

استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى الذكور

والإناث من طلاب الثانوية العامة

عبد الرحمن محمد أحمد محمد على عمر

د. فاطمة الزهراء محمد زاهر

أ.د. فوقية حسن رضوان

مدرس الصحة النفسية
كلية التربية جامعة الزقازيق

أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة
و رئيس قسم الصحة النفسية الأسبق
كلية التربية - جامعة الزقازيق

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث والتخصص علمي أدبي على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى طلاب الثانوية، وتحقيقاً لهذا الهدف أُجري البحث على عينة قوامها (٤٢٨) طالباً وطالبة من طلاب الثانوية (٢١٣ طالباً-٢١٥ طالبة) منهم (٢١٤) من القسم العلمي و(٢١٤) من القسم الأدبي، بمتوسط عمري بلغ (١٧,٦) سنة وانحراف معياري قدره (٠,٣٦٢) ، وبعد تطبيق أدوات البحث المتمثلة في استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (إعداد/ Garnefski,et al,2001، تعريب: نادية محمود غنيم،٢٠١٩)، أسفرت أهم نتائج البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/إناث) والتخصص (أدبي/علمي) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على الاستراتيجيات غير التكيفية (لوم الذات، والتفكير الكارثي، والاجترار) لصالح الإناث من التخصص العلمي باستثناء إستراتيجية (لوم الآخرين) كانت الفروق لصالح الإناث من التخصص الأدبي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/إناث) والتخصص (أدبي/علمي) عند مستوى (٠,٠١) على الاستراتيجيات التكيفية (القبول، وإعادة التركيز الإيجابي، وضع المواقف والأحداث في إطارها الصحيح) لصالح الذكور من التخصص الأدبي ، وعدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع والتخصص في
أبعاد (إعادة التقييم الإيجابي ، التخطيط).

- الكلمات المفتاحية: الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال -
طلاب الثانوية.

Use of cognitive strategies to control male and female's emotion among high school students

Abstract

The current study aims to reveal of Differences between(males / females) and specialization (literary / scientific) on cognitive strategies to regulate emotion, and to achieve this goal, the research was conducted on a sample of (428) male and female students from high school students (213 students-215 students), including (214) from the scientific section and (214) from the literary section, with an average age of (6.17) years and a standard deviation of (362.0), and after applying the research tools represented in the questionnaire of cognitive strategies for emotion regulation (prepared by / Garnefski, et al,2001, Arabization: Nadia Mahmoud Ghoneim, 2019),The most significant findings revealed statistically significant differences between secondary students in gender (male/female) and specialization (literary/scientific) in non-adaptive strategies (blame The differences favoured females from the literary specialization, there were statistically significant differences among secondary students in gender (male/female) and specialization (literary/scientific) at 0.01 on adaptive strategies (acceptance, positive refocus, setting attitudes and events in the right context) in favour of males from the literary specialization, and no statistically significant differences among secondary students in gender and dimensions (positive reassessment, planning).

Keywords: Cognitive strategies for emotion regulation-
high school students.

مقدمة:

تحتل استراتيجيات التنظيم الانفعالي أهمية كبيرة في حياة الفرد لارتباطها بصحتهم النفسية، ومع ذلك نجد لها مكانة خاصة في مرحلة المراهقة نظراً لطبيعة التغيرات الانفعالية التي تحدث أثناءها والمتمثلة بالحدة والتذبذب والتناقض والتي تفرض على المراهقين أن يجربوا طرقاً عديدة لتنظيمها (هناك عباس، ٢٠١٥، ٢).

ويرتبط تنظيم الانفعال معرفياً ارتباطاً وثيقاً بالحياة البشرية حيث يساعد الفرد على التحكم في انفعالاته أثناء أو بعد تجربة الأحداث المهددة أو المجهدة، فعند تجربة حدث سلبي نستخدم استراتيجيات معرفية مختلفة ، على سبيل المثال قد نميل إلى إلقاء اللوم على أنفسنا، أو إلقاء اللوم على الآخرين، أو نتعمق في انفعالنا من خلال اجترار الأفكار ، وقد نحاول قبول الموقف أو إعادة تقييمه بشكل إيجابي، فهناك فروق فردية كبيرة في استخدام الاستراتيجيات التي ينظم بها الأفراد انفعالاتهم عند مواجهة تجارب الحياة والأحداث والضغوط .

(Garnefski& Kraaij,2007,141)

وقد صنفت (Garnefski & Kraaij & Spinhoven) استراتيجيات تنظيم الانفعال إلى تسع استراتيجيات معرفية ، تم تمييز هذه الاستراتيجيات جزئياً إلى استراتيجيات غير تكيفية تتمثل في (لوم الذات، لوم الآخرين، الاجترار، التفكير الكارثي) واستراتيجيات تكيفية تتمثل في (إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقييم الإيجابي، إعادة التركيز على التخطيط ، القبول، الوضع في الإطار الصحيح)(Garnefski&Kraaij&Spinhoven,2001,1324)

وقد أوضحت العديد من البحوث السابقة ارتباط الاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال والتي تتمثل في (القبول، التخطيط،

إعادة التركيز الايجابي، إعادة التقييم الإيجابي، ووضع الموقف في إطاره الصحيح) بالرفاهية النفسية أكد ذلك بحث (Balzarotti, et al,2016) والقدرة علي حل المشكلات والتي أوضحها بحث (هناء عباس سلوم، ٢٠١٥) والمرونة النفسية والتي أشار إليها بحث (Mestre, et al,2017) وتقدير الذات التي أشار إليها بحث (نادية محمود غنيم، ٢٠١٩).

كما أظهرت العديد من البحوث السابقة ارتباط الاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية والمتمثلة في (لوم الذات، ولوم الآخرين، والتفكير الكارثي، والاجترار) بالاكتئاب أكد ذلك بحث (Garnefski & Kraaij,2006) كما ارتبطت الاستراتيجيات غير التكيفية بالعدوان اللفظي والبدني حيث أكد ذلك بحث (Pena & Pacheco,2012) وارتبطت أيضاً الاستراتيجيات غير التكيفية بالقلق والضعف النفسية والتي أظهرها بحث (سهام عبدالغفار، ٢٠١٨).

وتعتبر مرحلة الثانوية العامة واحدة من أهم مراحل النمو المعرفي والانفعالي حيث يختبر المراهقون في هذه المرحلة العديد من الانفعالات الحادة والمتكررة ، كما يتصفون بالقدرة علي التفكير المجرد مما يجعلها فترة مناسبة لاستخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال ، ويؤكد التراث السيكولوجي ارتفاع معدل انتشار المشكلات الوجدانية والسلوكية خلال مرحلة المراهقة ، ولذلك فإن استخدام استراتيجيات توافقية في تنظيم الانفعال يمكن أن يؤثر بصورة فعالة في تحقيق النمو الانفعالي للمراهقين ، والحد من خطورة هذه المشكلات علي الصحة الجسدية والنفسية (عبدالمنعم عبدالله حسيب ، ٢٠١٢، ٦٦٣).

مشكلة البحث:

يعتبر الكثير من الأفراد أن مرحلة الصف الثالث الثانوي أهم مرحلة في رحلة الإنسان التعليمية، حيث يترتب على التفوق أو الإخفاق فيها تحديد المسار التعليمي الذي سوف يسلكه الطالب في المرحلة الجامعية، مما يجعل هذا العام مليئاً بالضغوط والتوتر والقلق، حيث يعلق الكثير من الطلاب وأولياء أمورهم آمالهم وطموحاتهم على التفوق في هذا العام.

وقد يتسبب الضغط الأكاديمي الناتج عن هذه المرحلة في استخدام الطلاب لبعض الاستراتيجيات غير التكيفية التي تتسبب في العديد من الاضطرابات النفسية التي تؤثر على مستوى تركيزهم والإخفاق في تحقيق أهدافهم.

وقد تباينت نتائج البحوث السابقة التي رصدت الفرق بين الذكور والإناث في استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال.

فقد أظهرت نتائج بحث (Garnefski,et al,2004) الذي هدف إلى المقارنة بين الذكور والإناث في مدى استخدامهم لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية استجابة لتجربة ضغوط الحياة، أن الإناث أكثر ميلاً إلى استخدام استراتيجيات معرفية غير تكيفية مثل (الاجترار، التفكير الكارثي) أكثر من الذكور.

أما بحث (Zlomke& Hahn,2010) فقد أظهر أن الذكور يستخدمون استراتيجيات غير تكيفية مثل إستراتيجية (نوم الآخرين) في المواقف العصيبة أكثر من الإناث، كما أن الإناث يستخدمن استراتيجيات تكيفية مثل (وضع المواقف والأحداث في إطارها الصحيح، القبول، إعادة التقييم الإيجابي) أكثر من الذكور.

استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة عبد الرحمن محمد أحمد محمد علي عمر أ.د. فوقيه حسنة بصوان د.فاطمة الزهراء محمد زاهر

هذا التناقض بين نتائج البحوث السابقة وعدم وجود بحوث تتعلق بالتخصص دفع الباحث إلى تناول تأثير كل من النوع والتخصص على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال.

والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال تترك عدداً من الآثار على الأفراد وجوانب شخصيتهم إحدى هذه الجوانب الأفكار ، فكل فكرة تثير انفعالاً ما ، ويعد تنظيمها عاملاً مؤثراً في تعديلها ، كما تتيح للفرد التحكم في سلوكه وإدارة الانفعالات التي تصدر منه تجاه الأحداث الضاغطة والمؤلمة.

واستناداً على ما سبق يكشف البحث الحالي عن الفروق بين الذكور والإناث والتخصص علمي أدبي في استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى طلاب الثانوية.

