	١١٠			

من خلال استعراض المعطيات الإحصائية للجدول رقم (١٦) الذي يبين نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدى الوالدين تبعاً لمتغير العمر فإنه يظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمقياس إضافة إلى جميع أبعاد المقياس عدا "لوم الأخرين" فانه يوجد فروق حيث أن قيمة "ف" تساوي (٢,٦٨٢) وهي دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

وللكشف عن دلالة الفروق واتجاهاتها في هذا البعد ولصالح أي من الفئات العمرية قام الباحث بتطبيق اختبار شيفيه (Sheffe) للمقارنات البعدية وتظهر نتائج الجدول (١٧) ذلك.

جدول (١٧)

المقارنات البعدية (Sheffe) للمقياس ككل لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات للوالدين تبعاً لمتغير العمر

تنظيم الانفعالات	المتغيرات	الفئات العمرية	فروق المتوسطات	الخطأ	مستوى الدلالة
لوم الاخرين	٣٥-٣٩	٤٠-٤٤	-١,٠٤٢٧٨-	٠,٨٠٥٠١	٠,١٩٨
		٤٥-٤٩	-٠,٠٧٥٢٤-	٠,٧٠٤٨٢	٠,٩١٥
		٥٠ فما فوق	-٠,٠١٨٦٥-	٠,٦٦٤٧٠	٠,٩٧٨
	٤٠-٤٤	٣٥-٣٩	١,٠٤٢٧٨	٠,٨٠٥٠١	٠,١٩٨
		٤٥-٤٩	٠,٩٦٧٥٥	٠,٧٦١٤٨	٠,٢٠٧
		٥٠ فما فوق	١,٠٢٤١٣	٠,٧٢٤٥٠	٠,١٦٠

	٤٥-٤٩	٣٥-٣٩	٠,٠٧٥٢٤	٠,٧٠٤٨٢	٠,٩١٥
		٤٠-٤٤	-٠,٩٦٧٥٥-	٠,٧٦١٤٨	٠,٢٠٧
		٥٠ فما فوق	٠,٠٥٦٥٩	٠,٦١١٢٦	٠,٩٢٦
	٥٠ فما فوق	٣٥-٣٩	-,٧٥٦٦٨-	,٩٤٢٤٩	٠,٤٢٤
		٤٠-٤٤	-٢,٠٨١١٤-	٠,٨٩١٥٣	٠,٠٢١
		٤٥-٤٩	-٠,٠٦٧٨٧-	٠,٨٤٨٢٤	٠,٩٣٦

ويتضح من الجدول (١٧) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في البعد الحادي عشر "لوم الأخرين" للمقياس لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً لعمر الوالدين لصالح أصحاب الفئة العمرية أكثر من (٥٠) عاماً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

جدول (١٨)

نتائج اختبار (t-test) للعينات المستقلة للفروق بين الذكور والإناث في ضبط وتنظيم الانفعالات بين الوالدين

	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	الدلالة
التفكير بالانتحار	ذكر	٥٨	٥,٠٨٦٢	٢,٥٢٩٠٢	١٠٩	١,٥٨٦	,٢١١
	أنثى	٥٣	٥,٤١٥١	٣,٦٩٧٣٧			
التفكير بإيجابية حول الخبرة	ذكر	٥٨	٢٩,٤٣١٠	٤,٥٥٤٢٠	١٠٩	,٥٠٤	,٤٧٩
	أنثى	٥٣	٢٩,٥٤٧٢	٥,٣٠٠٨٢			
النمو وإعادة التشكيل	ذكر	٥٨	٢٢,٥٣٤٥	٣,٨٦٢٦٢	١٠٩	,٤٢١	,٥١٨
	أنثى	٥٣	٢٣,٢٤٥٣	٣,٧٦١٦٨			
تقبل الانفعالات	ذكر	٥٨	٩,١٣٧٩	٢,٤٨٨٢١	١٠٩	٠,١٨٤	٠,٦٦٩
	أنثى	٥٣	١٠,٠٠٠٠	٣,٠٨٢٢١			
الأفكار الدينية	ذكر	٥٨	١٦,٧٥٨٦	٣,٥٩٩٧٦	١٠٩	٣,٠٤٧	٠,٠٤٤
	أنثى	٥٣	١٦,٩٦٢٣	٣.٤٠٧٩٢			

المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	ذكر	٥٨	١٣.٦٢٠٧	٣,٤٢٢٤٦	١٠٩	٠,٥٨٩	٠,٤٤٥
	أنثى	٥٣	١٤,١١٣٢	٣,٥٨٧٦٩			
الملاحظة الواعية	ذكر	٥٨	١٣,٧٢٤١	٣,٢١٠٦٩	١٠٩	٠,٠٠٣	٠,٩٥٧
	أنثى	٥٣	١٤,٠٣٧٧	٣,٥٦٢٤٢			
كبح الأفكار والإلهاء	ذكر	٥٨	٩,٥٣٤٥	٢,٣١١٠٤	١٠٩	٠,٢٣٩	٠,٦٢٦
	أنثى	٥٣	٩,٩٤٣٤	٢,٣٨١١٤			
التقليل من أهمية الموضوع	ذكر	٥٨	٨,٢٢٤١	٢,٣٩٩١٥	١٠٩	,٠٣١	,٨٦٢
	أنثى	٥٣	٨,٤١٥١	٢,٤٧٦٣٠			
تحليل الانفعالات والموقف	ذكر	٥٨	١٤,٧٩٣١	٢,٢٨٤٦٤	١٠٩	١,٦٦٩	٠,١٩٩
	أنثى	٥٣	١٤,٣٩٦٢	٢,٨٥٧٧٨			
لوم الذات ونقدها	ذكر	٥٨	١٠,٥٠٠٠	٢,١٤٥٩٩	١٠٩	٨,٣٢٨	٠,٠٠٥
	أنثى	٥٣	١١,٢٢٦٤	٢,٨٧٩٩١			
لوم الآخرين	ذكر	٥٨	١٠,٨٢٧٦	٢,٩٥٦٦٣	١٠٩	٠,٠٤٥	٠,٨٠٠
	أنثى	٥٣	١١,٧٧٣٦	٣,٠١٠٥٠			
تقبل الموقف	ذكر	٥٨	١٠,١٠٣٤	٢,٥٧٩٨٨	١٠٩	٠,١٠٨	٠,٧٤٣
	أنثى	٥٣	١٠,٩٤٣٤	٢,٤١٣٢٣			
الدرجة الكلية للعينة	ذكر	٥٨	١٧٢,٨٤٤٨	٢١,٦٥٣٤١	١٠٩	٣,٨٣٧	٠,٠٤٧
	أنثى	٥٣	١٧٨,٤٧١٧	٢١,٨٧٨٦٩			

أشارت نتائج اختبار (t-test) كما هو موضح بالجدول رقم (١٨) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات بين الوالدين تبعاً لمتغير الجنس وبعض الأبعاد الفرعية للمقياس حيث كانت قيمة "ف" للدرجة الكلية للمقياس تساوي (٣,٨٣) وهي دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية نجد أنّ هذه الفروق لصالح الأمهات، حيث بلغ متوسط الحسابي لهم (١٧٨,٤٧)

بانحراف معياري مقداره (٢١,٨٧) في حين بلغ متوسط درجات الذكور (١٧٢,٨٤) بانحراف معياري مقداره (٢١,٦٥) كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعض الأبعاد الفرعية لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين ووالديهم تبعاً لمتغير الجنس في الأبعاد التالية: بُعد الأفكار الدينية: توجد فروق حيث بلغت قيمة ف (٣,٠٤٧) وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) لصالح الإناث حيث بلغت متوسط استجابات الإناث (١٦,٩٦٢٣) بينما بلغ متوسط استجابات الذكور (١٦,٧٥٨٦).

بُعد لوم الذات ونقدها: توجد فروق حيث أن قيمة ف تساوي (٨,٣٢٨) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠١) لصالح الإناث. حيث بلغت متوسط استجابات الإناث (١١,٢٢٦٤) بينما بلغ متوسط استجابات الذكور (١٠,٥٠٠٠).

جدول (١٩)

نتائج اختبار (t-test) للعينات المستقلة للفروق بين الذكور والإناث في ضبط وتنظيم الانفعالات للوالدين تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي

	الموقف	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	الدلالة
التفكير بالانتحار	الغضب	٥٨	٥,٠٩٨٤	٢,٩٣٦٥٨	١٠٩	٠,٧٢٢	٠,٣٩٧
	الغيرة	٥٣	٥,٤٢٠٠	٣,٣٧٥١٢			
التفكير بإيجابية حول الخبرة	الغضب	٥٨	٢٨,٩١٨٠	٥,٢٣٨٦٢	١٠٩	٣,٧٨٥	٠,٠٤٤
	الغيرة	٥٣	٣٠,١٨٠٠	٤,٤١٠٩٨			
النمو وإعادة التشكيل	الغضب	٥٨	٢٢,٥٢٤٦	٣,٩٢٢٦١	١٠٩	٠,٣٤٩	٠,٥٥٦
	الغيرة	٥٣	٢٣,٣٠٠٠	٣,٦٧١٤٦			
تقبل الانفعالات	الغضب	٥٨	٩,٥٢٤٦	٢,٩٩٢٢٥	١٠٩	٠,٠٦٤	٠,٨٠١
	الغيرة	٥٣	٩,٥٨٠٠	٢,٥٩٥٨٤			
الأفكار الدينية	الغضب	٥٨	١٦,٢١٣١	٣,٥٢٦٦٤	١٠٩	١,٢١٣	٠,٢٧٣
	الغيرة	٥٣	١٧,٦٤٠٠	٣,٣٢٤٣٧			

المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	الغضب	٥٨	١٣,٨٦٨٩	٣,٤٥٦٧٦	١٠٩	٠,١٩٨	٠,٦٥٨
	الغيرة	٥٣	١٣,٨٤٠٠	٣,٥٧٦٣٤			
الملاحظة الواعية	الغضب	٥٨	١٣,٩٥٠٨	٣,٥٣٧٥٤	١٠٩	٠,٧٠٤	٠,٤٠٣
	الغيرة	٥٣	١٣,٧٨٠٠	٣,١٨٩٨٤			
كبح الأفكار والإلهاء	الغضب	٥٨	٩,٥٤١٠	٢,١٩٥٢٥	١٠٩	٠,٥٦٧	٠,٤٥٣
	الغيرة	٥٣	٩,٩٦٠٠	٢,٥١٤٩٣			
التقليل من أهمية الموضوع	الغضب	٥٨	٨,١١٤٨	٢,٣٣١٦٥	١٠٩	٠,٢٤٠	٠,٦٢٥
	الغيرة	٥٣	٨,٥٦٠٠	٢,٥٤٠٧٧			
تحليل الانفعالات والموقف	الغضب	٥٨	١٤,٤٧٥٤	٢,٤١٩٤١	١٠٩	٠,٢٠٩	٠,٦٤٩
	الغيرة	٥٣	١٤,٧٦٠٠	٢,٧٥٩٤٧			
لوم الذات ونقدها	الغضب	٥٨	١١,٣٤٤٣	٢,١٨٢٣٩	١٠٩	٢,٧٦٣	٠,٠٣٩
	الغيرة	٥٣	١٠,٢٤٠٠	٢,٨١٨٠٢			
لوم الآخرين	الغضب	٥٨	١١,٤٥٩٠	٣,٠٥٨١٨	١٠٩	٠,٠٠٠	٠,٩٨٥
	الغيرة	٥٣	١١,٠٦٠٠	٢,٩٥٨٢٨			
تقبل الموقف	الغضب	٥٨	١٠,٧٧٠٥	٢,٣٠٥٠٢	١٠٩	١,٧١٤	٠,١٩٣
	الغيرة	٥٣	١٠,١٨٠٠	٢,٧٦٠٤٣			
الدرجة الكلية للعينة	الغضب	٥٨	١٧٤,٥٢٤٦	٢١,١٥٠٧٣	١٠٩	٠,٠٢٨	٠,٨٦٧
	الغيرة	٥٣	١٧٦,٧٦٠٠	٢٢,٨١٩٢٢			

أشارت نتائج اختبار (T-test) كما هو موضح بالجدول السابق إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاباء في موقفي الغضب والغيرة على الدرجة الكلية للمقياس وجميع

الابعاد الفرعية عد البعد الثاني المتعلق (بالتفكير بإيجابية حول الخبرة) حيث كانت قيمة ف (٣,٧٨٥) وهي دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

ينص السؤال الثالث على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين أنفسهم تبعاً (الجنس و العمر والموقف الانفعالي)؟

للإجابة عن الجزء الأول لسؤال الدراسة الثالث تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المستقلة لفحص الفرق بين الذكور والإناث في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين تبعاً لمتغير الجنس كما يوضح الجدول رقم (٢٠).

