

## علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي بالتوافق الاجتماعي، لدى عينة من طلبة الصف الثاني الاعدادي

في مدارس الحلقة الاولى في محافظة ريف دمشق

\*دانيال عباس                      \*\*محمد عزت عربي كاتب

(الإيداع: 7 أيار 2019، القبول: 16 حزيران 2019)

الملخص:

هدف البحث إلى تعرف العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي. وتعرف الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي وفقاً لمتغير الجنس. اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من (373) طالباً وطالبة في الصف الثاني الاعدادي، استخدم مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي و مقياس التوافق الاجتماعي وخلصت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود تقدير مرتفع لدرجة استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي لدى (أفراد عينة البحث). وجود علاقة ارتباط بين التوافق الاجتماعي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الصف الثاني الاعدادي. وعدم وجود فروق على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق الاجتماعي ولمصلحة الذكور.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التنظيم الانفعالي، التوافق الاجتماعي.

**Relationship of strategies of emotional regulation to social harmony in a sample of students in the second grade in the primary schools of the first seminar in the province of Damascus**

\*Daniel Abbas            Dr. Mohamed Ezzat Earabi Katby

(Received: 7 May 2019, Accepted: 16 June 2019)

**Abstract:**

The aim of the research is to identify the relationship between the strategies of emotional regulation and social harmony. Differences in strategies of emotional regulation and social compatibility are defined according to gender variables. The study was based on the analytical descriptive approach. The research sample consisted of (373) students in the second grade of the secondary school. It used the measure of emotional regulation strategies and the measure of social compatibility. The study found the following results: The existence of a correlation between social compatibility and the strategies of emotional organization in the second grade students, and the absence of differences on the scale of strategies of emotional regulation according to sex variables, there are statistically significant differences between the average scores of the members of the research sample on the scale of social compatibility and for the benefit of males.

**Keyword;** strategies of emotional regulation, social harmony.

**1-المقدمة:**

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

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

**أولاً. مشكلة البحث:**

يعاني العديد من المراهقين من ضعف القدرة على التحكم بالانفعالات والسيطرة في المواقف الصعبة أو المواقف التي تتطلب قدراً كبيراً من التروي وضبط النفس وانخفاض الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وتدني الشعور بالانتماء بسبب عدم اشباع الاحتياجات النفسية، فالفرد الذي لا يشعر بالانتماء لا يستطيع أن ينمو نمواً نفسياً سليماً. (يعقوب، 2011، 173)، كما يعتبر الانخفاض في الشعور بالأمان النفسي في معيشتهم مع الجماعة، وعدم قدرتهم على التفاعل الاجتماعي وتحمل المسؤولية، وظهور بعض النزعات العدائية، سبباً رئيساً في عدم التوافق الاجتماعي للفرد، الأمر الذي سينعكس سلباً عليهم، فالتوافق الشخصي والاجتماعي يؤثر في مجالات متعددة تمثل إحداهما بتنظيم الانفعالات، فالتوافق هو المحرض الأساسي لهذا التنظيم، نتيجة للأثر الذي يتركه على الانفعالات من ناحية تضخيمها، والتي تعتبر الزيادة في الانفعال من العوامل المؤثرة في نوع الاستراتيجية التي يستخدمها المراهق لتنظيم انفعالاته (sorić, etal, 2013). إلا أنه في بعض الأحيان تدفع المعايير والقواعد الاجتماعية التي يأخذها المراهق بعين الاعتبار لينال الاستحسان والتقبل من الآخرين إلى التعبير أو كبت الانفعال في المواقف الاجتماعية المختلفة الأمر الذي يمكن أن يُعرض المراهقين للعديد من المشكلات، فمن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات العربية والأجنبية والأدبيات المتعلقة بمتغيرات البحث الحالي، كدراسة النابلسي 2009 والكنج 2010 وغارنيسكي (2000)، يعقوب (2011)، الموسى (2011) وسوبرامانيان (2008) وسوريك (2013) والتي بينت أهمية التوافق الاجتماعي في حياة المراهقين وأهمية استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في ضبط الانفعالات السلبية والخبرات المؤلمة، أدرك الباحث ضرورة إجراء دراسة على هذين المتغيرين - في حدود علم الباحث - لم تكن هناك أية دراسات تناولت هذين المتغيرين مجتمعين، من هنا انبثق الشعور بأهمية بحث العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي، ويمكن صياغة مشكلة البحث بالسؤال الاتي: **ماطبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي لدى عينة من طلبة الصف الثاني الإعدادي؟**

ثانياً، أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث في النقاط الآتية:

- 1.2. دراسة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي الأمر الذي يمكن أن يمدنا بمعلومات عن طبيعة العلاقة بينها، وكيف تؤثر هذه الجوانب ببعضها بعضاً.
- 2.2. أهمية المرحلة النمائية لطلبة الثاني الاعداي لكونها نقطة تحول يركز عليها المراهق لتحديد هويته، ويمكن الاستفادة من هذا البحث بالشكل الذي يسمح للمراهق بتوظيف الجانب الايجابي من التوافق الاجتماعي استراتيجيات التنظيم الانفعالي بما يساعده على اختيار المجال الدراسي المناسب له.
- 3.2. تعتبر دراسة محلية جديدة (في حدود علم الباحث) ربطت بين المتغيرين، وبالتالي يمكن أن تكون الدراسة الحالية نقطة انطلاق للقيام بأبحاث أخرى تتناول العلاقة بين متغيرات الدراسة.

