

التنظيم العاطفي لدى طلبة الصف السادس الاعدادي

م.م. هاني علاوي ردام
وزارة التربية/ مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية
haniallawi@yahoo.com

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي التعرف على التنظيم العاطفي لدى طلبة الصف السادس اعدادي والتعرف على دلالة الفروق وفقا لمتغير الجنس، وتحقيقا لذلك قام الباحث بتبني مقياس (الشكري، 2019) التنظيم العاطفي المكون من (30) فقرة واستخراج النتائج طبق الباحث المقياس على (250) طالب وطالبة، واطهرت النتائج ان طلبة الصف السادس الاعدادي يتمتعون بالتنظيم العاطفي وليس هناك أثر للجنس في التنظيم العاطفي، وفي ضوء النتائج توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التنظيم العاطفي ، طلبة ، السادس الاعدادي.

مشكلة البحث

تؤدي العواطف دوراً كبيراً في حياة الافراد وتحديد سلوكهم ودرجة توافقهم مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة بهم، اذ تلعب أثر مهم باعتبارها مكوناً أساسياً من مكونات الشخصية ويتم التصرف إزاء المواقف عاطفياً تبعاً لاتجاهاتهم وميولهم نحوها، ومن ثم التعبير عنها والتأثر فيها بطريقة منظمة للمحافظة على صحتهم النفسية والجسمية، فإذا كانوا الافراد يتمتعون بمستوى عالٍ من التنظيم العاطفي فإن ذلك يؤدي إلى التفاعل السليم مع البيئة أما إذا كان تنظيمهم العاطفي منخفض فإنه يؤدي إلى إنخفاض تفاعلهم مع البيئة المحيطة وتعلم عادات عاطفية غير سليمة مقارنة بأقرانهم الذين يعيشون في بيئة سليمة (Gross,2007:499). اذ تؤكد دراسة Gross الى ان عجز الافراد في تنظيم عواطفهم يؤدي دوراً كبيراً في ظهور مجموعة من الاضطرابات النفسية (العجز في التعامل مع العواطف المختلفة التي يمرون بها، قلة الاستمتاع بالحياة، إنخفاض معدل التوافق والتفاعل مع الآخرين، اضطرابات الأكل، المشكلات النفسية كالقلق، الغضب، الإكتئاب (Gross,1998: 280).

ويؤكد (Golman,1996:590) ان التنظيم العاطفي يمثل قدرة الفرد على التفكير والوعي بعواطفه وعواطف الآخرين والسيطرة على اندفاعاته وتأجيل رغباته والتحفيز الذاتي فعند فقدان الأفراد قدرتهم في تنظيم عواطفهم يؤدي الى التأثير النفسي المدمر نتيجة الضغوط التي يتعرضون لها، وقد تنتهي للإصابة بالصدمة النفسية، ويفقدون نتيجتها مقومات الصحة النفسية.

ويؤكد Mayer.& Salovy, 1998 ان انخفاض التنظيم العاطفي لدى الافراد يؤدي الى صعوبة تفاعلهم مع المحيط البيئي ، وهذا بدوره يؤدي الى اكتساب عواطف غير سليمة مقارنة مع الافراد الذين يعيشون في بيئة سليمة (Mayer& Salovy, 1998) و تؤكد دراسة (Gross,2002) ان سيطرة الافكار السلبية على الفرد والتعايش معها تؤدي الى لوم الذات وفشل تكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين (Gross,2002:299)، وهذا ما اكدته دراسة (Lopes et al,2005) الى ان ضعف التنظيم العاطفي يقود الى فشل العلاقات الاجتماعية. ولعمل الباحث مرشد تربوي وجد ان طلبة الصف السادس الاعدادي يعانون من صعوبة التعبير والتمييز في عواطفهم مما اثر ذلك على المستوى الدراسي وخاصة وهم في مراحل تحظى باهتمام الاباء والمدرسين لانها فترة حرجه في نمو

الفرد تتضح افكاره وتتمايز قدراته وتتبلور طموحاته لمواصلة الدراسة التخصصية والتوجه للحياة المهنية لذلك قد يواجه الطالب شعور نفسي عندما يكون تحت ضغوط نفسية او جسمية او عاطفية او ذهنية تعيق الطالب عن تحقيق غاياته الدراسية تؤدي الى توترات نفسية والى سوء التوافق الدراسي مما يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية والعاطفية للطلاب.