جدول (٢٠)

نتائج اختبار (t-test) للعينات المستقلة للفروق بين الذكور والإناث في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين تبعاً لمتغير الجنس

	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	الدلالة
التفكير بالانتحار	ذكر	١١٤	٦,٣٦٦١	٣,٢٩٨٩١	١٧٨	٠,٠١٠	٠,٩٢١
	أنثى	٦٢	٦,١٧٦٥	٣,٦١٥٦٤			
التفكير بإيجابية حول الخبرة	ذكر	١١٤	٢٧,٢٤١١	٦,٢٥٣٢٨	١٧٨	٣,٣٥٣	٠,٠٤٩
	أنثى	٦٢	٣٠,١٠٢٩	٥,٤٧٧٦١			
النمو وإعادة التشكيل	ذكر	١١٤	٢١,٠٨٠٤	٥,٠٢٨١٠	١٧٨	٠,٠٥١	٠,٨٢٢
	أنثى	٦٢	٢١,٤١١٨	٤,٨٠٤٣٤			
تقبل الانفعالات	ذكر	١١٤	٨,٨٧٥٠	٢,٢٥٠٦٣	١٧٨	٣,٧٠٩	٠,٠٤٦
	أنثى	٦٢	١٠,٢٠٥٩	٢,٧٦٧٣٩			
الأفكار الدينية	ذكر	١١٤	١٦,١١٦١	٣,١٩٨٣٨	١٧٨	٦,٢٠٦	٠,٠١٤
	أنثى	٦٢	١٧,٤٤١٢	٢,٤٨٢٠٧			
المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	ذكر	١١٤	١٢,٩١٩٦	٣,٨٢٢٩٧	١٧٨	٠,٤٨٣	٠,٤٨٨
	أنثى	٦٢	١٤,٤٧٠٦	٣,٥٧٢١٦			

الملاحظة الواعية	ذكر	١١٤	١٣,٠٦٢٥	٢,٦٩٨٩٥	١٧٨	٥,٥٦٥	٠,٠١٩
	أنثى	٦٢	١٣,٧٦٤٧	٣,٢٢٨٢٢			
كبح الأفكار والإلهاء	ذكر	١١٤	١٠,٧١٤٣	٢,٩٤٥٢٣	١٧٨	٠,٠١٨	٠,٨٩٤
	أنثى	٦٢	١١,٣٠٨٨	٢,٩٢٣١٨			
التقليل من أهمية الموضوع	ذكر	١١٤	٨,٤١٠٧	٢,٥٥٢٣٥	١٧٨	٠,٠٠٠	٠,٩٩٩
	أنثى	٦٢	٩,٥٨٨٢	٢,٥٨٧٢٠			
تحليل الانفعالات والموقف	ذكر	١١٤	١٣,٨٤٨٢	٢,٤٣٩٢١	١٧٨	١,٥٣٠	٠,٢١٨
	أنثى	٦٢	١٤,٩٤١٢	٣,١٠٩٣٦			
لوم الذات ونقدها	ذكر	١١٤	١٠,٨٩٢٩	٢,٣٢٦٣٤	١٧٨	٢,٥٩٥	٠,١٠٩
	أنثى	٦٢	١١,٠٨٨٢	٢,٤٧٨١٨			
لوم الآخرين	ذكر	١١٤	١١,٩١٠٧	٣,٣١٩٤٩	١٧٨	٠,١٥١	٠,٦٩٨
	أنثى	٦٢	١٢,٢٧٩٤	٣,٥١٤٧٧			
تقبل الموقف	ذكر	١١٤	١٠,٨٧٥٠	٢,٠٨٠٠٤	١٧٨	٤,٠٩٣	٠,٠٤٥
	أنثى	٦٢	١٠,٩٢٦٥	٢.٤٨١٦٧			
الدرجة الكلية للعينة	ذكر	١١٤	١٦٨,٩٥٥٤	٢٣,٧٢٣٤٠	١٧٨	٤,٧٦٣	٠,٠٣٩
	أنثى	٦٢	١٨١,٥٠٠٠	٢٤,٣٣٤٤٢			

أشارت نتائج اختبار(t-test) كما هو موضح بالجدول (٢٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين ووالديهم تبعاً لمتغير الجنس وبعض الأبعاد الفرعية للمقياس حيث كانت القيمة المحسوبة لاختبار(t-test) للدرجة الكلية تساوي (٤,٧٦٣) وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية نجد أنّ هذه الفروق لصالح الإناث حيث بلغ

متوسط درجاتهم (١٦٨,٩٥٥٤) بانحراف معياري مقداره (٢٣,٧٢٣٤) في حين بلغ متوسط درجات الذكور (١٨١,٥٠٠٠) بانحراف معياري مقداره (٢٤,٣٣٤٤). كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعض الأبعاد الفرعية لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين ووالديهم تبعاً لمتغير الجنس وهي:

التفكير بإيجابية حول الخبرة: توجد فروق دالة إحصائيا لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

تقبل الانفعالات: توجد فروق دالة إحصائيا لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

الأفكار الدينية: توجد فروق دالة إحصائيا لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

الملاحظة الواعية: توجد فروق دالة إحصائيا لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

تقبل الموقف: توجد فروق دالة إحصائيا لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث عند مستوى الدلالة (٠,٠٥). بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بقية الأبعاد.

أما فيما يتعلق بالجزء الثاني من السؤال الثالث بخصوص متغير العمر تم استخدام تحليل التباين الأحادي وذلك للمقياس الكلي وأبعاده الفرعية للتعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية ووالديهم تبعاً لمتغير العمر كما هو موضح بالجدول (٢١).

جدول (٢١)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات للمراهقين تبعا لمتغير العمر

ابعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة
التفكير بالانتحار	بين المجموعات	٢٣,١٠٥	٢	١١,٥٥٣	٠,٩٩٢	٠,٣٧٣
	داخل المجموعات	٢٠٦٢,٢٨٩	١٧٧	١١,٦٥١		
	الكلي	٢٠٨٥,٣٩٤	١٧٩			
التفكير بإيجابية حول الخبرة	بين المجموعات	١٤٦,٠٣٨	٢	٧٣,٠١٩	١,٩٧٣	٠,١٤٢
	داخل المجموعات	٦٥٥١,٢٧٣	١٧٧	٣٧,٠١٣		
	الكلي	٦٦٩٧,٣١١	١٧٩			

النمو وإعادة التشكيل	بين المجموعات	١٣,١٠٧	٢	٦,٥٥٣	٠,٢٦٧	٠,٧٦٦
	داخل المجموعات	٤٣٤٤,٢٨٨	١٧٧	٢٤,٥٤٤		
	الكلي	٤٣٥٧,٣٩٤	١٧٩			
تقبل الانفعالات	بين المجموعات	٢٢,٨٨٤	٢	١١,٤٤٢	١,٧٩٦	٠,١٦٩
	داخل المجموعات	١١٢٧,٤٢٨	١٧٧	٦,٣٧٠		
	الكلي	١١٥٠,٣١١	١٧٩			
الأفكار الدينية	بين المجموعات	١٩٧,٦٤٣	٢	٩٨,٨٢٢	١٢,٢٧٥	٠,٠٠٠
	داخل المجموعات	١٤٢٤,٩٠٧	١٧٧	٨,٠٥٠		
	الكلي	١٦٢٢,٥٥٠	١٧٩			
المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	بين المجموعات	١٠٣,٢٨٦	٢	٥١,٦٤٣	٣,٦٩٢	٠,٠٢٧
	داخل المجموعات	٢٤٧٥,٧٠٩	١٧٧	١٣,٩٨٧		
	الكلي	٢٥٧٨,٩٩٤	١٧٩			
الملاحظة الواعية	بين المجموعات	٩١,٤٠٢	٢	٤٥,٧٠١	٥,٦٣٢	٠,٠٠٤
	داخل المجموعات	١٤٣٦,٢٥٩	١٧٧	٨,١١٤		
	الكلي	١٥٢٧,٦٦١	١٧٩			
كبح الأفكار والإلهاء	بين المجموعات	١,٣٧٣	٢	,٦٨٧	٠,٠٧٨	٠,٩٢٥
	داخل المجموعات	١٥٤٨,٩٥٥	١٧٧	٨,٧٥١		
	الكلي	١٥٥٠,٣٢٨	١٧٩			
التقليل من أهمية الموضوع	بين المجموعات	٩,١٠٣	٢	٤,٥٥٢	٠,٦٦٠	٠,٥١٨
	داخل المجموعات	١٢٢١,١٤١	١٧٧	٦,٨٩٩		
	الكلي	١٢٣٠,٢٤٤	١٧٩			
تحليل الانفعالات والموقف	بين المجموعات	٤٥,٦٨٩	٢	٢٢,٨٤٤	٣,٠٧٩	٠,٠٤٨
	داخل المجموعات	١٣١٣,٠٣٩	١٧٧	٧,٤١٨		
	الكلي	١٣٥٨,٧٢٨	١٧٩			
لوم الذات ونقدها	بين المجموعات	٦,٢٦٥	٢	٣,١٣٢	٠,٥٥٠	٠,٥٧٨
	داخل المجموعات	١٠٠٧,٥٣٥	١٧٧	٥,٦٩٢		
	الكلي	١٠١٣,٨٠٠	١٧٩	٤		

لوم الآخرين	بين المجموعات	١٧,٢٧٥	٢	٨,٦٣٧	٠,٧٥٠	٠,٤٧٤
	داخل المجموعات	٢٠٣٩,٢٧٥	١٧٧	١١,٥٢١		
	الكلي	٢٠٥٦,٥٥٠	١٧٩			
تقبل الموقف	بين المجموعات	٤٧,٥٨١	٢	٢٣,٧٩٠	٤,٩٨١	٠,٠٠٨
	داخل المجموعات	٨٤٥,٤١٤	١٧٧	٤,٧٧٦		
	الكلي	٨٩٢,٩٩٤	١٧٩			
الدرجة الكلية للعينة	بين المجموعات	٧٦٨٦,٠٠٤	٢	٣٨٤٣,٠٠٢	٦,٧٢٧	٠,٠٠٢
	داخل المجموعات	١٠١١١٨,١٩١	١٧٧	٥٧١,٢٨٩		
	الكلي	١٠٨٨٠٤,١٩٤	١٧٩			

من خلال استعراض المعطيات الإحصائية للجدول رقم (٢١) الذي يبين نتائج تحليل التباين الأحادي (Wne Way ANOVA) للتعرف على الفروق ذات دلالة الإحصائية في استراتيجيات تنظيم الانفعالات لدى المراهقين أنفسهم تبعاً لمتغير العمر فإنه يظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى الدلالة (٠,٠١) وكذلك توجد فروق في بعض أبعاد المقياس ذات دلالة إحصائية وهي الأفكار الدينية والمقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع والملاحظة الواعية وتحليل الانفعالات والموقف وتقبل الموقف عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وللكشف عن دلالة الفروق واتجاهاتها في الدرجة الكلية للمقياس ولصالح أي من مستويات المراهقة العمرية قام الباحث باستخدام اختبار شيفيه (Sheffe) للمقارنات البعدية وتظهر نتائج الجدول (٢٢) هذه النتائج.

جدول (٢٢)

المقارنات البعدية (Sheffe) للمقياس ككل لدرجة اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات للمراهقين تبعاً لمتغيرالعمر

تنظيم الانفعالات	فئات العمر	الفئات	فروق المتوسطات	الخطأ	مستوى الدلالة
اختلاف ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً لمتغير العمر	١٥- ١٦	١٧- ١٨	-١٥,٦٥٢٢٧-	٤,٤٠٣٩٧	٠,٠٠٠
		١٩ - ٢٠	-٥,٣٨٩٩٥-	٨,١٨٣٤٨	,٥١١
	١٧- ١٨	١٥- ١٦	١٥,٦٥٢٢٧	٤,٤٠٣٩٧	٠,٠٠٠
		١٩ - ٢٠	١٠,٢٦٢٣٢	٧,٥٠٣٠٩	٠,١٧٣
	١٩ - ٢٠	١٥- ١٦	٥,٣٨٩٩٥	٨,١٨٣٤٨	٠,٥١١
		١٧- ١٨	-١٠,٢٦٢٣٢-	٧,٥٠٣٠٩	٠,١٧٣

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين أنفسهم تبعاً لمتغير العمرلصالح الفئات العمرية من (١٥-١٦) سنة والفئة العمرية(١٧-١٨)عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

أما فيما يتعلق بالجزء الثالث من السؤال الثالث حول الفروق ذات الدلالة الإحصائية في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي؟

تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المستقلة لفحص الفرق بين الذكور والإناث في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين تبعاً لمتغيرالموقف الانفعالي كما يوضح الجدول رقم(٢٣).

جدول (٢٣)

نتائج اختبار (t-test) للعينات المستقلة للفروق بين الذكور والإناث في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين تبعا لمتغير الموقف الانفعالي

	الموقف	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	الدلالة
التفكير بالانتحار	الغضب	٧٩	٦,٧٨٤٨	٣,٦٥٧٣٥	١٧٨	٤,٧٢٦	٠,٠٣١
	الغيرة	٩٧	٥,٩١٠٩	٣,١٧٥٢١			
التفكير بإيجابية حول الخبرة	الغضب	٧٩	٢٧,٢٩١١	٧,٠١١٢٦	١٧٨	٩,٣٧٥	٠,٠٠٣
	الغيرة	٩٧	٢٩,١٢٨٧	٥,٢٠٨٩٦			
النمو وإعادة التشكيل	الغضب	٧٩	٢٠,٥٣١٦	٥,٣٧٥٢٤	١٧٨	٣,٦٩٢	٠,٠٥٦
	الغيرة	٩٧	٢١,٧٣٢٧	٤,٥١٦٣٩			
تقبل الانفعالات	الغضب	٧٩	٩,٣٩٢٤	٢,٦٨٦٢٣	١٧٨	١,٧٠٩	٠,١٩٣
	الغيرة	٩٧	٩.٣٦٦٣	٢.٤٢٣٧٣			
الأفكار الدينية	الغضب	٧٩	١٦,٠٦٣٣	٣,٣١٤٠٨	١٧٨	٤,٣٥٧	٠,٠٣٨
	الغيرة	٩٧	١٧,٠٤٩٥	٢,٦٨٨٤١			

المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	الغضب	٧٩	١٣,٣٦٧١	٣,٩٦٥١٦	١٧٨	١,٠٥٢	٠,٣٠٦
	الغيرة	٩٧	١٣,٦١٣٩	٣,٦٧٤١٥			
لملاحظة الواعية	الغضب	٧٩	١٣,٠٧٥٩	٣,٠٢٨٨٠	١٧٨	٠,٠٠٨	٠,٩٢٧
	الغيرة	٩٧	١٣,٥٢٤٨	٢,٨٣٤٠٦			
كبح الأفكار والإلهاء	الغضب	٧٩	١١,٤٠٥١	٢,٨١٧١٦	١٧٨	٠,١٢٤	٠,٧٢٥
	الغيرة	٩٧	١٠,٥٧٤٣	٣,٠٠١١٥			
التقليل من أهمية الموضوع	الغضب	٧٩	٩,٢٩١١	٢,٦٣١٩١	١٧٨	٠,١٢٨	٠,٧٢١
	الغيرة	٩٧	٨,٥١٤٩	٢,٥٧٥٣٢			
تحليل الانفعالات والموقف	الغضب	٧٩	١٤,٠٦٣٣	٣,١٥١٤٨	١٧٨	١٠,٣٩٣	٠,٠٠٢
	الغيرة	٩٧	١٤,٤١٥٨	٢,٤٠٥٢٧			
لوم الذات ونقدها	الغضب	٧٩	١٠,٦٧٠٩	٢,٣٧٨٩٨	١٧٨	٠,٠٨٦	٠,٧٦٩
	الغيرة	٩٧	١١,١٩٨٠	٢,٣٦٦٥٢			
لوم الآخرين	الغضب	٧٩	١١,٩٨٧٣	٣,٦٨٤٦٧	١٧٨	٣,٠٧٩	٠,٠٨١
	الغيرة	٩٧	١٢,٠٩٩٠	٣,١٥٧٥٥			
تقبل الموقف	الغضب	٧٩	١٠,٩٧٤٧	٢,٢٧٠٠٧	١٧٨	٠,٠٠٥	٠,٩٤٢
	الغيرة	٩٧	١٠,٨٣١٧	٢,٢١٣٩١			
الدرجة الكلية للعينة	الغضب	٧٩	١٧٠,٧٨٤٨	٢٨,٨٣٦٢٦	١٧٨	٨,٧٥٤	٠,٠٠٤
	الغيرة	٩٧	١٧٥,٩٧٠٣	٢٠,٦٧٦٧٨			

أشارت نتائج اختبار(t-test) كما هو موضح بالجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين في الدرجة الكلية لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات بين

المراهقين تبعا لمتغير مواقف الغيرة والغضب حيث بلغت قيمة "ف" (٨,٧٥٤) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية نجد أن هذه الفروق لصالح مشاعر الغيرة.

وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين ووالديهم تبعا لمتغير مواقف الغيرة والغضب في البعد الأول المتعلق "بالتفكير بالانتحار" والبعد الثاني المتعلق "بالتفكير بإيجابية حول الخبرة" والبعد الخامس المتعلق "بالأفكار الدينية" والبعد العاشر المتعلق "بتحليل الانفعالات والموقفط عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وعند مستوى دلالة(٠,٠١). بينما لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بقية الأبعاد.

وبالرجوع إلى قيم المتوسطات الحسابية نجد أن هذه الفروق في البعد الأول والخامس والعاشر كانت لصالح مشاعر الغيرة، بينما كانت في البعد الثاني لصالح مشاعر الغضب.

ينص السؤال الرابع على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين ووالديهم تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي؟

تم استخدام اختبار(t-test) للعينات المستقلة لفحص الفروق في ضبط وتنظيم الانفعالات بين أفراد العينة تبعا لمتغير الموقف الانفعالي كما يوضح الجدول رقم (٢٤).

جدول (٢٤)

نتائج اختبار (T-test) للعينات المستقلة للفروق بين الذكور والإناث في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين ووالديهم تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي

ابعاد المقياس	الموقف	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	الدلالة
التفكير بالانتحار	الغضب	١٤١	٦,٠٣٥٥	٣,٤٤٦٣٥	٢٨٦	١,٢٧٦	٠,٢٦٠٠
	الغيرة	١٤٦	٥,٧٦٨٧	٣,٢٦٨٩٢			
التفكير بإيجابية حول الخبرة	الغضب	١٤١	٢٧.٩٥٧٤	٦.٣٢٨٩٣	٢٨٦	٨.٨٠٥	٠.٠٠٣
	الغيرة	١٤٦	٢٩,٤٥٥٨	٤,٩٨٣٨٥			
النمو وإعادة التشكيل	الغضب	١٤١	٢١,٤١٨٤	٤,٨٦٩٩٦	٢٨٦	١,٨٢٣	٠,١٧٨
	الغيرة	١٤٦	٢٢,٢٤٤٩	٤,٣٣٧٧٨			
تقبل الانفعالات	الغضب	١٤١	٩,٤٤٦٨	٢,٨٠٤١٤	٢٨٦	١,٣٩٢	٠,٢٣٩
	الغيرة	١٤٦	٩,٤٠١٤	٢,٤٦٨٠٤			

الأفكار الدينية	الغضب	١٤١	١٦,٠٩٩٣	٣,٤٠٢٣٢	٢٨٦	٤,٤٧٧	٠,٠٣٥
	الغيرة	١٤٦	١٧.٢٣٨١	٢.٩٥٠١٢			
المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	الغضب	١٤١	١٣,٦٠٩٩	٣,٧٤٥٠٤	٢٨٦	٠,٨٧٦	٠,٣٥٠
	الغيرة	١٤٦	١٣,٦٦٦٧	٣,٦٢٣٢٤			
الملاحظة الواعية	الغضب	١٤١	١٣,٤٦١٠	٣,٢٦٥٦٦	٢٨٦	٠,٧٢٢	٠,٣٩٦
	الغيرة	١٤٦	١٣,٦٦٦٧	٢,٩٢٩١٥			
كبح الأفكار والإلهاء	الغضب	١٤١	١٠,٥٩٥٧	٢,٧٠٩٧١	٢٨٦	٠,٠٠٠	٠,٩٩٠
	الغيرة	١٤٦	١٠,٣٤٦٩	٢,٨٤٤٤٩			
التقليل من أهمية الموضوع	الغضب	١٤١	٨,٧٧٣٠	٢,٥٥٦١٤	٢٨٦	٠,٠٩٤	٠,٧٦٠
	الغيرة	١٤٦	٨,٥٥١٠	٢,٥٥٦٧١			
تحليل الانفعالات الموقف	الغضب	١٤١	١٤,٢٤٨٢	٢,٨٤٣٩٣	٢٨٦	٥,٠١١	٠,٠٢٦
	الغيرة	١٤٦	١٤,٥٠٣٤	٢,٥٢٤٨٧			
لوم الذات ونقدها	الغضب	١٤١	١٠,٩٧٨٧	٢,٣٠٩٨٢	٢٨٦	٢,٤٣٨	٠,١٢٠
	الغيرة	١٤٦	١٠,٨٠٢٧	٢,٥٣٦٤٢			
لوم الآخرين	الغضب	١٤١	١١,٧٥١٨	٣,٤١٢٤٩	٢٨٦	١,٤٨٥	٠,٢٢٤
	الغيرة	١٤٦	١١,٧٢١١	٣,١٤٦٦١			
تقبل الموقف	الغضب	١٤١	١٠,٨٨٦٥	٢,٢٧١٢٢	٢٨٦	٠,٩٥٦	٠,٣٢٩
	الغيرة	١٤٦	١٠,٦٤٦٣	٢,٤١٥١٤			
الدرجة الكلية للعينة	الغضب	١٤١	١٧٢,٣٤٧٥	٢٥,٦٧٢٣٨	٢٨٦	٥,٠٤١	٠,٠٢٦
	الغيرة	١٤٦	١٧٦,٠٣٤٠	٢١,٣١٦٠٩			

أشارت نتائج اختبار (t-test) كما هو موضح بالجدول رقم (٢٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المراهقين ووالديهم في الدرجة الكلية لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات

بين المراهقين ووالديهم تبعاً لمتغير موقفي الغيرة والغضب عند مستوى (٠,٠٥) حيث يحضر موقف الغيرة بشكل أكبر بالنظر الى قيم المتوسطات الحسابية.

أما من حيث الأبعاد الفرعية للمقياس فكانت نتائج السؤال كما يلي :

التفكير بإيجابية حول الخبرة: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة . (٠,٠٥)

الأفكار الدينية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) .

تحليل الانفعالات والموقف: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) .

حيث كانت الفروق جميعا لصالح مشاعر الغيرة.

ينص السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المراهقين ووالديهم في ضبط وتنظيم الانفعالات ؟

وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين المراهقين ووالديهم من أفراد عينة الدراسة في ضبط وتنظيم الانفعالات تمَّ حساب معاملات الارتباط لبيرسون Pearson، والجدول رقم (٢٥) يوضح معاملات الارتباط ودلالة العلاقة بين هذه المتغيرات.

جدول (٢٥)

معاملات الارتباط بين المراهقين ووالديهم في ضبط وتنظيم الانفعالات

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التفكير بالانتحار	-٠,٣٤٢	٠,٠١
التفكير بإيجابية حول الخبرة	-٠,٢٨٨	٠.٠١
النمو وإعادة التشكيل	-٠,٣٥٩	٠,٠١
تقبل الانفعالات	-٠,١٦٠-	لا توجد دلالة
الأفكار الدينية	٠,٣٩٣	٠,٠١
المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع	-٠,٢٤١	٠,٠١
الملاحظة الواعية	-٠,٣٣٠	٠,٠١
كبح الأفكار والإلهاء	-٠,٢٧٣	٠,٠١
التقليل من أهمية الموضوع	-٠,٢٨٢	٠,٠١
تحليل الانفعالات والموقف	٠,٢٧٥	٠,٠١
لوم الذات ونقدها	-٠,٠٧٩	لا توجد دلالة

لوم الآخرين	٠,٠١٥	لا توجد دلالة
تقبل الموقف	٠,٢١٦	٠,٠٥
الدرجة الكلية	٠,٣٥٧-	٠,٠١

تشير نتائج الجدول السابق إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية عند ومستوى الدلالة (٠,٠١) بين المراهقين ووالديهم في ضبط وتنظيم الانفعالات في الدرجة الكلية للمقياس إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (-٠,٣٥٧).

كما توضح نتائج الجدول أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ومستوى الدلالة (٠,٠١) بين المراهقين ووالديهم في ضبط وتنظيم الانفعالات في أبعاد "تحليل الانفعالات والموقف، وتقبل الموقف، والأفكار الدينية". بينما لا توجد علاقة ارتباطية في ابعاد المقياس "لوم الآخرين وتقبل الانفعالات".

مناقشة النتائج

سيتم مناقشة النتائج عن أسئلة الدراسة بالإضافة إلى الاختلاف والتشابه:

ينص السؤال الأول على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم؟

من خلال النظر في المتوسطات الحسابية في جدول رقم (١٣) يتضح أنّ الاستراتيجيات الأكثر استخداماً من قبل المراهقين ووالديهم هي"التفكير بإيجابية حول الخبرة" و"النمو وإعادة التشكيل" و"الأفكار الدينية" و"تحليل الانفعالات والموقف، والاستراتيجيات الأقل استخداماً هي و"التقليل من أهمية الموضوع" و"التفكير بالانتحار"، وبهذا تتفق نتائج الدراسة مع دراسة عبدالهادي وأبوجدي (٢٠١٢) حيث أظهرت الاستراتيجيات الأكثر استخداماً "الأفكار الدينية" و"تحليل الانفعالات والموقف و"النمو وإعادة التشكيل"، والأقل استخداماً هو "التقليل من أهمية الموضوع" وهذا مما يؤكد للباحث صحة ماتوصلت إليه نتائج الدراسة.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية تبعاً للاختلافات ما بين المراهقين ووالديهم، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سبعة أبعاد وهي "التفكير بالانتحار"، و"التفكير بإيجابية حول الخبرة"، و"النمو وإعادة التشكيل"، و"تقبل الانفعالات"، و"الأفكار الدينية"، و"كبح الأفكار والإلهاء" و"التقليل من أهمية الموضوع"، عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ومستوى الدلالة (٠,٠١) لصالح المراهقين وأمهاتهم.

ويفسر الباحث ذلك أنّ من سمات المرحلة العمرية للمراهقين والمراهقات زيادة درجة القلق والتوتر أو العصبية، ولكنها أمور عادية ترتبط فى جوهرها فى معظم الأمر بكثرة التغيرات المختلفة التى تواجه الشباب فى هذه المرحلة، إلا أنه يجب توفير الجو والمناخ الهادئ داخل الأسرة فى التعامل مع هؤلاء الشباب.

وتتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت له دراسة بارت وآخرون .Barrett ,et al (٢٠٠١) ودراسة عبدالهادي وأبوجدي (٢٠١٢) التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات المعرفية وضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين.

ويشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانباً أساسياً في عملية النمو الشاملة، كما يعد شعور المراهق نحو نفسه من جهة، ونحو الآخرين من جهة ثانية من أبرز ملامح حياته الانفعالية، فهو قد كون عادات قوية ثابتة في نظرته إلى نفسه، وفي علاقاته بالآخرين، وخاصة الكبار المحيطين به، هذه العادات قوامها الاعتماد الكلي الذي يتصف به الأطفال، كما أنه يتوق إلى أن ينمو ويصبح كبيراً مستقلاً كالكبار الراشدين، وبين هذا وذاك يقع المراهق في تناقضات قد تكون عنيفة أحيانا وقد تكون عبارة عن نقاط تحول أشبه بمفترق الطرق في أغلب الأحيان.

ولكن في جميع الأحوال لا يملك إلا أن يعيش هذا التناقض بكل مشاعره وبكل ما يسببه له هذا التناقض من اضطراب.

ويرى الباحث أنّ التغيرات السريعة المتلاحقة التي تتميز بها فترة المراهقة، وكذلك الدوافع القوية المتدفقة التي يجد المراهق نفسه أمامها عاجزاً عن الفهم أو الإشباع أو المواجهة، كل ذلك قد يوقع المراهق في حالات إحباط شديدة يكون ردّ الفعل الانفعالي عليها بنفس الدرجة من القوّة أو العنف التي تتناسب مع الفعل الإحباطي نفسه. فإذا أضفنا إلى ذلك ما يمكن أن يشغل بال المراهق في هذه المرحلة الانتقالية من قلق على مستقبل نموه من جميع النواحي، حيث لا يملك القدرة على تحديد الشكل النهائي الذي سيكون عليه جسماً وعقلاً ومركزاً، نستطيع أن نتصور الحياة الانفعالية للمراهق، خاصة بما يميزها عن غيرها من المراحل السابقة حيث كان الطفل يتمتع بالهدوء والاستقرار الانفعالي إلى حد كبير.

ينص السؤال الثاني على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضبط تنظيم الانفعالات بين الوالدين تبعاً لمتغير المؤهل الدراسي والعمر والجنس والموقف الانفعالي؟

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للوالدين تبعاً لمتغيري المؤهل الدراسي والعمر، إضافة إلى جميع أبعاد المقياس عدا بعد (لوم الآخرين) في متغير العمر لصالح الفئة العمرية (٥٠ سنة فما فوق).

ويفسر الباحث ذلك أنّ غالب المجتمع تتأثر تربيته بطريقة العائلة في التنشئة. حيث يذكر صادق وأبو حطب (١٩٩٠) إنّ الأسر التي نال أفرادها حظاً من التعليم تتبع فيها الأساليب الديمقراطية لتنظيم الانفعالات وتوجيهها، ويسود جوها الموضوعية وحسن التجاوب بين الآباء والأبناء.

ويرى الباحث أنّ ارتفاع مستوى تعليم الأبوين يؤدي إلى مشاركتهما في القرارات المتعلقة بحياة الأسرة فهناك ارتباط عالٍ بين المستوى التعليمي للوالدين ودرجات الاهتمام وإنّ الأبوين المتعلمين تعليماً متوسطاً أو مرتفعاً غالباً ماتتميز أسرهم بالاستقرار العاطفي.

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للوالدين تبعاً لمتغير العمر، إضافة إلى جميع أبعاد المقياس عدا بعد "لوم الآخرين" لصالح الفئة العمرية (٥٠ سنة فما فوق).

ويفسر الباحث هذه النتيجة أنّ هناك عدداً من الآباء يعانون في هذه المرحلة العمرية من اضطراب الشخصية ويفتقرون للتقدير الذاتي ويشعرون بالحاجة للتحكم في كيفية نظر الناس إليهم، مع الشعور بالخوف الشديد من أنه سيتم لومهم أو رفضهم. علاوةً على ذلك، تكون تلك الشخصيات مشغولة بنفسها إلى حد كبير.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سانتا، وجينكوز Santas and Gencoz (٢٠١٢) التي ترى أنّ العمر يلعب دوراً مؤثراً في التنظيم االانفعالي عند الأمهات.

ويذكر رابوبرت Rappoport (٢٠٠٥) أنّ بعض الآباء لديهم شعور منخفض للغاية بتقدير الذات، وهم يخشون من أن يفكر بهم الآخرون سوءً. وفي سبيل حماية شعورهم الهش بأنفسهم هذا، يسعون لمراقبة ما يفكر فيه الآخرون والطريقة التي يتصرفون بها. وقد يصل بهم الأمر حد لوم أبنائهم على إظهار الضعف، أو كونهم حساسين للغاية، أو لأنهم لم يكونوا عند ظنهم.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية بين الوالدين تبعاً لمتغير الجنس بالإضافة إلى بعدي "الأفكار الدينية" و"لوم الذات ونقدها" لصالح الإناث عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) و(٠,٠١).

