فاعلية برنامج إرشادي في خفض صعوبات التنظيم الوجداني
لدى عينة من المراهقين مستخدمي اليد اليسرى

نورهان نبيه على محمد نوار
ا.د.محمد رزق البحيرى
استاذ علم النفس كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس
د.هدى محمد محمدي
مدرس بقسم الدراسات النفسية للاطفال كلية الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس

Nourhan N. Nawar
Prof.Mohamed R. El-Behairy
Professor of Psychology, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,
Ain Shams University
Dr.Hoda M. Mohamady
Psychology Lecturer, Faculty of Postgraduate Childhood Studies,
Ain Shams University

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى بيان فاعلية برنامج إرشادى فى خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى عينة الدراسة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى، والتحقق من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادى فى خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى عينة الدراسة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى. واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبى والتصميم التجريبى ذى المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلى البعدى التتبعي، وتكونت عينة الدراسة (ن= ٢٠) مراهقا، مقسمين بالتساوى بطريقة عشوائية لمجموعتين (ن= ١٠) طالب للمجموعة التجريبية، وكذلك (ن= ١٠) طالب للمجموعة الضابطة، وجميعهم من مستخدمى اليد اليسرى، وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية، وأجريت هذه الدراسة فى مدرسة عمر بن الخطاب الثانوى محافظة القاهرة، ولتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من صدق فروضها، اعتمدت الباحثة على الأدوات التالية: قائمة البيانات الأولية (إعداد الباحثة)، مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى (إعداد الباحثة)، وبرنامج لخفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى (إعداد الباحثة)، مقياس ستانفورد بينية للذكاء الصورة الخامسة المختصرة (تعريب محمود ابوالنيل وآخرون، ٢٠١١)، ومقياس المستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافى (إعداد محمد سعفان ودعاء خطاب، ٢٠١٦)، وأشارت نتائج الدراسة إلى تحقق صدق الفرض بوجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياس بعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين وذلك فى اتجاه المجموعة الضابطة. تحقق صدق الفرض الثانى بوجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين وذلك فى اتجاه القياس القبلي. تحقق صدق الفرض الثالث بعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين. تحقق صدق الفرض الرابع بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين.

The Effectiveness of A Program for Improving Emotional Dysregulation in A Sample of Left Handed Adolescences

Current study seeks to achieve the following: Demonstrating the effectiveness of a counseling program in reducing the emotional regulation difficulties among the study sample of left- handed adolescents. Verifying the continuity of the effectiveness of the counseling program in reducing the emotional regulation among the study sample of left- handed adolescents. The study sample consisted of 20 children with attention deficit hyperactivity disorder, divided equally into two groups 10 children for the experimental group and 10 for the control group, They were chosen in a purposive manner and distributed randomly between the experimental and control groups, their ages ranged between (10- 12) years. The study includes the following tools: Preliminary data list (by Researcher), Economic, Social and Cultural Level Scale (by Mohamed Ahmed Ibrahim Saffan, 2016), Raven's Colored Progressive Matrices Scale of Intelligence (Imad Hassan, 2020), Test of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (by Abdel- Raqib El- Beheiry, 2017), Scale of emotional dysregulation for children (prepared by the researcher), A program based on interpersonal tempo to reduce the difficulties of emotional regulation for a sample of children with attention deficit hyperactivity disorder (prepared by the researcher). The result of the study: The validity of the first hypothesis is that "There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups of children with attention deficit hyperactivity disorder after the program on the scale of emotional dysregulation for children, in the direction of the control group". The validity of the second hypothesis confirms that "There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group of children with attention deficit hyperactivity disorder in the two measurements before and after the program on the scale of emotional dysregulation for children, in the direction of the pre- measurement".

مقبول للنشر فى: ١٨/ ٢/ ٢٠٢٤

مقدمة:

يعد استخدام اليد اليسرى ليس وليد اليوم، حيث تم اكتشاف العديد من الأسلحة والأدوات من قبل علماء الآثار والحفريات وكذلك العديد من الرسومات على جدران المعابد والكهوف الدالة على الوجود المبكر لأناس قد استخدموا اليد اليسرى فى العديد من المهام اليومية، وقد واجه الأفراد مستخدمى اليد اليسرى وضع الأقلية عبر الأزمنة وباختلاف الحقب التاريخية والمناطق الجغرافية، فقد تعرض مستخدمى اليد اليسرى للكثير من الوصم والضغوط والتمييز والتنمر وذلك نتيجة خروجهم عن المعيار المألوف والسائد لدى الناس وهو استخدام اليد اليمنى.