ثالثاً، أهداف البحث: يهدف البحث إلى تعرّف:

- 1.3. استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر استخداماً لدى أفراد عينة البحث.
- 2.3. مستوى التوافق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث.
- 3.3. العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي لأفراد عينة البحث.
- 4.3. دلالة الفروق لأفراد عينة البحث على مقياس التوافق الاجتماعي وفق متغير الجنس.
- 5.3. دلالة الفروق لدى أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير البحث الجنس.

رابعاً، أسئلة البحث: يسعى البحث للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1.4. ما هي إستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر استخداماً لدى أفراد عينة البحث ؟
- 2.4. ما مستوى التوافق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث؟

خامساً، فرضيات البحث: يسعى البحث إلى اختبار الفرضيات الآتية:

- 1.5. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومتوسط درجات التوافق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث عند مستوى الدلالة (0.05).
- 2.5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفق متغير الجنس.
- 3.5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق الاجتماعي وفق متغير الجنس عند مستوى الدلالة (0.05).

سادساً، حدود البحث:

- 1.6. الحدود البشرية: طُبقت أدوات البحث على عينة من طلبة الصف الثاني الاعداي في مدارس محافظة ريف دمشق الرسمية.
- 2.6. الحدود المكانية: بعض مدارس الحلقة الأولى في محافظة ريف دمشق.
- 3.6. الحدود الزمنية: الفصل الاول من العام الدراسي (2017/2018م).

سابعاً، تعريف مصطلحات البحث النظرية والإجرائية:

#### 1.7. استراتيجيات التنظيم الانفعالي: Emotional regulation strategies

يعرّف (جيمس كروس James Gross) استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنها الأساليب التي يستخدمها الفرد للتأثير على الاستجابة الانفعالية. (Gross, 2003, p.11) تعرف إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

2.7. التوافق الاجتماعي: **personal and social adjustment** يُعرف التوافق عموماً " بأنه إشباع الفرد لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة تفل فيها التوترات والصراعات النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه. (صيام، 8، 2010)، والتوافق الاجتماعي "بأنه الاحساس بالانتماء إلى المجتمع والتفاعل المستمر معه سواء كان هذا التفاعل في شكل علاقات خارجية أو اتصالات مباشرة". (النيال، 2002، 147).

ويعرف إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التوافق الاجتماعي المستخدم في هذا البحث بأبعاده المختلفة. ثامناً. دراسات سابقة:

. دراسة النابلسي، حياة (2009)، سورية:

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

أهداف الدراسة: معرفة الفروق بين أداء أفراد عينة البحث على مقياس التوافق مع الحياة الجامعية تبعاً لمتغير الجنس.

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

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

أهم نتائج الدراسة : تبين أن الإناث أكثر توافقاً من الناحية الشخصية والعاطفية أما في الجانب الاجتماعي لم يكن هناك فروق.

. دراسة الكنج، أحمد (2010)، سورية:

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

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

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

أدوات الدراسة: مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي من (اعداد الباحث 2010) .

أهم نتائج الدراسة: عدم وجود فروق بين متوسطات درجات مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس عند مستوى دلالة (5%).

. دراسة الموسى، نضال (2011)، الأردن:

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

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

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (383) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة.

أدوات الدراسة: استخدمت الدراسة مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات (اعداد الباحث 2011).

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

. دراسة يعقوب، حيدر مزر (2011)، العراق:

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

أهداف الدراسة: قياس التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والمتميزات في مدارس محافظة ديالى، وتعرف الفروق وفقاً لاستراتيجياتي إعادة التقييم المعرفي وكبت التعبير لدى الذكور والإناث.

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

أدوات الدراسة: مقياس التنظيم الانفعالي لجيمس كروس (2003).  
أهم نتائج الدراسة: عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس.

### 2.8. دراسات أجنبية:

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

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

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

أدوات الدراسة: مقياس التوافق للطلاب الصينيين في اليابان.

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

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

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

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

(أحداث الحياة السلبية، تنظيم الانفعال المعرفي والمشكلات الانفعالية)

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

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

أدوات الدراسة: مقياس التنظيم الانفعالي المعرفي، ومقياس القلق والاكتئاب.

