



جامعة عباس لغرور - خنشلة
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية



جامعة عباس لغرور خنشلة
شعبة: العلوم الاجتماعية
تخصص: علم النفس العيادي
الرقم التسلسل:

التوافق الزوجي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثا

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة: العلوم الاجتماعية، تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الأستاذ:

أ.د/ شرابن سهام الكاهين

إعداد الطلبة:

- لعور خالد

- فرحاتي زهية

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
عبد الحفيظ جدو	محاضر-أ-	رئيسا
شرابن سهام الكاهنة	أستاذة محاضر -ب-	مشرفا ومقرا
غوافرية رشيدة	أستاذ محاضر -أ-	مناقشا

الموسم الجامعي: 2025/2024

شكر وتقدير

لحمد لله أولاً وأخيراً، ظاهرًا وباطنًا، الذي أعاننا ووفقنا وأمدنا بالقوة والصبر حتى أتممنا هذا العمل، فله الحمد كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه.

وبمداد من الفخر، ولسانٍ يلوح بالدعاء، نبعثُ أصدق عبارات التقدير والامتنان لكل من رافقنا بخطوة أو كلمة أو دعم صادق...

◆ كل الشكر والعرفان إلى الأستاذة الفاضلة والمشرفة الكريمة: سهام الكاهنة شرابن،

التي كانت سندًا وعمودًا علميًا حقيقيًا في مسارنا البحثي،

فبدعمها، وتوجيهاتها الدقيقة، وملاحظاتها القيمة، كان لهذا العمل أن يكتمل بهذا الشكل.

جزاك الله عنا خير الجزاء، وبارك في جهدك وعملك.

◆ كما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى

الأستاذة التقدير: معروفه لمنور،

على كل ما قدّمته من مساعدة صادقة، ونصائح مهمة،

كان لها الأثر الكبير في تخطي العقبات وإنجاز هذا البحث.

◆ ولا يفوتني أن أخص بالشكر

الأستاذ الكريمة: دريسي،

الذي لم يهزل علينا بعلمه وتوجيهه، وكان حضوره محفزًا ومضيقًا في لحظات العمل.

فلكم جميعًا كل الاحترام والتقدير، ودمتم منارات علمٍ وعطاء.

إهداء

الحمد لله عند البدء وعند الختام، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين...
من قال: "أنا لها"، نالها.

لقد كانت طريقًا طويلة. مليئة بالإخفاقات والنجاحات...
وها أنا اليوم، أقف فخورةً بكفاحي، معترزةً بكل لحظةٍ قطعت فيها خطوة نحو تحقيق حلمي.
لحظةٍ لطالما انتظرتها، وحلمت بها... حكاية اكتملت فصولها.

أهدي نجاحي إلى كل من كلَّل العرق جبينه، إلى من علَّمني أن النجاح لا يأتي إلا بالصبر والإصرار، إلى النور الذي أنار دربي،
والسراج الذي لا ينطفئ نوره في قلبي أبدًا، إلى من بذل الغالي والنفيس، واستمددت منه قوتي واعتزازي، إلى من أحمل
اسمه بكل فخر، إلى من كلَّه الله بالهيبه والوقار...

أبي العزيز (عبد القادر فرحاتي)

وإلى حبيبتي، قرة عيني، إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها، إلى من سهّلت لي الشدائد بدعائها، إلى الإنسانية العظيمة التي
لطالما تمننت أن تقرّ عينها بهذا اليوم،

إلى القلب النابض، إلى من كانت دعواتها الصادقة سرّ نجاحي...

أمي الغالية (ربيعة إذير)

إلى من شددت عضدي بهم، فكانوا ينابيع أرتوي منها، إلى خيرة أيامي وصفوتها، إلى ضلعي الثابت، وأماني أيامي، إلى قرة عيني
أخواتي وإخواني الغاليين،

وبالخصوص: سعيد وكريم، سندي وفخري، حماة الوطن

إلى جدي الغالي، نبض الحكمة، ورفيق الذكريات، وسند الأيام...

إليك أهدي ثمرة هذا الجهد، عرفانًا وتقديرًا لكل لحظة دعاء، ولكل كلمة طمأنينة... حفظك الله لنا ذخراً، وأطال في عمرك
على طاعته

إلى روح فقيدي الذي غادر الحياة قبل أن يرى فرحة تخرجي، لكنه حاضر في وجداني، بدعواتي وذكراه الطيبة...

خالي الغالي (يحي) – ألف رحمة عليه إلى خالاتي الغاليات...

إلى من كنّ لي أمّهاتٍ من نوع آخر، إلى الحضن الدافئ حين تبعثرت، والكلمة الطيبة حين تعبت، إلى نساءٍ عظيمات كنّ دومًا
إلى جانبي، شكرًا لكنّ على الحبّ، والدعاء، والاهتمام الذي لا يُشبهه شيء.

كنتنّ دائمًا سنداّ وعاونًا... فنجاحي اليوم هو أيضًا فخر لكنّ

وإلى من كانوا عونًا وسنداّ لي في هذا الطريق...

صديقاتي الغاليات: وداد، آسيا، عائشة، إلهام

شكرًا لقلوبكن النقيّة، ومواقفكن التي لا تُنسى

وإلى الزميل الطيب، خالد، الذي جمعني به الجامعة، فكان أحمًا قبل أن يكون رفيقًا، شكرًا لك على رفقة الدرب، والدعم
الذي لا يُقدّر بثمن.

هذا النجاح ليس نهاية، بل بداية لحلم أكبر... والحمد لله دائمًا وأبدًا.

مع خالص المحبة والامتنان،

ابنتكم / أختكم / زميلتكم:

زهية فرحاتي

إهداء

الحمد لله أولاً وآخرًا، ظاهرًا وباطنًا، على توفيقه ونعمه التي لا تُعدّ ولا تُحصى...
الشكر لله الذي علّمني الصبر، ويسّر لي الدرب، وحقق لي هذا الحلم الجميل.
إلى من كان سندي في الحياة، وقدوتي في العطاء...
إلى أبي الغالي، الذي تعب من أجلي... شكرًا لك من الأعماق.
وإلى أمي الحبيبة، نبع الحنان، وصاحبة الدعوات التي فتحت لي أبواب التوفيق،
كل نجاح أحقّ الناس به هو أنت... فجزاك الله عني خير الجزاء.
إلى أخواتي العزيزات، من كنّ النور في أيامي،
رعاكن الله كما رافقني حبكن دائمًا في دربي.
وإلى أخي نبيل،
رفيقي الذي كنت أجد فيه الأمان والفهم والدعم...
كل كلمة شكر لا تفيك حقدك، دمت لي أخًا وأقرب من الصديق.
إلى الزميلة الوفية زهية،
لك ممّي كل التقدير على حضورك الجميل ومساندتك الدائمة طوال مسيرتي الجامعية.
إلى صديقي مروان، شريك النجاح قبل أن يكون شاهده،
لولا دعمك لما كانت الخطوة ثابتة، ولولا حضورك لما كان الدرب سهلاً...
شكرًا لأنك كنت دائمًا هناك، بهدوئك، بقوتك، وبصدقك.
الاسم الذي يرافق كل ذكرى جميلة،
من الثانوية إلى الجامعة، كنت كنتما أستند عليه ووجهًا لا يغيب عن دعائي...
دمت لي صديقًا وقيًا، وشخصًا من النخبة في قلبي.
إلى أستاذي الفاضل دريسي،
منك تعلمت، وبك اهتديت، ولك فضل لا يُنسى... فشكرًا من القلب.
وإلى الزميل الطيب أسامة،
كانت صحبتك خير عون، وروحك مرآة للصدق والتعاون... شكرًا لك.
إلى أصدقائي الذين يجعلون أيامي أجمل، شكرًا لكم على الضحك، اللعب، والحبّة الصادقة.
إلى أبناء أختي الأحباء، هيثم وهداية، أنتم نور حياتي وفرح أيامي، كبرتم في قلبي قبل أن تكبروا في
أعين الناس.
هذا التخرج ليس تنويجًا لجهدي وحدي، بل هو ثمرة حبّكم، وعظائمكم، ودعواتكم.
فلكم جميعًا هذا الإنجاز، ومعكم أشارك فرحتي 🎉
"وما نيلُ المطالبِ بالتمني"
ولكن تُؤخذُ الدنيا غالبًا"

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

شكر تقدير

الإهداء

فهرس المحتويات

قائمة الأشكال

قائمة الجداول

مستخلص الدراسة

الإطار النظري

- 1 الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
- 1 1- مقدمة (إشكالية)
- 3 2- أهداف الدراسة
- 3 3- أهمية الدراسة
- 3 1-3 الأهمية النظرية
- 3 2-3 الأهمية التطبيقية
- 4 4- التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة
- 4 1-4 مفهوم التوافق الزوجي
- 4 2-4 التعريف الإجرائي للتوافق الزوجي
- 4 3-4 مفهوم التنظيم الانفعالي
- 4 4-4 التعريف الإجرائي للتنظيم الانفعالي
- 5 5- الدراسات السابقة
- 5 1-5 الدراسات العربية

فهرس المحتويات

10	2-5 الدراسات الأجنبية
11	3-5 تعقيب على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
14	الفصل الثاني: التوافق الزوجي
14	تمهيد
15	1-تعريف التوافق
15	2-تعريف الزواج
16	3-تعريف التوافق الزوجي
17	1-3 التوافق الزوجي من منظور إسلامي
17	2-3-التوافق الزوجي من منظور اجتماعي
18	3-3 التوافق الزوجي من منظور نفسي (سيكولوجي)
18	4-خصائص ومظاهر التوافق الزوجي:
19	5-مجالات التوافق الزوجي
20	6-النماذج النظرية المفسرة للتوافق الزوجي
20	1-6 نظرية التحليل النفسي
20	2-6 النظرية السلوكية
20	3-6 نظرية الذات (لكالرل روجرز)
21	4-6 نظرية ماسلو Maslow theory
21	5-6 نظرية الدور وصراع الأدوار
21	6-6 النظرية السلوكية الاجتماعية
22	7-العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي
22	1-7 خبرات الطفولة

فهرس المحتويات

22	2-7 الإختيار الزواجي
23	3-7 السن عند الزواج
23	4-7 النضج الانفعالي
23	5-7 الأطفال
24	6-7 مدة الزواج
24	7-7 التوقعات حول الزواج
24	8-7 المستوى التعليمي لدى الزوجين
24	9-7 الشخصية
24	10-7 التدين
26	خلاصة
28	الفصل الثالث التنظيم الانفعالي
28	تمهيد
29	1- تعريف الانفعال
29	2- تعريف التنظيم الانفعالي
31	3- أهداف تنظيم الانفعال
31	4- استراتيجيات التنظيم الانفعالي
32	1-4 الاستراتيجيات التكيفية
32	2-4 الاستراتيجيات غير التكيفية (Maladaptive Strategies):
34	5- نظريات تنظيم الانفعال: Theory Regulation Emotion
34	1-5 نموذج كروس (1997)
35	2-5 نموذج ثومبسون (1974)
36	3-5 نموذج كامبوس (2004)
38	6- النماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي

فهرس المحتويات

38	1-6 النموذج المعرفي للتنظيم الانفعالي
39	2-6 نظرية الإجهاد والتعامل (The Stress and Coping Tradition)
39	3-6 نظرية جولمان (Goleman Theory)
40	خلاصة

الإطار التطبيقي

43	الفصل الرابع: لإجراءات المنهجية
43	تمهيد
44	1- منهج الدراسة
44	2- حدود الدراسة:
44	3- مجتمع البحث
44	4- معايير انتقاء عينة البحث
44	5- الدراسة الاستطلاعية
45	1-5 أهداف الدراسة الاستطلاعية:
45	2-5 الخصائص السيكومترية لأداة
51	6- أدوات الدراسة
51	1-6 مقياس التوافق الزوجي
52	2-6 مقياس التنظيم الانفعالي
55	7- الأساليب الإحصائية المستخدمة
58	الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج
58	1- الفرضية الأولى
58	1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها
59	2-1 التعليق على نتائج الجدول

فهرس المحتويات

59	3-1 مناقشة الفرضية الأولى
60	2- الفرضية الثانية
60	1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها
61	2-2 التعليق على نتائج الجدول
61	3-2 مناقشة الفرضية الثانية:
62	3- الفرضية الثالثة
62	1-3 عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها:
62	2-3 التعليق على نتائج الجدول:
62	3-3 مناقشة الفرضية الثالثة:
65	الخاتمة
67	قائمة المصادر والمراجع
72	قائمة الملاحق

قائمة الأشكال

- الشكل رقم 1: النموذج الشكلي للانفعال (the model of emotion) 29
- الشكل رقم 2: توزيع أفراد العينة حسب الجنس..... 53
- الشكل رقم 3: توزيع أفراد العينة عدد مرات الزواج..... 54
- الشكل رقم 4: توزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج..... 55

قائمة الجداول

- الجدول رقم 1 : الدراسات السابقة العربية..... 5
- الجدول رقم 2 : الدراسات السابقة الأجنبية..... 10
- الجدول رقم 3: يوضح مجالات التوافق الزوجي..... 19
- الجدول رقم 4 : يوضح نموذج لتنظيم الانفعالات لثومبسون..... 35
- الجدول رقم 5: يوضح نموذج لتنظيم الانفعالات لكامبوس وزملائه..... 37
- الجدول رقم 6 : يوضح الاتساق الداخلي للعبارات بعد الاتفاق الزوجي..... 45
- الجدول رقم 7 : يوضح الاتساق الداخلي للعبارات بعد الرضا الزوجي..... 46
- الجدول رقم 8 : يوضح الاتساق الداخلي للعبارات بعد التماسك الزوجي..... 47
- الجدول رقم 9: يوضح الاتساق الداخلي للعبارات بعد التعبير العاطفي..... 47
- الجدول رقم 10 : يوضح الاتساق الداخلي للعبارات بعد التعبير العاطفي..... 48
- الجدول رقم 11 : يوضح الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الإنفعالي..... 48
- الجدول رقم 12 : يوضح ثبات مقياس التوافق الزوجي..... 50
- الجدول رقم 13: يوضح ثبات مقياس التنظيم الانفعالي..... 50
- الجدول رقم 14 : توزيع أفراد العينة حسب الجنس..... 53
- الجدول رقم 15 : توزيع أفراد العينة حسب عدد مرات الزواج..... 54
- الجدول رقم 16 : توزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج..... 55
- الجدول رقم 17 : يبين مجال مستويات مقياس التوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثا مرتفع..... 58
- الجدول رقم 18 : يبين مستوى التوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثا مرتفع..... 58
- الجدول رقم 19 : يبين مستوى التنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثا مرتفع..... 60
- الجدول رقم 20 : يبين العلاقة بين التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثا..... 62

مستخلص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثاً، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن العلاقة بين المتغيرين. وأجريت هذه الدراسة على عينة عرضية من مدينة خنشلة، قوامها (120) فرداً من المتزوجين حديثاً الذين لم يمضِ على زواجهما أكثر من سنة واحدة.

ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التوافق الزوجي لسبينر (1996) ومقياس التنظيم الانفعالي من إعداد رياض العاسمي (2018)، بعد التحقق وتحيين خصائصهما السيكومترية، كما تم تفرغ البيانات وتحليلها باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) إصدار 2022.

وقد توصلت الدراسة الحالية إلى النتائج الآتية:

- 1- مستوى التوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثاً مرتفع.
 - 2- مستوى التنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثاً مرتفع.
 - 3- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مستويات التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثاً.
- الكلمات المفتاحية: التوافق الزوجي، التنظيم الانفعالي، المتزوجين حديثاً.

Abstract

This study set out to explore the connection between marital compatibility and emotional regulation in newlywed couples. To achieve this, a descriptive correlational approach was employed to examine the relationship between these two variables. The research was carried out on a cross-sectional sample of 120 individuals from the city of Khenchela, all of whom had been married for less than one year.

To achieve the objectives of this study, the Marital Compatibility Scale by Spanier (1996) and the Emotional Regulation Scale developed by Riad Al-Asami (2018) were used, after their psychometric properties have been updated. The data were processed and analyzed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), 2022 version.

The current study concluded to the following results:

- There is a statistically significant positive correlation between levels of marital compatibility and emotional regulation among newly married persons.
- The level of marital compatibility among newly married is high.
- The level of emotional regulation among newly married is high.

Keywords: Marital Compatibility, Emotional Regulation, Newlyweds.