ويواجه الكثير من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى العديد من الأحداث السيئة والمعوقات اليومية التى تجعلهم عرضة للكثير من المشاعر السلبية وإنهم غير قادرين على الارتقاء إلى مرتبة النجاح والتقبل من الآخرين، فهم يشعرون بالاختلاف عن غيرهم مما يسبب لهم الشعور بالأقلية، لذا فهم أكثر عرضة للكثير من النقد والسخرية والتوبيخ من جانب الآسرة والمدرسة والأقران، وقد يصل التعرض للضغوط إلى إجبارهم على استخدام اليد اليمنى والتخلى عن اليسرى وذلك بتوفير الأدوات المستخدمة فى الحياة اليومية بما يتناسب مع مستخدمى اليد السائدة، مما يجعلهم عرضة إلى الشعور بالفشل والتوتر والإحساس بالنقص والقلق الدائم وقد يؤدى ذلك إلى تدنى الثقة بالنفس والتلعثم فى الكلام، والكثير من الإضطرابات النفسية والعصبية. (Ajmal, 2012)

أشار سالوفى وماير (Solvey& Mayer, 1990) إلى أهمية تمتع المراهق مستخدم اليد اليسرى بمهارات التنظيم الوجداني، فالمراهق القادر على تنظيم انفعالاته ومشاعره والسيطرة عليها ومعالجتها بطريقة إيجابية، ويسهم ذلك فى شعوره بكفايته وقدرته على تحقيق التواصل الفعال الناجح مع الآخرين.

لذا فقد جاءت هذه الدراسة للكشف عن فاعلية برنامج إرشادى فى خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى عينة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى.

مشكلة الدراسة:

ترجع أهمية مشكلة الدراسة المتمثلة فى صعوبة التنظيم الوجدانى لدى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى تدخل الانفعالات والمشاعر فى حياة الإنسان فى كل لحظة من عمره، وذلك بدءا من العلاقات الاجتماعية كالعلاقات الأسرية وجماعة الأقران وحتى التواصل مع الغرباء، وقد تتوقف إحدى هذه العلاقات على كيفية تنظيم المراهق لانفعالاته ومشاعره وعدم قدرته على ممارسة السلوكيات الموجهة والمنظمة وجدانيا فى المواقف الاستفزازية أو المحبطة.

وأشارت العديد من الدراسات إلى أن ما يقرب من ١٠% من الأفراد من مستخدمى اليد اليسرى، وقد تزداد هذه النسبة لتصل إلى ١٥%، بينما يحتل مستخدمى اليد اليمنى النسبة الأكبر فى الانتشار بمعدل ٩٠%. (عماد عبدالرحيم، ٢٠٠٧)

ويجعل النبذ والرفض والتمييز المراهقين مستخدمى اليد اليسرى عرضة إلى فقدان السيطرة على انفعالاتهم الداخلية وتنظيمها والتحكم بها بطريقة إيجابية، ويؤثر فقدان القدرة على التنظيم الوجدانى على ثقة المراهقين فى قدرتهم على التحكم بزمام أمورهم مما يفقدهم ثقتهم بذواتهم، ويجعلهم أكثر انطواء وقلقا، فمستخدمى اليد اليسرى يشعرون بأنهم مختلفون عن غيرهم وأنهم أقل مرتبة منهم، مما يعرضهم لأخطاء التعلثم فى الكلام مع الآخرين، ويتكون لديهم إحساس بالرغبة فى التفوق وإثبات الذات والتغلب على الإحساس بالنقص الذى يعانون منه، فيضغط ذلك عليهم أكثر ويكونوا أكثر حساسية فى التعامل مع الآخرين. (Spere, et.al, 2005)

وتثير مشكلة الدراسة الأسئلة التالية:

١. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياس بعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين؟
٢. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين؟
٣. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين؟
٤. هل توجد فروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين؟

هدفا الدراسة:

١. بيان فاعلية برنامج إرشادى فى خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى عينة الدراسة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى.
٢. التحقق من استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادى فى خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى عينة الدراسة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى.

أهمية الدراسة:

١. الأهمية النظرية: التعرف على أسباب وأوجه صعوبات التنظيم الوجداني.
٢. الأهمية التطبيقية:

أ. يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة فى لفت انتباه القائمين على إعداد المناهج بضرورة احتواء تلك المناهج على ما ينمى التنظيم الوجدانى لدى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى الذكور لأنه قد أشارت النتائج إلى انخفاضه لديهم.

ب. يمكن أن توجه هذه الرسالة أنظار المديرين ومسئولى العملية التعليمية بضرورة تخصيص مقاعد تناسب أفراد عينة الدراسة مستخدمى اليد اليسرى، مما يسهم فى الشعور بالراحة وخفض التوتر لديهم ويساعد على نجاحهم بل وتفوقهم.

مفاهيم الدراسة:

- البرنامج: أشير إليه على أنه مجموعة من الفعاليات المخططة التي تحتوى على مجموعة من الأنشطة والعمليات والأساليب التي تهدف إلى تنمية التوافق النفسى لدى الفرد، ومن هذه الأساليب النمذجة ولعب الدور والتعزيز الإيجابي والمناقشة والواجب المنزلى. (رشا عزيز، ٢٠١١)

يعرف إجرائيا بأنه إجراءات منظمة ومخططة قائمة على مجموعة من الاستراتيجيات المختلفة والمناسبة لتقديم مجموعة من الأنشطة بهدف خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى عينة الدراسة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى.

- صعوبات التنظيم الوجداني: عرفه سايمور (Seymour, 2012) بأنه الصعوبات التى يواجهها الفرد فى التكامل المرن بين الانفعالات والعواطف والعمليات الأخرى مثل تنظيم الإدراك وضعف السيطرة على التعبيرات الانفعالية وضعف القدرة على معالجة المعلومات والأحداث.

