Route Educational & Social Science Journal

Volume 7 (2); February 2020

Artical History

Received	Accepted	Available Online
20.01.2020	28.01.2020	15.02.2020.

STRATEGIES FOR REGULATING EMOTIONS AND THEIR RELATIONSHIP TO MARITAL ADJUSTMENT

Dr. Djedjiga GUEZOUI[1]

Dr. Saida LOUNIS[2]

Abstract

This paper seeks to reveal the nature of the relationship between emotional regulation strategies and marital adjustment in the light of certain variables, based on the measure of emotional regulation and the measure of marital compatibility on a sample of 50 married individuals. After statistical analysis of the data, it was not generally clear the relationship between the various strategies of emotional regulation and the dimensions of marital adjustment, and this can be explained in the small sample adopted in the current study.

Keywords: marital adjustment, variables, emotional regulation.

[1] University of Algiers-2, dguezoui@live.fr

[2]University of Algiers-2, dguezoui@live.fr

استراتيجيات تنظيم الانفعالات وعلاقتها بالتوافق الزواجي

د.ججيقة قزوي
د. سعيدة لونيس
جامعة أبو القاسم سعد الله الجزائر2

مخلص

تسعى هذه الورقة البحثية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الزواجي في ضوء بعض المتغيرات، وذلك بالاعتماد على مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس التوافق الزواجي على عينة متكونة من 50 فرداً متزوجاً. وبعد التحليل الاحصائي للبيانات لم يتضح بشكل عام العلاقة بين مختلف استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأبعاد التوافق الزواجي، وهذا يمكن تفسيره في صغر العينة المعتمدة في الدراسة الحالية.

الكلمات المفتاحية: التوافق الزواجي ، المتغيرات ، التنظيم الانفعالي.

مدخل:

يهدف بحثنا الحالي دراسة طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الزواجي في ضوء بعض المتغيرات، ضمن الدراسات التي تحاول التنبؤ في المعايير التي تحقق التوافق الزواجي، ومن بين المتغيرات التي تتمحور فيها دراستنا الآنية، هي أحد المتغيرات التي تتحكم وتحدد شخصيات الأفراد بما فيهم الأزواج وتأثيراتها الواضحة والتي تناولتها العديد من النظريات النفسية والدراسات العلمية، ألا وهو المجال الانفعالي من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعالي وذلك بالاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي المناسب لمثل هذه الدراسات بالاستعانة بمقياسين هما: مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس التوافق الزواجي. وفيما يلي سيرورة الدراسة من الاشكالية إلى التوصيات التي استنتجناها من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسة.

مقدمة واشكالية الدراسة:

إن بناء الأسرة السليمة وديمومتها الآمنة يتطلب وجود شريكين متلائمين ومتفهمين لمعاني الشراكة والزواج والأسرة ومدركين لما تطرحه الحياة المعاصرة من متغيرات وتحولات مؤثرة، مما يضمن قيام أسرة هانئة ومتماسكة أساسها

التعاون والتكامل والتضحية في سبيل تحقيق الأهداف المشتركة. وفي ظل هذه الأزمات بات التوافق في الحياة الزوجية من الطموحات التي يسعى إليها كل فرد متزوج أو مقبل عليه في المجتمع (الخطايبة، 2015).

وبهذا يعد الزواج نظام اجتماعي عالمي تحكمه المعايير والنظم الاجتماعية، وباعتباره الخطوة الأولى في تكوين الأسرة قد يحالفه التوفيق إذ تحقق له التوافق بين الشريكين والعكس صحيح.

ويتحدد التوافق الزواجي في تلك "الحالة الوجدانية التي تعبر عن مدى تقبل العلاقة الزوجية، وتعكس طبيعة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في المجالات المختلفة. والتي تتسم بمدى الشعور بالإشباع الجنسي، والتجانس الفكري، والتشابه القيمي، والتعبير المتبادل عن المشاعر الوجدانية، والاتفاق حول أساليب تنشئة الأطفال، واحترام أسرة الطرف الآخر، وإظهار الحرص على العلاقة" (فرج، 1998).

ولكن كثيراً ما قد يواجه الأزواج العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الإنسانية، التي تتطلب أنماط مختلفة من الانفعالات ترمي بظلالها على تكيفهم وصحتهم النفسية، الأمر الذي يستلزم منهم التصرف معها بحكمة وتنظيم وضبط تلك الانفعالات من خلال تكوين استراتيجيات انفعالية الصحيحة التي ترمي من ورائها إلى الحفاظ على قوة هذه الرابطة من التفكك والانحلال. حيث أن عملية تنظيم الانفعالات تتكون من الاستراتيجيات التي نلجأ إليها لنتحكم في شدة الانفعالات التي تنتابنا، وفي توقيتها، ومدى قوة إحساسنا بها وتعبيرنا عنها (كفافي، ص 243).

وتبرز أهمية دراسة التنظيم الانفعالي من خلال بعض الدراسات نذكر من بينها دراسة مون (2002) ماهوني (2006) وكروس (2010) وايفاس (2014) أين أشارت إلى أن تنظيم الانفعال له علاقة وثيقة بالتعاطف والسلوكيات الاجتماعية الايجابية والسلوك الأخلاقي والكفاءة الاجتماعية.

وبالرجوع إلى العلاقات الأسرية يبدو جلياً مدى الحاجة إلى تنظيم الانفعالات التي قد تتسبب في ظهور التوتر والانشقاق داخل العلاقة الزوجية. بوصفها تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على السلامة النفسية وتحقيق النجاح في الحياة. كما تشكل عاملاً حاسماً في تأقلم الفرد وتكيفه مع ظروف الحياة المتنوعة وتؤثر على جودة حياته هذا من جهة، ومن جهة أخرى تم التأكيد على أن قصور التنظيم الانفعالي يعتبر كمسبب أو نتيجة للعديد من اضطرابات الصحة النفسية التي قد تؤثر لا محالة على سيرورة الرابطة الزواجية.

وتأسيساً لما تقدم عرضه، فان طرح هذا الموضوع يعد غاية من الأهمية لأنه يعالج مشكلة اجتماعية أسرية تهم الفرد والأسرة، بل والمجتمع بما يوفره من معرفة نظرية وامبريقية يسهم في رفع وعي الأفراد بقضايا الزواج والتوافق الزواجي والأسري، مع الكشف عن الميكانيزمات التي قد تتدخل في نجاحه أو فشله.

