

**فاعلية برنامج معرفي مستند الى انموذج
استراتيجية تنظيم العاطفة في تنمية
التنظيم العاطفي
لدى طلبة المرحلة الاعدادية في مدارس
محافظة صلاح الدين**

م.م اسامه عبد الرحمن مهدي

جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم

العلوم التربوية والنفسية

Usama Abdalrahan Mahdi
Education and Psychological Science Department , College of
Education for Human Science, Tikrit University , Tikrit , Iraq
Email : Usama.o1980@tu.edu.iq

هدف البحث الحالي إلى اختبار فاعلية برنامج معرفي مستند الى النموذج استراتيجيية تنظيم العاطفة في تنمية التنظيم العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية في مدارس محافظة صلاح الدين . وقد تكونت عينة البحث من (٦٠) طالب وطالبة موزعين الى (٤) مجاميع (٢) تجريبية و (٢) ضابطة , لمدة (٦) اسابيع وبواقع (١٢ جلسة) ولتحقيق هدف البحث أعد الباحث اداة لقياس التنظيم العاطفي لدى عينة البحث، إضافة إلى بناء برنامج معرفي لتنمية تنمية التنظيم العاطفي , وباستخدام الاساليب الاحصائية المتعددة المشتملة على الحقيبة الاحصائية (SPSS) أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائية في التعاطف الوجداني لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية. وفي ضوء النتائج تم صياغة عدد من التوصيات والمقترحات ومن التوصيات تضمن المنهج الدراسي موضوعات ومواقف لتنمية التنظيم العاطفي .

الفصل الاول

يتضمن هذا الفصل تعريفاً بالبحث من خلال عرض مشكلة البحث وأهميته , واهداف البحث وحدوده , وأخيراً تحديد ابرز المصطلحات الواردة فيه , وعلى النحو الاتي: -

مشكلة البحث:

العواطف جزء كبير من الحياة بالنسبة لنا جميعاً. في أي يوم يمكن أن نخبر العديد من المشاعر المختلفة التي تأتي مع مستوياتها متنوعة يسهل التعامل مع بعضها ، في حين أن البعض الآخر أكثر كثافة ويصعب التعامل معها. من الطبيعي أن تصارع مشاعر في بعض الأحيان ، وكل شخص لديه هذه التجربة ومع ذلك ، إذا كنت تواجه صعوبات في إدارة عواطفك لفترة طويلة من الزمن ، فقد يؤدي ذلك إلى مشاكل في الصحة العقلية . إذا كان لدى شخص ما الكثير من المشاكل في إدارة عواطفه ، على مدى فترة طويلة من الزمن ، فإن هذا يسمى عدم التنظيم العاطفي. هذه صعوبة نفسية يُعتقد أن خلل التنظيم العاطفي جزء كبير من مشاكل الصحة العقلية مثل القلق والاكتئاب واضطرابات الشخصية والذهان واضطراب ما بعد الصدمة لحسن الحظ ، يمكننا أن نتعلم كيفية إدارة عواطفنا بطرق صحية ، في أي مرحلة من مراحل حياتنا. يرى Ekman (2003) أن "عواطفنا غالباً ما تكون أفضل مرشدين لنا. توجيهنا لفعل وقول ما هو مناسب للموقف ، ولكن هذا لا ينطبق دائماً على أي شخص ، حيث يمكن لبعض المشاعر أن تغطي على الفرد (مثل الغضب أو الخوف). لذلك ، من الواضح أن العواطف يمكن أن يكون لها تأثيرات هائلة على الطريقة التي يفكر بها المرء ويشعر به ، من حيث أنها متعددة الأوجه وتتضمن تغييرات متعددة الأنظمة. " (Ekman, P. 2003).

أهمية البحث: على مدى آلاف السنين تطور البشر ليشعروا بمجموعة واسعة من المشاعر . كل عاطفة لها رسالة مختلفة هذه مصممة لتجعلنا نستجيب بطرق معينة غالباً ما تكون هذه الاستجابات تلقائية ولا شعورية. هذا لأنهم يريدون منا الاستجابة بسرعة لما يحدث في الوقت الحالي. مثال هو الخوف - لقد تطورنا لنشعر تلقائياً بالخوف عندما نكتشف الخطر ، وعادة ما يشجعنا الخوف على محاولة الهروب من هذا الموقف. (Clore et al.1994 : 386 - 393) نحن لم نولد ونحن نعرف كيف نتحكم في عواطفنا. هذا يعني أن علينا أن نتعلم من جميع أنواع الخبرات والأشخاص بما في ذلك الآباء والأصدقاء والمدرسون والمجتمع بشكل عام. (Jaffe et al. 2010 : 47- 59) الطفولة هي وقت مهم لتطوير فهم المشاعر. إذا قمنا بتكرار تجارب عاطفية مرهقة كأطفال ، فقد يؤدي ذلك إلى البحث عن "إصلاحات سريعة" لإدارة عواطفنا. يمكن أن يكون هذا أي شيء يعمل على المدى القصير (مثل قمع المشاعر وإيذاء النفس والتجنب). على الرغم من أن هذا قد يساعد في ذلك الوقت ، إلا أنه يمكن أن يتطور إلى طريقة تلقائية للتأقلم لا تعمل بشكل جيد في وقت لاحق. (Zeman et al, 2010 : 123) وإذا كانت عاطفة في رأي بعض الباحث عبارة عن حالة تشييط عصبي بدون وظيفة ، فقد ذكرت الأبحاث الحديثة أن العواطف وظيفية ، فهي تسهل اتخاذ القرار ، وتهيئ الشخص للاستجابات الحركية السريعة ، وتوفر المعلومات اللازمة لتكيف الفرد مع البيئة والأكثر صلة بتصور الفرد للحياة بشكل عام. (Bosse et. al. 2010 : 111-230) كذلك المدخلات والمخرجات التقليدية لفترة طويلة ، شكلت أيضاً تصور الفرد كموضوع سلبي ، "يتعرض" للعواطف التي لا يمكنه السيطرة عليها. على الرغم من أن العواطف لها تأثير كبير على حياتنا ، على مستويات مختلفة (معرفي ، اجتماعي ، سلوكي ، ظهري) ، فإن الرغبة في التحكم العاطفي تبني صرحاً توضيحياً كاملاً بين التحفيز والاستجابة العاطفية. (Lazarus, 2011 : 298) عندما تكون عواطفنا شديدة للغاية ، فقد نشعر بالقلق أو الذعر أو الذهول أو الإرهاق. ومن الصعب جداً أن تبتطئ ، وتقييم ما نشعر به ، والتصرف وفقاً لتلك المشاعر بطرق صحية. لذلك نميل إلى الرد بشكل اندفاعي ، دون التفكير في العواقب