ويعرف إجرائيا: بأنه ضعف فى قدرة المراهق مستخدم اليد اليسرى فى التحكم فى انفعالاته ومشاعره، وتنظيم استجاباته الانفعالية العاطفية وذلك عند تعرضه للمنبهات الاستفزازية أو الضغوط المجتمعية والأسرية مما يعيقه على القيام بالوظائف اليومية والخلل فى العلاقات الاجتماعية والشعور بالقلق والتوتر والقيام بالسلوكيات العدوانية، ويعبر عنها إجرائيا بالاستجابات اللفظية لعينة الدراسة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى على مقياس التنظيم الوجدانى للمراهقين (إعداد الباحثة).

- مستخدمى اليد اليسرى: عرفهم روستامبك (Rustambek, 2021) بأنهم الأفراد الذين لديهم تفضيل محدد لاستخدام اليد اليسرى أكثر من اليد اليمنى بخفة ودقة فى استخدام الأدوات المختلفة كاستخدام القلم وتقطيع الأشياء وتنظيف الأسنان وعزف الأدوات الموسيقية.

وتعرفه الباحثة إجرائيا: بأنهم هم المراهقين عينة الدراسة الذين يستخدمون اليد اليسرى فى عمل الأشياء الأساسية فى حياتهم اليومية والأمور الشخصية بطريقة

مرنة وأكثر راحة من استخدام اليد اليمني، وهم عينة الدراسة من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم من (١٦- ١٨) عاما.

دراسات سابقة:

١. دراسات تناولت صعوبات التنظيم الوجدانى لدى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى: أجرى روستامبك (Rustambek, 2021) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين تأثير المعوقات التعليمية التى تواجه الطلاب مستخدمى اليد اليسرى فى البيئة المدرسية على الجوانب النفسية لهم وزيادة صعوبات التنظيم العاطفي، تكونت عينة الدراسة من ٥٠ طالب من طلاب المرحلة الابتدائية وحتى المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم ما بين (١١- ١٧)، وقام الباحث باستخدام أسلوب الملاحظة المقننة للطلاب يسر اليد فى البيئة المدرسية، ورصد مدى تكرار المعوقات التعليمية داخل الفصل المدرسي، ثم طبق مقياس صعوبات التنظيم العاطفى (DERS)، وأسفرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة موجبة بين المعوقات الدراسية وصعوبات التنظيم العاطفى للمشاعر السلبية كالشعور بالإحباط والعجز وعدم الإنجاز المدرسي، وأن البيئة المدرسية لابد وأن تتضمن أساليب وتقنيات تناسب مستخدمى اليد اليسرى لتحقيق الرضا المدرسى وتقليل السلوكيات المدرسية السلبية.

٢. دراسة تناولت فاعلية برنامج إرشادى فى خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى: هدفت دراسة زارى وأميربيور (Zare& Amirpour, 2012) إلى التحقق من فعالية استراتيجيات خفض صعوبات تنظيم العاطفة الوجدانية والمعرفية بين الطلاب مستخدمى اليد اليسرى مقارنة بالطلاب مستخدمى اليد اليمنى، أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها ٥٩٧ طالبا مقسمين إلى ٣٠٩ أنثي، ٢٨٨ ذكر من طلاب المرحلة الثانوية، وتم تطبيق مقياسى جرد تشايمان ومقياس التنظيم الوجداني، وبرنامج جرانافسيكى معد لتنظيم المشاعر الوجدانية، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج القائم على استراتيجيات خفض صعوبات تنظيم العاطفة الوجدانية لدى الطلاب مستخدمى اليد اليسرى، فأشارت النتائج إلى فاعلية استراتيجية التأمل فى خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى، وأن مستخدمى اليد اليسرى أكثر انفعالا مقارنة بأقرانهم مستخدمى اليد اليمنى، وكذلك فاعلية استراتيجية الاجترار فى إكسابهم القدرة على معايشة الانفعالات السلبية مرة أخرى مع مساعدتهم على استنباط الحلول الممكنة للتحكم فى انفعالاتهم ومشاعرهم، وعدم وجود فروق بين القياسين البعدى والتتبعى لعينة الدراسة وإرجاع ذلك إلى استمرار فعالية استراتيجيات البرنامج المستخدمة.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

١. ندرة الدراسات التى تناولت صعوبات التنظيم الوجدانى لدى المراهقين بشكل عام، ولدى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى بشكل خاص.

٢. إجماع جميع الدراسات السابقة أن المراهقين مستخدمى اليد اليسرى هما الأكثر عرضة لصعوبات التنظيم الوجدانى مقارنة مع أقرانهم مستخدمى اليد اليمنى.

٣. كذلك دراسة زارى وأميربيور (Zare& Amirpour, 2012) التى أشارت إلى فاعلية البرنامج القائم على استراتيجيات خفض صعوبات تنظيم العاطفة الوجدانية لدى الطلاب مستخدمى اليد اليسرى، فأشارت النتائج فاعلية استراتيجية التأمل فى خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى، وكذلك فاعلية استراتيجية الاجترار فى إكسابهم القدرة على معايشة الانفعالات السلبية مرة أخرى ومساعدتهم على استنباط الحلول الممكنة للتحكم فى انفعالاتهم ومشاعرهم.

فروض الدراسة:

١. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياس بعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين وذلك فى اتجاه المجموعة الضابطة.

٢. توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين وذلك فى اتجاه القياس القبلي.

٣. لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين.