وعليه انبثقت أهمية الدراسة الحالية من أهمية المتغيرات الذي تناولتها بالبحث والاستقصاء والمتمثلة في استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الزواجي، وذلك نظراً لارتباطهما بتوافق الفرد وصحته النفسية. وبناء عليه تتلخص إشكالية الدراسة الحالية في الكشف عن طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوافق الزواجي في ضوء بعض المتغيرات، وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما هي استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر استعمالاً لدى أفراد العينة؟
2. ما هي أبعاد التوافق الزواجي الأكثر انتشاراً لدى أفراد العينة؟
3. هل هناك فروق في المتوسطات الحسابية في الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي حسب كل من الجنس، السن، مدة الزواج، سن الزواج؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوافق الزواجي حسب كل من الجنس، السن، سن الزواج، ومدة الزواج؟
5. هل هناك علاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعالات والتوافق الزواجي لدى أفراد العينة؟

2- الضبط لإجرائي للمفاهيم:

تتضمن الدراسة الحالية المفاهيم الإجرائية التالية:

التنظيم الانفعالي: هي استراتيجيات متضمنة إعادة صياغة طبيعة الأفكار والسلوكيات التي تؤثر في الانفعالات التي يمتلكها الفرد والسيطرة عليها وكيفية الإفصاح عنها لاحقاً. وتتحدد إجرائياً في الدرجة التي يتحصل عليها المبحوث في مقياس التنظيم الانفعالي لجارنفسكي وكرايج Garnefski & Kraaij.

ومن المصطلحات التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بهذا الموضوع مصطلح المواءمة أو المواجهة coping والذي يدل على محاولات الناس في خفض الانفعالات اللبية في أثناء حدث ضاغط وفي أعقابه. والفرق بين المصطلحين هو أن المواءمة دائماً تتمثل في محاولة لخفض الانفعال السلبي، بينما يتضمن تنظيم الانفعالات محاولة زيادة الانفعالات الإيجابية أو خفضها، أو حتى محاولة زيادة الانفعال السلبي. إذ أنه استراتيجية جيدة في موقف بعينه (كفافي، ص 243).

التوافق الزواجي: هو محصلة المشاركة في الخبرات والاهتمامات، والقيم واحترام أهداف الطرف الأخر، وحاجاته، ومزاجه، والتعبير التلقائي عن المشاعر، وتوضيح الأدوار والمسؤوليات، والتعاون في صنع القرارات، وحل المشكلات، وتربية الأبناء، والإشباع الجنسي المتبادل. وفي ضوء الأداة المستخدمة في هذه الدراسة فيتحدد التعريف الإجرائي لهذا المفهوم في مقياس طريف شوقي فرج ومُحَمَّد حسن عبد الله 1999.

3- الدراسة الميدانية:

3-1- منهج الدراسة:

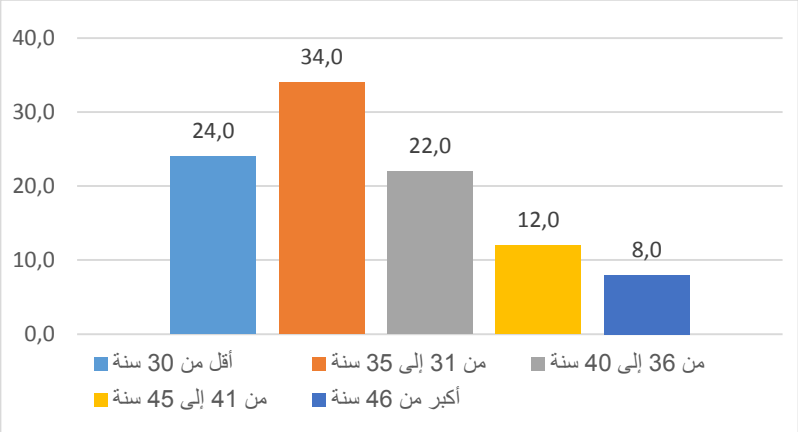
تحدد المنهج المناسب للدراسة في المنهج الوصفي التحليلي، الذي يعتمد على جمع البيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها، لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة. وفي إطار الدراسة الحالية تم الكشف عن علاقة استراتيجيات تنظيم الانفعالات بالتوافق الزواجي لدى عينة من المتزوجين.

3-2- العينة:

تتكون عينة الدراسة الحالية من 50 فرداً متزوجاً تتمثل خصائصهم فيما يلي:

جدول رقم (01): *توزيع أفراد العينة حسب السن.*

الفئات العمرية	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 30 سنة	12	24,0
من 31 إلى 35 سنة	17	34,0
من 36 إلى 40 سنة	11	22,0
من 41 إلى 45 سنة	6	12,0
أكبر من 46 سنة	4	8,0
المجموع	50	100,0

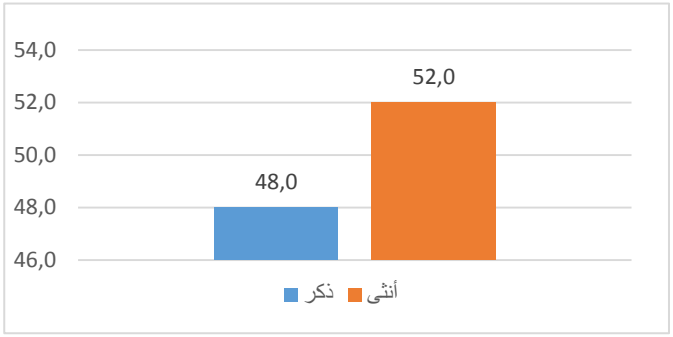


المخطط رقم (01): الرسم البياني لتوزيع أفراد العينة حسب السن

يمثل من خلال توزيع أفراد العينة حسب العمر أن النسبة الكبرى تمثلت في الفئة من 31 إلى 35 سنة لتليها الفئة الأقل من 30 سنة، وبعدها مباشرة الفئة من 36 إلى 40 سنة، لتتوالى بعد ذلك الفئة من 41 إلى 45 وفي الأخير الأزواج في فئة الأكبر من 46 سنة بأقل نسبة.