الإطار النظري

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1- مقدمة (إشكالية)
- 2- أهداف الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- دوافع إختيار الموضوع
- 5- التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة
- 6- الدراسات السابقة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- مقدمة (إشكالية)

يعد الزواج من أهم المحطات في حياة الانسان ،فهو اللبنة الأساسية التي تقوم عليها الأسرة ،والتي تضمن الاستقرار النفسي والاجتماعي للفرد ،فقد شرع الله الزواج ليكون سكنا للزوجين ومصدرا للمودة و الرحمة بينهما ،كما جاء في قوله تعالى:«ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة»(الروم ،21)،مع ذلك نجاح العلاقة الزوجية لا يتحقق تلقائيا ،بل يتطلب وعيا مشتركا من الطرفين بضرورة تحقيق التوافق الزواجي خاصة في السنوات الاولى من الزواج .ففي هذه الفترة يكون الشريكان في مرحلة التكيف مع طباع بعضهما البعض مما يجعلها فترة حاسمة في تحديد استقرار العلاقة الزوجية على المدى البعيد ،فالتوافق الزواجي حسب روجرز (1972)هو شعور متبادل من الزوجين بالرضا والثقة المتبادلة والسعادة والتعاطف فيما بينهما وقدرتهما على حل المشكلات التي تواجههما (سند،2022)،وغياب هذا التوافق قد يؤدي إلى نشوء خلافات متكررة تنعكس سلبا على العلاقة ،فالزواج الناجح يتميز بقدرة الشريكين على التفاهم والتعامل مع المشكلات بمرونة ،بينما الزواج غير الناجح غالبا مايكون نتيجة سوء إدارة الخلافات أو عدم تفهم احتياجات الطرف الآخر مما يؤدي إلى حالة من التوتر المستمر قد تنتهي بالانفصال الفعلي أو العاطفي .تكون مرحلة الزواج الاولى من أكثر المراحل حساسية وتعقيدا ففي هذه الفترة يواجه المتزوجون حديثا العديد من التحديات والصعوبات التي تبرز الفوارق الاجتماعية وتكشف عن إختلاف نمط الشخصية والأهداف و التوقعات التي يحملها كل طرف عن الزواج .وتكمن شدة هذه المرحلة كونها انتقالية وحرجة لكل من الرجل والمرأة حيث ينتقلان من حياة العزوبية التي كان كل منهما فيها مستقلا باتخاذ قراراته ،إلى حياة مشتركة تتطلب التفاهم والتكيف مع الشريك الآخر ،فالتغير قد يكون أكثر صعوبة بالنسبة للمرأة فهي لا تنتقل فقط من حياة فردية إلى حياة زوجية بل تنتقل أيضا من منزل العائلة التي نشأت فيه إلى بيت الزوجية الذي يحمل لها مسؤوليات جديدة وأجواء مختلفة قد تكون غير مألوفة وقد يكون عليها التأقلم وليس فقط مع الزوج بل مع عائلته أيضا مما يضعها أمام تحدي مزدوج يتطلب منها قدرا عاليا من الصبر والمرونة .إذ نجد من الدراسات التي تناولت التوافق الزواجي دراسة ديبية (2017)،التي هدفت إلى التعرف على مدى التوافق الزواجي والإدراكات المتبادلة بين الزوجين نحو أبعاد الحياة الأسرية والتعرف على طبيعة الإدراكات المتبادلة وتأثيرها على الآخر كشريك للحياة وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين كل من أبعاد الإدراكات المتبادلة بين الزوجين و الدرجة الكلية للتوافق الزواجي ،كما أوجدت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات

الأزواج على مقياس الإدراكات المتبادلة وفقا لمتغير (عدد الأبناء ،مدة الزواج ،الوضع الاقتصادي)بينما أشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الأزواج على مقياس الإدراكات المتبادلة وفقا لمتغير (صلة القرابة ،طبيعة الأسرة "ممتدة، نووية") (أجنيد ،2020) . ويُشكّل التنظيم الانفعالي أحد الركائز النفسية للتوافق الشخصي لدى الفرد، مما يجعله عنصرا أساسيا في تحقيق جودة العلاقة الزوجية، فالتنظيم الانفعالي هو قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته والتعبير عنها بشكل مناسب ،حيث يلعب دورا محوريا في إدارة الخلافات وحل المشكلات الزوجية التي تتطلب انفعالات مختلفة الأنماط ،ولكي يكون الفرد قادرا على الاستمرار في حياته فإنه يسعى لفهم كيفية التعامل مع المواقف الانفعالية التي تواجهها وإيصال مشاعره من خلال عملية تنظيم الانفعالات التي يشعر بها ويخبرها ويحاول التأثير في تلك الخبرات الانفعالية والتحكم فيها ومعايشتها و التعبير عنها للحفاظ على أسرته واستقرارها وسلامتها من المشكلات والصعوبات التي تواجهها ،والوفاء بمتطلبات الزواج والمحافظة على خطوط مفتوحة للاتصال والتعبير عن المشاعر وتوضيح الأدوار والمسؤوليات والتعاون على اتخاذ القرار وتربية الأبناء .وتشير الدراسات الحديثة إلى أن التنظيم الانفعالي يعد مؤشرا هاما على جودة العلاقة الزوجية، حيث يساعد في تعزيز التفاهم والاحترام المتبادل بين الزوجين على سبيل المثال ،بينت بعض الدراسات وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الانفعالي والتعلق الآمن .وتوصلت نتائج دراسة أكباري وهو سيساني (2018) إلى أن التنظيم الانفعالي يعد وسيطا في العلاقة بين الصحة الروحية وجودة الحياة وبين الصحة الروحية والصحة النفسية .فالفرد المنظم لانفعالاته يعتبر أفضل من غيره في التعرف على انفعالاته وتقييمها بصورة دقيقة تمنع سوء فهم الآخرين له ،كما أن لديه القدرة على إظهار التعاطف مع الآخرين ،والقدرة على فهم وتحليل انفعالاته والسيطرة عليها ،وكبح جماح غضبه بطريقة تساعد على استمرار التوافق العاطفي ومن ثم الزواجي .ومن خلال ماسبق يمكن صياغة تساؤلات الدراسة الحالية كالآتي :

1-ما مستوى التوافق الزواجي لدى المتزوجين حديثا؟

2-ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثا؟

3-هل توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الزواجي والتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثا؟

2-فرضيات الدراسة:

1-مستوى التوافق الزواجي لدى المتزوجين حديثا مرتفع.

2-مستوى التنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثا مرتفع .

3-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق الزواجي والتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثا.

2- أهداف الدراسة

يهدف البحث الحالي للتعرف على:

- 1- مستوى التوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثا .
- 2- مستوى التنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثا.
- 3- العلاقة بين التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثا.

3- أهمية الدراسة

1-3 الأهمية النظرية

- 1- يعد البحث الحالي إضافة الرصيد علمي (نظري)، عملي (تطبيقي) في المجال النفسي، وخاصة في مجال الإرشاد الزوجي .
- 2- تنبع أهمية الموضوع من كونه تناول أهمية نسق من أنساق المجتمع، ألا وهو الزواج وكيفية الحفاظ عليه من خلال تنظيم انفعالات الزوجين.
- 3- الوصول إلى حلول تساعد على تحقيق التوافق الزوجي وأن تنعم الأسرة بحياة سعيدة وأبناء سعداء، فيتحقق نتيجة لذلك مجتمع ينعم بالحب والسعادة والصحة النفسية والتوافق

2-3 الأهمية التطبيقية

- 1- المساهمة في زيادة الفهم والوعي لدى المتزوجين حديثا ومساعدتهم على التوافق والنجاح في الحياة.
- 2- الاستفادة من نتائج هذا البحث في تطوير برامج الإرشاد الزوجي بإدراج مفهوم التنظيم الانفعالي ضمن الإرشاد الزوجي، وبالتالي الحد من نسب الطلاق المتكررة لدى فئة المتزوجين حديثا.
- 3- تكمن أهمية هذا البحث في النتائج التي سيتم التوصل إليها، ومدى الاستفادة منه من قبل المتخصصين في هذا المجال .

4- دوافع إختيار الموضوع

دوافع ذاتية:

1. اهتمام شخصي وأكاديمي بمجال العلاقات الزوجية والصحة النفسية، ورغبة الباحث/الباحثة في التعمق في فهم العوامل النفسية المؤثرة في التوافق الزوجي.

2. رغبة في المساهمة المجتمعية من خلال تقديم نتائج قابلة للتطبيق في واقع الأسر، والمساعدة في تحسين جودة الحياة الزوجية، خاصة لدى المتزوجين حديثاً.

دوافع موضوعية:

1. أهمية التنظيم الانفعالي كمهارة نفسية أساسية تسهم في تحقيق التفاهم والانسجام بين الزوجين، خاصة في السنوات الأولى من الزواج.

2. قلة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي في البيئة المحلية، مما يستدعي تسليط الضوء على هذا الموضوع ضمن السياق الثقافي والاجتماعي العربي.

5- التحديد الإجرائي لمتغيرات الدراسة

1-5 مفهوم التوافق الزوجي

عرف روجرز (Rogers 2007) التوافق الزوجي بأنه نتاج للتفاعل بين شخصية الزوجين، والذي يحدد نجاح الزواج أو فشله، وأنه لا يوجد نمط معين من أنماط الشخصية يحدد نجاح الزواج ويعد التفاعل بين الزوجين من أهم عوامل التوافق الزوجي. (صحاف، علي، 2014، ص.6)

2-5 التعريف الإجرائي للتوافق الزوجي

يعرف التوافق الزوجي إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المتزوجين على مقياس التوافق الزوجي المستخدم في الدراسة الحالية.

3-5 مفهوم التنظيم الانفعالي

هو العمليات العصبية والنفسية والمعرفية والسلوكية والمهارات والاستراتيجيات، التي يستخدمها الفرد بوعي أو بدون وعي، بشكل آلي أو بجهد، من أجل تعديل أو كبح التعبير الانفعالي. (حمد الله، 2020)

4-5 التعريف الإجرائي للتنظيم الانفعالي

يعرف التنظيم الانفعالي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المتزوجين على مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.

6- الدراسات السابقة

1-6 الدراسات العربية

الجدول رقم 1 : الدراسات السابقة العربية.

صاحب الدراسة	عنوان الدراسة	منهج الدراسة	السنة والبلد	العينة	أدوات الدراسة	نتائج الدراسة
-دراسة راوية دسوقي	"العوامل النفسية والاجتماعية والشخصية المرتبطة بالتوافق الزوجي: دراسة في تأثير السن، التعليم، عدد الأطفال، وسمات الشخصية"	الوصفي	1986 مصر	-تكونت العينة من (90)زوجا وزوجة.	-طبقت عليهم استمارة بيانات خاصة عن المتزوجين . -مقياس التوافق الزوجي ، واختبار تفهم الموضوع TAT، واختبار عوامل الشخصية للراشدين الصورة(ب).	-أسفرت النتائج عن أنه كلما زاد عدد سنوات الزواج يزداد التوافق الزوجي ، كما أنه يوجد عوامل تدخل في التوافق الزوجي ، وهي الحاجة إلى التحصيل، والحاجة للخضوع والتواد والتحمل والعطف، هذا وقد أكدت الاختبارات الاسقاطية المستخدمة في هذه الدراسة نفس النتائج التي كشفت عنها المقاييس اللفظية.

<p>-دراسة عبد الرحمن محمد السيد</p>	<p>-النضج الانفعالي وعلاقته بالتوافق الزوجي .</p>	<p>-الوصفي</p>	<p>1987 مدينة الزقازيق</p>	<p>-اشتملت عينة الدراسة على (96 زوج و96 زوجة).</p>	<p>-مقياس الانفعالي. -مقياس التوافق الزوجي.</p>	<p>-يرتبط إدراك الزوجة لذاتها كناضجة انفعاليًا بشكل إيجابي بتوافقها الزوجي وتوافق زوجها أيضًا. -كما أن إدراك الزوجة لزوجها كناضج انفعاليًا، وإدراك الزوج لزوجته كذلك، يرتبطان بالتوافق الزوجي لدى الطرفين، مما يبرز أهمية إدراك الآخر كناضج انفعاليًا في تحقيق التوافق الزوجي. -وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية في النضج الانفعالي بين الأزواج المتوافقين وغير المتوافقين زواجياً، مما يدل على أن النضج الانفعالي يؤثر على التوافق الزوجي بوصفه متغيرًا من متغيرات الشخصية.</p>
<p>-دراسة مراد</p>	<p>-التوافق الزوجي في المجتمع</p>	<p>الوصفي</p>	<p>2000 بالجزائر</p>	<p>(404))</p>	<p>-طبق مقياسي القيم</p>	<p>حيث توصل الباحث إلى أن بنية</p>

بوقطاية	الجزائري			202 ذكور 202 إناث)	المرتبطة بالحياة الزوجية ومقياس التوافق الزوجي.	القيم الزوجية تنطوي على 9 عوامل وهي : عامل المعاملة، عامل التواصل، المثل الأخلاقية، النظرة إلى الحياة، العلاقة بالأهل، الجمال والتناسق ، الحشمة والحياء، قيمة العمل، رعاية الأسرة وحسب هذه الدراسة أن عدم انسجام وتناسق هذه القيم قد يؤدي إلى هدم العلاقة الزوجية وبالتالي سوء التوافق الزوجي.
-دراسة عبد الله جاد محمود	-التوافق الزوجي وعلاقته ببعض عوامل الشخصية والذكاء الانفعالي	الوصفي الارتباطي	2006 مصر	مجموعة من الذكور والإناث المتزوجين	-مقياس التوافق الزوجي واستخدام اختبار الذكاء العاطفي	وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين توظيف الانفعالات وكل من أبعاد التوافق الزوجي (المساندة ، التعبير الوجداني ، الاتفاق) وجود

علاقة موجبة بين الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي والدرجة الكلية للتوافق الزوجي لدى الذكور والإناث.						
<p>-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين جميع أبعاد الذكاء الانفعالي وبين فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى أفراد عينة الدراسة .</p> <p>-وكما توجد فروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي التوافق الزوجي في جميع أبعاد الذكاء الانفعالي .</p> <p>-كما توجد فروق بين متوسطات درجات فاعلية الذات وبين مرتفعي ومنخفضي التوافق الزوجي وكانت الفروق لصالح مرتفعي التوافق الزوجي وفي إمكانية التنبؤ بالتوافق الأخير الزوجي من خلال الذكاء</p>	<p>مقياس الذكاء الانفعالي لعثمان ووزق(2002)</p> <p>مقياس فاعلية الذات للعدل (2001)</p> <p>مقياس التوافق الزوجي لفرج وعبد الله (1999)</p>	200 فردا	2009 بمدينة مكة المكرمة	الوصفي	علاقة الذكاء الانفعالي بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة.	-العبدلي سعد -حامد أحمد

الانفعالي وفاعلية الذات .						
-دراسة مقدم فهيمة الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين	الوصفي	2011 الجزائر	115 من المعلمين و المعلمات المتزوجين	-مقياس التوافق الزواجي ل "لوك وولاس 1959" -مقياس الذكاء الانفعالي "لبار-اون 1997"	- توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني للدرجة الكلية والأبعاد الأساسية والتوافق الزواجي .	
دراسة صحاف خلود	التوافق الزواجي وعلاقته بالاستقرار الأسري	2013 مكة المكرمة	(459)زوج وزوجة منهم (213)زوجة و(246)زوج	-مقياس التوافق الزواجي. -مقياس الاستقرار الأسري	-وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للتوافق الزواجي وجميع أبعاد الاستقرار الأسري .	
-دراسة مجدي نجم الدين	-التنظيم الانفعالي وعلاقته بأنماط التعلق بالشريك لدى المتزوجين حديثا	2021 بمدينة جدة	-تكونت العينة من (228)زوج وزوجة.	-استخدم الباحث مقياس التنظيم الانفعالي. مقياس أنماط التعلق بالشريك	-ظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والتعلق الآمن ،وعلاقة ارتباطية سلبية دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والتعلق غير الآمن.	

2-6 الدراسات الأجنبية

الجدول رقم 2 : الدراسات السابقة الأجنبية.

صاحب الدراسة	عنوان الدراسة	منهج الدراسة	السنة والبلد	العينة	أدوات الدراسة	نتائج الدراسة
Lawrence A.Blum	-التوافق الزوجي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى (كالسعادة والاكنتاب والخضوع) وأثر مدة الزواج و العلاقات العاطفية بين الزوجين على التوافق الزوجي.	الوصفي الارتباطي	1995 الولايات المتحدة الأمريكية	200 زوج وزوجة	-مقياس التوافق الزوجي -مقياس الاكنتاب -مقياس السعادة الزوجية واستبيان العلاقات العاطفية بين الزوجين . -مقياس الخضوع أو الطاعة الزوجية.	-هناك علاقة ارتباطية بين مدة الزواج و العلاقات العاطفية والتوافق الزوجي .
Broningoldsby	-العلاقة بين التعبير الانفعالي والتوافق الزوجي على عينة من البالغين.	-كفي تحليلي	2005 الأكوادور	عينة من البالغين	-مقياس التوافق الزوجي. -مقياس التعبير الانفعالي .	وتم التوصل إلى أن هناك علاقة دالة بين التعبير الانفعالي والتوافق الزوجي .

3-6 تعقيب على الدراسات السابقة

يتبين من خلال مراجعة الدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية أن هناك تقارباً واضحاً في أهدافها مع أهداف الدراسة الحالية؛ إذ سعت أغلبها إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق الزوجي وبعض المتغيرات النفسية والانفعالية مثل: الذكاء الانفعالي، النضج الانفعالي، أنماط التعلق أو التعبير الانفعالي.....، وهو ما يدعم فرضيات الدراسة الحالية التي تبحث في العلاقة بين التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثاً.

من حيث العينة، فقد تميزت الدراسات السابقة بتنوعها من حيث الحجم والمحتوى؛ فشملت أفراداً متزوجين ومتزوجات من فئات اجتماعية مختلفة، وتفاوتت أحجام العينات بين 90 مشاركاً كما في دراسة راوية الدسوقي (1986)، و459 مشاركاً كما في دراسة صحاف خلود (2013)، كما أن بعض الدراسات الأجنبية، مثل دراسة (Lawrence Blum 1995) اعتمدت على عينات متجانسة من حيث النوع ومدة الزواج، وهو ما يتوافق مع عينة الدراسة الحالية.

أما من ناحية الأدوات، فقد استخدمت مقاييس مقننة أهمها مقياس التوافق الزوجي لـ "لوك ووالاس" ومقاييس الذكاء الانفعالي مثل: "بار-أون"، ومقاييس النضج أو التنظيم الانفعالي. كما لجأت بعض الدراسات إلى استخدام اختبارات إسقاطية مثل TAT في دراسة راوية الدسوقي، وهو ما يضيء عمقا على تحليل الشخصية في علاقتها بالتوافق الزوجي. هذه الأدوات مكنت الباحثين من الوصول إلى نتائج دقيقة وذات دلالة إحصائية، تدعم بدورها توجهات وأهداف هذه الدراسة الحالية في إختيار أدواتها بما يضمن الصدق والثبات.

أوجه التشابه تتمثل في إتفاق الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في الإطار العام، والاهتمام بعوامل التأثير في العلاقة الزوجية والتوافق الزوجي، كما يوجد اتفاق في اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، واستعمال أدوات مقننة لقياس التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي.

* أما أوجه الاختلاف، فتتجلى أساساً في طبيعة المتغير المستقل؛ حيث تركز دراستنا على "التنظيم الانفعالي" تحديداً، وهو مفهوم حديث مقارنة بمفاهيم أخرى كالنضج أو الذكاء الانفعالي. كما تتميز عينة الدراسة الحالية بتركيزها على المتزوجين حديثاً، وهي فئة في مرحلة حرجة من بناء العلاقة الزوجية مما يمنح نتائج الدراسة طابعاً استباقياً وقائياً.

وبناءً على ذلك، تبرز أهمية الدراسة الحالية في كونها تسلط الضوء على فئة عمرية وزوجية حساسة تحتاج إلى الدعم والتوجيه النفسي والاجتماعي وتطرح متغير التنظيم الانفعالي كعامل أساسي من الممكن أن يساهم في تحقيق التوافق الزوجي.

الجانب النظري

الفصل الثاني

التوافق الزوجي

تمهيد

تعريف التوافق

تعريف الزواج

مفهوم التوافق الزوجي

خصائص ومظاهر التوافق الزوجي

مجالات التوافق الزوجي

النماذج النظرية المفسرة للتوافق

الزوجي

العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي

خلاصة

الفصل الثاني: التوافق الزوجي

تمهيد

يعد التوافق الزوجي من أهم مقومات الحياة الزوجية السعيدة والمستقرة ، حيث يشكل الأساس الذي تقوم عليه علاقة الشراكة بين الزوجين . وفيما يلي سنتناول في هذا الفصل موضوع التوافق الزوجي ، من خلال تعريف التوافق و الزواج وتعريف التوافق الزوجي ومجالاته وخصائصه والنماذج النظرية المفسرة والعوامل المؤثرة في التوافق الزوجي .

1-تعريف التوافق

يعتبر مصطلح التوافق من المصطلحات الأساسية في الخدمة الاجتماعية وعلم النفس، وإذا كنا في حاجة إلى التوافق في كافة مجالات الحياة فإننا في حاجة أشد إلى التوافق في مجال الحياة الأسرية والزوجية بصفة خاصة، وذلك لأن التوافق يتيح الفرصة لقيام أسرة سعيدة، ويتيح لأبنائها جوا صالحا لنموهم نموا سليما حتى يتسنى لهم فيما بعد أن يؤديوا دورهم في الحياة على أكمل وجه، وأن يقيموا فيما بينهم أسر تنعم بالتوافق وتنجب أجيالا متتالية من الأبناء السعداء والمتمتعين بالصحة البدنية والنفسية. (أحمد، 2014، ص.83).