(Magai, C. M., 1996: 174) تم العثور على الخصائص المزاجية المبكرة التي تميز الأطفال عن بعضهم البعض للتأثير على أنواع مهارات واستراتيجيات الطوارئ التي يطورها الأطفال (John & Gross, 2004 :1301-1334) تشير مجموعة كبيرة من الأبحاث إلى أنه عندما يتعرف الافراد الى عواطفهم بشكل واضح وصحيح ، فإن الافراد يتعاملون بشكل أكثر تكيّفًا مع عواطفهم في الموقف المباشر ويكتسبون المزيد من القدرات التنظيمية للعاطفة الإيجابية على المدى الطويل. على النقيض من ذلك ، فمن المرجح أن ينتج عن ذلك المزيد من النتائج السلبية. (Gross, J. J. 2007 :276) حتى البالغين الذين ليس لديهم مشاكل عاطفية سابقة ، تجارب مثل التمر والمضايقة ، أو المرض وضغوط العمل يمكن أن تطغى على قدرتنا على التأقلم. هذا يمكن أن يجعلنا نلجأ إلى طرق غير صحية لإدارة المشاعر لاحقًا في الحياة أيضًا. (Rothbart & Ahadi 1994 : 21-39) (Rieffe & Ketelaar 2010 :362-367) تشير النظريات إلى أن تنظيم المشاعر ، قد يساهم في وجود أو عدم وجود سلوك اجتماعي إيجابي. بينما توضح الأوراق النظرية العلاقات بين هذه التركيبات ، مما يشير إلى أن قدرات تنظيم المشاعر لدى الفرد من شأنها أن تسبب عرضًا مختلفًا للاستجابات التعاطفية ، مما يؤدي إلى زيادة محتملة أو نقصان في السلوك الاجتماعي الإيجابي. (Eisenberg et al. 2010:143-180) (Eisenberg & Eggum ,2009 : 43) أن التقريب بين التعاطف والضيق الشخصي يمكن أن يكون أيضًا بسبب قدرات تنظيم عاطفة الشخص ، وليس وجهة نظره. مهارات الاستيلاء. ويفترض أن منظمي المشاعر الجيدة قادرون على الانخراط في التعاطف بغض النظر عن تفاعلهم العاطفي لأنهم قادرون على تنظيم أي مشاعر ضائقة شخصية والمضي قدمًا في التعاطف في المقابل ، يكون المنظمون الضعيفون للعاطفة أكثر عرضة للضيق الشخصي لأنهم لا يستطيعون تنظيم مشاعرهم . (Eisenberg & Eggum, 2009 : 43) (Eisenberg & Fabes ,1990 : 131-149) لاحظ Decety & Jackson (2004) بأن تنظيم المشاعر هو أحد مكونات التعاطف. وأن التعاطف له ثلاثة مجالات رئيسية المكونات: "المشاركة العاطفية" ، والتي تشبه التعاطف الوجداني ، "وعي الذات الآخر" ، مشابه لأخذ المنظور وبالتالي ، التعاطف المعرفي ، و "المرونة العقلية" و "التنظيم الذاتي" ، والتي يمكن القول أنها مكونات لتنظيم المشاعر والجهد مراقبة. بالإضافة إلى ذلك ، يرى بأن تنظيم العواطف يؤثر على التعاطف المعرفي والعاطفي: "يتطلب التعاطف مستوى معينًا من تنظيم العاطفة لإدارة وتحسين المعاملات الاستبطنانية بين الذات والآخرين" (Decety, J., & Jackson, P. L. 2004 : 71-100) علاوة على ذلك أن تنظيم المشاعر ضروري ، لأنه بدونها يعاني الناس من ضائقة شخصية. بينما تُظهر نظرية أيزنبرغ وزملائه بشكل أساسي كيف يؤدي تنظيم المشاعر إلى استجابات تعاطفية . (Eisenberg & Fabes , 1992:132) الأدبيات حول تنظيم المشاعر والاستجابة الوجدانية عند البالغين محدودة للغاية. ومع ذلك ، أجريت دراسة واحدة فقط درست تنظيم المشاعر ومع ذلك ، فقد فحصت هذه الدراسة الكفاءة الذاتية المتصورة للتعاطف ، بالإضافة إلى الكفاءة الذاتية المتصورة لتنظيم المشاعر بدلاً من التعاطف الفعلي وتنظيم العاطفة. ومع ذلك ، وجدت هذه الدراسة أن الكفاءة الذاتية التعاطفية توسّطت في العلاقة بين الكفاءة الذاتية لتنظيم العواطف . (Bandura et al , 2003 :769) يعد عدم التنظيم العاطفي سمة بارزة للعديد من أشكال علم النفس المرضي ~ الجمعية الأمريكية للطب النفسي ، ١٩٩٤ في الواقع ، من خلال عدد واحد ، أكثر من نصف المحور الأول غير المرتبط بالمواد الاضطرابات السريرية وجميع اضطرابات الشخصية على المحور الثاني شكل من أشكال عدم انتظام العاطفة (Gross & 1997 :95)

Levenson

اهداف البحث: يهدف البحث الحالي الى:

- ١- بناء برنامج معرفي لتنمية التنظيم العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية
 - ٢- فاعلية البرنامج المعرفي لتنمية التنظيم العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية
 - ٣- فاعلية البرنامج المعرفي لتنمية التنظيم العاطفي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث)
- فرضيات البحث :** وفي ضوء الاهداف تم صياغة الفرضيات الفرعية على النحو التالي:-

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي ودرجاتهم في الاختبار البعدي في مقياس التنظيم العاطفي .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عنج مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي ودرجاتهن في الاختبار البعدي في مقياس التنظيم العاطفي .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ودرجاتهم في الاختبار البعدي في مقياس التنظيم العاطفي .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ودرجاتهن في الاختبار البعدي في مقياس التنظيم العاطفي

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في مقياس التنظيم العاطفي في الاختبار البعدي .

حدود البحث: يقتصر البحث الحالي على طلبة المرحلة الاعدادية من الذكور والاناث ومن المدارس الصباحية وللصف الخامس الاعدادي في مركز مدينة تكريت للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) .

تحديد المصطلحات :-

أ - الفاعلية :

- سليمان واخرون (٢٠٠٧) " مدى قوة نشاط يحقق غرضه المقصود او وظيفته " (سليمان واخرون , ٢٠٠٧ : ١٤)

- معجم الوجيز (١٩٨٩) " مقدرة الشيء على التأثير " (الوجيز , ١٩٨٩ : ٤٤٧)

- الفاعلية نظريا : هي القدرة على انجاز الاهداف المخططة بأفضل شكل ممكن .

- الفاعلية اجرائيا :مدى قدرة تأثير البرنامج المعرفي في تنمية التنظيم العاطفي للطلبة وتقاس هذه الفاعلية من خلال مقياس التنظيم العاطفي

ب - البرنامج المعرفي "عبارة عن وحدة تعليمية مصممة بطريقة مترابطة ومنظمة بمجموعة من الاهداف والانشطة والوسائل واساليب التدريس بهدف تحسين عملية التعلم " . (ابو زائدة , ٢٠٠٦ : ٧)

- وتعرف الباحث البرنامج المعرفي نظرياً بأنه : مجموعة من الخطوات منظمة ومتناسقة تستندى الى استراتيجية او طريقة محددة مسبقاً يمكن من خلال تطبيقها الوصول الى الاهداف المنشودة .

- وتعرف الباحث البرنامج المعرفي إجرائياً بأنه هو مجموعة من الدروس والمواقف تستندى الى استراتيجية او طريقة محددة مسبقاً التي أعدها الباحث كمتغير تجريبي (مستقل) لغرض التحقق من فاعليتها في تنمية التنظيم العاطفي لدى طلبة الصف الخامس الاعدادي والذي تم قياسه وفقاً للاختبار المعد .

ج - التنمية

- العجمي (٢٠٠٨) "هو ذلك التغيير الموجب المخطط والمقصود والذي يراد به إدخال أفكار جيدة لإحداث تغييرات أساسية في حياة الفرد وتطويرها" . (العجمي، ٢٠٠٨ : ٤٦٦)

- وتعرف الباحث التنمية نظرياً بأنها تغيير مقصود موجب وموجه لغرض إحداث تغيير وتطوير في مهارة أو قدرة محددة إلى حد معقول

- وتعرف الباحثان التنمية إجرائياً

الزيادة الحاصلة في درجات طلبة الصف الخامس الاعدادي على مقياس التنظيم العاطفي الذي يقاس من خلال درجة الفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .

د - التنظيم العاطفي

- Jaffe et al (2010) " يشير مصطلح تنظيم العاطفة إلى العمليات ، الخارجية والداخلية ، المسؤولة عن التعرف على ردود الفعل العاطفية ومراقبتها وتقييمها وتعديلها. تتضمن عمليات التعافي المبكر بدء وتعزيز وتقليل كل من المشاعر الإيجابية والسلبية " . Jaffe et al. :47 (2010)

- Thompson (2007)

" مجموعة من العمليات الجوهرية المسؤولة عن رصد وتعديل الاستجابة العاطفية بصورة جيدة " . (Thompson, R. A. 2007 : 3)

- التعريف النظري للتنظيم العاطفي: مجموعة العمليات والاستراتيجيات التي بواسطتها يمكن للفرد تنظيم عواطفه والسيطرة عليها في المواقف العاطفية المتنوعة

- التعريف الاجرائي للتنظيم العاطفي :مجموع الاستجابات والسلوكيات للاستجابة العاطفية المنظمة ويقاس من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب او الطالبة) بواسطة اجابته على فقرات التنظيم العاطفي المعد كأدات للبحث .