جدول رقم (02): *توزيع أفراد العينة حسب الجنس.*

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	24	48,0
أنثى	26	52,0
المجموع	50	100,0



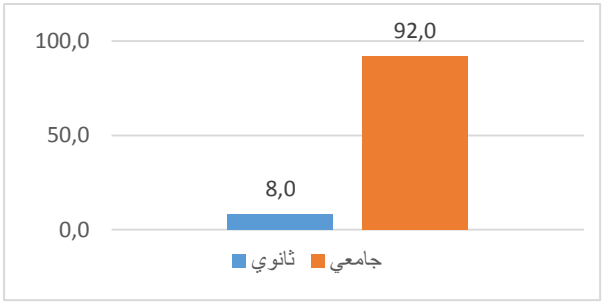
من خلال الجدول السابق يوضح أن العينة تتوزع بنسب متقاربة بين الإناث والذكور حيث قدرت نسبة الإناث بـ 52% والذكور بـ 48%.

المخطط رقم (02): *الرسم البياني لتوزيع أفراد العينة حسب الجنس.*

جدول رقم (03): *توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي.*

المستوى التعليمي	التكرار	النسبة المئوية
ثانوي	4	8,0
جامعي	46	92,0
المجموع	50	100,0

يتبين من الجدول أن أغلب أفراد العينة تمثلت بالمستوى الجامعي بنسبة مقدرة بـ 92% بينما النسبة المتبقية فتتمثل في المستوى الثانوي.



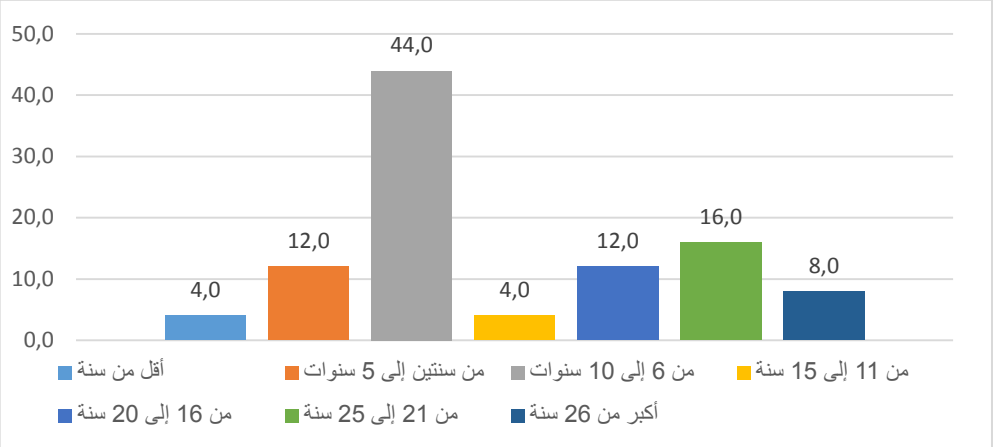
المخطط رقم (03): *الرسم البياني لتوزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي.*

جدول رقم (04): *توزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج.*

مدة الزواج	التكرار	النسبة المئوية
أقل من سنة	2	4,0

من سنتين إلى 5 سنوات	6	12,0
من 6 إلى 10 سنوات	22	44,0
من 11 إلى 15 سنة	2	4,0
من 16 إلى 20 سنة	6	12,0
من 21 إلى 25 سنة	8	16,0
أكبر من 26 سنة	4	8,0
المجموع	50	100,0

يتضح من الجدول السابق أن النسبة الكبرى لأفراد العينة والتي تساوي 44% تمثلت في الأفراد الذي كانت مدة زواجهم ما بين 6 إلى 10 سنوات، لتليها فئة 21 إلى 25 سنة، ثم الفئة من 16 إلى 20 سنة ومن سنتين إلى 5 سنوات بنفس النسبة، بعدها فئة الأكبر من 26، وفي الأخير نجد كل من فئة الأقل من سنة، وفئة من 11 إلى 15 سنة بنسب متساوي وتمثلت في حالتين لكل فئة.

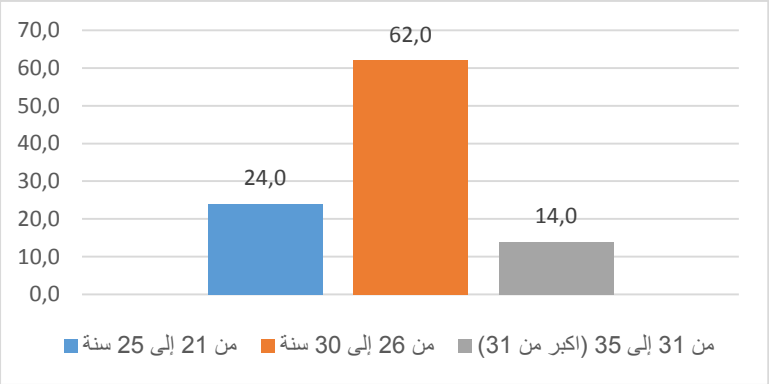


المخطط رقم (04): *الرسم البياني لتوزيع أفراد العينة حسب مدة الزواج.*

جدول رقم (05): *توزيع أفراد العينة حسب سن الزواج.*

الفئات	التكرار	النسبة المئوية
من 21 إلى 25 سنة	12	24,0
من 26 إلى 30 سنة	31	62,0
من 31 إلى 35	7	14,0
المجموع	50	100,0

يظهر من جدول توزيع أفراد العينة حسب سن الزواج أن النسبة الكبرى والمقدرة بـ 62% تمثلت في الأزواج الذين تراوحت أعمارهم عند الزواج في 26 إلى 30 سنة، لتليها فئة من 21 إلى 25 سنة وفي الاخير فئة الأكبر من 31 سنة بنسبة مقدرة بـ 14%.