وفي ضوء ما سبق تبلورت لدى الباحث مشكلة البحث التي تحددت في التساؤل الرئيسي التالي:

هل يوجد تأثير لمتغيري النوع (ذكور/إناث) والتخصص

(أدبي/علمي) والتفاعل بينهما على الاستراتيجيات المعرفية

لتنظيم الانفعال لدى طلاب الثانوية ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مدى تأثير متغيري النوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/أدبي) والتفاعل بينهما على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في جانبين أحدهما نظري والآخر تطبيقي وذلك على النحو التالي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- تنبع أهمية البحث من أهمية الفئة العمرية عينة البحث وهي مرحلة الصف الثالث الثانوي، وذلك لأن انفعالات المراهقين في هذه المرحلة تتميز بالحدة والتذبذب وعدم الاستقرار.
- ٢- تظهر أهمية البحث من أهمية متغيراته وهي الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال التي تترك أثراً على الأشخاص وجوانب شخصيتهم.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- الاستفادة من نتائج هذا البحث في مجال الإرشاد النفسي حيث يتم توجيه القائمين على إعداد البرامج الإرشادية لتنمية استخدام الاستراتيجيات المعرفية التكيفية لدى طلاب الصف الثالث الثانوي.
- ٢- يمكن الاستفادة من نتائج البحث الحالي بتقديم توصيات من شأنها أن تساعد في الحد من استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال غير التكيفية التي تتسبب في العديد من الاضطرابات النفسية.

مصطلحات البحث الاجرائية:

١- الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال: Cognitive strategies for regulating emotion

عرفتها (Garnefski, et. al,2007,141) بأنها "الطرق المعرفية الواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية".

إطار نظري:

أولاً: الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال

- مفهوم تنظيم الانفعال Emotion Regulation:

المفهوم النفسي لتنظيم الانفعال:

عرّفه (Thompson, 1994, 27-28) بأنه "العمليات الخارجية والداخلية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية وخاصة سماتها المكثفة والزمنية لتحقيق أهداف الفرد"

ويعرّف (Gross,1998,275) تنظيم الانفعال بأنه "العمليات التي يؤثر بها الأفراد على الانفعالات التي لديهم، ومتي تكون لديهم وكيف يدركون هذه الانفعالات ويعبرون عنها، وقد تكون العمليات التنظيمية للانفعال تلقائية أو إرادية واعية أو غير واعية، وقد يكون لها تأثير في نقطة واحدة أو أكثر في عملية توليد الانفعال"

المفهوم السلوكي لتنظيم الانفعال:

يعرّف (Roemer & Grats,2004,42) تنظيم الانفعال بأنه "مجموعة من القدرات تشتمل على الوعي بالانفعالات وفهمها، وقبول الانفعالات والسيطرة على السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف المرجوه عند التعرض للانفعالات السلبية، والاستخدام الموقفي والمرن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ويكشف الغياب النسبي لأي من هذه القدرات أو جميعها عن صعوبة في تنظيم الانفعال"

ويعرّف (O Driscoll& Laing& Mason, 2004,483)

تنظيم الانفعال بأنه "مجموعة من العمليات المسؤولة عن الحفاظ على الاستثارة المتوازنة الملائمة من أجل تسهيل الأداء الموجه نحو الهدف"

ويعرّف (Sandhu & Kapoor,2013,34) تنظيم الانفعال

بأنه "قدرة الفرد على فهم وقبول تجربته الانفعالية عن طريق استخدام استراتيجيات صحية لإدارة الانفعالات غير المرحة والانخراط في السلوك المناسب وقت الضيق"

المفهوم الفسيولوجي لتنظيم الانفعال:

عرفه (Eisenberg & Fabes & Guthrie & Reiser,

2000,137) بأنه "عملية بدء أو الحفاظ أو تعديل أو تغيير حدوث أو شدة أو مدة حالات الشعور الداخلي والعمليات الفسيولوجية المرتبطة بالانفعال غالباً في خدمة تحقيق أهداف الفرد"

ويرى الباحث أنه يمكن تلخيص ما ورد في المفاهيم السابقة لتنظيم الانفعال بأنه بناء واسع يحتوي على العديد من العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن ضبط وتنظيم ردود الفعل الانفعالية بما في ذلك العمليات الفسيولوجية المصاحبة والتفاعل الاجتماعي والإدراك المعرفي والسلوكي بهدف تحقيق أهداف الفرد واطمئنانه النفسي.

- مفهوم الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال:

عرفتها (Garnefski&Kraaij,2007,141) بأنها "الطرق

المعرفية الواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية"

ويعرفها (Aldao& Nolen,2010,974) بأنها "استجابات معرفية للأحداث التي تثير المشاعر والتي تحاول بوعي تعديل حجم أو نوع التجربة الانفعالية للأفراد أو الحدث نفسه"

ويعرفها (عبدالله محمد، ٢٠١٥، ١٧) بأنها "تلك الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد لتغيير الخبرة التي يمرون بها أو يستخدمونها للتعبير عن انفعالاتهم من حيث القدرة والشدة، وتتضمن استراتيجيات تكيفية تهدف إلى زيادة أو الحفاظ على المشاعر الإيجابية كإستراتيجيات إعادة التقييم الانفعالي وأخرى لا تكيفية تتمركز حول الاستجابة وترتبط بقلة الخبرة وضعف تصريف وتمييز المشاعر الإيجابية أو التعبير عنها"

ويعرفها (Chen,2021,2) بأنها "تقنيات عقلية واعية يتبناها الناس للتعامل مع تأثير المثيرات المحفزة للغاية"

في ضوء المفاهيم السابقة للاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال يمكن للباحث تعريفها بأنها مجموعة من الاستراتيجيات الواعية التكيفية واللاتكيفية التي يستخدمها الفرد بهدف تغيير تجربة انفعالية بطريقة ما بغرض الحفاظ على المشاعر الإيجابية وتجنب المشاعر السلبية.

- أساسيات تنظيم الانفعال:

١- يمكن أن ينظم الناس الانفعالات السلبية أو الإيجابية عن طريق تقليلها أو زيادتها.

٢- معظم الأمثلة النموذجية لتنظيم الانفعالات تكون واعية، ولكن يمكن تخيل نشاطاً تنظيمياً يكون متعمداً في البداية ويحدث لاحقاً دون وعي مثل إخفاء الغضب الذي نشعر به عندما يرفضنا بعض الأشخاص أو تحويل انتباهنا سريعاً عن المواد التي يحتمل أن تكون مزعجة.

٣- عدم وضع افتراضات معينة حول جودة أو سوء أي شكل من أشكال تنظيم الانفعال وبالتالي يقلل التوتر، حيث يمكن استخدام عمليات تنظيم الانفعال لجعل الأمور إما أفضل أو أسوأ اعتماداً على السياق، على سبيل المثال قد تساعد الاستراتيجيات المعرفية التي تثبط المشاعر السلبية الطبيب المختص على العمل بكفاءة في الظروف الصعبة ولكنها قد تُعيد المشاعر السلبية المرتبطة بالتعاطف وبالتالي تقلل المساعدة (Gross &Thompson,2006,8-9).

تصنيف الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال:

تم تمييز تسع استراتيجيات معرفية لتنظيم الانفعال على أسس نظرية وتجريبية، يشير كل منها إلى ما يعتقد شخص ما بعد تجربة الأحداث المهددة أو المجهددة، تتمثل هذه الاستراتيجيات في (لوم الذات، لوم الآخرين، الاجترار، التفكير الكارثي، وضع الأمور في الإطار الصحيح، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقييم الإيجابي، القبول، إعادة التركيز على التخطيط)

(Garnefski, et. al,2001,141-142)&Kraaij,

وقد تم تصنيف هذه الاستراتيجيات لاحقاً (Garnefski, et. al,2001) إلى استراتيجيات غير تكيفية وأخرى تكيفية:

أولاً: الاستراتيجيات غير التكيفية لتنظيم الانفعال:

١- لوم الذات Self-Blame:

يشير لوم الذات إلى أفكار لوم نفسك على ما مررت به من أحداث ضاغطة أو أحداث سلبية، ويتضمن أفكار مثل " أ لوم نفسي على الاشتراك في هذا الموقف" ولا يتم تمييز اللوم الذاتي كمفهوم منفصل فهو جزء من مفهوم التأقلم الموجه نحو الانفعال والذي يتضمن مجموعة

واسعة من المشاعر والأفكار والسلوكيات بما في ذلك عناصر مثل (الغضب، الشعور بالقلق). (Garnefski, et. al,2001,1314)

وتشمل مشاعر لوم الذات كلاً من (الشعور بالذنب، والخزي، وازدراء الذات/ الاشمئزاز) (Green & Moll & Deakin & Hulleman & Zahn, 2013, 2)

وقد اقترح جانوف بولمان Janoff-Bulman نوعين من اللوم الذاتي هما:

- اللوم الذاتي السلوكي: ويرتبط بالسيطرة وإسناد اللوم إلى مصادر قابلة للتعديل تتمثل في (سلوك الفرد) كما يرتبط بالاعتقاد في إمكانية تجنب نتيجة سلبية في المستقبل.
- اللوم الذاتي الشخصي: يرتبط بالاحترام والاعتقاد بالاستحقاق الشخصي للنتائج السلبية الماضية، ويتضمن إسناد اللوم إلى مصادر غير قابلة للتعديل نسبياً تتمثل في (شخصية الفرد- Janoff- Bulman,1979,1798).

٢- لوم الآخرين Others Blaming؛

يشير إلقاء اللوم على الآخرين إلى أفكار إلقاء اللوم على الآخرين بسبب ما عانيت منه، ويرتبط برفاهية نفسية أضعف (Garnefski, et. al,2001,1314).

ويرى (Laforest,2009,2452) أن أعمال اللوم عديدة تتراوح بين التوبيخ إلى النميمة مع النقد والاتهامات.

وتتمثل مشاعر إلقاء اللوم على الآخرين في (السخط/ الغضب، الازدراء والاشمئزاز تجاه الآخرين) (Green, et. al,2013,2)

٣- التفكير الكارثي Catastrophizing :

تشير إلى أفكار التأكيد الصريح على خطر التجربة، ويرتبط التفكير الكارثي بسوء التكيف والاضطراب الانفعالي والاكتئاب (Garnefski, et. al,2001,1316).