هـ - المرحلة الاعدادية :هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية وتلي المرحلة المتوسطة ومدة الدراسة فيها ٣ سنوات , وان اعمار الطلاب تتراوح بين (١٦-١٨) سنة وهي تهدف الى تربية ما تم اكتشافه من امكانيات وميول عند الطلبة وتمكينهم من بلوغ مستوى اعلى من المعرفة والمهارة واعدادهم للحياة العملية والانتاجية " . (وزارة التربية العراقية , ١٩٩٠)

الفصل الثاني : الاطار النظري

التنظيم العاطفي: المفهوم :

دراسة تنظيم العواطف لها جذور تعود إلى القرن إلى أوائل التنظير النفسي حول طبيعة دفاعات نفسية وما يرتبط به هو الضغط والتأقلم والتقليد (لعازر ، ١٩٦٦) (وفولكمان (١٩٨٤)) أرست هذه الجهود النظرية الرائدة الأساس للمعاصر عمل تجريبي على تنظيم المشاعر لدى كلا الطفلين طومسون في العقدين الأخيرين ، ركزت الأبحاث النفسية أكثر على تنظيم العواطف (Bosse, T., Pontier, M., Treur, J., (2010 :111-230) ان الفهم الشامل للنمو العاطفي للطفل والمراهق مبني على نهج تكاملي ، والتي تحلل التفاعل بين المتغيرات والعمليات البيولوجية مع المتغيرات الاجتماعية. على سبيل المثال ، كانت الحالة المزاجية ، كعامل بيولوجي ، مرتبطة بالعواطف وتنظيمها ، بل واعتبرت جزءاً من العملية العاطفية. (Lazarus, R. S., & Folkman, S,1984:372) تعاريف المؤلفين المختلفين تدعم فكرة Allport الذي يعتبر أن المزاج يشير إلى "الظواهر التي تصف بالتحديد الطبيعة العاطفية للفرد" (Allport , 1937 : 45) .تؤدي الملاحظات والتحليلات التجريبية لهذا المفهوم إلى تعريفات ونظريات محددة. على سبيل المثال ، يعتبر جروس (٢٠٠٧) أن تنظيم المشاعر يشير إلى مجموعة غير متجانسة من العمليات التي يتم من خلالها تنظيم العواطف. محدد بطرق عديدة ومتضاربة في الغالب ، يتضمن في معظم إن لم يكن كل التعريفات فكرة الاستراتيجيات التي يطورها الفرد لتعديل المسار والتعبير عن التجربة العاطفية . (Dennis, 2007 : 200-207) تنشأ المشاعر عندما يكون هناك شيء مهم بالنسبة لنا على المحك. بعض الأحيان، يتم تشغيل المشاعر تلقائياً تقريباً ، مثل متى نحن نتراجع بخوف من شعبان (LeDoux , 1995 :209-235) في أوقات أخرى، تنشأ العواطف فقط بعد تحليل معنى كبير ، مثل عندما نغضب بعد سماع تعليق يستخف به عن صديق في كلتا الحالتين ، تستدعي المشاعر مجموعة منسقة من الاستجابة السلوكية والتجريبية والفسولوجية الميول التي تؤثر معاً على كيفية استجابتنا للتصورات غالباً ما تتوافق استجاباتنا العاطفية بشكل جيد مع المطالب من ظروف حياتنا المتغيرة . (Frijda ,1986 : 286) (Tooby & Cosmides , 1990 :375-424) عاطفي يمكن أن تضلنا الاستجابات أيضاً ، خاصة عندما تكون معاصرة تختلف البيئات المادية والاجتماعية بشكل كبير عن تلك التي شكلت مشاعرنا على مدى آلاف السنين (الإجمالي ، ١٩٩٩ :) يشير تنظيم المشاعر إلى العمليات التي تؤثر بها وما هي المشاعر التي نمتلكها ومتى نمتلكها وكيف نمتلكها التجربة والتعبير عنها ~ الإجمالي ، ١٩٩٨ ب !.لأن العواطف هي عمليات متعددة المكونات تتكشف مع مرور الوقت ، العاطفة يتضمن التنظيم تغييرات في "ديناميات المشاعر أو الكمون ، ووقت الصعود ، والحجم ، والمدة ، والإزاحة الاستجابات في المجالات السلوكية أو التجريبية أو الفسيولوجية. (Thompson, R. A. 1990 : 367-467)

الاستراتيجية المعرفية: أثار التنظيم العاطفي اهتمام الباحث منذ ٢٠ عامًا ، ومنذ ذلك الحين ، تم وضع سلسلة من النماذج التفسيرية والنظريات والنماذج. واحدة من أكثر النظريات شهرة وإعجاباً في دراسة تنظيم المشاعر هي نموذج عملية تنظيم العاطفة . (Gross, 2001 : 219-214) ويشير هذا النموذج في طريقة تصميمه انه مبنياً على النموذج المشروط للعاطفة ، يؤكد نموذج العملية لتنظيم المشاعر على خمس نقاط يمكن للفرد فيها تنظيم عواطفه: اختيار الموقف ، وتعديل الموقف ، ونشر الانتباه ، والتغيير المعرفي ، وتعديل الاستجابة ، Gross (2007 : 392) يمكن النظر إلى المشاعر على أنها حالة عقلية تنشأ تلقائياً وليس من خلال جهد واع والتي غالباً ما تكون مصحوبة بتغيرات فسيولوجية مميزة. يمكن تعريف التأثير على أنه التجربة الواعية لمثل هذه المشاعر. لاحظ جروس وطومسون (٢٠٠٧) أن الحالات العاطفية يمكن أن يكون لها ارتباط مباشر بأهداف الفرد ، من أجل بدء تغييرات في السلوك ، من خلال الأداء اللاإرادي أو التغييرات الفسيولوجية الأخرى. اقترح جروس (١٩٩٨ ب) أن الاستراتيجيات المختلفة للتنظيم العاطفي يمكن أن تحدث في خمس نقاط على طول سلسلة الأحداث التي تشكل النموذج النموذجي للعاطفة. يمكن تصنيف هذه الاستراتيجيات على أنها مركزة مسبقاً أو مركزة على الاستجابة ، وتعتمد على عملية توليد العاطفة التي تكون فيها . (Gross, J. J. (1998b: 224-237)

- تعمل الاستراتيجيات التي تركز على سابقة لها التأثير الأكبر قبل توليد الاستجابة العاطفية ؛ الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة هي الأكثر استخدامًا بعد توليد الاستجابة العاطفية من بين هذه الاستراتيجيات الخمس ، تمثل أربع استراتيجيات تركز على السوابق ، وتسمى اختيار الموقف ، وتعديل الموقف ، والنشر المتعمد ، والتغيير المعرفي

- وقد لوحظت استراتيجية واحدة تركز على الاستجابة ، وهي تعديل الاستجابة. نحن الآن ننظر في هذه الاستراتيجيات بمزيد من التفصيل. (Gross & Munoz, 1995 : 342).