والتوافق بشكل عام هو التقارب والتآلف عكس التنافر والتخالف ويمتد المصطلح من عالم الأحياء ويعطي معنى التكيف، والذي يشير إلى التغيير في الشكل العضوي والوظيفي للجسم من أجل البناء والاستمرار. ويرى ألفريد أدلر أن الفرد الذي لا يتغير فإنه يكرر الأخطاء ويلوم الآخرين ويبقى في وضعه الحالي ويستخدم الغدر ذاته، لذا فإن التوافق والتكيف يعني تغيير أنماط السلوك وعدم الاصرار والتشبث بها. (سند، 2022، ص.44).

ويعرفه جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاقي (1988) التوافق بأنه عملية الاتجاهات والسلوك لكي توفى بمطالب الحياة بشكل فعال مثل إقامة علاقة شخصية بناءة مع الآخرين والتعامل الكفء مع المواقف المشككة أو الضاغطة وتحمل المسؤوليات وتحقيق الحاجات والأهداف الشخصية. (حسن، 2001، ص.62).

-ويعرفه عثمان لبيب (1970): أن التوافق هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول بها الإنسان عن طريق تغيير سلوكه أن يحقق التوافق بينه وبين نفسه وبين البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات وإمكانيات للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي. (حسن، 2001، ص.62).

2-تعريف الزواج

الزواج لغة: هو الاختلاط والاقتراب والارتباط، وهو اقتراب الرجل بالمرأة على ضوء معايير معينة.

الزواج اصطلاحا: يشير إلى الاتحاد بين الذكر والأنثى بغية تأسيس أسرة حيث ينويان العيش معا للنهية، ويقوم على الانسجام الجنسي والتفاهم الفكري. (الخفاف، 2013، ص.88).

-ويطلق الزواج في لغة العرب على الصنف و النوع من كل شيء، لقوله تعالى: (وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كل زوج بهيج)سورة الحج، الآية (5). (أحمد، 2014، ص.33).

قوله تعالى: (فيهما من كل فاكهة زوجان)سورة الرحمن الآية (52)

يعرفه محمد الجوهري بأنه عقد يبرم بين الرجل والمرأة أو من يمثلهما يباح بمقتضاه لكل من الرجل والمرأة الاستمتاع بالآخر على الوجه المشروع ويترتب عليه حقوق وواجبات لكل طرفيه وتنشأ عنه تبعات لما يكون بين الزوجين من نسل وما يتصل بهما من قرابة. (أحمد، 2014، ص.34).

- ويعرف الزواج أنه هو النظام الاجتماعي الذي ارتضاه المجتمع الإنساني في قديم الزمن لتقوم عليه علاقة الرجل بالمرأة، طرفي الزواج. ومنظما لحدود هذه العلاقة ومداها وأثارها بالالتزامات المتبادلة والحقوق المزدوجة لكل منهما قبل الآخر وذلك كله على أساس من الإتفاق والرضا والإيجاب والقبول بقيام الرباط الزوجي بين الطرفين وهو نظام يحميه المجتمع ويرعاه. (أحمد، 2014، ص.34)

فالزواج هو وجود شخصين لكل منهما أفكاره وميوله وقواسم مشتركة بينهما من أجل تحقيق أهداف الزواج وهي تأسيس أسرة مستقرة، وقدرة كل منهما على إسعاد الشريك الآخر وتفهم كل منهما للفروق والتميزات الفردية بينهما (Bacharpour & Sheykhe Leslami, 2015, p. 661)

3-تعريف التوافق الزوجي

ترى الخولي (1982): أن المفهوم العام للتوافق الزوجي يتضمن الاتفاق النسبي بين الزوجين، على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة. والمشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة وتبادل العواطف. (بلمهوب، 2012، ص.17).

وحسب ما يعرفه لوك 1985: أن التوافق الزوجي هو وجود زوجين لديهما ميل لتجنب المشكلات أو حلها وتقبل مشاعرهما المتبادلة و المشاركة في المهام والأنشطة، وتحقيق التوقعات الزوجية لكل منهما. كما يكون في الآراء وفي التعبير العاطفي لدى الزوجين وإشباع حاجاتهما الأساسية والجنسية والعاطفية بحيث تحقق لهما السعادة الزوجية. (محمد، 2020، ص.2)

ويعرفه فرج وعبد الله (1999): التوافق الزوجي بأنه حالة وجدانية، تسير إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية وتعد محصلة لطبيعة التفاعلات بين الزوجين في جوانب متنوعة منها: التعبير عن المشاعر الوجدانية للطرف الآخر، واحترامه هو وأسرته، والثقة فيه وإبداء الحرص على استمرار العلاقة معه، فضلا عن مقدار التشابه بينهما في القيم والأفكار والعادات، ومدى الاتفاق حول أساليب في القيم والأفكار والعادات، ومدى اتفاق حول أساليب تنشئة الأطفال، وأوجه إنفاق ميزانية الأسرة بالإضافة إلى الشعور بالإشباع الجنسي في العلاقة. (القحطاني، 2017، ص.71)

وتصنف الابراهيم (2018) التوافق الزوجي بأنه مجموعة أفعال من قبل الزوجين للتغلب على المعوقات البيئية، سواء أكانت هذه الصعوبات والمعوقات داخلية أم خارجية، من أجل إشباع حاجات الأسرة لتحقيق الأمن الشخصي والتقبل الاجتماعي وتحقيق الاستقرار في العلاقات، ويتضمن ذلك أيضا قدرة كل طرف على تغيير عاداته، وسلوكياته لمواجهة المشكلات المادية والاجتماعية لتناسب مع الأوضاع الجديدة، والظروف

المتغيرة للأسرة ، للوصول للرضا والسعادة الزوجية لتحقيق الأهداف الأسرية المشتركة والمرتبطة بالعلاقة الزوجية.(سند ،2022،ص43)

و مفهوم التوافق الزوجي في الشواشرة وأبو جليان (2019): بأنه عملية مستمرة بين أفراد الأسرة حيث يتفاعل بها الأفراد بالتغيير والتعديل في سلوكياتهم للتعامل مع بيئتهم الاجتماعية لإحداث التوازن بين أفراد الأسرة وبيئتهم.(عراروعبدالله ،2020،ص520)

التوافق الزوجي عرفه clayton: هو النتيجة الطبيعية لطبيعة التفاعلات بين الزوجين في مختلف جوانب الحياة. (clayton,2014,p426)

وقد عرفه Gubbins:التوافق الزوجي بأنه قدرة الزوجين على التكيف مع بعضهما البعض في نظام متكامل (Gubbins, Perosa, & Bartle-Haring, 2010)

3-1 التوافق الزوجي من منظور إسلامي

لقد جاءت الشريعة الإسلامية متماشية مع الفطرة الإنسانية ،فحثت على الزواج ورفضت تقديم أعدارا واهية لعدم الزواج الذي هو سبب لقيام الأسرة.

ولقد دعا الرسول عليه الصلاة والسلام الشباب إلى الزواج فقال«يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنها حصن للفرج وأغض للبصر ،ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»(البخاري، حديث رقم 4677)

و الزواج يعطي الإنسان الأمن النفسي والاستقرار الروحي ويوفر له السعادة والسرور.وقد خلق الله مخلوقات كثيرة في هذه الدنيا وجعلها تميل بالفطرة إلى النصف الآخر ليكون الزواج وتكون الحياة.قال تعالى: «ومن كل شيء خلقنا زوجين لعلكم تذكرون»(الذاريات،49)

وقال أيضا في قوله تعالى :«وعاشروهن بالمعروف»(النساء19).إن الإسلام لم يترك للشخصية الإسلامية أن تختار شريك حياتها وحدها دون توجيهه للأسلوب السليم حيث وضع الإسلام معايير معينة في طريقة اختيار كل من الزوجين حيث حث على اتخاذ العقيدة والالتزام بمكارم الأخلاق وكذلك جعل الإسلام أساس اختيار الزوج سلامة العقيدة ونقاء الضمير والسلوك المستقيم.(غيضان،2019،ص32-33)

3-2-التوافق الزوجي من منظور اجتماعي

تركز النظريات الاجتماعية على التفاعل و العلاقات المتبادلة بين الزوجين ،وتوقعات كل منهما عن العلاقة الزوجية ،وتنظر إلى الخلاف الزوجي على أنه نتيجة للتفاعل بين الزوجين ونتيجة لعلاقة الزوج بالآخر ،وعلاقة الفرد بالنسق الاجتماعي ككل.

ومن النظريات الاجتماعية ،النظرية البنائية الوظيفية ونظرية الدور ،ونظرية التبادل، ويذهب أنصار النظرية البنائية الوظيفية في تفسيرهم للخلافات الزوجية إلى أنها نتيجة لحدوث خلل في نسيج العلاقات داخل البناء الأسري ،وأن الخلل الوظيفي يحدث حين لا يتم هذا الاتساق ويعزو أصحاب هذه النظرية الصراعات والتوترات في العلاقة الأسرية إلى منافسة المرأة للرجل في أدواره بينما يذهب أنصار نظرية الدور التي تعتبر من النظريات المهمة في دراسة الأسرة وأن نشأة الخلافات الزوجية تأتي من تعارض توقعات الدور لأحد الزوجين أو كليهما .وأن تغير هذه التوقعات لتقابل توقعات الطرف الآخر يحقق الانسجام والتوافق بين الزوجين (مهدي،2011،ص85).

3-3 التوافق الزوجي من منظور نفسي (سيكولوجي)

يعتني التحليل النفسي بتاريخ العلاقات ويعتبرها عنصرا مهما في تفسير المشكلات الزوجية، ويمثل السلوك صراعات الزوجين اللاشعورية ،وأن المشكلات الزوجية ظهرت نتيجة للإحباطات .ولقد ذكر فرويد أن المكونات الشخصية الثلاثة (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) مهمة في حياة الفرد، وخاصة الجانب الجنسي (الليبيدو) وهذا بعد مهم في الحياة الزوجية.

فحسب النظرية الرجال يسيطرون على معظم السلطات ويتحكمون في الموارد الاقتصادية ومصادر النفوذ والقوة، وغالبا ما يرغب الرجال في تحديد مشاركة المرأة في مجال الفرص الوظيفية .ويكون ذلك عن طريق تهيئة البنات اجتماعيا ،وتقوم عملية التهيئة الاجتماعية على تدريب الذكور والإناث لأدوارهم المميزة جنسيا ،وتحدد الأدوار من الناحية الاجتماعية وليس البيولوجية في المقام الأول.(مهدي،2011،ص86)

4- خصائص ومظاهر التوافق الزوجي:

يعد التوافق الزوجي عملية مستمرة تقوم من خلال ما يفعله الزوجان ،ولذلك تتم من فراغ ، وإنما تتطلب جهدا متواصلا إضافة إلى استخدام بعض الآليات النفسية للوصول إلى للتوافق لذلك هناك خصائص للتوافق الزوجي منها:

-عملية وظيفية :تحقيق الإتزان والتوافق الزوجي .

-عملية دينامية :عملية مستمرة طول الحياة.

-عملية كلية: النظر إليه كوحدة كلية بما ينطوي على الديناميكية والوظيفية معا.

ومن مظاهر التوافق الزوجي نجد:

-التواضع والتعاون بين الزوجين في أداء الأدوار.

-الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة ،والراحة النفسية والسلوك الاجتماعي المقبول.

- شعور الأبناء بالأمن النفسي .
- الإشباع الجنسي والتعاون الاقتصادي .
- النجاح والكفاءة في العمل .
- التواصل غير اللفظي .
- حصول كل من الزوجين على مطالبه وأهدافه ، مما يعني إتفاق السلوكيات مع التوقعات .
- الرضا عن الزواج.(الخفاف،2013،ص94)

5-مجالات التوافق الزوجي

الجدول رقم 3: يوضح مجالات التوافق الزوجي.

المجال	التوضيح
1-الاتصال الفعال	سواء الاتصال اللفظي أو الغير اللفظي ،وكذلك من خلال الايماءات ،والإشارات اليدوية وتعبيرات الوجه.
2-حل المشكلات	الحالية وعدم ترك مشاكل عالقة.
3-الإشباع الجنسي	الذي يشبع فيه حاجاته بشكل مناسب بمعنى تحقيق الإشباع وبشكل مشترك في العلاقات الحميمة.
4- إدارة التمويل	بمعنى تحمل المسؤولية المالية والإنفاق على التعاون فيه.
5-نوعية الأصدقاء	التفاهم في اختيار الأصدقاء المناسبين سواء للزوج وللزوجة.
6- التوجهات الدينية	التزام الزوجين بالتعاليم الدينية وتطبيق أحكامه.
7-الأقارب	مدى رضا الزوجين عن أقارب بعضهما والتعامل معهم بلطف.
8-الدور	أن يقوم كل فرد منهما بتحمل مسؤوليته و القيام بدوره الموكل إليه.
9-التعاون و المسؤولية	التشارك في اتخاذ القرار الذي يخص الأسرة.
10-حل الصراعات	الرغبة في الصراع أو التقليل منه بقدر الإمكان.
11-تطور الزوجين	مدى رغبة الشريك في التطور والتعلم حتى يتمكن كل منهما من فهم حاجات الآخر.
12-قضاء الوقت	القدرة على حسن استثمار وقت الفراغ وإيجاد نشاطات مشتركة بينهما.

المصدر: (أحمد،2014،ص373)

6-النماذج النظرية المفسرة للتوافق الزوجي

1-6 نظرية التحليل النفسي

وتركز نظرية التحليل النفسي على النظم الأساسية للشخصية وهي: الهو، والأنا، والأنا الأعلى وتتفاعل هذه النظم مع بعضها البعض بشكل متصل ،حيث يعرف فرويد الشخصية المتزنة بأنها حصيلة توازن الأنظمة الثلاثة (الهو،الأنا ،الأنا الأعلى)وتتطرق نظرية التحليل للجانب الجنسي في حياة الفرد (الليبيدو)والذي يعد أحد أبعاد التوافق الزوجي ،كما أن فرويد يفسر بعض السلوكيات و العلاقات الاجتماعية ومشكلاتها بأنها نتيجة إحباطات بيئية لاشعورية تعرض لها خلال السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد وتنعكس هذه الخبرات السيئة في صورة إسقاطات سلبية على الواقع الزوجي مما تؤثر سلبا على التوافق بين الزوجين.

وحسبHorney فإن السلوك غير السوي يكتسبه الفرد بحيث تنمو شخصيته عن طريق أساليب التنشئة الاجتماعية كما تفسر سلوك المضطرب لطريقة إدراك وتفكير الفرد وتنتج السلوك الغير توافقي عندما ينفصل الفرد عن ذاته والأنا لا يقوم بتوجيه الفرد نحو رغباته.(سند،2022،ص58،57)

2-6 النظرية السلوكية

تقرر النظرية السلوكية بناء سلوك الفرد باتجاه السواء والاسواء بناءا على خبرات حياته مر بها الفرد في مراحل سابقة من حياته. أي أن جميع السلوكيات مكتسبة ومتعلمة ،فمتى ما قام الفرد بممارسة سلوك ما سبق وتعلمه وتنتج عنه خفض للتوتر وإشباع للحاجات ،فإن الفرد يقوم باستدعاء نفس السلوك في مواقف متشابهة مرة أخرى. أي أن التفاعل الزوجي مهم من أجل حدوث التوافق الزوجي وفق مبدأي الثواب والعقاب ،حيث أن الشريك يكرر نفس السلوك الذي نال تعزيز من الزوج وتحفيز مما يزيد التقارب والتوافق بين الزوجين.

والشخص المتوافق وفق النظرية السلوكية هو الذي كون مجموعة من العادات السوية ذات العلاقة بمثيرات حسية واستجابة لمحفزات أخرى جسمية ،وعقلية وانفعالية واجتماعية تكرر نيل الإثابة عليها فتكونت العادة السلوكية التوافقية.(سند،2022 ،ص59،58)

3-6 نظرية الذات (لكالرل روجرز)

تفسر هذه النظرية التوافق الزوجي وسوء التوافق الزوجي في ضوء رؤيته للذات .فاتساق الفرد مع ذاته يؤدي للتوافق النفسي إذ ينشأ التوافق عندما يتوافق الفرد مع ذاته ،ويتكامل مفهوم مع خبرة الفرد،وينشأ سوء التوافق حين تتعارض خبرة الفرد مع مفهوم الذات لدى الفرد مما يكون مفهوما سلبيا عن ذاته

، وبحسب روجرز فإن الحل يقضي بتعديل مفهوم الذات فيحدث معه تغير السلوك ، وبإدخال الخبرات الجديدة ضمن تنظيم الذات للفرد يزول التوتر والتناقض. (سند ، 2022، ص59)

أي أنه عندما تتطابق خبرات الفرد مع مفهوم الذات لديه فإنه يؤدي إلى الراحة والتخلص من الضغوط و المشكلات التي يواجهها فيحقق التوافق الزوجي والنفسي ، أما الخبرات التي لا تتفق مع مفهوم الذات وتعارض المعايير الاجتماعية ، فإن الفرد يدركها على أنه تهديد مما يقود للإحباط و التوتر و حدوث المشكلات وسوء التوافق الزوجي.

4-6 نظرية ماسلو Maslow theory

ترى النظرية أن إحتياج الفرد يحكم سلوكه بحسب ترتيب تصاعدي يبدأ بالحاجات الجسمية الفسيولوجية ، ويلمها مباشرة الإحساس بالأمان ، وبعدها الحاجة للحب و الاحترام والتقدير ، يلها حاجة المعرفة ، ثم الحاجات الجمالية وانتهاء بتحقيق الذات . وتم ترتيب هذه الاحتياجات حسب أهميتها. فكلما كانت الحاجة أساسية بشكل أكبر فإنها ستكون في أدنى السلم. لذا ووفق هذه النظرية فإن عدم الإشباع النفسي و الحاجة للحب من أسباب سوء التوافق الزوجي ، ومتى ما أشبعت هذه الحاجات تحقق التوافق الزوجي ، وإذا تم إشباع الحاجات بخلاف الترتيب المعد (هرم ماسلو) فإن ذلك يؤدي للإحباط والإحساس بعدم العدالة والامبالاة (سند ، 2022، ص60)

5-6 نظرية الدور وصراع الأدوار

عند إرتباط الزوجين في بداية حياتهما ، فإن توقعات الأدوار لدى الزوجين قد تتفق وقد تتعارض ، وفي حال تعارض وتضارب الأدوار المتوقعة ، فإن الحل يكمن في تغيير كلا الطرفين وتوقعاتهما من أجل تحقيق الانسجام وهناك اتجاهان منبثقان من نظرية الدور هما:

-نظرية التفاعل الرمزي: حيث ترى هذه النظرية أن التوافق ينعكس مما يدركه الزوج في زوجته ، وتوقعات الزوجة من زوجها ، وحين لا يتطابق السلوك من الشريك مع المعايير المتوقعة ينتج ما يسمى (تناقض الدور) ونشأ الخلاف حينها بسبب عدم التطابق بين رغبات الزوجين بسبب إختلاف رغبات أحد الأطراف وتطورها.