والميل إلى التفكير الكارثي أثناء المواقف المؤلمة يسهم في زيادة حدة الألم وزيادة الضيق العاطفي، ويعتبر التفكير الكارثي مجموعة عقلية سلبية مبالغ فيها تم جلبها خلال المواقف المؤلمة، كما يوصف الأشخاص الكارثيون على أنهم أفراد يميلون إلى التضخيم أو المبالغة في قيمة التهديد أو خطورة الإحساس بالألم. (Sullivan & Thorn & Haythornthwaite & Keefe & Martin & Bradley & Lefebvre , 2001,52-53)

٤- الاجترار Rumination :

يشير إلى التفكير في المشاعر والأفكار المرتبطة بالحدث السلبي بشكل متكرر، ووفقاً لنظرية أنماط الشخصية فإن الاجترار يؤدي إلى زيادة الضيق وإطالة أمده وخاصة الاكتئاب من خلال عدة آليات:

أ- يعزز الاجترار آثار المزاج المكتئب على التفكير مما يزيد من احتمالية استخدام الأفراد للأفكار والذكريات السلبية في فهم ظروفهم الحالية.

ب- يتدخل الاجترار في حل المشكلات جزئياً وذلك يجعل التفكير أكثر تشاؤماً.

ج - يتعارض الاجترار مع السلوك الأداي مما يؤدي إلى زيادة المواقف المجهد. (Nolen-

Hoeksema & Wisco & Lyubomirsky, 2008, 401)

الاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال والاضطرابات النفسية:

أثبتت البحوث السابقة ارتباط الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال غير التكيفية بالعديد من الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية على سبيل المثال:

١- **الاكتئاب:** حيث يؤكد بحث جارنفسكي و كرايج (Garnefski&Kraaij,2006) الذي هدف إلى دراسة العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وأعراض الاكتئاب، تكونت عينة البحث من خمس عينات محددة تراوحت أعمارهم من المراهقين إلى كبار السن، تكونت عينة المراهقين المبكرة من (٥٩٧) مراهقاً تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٥) سنة ٣٩% منهم تعليم ثانوي، وتكونت عينة المراهقة المتأخرة من (١١٦٤) مراهقاً تتراوح أعمارهم بين (١٦-١٨) سنة، واستخدم البحث مجموعة متنوعة من الأدوات منها: استبيان تنظيم الانفعال المعرفي إعداد (Garnefski, et al, 2002) ومقياس أعراض الاكتئاب (Derogatis, 1977) ، وتوصلت نتائج البحث إلى: انتشار الاجترار ولوم الذات والتفكير الكارثي وأعراض الاكتئاب لذوي المراهقة المبكرة والمتأخرة.

٢- **العدوان اللفظي والبدني:** ومن البحوث التي أثبتت وجود علاقة بين الاستراتيجيات غير التكيفية والعدوان بحث بينيا وباتشيكو (Pena & Pacheco, 2012) الذي هدف إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال والعدوان اللفظي والبدني والاكتئاب لدى المراهقين، تكونت عينة البحث من (٢٤٨) مراهقاً تراوحت أعمارهم بين (١١-١٨) سنة، وقد كشفت نتائج البحث: أن إستراتيجية الاجترار والتفكير الكارثي والقبول كانت أكثر تنبؤاً بالاكتئاب لدى المراهقين، بينما تنبئ استراتيجيات لوم الذات واجترار الأفكار بالعدوان لدى المراهقين الذكور.

٣- **القلق والضغوط النفسية** : من البحوث التي أكدّت ارتباط الاستراتيجيات غير التكيفية بالقلق والضغوط النفسية بحث سهام عبدالغفار (٢٠١٨) الذي هدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والاضطرابات النفسية (القلق النفسي، الضغوط النفسية، الكمالية العصابية) لدى المراهقين الموهوبين، تكونت عينة البحث من (١٤٨) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (١٥-١٦) سنة، واستخدم البحث مجموعة من الأدوات منها: مقياس التنظيم الانفعالي وقائمة الاضطرابات النفسية واختبار تفهم الموضوع، وتوصلت نتائج البحث إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات الطلاب على قائمة الاضطرابات النفسية وكل من (اجترار الأفكار، لوم الآخرين، التفكير الكارثي) كما أمكن التنبؤ بالقلق النفسي من إستراتيجيتي التفكير الكارثي واجترار الأفكار، وتم التنبؤ بالضغوط النفسية من إستراتيجيتي لوم الذات ولوم الآخرين، وكذلك تم التنبؤ بالتكاملية العصابية من خلال التفكير الكارثي.

ثانياً: الاستراتيجيات التكيفية لتنظيم الانفعال:

حددت (Garnefski, et. al,2001,1314-1315) خمس استراتيجيات تكيفية لتنظيم الانفعال تتمثل في:

١- **القبول Acceptance**: يشير إلى قبول ما مررت به كما هو دون محاولة تغيير محتواه ، ويعتبر القبول استجابة تكيفية وظيفية حيث إن قبول حقيقة الموقف يُعني محاولة معينة للتعامل مع هذا الموقف.

٢- **إعادة التركيز على التخطيط Refocus on planning**: يشير إلى الخطوات التي يجب اتخاذها للتعامل مع الحدث السلبي، ويتكون حل المشكلات المخطط لها من عناصر معرفية مركزة تتمثل في مناهج

تحليل لحل المشكلة، وعناصر سلوكية تتمثل في الجهود المركزة على الخطأ لتغيير الموقف، كما يشمل محتوى التخطيط التفكير في طرق التعامل مع الضغوط.

٣- **إعادة التركيز الإيجابي Positive refocusing**: يشير إعادة التركيز الإيجابي إلى التفكير في الأمور المبهجة والممتعة بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي، ويمكن القول أنه استجابة مفيدة على المدى القصير، وقد يُعيق التكيف على المدى الطويل، كما يمكن اعتبار إعادة التركيز على الأشياء الإيجابية شكلاً من أشكال "فك الارتباط العقلي" والذي يُعرف على أنه إعادة تركيز الأفكار على قضايا أكثر إيجابية من أجل تقليل التفكير في الحدث الفعلي، ومن أمثلة إعادة التركيز الإيجابي (التفكير في الأوقات الجيدة التي أمضيتها).

٤- **إعادة التقييم الإيجابي Positive reappraisal**: يشير إلى الأفكار المتعلقة بإيجاد معنى إيجابي للحدث، من حيث النمو الشخصي، بحيث يركز الفرد على ما يمكن تعلمه من الحدث السلبي، ويحدث ذلك بإعادة تقييم المواقف المجهددة وإيجاد معنى إيجابي فيها.

٥- **وضع المواقف والأحداث في إطارها الصحيح Putting into perspective**؛

يشير إلى أفكار التقليل من خطورة الأحداث الضاغطة ومقارنتها بأحداث أخرى قد تكون أكثر خطورة مما تعرضت له أو تعرض له الآخرون.

- **الاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالانفعالات الإيجابية والتوافق النفسي؛**

يُنظر إلى الاستراتيجيات التكيفية على أنها إيجابية وترتبط عكسياً بالأعراض النفسية وإيجابياً بأعراض علم النفس الإيجابي وحل المشكلات

والرفاهية النفسية والمرونة وتقدير الذات وهذا ما أكدته العديد من البحوث السابقة على سبيل المثال:

١- **القدرة على حل المشكلات:** أكد بحث هناء عباس سلوم (٢٠١٥) الذي هدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال وحل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية والجامعية، وتكونت عينة البحث من (١٢٨٢) طالباً وطالبة، تكونت عينة طلاب المرحلة الثانوية من (٥٥٠) طالباً وطالبة تم سحبها من (١٤) مدرسة ثانوية عامة، وتحقيقاً لهذا الهدف استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات منها: استبيان استراتيجيات تنظيم الانفعال إعداد الباحثة، ومقياس حل المشكلات إعداد (Heppner&Petersen,1982)، وأسفرت نتائج البحث عن: أن الطلاب مرتفعي الدرجات في استراتيجيات (إعادة التقييم،القبول،إعادة التركيز الايجابي) لديهم قدرة أعلى على حل المشكلات وفق خطوات محددة.

٢- **الرفاهية النفسية والذاتية:** حيث أشار بحث بالزاروتي وآخرون (Balzarotti & Biassoni & Prunas&Velotti,2016) الذي هدف إلى دراسة الفروق الفردية في تنظيم الانفعالات المعرفية والآثار المترتبة على الرفاهية الذاتية والنفسية، تكونت عينة البحث من (٤٧٠) بالغاً تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٨٧) عاماً، واستخدم البحث مجموعة من الأدوات منها:استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال إعداد (Garnefski, et al,2001) واستبيان (Ryff,1989) للرفاهية النفسية، وأظهرت نتائج البحث أن إعادة التقييم الإيجابي وإعادة التركيز على التخطيط يرتبطان بشكل إيجابي بمستويات أعلى من الرفاهية الذاتية والنفسية والهدف في الحياة والإتقان البيئي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وقبول الذات.

٣- المرونة النفسية: أسفرت نتائج بحث ميستري وآخرون (Mestre & Nunez & Gomez & Zayas & Guil, 2017) الذي هدف إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والمرونة لدى عينة من المراهقين من المدارس الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (164) مراهقاً من المدارس المتوسطة والثانوية، واستخدم البحث: استبيان التنظيم الانفعالي إعداد (Garnefski, et al, 2001) ومقياس المرونة إعداد (Saavedra & Wakastru, 2009)، وأظهرت نتائج الدراسة أن القدرة على تنظيم الانفعال مؤشراً مهماً للمرونة لدى المراهقين، وهي أداة مفيدة تقي المراهقين من السلوكيات غير العقلانية المهددة ، وأن إعادة التقييم الإيجابي تتنبئ بالمرونة المدركة بين الطلاب.