نموذج استراتيجية تنظيم العاطفة

- استراتيجيات سابقة التركيز: يتضمن اختيار الموقف تجنب المواقف أو البحث عنها ، بناءً على الخبرة السابقة أو التفكير المسبق ، مما يؤدي إلى توليد استجابة عاطفية معينة. يشير تعديل الموقف إلى محاولات تعديل موقف مادي خارجي معين بحيث تصبح النتيجة أكثر أو أقل مرغوبة. على سبيل المثال ، قد يتجنب المرء ملل القيادة في حركة المرور المزدحمة من خلال مغادرة المنزل في وقت مبكر (الاختيار). بدلاً من ذلك ، يمكن تعديل حالة الجلوس في حركة المرور من خلال الاستماع إلى الموسيقى في محاولة للتخفيف من الملل (التعديل). يمكن أيضًا تنظيم العواطف دون الحاجة إلى تغيير أو تعديل الوضع المادي. في ظل هذه الظروف ، يمكن للمرء أن ينظم عواطفه من خلال التركيز أو الإلهاء ، وكلاهما يمثل وسيلة لنشر الانتباه. ويلاحظ أنه في حين التركيز يتضمن توجيه الانتباه نحو السمات العاطفية للموقف ، ويتضمن الإلهاء تحويل الانتباه بعيدًا عن جانب مختلف من الموقف أو تجاهه (Gross, J. J., & Thompson, R. A. 2007 : 3-27) قد يشمل النشر المتعمد كوسيلة للتنظيم العاطفي أيضًا الجهود الجسدية لسحب الانتباه (على سبيل المثال ، سحب الانتباه البصري من خلال تغطية أعيننا) ، أو جهود شخص آخر لإعادة توجيه انتباهنا (على سبيل المثال ، حمل لعبة محبوبة أمام طفل رضيع يجلس بعصبية على كرسي طبيب الأسنان). يشير التغيير المعرفي ، الإستراتيجية النهائية في الأسرة التي تركز على السوابق ، إلى القدرة على تغيير الطرق التي نتبعها (Ochsner & Gross , 2007:87-110) اما تقييم الموقف العاطفي. كما لاحظ ، فإن إعادة تقييم الموقف العاطفي ، على سبيل المثال كتهديد أو مكافأة ، يمثل أحد أشكال التغيير المعرفي. من خلال استخدام إعادة التقييم ، قد تختلف الاستجابات العاطفية لنفس الموقف كنتيجة للظروف والأهداف والدوافع ، وهي عملية تعتمد على أداء العمليات المعرفية عالية المستوى (Ochsner & Gross,2005 : 242-249)

- استراتيجية تركز على الاستجابة: تعديل الاستجابة هو استراتيجية تركز على الاستجابة تحدث في وقت متأخر من عملية توليد المشاعر بعد اتجاهات الاستجابة. من بين الممارسات التي تؤدي إلى إستراتيجية تنظيم الاستجابة العاطفية نعددها: الأدوية ، وتمارين الاسترخاء أو ببساطة تنظيم السلوك العاطفي التعبيري. من بين العديد من الاستراتيجيات المتضمنة في إدارة تنظيم العواطف ، يؤكد نموذج عملية جروس على اثنين:

- إعادة التقييم المعرفي (استراتيجية التغيير المعرفي التي تتضمن إعادة تشكيل الموقف الذي يولد المشاعر المحتملة بطريقة يتم فيها تغيير الاستجابة العاطفية) التغيير المعرفي كما هو موضح في هذا النموذج ، "ينطوي على تكامل العمليات من أسفل إلى أعلى ومن أعلى إلى أسفل ، وبشكل أكثر دقة ، تشارك العمليات من أعلى إلى أسفل في تعديل الأنشطة من أسفل إلى أعلى (Gross, J. J. (2007 : 392) يمكن إحداث التغيير المعرفي من خلال التحكم إما في عملية توليد العاطفة (تبدأ الاستجابة العاطفية في غياب حافز محفز) أو العملية التنظيمية (يمكن تعديل الاستجابة العاطفية المحفزة بواسطة العمليات المعرفية). يمكن تحقيق كل من التحكم التوليدي والتنظيمي من خلال استراتيجيتين من أعلى إلى أسفل ، وإعادة التقييم المعرفي والتجريب المباشر للعاطفة تعديل الاستجابة المرتبط بحدث أو إجراء (يتضمن تقنيات تكيف آلية وكلاسيكية).- والقمع التعبيري (استراتيجية الاستجابة التي يتضمن تثبيط المشاعر المستمرة - السلوك التعبيري) . (Gullone : 409-417 et. al. 2010) تعديل الاستجابة يمكن استخدام تعديل الاستجابة لتعديل أو تغيير استجابتنا بعد توليد الاستجابة العاطفية. اقترح جروس وطومسون (٢٠٠٧) أن تعديل الاستجابة يتضمن تأثيرات مباشرة على علم وظائف الأعضاء أو الخبرة أو السلوك. على سبيل المثال ، قد يعمل استخدام المخدرات والتمارين الرياضية والسجائر والكحول على تعديل جوانب معينة من استجابتنا العاطفية. يمثل القمع أحد الأشكال الشائعة لتعديل الاستجابة ، حيث يتم منع السلوكيات التعبيرية العاطفية أثناء وجود حالة من الإثارة العاطفية (Gross & Levenson,1993). علاوة على ذلك ، ارتبط استخدام القمع بالتأثيرات على السلوك التعبيري وعلم وظائف الأعضاء مع تثبيط الحالات العاطفية السلبية والإيجابية . (Gross, 1998b : 224-237) (Gross & Levenson,1997 : 95-103)

فاعلية البرنامج المعرفي في تنمية التنظيم العاطفي .

مجتمع البحث: تألف مجتمع البحث من جميع طلبة الصف الخامس الاعدادي في مركز محافظة كركوك للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠)

ت	مدارس الذكور	عدد الطلاب	ت	مدارس الاناث	عدد الطالبات
١	ثانوية المغيرة للبنين	٣٠	٩	اعدادية الخنساء للبنات	٨٢
٢	ثانوية عمر ابن جندب للبنين	١٣٨	١٠	ثانوية تكريت للمتميزات	٦٣
٣	ثانوية تكريت للمتميزين	٣٦	١١	ثانوية البارودي للبنات	٧١
٤	ثانوية ابن المعتم للبنين	١٧٧	١٢	ثانوية البيان للبنات	٩٢
٥	ثانوية خالد ابن الوليد للبنين	١٤٨	١٣	ثانوية ام المؤمنين للبنات	٧٥
٦	ثانوية الانتصار للبنين	١٢	١٤	ثانوية العقيدة للبنات	٥٦
٧	ثانوية عقبة بن نافع للبنين	١٢٠	١٥	ثانوية ميسلون للبنات	٨٠
٨	اعدادية الفرقان للبنين	٧٨	١٦	ثانوية المستنصرية للبنات	٥١
			١٧	ثانوية الزهور للبنات	٩٧
	مجموع الذكور	٧٣٩		مجموع الاناث	٦٦٧
	المجموع الكلي			١٤٠٦	

العينة: تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من طلبة الصف الخامس الاعدادي بعد إجراء تشخيص لمستوى التعاطف الوجداني لديهم وكان عدد الطلبة (٨٠) طالباً وطالبة (٤٠) الذكور و (٤٠) الاناث تم توزيعهم إلى أربعة مجاميع (٢) تجريبية و (٢) ضابطة وتم إجراء التكافؤ بين المجاميع الأربعة في لاختبار القبلي لمقياس التنظيم العاطفي والعدد والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة كما موضح في الجدول ادناه . التكافؤ بين المجاميع الأربعة

المتغير	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائتية المحسوبة
الاختبار القبلي لمقياس التنظيم العاطفي	١٢٩,٩٩	٣	٣٩,٩٩٤	٠,٣٢٨
العمر	١٣٢,٧	٣	٢٩٨٧٨	٢,٦٤٨
تحصيل الآباء	١٥٦,٦٤	٣	٢٨١,١٤	٠,٩٨٨
تحصيل الأمهات	٢٤,٠١	٣	٤٣,١٤١	٠,٩٠١

ووجد أن جميع القيم الفائتية المحسوبة أقل من القيمة الفائتية الجدولية البالغة (٢,٤٢١) درجة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجات حرية (٣) ، (٤٦).

التصميم التجريبي: استخدمت الباحثة التصميم التجريبي المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدى وذلك

١ - لانه يناسب طبيعة موضوع الدراسة وتطبيقها .

٢ - يوفر الوقت والجهد .

التصميم التجريبي للبحث

المجموعة الاولى ضابطة ذكور	اختبار قبلي	لم تتعرض للمتغير المستقل	اختبار بعدي
المجموعة الثانية تجريبية ذكور	اختبار قبلي	المتغير المستقل البرنامج المعرفي (استراتيجية التنظيم العاطفي)	اختبار بعدي
المجموعة الثالثة ضابطة اناث	اختبار قبلي	لم تتعرض للمتغير المستقل	اختبار بعدي
المجموعة الرابعة تجريبية اناث	اختبار قبلي	المتغير المستقل البرنامج المعرفي (استراتيجية التنظيم العاطفي)	اختبار بعدي

أدوات البحث: استخدم في هذه البحث أداتان هما مقياس التنظيم العاطفي والبرنامج المعرفي وكلاهما من إعداد الباحث.