6-6 النظرية السلوكية الاجتماعية

ترجع هذه النظرية عدم التوافق الزوجي إلى سلوكيات قام بها الزوجان استجابة لموقف ما وفي حال عدم توافق السلوك يحدث عدم الاتفاق الزوجي. (سند ، 2022، ص63، 62)

وبشكل عام فإن النظريات سواء أكانت النفسية منها أم الاجتماعية تتجه باتجاه تفسير هذه العلاقة الزوجية، وهي عبارة عن مجموعة آراء قد تنطبق على بعض الأزواج ولا تنطبق على الآخر، إذ أنه قد تنطبق نظرية ما على شريكين فيما لا تتطابق الأخرى ، وتساعد هذه النظريات المرشد الأسري على تفسير بعض

مشكلات سوء التوافق التي قد يتعرض لها الزوجان في مجالات حياتهم، وفي ضوءها يمكن للمرشد أن يقترح الحلول كما أن وعي الأطراف الزوجية بهذه النظريات يساعد كل منهما في فهم دوره داخل العلاقة الزوجية وفق الحاجات النفسية التي تتطابق معها النظريات السابقة، كما أن الشرائع والأديان السماوية سعت لسن قوانين وأحكام من شأنها الحفاظ على هذا البناء الأسري واستقراره في ضوء المعرفة بالحقوق والواجبات الزوجية من أجل الوصول للإشباع في شتى المجالات النفسية وسد الحاجات الاجتماعية وتوقعات الأدوار للشريكين. (سند، 2022، ص 65)

7-العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي

الزواج علاقة إنسانية مستمرة ومتواصلة ولها متطلبات متبادلة، ويستلزم استعداد كافيا من الزوجين للقيام بأعبائه و النهوض بتبعاته، لذا فإنها تقضي الإشباع المشترك انفعاليا وجنسيا واجتماعيا واقتصاديا وصولا للتوافق في الحياة الزوجية، ولقد تناول علماء النفس وعلم الاجتماع العوامل المؤدية للتوافق الزوجي ومن بينها الوضع الاجتماعي والاقتصادي والشخصية وغيرها. ومن أهم العوامل ما يلي:

7-1 خبرات الطفولة

تؤثر خبرات الطفولة لكل من الزوجين على توافقهما الزوجي سلبا وإيجابا، فالجو النفسي للأسرة الذي عاش فيه كل من الشريكين قبل الزواج يعتبر من العوامل المؤثرة في سعادة الزوجين، كما أن الطريقة التي عومل بها كلاهما في طفولته من والديه ومدى تعرضه للثواب والعقل، والمعايير الاجتماعية التي أخضع سلوكه لها ومدى إشباع أو إحباط حاجاته الأساسية الأولية، والحاجة للتقبل والانتماء، والحاجة للأمان النفسي، وأيضا علاقة الوالدين ببعضهما، وعلاقتهما بالآخرين، تعتبر ضرورية لمعرفة توافق الزوجين أو عدم توافقهما. وقد أوضحت دراسة عبد الرحمان، ودسوقي (1988)، أن 78% من المتوافقين زواجيا، كان تقييمهم لطفولتهم على أنها سعيدة أو سعيدة جدا مقابل 51.55% من غير المتوافقين زواجيا. وكذلك أسلوب التربية والتوجيه الذي يقوم على الحزم بدون قسوة فقد أوضحت النتائج أن 60.7% من المتوافقين زواجيا، مقابل 39.4% من غير المتوافقين زواجيا كان أسلوب التربية لديهم يقوم على الحزم بلا قسوة. فعلاقة الطفل بوالديه منذ الطفولة المبكرة هي التي تسمح له بأن يفهم معنى الحب، وهذه العلاقة هي التي ستحدد فيما بعد معظم انطباعاته نحو الجنس الآخر. (مهدي، 2011-2012، ص 88)

7-2 الإختيار الزوجي

الأسرة مؤسسة عظيمة ولبنة أساسية في بناء المجتمع ولكي تنجح هذه المؤسسة في القيام بأدوارها المختلفة كان لابد من الإختيار السليم والموفق في الشريك حتى يتحقق الحب والتألف والانسجام ينعكس على مستوى

الصحة النفسية ونكاد نتفق على أن أهم القرارات التي ينفذها الإنسان في حياته قرار اختيار الشريك لما له من دور أساسي في الصحة النفسية والمحافظة على جودتها. وحتى يكون الاختيار موفقا تشترط عطيات أبو العينين (1999) محكات يستند عليها الاختيار الزوجي، ومنها السمات الشكلية، والسمات الاقتصادية والسمات الاجتماعية والسمات النفسية والجانب الديني والفكري والثقافي. (مهدي، 2011، ص89)

3-7 السن عند الزواج

تدل الإحصائيات في المجتمع الأمريكي على أن معدلات الطلاق بين الزوجين من المراهقين تصل إلى أربعة أضعاف حجم هذه النسبة لدى الأشخاص الذين هم في العشرينات من العمر، ومعنى ذلك أن نسبة النجاح أمام مثل هذا الزواج ليست عالية. ولقد جاءت نتائج الدراسات مؤكدة ذلك، حيث أثبتت أن الزواج المبكر يزيد من عدم الاستقرار الزوجي حيث أشارت هالة فرجاني 1990 إلى أن فارق السن بين الزوجين يؤثر على درجة التوافق الزوجي، فكلما تقدم السن بالأزواج وكان فارق السن بينهما كبيرا كلما زادت المعاناة بين الزوجين خاصة في الجانب العاطفي والجنسي، مما يمثل بذرة سوء التوافق. وتشير (العزة 2000) إلى أن اختلاف الأعمار بين الزوجين وخصوصا عندما يكون الفرق كبيرا بينهما يؤدي إلى سوء الفهم بينهما في كثير من المجالات، والذي يؤدي بدوره إلى سوء التوافق الزوجي بينهما. (مهدي 2011-2012، ص90)

4-7 النضج الانفعالي

يمثل التوافق الزوجي المظهر السلوكي الظاهري للشخصية وهو محصلة الدوافع وسمات عديدة، أهمها النضج الانفعالي للفرد والذي يعد مؤشرا مهما للمرونة وعدم الجمود وبذلك فإن النضج الانفعالي يسهم في تحقيق التوافق الزوجي، لأن الشخص الناضج انفعاليا لديه منظور خاص للحياة، وإن عدم النضج الانفعالي لأحد الزوجين أو كليهما يؤدي إلى عدم التوافق الزوجي عندهما، ويتطلب النضج أن يتفهم الفرد بنفسه فهما كاملا في قوتها وضعفها. وأن يعرف قدراته ومواطن القصور فيه، فالقدرة على ضبط النفس و التحكم في الدوافع والانفعالات، وضبط الذات وحسن العلاقات مع الآخرين، والأمان العاطفي، كلها عوامل تحدد النضج الانفعالي. وتساهم في تحقيق التوافق النفسي بصفة عامة، والتوافق الزوجي بصفة خاصة.

5-7 الأطفال

يعتبر الإنجاب أحد العوامل التي تحقق التقارب والحب بين الزوجين وينشئ رابطة بالغة الأهمية بينهما فهو يساهم في تحقيق التوافق الزوجي، حيث تعد الوالدية كمرحلة انتقالية تؤدي إلى إحداث تغيرات هامة في أدوار الزوجين يتحول دور الزوج إلى دور الأب، ودور الزوجة إلى دور الأم إضافة إلى الأدوار الزوجية السابقة وهذا التحول يتطلب قدرة التوافق الزوجي مع هذه الأدوار، وبالتالي يقتضي دور الأب مقابلة المسؤوليات التي

تبدأ بإنجاز القرارات المستمرة لتوفير الرعاية للوليد وإشباع حاجاته كما يجب، وهذه السلسلة من التكاليف التي تحتاج توافقا مستمرا من كلا الزوجين. (مهدي، 2011، ص92)

6-7 مدة الزواج

لقد بينت بعض الدراسات أن الرضا الزوجي ينخفض انخفاضاً حاداً في وقت مبكر من الزواج، ويفسر هذا الاعتراف بحقيقة أن الحياة تختلف بصورة جوهرية عن الصورة المثالية التي تقدم بها الأزواج إلى الحياة الزوجية. ويقدم عبد العاطي وآخرون 2004 تفسير آخر لانخفاض التوافق الزوجي في وقت مبكر من الزواج، وهو وجود الأطفال و الروتين والالتزامات تجاه الأقارب، وعدم التوصل لمبدأ تقسيم الأدوار ومع مرور الوقت فإن ألفة العاشرة هي التي تجمع الزوجين من أجل تحقيق هدف مشترك، هو تربية الأبناء، وضمان حياة أفضل لهم. (مهدي، 2011-2012، ص93)

7-7 التوقعات حول الزواج

قد تكون اتجاهات أحد الزوجين سالبة عن الزواج حيث يعتبره بأنه شر لا بد منه وأنه يتطلب تحمل المسؤولية ومختلف الأعباء، وتربية الأبناء والإنفاق، فإذا كانت مثل هذه التوقعات عند أحد الزوجين، فإن عدم التوافق الزوجي سيكون أمراً قائماً لا محالة ويشير العزة 2000، وقد يفسر ذلك بالأفكار اللاعقلانية لدى أحد الزوجين عن الذات وعن الشريك و الزواج أيضا ومن ذلك توهم المرض، والحساسية المفرطة، والتفكير السلبي والاكتئاب.

8-7 المستوى التعليمي لدى الزوجين

تذكر الخولي (1984) أن التباين الكبير في المستوى التعليمي بين الزوجين يصيب الحياة بينهما بنوع من أو الضعف التفاعلي السلبي، مما قد يصل بهما إلى التفكك والانفصال، وعليه يعتبر التقارب الفكري والثقافي والتعليمي عاملاً مساعداً في نجاح الحياة الزوجية.

9-7 الشخصية

يعد مفهوم الشخصية من أكثر المفاهيم علم النفس تعقيداً لأنها تشمل الصفات الجسمية و العقلية والوجدانية كافة. المتفاعلة مع بعضها البعض داخل كيان الفرد ولهذا تعددت الآراء وتباينت المفاهيم في معالجتها من حيث طبيعتها وخصائصها ومكوناتها وديناميكتها ونظرياتها.

10-7 الدين

يقصد به تمتع الزوجين بالقيم والفضائل الروحية و الدينية، حيث يساعد ذلك على تماسكهما معنويًا و يقيمه من التفكك، ولقد أشار حسن 1981 أن من أهم السلوكيات التي تؤدي إلى زيادة التوافق والتكامل هي

ممارسة الشعائر الدينية بطريقة جماعية ، كما أشار إلى ضرورة توجيه المناقشات والتصرفات نحو توكيد الفضائل والتمسك بالقيم الروحية ، وذلك لمساهمتها في الوصول إلى التوافق الأسري و يعتبر (حيرة محمد علي 2005) الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد يستطيع من خلاله الأشخاص مواجهة المشكلات الاجتماعية ويزيد من توافقهم النفسي الاجتماعي ، في حين إهماله أو عدم المبالاة به من قد يكون سببا بشكل أو بآخر في نشوب الخلافات الزوجية ، فالتدين يعد سياقاً نفسياً ملائماً لتحقيق الراحة النفسية . (مهدي، 2012، ص95)

خلاصة

تناولنا في هذا الفصل التوافق الزوجي ابتداءً من مفهوم التوافق و الزواج ، وتعريف التوافق الزوجي وحتى النماذج النظرية له وذكر أهم مظاهره ومجالاته ، وأهم العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي لاستمراره ونجاحه .

الفصل الثالث

التنظيم الانفعالي

تمهيد

1- تعريف الانفعال

2- تعريف التنظيم الانفعالي

3- أهداف التنظيم الانفعالي

4- استراتيجيات التنظيم الانفعالي

5- نظريات التنظيم الانفعالي

6- النماذج النظرية المفسرة للتنظيم

الانفعالي

خلاصة

الفصل الثالث التنظيم الانفعالي

تمهيد

يعد التنظيم الانفعالي من المتغيرات النفسية المهمة التي تسهم في تحسين الرفاهية النفسية للأفراد. يتمثل دوره الأساسي في تقليل التأثير السلبي للانفعالات وإدارة التعبيرات الانفعالية بطرق تقلل من شدة الاستجابات المفرطة، مما يساعد الفرد على التكيف مع المواقف المختلفة. تناول هذا الفصل متغير التنظيم الانفعالي من خلال عدة محاور، تشمل تعريف الانفعال والتعريف المتعلق بالتنظيم الانفعالي، ونظريات التنظيم الانفعالي، بالإضافة إلى استراتيجيات وأهداف التنظيم الانفعالي، والنماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي.

1- تعريف الانفعال

الانفعال يُعرف بأنه استجابة نفسية ووجدانية تنشأ نتيجة مثير داخلي أو خارجي، وتتميز بشدة التفاعل وسرعته، مصحوبة بتغيرات فسيولوجية وسلوكية تؤثر في التفكير والسلوك. يُعد الانفعال آلية أساسية لتفاعل الإنسان مع بيئته، تسهم في التكيف مع المواقف المختلفة وتحقيق التوازن النفسي والجسدي. بول توماس يونغ (1961): عرف الانفعال بأنه "حالة وجدانية تتسم بالاضطراب الشديد لدى الفرد، وتشمل ثلاثة مظاهر أساسية: السلوك، والخبرة الشعورية، والعمليات الفسيولوجية الداخلية" (زهدي ومرعي، 2019، ص 27)

ميلفن ماركس (1976): يصف الانفعال بأنه اضطراب حاد يتسم بالتوتر والانفعال الشديد، حيث يتركز انتباه الفرد على مثير محدد يؤثر في سلوكه ومشاعره ووظائفه الفسيولوجية. (حافظ، 2018)

ويليام جيمس (1890): يعرف الانفعال بأنه الإحساس الناجم عن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم استجابة لمثير معين، حيث تأتي المشاعر كنتيجة لهذه التغيرات.

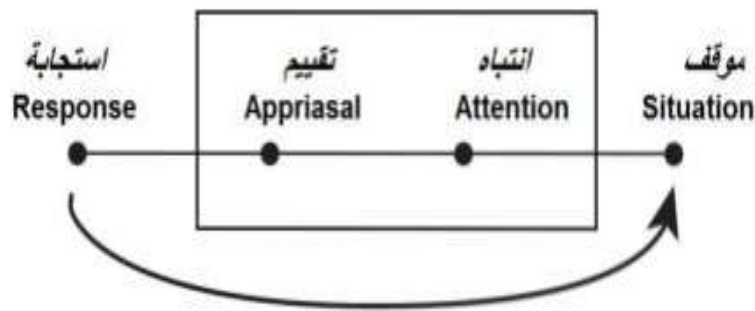
البعد الشعوري: يشمل المشاعر مثل الغضب، الفرح، والخوف.

البعد الفسيولوجي: يتجلى في تغيرات الجسم كزيادة معدل ضربات القلب والتنفس.

البعد السلوكي: يظهر في ردود الفعل الخارجية مثل التعبيرات الوجهية أو السلوكيات.

إيجابية: تسهم في التكيف والاستجابة السريعة.

السلوكات السلبية: قد تؤدي إلى التوتر أو اتخاذ قرارات غير سليمة. (جاسر وعفانة، 2018، ص 26، 27)



الشكل رقم 1: النموذج الشكلي للانفعال (the model of emotion).

2- تعريف التنظيم الانفعالي

التنظيم الانفعالي هو مفهوم حديث في علم النفس، بدأ الاهتمام به منذ ستينيات القرن الماضي. يشير إلى مجموعة من العمليات المعرفية، السلوكية، والفسيولوجية التي تهدف إلى تعديل وإدارة الانفعالات بما

يتناسب مع المواقف المختلفة. يعتمد التنظيم الانفعالي على استراتيجيات تهدف إلى التأثير على نوع وكمية الانفعالات، بالإضافة إلى كيفية التعبير عنها.

يرى جولمان أن التنظيم الانفعالي يمثل "تحديًا وحاجة"، خاصة في ظل انتشار المشكلات النفسية مثل الاكتئاب، القلق، والانحرافات السلوكية. ويؤكد العديد من الباحثين أن التنظيم الانفعالي، رغم ضرورته الملحة لصيانة الصحة النفسية للفرد وضبط حدة الانفعالات، يُعد تحديًا في اختيار الأساليب الملائمة لتطبيقه، مما يسهم في التخفيف من المشكلات النفسية (زهدي ومرعي، 2019، ص 26).

وقد عرّف كروس (2002) التنظيم الانفعالي بأنه: "العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع وكمية الانفعال الذي يخبره أو يخبره الآخرون من حوله، وكيفية التعبير عن الانفعالات". (سلوم، 2014، ص 21)

والتنظيم الانفعالات (ER) هو: مصطلح يُستخدم بشكل شائع لوصف قدرة الفرد على إدارة الردود الانفعالية بشكل فعال عبر الزمان والمواقف (Elsayes & Abo-Elyazeed, 2021, p.31)

يتضمن ذلك تغييرات في الاستجابات الانفعالية مثل زيادة أو الحفاظ على أو تقليل المشاعر الإيجابية والسلبية. يمكن أن تحدث هذه التغييرات على ثلاثة أبعاد: نوع المشاعر التي يمتلكها الأشخاص، وتوقيت تجربة هذه المشاعر، وكيفية تجربة هذه المشاعر والتعبير عنها.

وفقا لما ورد في مجلة الطفولة والتربية :

على انه هو العمليات الداخلية والخارجية التي تساعد الفرد علي رصد وتقييم وتعديل ردود أفعاله العاطفية لإنجاز أهدافه عندما يحاول الفرد السيطرة علي كمية ونوع الانفعال الصادر عنه وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات.

كما يرى مظلوم (2017) أن التنظيم الانفعالي هو حالة الوعي والفهم للانفعالات إلى جانب تقبلها ، والقدرة على التحكم في السلوكيات السلبية ، والحرص على الاستخدام الإيجابي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي .

ويضيف (2012, في pallout & Gramann) : " أن التنظيم الانفعالي يعني عملية التنظيم الموجهة نحو تعبير الحالة الانفعالية السلبية ". (الكريديس، دون تاريخ، ص 07).

وفقًا لرؤية جونسون (2020)، يشير تنظيم الانفعالات إلى قدرة الشخص على الوصول إلى مختلف الانفعالات وإدارتها، والتعرف عليها، وتعديلها (سواء بتقليلها أو تضخيمها) واستخدامها لاحقًا لتوجيه تفكيره أو أفعاله بطريقة تتماشى مع أولوياته الخاصة وتؤكد معناها في سياقات مختلفة.

تجادل النظريات العصبية المعرفية بأن تنظيم الانفعالات يمكن أن يتم من خلال آليتين مهمتين: إعادة التقييم المعرفي للحدث: الذي يقلل من الأثر العاطفي ويثبط أو يقيد شدة التعبير والانفعال (رد الفعل الانفعالي).

تعمل الأساليب المعرفية على تعديل الانفعالات السلبية لكنها لا تتضمن عملية الحفظ، كما تقلل النشاط السمبثاوي.

بينما الأساليب السلوكية لا تغير التجربة غير السارة للانفعالات السلبية، وتتضمن الذاكرة، وتسبب فرط النشاط في الجهاز السمبثاوي. (Wee, 2020, p. 20)

3- أهداف تنظيم الانفعال

التنظيم الانفعالي يعد مهارة حيوية وأساسية تساعد الفرد على التكيف مع تحديات الحياة اليومية. من خلال خفض شدة ومدة الانفعالات السلبية كالغضب والحزن والقلق، يعزز التنظيم الانفعالي قدرة الشخص على التحكم في ردود أفعاله وضبط سلوكياته، مما يقلل من الآثار السلبية لهذه المشاعر على صحته النفسية والجسدية. في المقابل يسهم في زيادة شدة ومدة الانفعالات الإيجابية، مثل الحب والاهتمام والمرح، خاصة عند مشاركتها مع الآخرين، مما يخلق روابط اجتماعية أقوى وأكثر انسجامًا.