٤- تقدير الذات: أكد بحث نادية محمود (٢٠١٩) الذي هدف إلى التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقات بين أحداث الحياة السلبية والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وتقدير الذات والاكثاب، تكونت عينة البحث من (٤٢٢) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية متوسط أعمارهم (١٧) سنة، وتحقيقاً لهذا الهدف تم تطبيق: مقياس أحداث الحياة السلبية إعداد ويلز وآخرون (Wills, et al, 1992) ترجمة الباحثة، واستبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال إعداد جارنفسكي وآخرون (Garnefski, et al, 2001). وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين أحداث الحياة السلبية وكلاً من الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال التكيفية وتقدير الذات، كما وجدت علاقة ارتباطيه موجبة بين أحداث الحياة السلبية وكلاً من الاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال

والاكتئاب، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال وتقدير الذات.

- أهمية الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال:

١- يساعد التنظيم المعرفي للانفعال الأفراد في التحكم في عواطفهم أثناء أو بعد تجربة الأحداث المهددة أو المجهدة، فعند تجربة حدث سلبي في الحياة قد نميل إلى إلقاء اللوم على أنفسنا أو الآخرين، وقد نتعمق في مشاعرنا من خلال اجترار الأفكار أو قد نحاول قبول الموقف أو إعادة تقييمه بشكل إيجابي .

٢- استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ذات قدرة تنبؤية بالمشكلات الانفعالية على المدى البعيد

(Garnefski&Kraaij,2007,141-147).

٣- التنظيم الانفعالي له تأثير كبير على سعادة الفرد وصحته النفسية والجسدية والعلاقات الشخصية (Saenia, et al,2015,727).

- نظريات ونماذج مفسرة لتنظيم الانفعال:

١- نظرية التحليل النفسي: يعتبر التحليل النفسي أحد أهم بؤادر الدراسات المعاصرة لتنظيم الانفعال، حيث يؤكد على نوعين من تنظيم القلق (Freud,1926-1959)الأول القلق القائم على الواقع والذي ينشأ عندما تغطي المتطلبات الظرفية على الأنا، يتكون تنظيم القلق هنا عن طريق تجنب مثل هذه المواقف في المستقبل،النوع الثاني من تنظيم القلق يتعلق بالقلق القائم على الهوية والأنا العليا والذي ينشأ عندما تضغط الدوافع القوية للتعبير، يتكون تنظيم القلق هنا للحد من التعبير عن الدوافع التي تتسبب في مستويات مرتفعة من القلق في المستقبل، ويمثل الدفاع عن الذات المصطلح العام الذي يطلق على العمليات التي تنظم

هذين النوعين من القلق للتقليل من التأثيرات السلبية ومساعدة الأفراد في إصلاح خبراتهم الانفعالية (Gross,1998,274).

٢- نظرية الإجهاد والمواجهة: The stressand coping tradition

تقترح نظرية الإجهاد والمواجهة إمكانية أن يستخدم الفرد طرقاً واعية لتنظيم استجابته أمام التحديات التي يواجهها في المواقف المجهدة تحت تأثير البيئة الضاغطة، كما أشارت إلي أن الفرد يبذل جهوداً معرفية وسلوكية لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة وذلك من خلال استعماله لنوعين من استراتيجيات المواجهة وهما:

- استراتيجية المواجهة المرتكزة على المشكلة والتي تهدف إلى البحث عن أي معلومات خاصة بالمشكلة وحلها .
- استراتيجية المواجهة المرتكزة على الانفعال والتي تهدف إلى خفض الخبرة الانفعالية السلبية (Folkman & Lazarus,1985).

٣- النموذج المعرفي لتنظيم الانفعال: The cognitive model of emotional regulation

أشار فيليبون وزملاؤه إلى أن التنظيم الانفعالي هو عملية معقدة تشمل عدة أنظمة مترابطة تتمثل في (الانتباه، والإدراك، والذاكرة، واتخاذ القرار الواعي) على سبيل المثال قد يؤدي إدراك الخسارة إلى صدور استجابات انفعالية معينة وبالرغم من أنه يمكن تصور مجموعة متنوعة من المعلومات من مصادر مختلفة، لكن هناك ما يدفع الفرد إلى الانتباه إلى جزء معين من المعلومات، علاوة على ذلك فإن ذكريات الفرد وخبراته الماضية هي مخططات معرفية تؤثر على سلوك الفرد الانفعالي وتؤثر في صنع القرار.

كما أشار إلى أنّ عملية اتخاذ القرار والإجراءات المناسبة له من الممكن أن تعمل على تنظيم الانفعال وتقلل من الآثار السلبية المختلفة المحتمل حدوثها نتيجة لتلك الأحداث إضافة إلى أهمية انعكاس الوعي على الخبرة الانفعالية في عملية التنظيم الانفعالي بشكل كامل. (Philippot, et al,2004,91)

٤- نموذج كامبوس وزملاءه: (Campos, et al,2004): يستند تفسير أصحاب هذا النموذج لتنظيم الانفعال على افتراض مؤداه أن البشر يواجهون مشكلات ويستخدمون طرقاً مختلفة لتجنب هذه المشكلات في سياق تكيفهم مع المطالب الاجتماعية وغير الاجتماعية للعالم الذي يعيشون فيه، تشكل هذه الأحداث الإعداد لتوليد الانفعال وتنظيمه، حيث يركز تنظيم الانفعال على التعامل مع مشاكل الوجود والتكيف مع الماضي المُعاد والحاضر المنسوب والمستقبل المتوقع، ويشير الانفعال إلى عملية تسجيل أهمية حدث جسدي أو عقلي مثل (إهانة مدركة، أو تهديد للحياة، أو إهمال من قبل شخص آخر) ويمثل تنظيم الانفعال تعديل أي عملية في نظام توليد الانفعال أو مظهره في السلوك (Campos, et al,2004,379-380).

تعقيب على النظريات والنماذج المفسرة لتنظيم الانفعال

يتضح من العرض السابق للنظريات والنماذج المفسرة لتنظيم الانفعال وجود تنوع في التفسيرات المطروحة، فقد ركزت نظرية التحليل النفسي على تنظيم القلق للحد من التعبيرات التي تتسبب في مستويات مرتفعة منه في المستقبل من خلال مصطلح الدفاع عن الذات الذي يساعد الأفراد في إصلاح خبراتهم الانفعالية، في حين تناولت نظرية الإجهاد والمواجهة تنظيم الانفعال للحد من تأثير البيئة الضاغطة من خلال إيجاد معلومات خاصة بالمشكلة وحلها لخفض الخبرة الانفعالية

استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة عبد الرحمن محمد أحمد محمد علي عمر أ.د. فوقية حسنة بصوان د.فاطمة الزهراء محمد زاهر

السلبية، وقد تبني الباحث النموذج المعرفي الذي أشار إلى تعدد جوانب تنظيم الانفعال وتربطها حيث يشمل (الانتباه، الإدراك، الذاكرة، اتخاذ قرارات واعية) وأهمية الوعي بالخبرة الانفعالية في تنظيم الانفعال للتقليل من الآثار السلبية المحتمل حدوثها، وافترض كامبوس وزملائه أن الانفعال ينشأ نتيجة الأفراد للمشكلات في سياق تكيفهم مع المطالب الاجتماعية وغير الاجتماعية، حيث يركز تنظيم الانفعال على التكيف مع مشاكل الوجود والماضي والحاضر والمستقبل المتوقع.

فروض البحث:

١- يوجد تأثير دال إحصائياً لعاملي النوع (ذكور/إناث) والتخصص (أدبي/علمي) والتفاعل بينهما على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى طلاب الثانوية؟

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي الفارق لتحقيق الهدف من البحث الحالي.

عينة البحث:

تم تطبيق أدوات البحث على عينة قوامها (٤٣٠) طالباً وطالبة ، وتم استبعاد (٢) طالباً وطالبة لعدم تمكنهم من استكمال الإجابة على المقاييس بطريقة كاملة ، ليصبح إجمالي عدد عينة البحث النهائية (٤٢٨) طالباً وطالبة، من طلاب الصف الثالث الثانوي ، من طلاب مدرسة (السادات الثانوية بنات، الحرية الثانوية بنات، جمال عبد الناصر الثانوية بنات، الزقازيق الثانوية العسكرية بنين، أحمد عرابي الثانوية بنين) من إدراتي شرق وغرب الزقازيق بمحافظة الشرقية، تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ١٨) سنة ، (٢١٣) من الذكور بنسبة (٤٩,٤١)، و(٢١٥) من الإناث بنسبة (٥٠,٥٩) من طلاب الصف الثالث الثانوي.

أدوات البحث:

- استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (إعداد: Garnefski, et al, 2001 ، تعريب: نادية محمود غنيم ، ٢٠١٩).
اعتمد الباحث في هذا البحث على النسخة الأصلية للاستبيان الذي تم إعداده بواسطة (Garnefski, et al. 2001) وقامت بترجمته للعربية (نادية محمود غنيم ، ٢٠١٩) وذلك لكونه الاستبيان الأكثر استخداماً في البيئة الأجنبية والعربية ونظراً لتمتعه بمعاملات صدق وثبات مرتفعة ، وأيضاً مناسبه للعينة المستهدفة في البحث الحالي وهم طلاب الصف الثالث الثانوي.

وصف الاستبيان:

الهدف من الاستبيان قياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال للمراهقين والراشدين الذين يبلغون أكثر من (١٣) عاماً.
ويتكون الاستبيان من (٣٦) عبارة موجبة الاتجاه يشير كل منها إلى ما يفكر فيه الفرد وليس ما يفعله بالفعل بعد حدوث أحد المواقف الحياتية السلبية ، هذه العبارات موزعة على تسعة أبعاد يتكون كل بُعد من أربعة عبارات ، كل بعد يقيس إستراتيجية معرفية مختلفة لتنظيم الانفعال وهذه الأبعاد هي (لوم الذات/ التقبل/ لوم الآخرين/ إعادة التقييم الإيجابي/ التفكير الكارثي/ التخطيط/ الاجترار/ إعادة التركيز الإيجابي/ وضع الأمور في إطارها الصحيح).