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

3. دراسة سوبرامانيان ونيثياناندا (Subramanian & Nithyanandan, 2008):

عنوان الدراسة: (Hardiness and optimism as moderators of cognitive emotion regulation

((strategies in coping negative life events by adolescents

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

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

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

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

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

## 4. دراسة سوريك، 2013 Sorić, etal, كرواتيا:

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

(سمات الشخصية الخمس الكبرى، التقييمات المعرفية واستراتيجيات تنظيم الانفعال كمنبئات بالانفعالات المتحصلة).  
أهداف الدراسة: هدفت إلى تعرف العلاقة بين التقييمات واستراتيجيات تنظيم الانفعال (إعادة التقييم، الكبت) و سمات الشخصية الخمس الكبرى.

عينة الدراسة: مؤلفة من (500) طالب وطالبة من طلبة المدارس الثانوية الكرواتية متوسط اعمارهم (16.19).  
أدوات الدراسة: مقياس عوامل الشخصية الخمسة الكبرى IPIP ، ومقياس الكفاءة الذاتية في التعلم Pintrich, Smith, Garcia, & McKeachie, 1991، ومقياس تنظيم الانفعال الاكاديمي (اعداد الباحثين 2013)، والذي يتضمن ثمانية مقاييس فرعية من ضمنها (إعادة التقييم، والكبت) مقياس الخبرة الانفعالية.  
أهم نتائج الدراسة: وجود ميول لدى الطلاب لإستخدام إعادة التقييم لتنظيم انفعالات ارتبطت مع مستويات مرتفعة من عدم السعادة، القلق، الأذلال، بينما نزعات كبت الانفعالات لم ترتبط مع أي من الانفعالات المدروسة.

**3.8. التعليق على الدراسات السابقة:**

تناولت الدراسات العربية والأجنبية (استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي)، بينت الدراسات وجود علاقة بين التوافق الاجتماعي والمساندة الاجتماعية والضغط النفسي والحاجات النفسية، كما في دراسات جو وفوكادا (1996)، النابلسي (2009)، الكنج (2010)، وعلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وسمات الشخصية والتفاوض والصلابة وأحداث الحياة السلبية والمشكلات الانفعالية كما في دراسة غارنيسكي (2000)، يعقوب (2011)، الموسى (2011). وبينت دراسة النابلسي (2009) أن الإناث أكثر توافقاً من الناحية الشخصية والعاطفية أما في الجانب الاجتماعي لم يكن هناك فروق، ودراسة الكنج (2010) بينت عدم وجود فروق بين متوسطات درجات مقياس التوافق الشخصي والاجتماعي تبعاً لمتغير الجنس عند مستوى دلالة (5%)، ودراسة الموسى (2011) بينت وجود فروق في الاستراتيجيات المعرفية تبعاً لمتغير الجنس، فالإناث أكثر استخداماً لاستراتيجياتي الأفكار الدينية والمقارنة مع أحداث سابقة واختبار الواقع بالمقارنة مع الذكور، ودراسة غارنيسكي (2000) بينت أن الاستراتيجيات المعرفية تؤدي دوراً في العلاقة بين أحداث الحياة السلبية وأعراض الاكتئاب والقلق، ودراسة سوبرامانيان (2008) بينت الدراسة وجود ارتباط ايجابي بين الاستراتيجيات التكيفية والصلابة والتفاوض، وارتباط سلبي بين الاستراتيجيات غير التكيفية مع الصلابة والتفاوض، ودراسة سوريك (2013) بينت وجود ميول لدى الطلاب لإستخدام إعادة التقييم لتنظيم انفعالات ارتبطت مع مستويات مرتفعة من عدم السعادة، القلق.

**تاسعاً . الإطار النظري:****1.9 استراتيجيات التنظيم الانفعالي: Emotional regulation strategies**

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

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

وتتعدد أشكال استراتيجيات التنظيم الانفعالي، كالأستراتيجيات المعرفية والسلوكية، نذكر منها الاستراتيجيات المعرفية: إعادة التقييم (Reappraisal) وهي عبارة عن توليد تفسيرات ايجابية عن المواقف المجهدة نفسياً كطريقة لخفض التوتر. الاجترار (Ruminating) وتتحدد بتركيز الفرد بشكل متكرر على الانفعالات السلبية، وعلى الأسباب والنتائج المرتبطة بهذه الانفعالات (Aldo & Hoeksema, 2010, pp.974-975)، الكوارثية (Catastrophizing) وتشير إلى أفكار تركز على فظاعة ما اختبره الفرد. إعادة التركيز الايجابي (Positive refocusing) وتشير إلى التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير حول الحدث الحالي.

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

أما الاستراتيجيات السلوكية نذكر من أنواعها:

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

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

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

**2.9 التوافق الاجتماعي:** يعد امتداداً طبيعياً للتوافق الشخصي، فإذا فقد الإنسان توافقه الشخصي، فإنه حتماً لا يستطيع التوافق مع الجماعة أو مع أسرته أو مدرسته. لذا يُعرف التوافق الاجتماعي: بأنه الشعور بالسعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومساندة المعايير الاجتماعية والضبط الاجتماعي وتقبل الآخرين في المجتمع. (حسين وعبد البيمة، 2011، 181).