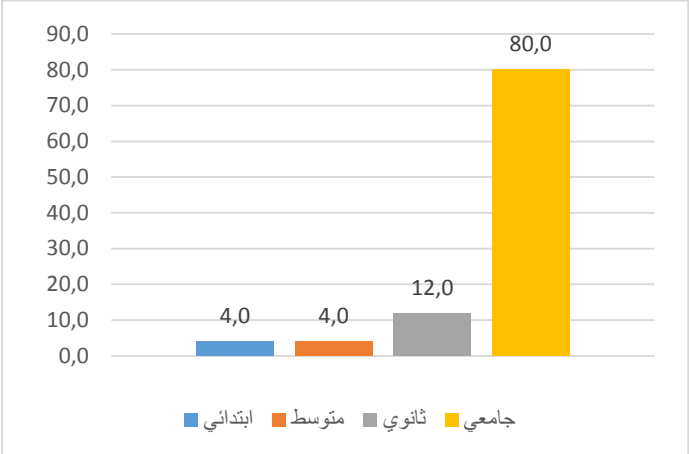


المخطط رقم (05): *الرسم البياني لتوزيع أفراد العينة حسب سن الزواج.*

جدول رقم (06): *توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي للشريك.*

المستوى	التكرار	النسبة المئوية
ابتدائي	2	4,0
متوسط	2	4,0
ثانوي	6	12,0
جامعي	40	80,0
المجموع	50	100,0

يظهر أيضاً من خلال جدول توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي للشريك أن أكبر نسبة وهي التي تساوي: 80% في المستوى الجامعي ليليه المستوى الثانوي، بعدها نجد في الأخير بنسبة متساوية المستوى المتوسط والمستوى الابتدائي بحالتين فقط لكل مستوى.

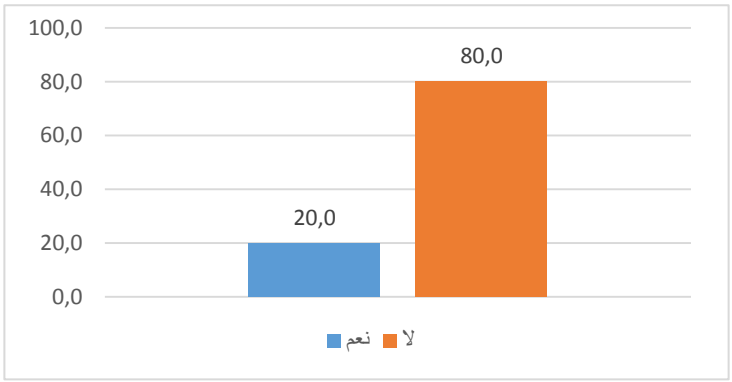


المخطط رقم (06): *الرسم البياني لتوزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي للشريك.*

جدول رقم (07): *توزيع أفراد العينة حسب المشاكل.*

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	20,0
لا	40	80,0
المجموع	50	100,0

يتبين من الجدول أن معظم أفراد العينة قد صرحوا بوجود مشاكل في حياتهم الزوجية وذلك بنسبة 80%، بينما النسبة المتبقية فعبرت عن غياب المشاكل.



المخطط رقم (07): *الرسم البياني لتوزيع أفراد العينة حسب المشاكل.*

3-3- أدوات البحث: تمثلت أدوات البحث المعتمدة في الدراسة الحالية فيما يلي:

مقياس التنظيم الانفعالي:

هو مقياس من إعداد جارنفسكي وكرايج Garnefski & Kraaij 2007 وقد ترجمته مُحَّد جاسر زكي عفانة 2018، والذي يتكون في صورته النهائية من 36 بنداً تغطي تسعة أبعاد فرعية تتمثل فيها استراتيجيات معرفية للتنظيم الانفعالي وهي: (لوم الذات، التقبل، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز على الخطط، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها، التهويل، لوم الآخرين). وتكون الاستجابة على متصل من خمسة نقاط (1-5) للخيارات (لا تنطبق أبداً، لا تنطبق، متردد، تنطبق، تنطبق تماماً).

جدول رقم (08): *توزيع بنود التنظيم الانفعالي على الأبعاد (محمد جاسر زكي عفانه، 2018، ص 69-70).*

الأبعاد الفرعية	البنود	عدد البنود
لوم الذات	1، 10، 19، 28	4
التقبل	2، 11، 20، 29	4
الاجترار	3، 12، 21، 30	4
إعادة التركيز الإيجابي	4، 13، 22، 31	4
التركيز على الخطط	5، 14، 23، 32	4
إعادة التقييم الإيجابي	6، 15، 24، 33	4
وضع الأمور في نصابها	7، 16، 25، 34	4
التهويل	8، 17، 26، 35	4
لوم الآخرين	9، 18، 27، 36	4

مقياس التوافق الزواجي:

هو مقياس أعده طريف شوقي فرج ومحمد حسن عبد الله 1999، وكيفه واستخدمه العمودي في البيئة السعودية 2001، ويتألف المقياس من 44 فقرة موزعة على أثنى عشر بعدا هي: (التعبير عن المشاركة الوجدانية، التجانس الفكري والقيمي، التشابه في العادات، العلاقات الجنسية، السلام الأسري، الثقة المتبادلة، الأمور المالية، أساليب تربية الأبناء، الحرص على استمرار العلاقة، صورة الطرف الآخر، العلاقات مع أهل الطرف الآخر، الرضا عن العلاقة)، وصيغت كل فقرة من هذه الفقرات بحيث تصف كل منها سلوكاً يمارسه الفرد المتزوج في حياته الزوجية اليومية ويحدد المستجيب معدل حدوث السلوك، ويستجاب لكل فقرة بتحديد مستوى ممارسة السلوك الوارد في الفقرة حسب المقياس التالي: (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، غير صحيحة) ويتم تصحيها بإعطاء الدرجات من 5 إلى 1 اختيارات الإجابة على التوالي من بدرجة كبيرة جدا إلى غير صحيحة. والجدول التالي يوضح توزيع الفقرات حسب الأبعاد:

جدول رقم (09): *توزيع الفقرات على أبعاد مقياس التوافق الزواجي.*

الأبعاد	رقم الفقرات	عدد الفقرات
التعبير عن المشاركة الوجدانية	(13)، 15، 34، 39	4
التجانس الفكري والقيمي	(12)، (23)، (28)، 37	4
التشابه في العادات	(18)، 36، 42	3
العلاقات الجنسية	22، (35)، (40)	3
السلام الأسري	(5)، (7)، (10)، (14)	4
الثقة المتبادلة	(4)، (11)، (20)	3
الأمور المالية	(6)، (9)، (38)، (43)	4

أساليب تربية الأبناء	(2)، (8)، (44)	3
الحرص على استمرار العلاقة	(1)، (16)، (30)، (31)	4
صورة الطرف الآخر	(21)، (24)، (25)، 26، 27	4
العلاقات مع أهل الطرف الآخر	(3)، (17)، 29، 41	4
الرضا عن العلاقة	(19)، 32، 33	3

*البنود التي داخل القوس هي البنود السالبة

وقد تأكد فرج وعبد الله من صدقه عن طريق الاتساق الداخلي حيث بلغ 0.581، وبحساب معامل الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق اين بلغ معامل الثبات ألفا كرومباخ 0.81 (ياسر بن محمد بن عبد الرحمن العمودي، 2001، ص 48-49).