٤. لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين البعدى والتتبعى للبرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين.

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة فى هذه الدراسة على المنهج التجريبى والتصميم التجريبى ذى المجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلى البعدى التتبعي.

عينة الدراسة:

تضمنت عينتين اشتملت الأولى: على المراهقين مستخدمى اليد اليسرى (ن= ٣٥) لحساب الكفاءة السيكومترية لمقياس صعوبات التنظيم الوجدانى والذين تراوحت أعمارهم ما بين (١٦- ١٨) عاما، واشتملت الثانية على المراهقين العاديين (ن= ٣٥) لحساب الكفاءة السيكومترية (صدق التمييز بين المجموعات المتباينة) لمقياس صعوبات التنظيم الوجدانى تراوحت أعمارهم ما بين (١٦- ١٨) عاما وذلك من نفس مدارس العينة الأساسية فى محافظة القاهرة ونفس الصفوف الدراسية الأول والثانى والثالث الثانوي.

عينة الدراسة الأساسية: تكونت عينة الدراسة (ن= ٢٠) مراهقا، مقسمين بالتساوى بطريقة عشوائية لمجموعتين (ن= ١٠) طالب للمجموعة التجريبية، وكذلك (ن= ١٠) طالب للمجموعة الضابطة، وجميعهم من مستخدمى اليد اليسرى، حيث كان متوسط أعمار العينة الكلية ١٧,٠٩٠ والانحراف المعيارى ٠,٦١٥، وكان متوسط أعمار المجموعة التجريبية ١٧,١٥٠ والانحراف المعيارى ٠,٦٤١، وكان متوسط أعمار المجموعة الضابطة ١٧,٠٣٠ والانحراف المعيارى ٠,٦١٦.

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة عينة الدراسة: قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة فى عدة متغيرات، كما فى جدول (١).

جدول (١) متوسطا الرتب ومجموعهما وقيمتى (U) و(Z) ودلالتهما بين المراهقين مستخدمى اليد اليسرى المجموعتين التجريبية والضابطة فى العمر والذكاء والمستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافى والقياس القبلى لصعوبات التنظيم الوجداني

المتغير / المجموعة	التجريبية (ن= ١٠)		الضابطة (ن= ١٠)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
العمر	١١,٣٥	١١٣,٥	٩,٦٥	٩٦,٥	٤١,٥	٠,٦٤٥	غير دالة
الذكاء	١١	١١٠	١٠	١٠٠	٤٥	٠,٣٨٠	غير دالة
المستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافي	٩,٧٠	٩٧	١١,٣٠	١١٣	٤٢	٠,٦١٢	غير دالة
القياس القبلى لصعوبات التنظيم الوجداني	١١,٥٥	١١٥,٥	٩,٤٥	٩٤,٥	٣٩,٥	٠,٨٠٠	غير دالة

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطى رتب درجات المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى المجموعتين التجريبية والضابطة فى العمر والذكاء والمستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافى والقياس القبلى لصعوبات التنظيم الوجداني؛ وهذا يؤكد على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى العمر والذكاء والمستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافى والقياس القبلى لصعوبات التنظيم الوجداني.

أدوات الدراسة:

- قائمة البيانات الأولية: أعدتها الباحثة بهدف جمع بعض المعلومات عن المراهقين المشاركين فى البرنامج واشتملت على (اسم المشارك، العمر، الصف الدراسي) وتم تطبيقها على المشاركين.
- مقياس صعوبات التنظيم الوجداني: قامت نورهان نبيه (٢٠٢٣) بإعداد هذا

المقياس وهو يتكون من ٣٢ بندا بهدف تقدير درجة صعوبات التنظيم الوجدانى لدى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى عينة الدراسة؛ وقد حسبت نورهان نبيه الصدق صدق التمييز بين المجموعات المتباينه وكانت قيمة (ت) دالة إحصائيا عند المستوى ٠,٠١، أما الثبات فقد كانت قيمة معامله ٠,٧٥٥ للتجزئة النصفية و٠,٩٣٨ لمعامل ألفا لكرونباخ.