١. الأداة الأولى: لتحقيق اهداف البحث اقتضت ضرورة استخدام اداة لقياس التنظيم العاطفي , ولهذا الغرض قام الباحث بالإجراءات لجمع فقرات الاستبانة من خلال الاطلاع على الادبيات وعدد من الدراسات السابقة والمقاييس ذات العلاقة بالموضوع وقد اتبع الباحث بعض الإجراءات في صياغة الفقرات ومنها :

- اخذت الفقرات التي تتاسب مجتمع البحث الحالي بعد الافادة من الدراسات والمقاييس التي ذكرناها في بناء المقياس على أساسها .
- مسح الأدبيات التي تناولت التنظيم العاطفي وصياغة بعض الفقرات في ضوءها .
- وفي ضوء الاجراءات السابقة أعد الباحث فقرات المقياس بصيغته الأولية وقد بلغ عدد فقراته (٢٨) فقرة

- صياغة الفقرات اعد الباحث (٢٨) فقرة لمقياس التنظيم العاطفي ولكل فقرة اربع اختبارات عبارة عن مواقف سلوكية تقيس درجة التنظيم العاطفي . وقد راع الباحث في بناء المقياس ما يلي : أن تكون الفقرة مصاغة بلغة مفهومة بالنسبة لعينة البحث ، وان لا تتحمل الفقرة معاني متعددة ومتداخلة .

- اعداد تعليمات المقياس توضيحاً للإجابة على فقرات المقياس بإعطاء مثال توضيحي عن كيفية الإجابة على القائمة وذلك في الصفحة الأولى للاستبيان، والإشارة بوضع () امام البديل الذي يعتقد أنه ينطبق عليه وعدم ترك اي فقرة بدون اجابة , وكذلك التأكيد على ان تكون الاجابة على جميع الفقرات .

- مؤشرات صدق المقياس

- الصدق (الظاهري) للمقياس التنظيم العاطفي :-

يعد من اهم المؤشرات المهمة , التي ينبغي ان تتوفر في اي مقياس اذا يكون المقياس صادقاً عندما يكون قادراً على قياس ما وضع لقياسه (تايلر ، ١٩٩٧ : ٨٧) لغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات لمقياس التنظيم العاطفي عرضت الفقرات بصورتها الأولية على الخبراء والمحكمين المختصين لبيان رأيهم في الحكم على صلاحية الفقرات من حيث ملائمتها وصياغتها الحالية هل تعطي المعنى المطلوب ام لا ومدى مناسبتها لقياس التنظيم العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية مع اضافة او تعديل ما يروونه مناسباً وقد حظيت جميع فقرات المقياس بنسبة اتفاق من (٨٦,٧٢٪) من المحكمين اذا وافق عليها (١٦) محكماً فاكتر من اصل (١٨) محكماً وقد أبدا البعض من المحكمين بعض الآراء واقترحوا بعض التعديلات التي جعلت المقياس يظهر بصورته النهائية .

- التطبيق الاستطلاعي لمقياس التنظيم العاطفي بعد استخراج الصدق الظاهري للمقياس ولغرض التحقيق من وضوح الفقرات والتعليمات وطريقة الاجابة وحساب وقت الاجابة على المقياس قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة عشوائية من طلبة المرحلة الثانوية الصف الخامس (من غير عينة التطبيق الاساسية) بلغ عددها (٣٠) طالبا وطالبة , وكانت الاجابة تتم امام الباحث لمناقشة المستجيبين والى الاجابة عن استفساراتهم وكانت التعليمات جميعاً مفهومة وواضحة لدى الطلبة وقد تراوح الوقت ما بين (١٩-٢١) وبمدى مقداره (٢٠) دقيقة .

- طريقة تصحيح المقياس لقد وضع الباحث لكل فقرة من فقرات المقياس اربع بدائل وهي عبارة عن مواقف سلوكية , حيث يتم تصحيح المقياس وفق قائمة مفتاح تصحيح المقياس الذي اعده الباحث واعطي (٤) درجات للإجابة التي تقيس مستوى التنظيم العاطفي وتتراوح

التحليل الإحصائي لل فقرات لقد أشاره الخبراء واصحاب الاختصاص في القياس إلى أهمية اجراء التحليل الإحصائي لل فقرات في الاختبارات النفسية والتربوية اذا تعتبر عملية التحليل الإحصائي لفقرات المقياس من الخطوات الأساسية لبنائه، واعتماد الفقرات التي تتميز بخصائص سايكومترية جيدة (الحمداني, ٢٠٠٥:١١٠) لذلك اختار الباحث (٢٠٠) طالب وطالبة وبشكل عشوائي من المدارس الاعدادية وتم ما يلي أولاً: حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التنظيم العاطفي القوة التمييزية للفقرة هي قدرة الفقرة على تمييز الأفراد الذين يملكون الصفة او هم يعرفون الاجابة وبين الذين لا يملكون الصفة او لا يعرفون الاجابة لكل فقرة . (الأمام, ١٩٩٠:١١٤)

أ - أسلوب المجموعتين المتطرفتين في هذا الأسلوب يتم اختيار مجموعتين متطرفتين من الطلبة المرحلة الاعدادية الصف الخامس بناء على الدرجات التي حصلوا عليها من الاختبار ومن ثم تحليل كل فقرة من فقرات الاختبار باستخدام الاختبار التائي لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة العليا و المجموعة الدنيا(عطية, ٢٠٠١, ٢٣٥).

ولغرض تحقيق ذلك اتبعت الخطوات:

- ١ - تم تطبيق الاختبار على عينة التمييز البالغة (٢٠٠) طالبا وطالبة اختيروا من المدارس الثانوية والاعدادية.
- ٢ - تصحيح استمارات الطلبة المستجيبين وعددها (٢٠٠) استمارة لتحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها كل مستجيب.
- ٣ - رتبنا الاجابات لكل فقرة ترتيبا تصاعديا بحسب الدرجات من أدنى درجة الى أعلى درجة.
- ٤ - وقد اشار علام (٢٠٠٢) الى ان كيلي (Kelley) قد اكد عند تحليل فقرات الاختبار بضرورة الاعتماد على نسبة (٢٧) من الافراد في كل من المجموعتين المتطرفتين لانه يعد من افضل الاساليب لحساب القوة التمييزية (علام, ٢٠٠٢, ٢٨٤) على هذا الاساس تم اخذ النسبة (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على اعلى درجة وهي المجموعة العليا و (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على أدنى درجة وهي المجموعة الدنيا. ولما كان عدد أفراد عينة التمييز يبلغ (٢٠٠) طالبا فأنا استمارات المجموعة العليا (٥٤) طالب واستمارات المجموعة الدنيا تشكل العدد نفسة.

٥ - طبق الباحث الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لغرض اختبار دلالة الفرق بين المجموعة العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وعد القيمة التائية مؤشرا لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) وقد اتضح في هذا الإجراء أن فقرات المقياس مميزة بين المجموعتين المتطرفين عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

ب - أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية (الاتساق الداخلي) ويستخدم أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لإيجاد درجة الاتساق الداخلي وهي تعد طريقة لاستخراج القوة التمييزية في الاختبارات النفسية، الآن ذلك يعد اشارة الى تجانس في الفقرات التي تقيس اي ظاهرة سلوكية، وهذا يعني أن كل فقرة من فقرات الاختبار تسير في مسار نفسه الذي يسير فيه الاختبار ككل . (Allen, 1979:142) وقد أعتمد البحث في التحليل الاحصائي للفقرات على ايجاد معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للأداة، وذلك من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون، على عينة التحليل نفسها التي اجري عليها التحليل في أسلوب العينتين المتطرفين والمكونة من (٢٠٠) طالبا وطالبة. واتضح من خلال هذا الاسلوب أن معاملات الارتباط لجميع الفقرات كان ارتباطها قوي ودالة احصائيا معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التنظيم العاطفي لدى طلبة المرحلة الثانوية

معامل الفقرة	معامل الارتباط										
١	٠,٣٣	٧	٠,٣٩	١٣	٠,٤٤	١٩	٠,٥٩	٢٥	٠,٤٢	٣١	٠,٣٥
٢	٠,٥١	٨	٠,٥٢	١٤	٠,٣٩	٢٠	٠,٤٢	٢٦	٠,٥٢	٣٢	٠,٣٨
٣	٠,٥٢	٩	٠,٦٤	١٥	٠,٤٦	٢١	٠,٣١	٢٧	٠,٤٣		
٤	٠,٤٨	١٠	٠,٤١	١٦	٠,٣١	٢٢	٠,٤٣	٢٨	٠,٥٤		
٥	٠,٦١	١١	٠,٥٤	١٧	٠,٤٢	٢٣	٠,٣٨	٢٩	٠,٣٨		

٦	٠,٤١	١٢	٠,٣٤	١٨	٠,٥١	٢٤	٠,٤٦	٣٠	٠,٤٧
---	------	----	------	----	------	----	------	----	------

- الخصائص السايكومترية للمقياس:

- مؤشرات صدق الاختبار .