وهنا يثار التساؤل الاتي : هل يتمتع طلبة السادس الاعدادي بالتنظيم العاطفي؟

اهمية البحث:

تبرز أهمية التنظيم العاطفي في زيادة تنظيم الانتباه والنشاط لإجتياز العقبات وحل المشكلات التي تعمل على تعقيد العلاقات بين الأفراد، وتهديد صحتهم لتحقيق المصلحة والرضا الاجتماعي والتعبير عنها بحرية في العديد من المواقف والأحداث التي يمرون بها في علاقاتهم مع الآخرين للمحافظة على حياتهم والعيش بسلام (Gross, & Monzo, 1995: 152).

اذ يرتبط التنظيم العاطفي بعلاقة وثيقة بالصحة النفسية اذ يساهم في تطوير العلاقات الشخصية السليمة للفرد ويعد عاملاً مهماً في تحقيق النجاح للفرد حيث يلعب دوراً حيوياً في تأقلم الفرد وتكيفه مع ظروف الحياة المتنوعة وتؤثر على جودة حياته، والتعامل الجيد مع إنفعالاته وعواطفه واستخدام الأساليب المناسبة لتنظيمها سيساعده على التخفيف من المشكلات النفسية كالقلق والإكتئاب كما يساعده على تجنب الإصابة بمشكلات سلوكية (Garnefski & Kraaij, 2006:1660)، وتوصلت دراسة (Lopes et al, 2005: 115)، الى وجود علاقة بين التنظيم العاطفي وجودة التفاعل الاجتماعي لدى الطلبة، اذ وجدت الدراسة ان الطلبة يتمتعون بقدرات عالية من التنظيم العاطفي ولا توجد فروق على وفق متغير الجنس، وتوصلت دراسة (القطان، 2005: 15) الى أن الأفراد ذوي القدرة العالية على تنظيم عواطفهم أقل احتمالاً للتعرض للاضطرابات النفسية وأكثر توافقاً في علاقاتهم مع الآخرين. وهذا ما اكدته دراسة Kraaij & Garnefski, 2006 ان الطلبة يتمتعون بالتنظيم العاطفي وهناك فروق لصالح الاناث. وأكد (Goleman, 1995:46) أن التنظيم العاطفي له أهمية كبيرة في ضبط العواطف إذ يتضمن قدرة الأفراد على تغيير الحالة المزاجية حسب الظروف التي يمرون بها والتحكم بها للتوافق مع الأحداث الجارية والتعبير عن عواطفهم وتنظيمها للوصول إلى تحقيق الإنجاز والتفوق في صنع أفضل القرارات وقدرتهم على أدراك وفهم عواطف الآخرين والتناغم والتواصل معهم لأن الإنسان لا يمكنه النجاح في الحياة الاجتماعية بصورة خاصة والحياة بصفة عامة، شريطة أن يكون لدى الإنسان تنظيم عاطفي جيد خصوصاً في هذه الأيام المليئة بالضغوط والاضطرابات النفسية التي قد تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق، وهذا ما توصلت اليه دراسة Schunldt et al 2010 الى تمتع طلبة الجامعة بالتنظيم العاطفي، وكذلك ما توصلت اليه دراسة (Someh, Aghdam & Nosort, 2015) ان الطلبة يتمتعون بتنظيم عواطفهم، وما توصلت دراسة (Purnamaningsih, 2017:57) الى وجود علاقة بين سمات الشخصية والتنظيم العاطفي لدى الطلبة، ولا توجد فروق على وفق متغير الجنس، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق التنظيم العاطفي وفق العمر ولصالح (19) سنة.

أ. الأهمية النظرية:

1. دراسة شريحة مهمة في المجتمع تتمثل في طلبة السادس الاعدادي، اذ يمثلون في اخرج مراحل حياتهم فترة المراهقة.

2. دراسة متغير التنظيم العاطفي لما له دور كبير في تطور الافراد وتوافقهم مع انفسهم ومع البيئة المحيطة بهم، وهذا البحث قد يكون محاولة للوقوف على مدى تكامل وتوازن جوانب الشخصية لدى الطلبة.

3. من الممكن ان تساعد نتائج البحث الحالي في فهم نظري للتنظيم العاطفي لدى طلبة السادس الاعادي وازافة جديد في اثراء المكتبة العلمية العراقية ومن المهتمين بالجانب الارشادي.
ب. الهمية التطبيقية:

1. تقدم نتائج البحث للباحثين والمختصين بالجانب الارشادي التعرف على الطلبة الذين يعانون من انخفاض في تنظيم العاطفي من خلال استخدام المقياس.

2. يمكن ان يساعد الباحثين في استخدام برنامج إرشادي يمكن استعماله في تنمية التنظيم العاطفي لديهم.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى: -

1- درجة التنظيم العاطفي لدى طلبة الصف السادس.

2- درجة التنظيم العاطفي وفق متغير الجنس (ذكور- إناث).