- برنامج لخفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى: أعدته الباحثة بهدف خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى (المجموعة التجريبية)، والذين تتراوح أعمارهم من (١٦- ١٨) عاما، ويتكون من ٣٣ جلسة تستغرق كل جلسة من (٤٠- ٤٥) دقيقه والتى تتضمن كل جلسة مجموعة من الأنشطة المختلفة.
- اختبار ستانفورد بينيه للذكاء الصورة الخامسة: أعده محمود ابوالنيل ومحمد طه وعبدالموجود عبدالسميع (٢٠٠٩) للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين عامين وحتى ٧٠ عاما فيما فوق، ويتكون المقياس الكلى من ١٠ اختبارات فرعية تتجمع مع بعضها لتكون مقاييس أخرى فرعية، تم حساب الثبات للاختبارات الفرعية المختلفة بطريقتى إعادة التطبيق والتجزئة النصفية المحسوبة بمعادلة ألفا لكرونباخ، وأشارت النتائج إلى أن المقياس يتسم بثبات مرتفع حيث تراوحت معاملات الثبات على كل اختبارات المقياس ونسب الذكاء والعوامل من (٠,٨٧ إلى ٠,٩٨)، أما بالنسبة لصدق المقياس؛ فقد تم حسابه بطريقتين: هى صدق التمييز العمرى وكانت الفروق جميعها دالة عند مستوى ٠,٠١، وحساب معامل ارتباط نسب ذكاء المقياس بالدرجة الكلية للصورة الرابعة وتراوحت بين (٠,٧٤ و٠,٧٦) وهى معاملات صدق مقبولة بوجه عام وتشير إلى ارتفاع مستوى صدق المقياس. (محمود السيد أبوالنيل وآخرون، ٢٠١١، ١١- ٦١)
- مقياس المستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافي: أعداه محمد سعفان ودعاء خطاب (٢٠١٦) وهو يتكون من ٢٦ بندا لتقدير المستوى الاقتصادى الاجتماعي الثقافي، واستخدم فى هذه الدراسة لاستبعاد الأشخاص الذين يقل مستواهم الاقتصادى والاجتماعى والثقافى عن المتوسط، ولحساب التكافؤ بين الذكور والإناث من الأطفال ذوى صعوبات تعلم القراءة على المستوى الاقتصادى والاجتماعى والثقافي؛ وقد حسبا محمد سعفان ودعاء خطاب الثبات بطريقتى ألفا لكرونباخ وتراوحت المعاملات ما بين (٠,٦١- ٠,٨٥)، وتراوحت معاملات ثبات التجزئة النصفية بعد تصحيح طول المقياس بمعادلة سبيرمان براون ما بين (٠,٦٣- ٠,٨٦)، أما الصدق فقد حسبا الاتساق الداخلى وتراوحت معاملاته ما بين (٠,٤١- ٠,٨٢).

إجراءات تطبيق الدراسة:

اتبعت الباحثة فى الدراسة الخطوات التالية:

١. تحددت عينة الدراسة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى ذوى صعوبات التنظيم الوجدانى من سن (١٦- ١٨) عاما لديهم تنظيم وجدانى منخفض.
٢. قسمت أفراد العينة إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.
٣. قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى العمر والذكاء والمستوى الاقتصادى الاجتماعى الثقافي، والقياس القبلى لدرجة صعوبات التنظيم الوجدانى لديهم.
٤. تم تطبيق البرنامج المعد فى الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة وأستغرق تطبيق البرنامج شهر ونصف فى الفترة من ١٥/ ٣/ ٢٠٢٣ إلى ٣٠/ ٤/ ٢٠٢٢ ثم تم إعادة التطبيق فى ١/ ٥/ ٢٠٢٣.
٥. وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، قامت الباحثة بتطبيق مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين مستخدمى اليد اليسرى على أفراد المجموعة التجريبية والضابطة، ثم المقارنة بينهما فى الدرجات قبل وبعد تطبيق البرنامج.
٦. بعد انتهاء تطبيق البرنامج بـ٣٠ يوما، تم إعادة تطبيق مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى وذلك على أطفال المجموعة التجريبية لمعرفة مدى استمرارية فاعليته.

الأساليب الإحصائية:

معامل ارتباط بيرسون، ومعادلة سبيرمان- براون لتصحيح طول المقياس، والمتوسطات، والانحراف المعياري، واختبار (ت) البارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، والنسب المئوية، واختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة، واختبار مان ويتنى اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

- ينص الفرض الأول على "توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياس بعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين وذلك فى اتجاه المجموعة الضابطة". وقد حسبت الباحثة اختبار مان ويتنى اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (٢) يوضح النتائج التى تم التوصل إليها:

جدول (٢) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (U) و(Z) ودلالتها بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس بعد تطبيق البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين

المجموعة / البعد	تجريبية (ن= ١٠)		ضابطة (ن= ١٠)		قيمة (U)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
صعوبات إعادة التقييم العاطفي	٥,٦٠	٥٦	١٥,٤٠	١٥٤	واحد	٣,٧٥١	٠,٠١
كبت التعبير العاطفي	٦	٦٠	١٥	١٥٠	٥	٣,٤٨٨	٠,٠١
قلة الوعى العاطفي	٦,١٠	٦١	١٤,٩٠	١٤٩	٦	٣,٤١٧	٠,٠١
صعوبة التحكم فى الاندفاعات	٥,٦٥	٥٦,٥	١٥,٣٥	١٥٣,٥	١,٥	٣,٧٠٨	٠,٠١
الدرجة الكلية	٥,٥٠	٥٥	١٥,٥٠	١٥٥	صفر	٣,٨٢٧	٠,٠١

أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياس بعد تطبيق البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين (صعوبات إعادة التقييم العاطفي، كبت التعبير العاطفي، قلة الوعى العاطفي، صعوبة التحكم فى الاندفاعات، والدرجة الكلية)؛ وذلك فى اتجاه المجموعة الضابطة. مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الأول وهذا يشير إلى أن البرنامج كان فعالا فى خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى عينة الدراسة.