الصدق : يعد الصدق احد الوسائل المستخدمة في الحكم على مدى صلاحية الفقرات من عددها وهو من اكثر الصفات وأهمها والتي يجب ان يتصف بها المقياس والصدق يدل على مدى قدرة قياس الفقرات الظاهرة المراد قياسها, وقد عبر ثور نداك على الاختبار الصادق بقوله "هو الاختبار الذي يقيس ما نريد ان نقيسه به ولا شيء غير ما نريد ان نقيسه (العناني, ٢٠٠٧: ٥٤)

وقد قام الباحث باستخراج نوعين من الصدق هما:-

أ- الصدق الظاهري اعتمد الباحث في قياس الصدق المقياس على الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض فقرات المقياس ومجالاته وتعليماته وبدائله على مجموعة من الخبراء والمحكمين المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس لتقدير مدى صلاحية الفقرات لقياس والتي تمت الاشارة اليها في هذا الفصل .

ب- صدق البناء يعتبر تجانس فقرات المقياس وقدرتها على تمييز ومعاملات ارتباطها بالدرجة الكلية مؤشرات لصدق بناء المقياس . (فرج, ١٩٨٠: ٨١) وتم حساب ارتباط درجة كل فقرة مع ارتباط الدرجة الكلية للمقياس باستعمال الحقيبة الاحصائية SPSS وكانت الارتباطات دالة احصائيا اذ يعد مؤشرا لصدق بناء المقياس وكما تمت الاشارة اليه في الصفحة السابقة .

ثانيا: ثبات الاختبار

- طريقة الفاكرونباخ يعد الثبات من الخصائص الاساسية التي ينبغي التأكد منها في المقاييس التربوية والنفسية لان حساب الثبات يعطي مؤشرا على دقة المقياس وتجانسه في قياس الخاصية المراد قياسها. (Zeller R.A Bcaumine, 1980) في حين اشار كل من ثورندايك وهيجن (١٩٧٧) الى ان استخراج الثبات وفق هذه الطريقة يتوقف على الاتساق في استجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس وهو يعتمد على الانحراف المعياري للمقياس ككل والانحراف المعياري اكل فقرة على المقياس . (Thorndik&Hogen, 1977: 82) وللتحقق من ثبات المقياس قام الباحث بسحب عينة عشوائية عددها (٣٠) وباستخدام معادلة الفا - كرو نباخ بلغ معامل الثبات الاختبار (٠,٨٣) معامل ثبات مقبول في ضوء ما اشيرة اليه في ادبيات القياس النفسي والتربوي . ولذلك فأن المقياس الحالي يتمتع بمؤشرات الصدق والثبات مما يجعله صالحا للتطبيق على عينة البحث.

٢ . الاداة الثانية (البرنامج المعرفي)

- البرنامج قاما الباحث بمراجعة الأدب التربوي المتعلق بالتنظيم العاطفي والاطلاع على بعض البرامج ذات العلاقة وتم صياغة الدروس وعقد لقاءات مع الطلبة والأساتذة لأخذ آرائهم حول الدروس وتم إعداد (١٢) درس وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس التربوي لاستخراج الصدق الظاهري للبرنامج والذين ابدوا بعض الملاحظات الطفيفة حول الدروس وتم تعديلها من قبل الباحث . عليه حدد الباحث عناصر البرنامج المعرفي وخطوات بناءه في ضوء النقاط الآتية :

أ - هدف البرنامج: للبرنامج هدف رئيس هو تنمية التنظيم العاطفي لدى أفراد عينة البحث الذين يعانون من انخفاض مستوى التنظيم العاطفي والمشخصة بالمقياس الذي اعده الباحث أما الأهداف الخاصة للبرنامج فتحققت من خلال الأفكار والمفاهيم والأهداف الفرعية لكل محاضرة من المحاضرات التي تسهم في تنمية التنظيم العاطفي .

ب - موضوع البرنامج: تلت خطوة صياغة الأهداف تحديد الموضوعات التي سيتضمنها البرنامج ومفردات كل موضوع , إذ تم تحديد محتوى البرنامج , وعليه تضمن البرنامج المعرفي وعلى النحو الآتي:

١- تهيئة أفراد المجموعة للبرنامج التربوي ٢ - اختيار الموقف ٣ - وتعديل الموقف ٤ - ونشر الانتباه ٥ - التغيير المعرفي ٦ - تعديل الاستجابة ٧ - انتهاء البرنامج المعرفي ومناقشته مع الطلبة . وجدير بالذكر أنه قد أجريت بعض التعديلات على محتوى الموضوعات المتضمنة في هذه الجلسات, وعدد الساعات المقررة في ضوء اراء الخبراء .

ج - صدق البرنامج وقد قام الباحث باستعمال الصدق الظاهري وذلك بعرض البرنامج على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (١٨) خبير للحكم على مدى صلاحية محاضرات البرنامج المتكونة من (١٢) جلسة وقد تم الاعتماد على نسبة اتفاق ٨٠٪ فأكثر كنسبة اتفاق على فقرات البرنامج , وأجريت بعض التعديلات الطفيفة على بعض الجلسات

- التجربة الاستطلاعية للبرنامج تم تطبيق درسان من البرنامج كتجربة استطلاعية على (٣٠) طالب وطالبة من الصف الخامس الاعدادي من غير المشمولين بالدراسة وكان الهدف من التجربة:

- معرفة الوقت الذي سيستغرقه الدرس الواحد وكذلك وضوح الدروس والتعليمات بالنسبة للطلبة . وبعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وجد أن الدرس الواحد بحاجة إلى (٤٥) دقيقة لتطبيقه ووجد أن الدروس جميعها كانت جيدة وواضحة بالنسبة للطلبة

د - تطبيق البرنامج بدأ تطبيق البرنامج يوم الاثنين ٢٦ / ٢ / ٢٠١٨ واقع جلستين للمجموعة التجريبية (ذكور - إناث) في الأسبوع وتم الانتهاء من تطبيق البرنامج يوم الاربعاء ٤ / ٤ / ٢٠١٨ .