**3.9 أبعاد التوافق الاجتماعي:**

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



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

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

**البعد الرابع: الميول العدائية:** عُرف العدوان بأنه سلوك عمدي بقصد إيذاء الغير أو الإضرار بهم، ويأخذ صوراً وأشكالاً متعددة منها العدوان البدني واللفظي. وإن من يمارسون هذه الممارسات العدوانية السلبية يتسمون بانعدام الرشد والعقلانية، ولديهم أفكار غير عقلانية تدعم لديهم ممارسة هذا السلوك. (العيسوي، 1990، 360).

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

**الحادي عشر. المجتمع الأصلي للبحث:** تكوّن المجتمع الأصلي للبحث من جميع طلبة الصف الثاني الإعدادي جميعهم في المدارس العامة الرسمية في محافظة ريف دمشق والبالغ عددهم (12394) طالباً وطالبة (5091 ذكوراً، 7303 إناثاً)، وفق آخر إحصاء رسمي (2017/ 2018م) لدى وزارة التربية (مديرية التخطيط والإحصاء في وزارة التربية، 2018).

**عينة البحث:** لتحقيق أهداف البحث اعتمدت العينة العشوائية العنقودية ومن خلالها قسمت مدارس محافظة ريف دمشق إلى عناقيد فرعية بحسب التوزيع الجغرافي (الشمال – الجنوب – الوسط – الشرق – الغرب)، وسحبت عينة عشوائية، إذ اختيرت مدرستان من كل منطقة. كما تم سحب عينة من طلبة هذه المدارس المختارة، أيضاً بالطريقة العشوائية، مع مراعاة متغير الجنس، واختيرت شعبة دراسية واحدة من كل مدرسة، ويكون العدد الإجمالي للعينة المختارة بشكل نهائي (373) طالباً وطالبة من الصف الثاني الإعدادي في المدارس الرسمية موزعة على (153) ذكوراً و(220) إناثاً. وبذلك تكون نسبة عينة البحث مقارنة مع نسبة أفراد المجتمع الأصلي للبحث تقدر بحوالي (3%) . كما هو مبين في الجدول رقم(1):

**الجدول رقم(1): توزيع أفراد عينة البحث**

المجموع	إناث	ذكور	نسبة السحب	المجتمع الأصلي
	7303	5091		12394
373	220	153	3%	عينة البحث

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

وقد تألف المقياس بصورته النهائية من (24) عبارة موزعة على (8) استراتيجيات تشمل القبول ذات الأرقام (1-9-17) التركيز الإيجابي ذات الأرقام (2-10-18)، المشاركة الاجتماعية ذات الأرقام (3-11-19)، الالهاء (4-12-20)، إعادة

التقييم ذات الأرقام (5-13-21)، الاجترار ذات الأرقام (6-14-22)، الكوارثية ذات الأرقام (7-15-23)، الكبت ذات الأرقام (8-16-24)، أي بواقع ثلاث عبارات لكل استراتيجية، جميعها إيجابية ويجاب عنها باختيار أحد احتمالات الإجابة الآتية: لا تنطبق أبداً، تنطبق بدرجة بسيطة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة كبيرة، وتعطى درجات تتراوح بين (1-4-2).

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

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

. عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

نتيجة السؤال الأول: ماهي استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر استخداماً لدى أفراد عينة البحث؟ للتحقق من سؤال البحث حُسبت المتوسطات الحسابية، لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية كما هو موضح في الجدول (2):

الجدول رقم (2): يبين فئات قيم المتوسط الحسابي (الرتبي) ودرجة استخدام الاستراتيجية الموافق لها

ضعيف	1 - 1.75
متوسط	1.76 - 2.50
مرتفع	2.51 - 3.25
مرتفع جداً	3.26 - 4

واعتمد في ذلك على استجابات المقياس  $4 - 1 = 4 \div 0.75$  وجاءت النتائج على الشكل الآتي، كما هو موضح في الجدول رقم (3):

الجدول رقم (3): المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية.