تصحيح الاستبيان:

يتم تصحيح الاستبيان وفق مقياس خماسي متدرج تبعاً لنظام ليكرت على النحو التالي: مطلقاً (درجة واحدة) نادراً (درجتان) أحياناً (ثلاث درجات) غالباً (أربعة درجات) دائماً (خمسة درجات) وبالتالي تتراوح درجة كل بُعد من الأبعاد التسعة بين (٤-٢٠) درجة، وتدل الدرجة

**استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة
عبد الرحمن محمد أحمد محمد علي عمر أ.د. فوقيه حسنه بصوان د.فاطمة الزهراء محمد زاهر**

المرتفعة على توجه المفحوص لاستخدام هذه الإستراتيجية أكثر من غيرها.

**الخصائص السيكومترية لاستبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في البيئة المصرية
(تعريب: نادية محمود غنيم، ٢٠١٩)
الصدق العاملي:**

أسفرت نتائج الصدق العاملي الاستكشافي عن تشبع بنود استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال على عاملين بجذر كامن (٨.٤١٢)، (٦.٧٧١) ويفسر هذان العاملان (٤٢.١٧٥%) من التباين الكلي، كما أسفر التحليل العاملي عن استخلاص عاملين رئيسيين تشبعت عليهما عبارات المقياس، العامل الأول: تشبعت عليه كل العبارات المتعلقة بالاستراتيجيات الإيجابية (تشبعاً دالاً أكبر من محك جليפורد ٠.٣) وهي العبارات التي تحمل أرقام (٢، ٤، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٣، ٣٥، ٣٦) وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل هي (٢٣.٣٦٦%). ويمكن تسمية هذا العامل بالاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال، بينما العامل الثاني قد تشبعت عليه كل العبارات المتعلقة بالاستراتيجيات السلبية غير التكيفية، وهذه العبارات تحمل أرقام (١، ٣، ٥، ٧، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٤) ويمكن تسمية هذا العامل بالاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال.

حساب الثبات لاستبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال على عينة البحث الحالي:

تم حساب معامل ثبات الاستبيان في البحث الحالي باستخدام معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات مقاييس البحث الحالي حيث تكونت عينة التقنين من (١٢٦) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتراوحت أعمارهم بين (١٧-١٨) سنة بمتوسط عمر زمني قدره (١٧ سنة/٦ أشهر) وانحراف معياري قدره (٠,٣٦٢).

(١) الثبات بمعامل ألفا (كرونباخ) :

تم حساب ثبات العبارات بحساب معاملات ألفا للأبعاد ، ثم حساب معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل عبارة) والنتائج كما يلي:

جدول (١): معاملات ألفا مع حذف درجة كل عبارة من درجة البعد لمقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال ن(١٢٦)

التفكير الكارثي		إعادة التقييم الإيجابي		لوم الآخرين		التقبل		لوم الذات	
معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة
٠,٧١١	٥	٠,٦٨٩	٤	٠,٦٧٧	٣	٠,٦١٥	٢	٠,٥٧١	١
٠,٦٢٥	١٤	٠,٦٧١	١٣	٠,٥٦٩	١٢	٠,٥٤١	١١	٠,٥٤٠	١٠
٠,٦٦٠	٢٣	٠,٧٠٠	٢٢	٠,٧٠٦	٢١	٠,٦٥٩	٢٠	٠,٤٧٨	١٩
٠,٦٩٧	٣٢	٠,٧٢٧	٣١	٠,٦٥٠	٣٠	٠,٤٩٨	٢٩	٠,٥٤٢	٢٨
معامل ألفا للبعد = ٠,٧٣٥		معامل ألفا للبعد = ٠,٧٥٤		معامل ألفا للبعد = ٠,٧١٦		معامل ألفا للبعد = ٠,٦٥٩		معامل ألفا للبعد = ٠,٦٠٥	
وضع الأمور في إطارها الصحيح		إعادة التركيز الإيجابي		الاجترار		التخطيط			
معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة	معامل ألفا مع حذف العبارة	العبارة
٠,٦١٠	٩	٠,٧١٧	٨	٠,٥٧٢	٧	٠,٧٥٧	٦	٠,٧٥٧	٦
٠,٤٩٠	١٨	٠,٧٤٧	١٧	٠,٥٦٠	١٦	٠,٧٤١	١٥	٠,٧٤١	١٥
٠,٥٠١	٢٧	٠,٦٥٨	٢٦	٠,٦٢٥	٢٥	٠,٧٥٦	٢٤	٠,٧٥٦	٢٤
٠,٥٣٠	٣٦	٠,٦٦٥	٣٥	٠,٦٧٨	٣٤	٠,٧٣١	٣٣	٠,٧٣١	٣٣
معامل ألفا للبعد = ٠,٦١٠		معامل ألفا للبعد = ٠,٧٥٥		معامل ألفا للبعد = ٠,٦٧٨		معامل ألفا للبعد = ٠,٧٩٧			

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات ألفا (مع حذف العبارة) أقل من أو تساوي معاملات ألفا للبعد الذي تنتمي له العبارة، حيث كانت معاملات ألفا للأبعاد (مع حذف كل عبارة منها) أكبر من معامل ألفا للبعد الذي تنتمي إليه العبارة وهذا يعني ثبات جميع عبارات المقياس.

استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة
عبد الرحمن محمد أحمد محمد علي عمر أ.د. فوقيه حسنة بصوان د.فاطمة الزهراء محمد زاهر

نتائج البحث ومناقشتها:

١- التحقق من الفرض الأول ومناقشة نتائجه:

ينص الفرض على أنه "يوجد تأثير دال إحصائياً لعاملي النوع (ذكور/ إناث) والتخصص (أدبي/ علمي) والتفاعل بينهما على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى طلاب الثانوية".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم:

أولاً: حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لعينة البحث وفقاً للنوع (ذكور/إناث) وكذلك وفقاً للتخصص (أدبي/علمي) وتلخص النتائج في جدول (٢).

ثانياً: تم تحليل التباين ثنائي الاتجاه (٢×٢) بالنسبة للنوع والتخصص وتلخص النتائج في جدول (٣).

جدول (٢): البيانات الوصفية لأبعاد الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وفقاً لمتغيرات النوع (ذكور/إناث) والتخصص (أدبي/علمي) لدى طلاب الثانوية (ن=٤٢٨)

الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التخصص	النوع	البعد	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	التخصص	النوع	البعد
٤,٤٥٤	١٣,٧٧	١١٢	أدبي	أنثى	التخطيط	٣,٩٨	١٤,١	١١٢	أدبي	أنثى	لوم الذات
٣,٦٦٢	١٤,٣٠	١٠٣	علمي			٢,٧٩	١٥,١	١٠٣	علمي		
٤,٠٩٣	١٤,٠٢	٢١٥	المجموع			٣,٤٩	١٤,٦	٢١٥	المجموع		
٣,٣٣٥	١٥,٥٧	١٠٢	أدبي	ذكر		٣,٦٩	٧,٧٠	١٠٢	أدبي	ذكر	

داسات تربية ونفسية (مجلة كلية التربية بالقاهرة) المجلد (٣٩) العدد (١٣٤) الجزء الأول مارس ٢٠٢٤

				الاجترار				القبول							
				الاجترار				القبول							
٥,٦٩١	١٣,٤٢	١١١	علمي	المجموع	٦,٠٧	١١,٥	١١١	علمي	المجموع	٦,٠٧	١١,٥	١١١	علمي	القبول	توزيع
٤,٨٢٣	١٤,٤٥	٢١٣	المجموع		٥,٤٢	٩,٧١	٢١٣	المجموع							
٤,٠٥٣	١٤,٦٣	٢١٤	أدبي		٥,٠٣	١١,٠	٢١٤	أدبي							
٤,٨٣١	١٣,٨٥	٢١٤	علمي		٥,٠٩	١٣,٢	٢١٤	علمي							
٤,٤٧١	١٤,٢٤	٤٢٨	المجموع		٥,١٧	١٢,١	٤٢٨	المجموع							
٤,٠٨٨	١٣,٧٥	١١٢	أدبي	أنثى	٤,٢٧	١٢,٥	١١٢	أدبي	المجموع	٤,٢٧	١٢,٥	١١٢	أدبي		
٣,٠٢٢	١٥,١٣	١٠٣	علمي		٣,٠١	١٤,١	١٠٣	علمي		٣,٠١	١٤,١	١٠٣	علمي		
٣,٦٧٤	١٤,٤١	٢١٥	المجموع		٣,٨٠	١٣,٢	٢١٥	المجموع		٣,٨٠	١٣,٢	٢١٥	المجموع		
٣,٨٦٤	٧,٢٣	١٠٢	أدبي	ذكر	٣,٦٠	١٦,١	١٠٢	أدبي	المجموع	٣,٦٠	١٦,١	١٠٢	أدبي		
٦,١١٠	١١,٧٣	١١١	علمي		٦,١٢	١٤,١	١١١	علمي		٦,١٢	١٤,١	١١١	علمي		
٥,٦١٨	٩,٥٧	٢١٣	المجموع		٥,١٦	١٥,١	٢١٣	المجموع		٥,١٦	١٥,١	٢١٣	المجموع		
٥,١٤٤	١٠٦٤	٢١٤	أدبي	المجموع	٤,٣٥	١٤,٢	٢١٤	أدبي	المجموع	٤,٣٥	١٤,٢	٢١٤	أدبي		
٥,١٥٢	١٣,٣٦	٢١٤	علمي		٤,٨٦	١٤,١	٢١٤	علمي		٤,٨٦	١٤,١	٢١٤	علمي		
٥,٣٢٠	١٢,٠٠	٤٢٨	المجموع		٤,٦١	١٤,١	٤٢٨	المجموع		٤,٦١	١٤,١	٤٢٨	المجموع		
٣,٥٧٧	١٣,٥٢	١١٢	أدبي	أنثى	التوزيع	٤,٥٧	١٣,٠	١١٢	أدبي	المجموع	٤,٥٧	١٣,٠	١١٢	أدبي	
٣,٨٤١	١٣,٧٢	١٠٣	علمي			٣,٦٣	١١,١	١٠٣	علمي		٣,٦٣	١١,١	١٠٣	علمي	

استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة
 عبد الرحمن محمد أحمد محمد علي عمر أ.د. فوقيه حسنة رضوان د.فاطمة الزهراء محمد زاهر

				وضع المواقف والأحداث في إطارها الصحيح				إعادة التقييم الإيجابي							
					٤	١									
٣,٦٩٨	١٣,٦١	٢١٥	المجموع	ذكر	٤,٢٥	١٢,١	٢١٥	المجموع	ذكر	٤	١				
		ع				٠	١	ع							
٣,٤٢٧	١٥,٩٣	١٠٢	أدبي			٣,٤٣	٧,١٧	١٠٢		أدبي		٩			
٦,٢١٧	١٣,٢٦	١١١	علمي	المجموع	٦,٠٧	١٠,٨	١١١	علمي	ع	٦	٩				
		ع				٧		ع							
٥,٢٣٨	١٤,٥٤	٢١٣	المجموع			٥,٣١	٩,١١	٢١٣		المجموع		٨			
		ع			٨		ع								
٣,٧٠١	١٤,٦٧	٢١٤	أدبي	المجموع	٥,٠٠	١٠,٢	٢١٤	أدبي	ع	٥	٢				
		ع				٩		ع							
٥,٢٠٤	١٣,٤٨	٢١٤	علمي			٥,٠٤	١١	٢١٤		علمي		١			
		ع					ع								
٤,٥٤٩	١٤,٠٧	٤٢٨	المجموع		٥,٠٣	١٠,٦	٤٢٨	المجموع		٤	١				
		ع			٤		ع								
٣,٨٧٤	١٣,١٠	١١٢	أدبي	أنثى	٤,٦٢	١٣,٨	١١٢	أدبي	أنثى	٤	٤				
		ع				٣,١٩	١٥,٠	١٠٣		علمي		٩	٤		
٣,٨٢٩	١٣,٣٩	١٠٣	علمي			٩		ع							
٣,٤٠٩	١٣,٢٤	٢١٥	المجموع		٤,٠٤	١٤,٤	٢١٥	المجموع		١	١				
		ع			١		ع								
٣,٦٥٦	١٦,١١	١٠٢	أدبي	ذكر	٣,٣٤	١٥,٦	١٠٢	أدبي	ذكر	٨	٣				
		ع				٥,٩٧	١٣,٦	١١١		علمي		٦	١		
٥,٩٩١	١٣,٥٠	١١١	علمي			٦		ع							
٥,١٦٦	١٤,٧٥	٢١٣	المجموع		٤,٩٨	١٤,٥	٢١٣	المجموع		٩	٨				
		ع					ع								
٤,٠٥٣	١٤,٥٣	٢١٤	أدبي	المجموع	٤,١٥	١٤,٦	٢١٤	أدبي	ع	٤	٩				
		ع				٤		ع							
٤,٧٣٠	١٣,٤٥	٢١٤	علمي		٤,٨٨	١٤,٣	٢١٤	علمي		٤	٠				

داسات تروية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق) المجلد (٣٩) العدد (١٣٤) الجزء الاول مارس ٢٠٢٤

				الدرجة الكلية للمقياس									
٤,٤٣٣	١٣,٩٩	٤٢٨	المجمو ع	أنثى	٤,٥٣	١٤,٥	٤٢٨	المجمو ع	ذكر	٤,٥٣	١٤,٥	٤٢٨	المجمو ع
١٣,٩٢	١٢٢	١١٢	أدبي		٤,١٢	١٤,٣	١١٢	أدبي		٤,١٢	١٤,٣	١١٢	أدبي
١١,٣١	١٢٦,٥	١٠٣	علمي		٣,٣٨	١٤,٥	١٠٣	علمي		٣,٣٨	١٤,٥	١٠٣	علمي
١٢,٩١	١٢٤,١	٢١٥	المجمو ع		٣,٧٨	١٤,٤	٢١٥	المجمو ع		٣,٧٨	١٤,٤	٢١٥	المجمو ع
٩,٩٧٢	١٠٨,٥	١٠٢	أدبي		٤,٠٣	٧,٠٤	١٠٢	أدبي		٤,٠٣	٧,٠٤	١٠٢	أدبي
١١,٥١	١١٣,٥	١١١	علمي		٦,٣٨	١١,٤	١١١	علمي		٦,٣٨	١١,٤	١١١	علمي
١١,٠٧	١١١,١	٢١٣	المجمو ع		٥,٨١	٩,٣٤	٢١٣	المجمو ع		٥,٨١	٩,٣٤	٢١٣	المجمو ع
١٣,٩١	١١٥,٥	٢١٤	أدبي		٥,٤٦	١٠,٨	٢١٤	أدبي		٥,٤٦	١٠,٨	٢١٤	أدبي
١٣,١٠	١١٩,٨	٢١٤	علمي		٥,٣٧	١٢,٩	٢١٤	علمي		٥,٣٧	١٢,٩	٢١٤	علمي
١٣,٦٦	١١٧,٦	٤٢٨	المجمو ع	٥,٥١	١١,٨	٤٢٨	المجمو ع	٥,٥١	١١,٨	٤٢٨	المجمو ع		
			المجمو ع				المجمو ع				المجمو ع		

استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة
عبد الرحمن محمد أحمد محمد علي عمر أ.د. فوقيه حسنة بصوان د.فاطمة الزهراء محمد زاهر

جدول (٣) : نتائج تحليل التباين ثنائي الاتجاه ٢×٢ لتفاعل كلاً من النوع (ذكور/ إناث) ،
والتخصص (أدبي/ علمي) على أبعاد الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى طلاب

الثانوية (ن=٤٢٨)

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
لوم الذات	النوع	٢٧٠٢,٦٤٧	١	٢٧٠٢,٦٤٧	١٤٣,٢٠٣	٠,٠١
	التخصص	٦٢٥,١٣٨	١	٦٢٥,١٣٨	٣٣,١٢٤	٠,٠١
	تفاعل النوع × التخصص	٢٢٥,٢٥١	١	٢٢٥,٢٥١	١١,٩٣٥	٠,٠١
	الخطأ	٨٠٠٢,٠٦٦	٤٢٤	١٨,٨٧٣		
	المجموع	٧٥٠٣٩,٠٠	٤٢٨			
القبول	النوع	٣٥١,٥٤٦	١	٣٥١,٥٤٦	١٧,٧٧٣	٠,٠١
	التخصص	٤,١٤٦	١	٤,١٤٦	٠,٢١٠	٠,٦٤٧
	تفاعل النوع × التخصص	٣٥٩,١٤٦	١	٣٥٩,١٤٦	١٨,١٥٧	٠,٠١
	الخطأ	٨٣٨٦,٥٣١	٤٢٤	١٩,٧٨٠		
	المجموع	٩٥٢٩٨,٠٠	٤٢٨			
لوم الآخرين	النوع	٩٨٥,٩٧١	١	٩٨٥,٩٧١	٤٦,٨٠٨	٠,٠١
	التخصص	٩٠,٦٤٩	١	٩٠,٦٤٩	٤,٣٠٣	٠,٠٣
	تفاعل النوع × التخصص	٨٣٩,٧٥٤	١	٨٣٩,٧٥٤	٣٩,٨٦٦	٠,٠١
	الخطأ	٨٩٣١,٢٢٠	٤٢٤	٢١,٠٦٤		
	المجموع	٥٩٠٤٣,٠٠	٤٢٨			
إعادة التقييم الإيجابي	النوع	٣,٠٨٤	١	٣,٠٨٤	٠,١٥٤	٠,٦٩٥
	التخصص	٢٠,٦١٣	١	٢٠,٦١٣	٠,٥١٥	٠,٥٩٨
	تفاعل النوع × التخصص	٢٧٩,٠٢٢	١	٢٧٩,٠٢٢	١٣,٩٣٢	٠,٠١
	الخطأ	٨٤٧١,٣٨٦	٤٢٤	٢٠,٠٢٧		
	المجموع	٩٨٧٠٢,٠٠	٤٢٨			
التفكير	النوع	٢٨٧٠,١٩٨	١	٢٨٧٠,١٩٨	١٣٢,٤٥٩	٠,٠١

داسات تربية ونفسية (مجلة كلية التربية بالزقازيق) المجلد (٣٩) العدد (١٣٤) الجزء الاول مارس ٢٠٢٤