3-4- عرض النتائج:

3-4-1- الإجابة على التساؤل الأول:

ينص السؤال الأول على ما يلي: ما هي استراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكثر استعمالاً لدى أفراد العينة؟

جدول رقم (10): *متوسطات أبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة.*

الأبعاد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	الرتبة
لوم الذات	13,9200	2,78363	4,72	6
التقبل	14,6000	2,55551	5,14	5
الاجترار	13,3200	2,40272	4,02	7
اعادة التركيز الايجابي	14,9600	2,90643	5,78	3
التركيز على الخطط	16,8800	1,98607	7,60	1
اعادة التقييم الايجابي	16,7200	2,43311	7,42	2
وضع الامور في نصابها	14,6000	2,08003	5,28	4
التهويل	11,2800	2,24099	2,06	9
لوم الآخرين	12,1600	2,66006	2,98	8
استراتيجيات	128,4400	12,11199		

يتبن من خلال الجدول على أن التركيز على الخطط هي الاستراتيجية الأكثر استعمالاً لدى أفراد العينة فتليها، إعادة التقييم الايجابي، فإعادة التركيز الايجابي، بعدها وضع الأمور في نصابها، ثم التقبل، فلوم الذات، ليليها استراتيجية الاجترار، ثم لوم الآخرين وفي الاخير نجد التهويل.

كما اعتمدنا على اختبار ويلكسون للرتب لمعرفة أي الاستراتيجيات الأكثر استعمالاً الايجابية أو السلبية.

جدول رقم (11): *نتائج اختبار ويلكسون لرتب الاستراتيجيات الايجابية والسلبية.*

التصنيف	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب
التنظيم السلبي	50,6800	6,31629	1,50
التنظيم الايجابي	77,7600	8,95467	26,50
Z	-6,129	الدلالة	0

3-4-2- الإجابة على التساؤل الثاني:

ينص السؤال الثاني على ما يلي: ما هي أبعاد التوافق الزواجي الأكثر انتشاراً لدى أفراد العينة؟

جدول رقم (12): *متوسطات أبعاد التوافق الزواجي لدى أفراد العينة.*

الأبعاد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	الرتبة
التعبير عن المشاركة الوجدانية	14,1200	3,02803	10,42	2
التجانس الفكري والقيمي	11,4800	2,80117	8,50	4
التشابه في العادات	9,1200	1,76866	5,56	7
العلاقات الجنسية	8,3600	2,42234	4,68	9
السلام الأسري	7,4400	2,91485	3,64	10
الثقة المتبادلة	7,0400	2,16616	2,86	12
الأمور المالية	9,1200	3,64014	5,52	8
أساليب تربية الأبناء	6,9200	2,79825	2,98	11
الحرص على استمرار العلاقة	10,0400	3,35005	6,78	5
صورة الطرف الآخر	16,4800	2,71233	11,54	1
العلاقات مع أهل الطرف الآخر	12,0400	2,44916	9,06	3
الرضا عن العلاقة	9,8000	1,93781	6,46	6
توافق كلي	121,9600	22,36521		

يبرز من جدول ترتيب أبعاد التوافق الزواجي حسب الأكثر انتشاراً عن افراد العينة، أن البعد الأول تمثل في صورة الطرف الأخر، ثم التعبير عن المشاركة الوجدانية لتليها العلاقات مع أهل الطرف الآخر، بعدها التجانس الفكري والقيمي، ثم الحرص على استمرار العلاقة، فالرضا عن العلاقة، ليليها فيما بعد ذلك بعد التشابه في العادات فالأمور العائلية ثم العلاقات الجنسية، فالسلام الأسري، ثم أساليب تربية الأبناء، وفي الاخير نجد الثقة المتبادلة.

3-4-3- الإجابة على التساؤل الثالث:

ينص السؤال الثالث على ما يلي: هل هناك فروق في المتوسطات الحسابية في الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي حسب كل من الجنس، السن، مدة الزواج، سن الزواج؟

جدول رقم (13): الفروق في المتوسطات الحسابية في الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي حسب الجنس.

الأبعاد	الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
لوم الذات	ذكر	24	15,4167	2,90302	**4,238**	**,000**
	أنثى	26	12,5385	1,81617		
اعادة التقييم الايجابي	ذكر	24	17,8333	1,43456	**3,434**	**,001**
	أنثى	26	15,6923	2,72425		

تبين من خلال اختبار ت أن الفروق الدلالة في المتوسطات قد تم تسجيلها في كل استراتيجيتي لوم الذات وإعادة التقييم الإيجابي وذلك لصالح الذكور. بينما لم نسجل الفروق في الأبعاد الأخرى بما فيها استراتيجيات التنظيم الإيجابية والسلبية.

جدول رقم (14): *الفروق في المتوسطات الحسابية في الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي حسب السن.*

الأبعاد	الفئة	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
لوم الذات	من 41 إلى 45 سنة	6	**17,0000**	**2,36643**	**3,204**	**,021**
التقبل	من 41 إلى 45 سنة	6	**18,0000**	0,00000	**4,755**	**,003**
الاجترار	أقل من 30 سنة	12	**14,6667**	2,38683	**2,844**	**,035**
	من 41 إلى 45 سنة	6	**14,6667**	1,36626		
اعادة التركيز الايجابي	أكبر من 46 سنة	4	**16,0000**	0,00000	**10,039**	**,000**

التركيز على الخطط	من 41 إلى 45 سنة	6	**19,0000**	,89443	**2,851**	**,034**
اعادة التقييم الايجابي	من 41 إلى 45 سنة	6	**19,3333**	,51640	**2,720**	**,041**
لوم الآخرين	أكبر من 46 سنة	4	**16,5000**	2,88675	**5,325**	**,001**
التنظيم الايجابي	من 41 إلى 45 سنة	6	91,3333	2,06559	**6,349**	**,000**

تم تسجيل الفروق تعزى لعامل السن في لوم الذات وذلك لصالح الفئة (من 41 إلى 45)، كما لاحظنا أيضاً الفرق في التقبل لنفس الفئة أيضاً، بالإضافة إلى الفرق المبين في كل من التركيز على الخطط وإعادة التقييم الإيجابي وفي الاستراتيجيات الايجابية، وهناك أيضاً فروق دالة في كل من إعادة التركيز الإيجابي، ولوم الاخرين لصالح فئة الأكبر من 46 بينما في الاجترار هناك فروق دالة وللعودة الى المتوسطات نجد تساوي متوسطي كل من الفئة من (41 الى 45) والفئة أكبر من 46.