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

يبين الجدول (3) أن الاستراتيجية الأكثر استخداماً لدى أفراد عينة البحث هي التركيز الايجابي إذ بلغ متوسط استجابة عينة البحث على هذه الاستراتيجية (3.25)، في حين كانت الاستراتيجية الأقل استخداماً لدى عينة البحث على الرغم من درجتها المرتفعة هي القبول، إذ بلغ متوسط استجابة عينة البحث على هذه الاستراتيجية (2.53)، يمكن تفسير هذه النتيجة بطبيعة المرحلة التي يمرون بها، فصغر سنهم وقلة الخبرات السيئة التي تعرضوا لها بشكل عام دفعهم أن يكونوا تفاؤليين وتفكيرهم ايجابي كالتفكير في أشياء جميلة وسارة مرت معهم، والبحث عن الجوانب الايجابية للمشكلات التي تعترضهم، في حين أن طبيعة انفعالات مرحلة المراهقة التي تتصف بالحدة والتناقض دفعت بالمراهقين باتجاه استخدام استراتيجية الالهاء (التي جاءت في المرتبة الثانية) في مواقف الزيادة الانفعالية المرتفعة لكي يشعروا على نحو أفضل كالتلاعب بالبيئة أو الانخراط في نشاط يوفر إلهاءاً أو عوناً للفرد يرتبط بانخفاض التوتر وتحسين الضبط النفسي أو اللجوء إلى النوم أكثر من العادة عند الاحساس بمشاعر سلبية كما بينت دراسة (Scherer, et. al, 2004)، وجاءت استراتيجية الكبت في المرتبة الثالثة لأنها تثبط السلوك المعبر عنه انفعالياً، وجاءت استراتيجية الاجترار بالمرتبة الرابعة إذ يركز المراهقون بشكل متكرر على الانفعالات السلبية، وعلى الأسباب والنتائج المرتبطة بهذه الانفعالات، واستراتيجية المشاركة جاءت في المرتبة الخامسة إذ يلجأ المراهقون إلى الآخرين لكي يفهموا مشاعرهم من خلال مشاركتها معهم، واستراتيجية إعادة التقييم في المرتبة السادسة حيث يغير المراهقون من طريقة تفكيرهم لكي يشعروا بالسرور والبهجة، ويسيطروا على انفعالاتهم بواسطة تغيير طريقة تفكيرهم بخصوص

الموقف الذي يكونون فيه وهذا ما أكدته دراسة سوريك (2013) من ميل الطلاب إلى استخدام استراتيجية إعادة التقييم لتنظيم انفعالات ارتبطت مع مستويات مرتفعة من عدم السعادة والقلق، واستراتيجية الكوارثية في المرتبة السابعة لأنها تشير إلى أفكار تركز على فظاعة ما اختبره الفرد كالإعتقاد بأن ما اختبروه أكثر سوءاً مما اختبره الآخرين، والتفكير باستمرار بفظاعة التجربة التي مروا بها، والشعور بأنهم المسؤولون عما حدث لهم من أمور سيئة، وجاء استخدام استراتيجية القبول في المرتبة الأخيرة كونها تشير إلى أفكار حول درجة رضوخ واذعان الفرد لما حدث كتقبل الأمور السيئة التي تحدث مع المراهقين، والاعتقاد بأنهم لا يستطيعون تغيير أي شيء مما حدث لهم، وتشير الأبحاث إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم والتقبل) تشكل عوامل وقاية من الإضطرابات النفسية؛ في حين تشكل استراتيجيات (الكبت، الاجترار) عوامل خطر للإصابة بالإضطرابات النفسية في علم النفس المرضي (Gross,1998, p.277).

نتيجة السؤال الثاني: مامستوى التوافق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث؟

للتحقق من سؤال البحث حُسبت المتوسطات الحسابية، لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق الاجتماعي وأبعاده الفرعية كما هو موضح في الجدول(4):

الجدول رقم (4): يبين فئات قيم المتوسط الحسابي(الرتبي) ومستوى التوافق الموافق لها

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

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

الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس التوافق الاجتماعي وأبعاده الفرعية.

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

يلاحظ من الجدول رقم (4) أنَّ مجموع الأبعاد كلها، ومجموع بنود كلِّ بعد تشير إلى وجود مستوى مرتفع للتوافق الاجتماعي لدى أفراد عينة البحث، إذ بلغ المتوسط لاستجابة عينة البحث (3.60) درجة. وكان من وجهة نظر أفراد عينة البحث أكثر الأبعاد التي استحوذت على رضاهم، البعد المتعلق بالمقدرة على التفاعل الاجتماعي الذي جاء في المرتبة الأولى بدرجة (3.71)، وفي المرتبة الثامنة والأخيرة بُعد الميول العدائية بدرجة (3.39)، وقد يعود السبب في ذلك إلى توافر الإمكانات والظروف الملائمة، وتوفير الخدمات الكافية في المدارس، وتهيئة الجو المناسب الذي يساعدهم على استذكار دروسهم، والعمل على نشر ثقافة التعاون والتواؤم وتحمل المسؤولية بين طلابها، وتكوين العلاقات الطيبة، لذلك يسموا لدى بعض الطلاب السلوك المقبول اجتماعياً، ويغلب على طباعهم، فقوية التعاون بين أفراد مجتمع الدراسة يؤدي إلى زيادة الأفراد الإيجابيين الذين يساهمون إيجابياً في تنمية المجتمع وتقدمه، ويرى الباحث أنَّ المجتمع يؤدي دوراً بالغ الأهمية في تشكيل شخصية وسلوك الطلبة، إذ إنَّ العديد من السمات الشخصية التي تتعلق بالتفاعل بين الوالدين وأبنائهما، والمدرسين وطلبتهم من العوامل المساعدة على حدوث التوافق الاجتماعي والشخصي لهؤلاء الأبناء، فمن الضروري أن تكون العلاقة بينهم جيدة أو في حدود الوضع الاجتماعي الطبيعي، فإذا عاملت الأسرة أبناءها بقسوة وشدة، وتجاهلت حاجاتهم ومطالبهم ولم تقدم لهم الحب والعطف والرعاية المناسبة فمن المتوقع أن يعكس ذلك سلباً على سلوك أبنائها وتوافقهم الشخصي والاجتماعي، وقد لا تكون المدرسة أقل أثراً من البيت في جعل الطالب متوافقاً مع نفسه ومع الآخرين، ومع بيئته أو مكتسباً لميول الانتماء للجماعة من خلال ما تقدمه المدرسة من رعاية في النواحي العقلية والجسمية والانفعالية والاجتماعية.