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة الصف السادس الاعادي في المدارس التابعة للمديريات العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية للعام الدراسي (2022_2023).

تحديد المصطلحات

التنظيم العاطفي Emotional organization

عرفها (Gross & Thompson 2007:14) استراتيجية معرفية تعمل على تغيير أو تعديل مسار الاستجابات العاطفية من خلال إعادة صياغة معنى الموقف.

وعرفها (Gross, 2014:6) "بأنها العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية العاطفة التي يمتلكها وكيفية التعبير عن تلك العاطفة في علاقاته مع الآخرين من حوله للتأثير على مستويات الاستجابة العاطفية"

التعريف النظري:- تبنى الباحث تعريف (Gross, 2014) للتنظيم العاطفي.

التعريف الإجرائي:- هي الدرجات الكلية التي يحصل عليها طلبة مرحلة السادس الاعادي في ضوء أجابته على مقياس التنظيم العاطفي المتبنى في البحث الحالي.

أطار نظري

استراتيجيات نموذج كروس للتنظيم العاطفي

Gross Model Of Emotional Regulation Strategies 2014

تعد العواطف لغة مشتركة للتفاعل مع الأفراد ومشاعرهم إذ تلعب دوراً إيجابياً في التوافق مع متطلبات المواقف الخارجية التي يمر بها الأفراد، إذ تعمل على التعرف فيما إذا كان الموقف الذي سيواجههم جيداً أم سيئاً، لمساعدتهم في اتخاذ القرارات بصورة متزنة ومناسبة مع سلوكياتهم لزيادة تكيفهم والتعاون والتواصل والتضامن والتفكير الواقعي في علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين (Gross, 1998a: 233). وتمثل العواطف حالات نفسية وسلوكية تستثار بصورة فطرية ومكتسبة مثل الخوف والغضب التي تأخذ شكلاً بسيطاً ثم تتطور شيئاً فشيئاً إلى عواطف قوية يمكن التغلب عليها كلما ارتقى الفرد في سلم التطور عن طريق التعلم (Goleman, 1999: 424- 425).

وفسر روزمان وسميث (Roseman & Smith 2001) أن العواطف تتوقف على ردة فعل الفرد للموقف الذي يواجهه، بمعنى أن طبيعة الاستجابة العاطفية مثل الغضب، والخوف، والحزن تختلف عبر الثقافات وأنها مفهوم أحادي البعد يتراوح ما بين الإثارة المنخفضة إلى الإثارة المرتفعة فقد يتبنى شخصان ردود فعل عاطفية مختلفة لنفس الموقف بحسب الفروق الفردية والفروق الزمنية للاستجابة العاطفية، فقد تختلف الاستجابة العاطفية للفرد على الموقف نفسه بمرور المراحل العمرية التي يمر بها إذ تختلف استجابته العاطفية من مرحلة إلى أخرى (Pepe, 2007: 17-18).

ويتضمن التنظيم العاطفي الفعال الوعي بالذات ووضوح المشاعر وتقبل الاستجابات العاطفية والقدرة على التحكم بالدوافع لتقليل العواطف السلبية والتعامل بمرونة مع المواقف والخبرات العاطفية بشكل ملائم للاستجابة العاطفية لتحقيق التنظيم العاطفي للأفراد (Gratz & Roemer, 2004: 42).

ويتضمن التنظيم العاطفي وجود هدف معين يسعى الفرد لتحقيقه من خلال عملية تعديل العواطف، سواء كانت عمليات التنظيم العاطفي الداخلية التي تتم بواسطة الأفراد أنفسهم أو عمليات التنظيم العاطفي الخارجية التي تتم بواسطة الآخرين من خلال مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والنفسية الشعورية واللاشعورية والتي تستخدم في تقليل أو زيادة العاطفة (Gross, Barrett, 2011: 8). يسير التنظيم العاطفي بصورة خطية في اتجاه واحد من خلال سلسلة من العمليات التنظيمية في توليد العاطفة لدى الأفراد وهي (اختيار الموقف، تعديل الموقف، توزيع الانتباه، التغيير المعرفي، تعديل الاستجابة) إذ أن كل واحدة من هذه العمليات التنظيمية تعد بمثابة هدف ممكن ومحتمل للتنظيم العاطفي في المواقف التي يمر بها الأفراد وفيما يأتي توضيح لكل منها.