كما أن التنظيم الانفعالي يسعى لتحقيق التوازن النفسي، حيث يساعد الفرد على تعزيز الشعور بالسعادة والسرور وتقليل الألم والمعاناة، هذا التوازن يتيح للفرد مواجهة التحديات اليومية بطريقة صحية ومستدامة ويعزز شعوره بالرضا عن نفسه وحياته. إضافة إلى ذلك، فإن التنظيم الانفعالي ينسجم مع حسابات المتعة واللذة، حيث يحفز الفرد على استبدال الحالات السلبية بالإيجابية، مما يساهم في بناء شخصية متزنة قادرة على تحقيق الاستقرار النفسي والاجتماعي. (صالح، 2024 ، ص 665)

4- استراتيجيات التنظيم الانفعالي

وهي مجموعة من المهارات التي نستخدمها من أجل مواجهة المواقف الضاغطة وإدارة مشاعرنا بطريقة صحية حيث توجد فروق فردية سواء بين الأفراد أو داخل الفرد نفسه في استخدام هذه الاستراتيجيات، "عرّفها كروس (Gross, 2002) بأنها تشمل مجموعة واسعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية،

الشعورية واللاشعورية، التي تُستخدم لتقليل أو الحفاظ على أو زيادة مكون واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية." (الكريديس، دون تاريخ، ص 69)

تنقسم استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى نوعين ، وينقسم كل نوع منهما إلى عدة استراتيجيات:

1-4 الاستراتيجيات التكيفية

أولاً: استراتيجية التركيز المسبق : حيث يلجأ إليها الفرد في حالة استعداده بالاستجابة قبل أن يتفاعل للموقف الانفعالي وهناك عدة استراتيجيات تتبع هذا النوع .

أ-اختيار الموقف : ويقصد بها العملية التي من خلالها نختار الموقف المرتبط بانفعال محدد ، والتي تسمح بظهور انفعال محدد والاستغراق في هذا الشعور .

ب- تعديل الموقف:

يعني إجراء تغييرات على الموقف ذاته لتقليل تأثيره السلبي أو زيادة التأثير الإيجابي.

ج-توزيع الانتباه:

يتعلق بتوجيه الانتباه نحو عناصر معينة في الموقف أو صرفه عن جوانب أخرى لتقليل حدة التأثير الانفعالي.

د-التغيير المعرفي:

يشير إلى إعادة تقييم أو تفسير الموقف بطريقة تغير من تأثيره على المشاعر.

هـ-تعديل الاستجابة:

يعني التحكم في التعبير عن الانفعال بعد حدوثه لتقليل تأثيره السلبي. (جاسر وعفانة، 2018 ص 16)

كل هذه النقاط تمثل أساساً متكاملًا لتنظيم الانفعالات بشكل واعٍ وفعال.

ثانياً: استراتيجيات التركيز على الاستجابة:

تُستخدم هذه الاستراتيجيات عندما يكون الفرد متفاعلاً مع الحالة الانفعالية بشكل مباشر، حيث يكون الانفعال قد بدأ للتو. تتضمن هذه الاستراتيجيات فرعاً واحداً وهو

(استراتيجية تعديل الاستجابة)

تُطبق هذه الاستراتيجيات بعد حدوث الاستجابة الانفعالية لدى الشخص، بهدف التكيف مع الظروف الاجتماعية، الامتثال لأوامر الجماعة، والتعامل مع الموقف الانفعالي بطريقة مناسبة (رضوان، 2019، ص17).

2-4 الاستراتيجيات غير التكيفية (Maladaptive Strategies):

هي استراتيجيات تُستخدم للتعامل مع الانفعالات والمواقف الصعبة لكنها غالباً ما تكون ضارة على المدى الطويل أو تؤدي إلى تفاقم المشكلة بدلاً من حلها.

أ-الاجترار (Ruminating):

هو نمط فكري يتسم بتركيز الشخص بشكل متكرر على الانفعالات السلبية والانشغال بأسبابها وعواقبها. وعلى الرغم من أن الأفراد الذين يعانون من الاجترار يدركون مصدر توترهم، إلا أنهم نادراً ما يتحولون إلى التفكير في الحلول، مما يجعلهم عالقين في دائرة التفكير السلبي. هذا النمط من التفكير يمكن أن يؤدي إلى زيادة التوتر والقلق والاكتئاب، ويعيق الفرد عن التقدم أو تبني استراتيجيات صحية للتعامل مع الموقف.

ب-لوم الذات (Self-blame):

يعبر عن ميل الفرد إلى تحميل نفسه المسؤولية الكاملة عما يمر به من تجارب أو مشكلات، حيث يوجه اللوم لنفسه بشكل مباشر، مما قد يؤدي إلى تعزيز المشاعر السلبية مثل الإحباط والندم.

ج- لوم الآخرين (Other-blame):

يعبر عن ميل الفرد إلى تحميل المسؤولية للبيئة أو الأشخاص الآخرين المحيطين به عن التجارب السلبية التي مر بها، مما يساعده على تجنب الشعور بالذنب لكنه قد يؤدي إلى توتر العلاقات.

د-الكبت (Suppression):

تعد استراتيجية الكبت من الاستراتيجيات غير التكيفية، حيث تمثل عامل خطر في علم النفس المرضي. تشير إلى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعاليًا، ويمكن تقسيمها إلى نوعين:

تصنف كاستراتيجية تنظيم انفعال معرفية تهدف إلى تجنب الأفكار المسببة للاضطراب الانفعالي. تفشل هذه الاستراتيجية عادةً في حالات الانفعال أو التوتر الزائد، مما يؤدي إلى زيادة الانفعالات السلبية بدلاً من تقليلها، تركز على قمع الانفعالات غير المرغوب فيها. تهدف إلى تجنب الانفعالات المؤلمة، لكنها قد تزيد من حدة المشاعر السلبية على المدى الطويل. (سلوم، 2014، ص 20، 19)

يُعد الكبت استراتيجية غير تكيفية شائعة لتنظيم الانفعالات، حيث يقوم الأفراد بتثبيط التعبير عن مشاعرهم بشكل متعمد. وعلى الرغم من أن هذه الاستراتيجية قد تبدو مفيدة في البداية كوسيلة لتجنب المواقف غير المريحة، إلا أنها غالبًا ما تؤدي إلى تفاقم المشاعر السلبية مع مرور الوقت، مما يزيد من سوء التجربة الانفعالية. (Elsayes & Abo-Elyazeed, 2021)

بناءً على ما تم مناقشته في هذا السياق حول استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعد استراتيجيات التنظيم الانفعالي أساسية في كيفية استجابة الأفراد للمواقف الضاغطة حيث تتنوع بين كيفية تساعد في تقليل المشاعر السلبية وتحسين التفاعل، وغير تكيفية تؤدي إلى تفاقم المشكلات النفسية. الاستراتيجيات التكيفية مثل التركيز المسبق والتغيير المعرفي تسهم في التكيف الفعال مع الانفعالات، بينما الاستراتيجيات غير التكيفية

مثل الاجترار ولوم الذات قد تؤدي إلى زيادة المشاعر السلبية. من هنا، فإن تعزيز الوعي باستخدام الاستراتيجيات التكيفية يعد أمراً مهماً لتحقيق التوازن النفسي والتكيف مع المواقف بفعالية.

5- نظريات تنظيم الانفعال: Theory Regulation Emotion

توجد ثلاث نماذج لتنظيم الانفعالات وهي نموذج كروس (1997)، نموذج ثومبوسون (1974)، نموذج كامبوس وزملائه (2004)، وفيما يلي توضيح هذه النماذج الثلاث:

1-5 نموذج كروس (1997)

يعد جيمس كروس (Gross James)

صاحب نظرية التنظيم الانفعالي- أكثر من بحث موضوع التنظيم الانفعالي (1997-2014)، ويحدده بأنه: «الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستخدمها الفرد لكي يزيد أو ينقص أو يحافظ على واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية» ويحدد كروس هذه المكونات بثالث هي: مكون الخبرة و يشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقاً لخبراته الحياتية، والمكون السلوكي و يتضمن الاستجابات السلوكية، والمكون الفسيولوجي و يتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، وتصلب الشعر والجلد. ويرى كروس أن التنظيم الانفعالي يمكن الفرد من استخدام مجموعة استراتيجيات يدرجها في سياق نوعين يحدد النوع الأول باستراتيجيات التركيز المسبق (Strategies Antecedent-Focused): و التي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثير الانفعالي. ويميز فيه بين أربع أنواع يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة من عملية حدوث الانفعال وهي:

1- اختيار الموقف (Selection Situation): وفيها يختار الفرد من بين موقفين أو أكثر ليكون في موقف واحد .

2- تعديل الموقف (modification)

(Situation): هو الموقف الذي يكون فيه لدى الفرد أكثر من مستوى مختلف من الانفعال.

3. توزيع أو نشر الانتباه (Attention deployment): يشير إلى عملية تغيير الانتباه تجاه الموقف، كأن يغلق الفرد عيناه حينما يشاهد عملية إطلاق رصاص.

4 - التغيير المعرفي (Change Cognitive):

يشير إلى عملية انتقاء معنى معرفياً للحدث أو الموقف، وإعادة التقييم المعرفي (Reappraisal) تعني أن الفرد يعيد تقييمه المعرفي للموقف لاستخلاص الانفعال

المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض أثره.

ويحدد كروس النوع الثاني باستراتيجية التركيز على الاستجابة (Response-Focused strategy) وفيها يكون الفرد متفاعلاً مع الحالة الانفعالية، والانفعال قائم بشكل اعتيادي. لهذه الاستراتيجية نوع واحد يسميه كروس تعديل الاستجابة Modulation Response وتطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية. ويدعى أيضاً بالكبت (Suppression)، وفيها الفرد يكف عن المضي في التعبير عن انفعالاته في الموقف أو يخفي علامات التعبير الانفعالي. في كثير من الأحيان، تكون الغاية من هذه

الاستراتيجية المسيرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة أو الانصياع للموقف. (سلوم، 2014، ص 15، 14)

2-5 نموذج ثومبسون (1974)

قدم ثومبسون نموذج تنظيم الانفعالات يتضمن عاملين أساسيين الأول: يشتمل على العمليات المرتبطة بتولد الانفعال، والعامل الثاني: يرتبط بتنظيم الاستجابات الانفعالية المتميزة من الانفعال، ويتكون نموذج تنظيم الانفعالات من سبعة عمليات، كما يتضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم 4: يوضح نموذج لتنظيم الانفعالات لثومبسون.

العمليات	محتوى العمليات
1- التكوينات النير فسيولوجية	تشمل على مكونات الجهاز العصبي المسؤولة عن تنظيم الاستثارة الانفعالية، من خلال عمليات التنشيط والتثبيط.
2- عمليات الانتباه	وعن طريقها يتم تنظيم المعلومات الانفعالية المستثارة عن طريق تركيز الانتباه.
3- تفسير الأحداث	وعن طريقها يتم تفسير المعلومات الانفعالية بهدف خفض تأثيرها السلبي.
4- تنظيم الاشارات الانفعالية الداخلية	وفيها يتم إعادة تفسير المؤشرات الداخلية للاستثارة الانفعالية "الجانب الفيزيولوجية".
5- تمكين الفرد من التعامل مع المصادر الانفعالية	وتضمن التعامل المادي والبيئ شخصي مع المصادر الانفعالية.
6- تنظيم المتطلبات الانفعالية للمواقف المشابهة	ضبط المتطلبات الانفعالية للمواقف المعتادة.
7- اختيار " بدائل	وتضمن تعبير الفرد عن انفعالاته بطريقة تتفق مع أهداف الفرد الشخصية

الاستجابات التكيفية "	المرتبطة بالموقف.
-----------------------	-------------------

يؤكد نموذج ثومبسون على منظور، أن للانفعال مميزات تكيفية وتركيبية، وأن عملية تنظيم الانفعالات مهمة، لأنها تحت الانفعال على تدعيم استراتيجيات سلوكية منظمة، ويرى ثومبسون أن وظيفة الانفعال تتمثل في تكوين استجابات تتميز بالمرونة المناسبة للمواقف، وفي أحداث التغيير السريع الفعال للتكيف مع الظروف المتغيرة، ويؤكد أيضا على دور العوامل البيئية في تنظيم انفعالات الطفل، حتى تتكون لديه القدرة على التنظيم الذاتي للانفعالات، ويشير إلى أن وجود الطفل في السياق الاجتماعي يعد جانبا مهما في تنظيم انفعالاته لأن القائمين على رعاية الطفل يقومون بمساعدته في تنظيم خبراته الانفعالية بأساليب متنوعة من خلال التدخل المباشر لتخفيف الضغوط والتعليمات اللفظية، وتهيئة الظروف البيئية لمساعدته على ضبط الاستثارة الانفعالية. (صالح، 2024، ص 59، 58)

3-5 نموذج كامبوس (2004)

أوضح كامبوس وزملائه أن الانفعال وتنظيم الانفعال لا ينفصلان، ولكنهما مظهران مختلفان لعملية واحدة، ويستخدم مصطلح الانفعال للإشارة تعامل الفرد مع الحدث بمعنى ما الذي يستطيع الفرد أن يفعله تجاه هذا الحدث، ويستخدم مصطلح تنظيم الانفعال للإشارة في ما يصدر عن الفرد اتجاه السياقات البيئية المتنوعة، والمصطلحات من الناحية النظرية يعبران عن تصرف الفرد إزاء المشكلات البيئية. وعلى ضوء السياق البيئي يمكن تحديد هل الانفعال مناسب أم غير مناسب، وهناك عاملين مرتبطين بتنظيم الانفعالات :

1-العمليات التي ترتبط بتوليد الانفعال

2-العمليات التي تتضمن إدارة أو سوء إدارة الانفعال

ولذلك عند تنظيم الانفعال نبحت أولا كيفية تولد الانفعال، ثم ندرس العملية المنظمة نتيجة لتغيير الحالة الانفعالية، فمثلا نحن نشعر بالقهر نتيجة للإحباط الشديد مما يولد الاستعداد للهجوم على شخص ما، وعندما تعد من (1 إلى 10) أو نأخذ نفسا عميقا، أو تمارس التخيل، وذلك لتعديل أو تغيير الاستجابة السلوكية، غير المرغوبة .

ويشير كامبوس وزملائه (2004) إلى أنه لا يوجد معيار محدد لتعريف الانفعال ولكن يمكن مراعاة الآتي :

أ- أن هناك عدد من السلوكيات ترتبط بانفعال معين .

ب- أن تهيمن مجموعة انفعالات على سلوك واحد .

- ويرى الباحثون أن الانفعال وتنظيم الانفعال يمثلان نموذجا واحدا يتميز بالخصائص التالية :
- 1- نموذج متكامل: يتيح للفرد شرح مضمون الانفعال وتنظيم الانفعال وأنهما لا ينفصلان.
 - 2- يتيح للفرد كيفية تحول الانفعال السالب إلى انفعال موجب من خلال سياق بيئي معين .
 - 3- يضع الفرد في دائرة متحدة المركز في التأثير الاجتماعي والثقافي والتاريخي .
 - 4- يزودنا بمبادئ ارشادية للاستبصار بالانفعال وتنظيم الانفعال أثناء عملية النمو.
- والجدول التالي يوضح نموذج تنظيم الانفعالات ما أوضحه كامبوس وزملائه .
- الجدول رقم 5: يوضح نموذج لتنظيم الانفعالات لكامبوس وزملائه.

الملاحظات	الأسئلة	الطريقة أو الأسلوب
الانفعال وتنظيم الانفعال لا ينفصلان، إن عملية تولد الانفعال وتنظيمه عملية واحدة.	التثبيط القشري (عدم التثبيط القشري) يسبق تولد الانفعال.	التحرر من التثبيط القشري، التثبيط المباشر لدائرة الانفعالي المخية.
الأحداث الانفعالية الحالية تؤثر على الأحداث الانفعالية اللاحقة.	تقرير قدرة الفرد للاستجابة للأحداث الانفعالية.	
تؤثر الظروف المحيطة على انفعالات الفرد.	تجنب الظروف التي تؤدي إلى ظهور انفعالات غير مرغوبة.	
تنظيم الانفعالات	اختيار المواقف التي تنشط الانفعالات المرغوبة.	
متعة الفرد	أ- الاستجابة المختارة تكون في اتجاه الاهداف. ب- التعبير الانفعالي يكون في اتجاه الأهداف. الرغبات تكون وسائل لمراقبة التقدم في اتجاه الهدف.	
التواصل الانفعالي	البحث عن الخبرات الانفعالية المباشر. -توليد الانفعال لدى الآخرين وتنظيم	

شدة الانفعال لديهم. -يندمج الفرد مع السياق الاجتماعي ويكتسب المعايير والقواعد التي تلعب دور في بناء الانفعالات الاجتماعية (الفخر، الإشمئزاز، الخزي).		
تفاعل الوالدين مع الطفل، التطبيع الاجتماعي، والقواعد الثقافية.	الخبرة السابقة	

يتضح مما سبق أن النماذج الثلاث أوضحت أن عملية تنظيم الانفعالات تتضمن جانب معرفي يتمثل في تقدير الموقف والاستجابات الانفعالية المناسبة له، وجانب انفعالي يرتبط بالاستجابات الانفعالية التي تم اختيارها لتناسب الموقف، وجانب سلوكي يمثل محصلة تفاعل الجانب المعرفي مع الجانب الانفعالي. (صالح، 2024، ص 66، 64)

6- النماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي

1-6 النموذج المعرفي للتنظيم الانفعالي

أشار فيليبوت وزملائه أن التنظيم الانفعالي عملية معقدة تشمل عدة أنظمة مرتبطة، وهي الانتباه والإدراك والذاكرة واتخاذ القرار والوعي، وعلى سبيل المثال فإن إدراك الخسارة قد يؤدي إلى استجابات انفعالية على الرغم أن يمكن تصور مجموعة متنوعة من المعلومات من مصادر مختلفة. لكن هناك ما يدفع الفرد إلى الانتباه لجزء معين من المعلومات، وعلاوة على ذلك فإن ذكريات الفرد وخبراته الماضية هي مخططات معرفية تؤثر بدورها على سلوك الفرد الانفعالي كما أن لها تأثير على صنع القرار، وإن عملية اتخاذ القرار واتخاذ الاجراءات المناسبة له من الممكن أن تعمل أيضا على عملية التنظيم الانفعالي، وتقلل من الآثار السلبية المختلفة المحتمل حدوثها نتيجة لتلك الأحداث، بالإضافة إلى أهمية انعكاس الوعي على الخبرة الانفعالية في عملية التنظيم الانفعالي.

أ- نظرية التقويم (Theory Appraisal)

تناولت نظرية التقويم عملية التنظيم الانفعالي بالتفسير معرفيا وأشارت أن كل انفعال يعتمد على التقويم الذاتي الذي يقوم به الفرد حول علاقته بالمواقف المختلفة، وقد تكون العلاقة الآنية أو متخيمة أو مترجعة من الماضي، كما ترتبط بحاجات الفرد وأهدافه، حيث ينتج التنظيم الانفعالي بعد التقويم الذي يقوم به الفرد عندما يقارن به المؤشرات الداخلية والخارجية ويحاول تفسيرها..

