

## التنظيم الإنفعالي و علاقته بالرضا الزوجي لدى المعلمين (ذكور -

## إناث) حديثي الزواج

Emotional organization and its relationship to marital satisfaction among teachers (male - female) newlyweds

إعداد

أ.د. / محمد أحمد هصفان د. محمد محمود مراد

علا حسن العزازي

Doi:10.33850/ajahs.2021.140338

القبول : ٢٣ / ١١ / ٢٠٢٠

الاستلام : ٦ / ١١ / ٢٠٢٠

## المستخلص :

هدف هذا البحث للكشف عن علاقة التنظيم الإنفعالي بالرضا الزوجي لدى المعلمين حديثي الزواج ولتحقيق هذا الهدف أجرى البحث على عينه قوامها (١٥٠) معلم / معلمة بواقع (٤٣) من الذكور (١٠٧) من الإناث من المعلمين حديثي الزواج في عدد من مدارس محافظة الشرقية وطلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق وتم تطبيق الأدوات التالية ( مقياس التنظيم الإنفعالي إعداد Gratz & Roemer.2004 : ترجمة الباحثة ، ومقياس الرضا الزوجي إعداد هالة صقر ، ٢٠١٤ ) ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعض أبعاد التنظيم الإنفعالي والرضا الزوجي ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس التنظيم الإنفعالي تبعاً لمتغير الجنس ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس الرضا الزوجي تبعاً لمتغير الجنس

## Abstract :

The study aims to clarify the relationship between emotional regulation and marital satisfaction, to achieve this goal , the research was carried out on a sample of (150) male and female teacher for (43)male and (107) female in a number of sharqia Governorate schools and some of the post graduation students faculty of education , the following tools was applied :

( emotional regulation scale preparation: Gratez& Roemer . 2004 translated by the researcher), marital satisfaction scale preparation : Hala sakr . 2014) The most significant results were There was a statistically significant positive correlation between some of emotion regulation dimension and marital satisfaction dimension , there were significant statistical differences between male and female teachers in emotion regulation dimensions and , there were significant statistical differences between male and female teachers in marital satisfaction dimensions.

#### مقدمة :

ويعد كثير من علماء النفس السنوات الأولى من عمر الزوجين ذات أهمية خاصة ، حيث يبدأ الزوجان في هذه الفترة في التوافق والتكيف لبعضهما البعض ، كما يبدأ كل منهما في إكتشاف شخصية الآخر ، وبالتالي يحاول كل منهما تحديد الأدوار والمسؤوليات الإجتماعية لكل منهما ، وتزداد المشاكل الزوجية في المراحل الأولى ، حيث يحاول كل منهما فهم شخصية الآخر بما يوافق عاداته وميوله وإتجاهاته ، وفي بعض الدول العربية كمصر دلت الإحصائيات على أن أعلى نسبة طلاق تحدث في السنوات الثلاثة الأولى من الحياة الزوجية ، فإذا مرت هذه الفترة دون حدوث مشاكل وإضطرابات أسرية يبدأ كل طرف بعد ذلك في التقارب والتكيف مع الشريك الآخر خاصة إذا ما أصبح لديهما أطفال . (أحمد الكندري . ١٩٩٢ .

(٨٨)

كما تؤكد (داليا مؤمن ، ٢٠٠٤ ، ٦٦-٦٧) على أن العلاقة الزوجية تتأثر بدرجة الإختلاف الإنفعالي للزوجين أمام المواقف والأحداث التي تمر عليهما وبدرجة الإحساس بالقلق وعدم القابلية للتكيف مع المتطلبات الجديدة للحياة الزوجية ، فنجد أن النضج الإنفعالي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالتوافق الزواجي وأن التوافق الزواجي مصدر هام للتوافق الإنفعالي ، ويتكون النضج الإنفعالي من مكونات مستقلة أهمها : القدرة على التعامل مع ضغوط الحياة ، القدرة على التعامل مع الغضب ، العلاقات الصحية مع السلطة وضبط الذات ، النضج العقلي ، المسؤولية وعدم التمرکز حول الذات ، وعدم التمرکز المجتمعي والتواصل والأمن والتوازن الإجتماعي