#### عرض نتائج فرضيات البحث:

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

الجدول رقم (5): قيمة اختبار ت لدلالة الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً إلى متغير الجنس

الدلالة	قيمة ت	الانحراف	المتوسط	العينة	استراتيجيات التنظيم الانفعالي
0.159	1.411	6.913	65.000	220	إناث
		8.438	66.239	153	ذكور

يوضح الجدول السابق قيمة الاختبار والتي بلغت (1.411) عند مستوى دلالة (0.159) وهو أكبر من 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية ولا توجد فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، ويمكن تفسير هذه النتيجة بطبيعة المرحلة التي ينتمي إليها كل من الجنسين فهما يتعرضان لضغوط مقاربة تقلل من الفروق بينهما، لكونهما ينتميان إلى مرحلة المراهقة (اسماعيل والنفيعي، 2001، 145). خاصة وأن ضغوط مرحلة المراهقة تعتبر من العوامل الهامة في استراتيجيات التنظيم الانفعالي واختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (الموسى، 2011) التي وجدت فروقاً في استخدام الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي لمصلحة الإناث. واتفقت مع دراسة (يعقوب، 2011) التي لم تجد أي فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم، الكبت) تبعاً للجنس لدى عينة من المتميزين، فالثقافة الواحدة والمرحلة العمرية الواحدة، والمرجعية الدراسية المشتركة. والسلم التعليمي المشترك. أسفر ذلك عن تقارب في فهمهم لانفعالاتهم والكيفية التي يتعاملون بها مع مواقف الحياة المختلفة، ويرى الباحث أن طبيعة التكوين النفسي المتشابهة قلل الهوة بين الجنسين فيما يتعلق بالاستراتيجيات

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

الجدول رقم (6): قيمة بيرسون الكلية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الاجتماعي

القرار	الدلالة	بيرسون	العدد	المتغير
دال	0.000	0.454	373	استراتيجيات التنظيم الانفعالي
				التوافق الاجتماعي

يبين الجدول السابق أن قيمة اختبار بيرسون للعلاقة الارتباطية بلغت (0.454) عند مستوى دلالة (0.000) وهو أصغر من 0.05 وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة بأنه يوجد ارتباط ايجابي مرتفع بين المتغيرين، ويمكن تفسير ذلك بأن قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها ونضجه الانفعالي وقدرته على ضبط نفسه، وتحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة واحساسه بقيمته الذاتية وأنه شخص ذو قيمة في الحياة وخلوه من الاضطراب النفسي وتمتعته باتزان انفعالي وهدهو نفسي، وإحساسه بالانتماء إلى المجتمع والتفاعل المستمر معه سواء كان هذا التفاعل في شكل علاقات خارجية أو اتصالات مباشرة تؤثر على نوعية الاستراتيجيات التي يستخدمها لتنظيم انفعالاته، فلقد بينت دراسة سويرامانيان ونيثاناندا (2008) وجود ارتباط ايجابي بين الاستراتيجيات التكيفية والصلابة والتعاؤل، وارتباط سلبي بين الاستراتيجيات غير التكيفية مع الصلابة والتعاؤل، فالدرجة العالية من الصلابة والتعاؤل كجانب من النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس تؤدي دوراً هاماً في تحقيق التوافق الشخصي وبالتالي تؤثر في نوعية الاستراتيجية المستخدمة، كما بينت دراسة غارنيفسكي (2000) أن الاستراتيجيات المعرفية تلعب دوراً هاماً في العلاقة بين أحداث الحياة السلبية وأعراض القلق والاكتئاب، كاستراتيجية التركيز الايجابي مثلا التي تساعد على تنظيم الانفعالات وضبطها، فتحقيق التوافق لدى المراهقين يؤثر على كثافة الخبرة الانفعالية، وبالتالي على نوع استراتيجيات التنظيم الانفعالي، (Silvia, 2002, p.3)، ففي المواقف التي يرتفع فيها مستوى الانفعال يميل الأفراد إلى استخدام استراتيجية الهاء بالمقارنة مع اعادة التقييم ويحدث العكس في المواقف التي ينخفض فيها مستوى الانفعال، وارتفاع درجة الوعي بالحالات الانفعالية التي يتميزون بها تؤثر على نوع الاستراتيجية وفقاً لما أشار إليه رومر وكراتز (2004) أن الوعي الانفعالي من العوامل التي تؤدي إلى الاستخدام المرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي (Gratz & Roemer, 2004, p.42). وبالتالي كلما ارتفعت درجة الوعي بالحالة الانفعالية كلما زادت قدرة المراهق على القيام باستجابات الهدف منها تنظيم انفعالاته (الموسوي، 2002، 51).