جدول تطبيق الدروس للبرنامج المعرفي (استراتيجيية التنظيم العاطفي)

الأسبوع	اليوم والتاريخ	رقم الجلسة	المجموعة	الوقت	مضمون الجلسة
الأول	الاثنين ٢٦ / ٢	الأولى	ذكور	١٠,٠٠	تطبيق المقياس وتهيئة أفراد المجموعة للبرنامج المعرفي
		الأولى	إناث	١١/٤٥	
الثاني	الاربعاء ٢٨ / ٢	الثانية	ذكور	١٠,٠٠	اختيار الموقف
		الثانية	إناث	١١/٤٥	
	الاثنين ٥ / ٣	الثالثة	ذكور	١٠,٠٠	
		الثالثة	إناث	١١,٤٥	
الثالث	الاربعاء ٧ / ٧	الرابعة	ذكور	١٠,٠٠	تعديل الموقف
		الرابعة	إناث	١١/٤٥	
	الاثنين ١٢ / ٣	الخامسة	ذكور	١٠,٠٠	
		الخامسة	إناث	١١,٤٥	
الرابع	الاربعاء ١٤ / ٣	السادسة	ذكور	١٠/٠٠	نشر الانتباه
		السادسة	إناث	١١,٤٥	
	الاثنين ١٩ / ٣	السابعة	ذكور	١٠,٠٠	
		السابعة	إناث	١١,٤٥	
الخامس	الاربعاء ٢١ / ٣	الثامنة	ذكور	١٠,٠٠	التغيير المعرفي
		الثامنة	إناث	١١,٤٥	
	الاثنين ٢٦ / ٣	التاسعة	ذكور	١٠,٠٠	
		التاسعة	إناث	١١,٤٥	
السادس	الاربعاء ٢٨ / ٣	العاشرة	ذكور	١٠,٠٠	تعديل الاستجابة
		العاشرة	إناث	١١,٤٥	
	الاثنين ٢ / ٤	الحادي عشر	ذكور	١٠,٠٠	
		الحادي عشر	إناث	١١,٤٥	
السابع	الاربعاء ٤ / ٤	الثاني عشر	ذكور	١٠,٠٠	انهاء البرنامج المعرفي ومناقشته مع الطلبة
		الثاني عشر	إناث	١١,٤٥	

- الوسائل الإحصائية لأجل معالجة البيانات الواردة في البحث استعان الباحث ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ويرمز له باختصار (SPSS) وحولت المعلومات الى أرقام وعولجت باستعمال الوسائل

منهجية الدرس: شملت هذه الإجراءات مجموعة من الخطوات التنفيذية أهمها :

١. تطبيق مقياس التنظيم العاطفي على المجموع التجريبية والضابطة كاختبار قبلي.
٢. تطبيق البرنامج على المجموعتين التجريبيتين بواقع درسين في كل أسبوع واستمرت الدروس (٦) أسابيع.
٣. إعادة تطبيق المقياس على المجموع التجريبية والضابطة كاختبار بعدي وتصحيح إجابات الطلبة.
٤. إجراء المقارنات بين درجات المجموع التجريبية والضابطة.

نتائج البحث:

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل اليها الباحث على وفق الاهداف والفرضيات التي يسعى البحث الحالية الى التحقق منها وتحليل النتائج التي اسفرت عنها في هذا البحث لمعرفة فاعلية البرنامج المعرفي في تنمية التنظيم العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ولمعرفة دلالة الفرق احصائيا بينهما ثم التحقق والكشف عما اذا كانت النتائج البحث تؤيد هدف البحث وفرضياته.

الهدف الاول: بناء برنامج في تنمية التنظيم العاطفي مستند الى استراتيجية التنظيم العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية :

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
ضابطة اناث قبلي	٢٠	١١٨,٩٥	١٣,٣٤	٠,٨٥	١٨,٥٦	٠,٢٩٠	٢,٠٢	غير دالة احصائيا
ضابطة اناث بعدي	٢٠	١١٩,٨٠	٩,٢٢					

تم تحقيق هذا الهدف ببناء برنامج المعرفي في تنمية التنظيم العاطفي .

الهدف الثاني: التعرف على فاعلية البرنامج المعرفي في تنمية التنظيم العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية:

لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بالتحقق اولا من الفرضية الاولى الموضوعية لهذا الغرض

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي ودرجاتهم في الاختبار البعدي في مقياس التنظيم العاطفي :

بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة للمجموعة الضابطة للذكور في الاختبار القبلي (١١٨,٠٧) على مقياس التعاطف الوجداني وبانحراف معياري مقداره (١٢,٢٢) في حين بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة للذكور في الاختبار البعدي (١١٩,٦٣) وبانحراف معياري مقداره (٨,٨٤) بينما بلغ متوسط الفروق للمجموعتين (١,٦) اما انحراف الفروق بلغ (٢٢,١١) وباستخدام الاختبار التائي (T, test) لعينتين مترابطتين وجد ان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (٠,٤٧٢) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨) يتضح من خلال نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات اشارت الى عدم وجود فرق دال احصائيا بين المجموعة الضابطة للذكور في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التنظيم العاطفي كما مبين في الجدول ادناه .

نتائج الاختبار لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة للذكور في الاختبار القبلي والبعدي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
ضابطة ذكور قبلي	٢٠	١١٨,٠٧	١٢,٢٢	١,٦	٢٢,١١	٠,٤٧٢	٢,٠٢	غير دالة احصائيا
ضابطة ذكور بعدي	٢٠	١١٩,٦٣	٨,٨٤					

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات الاناث المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي ودرجاتهن في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي

بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة للمجموعة الضابطة للإناث في الاختبار القبلي على مقياس التنظيم العاطفي (١١٨,٩٥) وبانحراف معياري قدره (١٣,٣٤) في حين بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة للإناث في الاختبار البعدي على مقياس التعاطف الوجداني (١١٩,٨٠) وبانحراف معياري مقداره (٩,٢٢) وبلغ متوسط الفروق للمجموعتين قد بلغ (٠,٨٥) بينما بلغ انحراف الفروق للمجموعتين بلغ (١٨,٥٦) وباستخدام الاختبار التائي (T, test) لعينتين مترابطتين وجد ان القيمة التائية المحسوبة (٠,٢٩٠) اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨) ويتضح من خلال نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات اشارت الى عدم وجود فروق دالة احصائية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التنظيم العاطفي كما مبين في الجدول ادناه .

نتائج الاختبار لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعة الضابطة للإناث في الاختبار القبلي والبعدي

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات الذكور في المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهم في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي :

بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة للمجموعة التجريبية للذكور في الاختبار القبلي على مقياس التنظيم العاطفي (١٢٠,٤٤) وبانحراف معياري مقداره (١٥,٤٥) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي (١٤٢,١٣) وبانحراف معياري مقداره (٨,٦٥) في حين بلغ متوسط الفروق للمجموعتين (٢١,٦٩) وانحراف الفروق بلغ (١٤,١٨) وبعد استخدام الاختبار التائي (T, test) لعينتين مترابطتين وجد ان القيمة التائية بلغت (٩,٦٧٠) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨) يتضح من خلال نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات اشارت الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات المجموعة التجريبية للاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي كما مبين في الجدول ادناه .
نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية للذكور في الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
تجريبية ذكور قبلي	٢٠	١٢٠,٤٤	١٥,٤٥	٢١,٦٩	١٤,١٨	٩,٦٧٠	٢,٠٢	دالة احصائيا
تجريبية ذكور بعدي	٢٠	١٤٢,١٣	٨,٦٥					

هذا يعني ان البرنامج ذو فاعلية في تنمية التنظيم العاطفي لدى عينة الذكور التي خضعت للتجربة ولما كانت النتيجة تدل على وجود فرق دال احصائيا بين متوسطي الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وعليه نرفض الفرضية الصفرية التي تنادي بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التعاطف الوجداني بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للذكور ولصالح الاختبار البعدي , ونقبل الفرضية البديلة,

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية للإناث في الاختبار القبلي ومتوسط درجاتهن في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي :بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة للمجموعة التجريبية للإناث في الاختبار القبلي على مقياس التنظيم العاطفي (١٢٠,٩٥) وبانحراف معياري مقداره (١٦,٦٢) في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للإناث في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي (١٤١,٨٢) وانحراف معياري مقداره (٨,١٣) وبلغ متوسط الفروق للمجموعتين (٢٠,٨٧) في حين بلغ انحراف الفروق للمجموعتين (١٤,٣٦) وباستخدام الاختبار التائي (T, test) لعينتين مترابطتين وجد ان القيمة التائية المحسوبة (٩,١٨٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨) يتضح من خلال نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات اشارت الى وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للإناث ولصالح الاختبار البعدي كما مبين في الجدول ادناه .نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية للإناث في الاختبار القبلي والاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	انحراف الفروق	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
تجريبية اناث قبلي	٢٠	١٢٠,٩٥	١٦,٦٢	٢٠,٨٧	١٤,٣٦	٩,١٨٥	٢,٠٢	دالة احصائيا
تجريبية اناث بعدي	٢٠	١٤١,٨٢	٨,١٣					