وتشير (kazmi s . 2016. 54) إلى أن كون الفرد قادراً على تنظيم ما يعترضه من مثيرات إنفعالية يسمح له بإدارة إنفعالات شريكه مما يمكنه من الإدراك الإنفعالي السليم وهو ما يختفى عادة في حالة خبرة الزوجين للقلق والخوف ، الإحباط أو الغضب

مشكلة الدراسة :

نظراً لما للحياة الزوجية من أهمية كبيرة وأثر بالغ في بناء المجتمع ونظراً لإرتفاع نسب ومعدلات الطلاق العاطفي والقانوني في الأونة الأخيرة وخاصة في فئة حديثي الزواج والذي قد ينتج عن أسباب متعددة منها إنخفاض الرضا الزوجي ، ونظراً لما يسهم به والتنظيم الإنفعالي في تحسين ورفع مستوى الرضا الزوجي فإن هذه الدراسة تتناول علاقة التنظيم الإنفعالي بالرضا الزوجي ، وبناء على ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية :

١. هل توجد علاقة إرتباطية بين التنظيم الإنفعالي والرضا الزوجي ؟
  ٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الإنفعالي تعزى لمتغير الجنس؟
  ٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا الزوجي تعزى لمتغير الجنس؟
- أهمية الدراسة :

تهتم الدراسة الحالية بفئة المعلمين (ذكور - إناث ) لتعرضهم لضغوط متنوعة مهنية وإقتصادية تجعلهم عرضة للمعاناة من المشاكل الأسري، في ظل ندرة الدراسات العربية التي تناولت علاقة التنظيم الإنفعالي بالرضا الزوجي - في حدود علم الباحثة - قد تسهم في إلقاء الضوء على بعض العوامل التي قد يكون لها دور واضح في تحسين مستوى الرضا الزوجي لدى المعلمين والذي تنعكس أثاره بشكل مباشر على تقدم ورقي المجتمع بإعتبار المعلمين هم بناء المستقبل وأن الأسرة هي نواة المجتمع، وتتلخص أهمية الدراسة الحالية في النقاط الآتية :

١. أن الدراسة الحالية تشتمل على محاولة لتوجيه الأنظار إلى أهمية تنمية وتحسين الرضا الزوجي ، وبخاصة لدى المعلمين حديثي الزواج وأيضاً المقبلين على الزواج والذي يؤول في النهاية لإنخفاض وتراجع نسب ومعدلات الطلاق العاطفي والقانوني لدى هؤلاء .
  ٢. دراسة بعض المتغيرات النفسية الجديدة مثل مصطلح التنظيم الإنفعالي وهومن المتغيرات التي لم تحظ بإهتمام كبير في البيئة المصرية ( في حدود علم الباحثة).
- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى :

١. التعرف على العلاقة بين التنظيم الإنفعالي والرضا الزوجي لدى المعلمين حديثي الزواج
  ٢. الكشف عن الفروق في مستوى التنظيم الإنفعالي والتي تعزى لمتغير الجنس؟
  ٣. الكشف عن الفروق في مستوى الرضا الزوجي والتي تعزى لمتغير الجنس؟
- يتحدد مجال الدراسة الحالية بالمحددات التالية :

**المحددات المكانية** تم تطبيق الدراسة الحالية على أزواج وزوجات من ( المعلمين العاملين في مدارس محافظة الشرقية وبعض طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق)

**المحددات البشرية** : تم تطبيق الدراسة على عينه قوامها (١٥٠) معلم ومعلمة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الزقازيق والمدرسين في مدارس الأوائل والفؤاد وبعض مدارس محافظة الشرقية بأماكن متفرقة ، وإشترط في إختيارهم أن يكون مر على زواجهم فترة تتراوح بين سنة إلى ثلاث سنوات .

**المحددات الزمنية** : تم تطبيق أدوات هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية من أغسطس ٢٠١٧ وحتى نهاية الفصل الدراسي الأول ٢٠١٨-٢٠١٩

#### مصطلحات الدراسة

**التنظيم الإنفعالي**: تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه يتضمن قدرة الأفراد على معالجة الإنفعالات والسيطرة عليها بالإضافة للإستجابة بكفاءة وفاعلية لأي خبرة إنفعالية (إيجابية - سلبية)

**الرضا الزوجي** : وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه : تقييم عام للعلاقة الزوجية يعبر عن مدى تلبية الزواج لرغبات ومتطلبات الزوج / الزوجة على حد سواء بما يتضمنه من شعور بالسعادة والإستقرار وإشباع لحاجاته العاطفية والإجتماعية .