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الكارثي	التخصص	٥٨٣,٧٥٥	١	٢٩١,٨٧٨	١٣,٤٥٩	٠,٠١
	تفاعل النوع ^x التخصص	٤٧٠,٧٢١	١	٤٧٠,٧٢١	٢١,٧٠٦	٠,٠١
	الخطأ	٩١٧٣,٣٦٤	٤٢٤	٢١,٦٨٦		
	المجموع	٧٣٥٣٩,٠٠	٤٢٨			
التخطيط	النوع	١٩,٨٦٤	١	١٩,٨٦٤	١,٠٢٣	٠,٣١٢
	التخصص	١٠٥,١٢٩	١	٥٢,٥٦٥	٢,٧٠٨	٠,٠٦٨
	تفاعل النوع ^x التخصص	١٩٩,٧٥٥	١	١٩٩,٧٥٥	١٠,٢٨٩	٠,٠١
	الخطأ	٨٢١٢,١٠٨	٤٢٤	١٩,٤١٤		
	المجموع	٩٥٢٧٥,٠٠	٤٢٨			
الاجترار	النوع	٢٦٤٣,٠١٢	١	٢٦٤٣,٠١٢	١٣٣,٣٨٦	٠,٠١
	التخصص	٩٥١,٠٨٧	١	٤٧٥,٥٤٣	٢٣,٩٩٩	٠,٠١
	تفاعل النوع ^x التخصص	٢٥٤,٢٦٧	١	٢٥٤,٢٦٧	١٢,٨٣٢	٠,٠١
	الخطأ	٨٣٨١,٦٦٤	٤٢٤	١٩,٨١٥		
	المجموع	٧٣٧٣٩,٠٠	٤٢٨			
إعادة التركيز الإيجابي	النوع	١٠١,٢٧٣	١	١٠١,٢٧٣	٥,١٢٣	٠,٠٢
	التخصص	١٦٣,٦٩٦	١	٨١,٨٤٨	٤,١٤٠	٠,٠١
	تفاعل النوع ^x التخصص	٢٢٠,٥٩٨	١	٢٢٠,٥٩٨	١١,١٥٩	٠,٠١
	الخطأ	٨٣٦٢,١٩٢	٤٢٤	١٩,٧٦٩		
	المجموع	٩٣٦٢٢,٠٠	٤٢٨			
وضع المواقع والأحداث في إطارها الصحيح	النوع	٢٦١,٠٨٩	١	٢٦١,٠٨٩	١٤,١٩٦	٠,٠١
	التخصص	١٤٥,١٨١	١	٧٢,٥٩٠	٣,٩٤٧	٠,٠٢
	تفاعل النوع ^x التخصص	٢٢٢,٣٦١	١	٢٢٢,٣٦١	١٢,٠٩٠	٠,٠١
	الخطأ	٧٧٧٩,٦٩٠	٤٢٤	١٨,٣٩٢		
	المجموع	٩٢١٦٦,٠٠	٤٢٨			

استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة
عبد الرحمن محمد أحمد محمد علي عمر أ.د. فؤادية حسنة بصوان د.فاطمة الزهراء محمد زاهر

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للمقياس	النوع	١٨٨٧٠,٧٣٥	١	١٨٨٧٠,٧٣٥	١٣٥,٨٩٠	٠,٠١
	التخصص	٢٩١٤,٠٢٤	١	١٤٥٧,٠١٢	١٠,٤٩٢	٠,٠١
	تفاعل النوع × التخصص	٣,٢٢٠	١	٣,٢٢٠	٠,٠٢٣	٠,٨٧٩
	الخطأ	٥٨٧٤١,١٥٣	٤٢٤	١٣٨,٨٦٨		
	المجموع	٦٠٠٧٨٨٧,٠٠	٤٢٨			

يتضح من نتائج جدول (٦) و (٧) ما يلي:

(١) استراتيجيات لوم الذات:

(أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/إناث) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجيات لوم الذات لصالح الإناث.

(ب) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في التخصص (أدبي/علمي) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على إستراتيجيات لوم الذات لصالح التخصص العلمي.

(ج) يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي النوع والتخصص عند مستوى دلالة (٠,٠١) على إستراتيجيات لوم الذات لصالح الإناث من التخصص العلمي.

(٢) استراتيجيات القبول:

(أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/ إناث) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على إستراتيجيات القبول لصالح الذكور.

(ب) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في التخصص (أدبي/علمي) على إستراتيجيات القبول.

(ج) يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي النوع والتخصص عند مستوى دلالة (٠,٠١) على إستراتيجية القبول لصالح الذكور من التخصص الأدبي.

(٣) استراتيجية نوم الآخرين :

(أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/ إناث) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية نوم الآخرين لصالح الإناث.

(ب) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في التخصص (أدبي/علمي) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) على استراتيجية نوم الآخرين لصالح التخصص الأدبي.

(ج) يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي النوع والتخصص عند مستوى دلالة (٠,٠١) على إستراتيجية نوم الآخرين لصالح الإناث من التخصص الأدبي.

(٤) استراتيجية إعادة التقييم الايجابي :

(أ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/إناث) على استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي.

(ب) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في التخصص (أدبي/علمي) على استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي.

(ج) يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي النوع والتخصص عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي لصالح الذكور من التخصص الأدبي.

(٥) استراتيجية التفكير الكارثي :

(أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/إناث) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية التفكير الكارثي لصالح الإناث.

(ب) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في التخصص (أدبي/علمي) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية التفكير الكارثي لصالح التخصص العلمي.

(ج) يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي النوع والتخصص عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية التفكير الكارثي لصالح الإناث من التخصص العلمي.

(٦) استراتيجية التخطيط:

(أ) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/إناث) على استراتيجية التخطيط.

(ب) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في التخصص (أدبي/علمي) على استراتيجية التخطيط.

(ج) يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي النوع والتخصص عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية التخطيط لصالح الذكور من التخصص الأدبي.

(٧) استراتيجية الاجترار:

(أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/إناث) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية الاجترار لصالح الإناث.

(ب) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في التخصص (أدبي/علمي) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية الاجترار لصالح التخصص العلمي.

(ج) يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي النوع والتخصص عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية الاجترار لصالح الإناث من التخصص العلمي.

(٨) استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي:

(أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/إناث) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) على استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي لصالح الذكور.

(ب) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في التخصص (أدبي/علمي) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي لصالح التخصص الأدبي.

(ج) يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي النوع والتخصص عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي لصالح الذكور من التخصص الأدبي.

(٩) إستراتيجية وضع المواقف والأحداث في إطارها الصحيح:

(أ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/إناث) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية وضع المواقف والأحداث في إطارها الصحيح لصالح الذكور.

(ب) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في التخصص (أدبي/علمي) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) على

استراتيجية وضع المواقف والأحداث في إطارها الصحيح
لصالح التخصص الأدبي.

(ج) يوجد تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي النوع والتخصص عند
مستوى دلالة (٠,٠١) على استراتيجية وضع المواقف والأحداث
في إطارها الصحيح لصالح الذكور من التخصص الأدبي.

الدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/ إناث) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على الدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لصالح الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في التخصص (أدبي/ علمي) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على الدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لصالح التخصص العلمي.
- عدم وجود تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي النوع والتخصص على الدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال.

ويلخص الباحث النتائج الإحصائية للفرض الأول فيما يلي:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/إناث) والتخصص (أدبي/علمي) عند مستوى دلالة (٠,٠١) على الاستراتيجيات غير التكيفية (لوم الذات، والتفكير الكارثي، والاجترار) لصالح الإناث من التخصص العلمي باستثناء استراتيجية (لوم الآخرين) كانت الفروق لصالح الإناث من التخصص الأدبي.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع (ذكور/إناث) والتخصص (أدبي/علمي) عند مستوى (٠,٠١) على الاستراتيجيات التكيفية (القبول، وإعادة التركيز الإيجابي، وضع

المواقف والأحداث في إطارها الصحيح) لصالح الذكور من التخصص الأدبي.

٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الثانوية في النوع والتخصص في أبعاد (إعادة التقييم الإيجابي ، التخطيط).

٤- عدم وجود تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي النوع والتخصص على الدرجة الكلية للاستراتيجية المعرفية للتنظيم الانفعالي.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج الفرض إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية طبقاً للنوع (ذكور/إناث) والتخصص (أدبي/علمي) في استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، حيث أظهرت النتائج أن الإناث تميل إلى استخدام استراتيجيات غير تكيفية في المواقف الضاغطة أكثر من الذكور، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات (لوم الذات، التفكير الكارثي، الاجترار) لصالح الإناث في القسم العلمي ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجية (لوم الآخرين) لصالح الإناث في القسم الأدبي.

ويفسر الباحث استخدام الإناث للاستراتيجيات غير التكيفية بأنه يرجع إلى طبيعة الإناث الانفعالية وحساسيتها تجاه المواقف والأحداث، والميل إلى التعبير عن مشاعرهن والتفكير فيها ومناقشة ما تعرضن له من مواقف ضاغطة أكثر من الذكور.

وقد ذكر (Garnefski & Teerds & Kraaij & Legerstee & Kommer, 2004, 268) أن النساء بشكل عام لديهن أنماط استجابة اجترارية أكثر من الرجال ، أي أنهن أكثر عرضة من الرجال لتضخيم المواقف والأحداث من خلال اجترار حالتهم المكتئبة.

وقد أشار (Propheta,2018,16) أن هناك اختلاف بين الجنسين في الاستراتيجيات التي يستخدمها كلا منهما، وأن هذه

**استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة
عبد الرحمن محمد أحمد محمد علي عمر أ.د. فؤادية حسنة بصوان د.فاطمة الزهراء محمد زاهر**

الاستراتيجيات تؤثر عليهم بعدة طرق ، حيث رصدت بحوث مختلفة أن المراهقات تميل إلى استخدام استراتيجيات غير قادرة على التكيف أكثر من الذكور وهذا يمتد إلى مرحلة البلوغ.

كما ذكر فتحي عبد الرحمن ويوسف محمد شلبي (٢٠١٥، ٢٨٦- ٢٨٨) أن الأنثى تبالغ في انفعالاتها ومشاعرها عندما تتعرض لمواقف وخبرات مؤلمة في حياتها، فضلاً عن أنها قد تتوحد مع هذه المشاعر وتعيش أسيرة لها لفترة طويلة، ولا تستطيع أن تفصل نفسها عن مشاعرها معتقدة أن ما تتعرض له من معاناة يخصها وحدها، وليست خبرات إنسانية مشتركة يمر بها جميع البشر.

كما أشارت نتائج الفرض أيضاً إلى أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات تكيفية أكثر من الإناث، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستراتيجيات (التقبل، إعادة التركيز الإيجابي، وضع المواقف والأحداث في إطارها الصحيح) لصالح الذكور في القسم الأدبي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجية (إعادة التقييم الإيجابي) لصالح الذكور في القسم العلمي. ويمكن تفسير ذلك بأن الذكور يسعون سريعاً إلى التخلص من حالات الضيق والمزاج المكتئب الناتج عن المواقف الانفعالية الضاغطة ، حيث يسعون إلى التقليل من أهمية الأحداث السلبية وعدم تضخيمها وقبول المواقف والأحداث والبحث عن حلول سريعة لحل المشكلات والتفكير في الأمور المبهجة والممتعة بدلاً من التفكير في الحدث السلبي وعدم التوحد مع حالات الحزن أو إطالة أمدها.