وهذا يعني ان البرنامج ذو فاعلية في تنمية التنظيم العاطفي لدى عينة الاناث التي خضعت للتجربة ولما كانت النتيجة تشير الى وجود فرق دال احصائيا بين متوسط درجات التعاطف الوجداني في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للإناث ولصالح الاختبار البعدي وعليه نرفض الفرضية التي تنادي بعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التنظيم العاطفي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من الاناث ولصالح الاختبار البعدي وعليه نقبل الفرضية البديلة

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية وبين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في مقياس التنظيم العاطفي في الاختبار البعدي : بلغ متوسط درجات الذكور في المجموعة التجريبية على مقياس التنظيم العاطفي (١٤٢,١٣) درجة وانحراف معياري مقداره (٨,٦٥) في حين بلغ متوسط درجات الاناث في المجموعة التجريبية على مقياس التنظيم العاطفي (١٤١,٨٢) درجة وانحراف معياري مقداره (٨,١٣) وباستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين وجد ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٠,٩٦٧) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨) يتضح من خلال نتائج المعالجة الاحصائية للبيانات اشارت الى عدم وجود فرق دال احصائيا بين الذكور والاناث في مستوى التنظيم العاطفي في الاختبار البعدي كما مبين في الجدول ادناه .نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية للذكور والاناث في الاختبار البعدي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة عند (٠,٠٥)
تجريبية ذكور	٢٠	١٤٢,١٣	٨,٦٥	٠,٩٦٧	٢,٠٢	غير دالة احصائيا
تجريبية اناث	٢٠	١٤١,٨٢	٨,١٣			

عدم وجود فروق ذو دلالة احصائية بين عينة الذكور والاناث في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا يدل الى عدم وجود فروق في تنمية التنظيم العاطفي بين الذكور والاناث في عينة البحث وبذلك نقبل الفرضية الصفرية التي تنادي بعدم وجود فروق ونرفض الفرضية البديلة **ثانيا: - الاستنتاجات:-**

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يمكن استنتاج ما يأتي:

- ١- ارتفع مستوى التنظيم العاطفي لدى طلبة المرحلة الاعدادية (المجموعة التجريبية) تأثيرا بالبرنامج التربوي المطبق عليهم .
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس التنظيم العاطفي للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي .
 - ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس التنظيم العاطفي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .
 - ٤- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مقياس التعاطف الوجداني لدى عينة البحث حسب متغير الجنس ولصالح الذكور
- ثالثا:- التوصيات:-** في ضوء نتائج الدراسة الحالية يوصي الباحث بما يأتي :-
- ١- امكانية الاستفادة من البرنامج التربوي وتطبيقه على طلبة المرحلة المتوسطة والجامعية .
 - ٢- من الضروري ان تؤكد وترتكز المدارس والمؤسسات التعليمية الاخرى على الانشطة المختلفة التي تنمي التنظيم العاطفي لدى طلابها .
 - ٣- على الاسرة العراقية القيام بواجبها وان تأخذ دورها في تنمية التنظيم العاطفي لدى ابنائها.

المصادر:

- ابو زائدة , حاتم يوسف (٢٠٠٦) فاعلية برنامج بالوسائط المتعددة لتنمية المفاهيم والوعي الصحي لدى طلبة الصف السادس الاساسي , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , الجامعة الاسلامية في غزة .
- تايلر , ليونا (١٩٨٩) الاختبارات والمقاييس , ترجمة سعد عبد الرحمن , مراجعة محمد عثمان نجاتي, دار المعرفة الجامعية, ط٣, الاسكندرية, مصر .
- الحمداني, موفق (١٩٩٤) محاضرات الدكتور موفق الحمداني للطلبة الماجستير ,قسم علم النفس ,كلية الآداب ,جامعة بغداد .
- العجمي, محمد حسين (٢٠٠٨), الإدارة والتخطيط التربوي (النظرية والتطبيق), دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, الأردن .
- سليمان , منتصر صلاح الدين عمر (٢٠٠٧) فاعلية التدريب على الفرد السببي وماوراء الذاكرة وتحسين الدافعية الاكاديمية وكفاءة الذات والفهم القرائي لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم , اطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية , جامعة اسيوط .
- العناني ,ختام و طربية ,محمد عصام(٢٠٠٧)التربية الوطنية والتنشئة السياسية ,دار الجامعة ,عمان ,الاردن .
- فرج , صفوت(١٩٨٠)القياس النفسي, ط١, القاهرة ,دار الفكر العربي .

- Allen Mjahdw.h. yeh(1979)introduction to measurement theory stat California-boo k Cole ,,A U,S.
- Allport, G. W. (1937), Personality: A psychological interpretation. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Gerbino, M., & Pastorelli, C. (2003). Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning. *Child Development*, 74(3), 769–82.
- Bosse, T., Pontier, M., Treur, J., (2010), A computational model based on Gross'emotion regulation theory. *Cognitive System Research* 11: 111-230.
- Clore, G. L. ~1994!. Why emotions vary in intensity. In P. Ekman & R. J. Davidson ~Eds.!, *The nature of emotion: Fundamental questions ~pp. 386–393!*. New York: Oxford University Press
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100. doi:10.1177/1534582304267187
- Dennis, T.A, (2007), Interactions between emotion regulation strategies and affective style. *Motivation & Emotion* 31(3): 200-207.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1990). Empathy : Conceptualization measurement , and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion*, 14(2), 131–149.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). Emotion regulation and the development of social competence. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology: Vol. 14*.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review Of Psychology*, 51(1), 665-697.
- Eisenberg, N., & Eggum, N. D. (2009). Empathic responding: Sympathy and personal distress. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The social neuroscience of empathy*. Cambridge, MA: The MIT Press. 43
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Giunta, L.D. (2010). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues Policy Review*, 4(1), 143–180. doi:10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x.Empathy-related
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communicationand emotional life*. New York, NY: Times Books.
- Freud, A. ~1946!. *The ego and the mechanisms of defense*. New York: International Universities Press.
- Frijda, N. H. ~1986!. *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970–986.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95–103.
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219.
- Gross, J. J. (2007), *Handbook of emotion regulation*, New York London: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–27). New York, NY: Guilford Press.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24, 409–417.
- Jaffe, M., Gullone, E., Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology* 31: 47–59.
- John O. P. & Gross J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences and Life Span Development. *Journal of Personality* 72: 1301-1334.
- Magai, C. M. (1996). Emotions as a child self-rating scale. Unpublished measure, Long Island, University, New York.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. ~1984!. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

- Lazarus, R., S. (2011). Emoție și adaptare, Ed. Trei, București.
- LeDoux, J. E. ~1995!. Emotion: Clues from the brain. Annual Review of Psychology, 46, 209–235.
- Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. Trends in Cognitive Sciences, 9, 242–249.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The neural architecture of emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 87–110). New York, NY: Guilford Press.
- Rieffe, C., Ketelaar, L., & Wiefferink, C. H. (2010). Assessing empathy in young children: Construction and validation of an Empathy Questionnaire (EmQue). Personality and Individual Differences, 49(5), 362–367. doi:10.1016/j.paid.2010.03.046
- Rothbart, M. K, Ahadi, S. A., & Hershey, K. L. (1994). Temperament and social behavior in childhood. Merrill-Palmer Quarterly, 40(1), 21–39.
- Thompson, R. A. ~1990!. Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson ~Ed.!, Socioemotional development. Nebraska Symposium on Motivation ~Vol. 36, pp. 367–467!. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Tooby, J., & Cosmides, L. ~1990!. The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. Ethology and Sociobiology, 11, 375–424.
- Thorndike, Robert & Hogen, Eliabeth (1977) measurement and Evaluation in Psychology in and Education, John Wiley, New York. <http://www.Eleamar,32hotmil.com>.
- Zeller .a (1980) measure merit in the social science the link western theory and date /London Cambridge.
- Zeman, J., Perry-Parish, C., Cassano, M. (2010). Parent-child discussions of anger and sadness: The importance of parent and child gender Maria Nicoleta Turliuc, Liliana Bujor