#### الإطار النظري : المبحث الأول :

#### التنظيم الإنفعالي (Emotional regulation):

عرفه هونج تشن (Hong Chen . 2016. 148) على أنه عملية تحكم فردية و يتم خلالها تغيير لإنفعالات الفرد أو الآخرين وذلك من خلال ميكانيزمات واستراتيجيات محددة ، كما عرفته زيمان وآخرون (Zeman. et al. 156. 2006) على أنه إدارة وتنظيم المكونات والأنظمة المختلفة بما في ذلك المكونات الداخلية والتي تنطوي على التقييمات الشخصية والمعرفية والعصبية والسلوكية ، والمكونات الخارجية أو الإجتماعية وتشمل القيم الثقافية ، الإعتبارات الإجتماعية والأهداف أو الدوافع الشخصية. ويرى (رشاد عبد العزيز موسى ٢٠١٢. ٢٧) أن إدارة الوجدان يقصد بها إدارة الإنفعالات وتنظيمها داخل الذات ومع الآخرين وكذلك معرفة كيفية تهدئة النفس بعد المرور بحالة من الغضب أو معرفة تقليل القلق لدى بعض الأفراد وعلى ذلك يرى ماير سالوفي (Mayer & salovey . ١٩٩٧ . ١٤-١٥) أن إدارة الوجدان تشتمل على مايلي :

- القدرة على الإفتاح على المشاعر السارة وغير السارة
- القدرة على التحكم في الإنفعال لدى الفرد والآخرين وتهدئة الإنفعالات السلبية ولا بد لردود الأفعال الإنفعالية أن تكون مجازة حتى يكون مرحب بها وتشمل :

- قدرة الفرد على المراقبة التأملية للإنفعالات ولدى الآخرين  
 - قدرة الفرد على إدارة الإنفعالات وتهدئة الإنفعالات السالبة لدى الفرد والآخرين  
 دون كبت أو تضخيم المعلومات التي تحملها .  
 وبمراجعة التعريفات السابقة للتنظيم الإنفعالي ، يمكن حصر العناصر التي  
 تضمنتها التعريفات كالآتي :

عملية تحكم الأفراد فيما لديهم من إنفعالات ، الوعى بالإنفعالات و قبولها ،  
 والتحكم فى الإندفاعات بالإضافة للإستخدام المرن لإستراتيجيات التنظيم الإنفعالي  
 الملائمة للموقف ، مراقبة وتقييم وتعديل ردود الأفعال الإنفعالية ذات الطابع الحاد .

أبعاد التنظيم الإنفعالي :

ويذكر (Gratz , K & Roemer, L ., 2004 . 41-54) تعريف التنظيم الإنفعالي  
 على الأبعاد التالية

#### ١- قبول الإنفعالات (Acceptance of emotions) :

يعبر عن عدم شعور الفرد بأية مشاعر سلبية كالخجل أو الغضب أثناء  
 خبرة المشاعر السلبية ، وذلك كرد فعل لما يخبره من إنفعالات ، فهو يتقبل ما يعتريه  
 من إنفعالات كما هو ، كما أن المشاكل فى هذا البعد قد إرتبطت بشكل إيجابى مع  
 الكراهية .

#### ١- الوعى بالإنفعالات (Awareness of emotions) :

يعبر عن إنتباه الفرد لحالته / حالتها الإنفعالية ، وترتبط العيوب فى هذا البعد  
 بالقسوة .

#### ٢- الأهداف (Goals) :

يشير إلى قدرة المرء على الإستمرار فى العمل بفاعلية لتحقيق أهدافه حتى  
 خلال التوتر والضغوط الإنفعالية .

#### ٣- الإندفاعية (Impulse) :

يتميز الأفراد الماهرين فى بعد الإندفاعية بقدرتهم على تجنب التصرف  
 بتهور أو بطريقة غير ملائمة فى حالة خبرة الإنفعالات السلبية ، وقد إرتبطت  
 الصعوبة فى السيطرة على الإندفاعات مع العدا ، فضلاً عن إرتباطه بأشكال مختلفة  
 من العنف ضد الشريك ( الذكور - الإناث) على حد سواء .