ب- نموذج معالجة المعلومات (Approach Processing Information)

تعتبر أن فهم المعالجة العقلية يستند إلى فكرة التنظيم الهرمي لسلسلة من العمليات والمعالجات المعرفية، وأن توزيع الانتباه يعد المكون الأساسي في التنظيم الانفعالي، كونه أحد المؤشرات الأساسية لتوزيع الإمكانيات مع المعالجات المعرفية لأنماط المنبهات الانفعالية المتعددة. (جاسر وعفانة، 2018، ص26)

2-6 نظرية الإجهاد والتعامل (The Stress and Coping Tradition)

تقترح نظرية الإجهاد والتعامل إمكانية أن يستخدم الفرد طرقاً واعية لتنظيم استجاباته أمام التحديات التي يواجهها في المواقف المجهدة وذلك تحت تأثير البيئة الضاغطة وأكدت هذه النظرية أهمية العمليات المعرفية اللازمة للتعامل مع الحدث الخارجي في سبيل تحقيق التوافق للفرد (Lazarus 1966)، وأشارت إلى أن الفرد يبذل جهوداً معرفية وسلوكية لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة وذلك من خلال استعماله لنوعين من استراتيجيات التعامل وهما: استراتيجية التعامل المتركزة على المشكلة والتي ترنو إلى البحث عن أي معلومة خاصة بالمشكلة وحلها واستراتيجية التعامل المتركزة على الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية، وبشكل خاص فإن التعامل المتركز على الانفعال يعتبر المنشأ واللبنة الأساسية لدراسة التنظيم الانفعالي.

3-6 نظرية جولمان (Goleman Theory)

يرى " جولمان " أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل في المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الوجداني والذي يشير إلى قدرة الفرد على تعريف مشاعره ومشاعر الآخرين لرفع ذاته وإدارة الانفعالات بشكل فعال داخل أنفسنا وفي علاقتنا مع الآخرين (Goleman 1995)، وأن الذكاء الوجداني هو مجموعة من المهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية اللازمة لنجاح الفرد في حياته وتتضمن تلك القدرات لخمس مجالات وهي: الوعي بالذات وإدارة الانفعالات وتحفيز النفس والتعاطف والمهارات الاجتماعية. وأشار جولمان أن إدارة الانفعالات تأتي ضمن المكونات الأساسية للذكاء الوجداني ويقصد به مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وانفعالاته بما يتلاءم مع مهاراته واتجاهاته التي تعزز قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها. وحسب جولمان (Goleman, 1995) فإن مكونات هذا البعد تتضمن الآتي:

- قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها

- قدرة الفرد على تغيير حالاته المزاجية حينما تتغير الظروف.

- قدرة الفرد على تنظيم عاطفته وتوليد أفكار جديدة .

- قدرة الفرد على التكيف مع الأحداث الجارية. (جاسر وعفانة، 2018، ص25)

خلاصة

تناولنا في هذا الفصل مفهوم الانفعال، ومفهوم التنظيم الانفعالي وأهدافه واستراتيجياته، بالإضافة إلى نظريات التنظيم الانفعالي والنماذج النظرية المفسرة للتنظيم الانفعالي.

الإطار التطبيقي

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- حدود الدراسة
- 3- مجتمع البحث
- 4- معايير انتقاء عينة البحث
- 5- الدراسة الاستطلاعية
- 6- أدوات الدراسة
- 7- الدراسة الأساسية
- 8- عينة الدراسة وطريقة اختيارها
- 9- خصائص عينة الدراسة الأساسية
- 10- الأساليب الإحصائية المستخدمة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

تمهيد

بعد تطرقنا في الفصول السابقة إلى الجانب النظري الذي تناول متغيرات الدراسة سنتطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي، الذي يشكل في البحث العلمي أهمية بالغة، فمن خلاله يمكننا الاطلاع على ما تم تحقيقه من نتائج، ومن خلاله تتم الإجابة على التساؤلات المطروحة للبحث، والتحقق من فرضيات الدراسة، وقد تناول الطالبين الباحثين في هذا الفصل الإجراءات المتبعة في الدراسة والمتمثلة في: الدراسة الاستطلاعية ونتائجها، المنهج المتبع، الأدوات المستخدمة، مجتمع الدراسة وعينة الدراسة، الحدود الزمانية والمكانية التي تم فيها إجراء الدراسة، وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات لاختبار الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق - الثبات).

1- منهج الدراسة

سوف نعتد في هذه الدراسة لتحقيق أهدافها المنهج الوصفي الإرتباطي، كونها تتناول دراسة العلاقة بين متغيرين يصعب ضبطها و السيطرة عليها ميدانياً.

و النوع الذي يناسب دراستنا هو الدراسة الارتباطية (أو المنهج الوصفي الارتباطي) و هي تقوم على جمع البيانات لتحديد فيما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين كميين أو أكثر، و تحديد درجة هذه العلاقة، و يتم التعبير عن هذه العلاقة بمعامل الإرتباط، فإذا كانت هناك علاقة بين متغيرين، فإن هذا يعني أن بيانات (درجات) المتغير الأول ترتبط ببيانات المتغير الثاني، و الهدف الأساسي من الدراسات الإرتباطية هو إيجاد العلاقات الموجودة بين المتغيرات أو الظواهر سواء كانت علاقة طردية او عكسية.

2- حدود الدراسة:

المجال المكاني: جرت الدراسة في ولاية خنشلة.

المجال الزمني: جرت الدراسة خلال السنة الدراسية 2025/2024 بولاية خنشلة بداية من 2024-12-25 الى غاية 2025-04-20

3- مجتمع البحث

يتحدد أفراد المعينة في الدراسة الحالية بمجموع المتزوجين حديثاً بولاية خنشلة والذين لم تتجاوز مدة زواجهم السنة.

4- معايير انتقاء عينة البحث

1 أن تكون العينة من الراشدين في سن 21-38 سنة.

2 أن تكون العينة من المتزوجين حديثاً من مجتمع مدينة.

3 أن تكون مدة الزواج لا تزيد عن سنة في هذه الدراسة

5- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية احد أهم الخطوات لأي بحث علمي، فقد قام الطالبان الباحثان من خلال هذه الخطوة باستقصاء اراء مجموعة من المتزوجين حديثاً حول اهم العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي كما تم فيها الاطلاع على مجموعة من المقاييس والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة لأجل الاستفادة منها في بناء الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية).

كما كان الهدف منها هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المستخدمة في البحث، والتأكد من مدى ملائمتها على عينة البحث أثناء التطبيق.

ويهدف التحقق من صلاحية أدوات الدراسة والتأكد من صدقهم وثباتهم تم تطبيق استبيان مقياس التوافق الزوجي، مقياس التنظيم الانفعالي على عينة أولية تقدر بـ 30 من من أفراد مجتمع الدراسة الأصلي، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من ولاية خنشلة.

1-5 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

- التعرف على مجتمع الدراسة.
- التأكد من مدى إمكانية تطبيق أدوات الدراسة.
- تحديد عينة الدراسة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.
- تدارك الأخطاء وإجراءات التعديلات اللازمة لأداة قبل الشروع في الدراسة الأساسية

2-5 الخصائص السيكومترية لأداة

للتحقق من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة المتمثلة في الصدق والثبات يتم إتباع الخطوات التالية:

- صدق الاتساق الداخلي للعبارات لمقياس التوافق الزوجي،
- الاتساق الداخلي لبعده الاتفاق الزوجي.

الجدول رقم 6 : يوضح الاتساق الداخلي للعبارات بعد الاتفاق الزوجي.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	
0,000	0,746**	01	بعد الاتفاق الزوجي
0,000	0,626**	02	
0,000	0,746**	03	
0,000	0,836**	05	
0,000	0,596**	07	
0,000	0,747**	08	
0,000	0,640**	09	
0,000	0,782**	10	

0,000	0,870**	11
0,000	0,755**	12
0,000	0,653**	13
0,000	0,880**	14
0,000	0,690**	15

** دالة عند 0.01

المصدر: من إعداد الطالبان اعتمادا على مخرجات SPSS V20

من خلال الجدول رقم يتضح أن جميع فقرات بعد الاتفاق الزوجي كانت دالة إحصائية عند 0.01 أي ان مستوى الدلالة اقل من 0.01 و بمعامل الارتباط قوي محصورة بين (0.596 – 0.870). مما يثبت صحة إتساق الفقرات بالبعد الاتفاق الزوجي.

الاتساق الداخلي لبعده الرضا الزوجي

الجدول رقم 7: يوضح الاتساق الداخلي للعبارات بعد الرضا الزوجي

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة
0,000	0,828**	16
0,000	0,843**	17
0,000	0,851**	18
0,000	0,767**	19
0,000	0,828**	20
0,000	0,843**	21
0,000	0,765**	22
0,000	0,819**	23
0,000	0,644**	31
0,000	0,813**	32

بعد الرضا الزوجي

** دالة عند 0.01

المصدر: من إعداد الطالبان اعتمادا على مخرجات SPSS V20

من خلال الجدول رقم يتضح أن جميع فقرات بعد الرضا الزواجي كانت دالة إحصائية عند 0.01 أي ان مستوى الدلالة اقل من 0.01 و بمعامل الارتباط قوي محصورة بين (0.644 – 0.851). مما يثبت صحة إتساق الفقرات بالبعد الرضا الزواجي.

الاتساق الداخلي لبعد التماسك الزواجي

الجدول رقم 8: يوضح الاتساق الداخلي للعبارات بعد التماسك الزواجي

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	
0,000	0,585**	24	بعد التماسك الزواجي
0,000	0,713**	25	
0,000	0,815**	26	
0,000	0,815**	27	
0,000	0,746**	28	

** دالة عند 0.01

المصدر: من إعداد الطالبان اعتمادا على مخرجات SPSS V20

من خلال الجدول رقم يتضح أن جميع فقرات بعد التماسك الزواجي كانت دالة إحصائية عند 0.01 أي ان مستوى الدلالة اقل من 0.01 و بمعامل الارتباط قوي محصورة بين (0.585 – 0.815). مما يثبت صحة إتساق الفقرات بالبعد التماسك الزواجي.

الاتساق الداخلي لبعد التعبير العاطفي

الجدول رقم 9: يوضح الاتساق الداخلي للعبارات بعد التعبير العاطفي.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	
0,000	0,767**	04	بعد التعبير العاطفي
0,000	0,845**	06	
0,024	0,397*	29	
0,022	0,403*	30	

* دالة عند 0.05 ** دالة عند 0.01

المصدر: من إعداد الطالبان اعتمادا على مخرجات SPSS V20

من خلال الجدول رقم يتضح أن فقرات 04 و 06 لبعد التعبير العاطفي كانت دالة إحصائية عند 0.01 أي ان مستوى الدلالة اقل من 0.01 و بمعامل الارتباط قوي (0.767 – 0.845). اما الفقرات 29 و 30 لبعد

التعبير العاطفي كانت دالة إحصائية عند 0.05 أي ان مستوى الدلالة اقل من 0.05 و بمعامل الارتباط متوسط (0.397 – 0.403) مما يثبت صحة إتساق الفقرات بالبعد التعبير العاطفي.

الاتساق الداخلي لمقياس التوافق الزوجي وابعاده

الجدول رقم 10 : يوضح الاتساق الداخلي للعبارات بعد التعبير العاطفي

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الابعاد	مقياس التوافق الزوجي
0,000	0,983**	الاتفاق الزوجي	
0,000	0,974**	الرضا الزوجي	
0,000	0,808**	التماسك الزوجي	
0100,	0,449**	التعبير العاطفي	

** دالة عند 0.01

المصدر: من إعداد الطالبان اعتمادا على مخرجات SPSS V20

من خلال الجدول رقم يتضح أن جميع ابعاد مقياس التوافق الزوجي كانت دالة إحصائية عند 0.01 أي ان مستوى الدلالة اقل من 0.01 و بمعامل الارتباط قوي محصورة بين (0.449 – 0.974). مما يثبت صحة إتساق ابعاد مقياس التوافق الزوجي.

الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الإنفعالي:

الجدول رقم 11 : يوضح الاتساق الداخلي لمقياس التنظيم الإنفعالي.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	الفقرة	التنظيم الإنفعالي
0,000	0,665**	01	
0,031	0,383*	02	
0,003	0,506**	03	
0,000	0,597**	05	
0,000	0,627**	07	
0,000	0,665**	08	
0,003	0,514**	09	
0,002	0,523**	10	
0,002	0,528**	11	

0,000	0,597 ^{**}	12
0,000	0,627 ^{**}	13
0,000	0,765 ^{**}	14
0,000	,651 0 ^{**}	15
0,000	,597 0 ^{**}	16
0,000	,610 0 ^{**}	17
0,002	,526 0 ^{**}	18
0,001	0,565 ^{**}	19
0,002	0,522 ^{**}	20
0,000	0,597 ^{**}	21
0,000	0,610 ^{**}	22
0,000	0,721 ^{**}	23
0,005	0,484 ^{**}	24
0,000	0,646 ^{**}	25
0,000	0,687 ^{**}	26
0,000	0,619 ^{**}	27
0,006	0,476 ^{**}	28
0,001	0,569 ^{**}	29
0,000	0,740 ^{**}	30
0,000	0,689 ^{**}	31
0,000	0,612 ^{**}	32
0,000	0,708 ^{**}	33
0,000	0,801 ^{**}	34
0,000	0,584 ^{**}	35
0,000	0,708 ^{**}	36

0,000	0,683**	37	
0,000	0,618**	38	

المصدر: من إعداد الطالبان اعتماداً على مخرجات SPSS V20 **دالة عند 0.01

من خلال الجدول رقم يتضح أن جميع فقرات مقياس التنظيم الإنفعالي كانت دالة إحصائية عند 0.01 أي أن مستوى الدلالة أقل من 0.01 و بمعامل الارتباط بين متوسط و قوي محصورة بين (0.383 – 0.801). مما يثبت صحة إتساق الفقرات مقياس التنظيم الإنفعالي.

7- حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

الجدول رقم 12 : يوضح ثبات مقياس التوافق الزوجي.

قيمة ألفا كرونباخ	
0.963	المساندة الاجتماعية

المصدر: من إعداد الطالبين اعتماداً على مخرجات spss

من خلال الجدول رقم : نلاحظ أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت عند مقياس التوافق الزوجي 0.963 وهو مؤشر على أن مقياس التوافق الزوجي يتمتع بدرجة من الثبات مما يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

الجدول رقم 13 : يوضح ثبات مقياس التنظيم الانفعالي.

قيمة ألفا كرونباخ	
0.956	التنظيم الانفعالي

المصدر: من إعداد الطالبين اعتماداً على مخرجات spss

من خلال الجدول رقم : نلاحظ أن قيمة معامل ألفا كرونباخ بلغت عند مقياس التنظيم الانفعالي 0.956 وهو مؤشر على أن مقياس التنظيم الانفعالي يتمتع بدرجة من الثبات مما يسمح بتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

6- أدوات الدراسة

تكونت أدوات الدراسة من مقياسين هما: مقياس التوافق الزوجي ومقياس التنظيم الانفعالي .

1-6 مقياس التوافق الزوجي

يعتبر مقياس التوافق الزوجي لسبينر (1976) (Dyadic Adjustmentscale (DAS) من أوسع مقاييس جودة العلاقة الزوجية إستعمالاً، سواء في مجال البحث النفسي العلائقي أو في الميدان التشخيصي العيادي والعلاج الزوجي، وحسب واضع المقياس فإن التوافق الزوجي هو سيرورة ومحصلة تفاعل عوامل أربعة، درجة مرتفعة من الاتفاق بين الزوجين، ودرجة منخفضة من الشجار والخصام والتفاعل السلبي، ودرجة مرتفعة من الأعمال المشتركة وعدد قليل من المشكلات ذات العلاقة بالجانب العاطفي والجنسي (منصور، زواوي، 2017، ص:215)

يتكون المقياس في صورته المطولة من 32 عبارة، تتوزع على أربعة مقاييس فرعية هي:

الاتفاق الزوجي 13 بنود: 1-2-3-5-7-8-9-10-11-12-13-14-15.

الرضا الزوجي 10 بنود: 16-17-18-19-20-21-22-23-31-32.

التماسك الزوجي 5 بنود: 24-25-26-27-28.

التعبير العاطفي 4 بنود: 4-6-29-30.

وتحتاج بين 10 إلى 15 دقيقة لإتمام الإجابة على بنوده، وهو من مقاييس التقدير الذاتي، وقد تمت ترجمته إلى لغات متعددة، واستخدم ضمن دراسات عديدة في مجتمعات مختلفة وفي إطار ثقافات متنوعة، إضافة إلى إمكانية تحويل نتائجه ومقارنتها بمقاييس أخرى في نفس المجال مثل مقياس لوك وولاس (منصور، زواوي، 2017، ص:215)،

تصحيح المقياس:

وضع لكل بند مجموعة من الاختيارات، وقد رتبت بحيث تكون تصاعديّة في بعض البنود وتنازليّة في البعض الآخر:

بدائل الاستجابة الستة التالية: تتفق دائماً-تتفق غالباً-تتفق أحياناً-لا تتفق أحياناً-لا تتفق غالباً-لا تتفق دائماً للبنود من 1 إلى 15.

بدائل الاستجابة الست التالية: في كل وقت-معظم الوقت-في أكثر الأحيان-من حين لآخر-نادراً-أبداً للبنود من 16 إلى 22.

بدائل الاستجابة الخمسة التالية: يوماً-غالب الأيام-في أكثر الأيام أحياناً-نادراً للبنود 23.

بدائل الاستجابة الخمسة التالية: في جميعها-في معظمها-في بعضها-في قليل منها-لا نشترك للبنود 24.

بدائل الاستجابة الست التالية: أبدا - أقل من مرة في الشهر - مرة أو مرتين في الشهر - مرة أو مرتين في الأسبوع - مرة في اليوم - أكثر من ذلك للبنود 25 إلى 28.

الاستجابتين نعم ولا للبنود 29 إلى 30.

بدائل الاستجابة السبعة التالية: أقصى درجات التعاسة- تعيس تماما- تعيس قليلا- سعيد سعيد جدا - سعيد تماما- سعيد بشكل ممتاز للبنود 31.

أما البند 32 عبارة عن سؤال يحتمل 6 إجابات تختار منها واحد.