جدول رقم (15): *الفروق في المتوسطات الحسابية في الاستراتيجيات التنظيم الانفعالي حسب مدة الزواج.*

الأبعاد	المدة	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قمة ف	مستوى الدلالة
لوم الذات	من 16 إلى 20 سنة	6	17,3333	1,86190	**2,383**	**,045**
اعادة التركيز الايجابي	أقل من سنة	2	19,0000	0,00000	**2,723**	**,025**
التركيز على الخطط	أقل من سنة	2	20,0000	0,00000	**2,249**	**,056**
اعادة التقييم الايجابي	أقل من سنة	2	19,0000	0,00000	**2,542**	**,034**
وضع الأمور في نصابها	أقل من سنة	2	18,0000	0,00000	**2,888**	**,019**
لوم الآخرين	أكبر من 26 سنة	4	16,5000	2,88675	**6,434**	**,000**
استراتيجيات	من 16 إلى 20 سنة	6	136,0000	14,31084	**2,528**	**,035**
التنظيم الايجابي	أقل من سنة	2	93,0000	0,00000	**3,284**	**,010**

الانفعال سن الزواج

جدول رقم (16): *الفروق بين متوسطات أبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي حسب سن الزواج.*

الأبعاد	السن	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
وضع الأمور في نصابها	**من 31 إلى 35 (أكبر من 31)**	**7**	**16,0000**	**1,00000**	**3,667**	**,033**

يظهر من الجدول أن الفروق الدالة إحصائياً في أبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي، قد تبينت في بعض وضع الأمور في نصابها.

3-4-4- الإجابة على التساؤل الرابع:

ينص السؤال الرابع على ما يلي: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد التوافق الزواجي حسب كل من الجنس، السن، سن الزواج، ومدة الزواج؟

- **الفروق في أبعاد التوافق الزواجي حسب السن:**

جدول رقم (17): *الفروق في المتوسطات الحسابية في أبعاد التوافق الزواجي حسب الجنس.*

الأبعاد	الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التشابه في العادات	ذكر	24	9,6667	1,12932	**2,179**	**,034**
	أنثى	26	8,6154	2,09908		
العلاقات الجنسية	ذكر	24	9,2500	2,17196	**2,644**	**,011**
	أنثى	26	7,5385	2,38715		
الحرص على استمرار العلاقة	ذكر	24	11,1667	3,35788	**2,392**	**,021**
	أنثى	26	9,0000	3,04631		

يظهر من الجدول أن دلالة الفروق في أبعاد التوافق الزواجي قد كانت دالة في كل من بعد العلاقات الجنسية عند مستوى الدلالة 0.01، وكذا بعدي التشابه في العادات والحرص على استمرار العلاقة عند مستوى 0.05 وذلك لصالح الذكور.

- **الفروق في أبعاد التوافق الزواجي حسب السن:**

جدول رقم (18): *الفروق في المتوسطات الحسابية في أبعاد التوافق الزواجي حسب السن.*

الأبعاد	الفئات	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
التعبير عن المشاركة الوجدانية	من 31 إلى 35 سنة	17	**16,2353**	**2,13686**	**15,205**	**,000**
التجانس الفكري والقيمي	من 31 إلى 35 سنة	17	**12,7059**	**2,64019**	**4,431**	**,004**
العلاقات الجنسية	من 31 إلى 35 سنة	17	**10,0588**	**1,24853**	**6,663**	**,000**
السلام الأسري	من 31 إلى 35 سنة	17	**9,1176**	**3,03896**	**4,735**	**,003**

الثقة المتبادلة	من 31 إلى 35 سنة	17	**8,8824**	**2,11785**	**9,497**	**,000**
الأمور المالية	من 31 إلى 35 سنة	17	**11,8824**	**3,67223**	**6,581**	**,000**
أساليب تربية الأبناء	من 31 إلى 35 سنة	17	**8,5294**	**2,93934**	**2,774**	**,038**
الحرص على استمرار العلاقة	من 31 إلى 35 سنة	**17**	**11,9412**	2,41015	**4,067**	**,007**
العلاقات مع أهل الطرف الآخر	من 31 إلى 35 سنة	17	**13,8235**	**2,67477**	**6,497**	**,000**
الرضا عن العلاقة	من 31 إلى 35 سنة	17	**10,7059**	**1,96102**	**5,847**	**,001**
توافق كلي	من 31 إلى 35 سنة	17	**140,7647**	**20,62623**	**8,389**	**,000**

يظهر من الجدول أعلاه أن المتوسطات دالة في معظم الأبعاد لصالح الفئة العمرية من 31 إلى 35 سنة ماعدا في بعد التشابه في العادات، وبعد صورة الطرف الآخر. وهذه النتيجة منطقية جداً كون أن في هذه الفترة العمرية الشخص قد حقق نوع من الاستقرار في مختلف المجالات ما أثر إيجاباً على الحياة الزوجة.