#### ٤- الوضوح الإنفعالي (Emotional Clarity) :

يعبر عن قدرة الفرد على فهم وتحديد إنفعالاته ويرتبط النقص فى هذا البعد  
 بشكل إيجابى مع العدا والقسوة .

#### ٥- الإستراتيجيات (Strategies) :

يعبر هذا البعد عن قدرة الفرد على الوصول للإستراتيجيات الفعالة للتنظيم الإنفعالي وتطبيقها بصورة مناسبة  
**التنظيم الإنفعالي في مرحلة الرشد :**

تؤكد ( Blanchard .F ., et al .2004 . 261 ) أن الإختلافات العمرية تظهر بشكل أوضح فيما يخص إستخدام إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي عندما تكون المشاكل ذات طبيعة عاطفية وبيشخصية ( كالصراعات مع الأسرة والأصدقاء وأيضاً العلاقات الحميمة ) ففي مثل هذه الحالات يميل كبار السن لإستخدام إستراتيجيات إنفعالية أكثر سلبية تركز على الإنفعال كالإعتماد السلبي والتجنب وفي المقابل يميل المراهقون والأصغر سناً للإندماج في المشاكل الإنفعالية بهدف حلها والسيطرة عليها .

### المبحث الثاني : الرضا الزواجي

#### رابعاً الرضا الزواجي :

الزواج هو المؤسسة الإجتماعية التي تسمح لإثنين من البشر البالغين الذان ينتميان إلى جنسين مختلفين (الذكر - الأنثى ) أن يعيشان معاً ويكونا أسرة وأن يتناسلا وينجبا ذرية يعترف بهم المجتمع ويعتبرهم أفراداً وعناصره ، والزواج في النهاية أقرب إلى أن يكون حاجة ضرورية أو بيولوجية إجتماعية ، مادامت الحاجات المرتبطة بإستمرار الحياة لا يقبل المجتمع إشباعها إلا في إطاره ، كما أن الكثيرين يشعرون بالأمن الإنفعالي والعاطفي والحياة الوجدانية المستقرة من خلال الزواج .(علاءالدين كفاي . ١٩٩٩ . ٤١٧-٤١٨)

#### تعريفات الرضا الزواجي :

ويعرفه ( Harry Reis & Susan Sprecher , 2015 ) على إنه توجهات الفرد الشخصية نحو العلاقة الزوجية ، كما تعرفه ( Emily S Alder, 2016.7 ) على أنه يعبر عن مدى إستمتاع الزوج / الزوجة بالعلاقة الزوجية.

١- محددات الرضا الزواجي : لقد حدد كاسلو & روبنسون ، ٢٠٠٧ ملامح

#### الرضا الزواجي كالاتي

٣/١- **القدرة على التكيف :** وذلك يتضمن قدرة الأسرة على التكيف مع تغيرات دورة الحياة والأحداث الضاغطة بطريقة أكثر مرونة ، فضلاً عن التواصل الفعال والإستفادة من المصادر الخارجية .

٣/٢- **الإرتباط بالأسرة:** وهذا ينطوي على الإيمان بقيمة كل فرد في الأسرة ، وتقبل قيم الأسرة كوحدة متكاملة .

٣/٣- **التواصل :** بما في ذلك عمليات التواصل الواضحة والمتفتحة والمتكررة .

٣/٤- **التشجيع :** وهذا يتضمن قدرة الأسرة على غرس الشعور بالإنتماء والتشجيع على التنمية الفردية

- ٣/٥- التعبير عن الإمتنان : وينطوى على فعل الأشياء الإيجابية للآخرين ، لأجلهم فقط ودون وجود أية دوافع خفية
- ٣/٦- التوجه الديني : يصف الكثير من الباحثين التدين والروحانية على أنها سمة أساسية من سمات الأسر السوية
- ٣/٧- الترابط الإجتماعي : حيث توفر علاقة الزوجين أو الأسرة بالمجتمع الأكبر الذى يتضمن الأسرة الممتدة والأقارب والأصدقاء والجيران بالإضافة للمشاركة المجتمعية إمكانية الوصول لمصادر المساعدة الخارجية والتي تساعد الأسرة على المواجهة والتكيف .
- ٣/٨- وضوح الأدوار : ينطوى ذلك على وجود بناء واضح ومرن للأدوار داخل الأسرة يتعرف من خلاله كل عضو من أعضاء الأسرة على دوره ومسؤولياته مما يجعله قادراً على الأداء بكفاءة وفاعلية أثناء مواجهة الأزمات وأيضاً فى الجواء الطبيعية .
- ٣/٩- الأوقات المشتركة : وتنطوى على مشاركة الزوجين الأوقات مع بعضهما البعض مشاركة كمية ونوعية .
- الدراسات السابقة :