ويفسر الباحث هذه النتيجة على أساس مرجعي اجتماعي ونفسي مرتبط بعملية التنشئة الاجتماعية في مجتمعاتنا العربية والمجتمع الخليجي بشكل خاص والتي تتعامل بأشكال متباينة في التنشئة بين الذكور والإناث إذ أنّ الأمهات في المجتمعات المغلقة غالباً ما يكون لديهم اتجاه نحو الالتزام الديني أكثر من الآباء كما أنّ تقديراتهم للذات غالباً ما تكون منخفضة وذلك لهيمنة الرجل وبالتالي فإن شعورهم بالضعف يجلعهم أكثر لوما للآخرين.

وتتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت له دراسة عبدالهادي وأبوجدي (٢٠١٢) التي كشفت عن وجود فروق بين الجنسين في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات في أبعاد الأفكار الدينية. ويؤكد شاهين (٢٠٠٣) على أن تمسّك الأفراد بالمظاهر والطقوس الدينية وممارستها بالعبادة تقوي لديهم القدرة على التحكم في الغرائز والدوافع وبخاصة تلك التي تكسر الحدود الاجتماعية للسلوك مما يؤدي إلى التأثير في تعزيز السلوك الاجتماعي المتكيف ذاتياً واجتماعياً.

كما أنّ نشاطات الإنسان النفسية يمكن حصرها في ثلاث جوانب : الجانب المعرفي الفكري، والجانب العاطفي، والجانب المتعلق بالسلوك، وبناءً على هذه الجوانب المتعددة لشخصية الفرد وسلوكه يمكن اشتقاق نماذج وأنماط من الخبرات الدينية التي نلحظها في حياة الأفراد (الخالدي، ٢٠٠٩).

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية بين الوالدين تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي، إضافة إلى جميع أبعاد المقياس عدا بعدي "التفكير بإيجابية حول الخبرة" لصالح موقف الغيرة، و"لوم الذات ونقدها" لصالح موقف الغضب.

ويذكر في هذا الصدد كفافى (١٩٩٧) والنيال (١٩٩٣) أنّ الغضب شأنه شأن سائر الانفعالات كالسعادة والحزن فلا يوجد إنسان ينتمي إلى ثقافة أو حضارة إلا وتعرض لخبرة

الغضب وعلى الرغم من عالمية هذا الانفعال وانتشاره، إلا أن هناك حقيقة بينة تتجلى في أنّ الأطر الثقافية المتباينة، لها دور لا يستهان به في طريقة تعبير الفرد عن غضبه.

ينص السؤال الثالث على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين أنفسهم تبعاً (الجنس و العمر والموقف الانفعالي)؟

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية بين المراهقين تبعاً لمتغير الجنس بالإضافة إلى خمسة أبعاد وهي التفكير بإيجابية حول الخبرة، تقبل الانفعالات، الأفكار الدينية، الملاحظة الواعية، تقبل الموقف لصالح الإناث عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

ويفسّر الباحث هذه النتيجة بالنسبة لتفوق الإناث تبعاً لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين أنّ الإناث لديهن قدرة أعلى من الذكور في إدارة الانفعالات إذ أنّ التعبير الانفعالي مهارة تسهم بدرجة كبيرة في النجاح الاجتماعي. فهي تمكّن من إقامة الروابط الوجدانية والتعبير عن مشاعر الاهتمام والحب.

وتتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت له دراسة عبدالهادي وأبوجدي (٢٠١٢) التي كشفت عن وجود فروق بين الجنسين في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات لدى عينة الدراسة. وبالنسبة لتفوق الإناث في بقية الأبعاد، فإن ذلك يمكن تفسيره في إطار آليات التنشئة والتطبيع الاجتماعي للأنثى والتي تؤكد على ضرورة إتباع المعايير والقواعد ومراعاة آداب السلوك الاجتماعي وهو ما تلتزم به الأنثى تجنباً للنبذ الاجتماعي.

كما تتفق مع ماتوصلت له دراسة سانتا، وجينكوز Santas and Gencoz (٢٠١٢) التي سجلت أنّ الفتيات لديهن صعوبات أكثر في التنظيم الانفعالي بالمقارنة بالأولاد. إنّ ما يجعل الأنثى أكثر تنظيماً للانفعالات هو الحاجة إلى القبول الاجتماعي وهو أمر على قدر كبير من الأهمية بالنسبة للأنثى. والتي تهتم بما هو قائم من منبهات خارجية والاستجابة لها بالشكل المحدد اجتماعياً (عتريس، ١٩٩٧).

ويذكر سميث Smith (١٩٩١) أنّ الإناث أكثر دقة في استقبال التلميحات غير اللفظية، ففي داخل تجربة قام بها الباحثون قاموا فيها بسؤال المشاركين ليقدروا كم عدد الإجابات الصحيحة التي يعتقدون أنهم أجابوها وكانت التقديرات التي أعطاها الذكور لأنفسهم أعلى من تلك التي أعطتها الإناث لأنفسهن، وتشير هذه النتائج بوجه عام على أن الإناث يملن لأن يقللن من تقدير أدائهن أو أنّ الرجال يزيدون من تقدير أدائهم، أي أنّ الرجال بوجه عام أكثر ثقة وأقل دقة بينما يكون العكس صحيحاً بالنسبة للنساء، وعلى كلٍ فقد خلُص البحث أنّ الرجال مقارنة بالإناث لديهم مهارة أقل في إرسال واستقبال التلميحات الانفعالية وأقل حساسية للتلميحات غير اللفظية (في: عتريس، ١٩٩٧).

كما تشير دراسة هاينس Hains (١٩٩٢) إلى أنه يجب عمل برامج إدراكية سلوكية لمساعدة الطلاب المراهقين الذكور على وجهه الخصوص على تحمل الإجهاد وأشكال أخرى من الإثارة الانفعالية السلبية و تدريبهم على إدارة القلق سواء كان قلق سمة أم قلق حالة.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لدى المراهقين أنفسهم تبعاً لمتغير العمر عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بالإضافة إلى سبعة أبعاد وهي: "الأفكار الدينية، والمقارنة مع أحداث سابقة، واختبار الواقع، والملاحظة الواعية، وتحليل الانفعالات، والموقف، وتقبل الموقف"، لصالح الفئة العمرية (١٥-١٦) سنة، و(١٧-١٨) سنة عند مستوى الدلالة (٠,٠٠١).

ويفسر الباحث هذه النتيجة إنّ هذه المرحلة العمرية لا يزال المراهق تحت تأثير رقابة الوالدين ويخضع لتعليماتهم وبالتالي فإن هذه المرحلة تتفوق على المراحل العمرية الأخرى التي استقلت أو بدأت بمرحلة التمرد على الأسرة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أورجيتا Orgeta (٢٠٠٩) التي وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً في استراتيجيات تنظيم الانفعالات تعزى إلى العمر.

فإنّ من خصائص هذه المرحلة كثرة انفعالات المراهق، وتنوع استجاباته للمثيرات، وهذا التنوع ناشئ عن طبيعة الطور النمائي الذي يمر به، ويعتبر انفعال حب الذات من أقوى الانفعالات في هذه المرحلة، فترى المراهق يهتم بنفسه وبذاته الجسمية ويصرف جلّ وقته للتحلي بالصفات التي تجذب انتباه الآخرين إليه.

إنّ النظرة الحديثة للجانب الانفعالي تعترف بأهميته المتزايدة في حياة الإنسان، وبأنه لا ينفصل عن عمليات التفكير لدى الإنسان، بل كلها عمليات متداخلة مكملة لبعضها البعض. فالجانب المعرفي لدى المراهقين يسهم إيجابياً في العملية الانفعالية من خلال تفسير الموقف الانفعالي، وترميزه وتسميته، ومن خلال عمليات الإفصاح والتعبير عنه (الخضر، ٢٠٠٢).

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية بين المراهقين تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي، بالإضافة إلى ستة أبعاد وهي الأفكار الدينية، وتحليل الانفعالات، والنمو وإعادة التشكيل، والتفكير بإيجابية حول الخبرة لصالح موقف الغيرة، وبعد التفكير بالانتحار لصالح موقف الغضب عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) و(٠,٠١).

ويفسر الباحث هذه النتيجة أنّ الانفعالات تلعب دوراً هاماً في سلوك الفرد وسلوكه في الغالب يوجه بحاجاته النفسية على اختلافها والدور الأكبر سوف يكون للحاجات الأكثر أهمية بالنسبة للفرد. أي أنّ نمط سلوك الفرد سوف يعتمد وبشكل أكبر على الحاجة النفسية الهامة لديه. كما أنّه مع بداية مرحلة المراهقة يزداد بعد المراهق عن الأبوين والمنزل إلى حد كبير

فيقضي معظم وقته خارج المنزل مع جماعة الأقران أو الرفاق والتي تقوم بدور مهم في عملية التنشئة الاجتماعية وفي النمو الاجتماعي للفرد .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة باركنسون وتوتيردل Parkinson and (١٩٩٩) Totterdell التي كشفت عن مجموعة من استراتيجيات تنظيم الوجدان. كما تتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت له دراسة يعقوب (٢٠١١) وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) لصالح متوسط العينة، مما يعني أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي.

إنّ صفات مثل انعدام الثقة بالنفس وزيادة العصبية والخجل والانسحاب إلى إهمال الرفاق للمراهق وإلى عزلته اجتماعياً، أما من يدفعه شعوره بعدم الأمن والتهديد إلى زيادة تعويضية في سلوكه العدواني أو إلى التفاخر والغرور أو إلى محاولات جذب الاهتمام فإن ذلك يؤدي إلى رفض الآخرين له وصعوبة قيامه بعقد صداقات معهم، كذلك الحال مع المراهق الذي يتميز بالأنانية والتمركز حول ذاته دون أخذ الآخرين في اعتباره أو تفهم وجهة النظر الأخرى، ويتأثر المراهق كثيراً بعدم قدرته على عقد الصداقات وقلة الأصدقاء، فشعوره بالقيمة والأهمية يبنى على كيفية ردود فعل الآخرين له (سلامة، ١٩٨٥).

ينص السؤال الرابع على ما يلي: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ضبط وتنظيم الانفعالات بين المراهقين ووالديهم تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي؟

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية بين المراهقين ووالديهم تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي، بالإضافة إلى ثلاثة أبعاد وهي: "الأفكار الدينية، وتحليل الانفعالات، وبعد التفكير بإيجابية حول الخبرة"، لصالح موقف الغيرة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

ويفسّر الباحث هذه النتيجة أنّ ضبط وتنظيم الانفعالات لدى أفراد عينة الدراسة تسيطر بشكل واضح في المواقف الانفعالية لديهم وتتمثل في عدم مقدرتهم على تحمل المسئولية عن التصرفات المرتبطة بالانفعالات والمشاعر والتعامل الإيجابي مع الانفعالات.

حيث مرحلة المراهقة تتميز بأنها فترة نمو متسارع ونزعة إلى التمرد على الكبار والاستقلالية مما يؤثر على العلاقات بين المراهق والوالدين. وتؤدي مشكلات التواصل إلى وجود فجوة في العلاقة بين الطرفين، وإلى الشعور بالإحباط والغضب والتوتر لدى الآباء والأبناء.

وتتفق هذه النتائج ضمنياً مع دراسة بارت وآخرون .Barrett ,et al (٢٠٠١) والتي خلصت إلى أنّ أبرز استراتيجيات تنظيم الانفعالات السلبية هي : "تقييم الموقف، وتعديل الموقف، والإلهاء، والتغيير المعرفي"، كما تتفق في نتائج بعض أبعادها مع دراسة تيرنر وهاسمان Turner and Hasman (٢٠٠٨) أنّ تقييم الفرد للخبرة يسهم في تنظيم الانفعالات. كما تتفق مع دراسة سانتا، وجينكوز Santas and Gencoz (٢٠١٢) والتي أوضحت النتائج

أنّ المراهقين يميلون إلى تسجيل مستويات عليا من الصعوبات في التنظيم الانفعالي لأنفسهم في تقاريرهم بالمقارنة بتقارير الأمهات،

وتؤكد راضي (٢٠٠١) أنّ ضعف الاتزان الانفعالي يزيد من حدته تعرض الفرد للمخاطر النفسية كالقلق والاكتئاب والوحده النفسية والغضب، وهم أكثر تعرضاً للمشاكل النفسية والسلوكية وعندما يكونوا في سن الشباب يتورطون فى مشاكل مع القانون ويرتكبون جرائم أكثر عنفاً.

ويرتبط ضبط وتنظيم الانفعالات بالوعي بالذات ويعني الأخير إدراك المرء للانفعالات التي يشعر بها مع معرفة الأسباب التي أدت إليها. وكذلك تتمثل في القدرة على تحمل المسئولية عن التصرفات المرتبطة بالانفعالات والمشاعر والتعامل الإيجابي مع الانفعالات والمشاعر والسعادة الشخصية. والأشخاص ذوي المستوى المرتفع من الضبط والتنظيم الانفعالي قادرون على ممارسة ما يعرف بضبط الذات.

ينص السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المراهقين ووالديهم من أفراد عينة الدراسة في ضبط وتنظيم الانفعالات ؟

وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين المراهقين ووالديهم في الدرجة الكلية عند مستوى (٠,٠١).

وهذا يعني أنه كلما كان الاتزان الانفعالي مرتفعاً عند الآباء فإنه ينخفض عند الأبنـــاء ويفسر الباحث ذلك بإنخفاض مستوى النضج الانفعالي لدى الأبناء لأسباب تتدخل فيها عوامـــل التنشئة الاجتماعية.

ومن حيث الأبعاد والاستراتيجيات لمقياس ضبط وتنظيم الانفعالات نلاحظ وجود علاقة ارتباطية عكسية عند مستوى الدلالة (٠,٠١) بين المراهقين ووالديهم في أبعاد "التفكير بالانتحار"، و"التفكير بإيجابية حول الخبرة"، و"النمو وإعادة التشكيل"، و"المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع"، و"الملاحظة الواعية"، و"كبح الأفكار والإلهاء"، و"التقليل من أهمية الموضوع". فعلى سبيل المثال أنه كل ما زاد التفكير بالانتحار لدى المراهقين يقل هذا الشعور لدى الآباء والعكس. وكل مازادت الملاحظة الواعية لدى الآباء يقل هذا الشعور لدى الأبناء، وكذلك من حيث "التفكير بإيجابية حول الخبرة" نجد أنّ هذا الشعور يزيد عند الآباء ويقل لدى الأبناء.

وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المراهقين ووالديهم في ضبط وتنظيم الانفعالات في ثلاثة أبعاد "تحليل الانفعالات والموقف"، و"تقبل الموقف"، و"الأفكار الدينية" عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ومستوى الدلالة (٠,٠١). بينما لا توجد علاقة ارتباطية في أبعاد المقياس "لوم الآخرين وتقبل الانفعالات".