وقد لاحظ الباحث وجود تباين في نتائج البحوث السابقة التي رصدت الفرق بين الذكور والإناث في استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال.

فقد اتفقت نتائج البحث الحالي جزئياً مع نتائج بحث (Garnefski, et al, 2004) الذي هدف إلى المقارنة بين الذكور

والإناث في مدى استخدامهم لاستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية استجابة لتجربة ضغوط الحياة ، حيث أظهرت نتائج هذا البحث أن الإناث أكثر ميلاً إلى استخدام استراتيجيات معرفية غير تكيفية مثل (الاجترار ، التفكير الكارثي) أكثر من الذكور .

كما اتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج بحث (Duarte& Matos& Marques, 2015) الذي أظهر أن الإناث تميل إلى استخدام استراتيجيات غير تكيفية مثل (الاجترار ، إلقاء اللوم على الذات ، التفكير الكارثي) أكثر من الذكور وأوصى البحث بأهمية تعزيز دور بعض الاستراتيجيات التكيفية لدى الإناث عند مواجهة الأحداث الضاغطة.

واتفقت أيضاً نتائج البحث الحالي جزئياً مع نتائج بحث (فتحي عبد الرحمن& يوسف محمد ، ٢٠١٥) الذي أظهر أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاستراتيجيات (لوم الذات، الاجترار، التفكير الكارثي ، لوم الآخرين) لصالح الإناث، وأن الإناث يستخدمون استراتيجيات معرفية غير تكيفية في التعامل مع انفعالاتهن الناشئة عن المواقف الضاغطة التي تواجههم.

كما أشار بحث (Pena& Pacheco,2012) إلى أن الإناث أكثر من الذكور استخداماً لإستراتيجيتي (الاجترار ، التفكير الكارثي).

كما اختلفت نتائج هذا البحث مع نتائج بحث (Zlomke & Hahn,2010) الذي أظهر أن الذكور يستخدمون إستراتيجية (لوم الآخرين) في المواقف العصيبة أكثر من الإناث، كما أن الإناث يستخدمون (وضع المواقف والأحداث في إطارها الصحيح، القبول، إعادة التقويم الإيجابي) أكثر من الذكور.

وأشار بحث عمرو محمد (٢٠١٨) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في بعض الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وهي (التقبل، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقويم

**استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى الذكور والإناث من طلاب الثانوية العامة
عبد الرحمن محمد أحمد محمد علي عمر أ.د. فوقيه حسنة بصوان د.فاطمة الزهراء محمد زاهر**

الإيجابي، التفكير الكارثي ، لوم الآخرين) بينما كانت هناك فروق دالة إحصائياً في استراتيجية (التخطيط) لصالح الإناث، وفروق دالة إحصائياً في إستراتيجية (لوم الذات) لصالح الذكور.

ويمكن تفسير الاختلاف في نتائج البحوث التي تناولت الفروق بين الذكور والإناث في استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال بأن ذلك قد يرجع إلى اختلاف الثقافات والتنشئة الاجتماعية وأساليب التربية واختلاف خصائص العينة وأعمارهم الزمنية.

كما أظهرت نتائج الفرض عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التخصص (أدبي/علمي) على الاستراتيجيات غير التكيفية لصالح التخصص العلمي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في التخصص (أدبي/علمي) على الاستراتيجيات التكيفية لصالح التخصص الأدبي، وقد يرجع ميل طلاب القسم العلمي إلى استخدام استراتيجيات غير تكيفية إلى العوامل الاجتماعية والضغوط الأسرية التي تتمثل في الاهتمام المبالغ فيه بطلاب القسم العلمي وغرس وهم كليات القمة في نفوس الطلاب والذي قد يدفع الطلاب إلى اجترار الأفكار السلبية حال توقعهم للفشل والتفكير الكارثي عند شعورهم بأنهم غير قادرين على تحقيق ما تفرضه عليهم الأسرة والمجتمع، هذه العوامل الاجتماعية والضغوط الأسرية قد لا تكون موجودة لدى طلاب القسم الأدبي حيث ينظر إليهم المجتمع على أن قدراتهم ضعيفة وتخصصاتهم غير مهمة مقارنة بطلاب القسم العلمي، هذه النظرة قد تجعلهم لا يكثرثون لفشل ولا ينزعجون لتعثر، يقللون من شأن الأحداث السلبية ويتقبلون ما يمرون به من مواقف وأحداث.

وأظهرت نتائج هذا الفرض أيضاً عدم وجود تأثير دال إحصائياً لتفاعل عاملي النوع والتخصص على الدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، مما يشير إلى أن كل عامل (النوع/التخصص) يؤثر بمفرده على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال،

ولكن عند تفاعله مع العامل الآخر فإن هذا العامل لا ينتج عنه تأثير جديد.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث، فإنه يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

- ١- توجيه اهتمام المعنيين بخطورة استخدام الفرد استراتيجيات تنظيم انفعال معرفية غير تكيفية .
- ٢- تدريب الأفراد على استخدام استراتيجيات معرفية تكيفية لتنظيم الانفعال.
- ٣- التوصية للجهات الإعلامية بتخصيص برامج تلفزيونية تهدف إلى تعريف المجتمع بالتربية السليمة وطرق استخدام استراتيجيات تكيفية لتنظيم الانفعال.
- ٤- إجراء المزيد من البحوث العلمية في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال.

البحوث المقترحة:

- ١- استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلاب الثانوية.
- ٢- فاعلية برنامج إرشادي قائم على الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في علاج الأفكار الانتحارية لدى طلاب الثانوية.

المراجع:

- ١- سهام علي عبد الغفار (٢٠١٨). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين الموهوبين، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ١١٦ع، ج٤، ص١-٥٠.
- ٢- عبد الله محمد عبد الظاهر (٢٠١٥). استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسمي لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، ٣١ع، ج٤، ص١-٨٧.
- ٣- عمرو محمد سليمان (٢٠١٨). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة قناة السويس، ٤١ع، ص١-١١٠.
- ٤- فتحي عبد الرحمن & يوسف محمد شلبي (٢٠١٥). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٣ع، ج٢٥، ص٢٣١-٣٠٥.
- ٥- نادية محمود غنيم (٢٠١٩). نموذج بنائي للعلاقات المتبادلة بين أحداث الحياة السلبية والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وتقدير الذات والاكتئاب لدى المراهقين، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٥٨ع، ج٣، ص١-٧٩.
- ٦- هناء عباس سلوم (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات علي عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق. رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة دمشق .

- 7- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A Tran diagnostic examination. Behaviour research and therapy, 48(10), 974-983.
- 8- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., &Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation:
- 9- Campos, J. J., Frankel, C. B., &Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. Child development, 75(2), 377-394.
- 10- Chen, S. (2021). Academic burnout and its association with cognitive emotion regulation strategies among adolescent girls and boys. Aggression and Violent Behavior, 101698.
- 11- Duarte, A. C., Matos, A. P., & Marques, C. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: gender's moderating effect. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 165, 275-283
- 12- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., &Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. Journal of personality and social psychology, 78(1), 136.
- 13- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of personality and social psychology, 48(1), 150
- 14- Garnefski, N., &Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive

- symptoms: A comparative study of five specific samples. Personality and Individual differences, 40(8), 1659-1669.
- 15- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. European journal of psychological assessment, 23(3), 141-149
- 16- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. Personality and Individual differences, 30(8), 1311-1327
- 17- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. Personality and individual differences, 36(2), 267-276
- 18- Green, S., Moll, J., Deakin, J. F. W., Hulleman, J., & Zahn, R. (2013). Proneness to decreased negative emotions in major depressive disorder when blaming others rather than oneself. Psychopathology, 46(1), 34-44.
- 19- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of general psychology, 2(3), 271-299
- 20- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. Handbook of emotion regulation .
- 21- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of

- psychopathology and behavioral assessment, 26(1), 41-54.
- 22- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: inquiries into depression and rape. *Journal of personality and social psychology*, 37(10), 1798.
- 23- Laforest, M. (2009). Complaining in front of a witness: Aspects of blaming others for their behaviour in multi-party family interactions. *Journal of Pragmatics*, 41(12), 2452-2464.
- 24- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Moliner, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion Regulation Ability and Resilience in a Sample of Adolescents from a Suburban Area. *Frontiers in psychology*, 8, 1980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>
- 25- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on psychological science*, 3(5), 400-424.
- 26- O'Driscoll, C., Laing, J., & Mason, O. (2014). Cognitive emotion regulation strategies, alexithymia and dissociation in schizophrenia, a review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 34(6), 482-495.
- 27- Peña, L. R. & Pacheco. N. E. (2012). Physical-Verbal Aggression and Depression in Adolescents: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Universities Psychologic*, 11(4), 12451254.
- 28- Philippot, P., & Feldman, R. S. (Eds.). (2004). *The regulation of emotion*. Psychology Press.

- 29- Sandhu, T., & Kapoor, S. (2013). Implications of personality types for emotional regulation in young women. *Personality Types for Emotional Regulation*, 1(4), 34-39.
- 30- Saenina, M., Barjoe, L. K., & Bozorgi, Z. D. (2015). The effect of self-compassion training on the emotion regulation of married women who referred to counseling center. *Int Jo Humanit Cult Stud.*, 2(1).
- 31- Sullivan, M. J., Thorn, B., Haythornthwaite, J. A., Keefe, F., Martin, M., Bradley, L. A., & Lefebvre, J. C. (2001). Theoretical perspectives on the relation between catastrophizing and pain. *The Clinical journal of pain*, 17(1), 52-64.
- 32- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52.
- 33- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408-413