وقد يرجع ذلك إلى الأنشطة المستخدمة لخفض صعوبات التنظيم الوجدانى ومكوناته الأربع، مثل نشاط فيلم "ماذا يعنى بصعوبات التنظيم الوجداني"، والذى ساهم بدوره فى زيادة إدراك وفهم المجموعة التجريبية بما يشعرون فى أوقاتهم المختلفة ولماذا هذا الشعور ولماذا يجد صعوبة فى التحكم فى مشاعره الوجدانية السلبية، ونشاط "منسق المهام اليومية" والذى هدف إلى إكساب المشاركين معرفة أهمية تنظيم المهام بشكل مسبق ويومى ودور ذلك فى تقليل الأفكار غير العقلانية السلبية والتى بدورها قد تؤثر فى تنظيم انفعالاتهم الوجدانية وتزيد من الإحساس بالقلق والتوتر لدى المشارك، وكذلك دور الأخصائى النفسى والذى أكد على أهمية ممارسة الرياضة البدنية للتغلب على المشاعر السلبية التى تسبب العدوانية، وأكد على أهمية الامتنان لجميع الأحداث البسيطة فى الحياة والتى تسهم بدورها فى خفض حدة المشاعر السلبية الناتجة عن المواقف الضاغطة، وتعريفهم ببعض الإستراتيجيات المختلفة التى يمكن استخدامها للتخلص من الكبت والقمع العاطفى كالتعبير بالورقة والقلم والتواصل الصحي.

- نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثانى على "توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين وذلك فى اتجاه القياس القبلي". وقد حسبت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (٣) يوضح النتائج التى تم التوصل إليها:

جدول (٣) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودلالتها بين المجموعة التجريبية فى القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين (ن= ١٠)

القياس / البعد	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
صعوبات إعادة التقييم العاطفي	٥,٥٠	٥٥	صفر	صفر	صفر	٢,٨٢٠	٠,٠١
كبت التعبير العاطفي	٥	٤٥	صفر	صفر	صفر	٢,٦٨٠	٠,٠١
قلة الوعى العاطفي	٥,٥٠	٥٥	صفر	صفر	صفر	٢,٨١٢	٠,٠١
صعوبة التحكم فى الاندفاعات	٥,٥٠	٥٥	صفر	صفر	صفر	٢,٨٤٤	٠,٠١
الدرجة الكلية	٥,٥٠	٥٥	صفر	صفر	صفر	٢,٨٠٥	٠,٠١

أظهرت نتائج الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين (صعوبات إعادة التقييم العاطفي، وكبت التعبير العاطفي، وقلة الوعى العاطفي، وصعوبة التحكم فى الاندفاعات، والدرجة الكلية)؛ وذلك فى اتجاه القياس القبلي. مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الثاني. وقد يرجع ذلك لتطبيق جلسات البرنامج الإرشادى والذى هدف إلى خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى مراهقين اليد اليسرى، حيث تضمن بعض الأنشطة التى تم تصميمها لخفض صعوبات التنظيم الوجدانى وأبعاده الداخلية، فمن خلال قصة (خيالى المحبط) وما أعقبها من استخدام فنية المناقشة والإيضاح ساعدت على إدراك ومعرفة مدى أثر تذكر واجترار الكلمات السلبية والمواقف الضاغطة والسخرية من الماضى وما ترتب عليها من مشاعر سلبية وحزينة وتجدد الإصابة بتلك المشاعر مجددا وكيف يعمل ذلك على حرمان المشارك من الاستمتاع بإنجازاته الحياتية واليومية والشعور بعدم الرضا الحياتى وفقدان القدرة على الامتنان، أو من خلال قصة (كن صديقي) والتى كان يعانى بطلها من الحزن الشديد لتعرضه للتنمر من صديقه دون مواجهته لمعرفة سبب فعله لذلك ودون التعبير عما أغضبه، والذى اقترحت عليه والدته محاولة عدم التركيز على ما حدث من خلال فنية صرف الانتباه عن الأحداث السلبية كممارسة الرياضة أو حل الكلمات المتقاطعة، مما ساعد المشاركين فى إدراك العلاقة بين فنية صرف الانتباه وخفض صعوبات التنظيم الوجداني، وأتفق ذلك مع نتائج دراسة وولجاست وجونار لوند (Wolgast& GunnarLundh, 2017) التى أشارت إلى أن فنية صرف الانتباه تساعد فى التعامل مع المشاعر السلبية المبكرة بطريقة متزنة، وتجنبنا لما قد يترتب على تلك المشاعر من تغيرات فسيولوجية حادة، فالأشخاص القادرين على تدريب أنفسهم فى صرف انتباههم عن ما يزعجهم هم الأكثر تنظيما انفعاليا ووجدانيا.

- نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على "لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين". وقد حسبت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (٤) يوضح النتائج التى تم التوصل إليها:

جدول (٤) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودلالتها بين المجموعة الضابطة (ن= ١٠) فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين

القياس / البعد	قياس قبلي		قياس بعدي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
صعوبات إعادة التقييم العاطفي	٤	١٢	٤	١٦	١٢	٠,٣٤٥	غير دالة
كبت التعبير العاطفي	٤	١٢	٣	٩	٩	٠,٣٣٣	غير دالة
قلة الوعى العاطفي	٣,٣٣	٩,٩٩	٢,٥٠	٥	٥	٠,٧٠٧	غير دالة
صعوبة التحكم فى الاندفاعات	٣,٧٠	١٨,٥	٤,٧٥	٩,٥	٩,٥	٠,٧٩١	غير دالة
الدرجة الكلية	٣	١٥	٦	٦	٦	٠,٩٤٦	غير دالة

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين قبل وبعد البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين (صعوبات إعادة التقييم العاطفي، وكبت التعبير العاطفي، وقلة الوعى العاطفي، وصعوبة التحكم فى الاندفاعات، والدرجة الكلية). مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الثالث.