1- اختيار الموقف Situation selection

يشير اختيار الموقف إلى مجموعة القرارات التي يتخذها الأفراد لتناسب استجاباتهم العاطفية وأهدافهم المستقبلية لتغيير مسارهم العاطفي السلبي إلى إيجابي والمناسب لإمكاناتهم وقدراتهم في المواقف التي يرغبوا أن يكونوا فيها إذ أن مواجهة صعوبة في تقدير عواطفهم يجعلهم في بحث مستمر بنشاط عن الأوضاع التي توفر لهم الاتصال الاجتماعي لتحقيق التنفيس ومشاركة المشاعر الإيجابية (Gross, 2014: 9).

2- تعديل الموقف Situation Modification

يشير تعديل الموقف الى التكيف مع التقاليد والتعامل مع المشكلات ويكون لدى الفرد مستويات مختلفة من العاطفة لتغيير ظروف البيئة الخارجية بشكل مباشر لتغيير تأثيرها العاطفي من خلال العلاقات الاجتماعية والتعبيرات العاطفية الواضحة للأفراد أنفسهم مع الآخرين يتطلب تعديل الموقف توفير وضع جديد من خلال التعديل الخارجي الذي له علاقة بتعديل الظروف البيئية والمادية التي يمر بها الأفراد، اذ يكون التنظيم العاطفي من خلال التعبيرات العاطفية التي لها تأثيرات اجتماعية مهمة اذ يمكن ان يحول مسار التفاعل الاجتماعي الغاضب والقلق مع الآخرين الى الاعتذار وتقديم الدعم الاجتماعي (Gross,2014: 9).

3- توزيع الانتباه Attention Deployment

يشير توزيع الانتباه الى توجيه انتباه الفرد للجوانب الايجابية للموقف أو تحويل الانتباه بعيدا عن الموقف الذي فيه لخلق حالة عاطفية مرغوب فيها والتركيز على الحالات والوضعية والجوانب الايجابية المختلفة للمواقف لتغيير تأثيرها العاطفي والتخلص من حالة الاستياء والحزن بسبب توبيخ الوالدين نتيجة عدم القيام بالواجبات المدرسية، اذ يحولون تركيزهم عن الخبرات المؤلمة بالانسحاب الجسدي كغطية العينين أو اغلاق الاذنين لإعادة توجيه الاهتمام لجانب آخر من الموقف الذي يمر به الفرد (Gross,2014: 10).

4- التغيير المعرفي Cognitive Change

يشير التغيير المعرفي الى قدرة الفرد على تغيير طريقة التركيز الداخلي (الأفكار، الذكريات) في الموقف لتقييم الحدة العاطفية لتقليل العواطف السلبية وزيادة العواطف الايجابية واختيار الجوانب الايجابية التي تركز على التكيف والتفاؤل في الموقف، ويتم في التغيير المعرفي تغيير الكيفية التي يقوم فيها الفرد بتقييم الموقف الذي هو فيه تبعاً للأهمية والمغزى العاطفي للموقف لوجود معنى على المدركات الحسية، ويقوم الافراد بتقييم قابليتهم لتنظيم ما يتطلبه الموقف من خلال خطوات معرفية لتحويل المدرك الحسي الى شي معين يؤثر في خبرتهم وحالتهم العاطفية بإعادة منظورهم وتوقعاتهم بصورة ايجابية او سلبية حتى تتلاءم مع نظرته للموقف الذي هم فيه (Gross,2014: 10).

5- تعديل الاستجابة Response Modulations

تشير تعديل الاستجابة الى كبت الأفراد التعبير عن عواطفهم نتيجة التأثير المباشر للمكونات الخبرانية والسلوكية والفسولوجية للاستجابة العاطفية لكبح العواطف والسلوكيات السلبية عن طريق استخدام الممارسات الرياضية والاسترخاء وتحدث تعديل الاستجابة بعد حدوث الاستجابة العاطفية اذ يلجأ الافراد الى تعديل الخبرة العاطفية لتنظيم السلوك العاطفي والتعبيري بشكل جيد من خلال كبح أو اخماد السلوك السلبي و استبداله لتقوية السلوك العاطفي الايجابي المعبر بصورة مستمرة من اجل تشكيل استجابة جديدة والتفاعل معها لتقليل الجوانب الفسيولوجية للعواطف السلبية من خلال تناول العقاقير او تغيير نمط الطعام او التدخين، وتعتمد تشكيل الاستجابة على جهد الافراد في توجيه افكارهم في المواقف غير المرغوبة او السلبية او الباعثة للخوف والقلق الى افكار وصور عقلية اخرى تجلب لهم الراحة والطمأنينة (Gross,2014:10).

اعتمد الباحث نموذج كروس في تفسير التنظيم العاطفي وفي تبني مقياس التنظيم العاطفي اذ قدم تفسيراً شاملاً ووافي يمكن الاعتماد عليه في تفسير مفهوم التنظيم العاطفي.