- **الفروق في أبعاد التوافق الزواجي حسب مدة الزواج:**

جدول رقم (19): *الفروق في المتوسطات الحسابية في أبعاد التوافق الزواجي حسب مدة الزواج.*

الأبعاد	السن	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
التعبير عن المشاركة الوجدانية	من سنتين إلى 5 سنوات	6	**15,3333**	**1,03280**	**4,542**	**,001**
التجانس الفكري والقيمي	من 16 إلى 20 سنة	6	**11,6667**	**4,22690**	**2,983**	**,016**
الثقة المتبادلة	من 6 إلى 10 سنوات	22	**8,4545**	**2,28301**	**5,073**	**,001**
الأمور المالية	من 11 إلى 15 سنة	2	**16,0000**	**0,00000**	**6,629**	**,000**
الحرص على استمرار العلاقة	من 16 إلى 20 سنة	6	**14,0000**	**3,89872**	**3,175**	**,011**
صورة الطرف الآخر	من 16 إلى 20 سنة	6	**18,3333**	**1,86190**	**3,525**	**,006**
العلاقات مع أهل الطرف الآخر	من سنتين إلى 5 سنوات	6	**13,6667**	**2,25093**	**3,863**	**,004**
الرضا عن العلاقة	من 6 إلى 10 سنوات	22	**11,0909**	**1,41115**	**6,360**	**,000**
توافق كلي	من 6 إلى 10 سنوات	22	**133,2727**	**23,34867**	**3,638**	**,005**

يتضح من خلال الجدول السابق أن الفروق الدالة حسب مدة الزواج قد سجلت كما يلي:

بالنسبة للفترة من سنتين إلى 5 سنوات فقد سجلت الفروق في بعدي التعبير عن المشاركة الوجدانية والعلاقات مع أهل الطرف الاخر. وهذا يفسر أيضا أنهم في إطار تأسيس الأسرة في السنوات الأولى أين يتم تقوية الرابطة الانفعالية بين الأزواج للتوافق وتحقيق متطلبات الحياة الزوجية، ومن جانب آخر في بعد العلاقات مع الطرف الآخر إذ أنهم لم يكتسبوا بعد الخبرة الكافية لعلاج مشكلات الحياة الزوجية بمبدأ أنهم في بدايتها. أما

بالنسبة للفترة من 6 إلى 10 سنوات فقد سجلت في الثقة المتبادلة، والرضا عن العلاقة وكذا التوافق الكلي. في حين أن الأبعاد المتبقية وهي: التجانس الفكري والقيمي، الحرص على استمرار العلاقة، وصورة الطرف الآخر فقد سجل الفروق فيها لصالح الفئة من 16 إلى 20 سنة.

فبد مرور خمس سنوات على الزواج يبدأ الأزواج في الوثوق ببعضهم بعد الانسجام والتعايش الزواجي والوصول إلى الرضا العام. ولعل ذلك ما يبين أيضا بعدها التجانس على المستوى الفكري والقيمي، من خلال الاتحاد التام بينهم، وذلك بعد مرور 15 سنة على الزواج (طبعا حسب العينة الحالية)، وكذا الحرص على استمرار العلاقة، وكذا صورة الطرف الآخر، وذلك يمكن التفسير من خلال مستوى الانسجام بين الأزواج لا يمانع بوجود بعض النزاعات التي قد تجعلهم يلجؤون دائما بها إلى الحرص على استمرار العلاقة وذلك كون أن الانسجام ومستوى التوافق اعلى من حجم المشاكل التي يمكن أن تكون موقفية قد تكون مرتبطة بظروف الحياة وتغيراتها أيضا كالجانب المادي مثلا وحتى تزايد المسؤوليات من خلال كبر الأولاد وتزايد حاجياتهم بالضرورة.

- **الفروق في أبعاد التوافق الزواجي حسب سن الزواج:**

جدول رقم (20): *الفروق بين متوسطات أبعاد التوافق الزواجي حسب سن الزواج.*

الأبعاد	السن	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ف	مستوى الدلالة
التعبير عن المشاركة الوجدانية	من 26 إلى 30 سنة	31	**15,1613**	**2,19236**	**5,781**	**,006**
التجانس الفكري والقيمي	من 31 إلى 35 سنة	7	**13,8571**	**3,33809**	**6,161**	**,004**
السلام الأسري	من 31 إلى 35 سنة	7	**8,1429**	**2,73426**	**3,918**	**,027**
الثقة المتبادلة	من 31 إلى 35 سنة	7	**7,7143**	**2,56348**	**3,564**	**,036**
الأمور المالية	من 26 إلى 30 سنة	31	**10,5806**	**3,10670**	**15,135**	**,000**
أساليب تربية الأبناء	من 26 إلى 30 سنة	31	**7,6129**	**2,60355**	**3,668**	**,033**
الحرص على استمرار العلاقة	من 31 إلى 35 سنة	7	**11,5714**	**5,47288**	**4,857**	**,012**
صورة الطرف الآخر	من 31 إلى 35 سنة	7	**18,2857**	**2,49762**	**9,800**	**,000**
العلاقات مع أهل الطرف الآخر	من 26 إلى 30 سنة	31	**12,5806**	**2,37731**	**4,359**	**,018**
توافق كلي	من 26 إلى 30 سنة	31	**128,9355**	**19,85436**	**9,926**	**,000**

بالنسبة للفروق في التوافق الزواجي حسب متغير سن الزواج فقد سجلت أغلبها في الفترة من 31 إلى 35 سنة، وهي في الأبعاد التالية: التجانس الفكري، السلام الأسري، الثقة المتبادلة، الحرس على استمرار العلاقة، بينما الفروق في الأبعاد الأخرى وهي العلاقات مع أهل الطرف الآخر، التوافق الكلي التعبير عن المشاركة الوجدانية، الأمور المالية وذلك لصالح الفئة من 26 إلى 30 سنة. وهذه النتيجة تعكس أن وجود التوافق مرتبط مدى النضج

عند الأفراد المتزوجين، كون النتيجة مرتبطة بفترة هي أكثر نضجا بالنسبة للفرد، وذلك بحثا عن الاستقرار الاسري الزواجي بعد الاستقرار الذي يكون قد حقق قبل ذلك في المرحلة العمرية.

3-4-5- الإجابة على التساؤل الخامس:

ينص السؤال الخامس على ما يلي: هل هناك علاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعالات والتوافق الزواجي لدى أفراد العينة؟

جدول رقم (21): *معاملات الارتباط بين أبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأبعاد التوافق الزواجي لدى أفراد العينة.*

الأبعاد		التعبير عن المشاركة الوجدانية	التجانس الفكري والقيمي	التشابه في العادات	العلاقات الجنسية	السلام الأسري	الحرص على استمرار العلاقة	صورة الطرف الآخر
التقبل	ع				**-,313***			
	د				0,027			
الاجترار	ع			**-,470****	**-,308***		**-,341***	
	د			0,001	0,03		0,015	
اعادة التركيز الايجابي	ع		**-,354***					
	د		0,012					
اعادة التقييم الايجابي	ع					**-,287***		
	د					0,043		
وضع الأمور في نصابها	ع			**-,308***				**,382****
	د			0,029				0,006
التهويل	ع							**,300***
	د							0,034
لوم الآخرين	ع	**-,322***		**-,395****				
	د	0,023		0,005				
الاستراتيجيات السلبية	ع			**-,402****				
	د			,004				