ويفسّر الباحث هذه النتيجة أنّ النضج الانفعالي يعد عنصرًا أساسيًا بالنسبة للأداء السلوكي النفسي الوظيفي للإنسان ولتمكينه في نفس الوقت من إقامته والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية الإيجابية السوية المتبادلة مع الآخرين. وهذا النضج يتضمن فكرة التغييرات النمائية التي تعتري مكوناته الأساسية (الحساسية، الضبط، التعبير الانفعالي) عبر مختلف المراحل النمائية في إطار مجمل المتغيرات الشخصية والبيئية الاجتماعية التي تشكله في حين يشير مصطلح الكفاءة الانفعالية إلى الدلالات السلوكية للنضج الانفعالي مضافًا إليها فكرة التقييم الاجتماعي والذاتي على اعتبار أنّ الكفاءة الانفعالية ترتبط بتحقيق الأهداف الشخصية في سياق العلاقات الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين بطرق إيجابية يترتب عليها تلقي المراهق تعزيزات اجتماعية إيجابية وتفادي التعزيزات الاجتماعية السلبية من الآخرين.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة موريس Morris (٢٠٠٠) التي ترى أن هناك ارتباطاً لاستعمال الأم لأساليب تنظيم الانفعال ولاسيما إعادة تركيز الانتباه، وإعادة التشكيل المعرفي مع مستويات منخفضة من الغضب والحزن الذي يعبر عنه الطفل. ويُظهر الأطفال من ذوي التنظيم الانفعالي الضعيف سلوكيات التذمر (Internalizing) والتبرير في المدرسة هم أكثر احتمالاً من أقرانهم ولاسيما عندما يكونوا من ذوي الأمزجة الحساسة ومن محيط عائلي سلبي (Negative Contexts). وكذلك دراسة مكدويل وكيم Mcdowell and Kim (٢٠٠٢) التي بينت أن الممارسات السلوكية للأبوين في مهمة المناقشة لها علاقة بالكفاية الانفعالية والاجتماعية لدى الأطفال، فضلاً عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي لدى الأطفال وكفايتهم الاجتماعية. وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية بين سلوكيات الأبوين وقدرة الأطفال على تنظيم انفعالاتهم. كما أوضحت دراسة سيمونز وآخرون .Simons,et al (٢٠٠٠) والتي بينت حيث أوضحت النتائج أنّ المستويات العالية من المعرفة الاجتماعية للمراهقين قد ارتبطت إيجابياً وبشكل دال إحصائياً مع المستويات المنخفضة من تقارير المراهقين الذاتية عن العدوان، وذلك في ضوء ضبط متغيري: مستوى تعلق المراهق بوالديه، ومستوى تحقيق الذات عند المراهق. بينما ارتبطت المستويات العليا من تحقيق الذات عند المراهقين بالمستويات المنخفضة من تقارير الآباء عن مستوى عدوانية أبنائهم المراهقين، وذلك في ضوء ضبط متغيري: مستوى تعلق المراهق بوالديه، ومستوى المعرفة الاجتماعية للمراهق.

وتشير جوجوري وكوستوك Kostiuk and Gregory (٢٠٠٢) على أن التنظيم الانفعالي خصوصاً لدى المراهقين،حيث ترى أن المراهقين لديهن استراتيجيات قليلة لضبط انفعالاتهم السلبية ولديهم فهم محدود نسبيا لحالتهم الداخلية السلبية، وهم غير قادرين على التعبير عنها للآخرين خصوصاً الآباء، وأنّ دراسة العواطف بشكل كمي لدى المراهقين هام فى تحديد أسباب الأمراض ومشاكل السلوك مثال (الغضب – الاكتئاب – القلق – الاستياء)

وتؤكد على أنّ المراهقين يجب أن يدربوا على السيطرة على انفعالاتهم حتى لا يتسببوا بردود أفعال سلبية تجاه الآخرين. وتتفق أيضاً مع دراسة نيكرسون وناجل Nickerson and Nagle (٢٠٠٥) حيث أشارت النتائج بأنّ المراهقين وتعلقهم بنظرائهم ناتج عن المواقف الانفعالية مع أولياء أمورهم.

التشابه والاختلاف: تحليل ومناقشة

وفي ختام القول تبين للباحث من خلال الدراسة الحالية أنّ الاختلاف والتشابه في الضبط والتنظيم الانفعالي بين المراهقين ووالديهم أمر محتوم، يثيره الموقف الانفعالي (الغضب، الغيرة) فيختلف أو يتشابه تبعاً لمتغير العمر أوالجنس أوالمؤهل الدراسي أوالموقف الانفعالي أو غيره من المتغيرات وهنا يحدث التنظيم الانفعالي إيجابياً كالتفكير بإيجابية حول الخبرة أوسلبياً كالتفكير بالانتحار من أجل التكييف مع الآخرين كما هو موضح في شكل رقم (٥) حيث أظهرت نتائج الدراسة اختلافاً وتشابهاً في التنظيم الانفعالي بين المراهقين وبين الوالدين وبين المراهقين ووالديهم بحسب المتغير وأثره في التنظيم الانفعالي كما يلي:

أظهرت النتائج اختلافاً بين المراهقين تبعاً لمتغير الجنس بالإضافة إلى خمسة أبعاد وهي "التفكير بإيجابية حول الخبرة"، "تقبل الانفعالات"، الأفكار الدينية"، "الملاحظة الواعية"، تقبل الموقف لصالح الإناث. وأظهرت النتائج اختلافاً بين المراهقين تبعاً لمتغير العمر بالإضافة إلى سبعة أبعاد وهي "الأفكار الدينية"، و"المقارنة مع أحداث سابقة"، و"اختبار الواقع"، و"الملاحظة الواعية"، و"تحليل الانفعالات والموقف"، و"تقبل الموقف"، لصالح الفئة العمرية (١٥-١٦) سنة، و(١٧-١٨) سنة. كما أظهرت النتائج اختلافاً بين المراهقين تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي، إضافة إلى ستة أبعاد وهي "الأفكار الدينية"، و"تحليل الانفعالات"، و"النمو وإعادة التشكيل"، و"التفكير بإيجابية حول الخبرة" لصالح موقف الغيرة، وبعد "التفكير بالانتحار" لصالح موقف الغضب.

وأشارت النتائج إلى وجود تشابه بين الوالدين في ضبط وتنظيم الانفعالات تبعاً لمتغيري المؤهل الدراسي والعمر في جميع أبعاد المقياس عدا اختلاف في بعد "لوم الآخرين" في متغير العمر لصالح الفئة العمرية (٥٠ سنة فما فوق). كما أظهرت اختلافاً بين الوالدين تبعاً لمتغير الجنس بالإضافة إلى بعدي "الأفكار الدينية" و"لوم الذات ونقدها" لصالح الإناث. وأظهرت النتائج تشابهاً بين الوالدين تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي، إضافة إلى جميع أبعاد المقياس عدا اختلاف في بعدي "التفكير بإيجابية حول الخبرة" لصالح موقف الغيرة، و"لوم الذات ونقدها" لصالح موقف الغضب.

أظهرت النتائج اختلافاً بين المراهقين ووالديهم في ضبط وتنظيم الانفعالات في سبعة أبعاد وهي "التفكير بالانتحار"، و"التفكير بإيجابية حول الخبرة"، و"النمو وإعادة التشكيل"، و"تقبل الانفعالات"، و"الأفكار الدينية"، و"كبح الأفكار والإلهاء"، و"التقليل من أهمية الموضوع"، لصالح المراهقين وأمهاتهم. بينما أظهرت تشابهاً بين المراهقين ووالديهم في ستة أبعاد وهي"المقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع"، "والملاحظة الواعية"، و"تحليل الانفعالات والموقف"، و"لوم الذات ونقدها"، و"لوم الآخرين"، و"تقبل الموقف. وأظهرت النتائج اختلافاً بين المراهقين ووالديهم تبعاً لمتغير الموقف الانفعالي، بالإضافة إلى ثلاثة أبعاد وهي "الأفكار الدينية"، و"تحليل الانفعالات"، وبعد "التفكير بإيجابية حول الخبرة"، لصالح موقف الغيرة. وأظهرت النتائج تشابهاً بين المراهقين ووالديهم في الاستراتيجيات الأكثر استخداماً من قبل المراهقين ووالديهم هي"التفكير بإيجابية حول الخبرة" و"النمو وإعادة التشكيل" و"الأفكار الدينية" و"تحليل الانفعالات والموقف"، والاسترتيجيات الأقل استخداماً وهي "التقليل من أهمية الموضوع" و"التفكير بالانتحار"، واختلفت في بقية الأبعاد.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت اليه الدراسة الحالية من نتائج يوصي الباحث :

١. ضرورة قيام الأخصائيين والمرشدين النفسيين بإعداد برامج إرشادية يتم من خلالها توعية الوالدين بمفهوهم التعلق الآمن وأثره في ضبط وتنظيم الانفعال، وتدريب المراهقين ووالديهم على ضبط وتنظيم الانفعال بالإضافة إلى معرفة كل منهم الخصائص العمرية للآخر.

٢. قيام مؤسسات المجتمع المعنية بإنشاء مراكز إرشاد يوجد فيها من يستمع للمراهق ويوجه انفعالاته، وتحوي مرافق ثقافية، رياضية، ترفيهية تكون متنفس للمراهق لتفريغ انفعالاته بطريقة سليمة آمنة.

٣. التأكيد على استخدام الأب والأم التواصل العاطفي والقرب من الأبناء، لرفع مستوى ضبط وتنظيم الانفعالات المتعلقة بجوانب الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس والنضج الانفعالي.

٤. تفعيل دور برامج التوجيه والإرشاد للآباء والأمهات وأبنائهم في المدارس، ومحاولة التعرف إلى انفعالتهم وطريقة التعامل مع المراهق من خلالها.

٥. عمل برنامج تلفزيوني تمثيلي يقارن بين المراهق الذي لديه القدرة على تنظيم انفعالاته في المواقف الانفعالية، وغيره مما لايمتلك هذه المهارة وكيف يكون أثر كل منهما على حياته.

٦. اعتماد وزارة التربية والتعليم منهجاً دراسياً كمادة دراسية في أول ثانوي تعنى يتعريف الطالب بخصائصه العمرية وانفعالاته، وكيف ينظمها ويتعامل مع الآخرين خاصة والديه.

دراسات مستقبلية

١. دراسة الفروق بين الزوجين في تنظيم الانفعالات.

٢. تنظيم الانفعالات ما بين أبناء العسكريين وأبناء موظفي شركة أرامكو: التشابه والاختلاف.

٣. فاعلية برنامج تدريبي في تنظيم الانفعالات لطلبة المرحلة الثانوية.

٤. العلاقة بين تنظيم الانفعالات والمستوى الدراسي لدى طلبة المرحة الثانوية.

٥. العلاقة بين الرضا عن الحياة وتنظيم الانفعالات لدى طلبة المرحلة الثانوية.

المراجع العربية

إسماعيل، محمد. (١٩٨٩). *الطفل من الحمل إلى الرشد*. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع.

اسماعيل، بشار. (٢٠٠٩). *تطور التنظيم الانفعالي لدى الأطفال وعلاقته بنظرية العقل*. رسالة دكتوراة منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

أبو زيد، إبراهيم أحمد. (١٩٨٧). *سيكولوجية الذات والتوافق*. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

ابن منظور، جمال الدين. (١٩٧٠). *لسان العرب*. تونس: دار المعارف.

بارون، خضر. (٢٠٠٢). *الدوافع والانفعالات والضغوط النفسية*. الكويت: مكتبة المنار الإسلامية.

بني يونس، محمد. (٢٠٠٧). *سيكولوجيا الدافعية والانفعالات*. عمّان: دار المسيرة للنشر.

البهي، فؤاد .(١٩٩٨). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة*. القاهرة: دار الفكر العربي.

الحسين، أسماء. (٢٠٠٢) . *المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي*. الرياض: دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.

الخالدي، أديب. (٢٠٠٩). *المرجع في الصحة النفسية*. ليبيا: الدار العربية للنشر والتوزيع.

الخضر، عثمان. (٢٠٠٢). الذكاء الوجداني هل هو مفهوم جديد . *دراسات نفسية*، ١٢ (١)، ٥-٤١ .

خليفة، صابر. (٢٠٠٣). *مبادئ علم النفس*. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

راجح، أحمد. (٢٠٠٩). *أصول علم النفس*. عمّان: دار الفكر.

راضي، فوقية. (٢٠٠١). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي و القدرة على التفكير الابتكار لدى طلاب الجامعة*. مجلة كلية التربية (جامعة المنصورة)، العدد (٤٥)، ١٧٣- ٢٠٤.

ريان، محمود. (٢٠٠٦). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة*، رسالة ماجستيرمنشورة، جامعة الأزهر، غزة: فلسطين.

زريق، معروف. (١٩٨٦). *خفايا المراهقة: دراسة نفسية وجسدية وعقلية واجتماعية لتطورات المراهقة ومشاكلها عند المراهقين والمراهقات مع أحد العلاجات التربوية*. عمّان : دار الفكر.

زهران، حامد. (٢٠٠٥). *علم نفس النمو. الطفولة والمراهقة*. القاهرة: عالم الكتب.

زيدان، محمد. (١٩٨٤). *الدوافع والانفعالات*. الرياض: عكاظ.

الزيتوني، منى. (٢٠٠٥). *اختلاط المراهقين في التعليم وأثره على مهاراتهم الاجتماعي*. العين، الإمارات العربية المتحدة: دارالكتاب الجامعي العين.

سلامة ، ممدوحة. (١٩٨٤). *أساليب التنشئة وعلاقتها بالمشكلات النفسية في مرحلة الطفولة الوسطى*، رسالة دكتوراة، جامعة عين شمس، القاهرة.

السيد، عبد الحليم. (١٩٩٠). *علم النفس العام*. القاهرة: مكتبة غريب.

السبيعي، سارة. (٢٠٠٧). *العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وكل من التنظم الذاتي واضطرابات المسلك لدى طالبات المرحلة الثانوية*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.

شاهين، عمر. (٢٠٠٣) الإسلام والصحة النفسية. *الشبكة العالمية للمعلومات* http://www.islamset.com/arabic/ahip/psycho/shahen.htm

شعبان، رانيا. (٢٠١٢). *فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي واساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة*. رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الفيوم.

صادق، آمال وأبو حطب، فؤاد. (١٩٩٩). *نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين*. القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.

الصبي، عبدالله. (٢٠١٣). السلوك الإنساني وعلم النفس، موقع أطفال الخليج ذووالاحتياجات الخاصة، www.gulfkids.com .

صلاح، نيفين. (٢٠٠٥). "استشارات تربوية"، إسلام أون لاين. نت، Islam on line net ٧/ ٥ /٢٠٠٥م.