#### ١- دراسة ( Jennifer L Rick . 2015 ) :

هدفت هذه الدراسة للكشف عن علاقة التنظيم الإنفعالى بالرضا الزوجى لدى الأزواج ، وتكونت عينة الدراسة من ( ١٠٤ ) زوج وزوجة ، وتم إستخدام مقياس صعوبة التنظيم الإنفعالى ( :DERS 2004 Gratz & Roemer ) ، ومقياس التوافق الزوجى ( DAS ) ( يتضمن مقياس فرعى للرضا الزوجى ) ( إعداد : Spanier . 1976 ) ، وأوضحت نتائج الدراسة أن الوعى الإنفعالى قد يرتبط بشكل سلبى مع الرضى الزوجى لدى الأزواج وأن القبول الإنفعالى قد يرتبط بشكل سلبى مع الرضا الزوجى لدى الأزواج و الزوجات، وارتبطت القدرة على التحكم فى الإندفاعات لدى الزوجات بشكل إيجابى مع الرضا الزوجى لدى الزوجات .

#### ٢- دراسة ( HiraShahid & SayedaFarhana . 2010 ) :

هدفت هذه الدراسة للكشف عن دور التنظيم الإنفعالى فى الرضا الزوجى ، وذلك لدى عينة من من الأزواج عددهم (٢٠٠) زوج وزوجة (٠٠ ذكور ، ١٠٠ إناث ) بمتوسط عمرى يتراوح بين (٢٠-٥٠) عام ، واستخدم مقياس الذكاء الإنفعالى (SSEIT) إعداد : Schutte . 1998 ، ومقياس (EMS) Enrich. 1993 للرضا الزوجى ، وأوضحت نتائج الدراسة أن التنظيم الإنفعالى قد يرتبط بشكل إيجابى مع الرضا الزوجى ، وأن التنظيم الإنفعالى يعتبر عامل منبىء بالرضا الزوجى ، كما أسفرت النتائج أيضاً عن وجود فروق بين الجنسين (الذكور - الإناث

( في التنظيم الإنفعالي ، حيث أفادت النتائج أن الأزواج قد تفوقوا على الزوجات في التنظيم الإنفعالي .

### ٣- دراسة (NimaAsadzaeh et al . 2015) :

هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي المعرفية والرضا الزوجي ، وذلك لدى عينة من الطلاب المتزوجين عددهم ٣٠٠ طالب وطالبة ، و تم إستخدام إستبيان الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الإنفعالي ومقياس Enrich للرضا الزوجي ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين متغيرات الدراسة والرضا الزوجي ، كما أوضحت نتائج الدراسة أن ٦١% من متغيرات الرضا الزوجي قد تم التنبؤ بها من خلال الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الإنفعالي ( الإيجابية - السلبية ) على حد سواء .

### ٤- دراسة BisotoonAzizi , LoqmanRadpey& Osama Alipour (2015) :

هدفت هذه الدراسة للكشف عن علاقة الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الإنفعالي بالرضا الزوجي لدى عينة من الشباب المتزوجين عددهم ( ٣٧٠ ) زوج وزوجة ، وإستخدام في الدراسة الحالية إستبيان الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الإنفعالي من إعداد (Garnefski et al . 2001) ، ومقياس Enrich للرضا الزوجي ، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الإستراتيجيات المعرفية للتنظيم الإنفعالي ومكوناتها ( النقد الذاتي - إعادة التقييم الإيجابي - التخطيط ) والرضا الزوجي ، كما أسفرت نتائج الدراسة أيضاً عن وجود علاقة سلبية بين الإستراتيجيات المعرفية الغير تكيفية للتنظيم الإنفعالي والرضا الزوجي .