منهجية البحث

تألف مجتمع البحث الأصلي من طلبة الصف السادس الاعدادي الفرع العلمي الاحيائي والتطبيقي والفرع الادبي ومن كلا الجنسين، وقد بلغ عدد طلبة السادس الاعدادي الكلي (1405) طالباً وطالبة للعام الدراسي 2022-2023 والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) مجتمع البحث الأصلي موزع على وفق متغيرات الجنس والفرع (علمي- ادبي)

المدرسة	احيائي	تطبيقي	ادبي	المجموع
الشهيد محمد باقر الصدر للبنين	41	95	135	271
ابي ايوب الانصاري للبنين	42	66	----	108
ث/ السلام للمتميزين للبنين	130	46	---	176
ع/ الخبير للبنين	22	49	102	173
المجموع	235	256	237	728
ع/ رفيدة للبنات	106	47	81	234
ث/ مؤته للبنات	46	---	42	88
ث/ المتميزات للبنات	156	---	----	156
ع/ الاصيل للبنات	88	37	74	199
المجموع	396	84	197	677
المجموع الكلي	631	340	434	1405

عينة البحث

تألفت عينة البحث من 250 طالباً وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية البسيطة في اختيار العينة من مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية، وبواقع 130 طالباً 120 طالبة موزعين على ثمانية مدارس ما يعادل نسبة 24% من مجتمع البحث (انظر جدول 2).

جدول (2) توزيع عينة البحث بحسب الجنس و الفرع (علمي- ادبي)

المدرسة	احيائي	تطبيقي	ادبي	المجموع
الشهيد محمد باقر الصدر للبنين	7	17	24	48
ابي ايوب الانصاري للبنين	7	12	----	19
ث/ السلام للمتميزين للبنين	23	8	---	31
ع/ الخبير للبنين	4	9	18	31
المجموع	42	46	42	130
ع/ رفيدة للبنات	19	8	14	41
ث/ مؤته للبنات	8	---	7	15
ث/ المتميزات للبنات	28	---	----	28
ع/ الاصيل للبنات	16	7	13	36
المجموع	70	15	35	120
المجموع الكلي	112	61	77	250

أداة البحث

لتحقيق هدف البحث الحالي فقد تم تبني مقياس التنظيم العاطفي لـ (الشمرى، 2019) والذي اعتمد نموذج كروس، إذ عرف كروس (6: 2014, Gross) مفهوم التنظيم العاطفي بأنه "العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية العاطفة التي يمتلكها وكيفية التعبير عن تلك العاطفة في علاقاته مع الآخرين من حوله للتأثير على مستويات الاستجابة العاطفية" والذي حدد خمسة مجالات للتنظيم العاطفي هي:

اختيار الموقف Situation Selection: ويضم 6 فقرات (1,6,11,16,21,26)
وتعديل الموقف Situation Modification: ويضم 6 فقرات (2,7,12,17,22,27)،
وتوزيع الانتباه Attention Deployment: ويضم 6 فقرات (3,8,13,18,23,28)،
والتغيير المعرفي Cognitive Change: وتضم 6 فقرات (4,9,14,19,24,29)
وتعديل الاستجابة Response Modulation: ويضم 6 فقرات (5,10,15,20,25,30)
إذ تم عرض المقياس بعد صياغته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس والتقويم، وفي ضوء آرائهم تم الإبقاء على الفقرات جميعها كانت صالحة ومناسبة لكل مجال من مجالات المقياس وإمام كل فقرة من فقرات المقياس (5) بدائل على وفق مقياس ليكرت هي (دائماً-5، غالباً-4، أحياناً-3، نادراً-2، أبداً-1).

ثم تم إجراء التجربة الاستطلاعية لمعرفة مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته وبدائله قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية عددها 30 طالباً وطالبة في تربية بغداد الكرخ الثانية بواقع 15 طالباً و 15 طالبة من طلبة (ع/ مدرسة محمد باقر الصدر، و ع/ رفيده للبنات)، وقد تبين أن التعليمات والبدائل والفقرات واضحة ومفهومة، وكانت إجاباتهم سهلة دون أي التباس أو خلط، والوقت الذي استغرقه أفراد العينة في استجاباتهم على المقياس تتراوح بين (10-15) دقيقة. ولغرض حساب القوة التمييزية للفقرات استعمل أسلوب المجموعتين المتطرفتين على العينة البالغة 250 طالب وطالبة، اختيرت نسبة 27% لكل مجموعة وبذلك يكون مجموع الاستمارات التي خضعت للتحليل (136) استمارة موزعة على (68) استمارة لكل مجموعة إذ تراوحت حدود درجات المجموعة العليا 124-150 أما حدود درجات المجموعة الدنيا 62-106 ثم استعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وأظهرت النتائج إن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0.001). والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) تمييز فقرات مقياس التنظيم العاطفي