طه، فرج. (١٩٩٨). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي*. القاهرة: دار سعاد الصباح للنشر والتوزيع.

الطويل، عزت. (١٩٩٩). *معالم علم النفس المعاصر*. الإسكندرية: دارالمعرفة الجامعية.

عايدي، أميرة. (٢٠٠٨). *أنماط التعلق وعلاقتها بالاكتئاب النفسي لدى المراهقين*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الزقازيق، الزقازيق ، مصر.

عبد الخالق، أحمد. (١٩٨٤). *محاضرات في علم النفس العام* . الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبدالهادي، سامر وأبوجدي، أمجد. (٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات، *المجلة التربوية*، جامعة الكويت. العدد (١٠٣) ٣٠٥ – ٣٥٥.

عتريس، هاني. (١٩٩٧). *المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى*

طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق .

جولمان، دانييل. (٢٠٠٠). *الذكاء العاطفي*(ترجمة: ليالى الجبالي). الكويت:عالم المعرفة.

عويضة، كامل. (١٩٩٦). *علم النفس الشخصية*. بيروت: دار الكتب العلمية.

عقل، محمود. (١٩٩٧). *النمو الإنساني الطفولة والمراهقة*. الرياض: دار الخريجي للنشر والتوزيع.

قاسم، نادر. (٢٠٠٤). الاتجاهات الحديثة في دراسات وبحوث ظاهرة التعلق كأحد مظاهر نموالشخصية. *مجلة النفس الزكية*، المدينة المنورة، ١،٤-٢٧.

كفافي، علاء الدين. (١٩٩٧). *علم النفس الارتقائي وسيكولوجية الطفولة والمراهقة*. القاهرة: مؤسسة الأصالة .

الكناني، ممدوح .(٢٠٠٢). *المدخل إلى علم النفس*. الرياض: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

اللزام، خالد .(١٩٩٧) *مقارنة بين دور كل من الوالدين والأصدقاء في قرارات المراهقين من وجهة نظر المراهق*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.

محمود، حمدي. (١٩٩٨). *مبادئ علم نفس النمو في الإسلام*. حائل: دار الأندلس للنشر والتوزيع.

المليجي، حلمي. (١٩٨٢). *علم النفس المعاصر*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية .

نجاتي، محمد. (١٩٨٨). *الدافعية والانفعال*. القاهرة : دار الشروق.

النيال، مايسة. (١٩٩٣). بناء مقياس الوحدة النفسية ومدى انتشارها لدي مجموعات عمرية متباينة من أطفال المدارس بدولة قطر. *مجلة علم النفس* (القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب)، العدد ٢٥، ١٠٢-١١٧ .

الهندي، صالح. (١٩٩٩). *المسئولية الوالدية لتربية الأبناء في سن المراهقة*. رسالة ماجستير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.

يونس، انتصار. (١٩٧٨). *السلوك الإنساني*. القاهرة: دار المعارف .

يعقوب، حيدر. (٢٠١١). *التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى*. ورقة مقدمة للمؤتمرالعلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين، (١٢-١٨ اكتوبر ٢٠١١)، عمان: الأ دن.

المراجع الأجنبية

Ainsworth, M., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist, 46*(4), 333-341.

Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist, 4*(7), 932-938.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of four–category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-244.

Barbara, M. (2000). *Adult attachment Style and vulnerability to depression.* Swinburne University of Technology, School of Social and Behavioural Sciences, Unpublished Doctoral Dissertation.

Barrett,T., Gross, J., Christensen, T., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion, 15*(6), 713-724.

Bar–On, R. (2006). The Bar–On model of emotional Social and Intelligence (ESI) (1). *Psicothema, 18*, 13-25.

Bender, S. T. (1999). *Attachment styles and friendship characteristics in college Students.* Unpublished Doctoral Dissertation. University of Connecticut.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. N.Y.: Basic Books.

Berger, K.S. (1987). *The developing person through childhood and adolescence*. 2nd Ed. N.Y.: Worth Pub., Inc.

Bush, N.F., (1993). Links among adolescent reconstructions of early family experiences and current identity development. *Dissertation Abstract International, 54*(06), 3358.

Cassidy,J., & Shaver, P. R. (Eds.). (1999). *Handbook of attachment theory*. N. Y.: Guilford Press.

Cooper, M. Shaver, P., & Colins, V. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 74* (5), 1380-1397.

Deniz, M., Hamarta, E., & Ari, R. (2005). An investigation of social skills
and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and personality, 33*(1), 19-32.

Feeney, J. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships, 2*(2), 143-159.

Fingerman, K. L. (2002). *Mothers an their adult daughters: Mixed emotions and enduring bonds*. N.Y: Prometheus Books.

Gross, J. J. (2007). *Handbook and emotion regulation*. N.Y . Guiford Press.

Gojmerac , C.B. (2009). *Age-related causes in emotion regulaton using a stratle modulation paradigm*. Unpublished Doctoral Dissertation. Department of Psychology, University of Toronto,Canada.

Kostiuk, L. M., & Gregory, T. F. (2002). Understanding of emotions and emotion regulation in adolescent females with conduction problems:
A Qualitative Analysis. *The Quantitative Report,7*(1), 18-25.

Hains, A. (1992). Comparison of cognitive behavior stress management techniques with adolescent boys. *Journal of Counseling and Development, 7*(5), 600-605.

Hamarta, E., Deniz, M., & Saltali, N. (2009). Attachment styles as a predictor of emotional intelligence. *Educational Sciences: Theory and Practice, 9*(1), 213-229 .

Roberts, J. E., Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1996). Attachment security and symptoms of depression: The mediating of dysfunctional attitudes and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 310-320.

Kamholz, B. W., Hayes, A., Carves, C. S., Gulliver, S. B., & Perlman, C. A. (2006). Identification and evaluation of cognitive affect –regulation. *Cognitive Therapy and Research, 30*(2), 227-262

Kim, Y. (2005). Emotional and cognitive consequences of adult attachment: The mediating effect of the self. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 913-923.

Kidd, T., & Sheffield, D. (2005). Attachment style and Symptom reporting: Examining the mediating effects of anger and social support. *Journal of Personality and Social Psychology, 10*(4), 531-41.

Kivisto, L.K. (2011). *Emotion regulation as a mediator and adolescenut developmental process and problem outcomes*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Tennessee at Knoxville.

Kobak, R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence. *Child Development*, 59(1), 135-146.

Kafetsisios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities cross the life course. *Personality and Individual Differences*, *37* (1), 129-145.

Mayer, J., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligences. In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.). *Emotional Iintelligence*. (pp. 3-31).

New York: Basic Books.
Magar, E., & Hosie,J., & Phillips, J. (2008). Self-regulation and risk-taking. *Personality and Individual Differences, 42*(1),153-159.
Mannikko, K. (2001). Attachment styles: A person-oriented approach. *Dissertaiotn Abstraects International, 39*(6), 1625.
Martin, K. (1997). Attachment style depression and loneliness in adolescent suicide attempters. *Dissertation Abstracts International, 57*(9), 292.
Megan, H., & Mark, B. (2000). Relationships between adolescent's attachment style and family functioning. *Dissertation Abstracts International, 6*, 138.
Nickerson, A., & Nagle, B. J. (2005). Parent and peer attachment in late chidhood and early adloescence. *The Journal Early Adolescence, 25*(2), 223-249.
Noller, P., & Feeney , T. (1994). relationship satus faction, attachment and nonverbal accuracy in early marriage. *Journal of Nonverbal Behavior*, (18),199- 221.
Orgeta ,V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging and Mental Health,13*(6),818-829.
Parkinson,B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion, 13*(3), 277-303.
Pfaller, J ., Kiselica M., & Kerstein,Z. (1998). Attachemeut style and family dynamics in youngs adults. *Jourral of Counseling Psychology, 45*(3), 353-357.
Rappoport, A. (2005). Co-Narcissism: *How we acommodate to Narcissism?* www.alanrapport.com.
Rosentein, D.S., & Horowitz, H. A. (1996). Adolescent attachment and psychopathology. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, *64*(2), 244-253.
Santas. D., & Gencoz. T. (2012). Discrepancies between Turkrish mothers and adolescent reports of adolescents emotion regulation difficulties. *Journal of Clinical Psychology, 6*(1) ,66-71.
Santas, D., Grusec, J. E., & Kencoz , T. (2013). Warm and harsh Parenting: A mediators of the relation between meternal and adolescent emotion regulation. *Journal of Adolescen*ce, *36*(6), 1093-1101.
Searle, B., & Meara, N. (1999). Affective dimensions of attachment style: Exploring self-reported attachment style, gender, and emotional experience among college students. *Journal of Counseling Psychology*, *46* (2), 147-158.
Simons, K., Patenite, C. E., & Shore, C. (2001). Quality of parent adolescent attachment and aggression in young adolescents. *Journal of Early Adolescence, 21*(2), 182-203.

Simpson, J. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and social Psychology, 59*(5), 971-980.

Tidwell, M., & Reis, H. (1996). Attachment, attractiveness, and social interaction: A diary study. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(4), 729-745.

Turner, J., & Husman, J. (2008). Emotional and cognitive self-regulation following academic shame. *Journal of Advanced Academics, 20*(1),138-173.

Waters, E., Homiton, C. E., & Weinfied, N. S. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General interoduction. *Child Delovopment, 71*(3), 678- 683.

Waters, E., & Deane, K. (1985). Defining and assessing individual differences in attachment relationships: Q-methodology and the organization of behavior infancy and early childhood. *Momograph of the Society for Research in Child Development, 50*(1/2), 41-65.

Zimmermann, P., & Becker-Stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status. *Journal of Adolescence, 25*(1), 107-124.

الملاحق

ملحق (١): مقياس ضبط وتنظيم الانفعالات للدراسة الاستطلاعية.

ملحق (٢): مقياس ضبط وتنظيم الانفعالات للدراسة الأساسية.

ملحق (٣): نماذج من المقياس الرقمي للدراسة الأساسية.

ملحق (٤): مراسلات.

ملحق رقم (١)

مقياس ضبط وتنظيم الانفعالات

الشخصية / ☐أب ☐ أم ☐ ابن ☐بنت .

العمر / للأبناء : ☐١٥- ١٦ ☐ ١٧- ١٨ ☐ ١٩- ٢٠ .

للوليدن : ☐٣٥-٣٩ ☐٤٠-٤٤ ☐٤٥- ٤٩ ☐٥٠ فما فوق .

الجنس / ☐ ذكر ☐أنثى .

المؤهلي العلمي / ☐ابتدائي ☐ متوسط ☐ثانوي ☐ جاعمي.

عزيزي ولي أمر الطالب – عزيزي الطالب :

يفما يلي مجموعة من العبارات تدور حول (استجابات) طيرقة الفرد في ضبط وتنيظملانفعالاته حينما يتعضر لموفة مثير ، تهدف لتحديد درجة ضبط وتنظيم انفعالات طا ةبللمرحلة الثانوية اووليدهم ، وهي كمونة من ٥٣ فقرة.

أرجو التكرم بقراءة المواقف الافعنالية **(الحزن - الخوف –الغضب - الغرةي)** ، ثم تختار الموقف المناسب لك وتتصور أنك صاحب ها اذلموقف أو تستحضر موقفا مرَّ بك، ثم تسجل مشاعرك اوفعنالاتك التي طرأت ليعك أثناء أو بعد حصوا لملموقف .....وذلك بأن تضع في الميقاس علاةم (/) أمام الخانة التي تنطبق ليعك

(دائما -غالبا- يأحانا – نادرا – أبدا).

وتأكد أخي الطالب وولي الأمر.. أن لا تترك إجابة فارغة ، اوعلم أن إجاكتب موضع السرية ، أونها لن تستخدم غلير أغراض البحث العلمي .

شاكرا تعاونكم ،أ لله، واسأل أن يجزيكم يخر الجزاء ،،،

الباحث

المواقف الانفعالية

اختر ماينا سبك من المواقف بوضع ☐

☐ الحزن

كان هذا الشاب على موعد مع قدا لله رلذي قدره ليعه ، لقد كان صاحبنا تعملقاً بوالده الذي اوفته المنية في أحد الستمشيفات إثر مرض ألمّ به ، ظل هذا الشاب في ألم الحزن كلما تذكر اولده فلقد فقد صمدر الأمان اولحب والحمياة ، فلم تمر سنة على وفاة اولده حتى جاء اليوم الذي تخبره يفه أمه بأنها ستفارقه يأضاً ، لقد خطبها رجل من بلدها التي تبعد عن بلد اولده ٦٠٠ كم لقد بكت وهي تودعه ولقد شهق الشاب من ابكلاء وهو ينظر إلى أمه تغادر منزله ، فلما فارقته أمه أصبح حزيناً ، لايجد حماساً في دراسة أو رغبة في طعام أو أصحاب .... لقد أصيب بعزلة اجتماعية .

☐ الخوف

اسيتقظ أحد الشباب في منزله على صوت صراخ بكواء ، إنه صوت أمه تصرخ ، فأسرع ليرى ما لم يكن يتوقعه إوذ بوالده يضرب أمه من أج ً أن تيعطه بعضا لمال ، عنم لقد كان اولده يتعاطىا لمخدرات ، رفضت الأم يالعش عم هذا الزوج توركت أبناءها ، فلم يسمح لهم بالذهاب عم أمهم ، لقد ذهب صمدر الأمان اولرعياة اولحب وحل محله الخوف اولذعر من اولدهم الذي يمر يوم إلا آوذاهم بالشتم أو الحبس أو الضرب ، بل إنه يحمل سلاحاً يهدد به أولاده إن أخبروا عنه أ ولم يعطوه شيئاً من ا لمال الذي حصاول ليعه من جدتهم ، فلا تكتحل عيناهم بنوم ولا يهنأون بطعام لألي فـوخملأ قلوبهم ... فما يدرون بأ يألم اولدهم يفاجئهم به .

☐ الغضب

شاب يطلب من اولده تجيدد استمارة يالسارة يفذهب ليجددها كلنه يعود بعد بذل الجهد اوللده يفسأله اولده : ماذا فعلت، يفقول الشاب : حاولت البحث عن الدائرة الحكومية فلم أجدها، يفقول الأب : أنت غبي لاتفهم، فما كان من الشاب الذي تلقى هذا المثير إلا أن رفع صتوه على اولده لست بغبي لست بغبي فرفع الأب يده فلطم بها جوه الابن فافعنل هذا الشاب وفر باكيا ...