### تعليق عام على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة تم إستخلاص ما يلي  
تنوعت الدراسات السابقة التي تناولت التنظيم الإنفعالي في علاقته بالرضا الزوجي ، إختلفت البحث الحالي مع معظم الدراسات السابقة والتي إستخدام فيها مقياس ( Enrich ) كأداة لقياس الرضا الزوجي ، كما إختلفت الدراسات السابقة في الأدوات التي إستخدمت لقياس التنظيم الإنفعالي و تشابه البحث الحالي مع دراسة ( Jennifer L Rick . 2015 ) في إستخدام مقياس صعوبة التنظيم الإنفعالي كأداة لقياس التنظيم بالإضافة لتنوع العينة التي إستخدمتها الدراسات السابقة لإجراء البحث .

### فروض البحث

١. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد التنظيم الإنفعالي والرضا الزوجي



٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين (ذكور - إناث) في التنظيم الإنفعالي تبعاً لمتغير الجنس .
٣. فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين (ذكور - إناث) في الرضا الزوجي تبعاً لمتغير الجنس .

#### إجراءات البحث

**منهج الدراسة:** تم استخدام المنهج السيكمومتري (الإرتباطي) أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

- ١- مقياس التنظيم الإنفعالي DERS (إعداد Gratz & Roemer, 2004) ( ترجمة الباحثة

#### صدق وثبات مقياس صعوبة التنظيم الإنفعالي

لحساب الصدق العاملي للمقياس قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي لأبعاد المقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلنج وتدوير المحاور بطريقة فايرماكس لكايزر ، وإتضح أن جميع الأبعاد قد تشبعت على عاملين بنسبة تباين كلى ٦٦,٦ % وبالنسبة لثبات أبعاد وعبارات المقياس إتضح أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلى للمقياس مرتفعة حيث كان معامل ثبات المقياس ككل ٠,٨٨٠ ، أما معاملات ثبات الأبعاد فكانت على التوالي ٠,٧٦٥ ، ٠,٧١٦ ، ٠,٨٢٢ ، ٠,٦٦٧ ، ٠,٧٧٤ ، ٠,٤٤٧ ، مما يدل على الثبات الكلى للمقياس وثبات أبعاده الفرعية مقياس الرضا الزوجي (إعداد هالة صقر ، ٢٠١٤ )

لحساب الصدق العاملي للمقياس قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي لأبعاد المقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلنج وتدوير المحاور بطريقة فايرماكس لكايزر وأسفر ذلك عن تشبع جميع أبعاد المقياس على عامل واحد بنسبة تباين ٧٨,٢ % مما يدل على إرتباط هذه الأبعاد وأنها تقيس متغير واحد وهو الرضا الزوجي . وبالنسبة للثبات استخدمت الباحثة في حساب الثبات البرنامج الإحصائي spss وقد تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (معامل ألفا) و إتضح أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلى للمقياس مرتفعة ، حيث كان معامل الثبات للمقياس ككل ٠,٩١٦ ، أما معاملات ثبات الأبعاد الستة على التوالي فكانت ٠,٦٦٧ ، ٠,٧٩٢ ، ٠,٦٨١ ، ٠,٧٤١ ، ٠,٧٥١ ، ٠,٧٥٤ ، مما يدل على الثبات الكلى للمقياس وثبات الأبعاد الفرعية .

#### المعالجة الإحصائية استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية :

- معامل إرتباط بيرسون
  - إختبار ت لإيجاد الفروق بين مجموعتين غير متساويتين
- نتائج الدراسة ومناقشتها :

للتحقق من نتيجة الفرض الأول الذي نصه ( توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين التنظيم الإنفعالي والرضا الزوجي لدى المعلمين حديثي الزواج ) قامت الباحثة باستخدام "معاملات الارتباط البسيط لبيرسون " لفحص اتجاه وقوة العلاقة بين الدرجات الخام لأفراد عينة الدراسة على مقياس التنظيم الإنفعالي ودرجاتهم على مقياس الرضا الزوجي ، وكانت النتائج كالتالي :