نسجل من الجدول السابق ما يلي:

- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التقبل والعلاقات الجنسية عند 0.05 والتي تقدر بـ -0.313

- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاجترار والتشابه في العادات عند 0.01 والتي تقدر بـ -0.470
- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الاجترار والعلاقات الجنسية عند 0.05 والتي تقدر بـ -0.308
- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إعادة التركيز الايجابي والتجانس الفكري والقيمي عند 0.05 والتي تقدر بـ -0.354
- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين إعادة التقييم الايجابي والسلام الأسري عند 0.05 والتي تقدر بـ -0.287
- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين وضع الأمور في نصابها والتشابه في العادات عند 0.05 والتي تقدر بـ -0.308
- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين لوم الآخرين والتعبير عن المشاركة الوجدانية عند 0.05 والتي تقدر بـ -0.322
- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين لوم الآخرين والتشابه في العادات عند 0.01 والتي تقدر بـ -0.395
- وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 والتي تقدر ب -0.341 بين الاجترار والحرص على استمرار العلاقة
- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 والتي تقدر بـ 0.300 بين التهويل وصورة الطرف الآخر.
- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 والتي تقدر بـ 0.382 بين وضع الأمور في نصابها وصورة الطرف الآخر.
- ومن الملاحظ أن العلاقات الدالة معظمها سلبية فقط فيما يخص العلاقة بين وضع الأمور في نصابها وصورة الطرف الآخر، وكذا بين التهويل وصورة الطرف الآخر، بمعنى كلما ارتفع درجات بعد وضع الأمور في نصابها والتهويل ينخفض مستوى التوافق في بعد صورة الطرف الآخر.
- كما يتبين أن مختلف العلاقات الدالة هي علاقات تميل إلى الضعف في معظمها.

4- المناقشة العامة:

من خلال النتائج المذكورة سابقاً لم يتضح بشكل عام العلاقة بين مختلف استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأبعاد التوافق الزواجي، وهذا يمكن تفسيره في صغر العينة المعتمدة في الدراسة الحالية. هذا ورغم أن الواقع المعاش للأزواج يظهر أن التوازن الانفعالي الذي يتجسد في دراستنا من عوامل التوافق الزواجي، إذ التوازن الانفعالي يساعد في

التفاهم على مختلف جوانب الحياة الزواجية، هذا ما يدفعنا أكثر للبحث في العوامل التي تؤدي إلى التوافق أكثر من جهة وتوسيع العينة من جهة أخرى بحيث تشمل على مختلف حالات الأفراد المتزوجين باختلاف سنوات الزواج وسن الزواج ومختلف المتغيرات. وخاصة أنه قد سجلنا وجود الفروق في أبعاد التوافق الزواجي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي مثلا المرتبطة بسن الزواج ومدته، والتي تعكس أن وجود التوافق ونوع استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستعملة مرتبط مدى النضج عند الأفراد المتزوجين، كون النتيجة مرتبطة بفترة هي أكثر نضجا بالنسبة للفرد، وذلك بحثا عن الاستقرار الأسري الزواجي بعد الاستقرار الذي يكون قد حقق قبل ذلك في المرحلة العمرية.

ويعتبر الزواج من عوامل الاستقرار النفسي للفرد، من خلال الدعم النفسي والاجتماعي الذي يوفره الطرف الآخر وما يحقق من راحة انفعالية كما أشار ميشيل ن سيوتا Michelle N Shota وجيمس وكلات James W Kalat أن الدعم الاجتماعي يوفر الراحة الانفعالية. فالوحدة مؤلمة والأشخاص الذين يشعرون بالوحدة عرضة أكثر للانتحار والأمراض المرتبطة بالتوتر بالضغوط. كما أن الأشخاص المتزوجين الذين يعيشون حياة سعيدة ومن لديهم علاقات صداقة وطيدة يظهرون قدراً أقل من التوتر والضغوط، ويبدون استجابات مناعية أكبر، ويظلون بصحتهم مدة أطول من الأخرين (Kiecolt-Glaser1999, Kiecolt-Glaser & Newton2001) والعلاقات الوطيدة تقلل من الضغوط، وقد وجدت إحدى الدراسات أن طلاب كلية الطب الذين يتزوجون في أثناء الدراسة قد انخفض لديهم الشعور بالانضغاط في أعقاب الزفاف بوقت قصير. وقد قالو أن الشريك قد وفّر الرعاية والاهتمام والتشجيع الذي ساعدهم على التغلب على الإرهاق والشك في الذات (ميشيل ن، سيوتا وآخر، 2014، ص 270).

فكون الزواج هو الاستقرار بين طرفين تتوفر من خلاله الراحة الانفعالية، التي بدورها تساعد في اعتماد استراتيجيات انفعالية مناسبة في مواقفهم الحياتية لتحقيق التوافق الزواجي أكثر في مختلف جوانبه، ورغم أن هذه النتيجة لم يتم اثباتها من خلال نتائج الدراسة الحالية، إلا أنه قد تكون فكرة داعمة لتوسيع دائرة موضوع البحث الحالي. والانتهاء بالتوصيات التالية:

6- التوصيات:

- إعداد برامج ارشادية للمتزوجين والمقبلين على الزواج حول مهارات التوافق الزواجي واستراتيجيات التنظيم الانفعالات.
- ضرورة تبني المؤسسات الاكاديمية بما فيها الجامعات لمثل هذه البرامج.
- ضرورة تفعيل برامج العلاج الزواجي وتفعيلها.
- إجراء العديد من الدراسات التنبؤية لتحديد العوامل المحددة للتوافق الزواجي.
- التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

قائمة المراجع:

- ميشيل ن، سيوتا وجيمس وو، كالات. (2014). الانفعالات. ت:كفافي، علاء الدين. الأردن: دار الفكر
- الخطايبة، يوسف ضامن. (2015). مقومات التوافق في الحياة الزوجية وعلاقته بالعوامل الاجتماعية: دراسة على عينة من الأزواج العاملين في المدارس الحكومية في شمال الأردن. مجلة دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، 42 (2)، ص ص 371-389.
- طريف، شوقي محمّد فرج. (1998). توكيد الذات: مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.