☐ الغرةي

بنت هي الكبرى يين االوخنها الذكور يحبها اولدها كثيراً ، ويختصها بكثير من الحيدث اولجلوس معها اولخروج خارج المنزل للنزهة ، وفي ظل هذا ربما أهمل زوجتهليلاً ، احتولت البنت شيئاً من منزلة أمها ، فسرها كما يقولون عند يبأها ،حتى بدأت الأم تتضياق من هذا التصرف توحاول صرف الأب عندما يحاول الثناء على ابتنه أو الخروج معها وحدهم دونها، حتى شعرت البنت بذلك فأصبحت تتعمد إثارة أمها، وفي يوم دخلت البنت على أيبها تمجملة ،مارأيك يابي ، اولأم موجود فنهرت البنت وقالت : يا ليقلة الأدب يا قيبحة الشكل اذهبي الى غرفتك، فما كانت من البنت إلا أن قالت للأم وهي تبكي انت تغايرن مني لأني أجمل منك .....

	العبارة	دائما	غالبا	أحياناً	نادراً	أبداً
١	حللا تـلموفـة لفهمه بشكل أفضل .					
٢	حاولت تفسير ما أشعر به .					
٣	فكرت أن ما حدث كان من سؤموية اللآخيرن وليس مسؤوليتي .					
٤	ليصت .					
٥	فكرت بالاتنحار لعماقبة ذاذي على ما حدث بالموقف .					
٦	ركزت على مشاعا يرلسلبية .					
٧	لمت نفسي على ما حدث .					
٨	تذكرت الخبرات الميرحة .					
٩	فكرت ابلله عزو جل .					
١٠	فكرت أن الأمور ستصبح أفضل .					
١١	ثوقت ابلله عزوجل .					
١٢	لجأت إلى الله عزوجل .					
١٣	فكرت " لماذ لم أستطع التعامل عم هذه المواقف بشكل أفضل؟".					
١٤	اتنقدت فسني .					
١٥	يختلت أن الأمور ستتحسن .					
١٦	حاولت عدم التفيكر بمشاعري .					
١٧	فكرت بالأيشاء الإيجابية التي يكمن أن تحدث .					
١٨	تذكرت أحداث مواقف سارت بها الأحداث كما أيرد .					
١٩	فكرت بتنائج تبعوا تـلموقف بشكل محياد دون إصدار أحكام .					
٢٠	تقبلت أن ما حدث هو حيقفة اوقعة .					
٢١	حاولت فهم طبيعة مشاعري في ها اذلموقف .					
٢٢	أدركت أن ماحدث لا يهم كثيراً.					
٢٣	فكرت أن الموقف لا يستحق القلق .					
٢٤	فكرت أن ما حدث اف يلموقف كان بسبب طرف آخر وليس بسببي					
٢٥	تقبلت فكرة أا نلموقف قد حدث ويصعب تجبنه أو تغييره .					
٢٦	فكرت بالموقف بمضووعية (بشكل محياد) ودون إصدار أحكام .					
٢٧	فكرت بالمواقا فـلمشابهه التي حدثت مع الآخيرن ووجدت أن ما حدث لي أقل سوءاً.					
٢٨	فكريت كف يكمن أن يشعر شخص آخر مرّ بالموقف ذاذه .					
٢٩	بحثت عن شعي يإجابي اف يلموقف الذي حدث .					
٣٠	حاولت البحث عن طريقة لأتعلم منها نيتجا تلمرور بثمل هذا الموقف .					
٣١	حاولت إلهاء نفسي بالتريك . بأشياء أخرى .					
٣٢	فكرت بمشاعري بحياد ودون إصدار أحكام .					
٣٣	فق تت أن عقيبقال المك . .					
٣٤	فكرت " لا خطأ بالطريقة (ابلمشاعر)التي أشعر بها .					

	العبارة	دائما	غالبا	أحياناً	نادراً	أبداً
٣٥	قارنت بين ما شعربـ تـه في هذا الموقف وبين ما يكمن أن يشعر به شخص آخر مر بالموقف ذاته .					
٣٦	حاوقت أخذ ساذة قفا حتث فل .ذا المك . .					
٣٧	فكرت إذا أصبا حلموقف أكثر سوءا أن أقتل فسني أو آذي فسني .					
٣٨	فكرت إذا أصبا حلموقف أكثر سوءا أن يبقى لالاتنحار يكخار .					
٣٩	توصلت إلى أن الموقف لا يستحق كل هذا الاتهمام التويركز .					
٤٠	لمت الآخيرن بما حدث في ها اذلمو قف في خادلي (يبني وبين فسني).					
٤١	حاولت نيسان ما يزعجني .					
٤٢	تذكر لأ الأشياء الإيجابية التي حدثت معي .					
٤٣	حاولت التفكير بيأشءا مختلفة بدلاً من التيفكر.لإلألأقف .					
٤٤	حاولت تعلُ شءي مما حدث .					
٤٥	فكرت بالمواقا فـلمشابهه التي حدثت مع الآخيرن ووجدت أن ما حدث لي أقلّ سوالى .					
٤٦	فكرت بإنهاء يحاتي تللخلص من الموقف .					
٤٧	اعتقدت بأن مشاعري مةبساذ لما حدث .					
٤٨	قلت لنفسي " هذا أمر اوقع" .					
٤٩	قلت لنفسي " من الطبيعي أنني شعرت بهذاه لمشاعر"					
٥٠	أدركت بأن مشاعري مةبساذ لما حدث .					
٥١	حاولت التفكير بخطة لمعالجا ةلموقف رغم عمرفتي أن الموقف خاريج سطرتي.					
٥٢	أعددت خةط لعمالجا ةلموقف على الرغم من عمرفتي بأنني لا يأستطع حا لموقف					
٥٣	حاولت معالجا ةلموقف رغم عمرفتي بأنني لن أستطيع تحقيق ذلك .					

انتهى المقياس،،،

ملحق رقم (٢)

مقياس ضبط وتنظيم الانفعالات

الشخصية / ☐أب ☐ أم ☐ ابن ☐بنت .

العمر / للأبناء : ☐١٥- ١٦ ☐ ١٧- ١٨ ☐ ١٩- ٢٠ .

للوليدن : ☐٣٥-٣٩ ☐٤٠-٤٤ ☐٤٥- ٤٩ ☐٥٠ فما فوق .

الجكس / ☐ذكر ☐أنثى .

المؤهلي العلمي / ☐ابتدائي ☐ متوسط ☐ ثانوي ☐ جامعي.

عزيزي ولي أمر الطالب – عزيزي الطالب :

يفما يلي مجموعة من العبارات تدور حول (استجابات) طريقة الفرد في ضبط وتنيظم انفعالاته يحنما يتعرض لموقف ميثر ، تهدف تلحيدد درجة ضبط ويتنظم انفعالات طبلا ةلمرحلة اثلانوية اووليدهم ، وهي كمونة من ٥٣ فقرة.

أرجو التكرم بقراءا ةلموقف الافعنالي **(الغضب)** ، ثم تتصور أنك صاحب ها اذلموقف أو تستحضر موقفاً في الغضب مرَّ بك، ثم تججل مشاعرك اوفعنالاتك التي طرأت عليك أثناء أو بعد حصول الموقف .....وذلك بأن تضع فيا لمقياس علاةم (/) أمام الةانة التي تنطبق ليعك

(دائما -غالبا- يأحاناً – نادراً – أبداً).

وتأكد أخي الطالب وولي الأمر.. أن لا تترك إجابة فارغة ، اوعلم أن إجاكتب موضع السرية ، أونها لن تستخدم ليغر أغراض البحث العلمي .

شاكراً تعاونكم ،أ لله، واسأل أن يجزيكم يخر الجزاء ،،،

الباحث

الموقف الانفعالي ..

المثال الأول : يساعد الذكور من الأباء و الأبناء لتصوا رلموقف الانفعالي .

و المثال الثاني :يساعد الإناث ن لألأمهات اولبنات لتصوا رلموقف الانفعالي .

الغضب :

المثال الأول :

شابٌ يطلب منه اولدُه تجيددَ استمارة السيارة يفذهب ليجددها كلنه يعود بعد بذل الجهد اوللده يفسأله اولده : ماذا فعلت، يفقول الشاب : حاولت البحث عن الدائرة الحكومية فلم أجدها، يفقول الأب : أنت غبي لاتفهم، فما كان من الشاب الذي تلقى هذا المثير إلا أن رفع صتوه على اولده لست بغبي لست بغبي فرفع الأبُ يده فلطم بها جوه الابن فافعذ ً هذا الشاب وفرَّ باكيا ...

المثال الثاني :

بنت أهدى لها اولدُها جوالاً ذكياً ، فأصبح هذا الجوال يملأ وقتها ويشغلها عن الدراسة ، حذرتها أمها مراراً كلونها لم تستجب فهددتها بأخذه منها، وفي يوم دخلت ليعها وهي تتحدث بالجوال لاهية عن دروسها ، اندفعت الأم إلى الجوال مغضبة لتأخذه منها كلن البنت امتنعت عن إعطائه أمها ، وهما في شد وجذب رفعت الأم يدها ضوربت ابنتها اونتزعت الجوال من يبن ييدها فانهارت البنت بالبكاء وخرجت الأم وهي تتوعد ....

	العبارة	دائما	غالبا	أحياناً	نادراً	أبداً
١	حللا تـلموفـة لفهمه بشكل أفضـ .					
٢	حاولت تفسير ما أشعر به .					
٣	فكرت أن ما حدث كان من سؤموية الأخيرن وليس مسؤوليتي .					
٤	ليصت .					
٥	فكرت بالانتحار لعماقبة ذاذي على ما حدث بالموقف .					
٦	ركزت على مشاعا يرلسلبية .					
٧	لمت نفسي على ما حدث .					
٨	تذكرت الخبرات الميرحة .					
٩	فكرت ابلله عزو جل .					
١٠	فكرت أن الأمور ستصبح أفضل .					
١١	ثوقت ابلله عزوجل .					
١٢	لجأت إلى الله عزوجل .					
١٣	فكرت " لماذ لم أستطع التعامل عم هذه المواقف بشكل أفضل؟".					
١٤	اتنقدت فسني .					
١٥	يختلت أن الأمور ستتحسن .					
١٦	حاولت عدم التفيكر بمشاعري .					
١٧	فكرت بالأيشاء الإيجابية التي يكمن أن تحدث .					
١٨	تذكرت أحداث مواقف سارت بها الأحداث كما أيرد .					
١٩	فكرت بتنائج تبعوا تـلموقف بشكل محياد دون إصدار أحكام .					
٢٠	تقبلت أن ما حدث هو حيقفة اوقعة .					
٢١	حاولت فهم طبيعة مشاعري في ها اذلموقف .					
٢٢	أدركت أن ماحدث لا يهم كثيراً.					
٢٣	فكرت أا نلموقف لا يستحق القلق .					
٢٤	فكرت أن ما حدث اف يلموقف كان بسبب طرف آخر وليس بسببي					
٢٥	تقبلت فكرة أا نلموقف قد حدث ويصعب تجبنه أو تغييره .					
٢٦	فكرت بالموقف بمضووعية (بشكل محياد) ودون إصدار أحكام .					
٢٧	فكرت بالمواقا فـلمشابهه التي حدثت مع الآخيرن ووجدت أن ما حدث لي أقل سوءاً.					
٢٨	فكريت كف يكمن أن يشعر شخص آخر مرّ بالموقف ذاذه .					
٢٩	بحثت عن شءي يإجابيإف يلموقف الذي حدث .					
٣٠	حاولت البحث عن طريقة لأتعلم منها نيتجا ةلمرور بثمل هذا الموقف .					
٣١	حاولت إلهاء نفسي بالتفيكر بأشياء أخرى .					
٣٢	فكرت بمشاعري بحياد ودون إصدار أحكام .					
٣٣	فكرت أن علي تقبا لـلموقف .					
٣٤	فكرت " لا خطأ بالطريقة (ابلمشاعر)التي أشعر بها .					

	العبارة	دائما	غالبا	أحياناً	نادراً	أبداً
٣٥	قارنت بين ما شعربـ تـه في هذا الموقف وبين ما يكمن أن يشعلا به شخص آخر مر بالموقف ذاته .					
٣٦	حاولت أخذ عبرة مما حدث في ها اذلموقف .					
٣٧	فكرت إذا أصبا حلموقف أكثر سواءألن أقتل فسني أو آذي فسني					
٣٨	فكرت إذا أصبا حلموقف أكثر سوءا أن يبقى الاتنحار يكخار .					
٣٩	توصلت إلى أن الموقف لا يستحق كل هتا الاتهمام التويركز .					
٤٠	لمت الآخيرن بما حدث في ها اذلموقف في خادلي (يبني وبين فسني).					
٤١	حاولت نيسان ما يزعجني .					
٤٢	تذكرت الأشياء الإيجابية التي حتثت معي .					
٤٣	حاولت التفكير بيأشءا مختلفة بدلاً من التيفكر بالموقف .					
٤٤	حاولت تعلم شءي مما حدث .					
٤٥	فكرت بالمواقا فـلمشابهه التي حدثت مع الآخيرن ووجدت أن ما حدث لي أقلّ سوءاً .					
٤٦	فكرت بإنهاء يحاتي تللخلص من الموقف .					
٤٧	اعتقدت بأن مشاعري متبساذ لما حدث .					
٤٨	قلت لنفسي " هذا أمر اوقع" .					
٤٩	قلت لنفسي " من الطبيعي أنني شعرت بهذاه لمشاعر"					
٥٠	أدركت بأن مشاعري متبساذ لما حدث .					
٥١	حاولت التفكير بخطة لمعالجا تلموقف رغم عمرفتي أن الموقف خاريج سطرتي.					
٥٢	أعددت خطط لعمالجا تلموقف على الرغم من عمرفتي بأنني لا يأستطع حا لـلموقف					
٥٣	حاولت معالجا تلموقف رغم عمرفتي بأنني لن أستطيع تحقيق ذلك .					

انتهى المقياس،،،

مقياس ضبط وتنظيم الانفعالات

الشخيصة / ☐ أب ☐ أم ☐ ابن ☐ بنت.

العمر / للألأناء : ☐ ١٥- ١٦ ☐ ١٧- ١٨ ☐ ١٩- ٢٠ .

للواليدن : ☐ ٣٥-٣٩ ☐ ٤٠-٤٤ ☐ ٤٥- ٤٩ ☐ ٥٠ فما فوق .

الجنس / ☐ ذكر ☐ أنثى .

وملاهلي العلمي / ☐ ابتدائي ☐ متوسط ☐ ثانوي ☐ جاعمي.

عيززي ولي أمر الطالب – عيززي الطالب :

يفما يلي مجموعة من العبارات تدور حول (استجابات) طريقة الفرد في ضبط وتنيظم انفعالاته يحنما يتعرض لموقف ميثر ، تهدف تلحيدد درجة ضبط ويتنظم انفعالات طبة اللمرحلة اثلانوية اووليدهم ، وهي كمونة من ٥٣ فقرة.

أرجو التكرم بقراءا ةلموقف الافعنالي **(الغرةي)** ، ثم تتصور أنك صاحب ها اذلموقف أو تستحضر موقفاً في اليغرة مرَّ بك ، ثم تججل مشاعرك اوفعنالاتك التي طرأت عليك أثناء أو بعد حصول الموقف ....وذلك بأن تضع في الميقاس علامة (/) أمام الخانة التي تنطبق ليعك

(دائما -غالبا- يأحاناً – نادراً – أبداً).