جدول (١) معاملات الارتباط بين درجات صعوبة التنظيم الإنفعالي ودرجات الرضا الزوجي لدى أفراد عينة الدراسة ( ن = ١٥٠ )

| أبعاد مقياس الرضا الزوجي   |                                     |                                     |                 |              |                | أبعاد مقياس صعوبة التنظيم الإنفعالي    |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|--------------|----------------|--|
| المجموع الكلي للرضا الزوجي | الرضا عن توزيع الأدوار وحل المشكلات | الرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكري | الرضا الاجتماعي | الرضا الجنسي | الرضا الوجداني |  |
| **٠,٣٦٧-                   | **٠,٣٤٠-                            | **٠,٢٩-                             | **٠,٣١-         | **٠,٣٨-      | **٠,٢٩٥-       | القبول                                 |
| **٠,٢٦٩-                   | **٠,٢٥٩-                            | **٠,٢٢-                             | **٠,٢٢-         | **٠,٢٣-      | **٠,٢٤٢-       | الهدف                                  |
| **٠,٢٥٧-                   | **٠,٢٤٤-                            | **٠,٢٢-                             | **٠,٢٣-         | **٠,٢٣-      | **٠,٢٢١-       | التحكم في الإندفاعات                   |
| **٠,٢٤٠-                   | ٠,١٦٠-                              | **٠,٢١-                             | ٠,١٥٣-          | **٠,٢٣-      | **٠,٣١٦-       | الوعي                                  |
| **٠,٢٤٥-                   | **٠,٢٧٦-                            | ٠,١٤٩-                              | **٠,٢٢-         | **٠,٢٣-      | *٠,٢٠٢-        | إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي          |
| **٠,٣٢٠-                   | **٠,٢٥٣-                            | **٠,٢٣-                             | **٠,٢٨-         | **٠,٢٨-      | **٠,٣٧٥-       | الوضوح                                 |
| **٠,٤١٣-                   | **٠,٣٧٦-                            | **٣٢٣-                              | **٠,٣٥-         | **٠,٣٩-      | **٠,٣٨٧-       | المجموع الكلي لصعوبة التنظيم الإنفعالي |

نتائج الفرض الأول : يتضح من الجول السابق مايلي أولاً : معاملات الارتباط الدالة إحصائياً :

١. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين بعد عدم القبول وجميع أبعاد الرضا الزوجي
٢. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين بعد الهدف وجميع أبعاد الرضا الزوجي
٣. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين بعد عدم التحكم في الإندفاعات وجميع أبعاد الرضا الزوجي
٤. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين بعد عدم الوعي وأبعاد ( الرضا الوجداني - الرضا الجنسي - الرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكري )

٥. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين بعد استراتيجيات التنظيم (وأبعاد الرضا الوجداني - الرضا الجنسي - الرضا الإجتماعي - الرضا عن توزيع الأدوار وحل المشكلات)
٦. وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١ بين بعد عدم الوضوح وجميع أبعاد الرضا الزوجي
- تفسير النتيجة :

ويوضح ( Gratz& Roemer. 2004. 47 ) أن عدم قبول الإنفعالات ينطوي على ميل الفرد لإمتلاك إستجابة إنفعالية سلبية نحو ما يعترضه من إنفعالات سلبية وعدم قبول ردود الأفعال تجاه ما يعترضه من محن وبالتالي فإن عدم قبول الإنفعالات يعتبر ذا أثر سلبي على الرضا والتوافق بين الزوجين وذلك لما يخلفه من تراكم وتكدس للإنفعالات السلبية الأمر الذي يعيق التواصل الفعال بين الزوجين كما يعمل على زيادة حدة الصراع وعدم القدرة على التعامل مع المواقف والمشكلات ، وعلى النقيض من ذلك فإن قبول الإنفعالات يتضمن عدم معاناة الفرد من أية إنفعالات سلبية كالغضب أو الخزي في حالة خبرة الإنفعالات السلبية بل ويتقبلها كما هي ( Rick , J ., et al .2017.791 ) الأمر الذي يساعد الزوج / الزوجة على فهم إنفعالاته / إنفعالاتها بدقة والتحكم فيها بكفاءة وهو ما ينعكس على زيادة مستوى الرضا والتوافق بين الزوجين .