- تتراوح الدرجات بين 0-151 حيث تدل الدرجة العالية على توافق زواجي جيد، ويمكن تفسير درجات الأفراد على مقياس التوافق الزواجي في ضوء التعاسة الزوجية الذي قدرته الدراسات العيادية والإرشادية بالمدى الذي يتراوح بين الدرجة 92 والدرجة 107. واعتبار ما كان تحت هذه العتبة دالا على معاناة الفرد المفحوص من تعاسة في حياته الزوجية. (منصور، زواوي 2017، ص: 216)

2-6 مقياس التنظيم الانفعالي

من إعداد رياض العاسمي (2018). يتكون المقياس من ستة أبعاد وهي:

- البعد الأول: الوعي الانفعالي Emotional Awareness:

بنوده فهي كالتالي: (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8)

- البعد الثاني: الضبط الذاتي للانفعالات:

هي العمليات الداخلية و الخارجية المسؤولة عن التحكم ،التقييم والتعديل في الردود العاطفية، كذلك في شدتها ومدتها من أجل تحقيق هدف ما (فطيمة ، 2023، ص: 92) أما بنوده فهي كالتالي: (9، 10، 11، 12، 13، 14)

- البعد الثالث: التنظيم المعرفي Strategies cognitive Emotion Regulation

بنوده هي: (15، 16، 17، 18، 19، 20، 21)

- البعد الرابع: القمع التعبيري: بنوده هي: (22، 23، 24، 25، 26، 27)

- البعد الخامس: العدوى الانفعالية: بنوده هي: (28، 29، 30، 31، 32)

البعد السادس: السياق الاجتماعي: بنوده هي: (33، 34، 35، 36، 37، 38).

يستجاب على هذا المقياس وفق (5) بدائل وهي: البديل الأول (موافق دائما) تعطى له الدرجة (5)، البديل الثاني (موافق غالبا) تعطى له الدرجة (4)، البديل الثالث (موافق إلى حد ما) تعطى له الدرجة (3)، البديل الثاني (غير موافق غالبا) تعطى له الدرجة (2)، البديل الأول (غير موافق دائما) تعطى له الدرجة (1). وتجدر الإشارة أن الفقرات الواردة في المقياس التي تأخذ الأرقام (2-9-10-11-13-13-15-21-22-23-24-25-28-29-30-32-37-

(38) هي الفقرات السالبة بمعنى أنها تدل على التنظيم الانفعالي المتدني في حين أن باقي الفقرات في المقياس هي فقرات إيجابية بمعنى أنها تدل على تنظيم إنفعالي مرتفع. (صالح، 2023، ص: 91,92)

7- الدراسة الأساسية

بلغ عدد أفراد العينة 120 متزوج و متزوجة حديثا من ولاية خنشلة ، حيث قمنا بتوزيع 150 إستمارة ، تم إسترجاع 120 إستمارة صالحة للدراسة .

8- عينة الدراسة وطريقة إختيارها

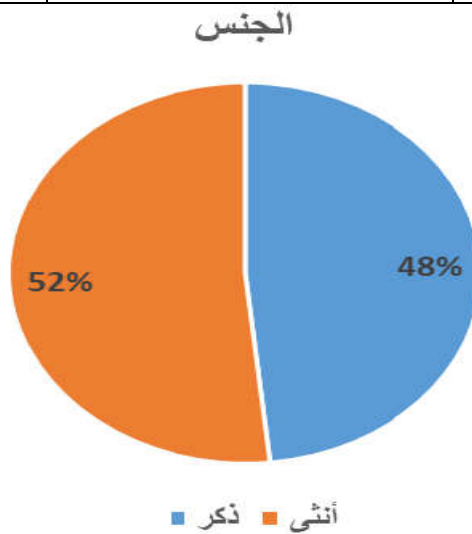
تكونت العينة الاجمالية للدراسة من 120 متزوج ومتزوجة حديثا من ولاية خنشلة . وتم إختيارهم بطريقة عرضية (قصدية).

9- خصائص عينة الدراسة الأساسية

حسب متغير الجنس:

الجدول رقم 14 : توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
48.3%	58	ذكر
51.7%	62	أنثى
100,0%	120	المجموع



الشكل رقم 2 : توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

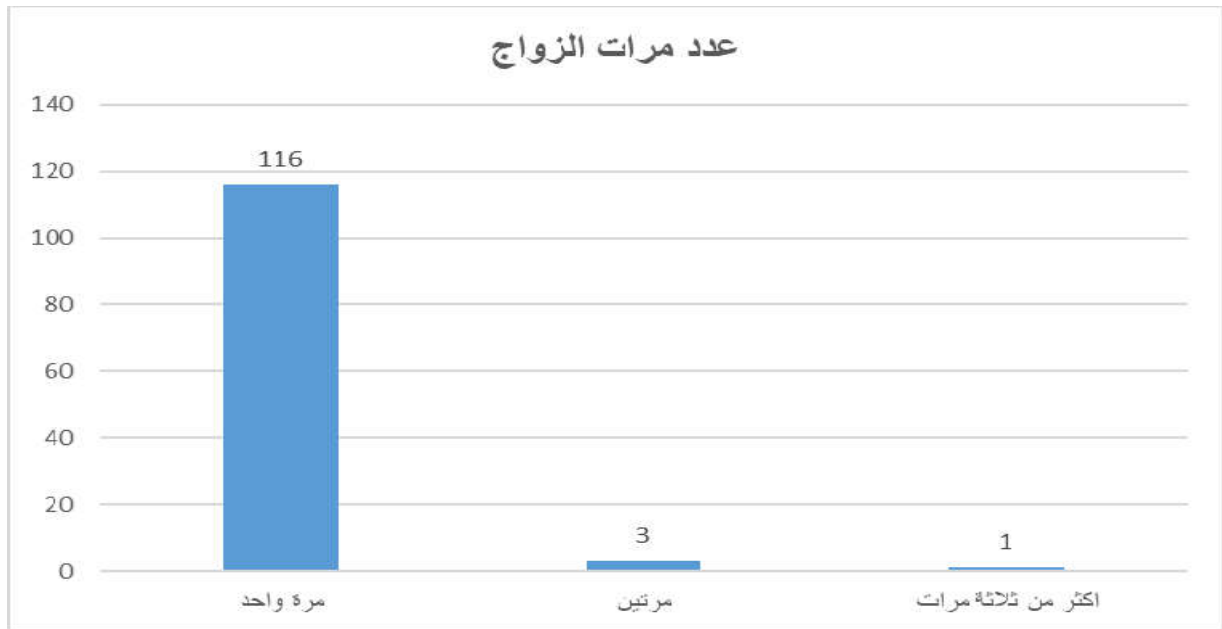
المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادا على مخرجات spss

نلاحظ من الجدول والشكل البياني رقم توزيع أفراد العينة حسب الجنس، حيث بلغ عدد الذكور 58 بنسبة مئوية 48.3% مقارنة بعدد الإناث 62 بنسبة مئوية تقدر بـ 51.7% والذي يدل على أن نسبة الذكور اصغر من نسبة الإناث .

حسب متغير عدد مرات الزواج:

الجدول رقم 15 : توزيع أفراد العينة حسب عدد مرات الزواج.

عدد مرات الزواج	التكرار	النسبة
مرة واحد	116	96.7%
مرتين	3	2.5%
اكثر من ثلاثة مرات	1	0.8%
المجموع	120	100%



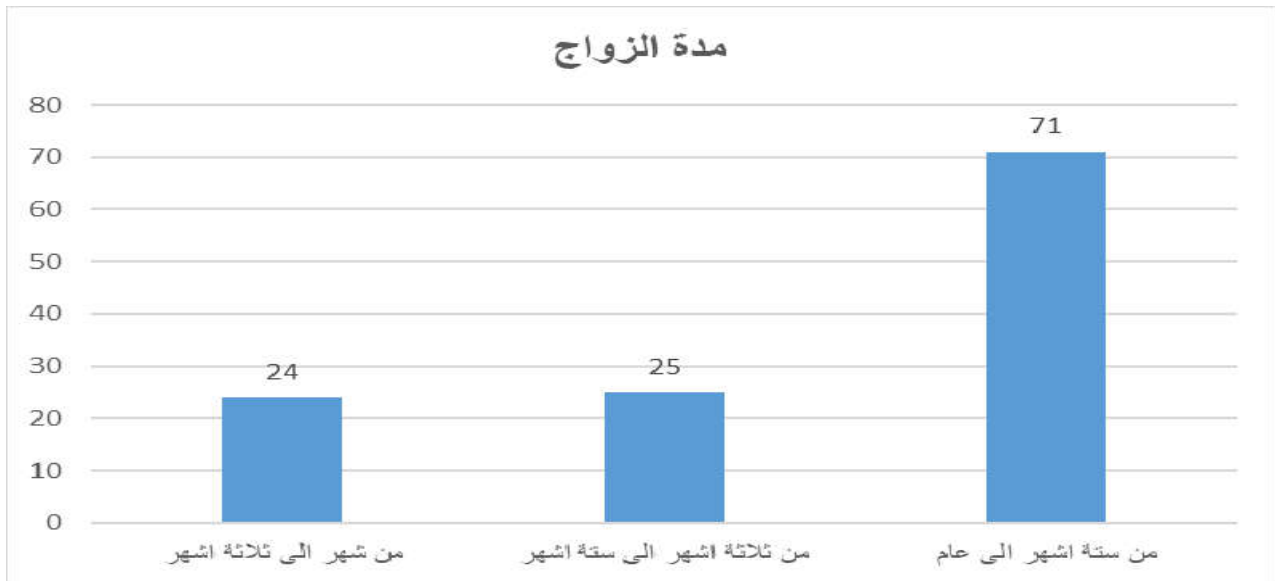
الشكل رقم 3 : توزيع أفراد العينة عدد مرات الزواج.

المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادا على مخرجات spss

نلاحظ من الجدول والشكل البياني توزيع أفراد العينة حسب عدد مرات الزواج، حيث بلغ عدد الأفراد المتزوجين لمرة واحدة 116 بنسبة مئوية 96.7% و عدد الأفراد المتزوجين مرتين 3 بنسبة مئوية 2.5% و عدد الأفراد المتزوجين أكثر من ثلاثة مرات 1 بنسبة مئوية 0.8% حسب متغير مدة الزواج:

الجدول رقم 16 : توزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج.

النسبة المئوية	التكرار	مدة الزواج
20%	24	من شهر الى ثلاثة اشهر
20.8%	25	من ثلاثة اشهر الى ستة اشهر
59.2%	71	من ستة اشهر الى عام
100%	120	المجموع



الشكل رقم 4 : توزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج.

المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادا على مخرجات spss

نلاحظ من الجدول والشكل البياني توزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج، حيث بلغ عدد الأفراد مدة زواجهم من شهر الى ثلاثة اشهر 24 بنسبة مئوية 20% و عدد الأفراد مدة زواجهم من ثلاثة اشهر الى ستة أشهر 25 بنسبة مئوية 20.8% و عدد الأفراد مدة زواجهم من ستة أشهر الى عام 75 بنسبة مئوية 59.2%.

10- الأساليب الإحصائية المستخدمة

قاما الطالبين في دراستهما الحالية باستخدام عدة أساليب إحصائية من أجل حساب صدق وثبات أدوات الدراسة، والإجابة على أسئلة وفرضيات الدراسة وفيما يلي عرض لتلك الأساليب المستخدمة:

- معامل ارتباط بيرسون
- معامل ألفا كرونباخ
- النسب المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

الفصل الخامس

مناقشة وعرض النتائج

1- الفرضية الأولى

2- الفرضية الثانية

3- الفرضية الثالثة

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

1- الفرضية الأولى

1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها

تنص الفرضية الأولى على أنه: مستوى التوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثا مرتفع. وللتأكد من صدق الفرضية تم تصنيف المقياس إلى ثلاث مستويات (مرتفع - متوسط - منخفض) وفق ما يوضحه الجدول التالي:

عدد البنود	اقل درجة	اعلى درجة	اقل درجة متحصل عليها	اعلى درجة متحصل عليها
27	1	6	27	162
2	1	5	2	10
2	1	2	2	4
1	1	7	1	7
المجموع			32	183

المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادا على مخرجات spss

منه المدى يساوي (أعلى درجة متحصل عليها - اقل درجة متحصل عليها) / عدد المستويات

$$50.33 = 3 / (32-183)$$

الجدول رقم 17 : يبين مجال مستويات مقياس التوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثا مرتفع

المجال	82 – 32	133 - 83	183 - 134
المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع

المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادا على مخرجات spss

الجدول رقم 18 : يبين مستوى التوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثا مرتفع

مستوى المقياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقياس التوافق الزوجي
مرتفع	20.35	145.30	

المصدر: من إعداد الطالبين اعتماداً على مخرجات spss

2-1 التعليق على نتائج الجدول

من خلال النتائج المبينة في الجدول يتبين قيمة المتوسط الحسابي 145.30 وقيمة الانحراف المعياري 20.35 وبإسقاط قيمة المتوسط الحسابي على جدول مجال مستويات المقياس نجد أن مستوى المقياس مرتفع

وعليه يمكن القول أنه: مستوى التوافق الزوجي لدى المتزوجين حديثاً مرتفع. وبالتالي فالفرضية تحققت

3-1 مناقشة الفرضية الأولى

وضحت نتائج الدراسة أن المتزوجين حديثاً يتمتعون بمستوى عالٍ من التوافق الزوجي، وهو ما يتماشى مع بعض الرؤى النظرية التي تؤكد أن السنوات الأولى من الزواج غالباً ما تُعدّ مرحلة ذهبية في العلاقة الزوجية، حيث تسود مشاعر الحب، والحماس، والاهتمام المتبادل. ففي هذه المرحلة، يسعى كل من الزوجين إلى التقرب من الآخر، وتلبية حاجاته النفسية والعاطفية، مما يسهم في خلق بيئة من الأمان والتفاهم المشترك، وهو ما ينعكس إيجابياً على مستوى التوافق بينهما. وتتوافق هذه النتيجة مع ما أوردته دراسة دسوقي (1986) التي أكدت أن التوافق الزوجي لا يُعدّ سلوكاً ثابتاً، بل هو عملية ديناميكية تتطور مع مرور الوقت، وتتأثر بعوامل متعددة، منها السمات الشخصية والاجتماعية للزوجين، ودرجة التفاهم والتفاعل الإيجابي بينهما. كما أشارت إلى أن السنوات الأولى تكون غالباً أكثر انسجاماً نتيجة قلة الضغوط والمسؤوليات مقارنة بالسنوات اللاحقة، مما يُفسّر ارتفاع مستويات التوافق خلالها. من جهة أخرى، أكدت دراسة السيد (1987) أن التوافق الزوجي يتعزز بشكل واضح عندما يدرك كل من الزوجين الآخر كمنضج انفعالي، أي قادراً على فهم مشاعره والتحكم فيها، وعلى التواصل الفعال دون انفعالات سلبية مفرطة. ويُعد هذا الإدراك عاملاً مهماً في بناء علاقة زوجية مستقرة تقوم على التفاهم والاحتواء. فالنضج الانفعالي يمكّن الأزواج من تجاوز الخلافات العابرة والتعامل معها بأساليب بناءة، ما يعزز التوافق بينهما، خاصة في المراحل الأولى من الحياة الزوجية. وتدعم نتائج الدراسة أيضاً ما توصلت إليه دراسة صحاف (2013) التي أشارت إلى وجود علاقة دالة بين التوافق الزوجي والاستقرار الأسري، إذ يُعدّ التوافق مؤشراً قوياً على جودة العلاقة الزوجية ونجاحها. فحين يشعر الزوجان بالرضا والتفاهم في علاقتهما، ينعكس ذلك على سلوكياتهما اليومية، وعلى طريقة تعاملهما مع التحديات، وهو ما يسهم في تحقيق بيئة أسرية مستقرة، آمنة، وداعمة. ومن منظور علم النفس الأسري، فإن التوافق الزوجي في بدايات الزواج يُعزى أيضاً إلى ارتفاع مستوى التوقعات الإيجابية لدى الزوجين، وشدة التركيز على الصفات الإيجابية للطرف الآخر، إضافة إلى توفر الوقت والجهد لبناء العلاقة، قبل أن تبدأ الضغوط المرتبطة بالعمل، أو تربية الأبناء، أو الالتزامات الاقتصادية في الظهور

والتأثير. ويمكن القول إن هذه النتائج تسلط الضوء على أهمية المرحلة الأولى من الزواج بوصفها فترة حاسمة لبناء قواعد العلاقة وتشكيل نمط التفاعل بين الزوجين، مما يجعلها أساسًا يُبنى عليه التوافق المستقبلي. ومن ثم، فإن فهم طبيعة هذه المرحلة وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للأزواج الجدد يمكن أن يساهم في تعزيز استمرارية العلاقة الزوجية وجودتها على المدى البعيد.

2- الفرضية الثانية

1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها

تنص الفرضية الثانية على أنه: مستوى التنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثًا مرتفع. وللتأكد من صدق الفرضية تم تصنيف المقياس إلى ثلاث مستويات (مرتفع - متوسط - منخفض) وفق ما يوضحه الجدول التالي:

عدد البنود	اقل درجة	اعلى درجة	اقل درجة متحصل عليها	اعلى درجة متحصل عليها
38	1	5	38	190
المجموع			38	190

المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادًا على مخرجات spss

منه المدى يساوي (اعلى درجة متحصل عليها - اقل درجة متحصل عليها) / عدد المستويات

$$50.66 = 3 / (38-190) =$$

المجال	88 – 38	139 - 89	190 - 140
المستوى	منخفض	متوسط	مرتفع

المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادًا على مخرجات spss

الجدول رقم 19 : يبين مستوى التنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثًا مرتفع.

مقياس التنظيم الانفعالي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المقياس
	143.64	19.63	مرتفع

المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادًا على مخرجات spss

2-2 التعليق على نتائج الجدول

من خلال النتائج المبينة في الجدول يتبين قيمة المتوسط الحسابي 143.64 وقيمة الانحراف المعياري 19.63 وبإسقاط قيمة المتوسط الحسابي على جدول مجال مستويات المقياس نجد ان مستوى المقياس مرتفع وعليه يمكن القول أنه: مستوى التنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثا مرتفع. وبالتالي فالفرضية تحققت

3-2 مناقشة الفرضية الثانية:

اشارت النتائج إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثا مرتفع، وهو ما يدل على أن الأزواج الجدد يمتلكون الوعي الذاتي والقدرة على ضبط مشاعرهم واستجاباتهم الانفعالية في المواقف المختلفة. وهو ما يتماشى مع ما أشار إليه Thompson, 1994 يعد التنظيم الانفعالي أحد مؤشرات المهمة للتوافق الزواجي، إذ يرتبط بانخفاض مستوى الصراعات وارتفاع مستوى الرضا الزواجي. وقد أكدت دراسة عبد الله (2006) إلى وجود علاقة موجبة بين توظيف الانفعالات والتوافق الزواجي، مما يعكس أهمية الذكاء الانفعالي في العلاقات الزوجية. والقدرة على تنظيم الانفعالات تُمكن الأفراد من التعبير عن مشاعرهم بطريقة مناسبة، والتعامل مع ضغوط الحياة الزوجية بمرونة ووعي، مما يُسهم في تعزيز التفاهم والتقارب بين الزوجين، ويؤدي بالتالي إلى تحقيق مستوى أعلى من التوافق الزواجي. كما دعمت دراسة الخطيب (2018) هذه النتائج، حيث أثبتت وجود علاقة بين التنظيم الانفعالي والتوافق الزواجي، مشيرة إلى أن الأزواج ذوي التنظيم الانفعالي المرتفع يمتلكون قدرة أكبر على تجاوز المشكلات اليومية دون تصعيد انفعالي.