ويرجع ذلك نتيجة عدم تعرض المجموعة الضابطة لأنشطة البرنامج، وهذا ما أكدته نتائج دراسة كونيكار وآخرون (Konicar, et.al, 2022) التى أشارت إلى أهمية تعرض المراهقين ذوى صعوبات التنظيم الوجدانى والمشكلات النفسية إلى البرامج الإرشادية التحفيزية للسلوك وللدماغ وذلك للحد من أعراض المشكلات النفسية المرتبطة بمرحلة المراهقة كالقلق والاكتئاب والاندفاع السلوكى والمشكلات الناتجة عن التنمر نتيجة تفضيل اليد وذلك لخفض حدة صعوبات التنظيم الوجدانى لديهم، وكما أشارت دراسة ديساتنيك وآخرون (Desatnik, 2016) التى أكدت على فاعلية استخدام إستراتيجيات تنظيم الانفعالات الوجدانية فى تقليل من شدة آثر التجارب العاطفية والحياتية السلبية فاستخدام تلك الإستراتيجيات يقلل من حدة صعوبات التنظيم الوجدانى المتمثلة فى قمع التعبير العاطفي، وتحسن القدرة على إعادة التفكير بإيجابية فى المواقف السلبية، وتقبل المصاعب ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة دون اندفاع، حيث تؤثر صعوبات التنظيم الوجدانى على حياة المراهق بشكل كامل وفى مختلف جوانب شخصيته، وتزعزع توافقه النفسى والاجتماعى وتجعله عرضة للتأثر بشكل أكبر بالخبرات غير السارة التى يواجهها فى حياته اليومية، والمواقف الضاغطة التى يتعرض لها بشكل مفاجئ، حيث تظهر صعوبات التنظيم الوجدانى بشكل يجعل المراهق أكثر توترا وقلقا من الاختلاط بأقرانه، وتعيقه عن القيام بالسلوك الهادف لمواجهة المواقف التى تتطلب الاتزان الانفعالي.

- نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض على "لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين". وقد حسبت الباحثة اختبار ويلكوكسون اللابارامترى لدلالة الفروق بين المجموعات المرتبطة للتحقق من صدق هذا الفرض، وجدول (٥) يوضح النتائج التى تم التوصل إليها:

جدول (٥) متوسطات الرتب ومجموعها وقيم (W) و(Z) ودلالتها للمجموعة التجريبية (ن= ١٠) بين القياسين البعدى والتتبعى لتطبيق البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين

القياس / البعد	قياس بعدي		قياس تتبعي		قيمة (W)	قيمة (Z)	مستوى الدلالة
	متوسط رتب	مجموع رتب	متوسط رتب	مجموع رتب			
صعوبات إعادة التقييم العاطفي	٤,٥	٢٢,٥	٤,٥	١٣,٥	١٣,٥	٠,٦٤٧	غير دالة
كبت التعبير العاطفي	٢,٨٣	٨,٤٩	٣,٢٥	٦,٥	٦,٥	٠,٢٧٦	غير دالة
قلة الوعى العاطفي	٣,٨٨	١٥,٥٢	٢,٧٥	٥,٥	٥,٥	١,٠٦٣	غير دالة
صعوبة التحكم فى الاندفاعات	٦	٢٤	٣	١٢	١٢	٠,٨٥٣	غير دالة
الدرجة الكلية	٦,٥	٣٩	٤	١٦	١٦	١,١٧٧	غير دالة

أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى فى القياسين القبلى والتتبعى لتطبيق البرنامج على مقياس صعوبات التنظيم الوجدانى للمراهقين (صعوبات إعادة التقييم العاطفي، وكبت التعبير العاطفي، وقلة الوعى العاطفي، وصعوبة التحكم فى الاندفاعات، والدرجة الكلية). مما يؤكد على تحقق صدق الفرض الرابع: مما يعنى استمرار أثر البرنامج الإرشادى الذى يهدف لخفض صعوبات التنظيم الوجدانى لدى عينة الدراسة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى بعد فترة من الزمن فى خفض صعوبات التنظيم الوجداني، وهو ما أكدت عليه دراسة زارى وأميربيور (Zare& Amirpour, 2012) التى أكدت على عدم وجود فروق بين القياسين البعدى والتتبعى لعينة الدراسة وإرجاع ذلك إلى استمرار أثر استراتيجيات البرنامج وأنشطته.

وقد يرجع بقاء أثر البرنامج إلى طبيعة المرحلة العمرية لعينة الدراسة التى تنتمى إلى مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة والتى تعتبر مرحلة هامة للبرامج الإرشادية وذلك لأن المراهق فى هذه المرحلة يشعر بالرغبة فى الاستقلالية وأن يعامل كبالغ وليس كطفل، ومعالجة خلل التنظيم الوجدانى لديه يشعره بالاتزان الوجدانى وقدرته على التحكم فى أموره بشكل صحيح، مما يزيد ثقته بنفسه ويجعله أكثر هدوءا ورغبة فى اكتساب المزيد من مهارات تنظيم الوجدان. (Young, et.al, 2019)

توصيات الدراسة:

فى ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج تقترح الباحثة مجموعة من التوصيات:

١. إعداد برامج إرشادية لتوعية الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين فى المدارس بصعوبات التنظيم الوجدانى خلال مرحلة المراهقة وما يترتب عليها من سلوكيات اندفاعية وعدوانية، وتقديم العديد من الندوات التوعوية، لتوعية المراهقين بمشاعرهم وانفعالاتهم وكيفية إدارتها والتحكم بها مما يسهم فى خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لديهم.