الاختبار الثاني	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت	الاختبار الثاني	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
9.240	.953	3.32	.604	4.59	16	4.621	1.050	3.13	1.028	3.96	1
5.388	.910	3.35	1.028	4.25	17	6.726	1.095	3.40	.763	4.49	2
8.161	1.089	2.91	.921	4.32	18	6.647	1.081	3.24	.840	4.34	3
8.248	.985	3.12	.792	4.38	19	10.569	.968	3.25	.638	4.74	4
9.075	1.105	3.13	.678	4.56	20	2.439	1.105	2.82	1.213	3.31	5
9.284	1.123	3.19	.641	4.65	21	9.016	1.052	3.29	.599	4.62	6
6.336	1.060	3.26	1.024	4.40	22	5.857	1.149	3.59	.849	4.60	7
5.481	1.014	3.47	.822	4.34	23	8.399	1.044	3.12	.889	4.51	8
8.385	1.015	2.99	.815	4.31	24	7.327	1.028	3.25	.754	4.38	9
7.057	1.001	2.79	1.111	4.07	25	9.3184	1.139	3.04	1.177	3.68	10
11.984	.895	3.28	.514	4.78	26	9.562	1.045	3.16	.672	4.60	11
7.056	.940	3.26	.778	4.31	27	9.751	1.027	2.57	.827	4.13	12
7.553	.932	3.24	.787	4.35	28	8.424	.937	2.96	.915	4.29	13
8.725	1.146	3.00	.762	4.46	29	12.133	1.217	3.07	.919	4.68	14
10.465	1.122	2.90	.698	4.57	30	6.465	1.078	3.18	1.016	4.34	15

ولايجاد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لتحقيق من الصدق البنائي للمقياس، والذي يعني أن الفقرة تقيس ما تقيسه الدرجة الكلية، إذ أظهرت النتائج إن جميع الفقرات ترتبط معنوياً مع درجة المقياس الكلية والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم العاطفي

الفرقة	الارتباط	المعنوية	الفرقة	الارتباط	المعنوية	الفرقة	الارتباط	المعنوية
1	.325	0.000	11	.573	0.000	21	.372	0.000
2	.452	0.000	12	.561	0.000	22	.372	0.000
3	.442	0.000	13	.563	0.000	23	.383	0.000
4	.560	0.000	14	.654	0.000	24	.503	0.000
5	.196	0.001	15	.493	0.000	25	.358	0.000
6	.544	0.000	16	.511	0.000	26	.560	0.000
7	.384	0.000	17	.293	0.000	27	.387	0.000
8	.451	0.000	18	.547	0.000	28	.495	0.000
9	.474	0.000	19	.636	0.000	29	.576	0.000
10	.279	0.000	20	.575	0.000	30	.604	0.000

وللتحقق من ثبات مقياس التنظيم العاطفي ومجالاته باستعمال معادلة ألفا كرونباخ على عينة البحث (250) طالب وطالبة، وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس التنظيم العاطفي (.888) ولمجالات المقياس كما في الجدول (5).

الجدول (5) قيم معاملات ثبات مقياس التنظيم العاطفي ومجالاته

المقياس ومجالاته	عدد الفقرات	معامل كرومباخ ألفا
مقياس التنظيم العاطفي	30	0.888
اختيار الموقف	6	0.722
تعديل الموقف	6	0.702
توزيع الانتباه	6	0.698
التغيير المعرفي	6	0.671
تعديل الاستجابة	6	0.648

يتبين من الجدول اعلاه ان جميع قيم معاملات الثبات مقبولة وجيدة، وهذا يدل على وجود الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس وبين فقرات كل * مجال من مجالات المقياس.

تفسير النتائج ومناقشتها، والتوصيات، والمقترحات

خصص الهدف الاول التعرف على التنظيم العاطفي لدى طلبة السادس الاعدادي، اذ اظهرت نتائج اجابات عينة البحث البالغة (250) طالب وطالبة ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي البالغ (90) وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي استعمل الاختبار التائي t- test لعينة واحدة واطهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (3.291) عند مستوى دلالة (0.001). بدرجة حرية (249) والجدول (6) يوضح ذلك .