وفي السياق ذاته، أشارت دراسة (Lawrent & powers, 2007) إلى أن التنظيم الانفعالي يعمل كعامل وسيط بين الضغوط الخارجية والتوافق الزواجي؛ أي أن قدرة الزوجين على التحكم في مشاعرهما تقي العلاقة من آثار التوترات اليومية. ومن جانب آخر، أبرزت دراسة عبد المجيد (2022) أن التنظيم الانفعالي المرتفع يحد من الإحتكاكات المتكررة ويعزز القدرة على الاستماع والتفاهم داخل العلاقة الزوجية، خاصة في مرحلة التأسيس الأولى التي قد تشهد خلافات حول الأدوار والمسؤوليات. وبالتالي، فإن مستوى التنظيم الانفعالي المرتفع لدى المتزوجين حديثا يعد مؤشرا إيجابيا يعكس وعيا انفعاليا ومرونة نفسية تسهم في تعزيز التفاهم والتعايش، وهو ما ينعكس بدوره على جودة العلاقة الزوجية وتماسكها.

3- الفرضية الثالثة

3-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثًا. وللتأكد من صدق الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون وفق ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم 20: يبين العلاقة بين التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثًا.

التنظيم الانفعالي		
0.194*	معامل الارتباط البسيط بيرسون	التوافق الزوجي
0.034	مستوى الدلالة Sig.	
120	حجم العينة	

المصدر: من إعداد الطالبين اعتمادا على مخرجات spss

3-2 التعليق على نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول يتبين قيمة مستوى الدلالة 0.034 ، وهي دالة إحصائية، لأنها اصغر تماما من $\alpha = 0.05$ ، كما تظهر قيمة معامل الارتباط $R_p = 0.194^*$. وعليه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثًا. وبالتالي فالفرضية تحققت.

3-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

يمكن القول أن النتائج المتحصل عليها، والتي تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثًا، وهو ما يتماشى مع ما أشار إليه Goleman (1995) من أن الذكاء الانفعالي - والذي يُعد التنظيم الانفعالي أحد مكوناته - يُعد عنصرًا مهمًا في نجاح العلاقات الاجتماعية، خاصة العلاقات الزوجية خصوصًا في السنوات الأولى من الزواج، باعتبارها فترة انتقالية حرجة تحتاج فيها العلاقة إلى توازن انفعالي واستقرار نفسي لضمان استمراريتها.

وقد وجد أن المتزوجين حديثًا الذين يمتلكون مهارات في التنظيم الانفعالي يظهرون قدرة أكبر على التفاعل الإيجابي مع شريكهم ، كما أنهم أكثر قدرة على التحكم في مشاعرهم السلبية كالغضب و القلق والانفعال المفرط ، مما ينعكس على جودة العلاقة الزوجية وتوافقهما. وقد دعمت هذه النتائج دراسات سابقة ، منها

دراسة العبدلي (2009)، حيث أثبتت الدراسة وجود علاقة موجبة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده (ومنها التنظيم الانفعالي) والتوافق الزوجي. هذا يشير إلى أن التنظيم الانفعالي يُسهم في تعزيز مهارات التواصل الزوجي، مثل الإصغاء والتعبير العاطفي السليم، ما يساعد في تجنب سوء الفهم ويقوي الرابطة العاطفية بين الشريكين، خاصة في المرحلة المبكرة من الزواج التي تتطلب تكييفًا متبادلًا. كما أوضحت دراسة مقدم (2011) وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الوجداني (الذي يشمل التنظيم الانفعالي) والتوافق الزوجي. يشير ذلك إلى أن الأزواج ذوي الذكاء الوجداني العالي لديهم قدرة على فهم مشاعر الشريك والتعاطف معه، وهذا يخلق بيئة داعمة وآمنة تسهم في التفاهم وتقليل الاحتكاك، ما يدعم توافقهم في مختلف جوانب الحياة الزوجية. ومن جانب آخر، أظهرت دراسة نجم الدين (2021) العلاقة بين التنظيم الانفعالي ونمط التعلق الآمن، مما ينعكس إيجابًا على جودة العلاقة الزوجية. هذا يدعم فرضية أن التنظيم الانفعالي يسهم في تعزيز الأمان العاطفي بين الزوجين، مما يخلق مناخًا من الثقة والقبول المتبادل. التعلق الآمن يساعد على بناء علاقة مستقرة، حيث يتمكن كل طرف من التعبير عن احتياجاته دون خوف من الرفض أو التصعيد الانفعالي. وأن التنظيم الانفعالي يرتبط بالتعلق الآمن، مما ينعكس على جودة العلاقة الزوجية. كما توصلت دراسة (Ingoldsby 2005) إلى وجود علاقة دالة بين التعبير الانفعالي والتوافق الزوجي. فالتعبير الانفعالي الفعّال هو جزء من التنظيم الانفعالي، ويعني القدرة على إيصال المشاعر بطريقة صحية دون عدوانية أو كبت. والمتزوجون حديثًا الذين يتقنون هذه المهارة قادرون على حل الخلافات بسرعة، وتجنب تراكم المشكلات، مما يؤدي إلى علاقة أكثر توافقًا واستقرارًا

الخاتمة

الخاتمة

بعد الإلمام بالمعلومات من التراث النظري لموضوع الدراسة الحالية حول التوافق الزوجي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثاً، يتضح أن العلاقة الزوجية الناجحة لا تقوم فقط على تبادل المشاعر أو التفاهم الظاهري، بل لا بد أن تستند على أسس نفسية متينة تُبنى بالتدريب والتجربة والتواصل الفعال. فقد أظهرت النتائج أن القدرة على التنظيم الانفعالي من خلال الوعي بالمشاعر وضبطها والتعامل معها بطريقة صحية، يلعب دوراً جوهرياً في بناء توافق زوجي إيجابي، خاصة في السنوات الأولى من الزواج التي تعدّ مرحلة حساسة مليئة بالتغيرات وتتطلب جهوداً من الزوجين لتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي. كما أظهرت الدراسة أن المتزوجين حديثاً الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من التنظيم الانفعالي يكونون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط اليومية، والتفاعل مع شريك الحياة بطريقة ناضجة ومتزنة، مما يساهم في تقوية العلاقة الزوجية وتعزيز الشعور بالرضا والانسجام. ومن هنا، تتأكد أهمية دمج البرامج النفسية التأهيلية والتوعوية الموجهة للمتزوجين حديثاً، والتي تركز على تنمية المهارات الانفعالية، وتحفيز الحوار البناء بهدف فهم الذات والآخر، بما يعزز جودة الحياة الزوجية ويحد من الخلافات المستقبلية المهددة أحياناً لاستقرار الأسرة وتماسكها. وفي الختام، يمكن القول أن التوافق الزوجي والتنظيم الانفعالي وجهان لعملة واحدة، لا يكتمل أحدهما دون الآخر، وأن الاستثمار في هذا الجانب منذ بداية الحياة الزوجية هو استثمار في بناء أسرة متوازنة، مستقرة وسعيدة.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية

أجنيد، صفاء سعيد. (2020). التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج وعلاقته بأعراض الاضطرابات النفسية عند أبنائهم من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الخليل (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الخليل، فلسطين.

بخاري، مجدي نجم الدين. (2021). التنظيم الانفعالي وعلاقته بأنماط التعلق بالشريك لدى المتزوجين حديثاً. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، (88) ج2، جدة، المملكة العربية السعودية.

بلمهوب، كلثوم. (2012). الاستقرار الزوجي: دراسة في سيكولوجية الزواج. شبكة العلوم النفسية العربية.

بنت محمد، خلود، & صحاف، علي يوسف. (س.ن). التوافق الزوجي وعلاقته بالاستقرار الأسري لدى عينة من المتزوجين بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى.

جاد محمود، عبد الله. (2006). التوافق الزوجي في علاقته ببعض عوامل الشخصية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة المنصورة.

جاسر، محمد، وعفانة، زكي. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية - غزة.

حافظ، جمعة. (2018). بحث كامل حول الانفعالات. تم الاسترجاع من <http://www.psydz.info.com>

حسن، عايدة شكري. (2001). ضغوط الحياة والتوافق الزوجي والشخصية لدى المصابات بالاضطرابات السيكوسوماتية والسويات: دراسة مقارنة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عين شمس.

حسين أحمد، شيماء جمال محمد. (2014). الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي لدى الزوجات في الأسر حديثة التكوين (ط. 1). دار الكتب والوثائق القومية.

حمد الله، ولاء وائل. التنظيم الانفعالي لدى مدير المدارس الخاصة في عمان وعلاقته بدرجة ممارسة السلوك الإداري غير المرغوب (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الشرق الأوسط للدراسات العليا.

الخفاف، إيمان عباس. (2013). الذكاء الانفعالي: تعلم كيف تفكر انفعاليًا (ط. 1). دار المناهج للنشر والتوزيع.

قائمة المصادر والمراجع

- الدسوقي، راوية. (1986). التوافق الزوجي (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- رضوان، منى. (2019). فعالية التدريب على التنظيم الانفعالي في خفض حدة الرهاب الاجتماعي لدى أطفال الروضة ضحايا التنمر. مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، 11(40).
- زهدي، رزان، ومرعي، كمال. (2019). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الاستقلال.
- سلوم، هناء عباس. (2014). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة دمشق.
- سند، زهراء سعيد إبراهيم. (2022). المهارات الزوجية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من الأفراد المتزوجين في المجتمع البحريني (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة البحرين.
- الشهري، وليد بن محمد. (2009). التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جدة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى.
- صالح، فطيمة الزهرة. (2024). التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الكفاءة الذاتية والطموح الأكاديمي لدى عينة من الطلبة مرتفعي التحصيل الدراسي (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد خيضر – بسكرة.
- الصحاف، خلود. (2013). التوافق الزوجي وعلاقته بالاستقرار الأسري لدى عينة من المتزوجين بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى.
- عبد الرحمان، محمد السيد. (1987). علاقة النضج الانفعالي بالتوافق الزوجي. مجلة كلية التربية – جامعة الزقازيق، 2(4)، 141-170.
- العبدلي، سعد. (2009). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة في الإرشاد النفسي). جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية
- عرار، رشيد، وعبد الله، تيسير. (2021). التوافق الزوجي لدى عينة من الذكور والإناث الفلسطينيين. جامعة القدس، 20).

قائمة المصادر والمراجع

غيضان، وفاء خالد إبراهيم. (2019). معايير اختيار الشريك وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين العاملين في مدارس مديرية التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس المفتوحة.

القحطاني، ظافر بن محمد. (2017). التوافق الزوجي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية. مجلة جامعة الباحثة للعلوم الإنسانية، 1(11).

الكريديس، ريم سالم علي. (س.ن). التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الحيوية الذاتية والازدهار النفسي لدى عينة من الطالبات. مجلة التربية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

محمد، مي مدحت عوض السيد. (2020). التوافق الزوجي وتأثيره على الأبناء. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المتصورة، 7(1).

مراد، بوقطاية. (2000). التوافق الزوجي في المجتمع الجزائري (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة بوزريعة.

مقدم، فهمية. (2011). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق لدى عينة المعلمين (مذكرة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر 2.

منصوري، الزواوي. (2017). مقياس التوافق الزوجي. آفاق فكرية: مجلة فصلية أكاديمية محكمة، 6(6). جامعة جيلالي إلياس سيدي بلعباس.

مهدي، سراي. (2011). الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى أساتذة المرحلتين المتوسطة والثانوية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الجزائر 2.

المراجع باللغة الأجنبية

Bachar Poor, Samira, & Sheykh Leslami, Aazam. (2015). The relation of marital adjustment and family function with quality of life in women. Journal of Psychology, 10(4).

Blum, Lawrence Alan. (1995). Moral perception and particularity. Cambridge University Press.

Clayton, Russell. (2014). The third wheel: The impact of Twitter use on relationship infidelity and divorce. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7).

Elsayes, Heba Abdel-Hamid, & Abo-Elyazeed, Samar Mohamed. (2021). Emotional regulation and psychological well-being of newcomer nursing students. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(3), 45–60. https://ejhc.journals.ekb.eg/article_183453.html

Gubbins, Christine Ann, Perosa, Linda Marie, & Bartl-Haring, Suzanne. (2010). Individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Therapy: An International Journal*.

Ingoldsby, Bron B., Horlacher, Gary Thomas, Schvaneveldt, Paul Leroy, & Matthews, Melvin. (2005). Emotional expressiveness and marital adjustment in Ecuador. *Marriage & Family Review*, 38(1), 25–44. <https://doi.org/xxxxxxx>

Wee, Bryan. (2020). The criticality of vertical development in NLP coaching in an intensely V.U.C.A. world. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 23(4), 3–21.

[ejhc.journals.ekb.eg \(https://ejhc.journals.ekb.eg/article_183453.html\)](https://ejhc.journals.ekb.eg/article_183453.html)

Emotional Regulation and Psychological Well-Being of Newcomer Nursing Students

Background: Emotion regulation is a term used to describe a person's capability to efficiently manage and respond to an emo

قائمة الملحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عباس لغرور خنشلة



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس العيادي

إستبيان التوافق الزوجي و التنظيم الانفعالي

السلام عليكم و رحمة الله تعالى و بركاته

التعليمة:

في إطار إعداد مذكرة تخرج الماستر في علم النفس العيادي، حول موضوع: التوافق الزوجي و علاقته بالتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثا، نطلب منكم المساهمة في إثراء هذه الدراسة من خلال مشاركتكم في الإجابة على عبارات هذا الاستبيان، كما نرجوا منك أن تجيب على العبارات و ذلك بوضع علامة (X) داخل الخانة المناسبة.

حاول (ي) من فضلك أن تحدد درجة التوافق بينك و بين زوجتك في كل مجال من المجالات المذكورة حيث لا توجد إجابة حيث نضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

البيانات الشخصية:

السن:

الجنس:

قائمة الملاحق

المستوى التعليمي:

مدة الزواج:

1. مقياس التوافق الزوجي

لا تتفق دائما	لا تتفق غالبا	لا تتفق أحيانا	تتفق أحيانا	تتفق غالبا	تتفق دائما	
						1- تسيير ميزانية الأسرة
						2- المجال الخاص بالترفيه و الاستحمام
						3- الأمور الدينية
						4- التعبير عن الحب و العاطفة
						5- معاملة الأصدقاء
						6- العلاقة الجنسية
						7- مجازاة الأعراف و التقاليد العامة
						8- فلسفة الحياة
						9- معاملة أسرة الطرف الأخر
						10- تقدير الأمور
						11- الوقت الذي تقضيه معه
						12- اتخاذ القرارات
						13- الأعمال المنزلية
						14- قضاء وقت الفراغ
						15- المسار المهني

أبدا	نادرا	من حين لآخر	في أكثر الأحيان	معظم الوقت	في كل وقت	
						16- كم مرة ناقشت أو فكرت في الطلاق

قائمة الملاحق

					17- كم مرة حدث و ان تركت زوجك(تك) البيت اثر شجار
					18- الى أي مدى ترى ان الأمور بينك و بين زوجك تسير بشكل جيد
					19- هل تطلع زوجك على أسرارك الخاصة
					20- هل تشعر بالندم على زواجك
					21- كم مرة يحدث أن تتشاجر مع زوجك
					22- كم مرة يحدث أن تقلق و تنور أعصابك على زوجك

يومية	غالب الأيام	في أكثر الأيام	أحيانا	نادرا	
					23- هل تُقبل(ي) زوجك(تك)

في جميعها	في معظمها	في بعضها	في قليل منها	لا نشترك	
					24- هل تشترك مع زوجك(تك) في نشاط خارج المنزل

ابدا	اقل من مرة في الشهر	مرة او مرتين في الشهر	مرة او مرتين في الاسبوع	مرة في اليوم	أكثر من ذلك
					25- هل تشترك مع زوجك(تك) في حوار
					26- هل تضحك و تمزح مع زوجك(تك)

قائمة الملاحق

2. مقياس التنظيم الإنفعالي

الرقم	العبارة	موافق دائما	موافق غالبا	موافق الى حد ما	غير موافق غالبا	غير موافق دائما
1	أستطيع التعبير عن مشاعري بوضوح					
2	عندما أشعر بالضيق أو الحزن لا أستطيع التعبير عن مشاعري					
3	مزاجي له تأثير ضعيف على كيفية معالجاتي للمشكلات					
4	أستطيع ضبط انفعالاتي بسرعة عندما أتعرض لموقف يضايقني					
5	ندي وعي كامل بمشاعري وانفعالاتي					
6	أعطي أهمية بالغة لانفعالاتي ومشاعري					
7	أستطيع ربط انفعالاتي بالموقف الذي أعيشه					
8	لا تتغير نظرتي نحو الأمور مهما كانت حالتي المزاجية					
9	إذا تذكرت موقف انفعالي غير سار ، فهذا يعني أمر عادي بالنسبة لي					
10	أتضايق من انفعالاتي السلبية					
11	أشعر بالقلق عندما لا أستطيع ضبط انفعالاتي في الواقع					

قائمة الملاحق

					12	تسبب لي انفعالاتي القاسية مشكلات في حياتي اليومية.
					13	عندما يفتابني انفعال شديد أصبح غير قادر على تحمل مسؤولياتي
					14	أمتلك القدرة على التعامل مع مشاعري بشكل يتلاءم مع الموقف
					15	ينبغي علي التكيف مع انفعالاتي مهما كانت شدتها
					16	دائما أفكر بالاشياء الايجابية بدلا من التفكير في المواقف المزعجة
					17	أفكر في كيفية تغيير طبيعة انفعالاتي السلبية
					18	أفكر في خطة تمكني من القيام بما هو أفضل لذاتي عند التفاعل مع انفعالاتي المزعجة
					19	عندما أعبر عن انفعالاتي بشكل غير لائق ألوم نفسي على ذلك
					20	سوف أتعلم في الأيام القادمة شيئا عن طريق تنظيم انفعالاتي السلبية
					21	لدي صعوبة في التركيز عندما

قائمة الملاحق

					أكون متفعلا
					22 أتجنب المواقف التي تجعلني أشعر بالعصبية الشديدة
					23 أنا قلق بشأن عدم التمكن من ضبط انفعالاتي ومخاوفي
					24 أحيانا أكون غير متأكد من الكلمات التي أستخدمها لوصف مشاعري
					25 يخيفني البوح بمشاعري وانفعالاتي الحقيقية
					26 من السهل عليا التعبير عن انفعالاتي بطريقة ايجابية
					27 لدي القدرة على منع انفعالاتي من التأثير على سلوكي
					28 رؤية الآخرين المنفعلين تزيد من شدة انفعالاتي
					29 أصبح متوترا عندما يتحدث الناس عن فراق أحبائهم
					30 أتضايق عندما أرى وجوه غاضبة في التلفاز
					31 عندما أنظر في عيون من أقدرهم أشعر بالفرح والسعادة
					32 الاستماع لصرخات طفل مرعوب تجعلني أكثر توترا
					33 أشعر بمشاعر ايجابية عندما

قائمة الملحق

					أعرف كيف يتعامل الناس مع انفعالاتهم	
					ألقي اللوم دائما على الآخرين في اثاره انفعالاتي	34
					أبحث عن الآخرين الذين يقدمون لي التعاطف عندما أكون متزعجا	35
					عصبيتي الشديدة تمنعني من الوصول الى أسلوب ناجح في التعامل مع المواقف الاجتماعية	36
					العديد من الناس المحيطين بي يكونون سبب توتري الدائم	37
					لا أستطيع ضبط أعصابي عندما يجرح شخص ما مشاعري	38