وتأكد أخي الطالب وولي الأمر.. أن لا تترك إجابة فارغة ، اوعلم أن إجاكتبد موضع السرية ، أون لن تستخدم ليغر أغراض البحث العلمي .

شاكراً تعاونكم ،أ لله، واسأل أن يجزيكم يخر الجزاء ،،،

ابلاحث

بندر سعد الراجح

الموقف الانفعالي ..

المثال الأول : يساعد الذكور من الأباء و الأبناء لتصوا رلموقف الانفعالي .

و المثال الثاني :يساعد الإناث من الأمهات اولبنات لتصوا رلموقف الانفعالي .

الغيرة :

المثال الأول :

رزق رجلٌ بولد ويحد كوان تمميزاً ذكياً ، فازداد اهتمام الأم ببانها تعولق قلبُها به ، فلمّا أصبح فيا لمرحلة اثلانوية ربما سهرت عمه وتركت الأبَ فهي تفضل ابلقاء عم بانها على الخروج مع أيبه ، توقدم يأره عى رأي أيبه ، حتى شعَر الأبُ بأن ابنه احتلَّ كمانه، أوصبح الابنُ لايلقي كبيرَ اهتمام اوللده فالرأي رأي الأم، أوحس الابن بتيضق اولده ليعه مما جعله يتعمد إثارةَ اولده ومنافسته ، حتى أتى اليوم الذي تفاجأ يفه الأبُ بشراء الأم يسارة لابنها فنزع مفتاحها من يبن بيده.. فبكى لالان ولم يعد يكلم اولده...

المثال الثاني :

بنت هي الكبرى يبن إاوخنها الذكور يحبها اولدُها كثيراً ، ويختصها بكثير من الحيدث اولجلوس اولخروج معها خارج المنزل للنزهة ، وفي ظل هذا ربما أهمل زوجته ليقلاً ، احتولت البنت شيئاً من منزلة أمها ،حتى بدأت الأم تتضياق من هذا التصرف توحاول صرف الأب عندما يحاول الثناء على ابتنه أو الخروج معها وحدهم دونها، حتى شعرت البنت بذلك فأصبحت تتعمد إثارة أمها، وفي يوم دخلت البنت على أيبها تمجملة ،مارأيك ياأبي ، اولأم موجودة فنهرت البنت وقالت : يا ليقلة الأدب يا قيبحة الشكل اذبهي إلى غرفتك، فما كانت من البنت إلا أن قالت للأم وهي تبكي أنت تغايرن مني لأني أجمل مكذ ....

	العبارة	دائما	غالبا	أحياناً	نادراً	أبداً
١	حللا تـلموفـة لفهمه بشكل أفضـً .					
٢	حاولت تفسير ما أشعر به .					
٣	فكرت أن ما حدث كان من سؤموية اللآخيرن وليس مسؤوليتي .					
٤	ليصت .					
٥	فكرت بالاتنحار لعماقبة ذاذي على ما حدث بالموقف .					
٦	ركزت على مشاعا يرلسلبية .					
٧	لمت نفسي على ما حدث .					
٨	تذكرت الخبرات الميرحة .					
٩	فكرت ابلله عزو جل .					
١٠	فكرت أن الأمور ستصبح أفضل .					
١١	ثوقت ابلله عزوجل .					
١٢	لجأت إلى الله عزوجل .					
١٣	فكرت " لماذ لم أستطع التعامل عم هذه المواقف بشكل أفضل؟".					
١٤	اتنقدت فسني .					
١٥	يختلت أن الأمور ستتحسن .					
١٦	حاولت عدم التفيكر بمشاعري .					
١٧	فكرت بالأيلإلا الإيجابية التي يكمن أن تحدث .					
١٨	تذكرت أحداث مواقف سارت بها الأحداث كما أيرد .					
١٩	فكرت بتنائج تبعوا تـلموقف بشكل محياد دون إصدار أحكام .					
٢٠	تقبلت أن ما حدث هو حيقفة اوقعة .					
٢١	حاولت فهم طبيعة مشاعري في ها اذلموقف .					
٢٢	أدركت أن ماحدث لا يهم كثيراً.					
٢٣	فكرت أا نلموقف لا يستحق القلق .					
٢٤	فكرت أن ما حدث اف يلموقف كان بسبب طرف آخر وليس بسببي					
٢٥	تقبلت فكرة أا نلموقف قد حدث ويصعب تجبنه أو تغييره .					
٢٦	فكرت بالموقف بمضووعية (بشكل محياد) ودون إصدار أحكام .					
٢٧	فكرت بالمواقا فـلمشابهه التي حدثت مع الآخيرن ووجدت أن ما حدث لي أقل سوالى.					
٢٨	فكريت كف يكمن أن يشعر شخص آخر مرّ بالموقف ذاذه .					
٢٩	بحثت عن شعي يإجابيلف يلموقف الذي حدث .					
٣٠	حاولت البحث عن طريقة لأتعلم منها نيتجا ةلمرور بثمل هذا الموقف .					
٣١	حاولت إلهاء نفسي بالتفيكر بأشياء أخرى .					
٣٢	فكرت بمشاعري بحياد ودون إصدار أحكام .					
٣٣	فكرت أن علي تقبا لـلموقف .					
٣٤	فكرت " لا خطأ بالطريقة (ابلمشاعر)التي أشعر بها .					

	العبارة	دائما	غالبا	أحياناً	نادراً	أبداً
٣٥	قارنت بين ما شعربـ تـه في هذا الموقف وبين ما يكمن أن يشعر به شخص آخر مر بالموقف ذاته .					
٣٦	حاولت أخذ عبرة مما حدث في ها اذلموقف .					
٣٧	فكرت إذا أصبا حلموقف أكثر سوءا أن أقتل فسني أو آذي فسني .					
٣٨	فكرت إذا أصبا حلموقف أكثر سوءا أن يبقى الاتنحار يكخار .					
٣٩	توصلت إلى أن الموقف لا يستحق قلالا لا لاتقهاقلبو يـزلا					
٤٠	لمت الآخيرن بما حدث في ها اذلموقف في خادلي (يبني وبين فسني).					
٤١	حاولت نيسان ما يزعجني .					
٤٢	تذكر لأ الأشياء الإيجابية التي حدثت معي .					
٤٣	حاولت التفكير بيأشءا مختلفة بدلاً من التيفكر بالمو .. .					
٤٤	حاولت تعلم شءي مما حدث .					
٤٥	فكرت بالمواقا فـلمشابهه التي حدثت مع الآخيرن ووجدت أن ما حدث لي أقلّ سوءاً .					
٤٦	فكرت بإنهاء يحاتي تللخلص من الموقف .					
٤٧	اعتقدت بأن مشاعري متبساذ لما حدث .					
٤٨	قلت لنفسي " هذا أمر اوقع" .					
٤٩	قلت لنفسي " من الطبيعي أنني شعرت بهذاه لمشاعر"					
٥٠	أدركت بأن مشاعري متبساذ لما حدث .					
٥١	حاولت التفكير بخطة لمعالجة الموقف رغم عمرفتي أن الموقف خاريج سطرتي.					
٥٢	أعددت خطط لعمالجا تلموقف على الرغم من عمرفتي بأنني لا يأستطع حا لـلموقف					
٥٣	حاولت معالجا تلموقف رغم عمرفتي بأنني لن أستطيع تحقيق ذلك .					

انتهى المقياس ،،،

المثال الثاني :

بنت هي الكبرى بين إخوانها الذكور يحبها والدُها كثيراً , ويختصها بكثير من الحديث والجلوس والخروج معها خارج المنزل للنزهة , وفي ظل هذا ربما أهمل زوجته قليلاً , واحتلت البنت شيئاً من منزلة أمها ,حتى بدأت الأم تتضايق من هذا التصرف وتحاول صرف الأب عندما يحاول الثناء على ابنته أو الخروج معها وحدهم دونها, حتى شعرت البنت بذلك فأصبحت تتعمد إثارة أمها, وفي يوم دخلت البنت على أبيها متجملةً ,مارأيك ياأبي , والأم موجودة فنهرت البنت وقالت : يا قليلة الأدب يا قبيحة الشكل اذهبي إلى غرفتك, فما كانت من البنت إلا أن قالت للأم وهي تبكي أنت تغارين مني لأني أجمل منك ....

Prev Next

6. سجل مشاعرك وانفعالاتك التي طرأت عليك أثناء أو بعد حصول الموقف وذلك بأن تضع في المقياس علامة (صح) أمام الخانة التي تنطبق عليك

(دائماً - غالباً - أحياناً – نادراً – أبداً).

	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1 حللت الموقف لفهمه بشكل أفضل .	○	○	○	○	○
2 حاولت تفسير ما أشعر به .	○	○	○	○	○
3 فكرت أن ما حدث كان من مسؤولية الآخرين وليس مسؤوليتي .	○	○	○	○	○
4 صليت .	○	○	○	○	○
5 فكرت بالانتحار لمعاقبة ذاتي على ما حدث بالموقف .	○	○	○	○	○
6 ركزت على مشاعري السلبية .	○	○	○	○	○

7 لمت نفسي على ما حدث .	○	○	○	○	○
8 تذكرت الخبرات المريحة .	○	○	○	○	○
9 فكرت بالله عزو جل .	○	○	○	○	○
10 فكرت أن الأمور ستصبح أفضل .	○	○	○	○	○
11 وثقت بالله عزوجل .	○	○	○	○	○
12 لجأت إلى الله عزوجل .	○	○	○	○	○
13 فكرت " لماذا لم أستطع التعامل مع هذه المواقف بشكل أفضل؟".	○	○	○	○	○
14 انتقدت نفسي .	○	○	○	○	○
15 تخيلت أن الأمور ستتحسن .	○	○	○	○	○
16 حاولت عدم التفكير بمشاعري .	○	○	○	○	○
17 فكرت بالأشياء الإيجابية التي يمكن أن تحدث .	○	○	○	○	○
18 تذكرت أحداث مواقف سارت بها الأحداث كما أريد .	○	○	○	○	○

49 قلت لنفسي " من الطبيعي أنني شعرت بهذه المشاعر"	○	○	○	○	○
50 أدركت بأن مشاعري مناسبة لما حدث .	○	○	○	○	○
51 حاولت التفكير بخطة لمعالجة الموقف رغم معرفتي أن الموقف خارج سيطرتي.	○	○	○	○	○
52 أعددت خطة لمعالجة الموقف على الرغم من معرفتي بأنني لا أستطيع حل الموقف	○	○	○	○	○
53 حاولت معالجة الموقف رغم معرفتي بأنني لن أستطيع تحقيق ذلك .	○	○	○	○	○

لقد انتهيت

مع خالص الشكر والتقدير

Prev Done

نامذج من المقياس الرقمي اذلي أرسل للعيةذ من الجوال

ملحق رقم (٤)

المملكة العربية السعودية
وزارة التربية والتعليم
الإدارة العامة للتربية والتعليم بالمنطقة الشرقية
إدارة التخطيط والتطوير

الرقم : ٣٤/٩٠٣٢١
التاريخ : ١٤٣٤/٦/١٩هـ
المشفوعات صحيا

إلى: مدير مكتب التربية والتعليم بالظهران
حفظهم الله

من: مديرة إدارة التخطيط والتطوير

بشأن: تسهيل مهمة الباحث/ بندر سعد الراجح

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

بناءً على موافقتنا بشأن تسهيل مهمة الباحث /بندر سعد الراجح طالب الدراسات العليا لمرحلة الماجستير من جامعة البحرين، والذي يجري بحثاً بعنوان (ضبط وتنظيم الانفعالات ما بين المراهقين ووالديهم لدى طلبة المرحلة الثانوية بالمنطقة الشرقية بالسعودية).

حيث يتطلب ذلك تطبيق الأداة على عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية ووالديهم .

يسعدني شكركم على عنايتكم وتجاوبكم علماً بان التطبيق سيكون من قبل الباحث.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

نوال بنت عبد الرحمن التيسان

نسخة مع محمد المحمد

المشرفة مديرة المدارس
يرجى التعاون مع الباحث بندر سعد الراجح
لتطبيق مقياس الدراسة لديهم
وفقكم الله وسدد خطاكم
آل كداش
١٤٣٤/٦/١٩هـ
مكتب التربية والتعليم بالظهران
مشيرة العزاز العتيبي
١٤٣٤/٦/١٩

dpd@girlseduep.gov.sa
٨٢٦٤٣٦١
فاكس ٨٢٦٤٩٧٧
زوروا موقعنا على الإنترنت www.girlseduep.gov.sa

Abstract

The aim of the present study was to examine the differences and similarities between adolescents and their parents in terms of emotion regulation. In addition, it sought to find the significant difference according to: gender, age, and educational qualification. Parents' own regulation difficulties and the discrepancy on two emotional situations (anger and jealousy) of adolescents' difficulties in emotion regulation was examined. A total of 287 high school students and their parents participated in the study. The adolescents were (68 females and 112 males) whose ages ranged between 15 and 19 years participated in the study. In addition, 111 parents (35 females and 58 males). Age of parents was ranging from 35 to 50 years. The sample completed the measurement of Common Cognitive Strategies for Controlling Emotions (Khamolz et al., 2006) via e-mails. The results revealed that there were differences with statistical references on the total score, according to the differences between the teenager and their parents, at the level of significance (0.05) and level of significance (0.01) for the interest of the teenagers and their mothers. There was no difference with statistical reference on the total score of both parents as of the two variables: qualification and age. There were differences with statistical reference on the total score of the parents as per the variable of gender, and for the interest of the females at the level of significance (0.05). There were differences with statistical significance on the total score of the teenagers themselves, as per the variable of age at the level of significance (0.01) for the interest of age range (15-16) years, and (17-19) years at the level of significance (0.01). There were differences, with statistically significant on the total score among the teenagers as per the variable of emotional situation, for the interest of Jealousy situation at the level of significance (0.05). There is inverse relationship with statistical significance between the teenagers and their parents on the total score at the level of (0.01). The study came up with the following recommendations. Psychologist guides should prepare guiding programs to raise awareness among parents around the safe relationship and its effect on controlling emotions. This was in addition to training teenagers and their parents on controlling their emotions and allowing each other to be familiar with the characteristics of age range.

UNIVERSITY OF BAHRAIN

College of Arts

Department of Psychology

Emotion-regulation Between Adolescents and Their Parents at Secondary Educational Level in the Eastern Province of the Kingdom of Saudi Arabia: Similarities and Differences

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master's Degree in Psychology of Counseling

Submitted by

Bander Saad Al-Rajeh

Bachelor in Islamic Studies, College of Teachers, Kingdom of Saudi Arabia, 1996

Supervised by

Dr. Mohamed Hasan Al-Mutawa

Associate Professor of Psychology

University of Bahrain

KINGDOM OF BAHRAIN

February/2014