جدول 6 نتائج الاختبار التائي لمقياس التنظيم العاطفي لدى طلبة الصف السادس

العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
250	90	114.19	15.237	249	25.100	3.291	0.000

أظهرت نتائج الهدف الأول ان طلبة الصف السادس الاعدادي يتميزون بتنظيم عواطفهم، وقد يعزى ذلك ان التنظيم العاطفي يعد حاجة للفرد في ظل الظروف الحالية في المجتمع المتمثلة بالتقدم والتطور التكنولوجي السريع وانتشار المشكلات النفسية ادخل الطلبة في مواقف وتحديات اجتماعية كبيرة تتطلب منهم تنظيم التغيرات العاطفية المتمثلة بالحدة والتذبذب والتناقض للتحكم في عواطفهم والسيطرة عليها وتادية دور فعال في التأقلم مع الظروف الجديدة بما يتناسب مع متطلبات البيئة الاجتماعية، واكد كروس Gross ان التنظيم العاطفي يمثل عمليات مركزية لتحقيق الصحة النفسية للأفراد، اذ يؤدي الى دعم قدرتهم على العمل، والاتصال بالآخرين، والترفيه عن النفس، وتنظيم المزاج السلبي في المواقف التي يمرون بها، والتمتع بالنضج العاطفي، والقدرة في التعبير عن عواطفهم وردود افعالهم ، واداء العمل الاكاديمي، فضلاً عن الافراد الذين لديهم القدرة على تنظيم عواطفهم يشعرون بالتكيف والسعادة النفسية (Gross,1998b:280-281).

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (Lopes et al,2005) ان التنظيم العاطفي يقود الى علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين، وما توصلت اليه دراسة (Schmidt et al ,2010) الى تمتع طلبة المرحلة الثانوية بالتنظيم العاطفي وما توصلت اليه دراسة كل من (Someh et al ,2015)،

(Purnamaningsih,2017) الى ان الطلبة يتمتعون بالتنظيم العاطفي، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Garnefski& Kraaij,2006) التي توصلت إلى ان الافراد في المراهقة المتأخرة يتميزون بالتنظيم العاطفي. خصص الهدف الثاني للتعرف على دلالة الفروق في التنظيم العاطفي وفقاً لمتغير الجنس، اذ اظهرت النتائج لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس لان النسب الفئوية المحسوبة اقل من النسب الفئوية الجدولية ، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدرجات التنظيم العاطفي وفقاً لمتغير الجنس

العينه	العدد	متوسط العينه	الانحراف المعياري	القيمة التائية t		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	130	113.81	15.148	.410	1.96	0.05
اناث	120	114.60	15.386			

أظهرت نتائج الهدف الثاني انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم العاطفي على وفق متغير الجنس، وقد يعزى ذلك الى تعرض الطلبة الى العديد من الظروف الدراسية والضغوط والمواقف العاطفية المتعددة والتي يجب مواجهتها وتنظيمها بغض النظر عن جنسهم، واكد كروس ان التنظيم العاطفي يهدف الى سيطرة كلا الجنسين على عواطفهم والتعبير عنها بطريقة مناسبة للمواقف لغرض الوصول الى مستوى الرضا (Gross,1998b) ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Lopes et al,2005) ودراسة (Purnamaningsih,2017) التي اظهرت لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس في التنظيم العاطفي.

التوصيات

- اجراء المزيد من الدراسات حول المشكلات العاطفية وتحديد الاستراتيجيات المناسبة لكل مرحله .
- الاهتمام بتحسين بيئة المدرسة للوقوف على عدم نشر المشكلات النفسية والانفعالية.

المقترحات

- دراسة العلاقة بين التنظيم العاطفي والرهاب الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة.
- دراسة العلاقة بين اساليب التنشئة الوالدية وعلاقتها بالتنظيم العاطفي.

المصادر: References

- القطان، سامية عباس(2005). **النكاء الوجداني**. القاهرة: مكتبة الأنجلو.
- الشمري، مي مصدق دلفي.(2019). الثقافة والتنظيم العاطفي وعلاقتها بالالتقان البيئي، اطروحة دكتوراه كلية التربية، قيم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، الجامعة المستنصرية.
- Goleman, D. (1996). **Emotional intelligence**. New York, NY, England: Bantam Books, Inc.
- Gross .j. james & Munoz, R.E. (1995). Emotion Regulation and mental health. **Clinical psychology Science and practice**.vol.2, pp151-164.
- _____.(1998).The emerging field of emotion regulation: An integrative . **Review of general psychology**, 2,271-299.