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

الجدول رقم (7): اختبار ت لدلالة الفروق في التوافق الاجتماعي تبعاً إلى متغير الجنس

التوافق	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة
إناث	220	58.100	11.789	2.411	0.016
ذكور	153	61.161	11.106		

يوضح الجدول السابق قيمة اختبار ت بلغت (2.411) عند مستوى دلالة (0.016) وهو أصغر من (0.05) وبالتالي نرفض الفرضية ونقبل بالفرضية البديلة وتوجد فروق في التوافق الاجتماعي ولمصلحة الذكور، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جوفوكادا (1996) وعادل (2015) التي بينت وجود فروق بين الجنسين ولمصلحة الذكور، بينما تختلف مع دراسة

النابلسي(2009) التي بينت أن الإناث أكثر توافقاً من الناحية الشخصية والعاطفية أما في الجانب الاجتماعي فلم يكن هناك فروق، وفي دراسة الكنج(2010) فلم يكن هناك أية فروق بين الجنسين.

ويُمكن تفسير نتيجة الفرضية: بأن الطلبة الذكور يحاولون جاهدين أكثر من الإناث إثبات ذواتهم وتوجيهها، ويبدو ذلك واضحاً في محاولتهم كسر أي قيود توضع على نشاطاتهم المستمرة لتحقيق الاستقلال، كما أنّ ثقتهم بأنفسهم وشعورهم بالكفاءة عالية جداً، ويظهر ذلك من خلال إحساسهم بحقيقة كيانهم وادراكهم لواقع قدراتهم والتطلع إلى تحقيق طموحاتهم، إضافة إلى أن لديهم قدرة عالية على التحكم بانفعالاتهم والسيطرة عليها في المواقف الصعبة، وعلى اشباع حاجاتهم البيولوجية والاجتماعية بطريقة سوية لالتقى رفضاً اجتماعياً. (حسين ، 2011 ، 183). الأمر الذي يؤدي على استعادة الاتزان الانفعالي والشعور بالأمان النفسي، كما أنهم يسعون إلى تحقيق شعورهم بالانتماء إلى الجماعة من خلال تقديم خدماتهم لها والالتزام بما اصطلحت عليه الجماعة من أنماط سلوك والقيام بالمسؤوليات التي تقع على عاتقهم، وهذا يدل على مدى عقلانيتهم وبعدهم عن أنماط السلوك غير السوي.

. مقترحات البحث: خلص الباحث إلى المقترحات الآتية:

1- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات التي تتناول العلاقة بين المتغيرين لتوضيح العلاقة بينهما ولدى عينات مختلفة، وإجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول استراتيجيات التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس ولدى عينات وشرائح عمرية مختلفة، مما يمدنا بمزيد من المعلومات عن أثر هذا المتغير على الاستراتيجيات خاصة وأن نتائج الدراسات قد تضاربت فيما يتعلق بهذا المتغير .

2- تصميم برامج ارشادية لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي لدى الطلبة في المدارس كإجراء وقائي لأهميته للصحة النفسية.

3- توجيه مرشدي المدارس لتضمين أنشطتهم الصفية بمحاضرات تركز على انفعالات مرحلة المراهقة، وكيف يستخدم المراهق استراتيجيات فعالة لإدارة هذه الانفعالات.

#### قائمة المراجع

##### . المراجع العربية:

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

10. الكنج، أحمد. (2010). **الحاجات النفسية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي والتحصيل الدراسي**، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، كلية التربية جامعة دمشق.
11. الكيلاني، عبدالله زيد، والشريفين، نضال كمال. (2007). **مدخل إلى البحث في العلوم التربوية والإجتماعية**، ط 20، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
12. محمود، ابراهيم وجيه، (1981). **المراهقة خصائصها ومشكلاتها**. دار المعارف، مصر .
13. الموسى، نضال. (2011). **الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الاردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص**، عمادة اللغات فرع الأردن.
14. الموسوي، عباس نوح سليمان. (2002). **السلوك الاجتماعي وعلاقته بالشعور بالذات والأمن النفسي لدى طلبة جامعة الموصل**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
15. النابلسي، حياة. (2009). **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة دمشق.
16. يعقوب ، حيدر مزهر. (2011). **التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى**. جامعة ديالى ،العراق.  
المراجع الأجنبية:
17. Garnefski, nadia. Kraaij, vivian p. Spinhoven. (2000): **Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems**. Personality and individual differences. n30 . pp.1311-1327.
18. Gross, James J. (1998): **The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review of General Psychology** Vol. 2, No. 5,271-299.
19. Gross, JAMES J.(2003): **Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences**. Society for Psychophysiological Research.(39). Pp.281-291.
20. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). **Emotion regulation: Conceptual foundations**. In J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3-24). New York, NY:Guilford.
21. Jou,Y.H.& Fukada, H.(1996) : **Cross-Cultural Adjustment of Chinese Students in Jaban**. Hiroshima University, Psychological Reports. 78,pp.435-444.
22. Scherer, K. R., Wranik, T., Sangsue, J., Tran, V., & Scherer, U. (2004). **Emotions in everyday life: Probability of occurrence, risk factors, appraisal and reaction pattern**. Social Science Information, 43, 499-570.
23. Silk, Jennifer S., Shaw, Daniel S., Skuban, Emily M., Oland, Alyssa A., and Kovacs, Maria. (2006): **Emotion regulation strategies in offspring of childhood-onset depressed mothers**. Journal of Child Psychology and Psychiatry. v47. n.1, pp. 69-78.
24. Silvia, P. J., (2002). **Self-awareness and the regulation of emotional intensity**. Self and Identity, 1, pp. 3-10.