٢. من الضرورى العمل على توفير بيئة مناسبة فى المدارس والأماكن العامة يتاح فيها ممارسة المهام المختلفة والألعاب وجميع الأنشطة لدى الأفراد مستخدمى اليد اليسرى، التى تسهم فى تقليل تعرضهم للمواقف المحبطة وبالتالى خفض صعوبات التنظيم الوجدانى لديهم.

٣. الاهتمام بإعداد برامج إرشادية للآباء والأمهات للتوعية بماهية صعوبات التنظيم الوجدانى لدى أبنائهم المراهقين، واحتمالية زيادة حدتها فى المراهقين مستخدمى اليد اليسرى وكيفية خفضها لدى أبنائهم وزيادة ثقتهم فى أنفسهم وتقبل اختلافهم والذى بدوره يخفض صعوبات تنظيم الوجدان لديهم.

البحوث المقترحة:

١. فاعلية برنامج إرشادى فى خفض وصمة الذات المدركة لدى عينة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى.

٢. فاعلية برنامج تدريبى فى تنمية الامتنان والرضا الحياتى لدى عينة من المراهقين مستخدمى اليد اليسرى.

٣. فاعلية برنامج تدريبى قائم على الإيقاع الشخصى لخفض المشكلات السلوكية والمشكلات النفسية لدى المراهقين.

المراجع:

١. رشا عزيز. (٢٠١١). تقنية الحرية النفسية لتحسين التنظيم الانفعالى وتعديل أنماط التعلق لدى التلاميذ ذوى التعلق غير الآمن. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ٣٣(١٢٠)، ١٠٣- ١٤٤.

٢. عماد عبدالرحيم. (٢٠٠٧). مقارنة بين مستخدمى اليد اليمنى واليد اليسرى فى إدراك المعانى والأشكال والعلاقات الرياضية. **مجلة العلوم التربوية**، ١٢، ٢٢١- ٢٤٢.

3. Ajmal, A.& Masud, Y. (2012). Left Handed people in right world: A phenomenological Study. **Pakistan Journal of Social and Clinical psychology**, 9(2), 49- 60.

4. Desatnik, A., Bahar, T., Nolte, T., Growley, M.& Fearon, P. (2016). Emotion Regulation in Adolescents: An ERR Study. **Journal of Educational and Health Psychology**, 30(2), 1- 47.

5. Feng, Y., Shaw, D., Kavacs, M., Lane, T.& Alarcan, J. (2008). Emotion regulation in preschoolers: the roles of behavioral inhibition, maternal affective behavior, and maternal depression. **The Journal of Child psychology and psychiatry**, 49(2), 132- 141.

6. Kanicar, L., Prillinger, K., Kobl, M., Antal, A.& Plener, P. (2022). Brain Stimulation For Emotion Regulation in Left handed Adolescents with Psychiatric Disorders. **Frontiers in Psychiatry**, 13, 1- 13.

7. Lynn, W.& Scott, M. (2011). Are left Handers really more anxious. **Asymmetries of Brain and Behavior**, 17(5), 629- 642.

8. Mclaughlin, K., HatzenBuehler, M., Mennin, D.& Nolen, S. (2011). Emotion Ds regulation and Adolescents psychopathology: A prospective Study. **Behavior Research and Therapy**, 49(9), 544- 554.

9. Rustambek, A. (2021). Psychological aspects of left handedness. **Indian Journal**, 11(1), 623- 631.

10. Salovey, P.& Mayer, D. (1990). **Emotional Intelligence. Imagination cognitive and personality**, 9, 185- 211.

11. Seymour, M. (2012). Emotional arenas: From provincial circus to national courtroom in late nineteenth- century. **Rethinking history**, 16(2), 177- 197.

12. Spere, K., Schmidt, L., Riniolo, T.& Fox, N. (2005). Is a lack of cerebral hemisphere dominance a risk factor for social conflictedness- Mixed Handedness in shyness and Sociability. **Personality and individual differences**, 39(2), 271- 281.

13. Wolgast, M.& GunnarLund, L. (2017). Is Distraction an Adaptive or Maladaptive Strategy for Emotion Regulation? A Person- Oriented Approach. **Journal of psychopathology and Behavioral Assessment**, 39, 117- 127.

14. Wright, J. (2009). Self- Soothing- A Recursive Intra psychic and Relational Process: The Contribution of the Bowen Theory to the Process of Self- Soothing. **Australian and New Zealand Journal of family therapy**, 30(1), 29- 41.

15. Young, K., Sandman, C.& Craske, M. (2019). Positive and Negative emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. **Brain Sciences**, 9(4), 76.

16. Yu, Q.& Guo, Y. (2017). **Handedness**. China: Springer International Publishing.

17. Zare, H.& Amirpour, B. (2012). Emotional and cognitive regulation strategies Among Left and Right Handed students. **Amaghane Danish Journal**, 17(3), 225- 232.