- _____. (2002). Emotion regulation: Affective, Cognitive, and social consequences. *Journal of Psychophysiology*, 39, 281-291.
- _____. (2007). *Emotional Regulation*. In Handbook of Emotions third Edition. The Guilford press, New York, London.
- _____. & Thompson, R.a. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J.j.Gross (E.d), Handbook of emotion regulation (pp.3-24) . New York: Guilford press.
- _____. (2014) Emotion regulation conceptual and empirical foundations. this is a chapter excerpt from Guilford publications, *Handbook of Emotion regulation, second Edition*.
- Lopes, N. Paulo., Salovey, Peter., Beers, Michael & Cote, Stephane. (2005). Emotion regulation abilities and the Quality of Social. *Interaction, American Psychological association*, Vol.5.No.1, 113-118.
- Purnamaningsih, Esti Hayu. (2017). personality and Emotion Regulation Strategies. *International journal of psychological research* int .j. of psych.res, vol.10 (1) 53- 60.
- Someh, S.A., Aghdam, J.N& Nosort, H.N. (2015). The role of the strategies of emotion regulation in predicting test Anxiety. *Applied research in Educational psychology*, 2(1), 3, 29-40.
- Schmidt, Susanna. Tinti, Carla., Levine, J, Linda & Testa, Silvia. (2010). *Appraisals, emotions and emotion regulation: An integrative approach*. Motiv Emot. 34(1).pp: 63- 72.
- Garnefski, Nadia. Kraaij, Vivian. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific sample. *personality and individual differences*. (40).pp: 1659- 1669.
- Mayer & Salovey, (1998). TARGET ARTICLES: "Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications"

ملحق (1)

عزيزتي الطالبة
عزيزي الطالب
تحية طيبة

فيما يلي مجموعة من العبارات تتناول كيف تشعر اتجاه نفسك وحياتك، يرجى بعد الاطلاع على كل عبارة الإشارة بعلامة (√) تحت البديل الذي ترى انك تتفق معه اكثر من غيره ، علما انه لا توجد اجابات صحيحة او خاطئة، وان اجابتك تستعمل لأغراض البحث العلمي فقط ولا داعي لذكر الاسم، والرجاء ان تكون هناك اجابة واحدة لكل عبارة وعدم ترك أية عبارة بدون اجابة.

مع الشكر والتقدير
التخصص علمي احياي علمي تطبيقي ادبي
الجنس ذكر انثى
مقياس التنظيم العاطفي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	وافق بشدة	وافق بدرجة متوسطة	وافق قليلا	لا اوافق	لا اوافق بشدة
1	اغير من تفكيري لأشعر بمشاعر ايجابية.					
2	استطيع ان اقرر ماذا افعل حتى وان كنت منزعجا.					
3	عندما اريد ان اشعر بمشاعر اقل سلبية مثل الحزن او الغضب اغير ما افكر فيه.					
4	اغير من اهدافي عندما تتغير معطيات الموقف.					
5	اكبت عواطفني عن الآخرين لكسب رضاهم.					
6	شعوري بقيمة قدراتي يجعلني قادرا على اتخاذ قرارات مستقبلية حاسمة.					
7	اتكيف وفقا للظروف التي اعيش فيها.					
8	اكبت مشاعر الغضب اذا اساء الآخرون لي.					
9	اتخلّى عن العادات والتقاليد التي قد توقعني في مواقف محرجة.					
10	اتجاهل تعليقات الآخرين المزعجة.					
11	اعتذر من الآخرين عندما اخطأ بحقهم.					
12	استبعد عواطفني عندما اقوم بإنجاز اعمال.					
13	اسيطر على اعصابي تحت اي ضغوط اتعرض لها.					
14	اخفي عواطفني في تصرفاتي مع الآخرين.					
15	امارس الرياضة لكبح عواطفني السلبية.					
16	عندما اواجه موقفا صعبا افكر بالطريقة التي تساعدني على البقاء بشكل هادئ.					

					17	اتحكم بعواطفني التي لها تأثير على تحقيق اهدافي
					18	اعتمد على نفسي في مواجهة اي موقف امر به.
					19	استطيع تحويل عواطفني السلبية الى ايجابية عندما اتعرض لمواقف محرجة.
					20	اتصرف بأسلوب مقبول عندما يضايقتني الاخرون.
					21	اتماسك عندما اتعرض لصدمات عاطفية.
					22	اتحكم في عواطفني ليكون سلوكي مناسباً.
					23	اتحكم بعواطفني لتغيير طريقة تفكيري في الموقف الذي انا فيه.
					24	استبعد عواطفني السلبية عند اتخاذ القرارات الخاصة بي.
					25	اضبط عواطفني بحيث لا تؤثر سلباً على تفكيري.
					26	انتبه الى ما توحى اليه عواطف الاخرين من دلالات.
					27	انظم مسؤولياتي عند اتخاذ قرارات هامة في حياتي.
					28	اتجنب المواقف التي ستثير عواطفني.
					29	اظهر ردة فعل ايجابية في المواقف المختلفة.
					30	اتغلب على عواطفني السلبية بالاسترخاء.