25. Sorić, Izabela. Penezić. Zvezdan, Burić, Irena, (2013): **Big Five Personality Traits, Cognitive Appraisals and Emotion Regulation Strategies as Predictors of Achievement Emotions**. Psychological Topics, n1. pp. 325–349.
26. Subramanian, S, Nithyanandan, D, V. (2008): **Hardiness and optimism as moderators of cognitive emotion regulation strategies in coping negative life events by adolescents**. Journal of Indian Health Psychology. N2. Pp. 167–177.

الملحق رقم (1): أسماء السادة المحكمين

الكلية والجامعة	الصفة العلمية	اسم المحكم
التربية جامعة دمشق	أستاذ في قسم علم النفس	أ.د. محمود ميلاد
التربية جامعة دمشق	أستاذ في قسم علم النفس	د. بشرى علي
التربية جامعة دمشق	مدرس في قسم علم النفس	د.أنور علي
التربية جامعة دمشق	مدرس في قسم القياس	د. رنا قوشحة
التربية جامعة دمشق	مدرس في قسم القياس	د. عزيزة رحمة

## الملحق رقم (2): مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

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

## الملحق رقم (3): مقياس التوافق الاجتماعي

الرقم	العبارة	غير موافق بدرجة كبيرة جداً	غير موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة متوسطة	موافق بدرجة كبيرة	موافق بدرجة كبيرة جداً
1	أعتقد بأن سلوكي مقبول و مناسب مع الآخرين.					
2	أعامل الآخرين بعنف دفاعاً عن حقوقي.					
3	أشارك زملائي في الأنشطة الاجتماعية المختلفة.					
4	أشعر بعدم الرضا عن نفسي رغم كل الجهود التي أبذلها لإنجاز أعمالي.					
5	أشعر بالسعادة عند القيام بأعمال تدخل السرور إلى نفوس الآخرين .					
6	أخشى أن يحدث لي مكروه ما .					
7	ألتزم في تنفيذ ما يوكل إلي من مهام.					
8	أجد صعوبة في التعرف إلى أصدقاء جدد.					
9	أجد سهولة في التعامل مع الأشخاص الذين أقابلهم لأول مرة.					
10	أظهر عدم الرضا على من يخالفني بالرأي.					
11	من الصعب علي تكوين صداقات جديدة.					
12	أشعر بالمتعة حين يظلم من ظلمني.					
13	أتشاجر مع البعض حتى يعاملوني معاملة عادلة.					
14	أتمنى لو كنت إنساناً آخر.					
15	تغمرني السعادة لأنه لدي عدد كبير من الأصدقاء.					
16	أجد سهولة في بدء الحديث مع شخص تعرفت إليه لأول مرة .					
17	أشعر بالضيق إزاء المواقف الغامضة.					

					ألتزم في المواعيد مع الآخرين.	18
					أشعر بالمتعة في تعريف الناس بعضهم على بعض.	19
					أشعر بالخوف من دعوة زملائي لي لممارسة الهوايات المختلفة.	20
					يصعب علي قضاء أوقات فراغي مع زملائي.	21
					أجد صعوبة في الالتزام بالنظام.	22
					أضبط نفسي عند مضايقة الآخرين لي.	23
					أتمنى السعادة للآخرين اكثر مما يتمنوها لي.	24
					أتضايق من نفسي عندما أرتكب خطأ ما.	25
					أحصل على الأشياء التي يمنعني عنها الآخرون بالقوة.	26
					أشعر بالسعادة حينما أكون في المناسبات الرسمية.	27
					أشعر بالأمان نحو المستقبل .	28
					أدافع عن أفكاري بقوة .	29
					أنا راض عن نفسي لأنني أقوم بأعمالي على أكمل وجه.	30
					أصدقائي لا يفرحون لنجاحي.	31
					أشعر بالاستقرار في حياتي .	32