ويذكر ( Gratz& Roemer. 2004. 47 ) أن بعد الهدف يشتمل على صعوبة في التركيز وإنجاز المهام في حالة خبرة الإنفعالات السلبية ، وبالتالي فإن عدم القدرة على الاندماج في السلوكيات والأفعال الموجهة نحو الهدف قد يسهم في انخفاض مستوى الرضا بين الزوجين وذلك لأنه قد يعيق مسيرة الحياة الزوجية كما يسهم في تفاقم حدة الصراعات الزوجية ، فبدلاً من التركيز على حل ما يعترض الزوجين من مشكلات والتركيز على حلها وإتمام ما تتطلبه الحياة الزوجية من مهام ، كما يركز كلا الزوجين بشكل كبير على ما ينتابهم من إنفعالات سلبية أثناء خبرة ومعايشة الإنفعالات السلبية وهو ما يتسبب في انخفاض مستوى الرضا والتوافق بين الزوجين

ويوضح ( Gratz& Roemer. 2004. 47 ) أن صعوبة التحكم في الإندفاعات يتضمن صعوبة بقاء الفرد متحكماً في سلوكياته في حالة خبرة الإنفعالات السلبية ، وتذكر ( RICK , J . et al .2017. 791 ) أن الأشخاص الماهرين في هذا البعد من أبعاد التنظيم الإنفعالي يتميزون بقدرتهم على الإمتناع عن التصرف بهتور أو بطريقة غير ملائمة أثناء مواجهة الإنفعالات السلبية ، كما ترتبط الصعوبات في هذا البعد بالعداء وهو أحد سمات الشخصية المرضية ، فضلاً عن ارتباطه بأشكال متنوعة من العنف الزوجي من قبل الرجال والنساء على حد سواء ، فالإنسان لا بد أن

يحرص على التحكم في أعصابه وإفعالاته وألا يسمح لموجات الإنفعال التي يتعرض لها بسبب الظروف والأحداث والمتغيرات أن تكون سبباً في صدور أفعال لا يحمد عواقبها.

الوعي بالإنفعالات يحتل جانباً رئيسياً في قدرة الزوجين على تقويم الإنفعالات الأساسية وتمييزها وإستنتاجها لدى الطرف الآخر ، فالزوج / الزوجة الذى / التي لا يتمتع بمستوى من الوعي الإنفعالى ستتخفف لديه القدرة على الوعي بمشاعره والتعاطف مع الآخرين والإحساس بمشاكلهم ، والذى يظهر بوضوح فى ضعف قدرته على قراءة مشاعر وأفكار الآخرين وتعابير الوجه وستندى قدرته على حل المشاكل بحكمة وعقلانية وهو ما ينتج عنه برود مشاعر كلا الزوجين وضعف مستوى الرضا الزوجى بينهم ، وعلى النقيض من ذلك فإن الوعي بالإنفعالات له تأثير أكثر قوة فيما يخص العلاقة الزوجية ، فالزوج / الزوجة إذا أدرك أن ما يشعر به من غضب فى حالة خبرة الإنفعالات السلبية قد يتسبب فى خلق الكثير من المشكلات مع الطرف الآخر فهذا سوف يوفر له مزيداً من الحرية فى الإختيار سواء بإطاعة هذا الشعور أو التخلص منه ، لذا فالأشخاص ذوى الوعي الإنفعالى المرتفع عادة ما يدركون حالتهم النفسية بصورة متفهمة وبحنكة وهو ما يساعدهم على التحكم فيها والتخلص من مشاعر الغضب والمزاج السيء ، وبالنظر للنتائج الحالية نجد أن صعوبة الوعي بالإنفعالات قد إرتبط بشكل سلبى مع بعض أبعاد الرضا الزوجى دون غيرها ، فجنده لم يرتبط ببعدي ( الرضا الإجتماعى - الرضا عن توزيع الأدوار وحل المشكلات ) ، ويمكن القول أن هذين البعدين قد يؤثر فيهما عوامل أخرى أكثر قوة من الوعي بالإنفعالات ، فقد يأتى الزوجين من خلفيات ثقافية وإجتماعية مختلفة فيحمل كل منهما توقعات لأدوار مختلفة فإذا لم يتفق الزوجان بشكل واضح على هذه التوقعات يظل أحدهما أو كلاهما محبطاً نتيجة أن الطرف الآخر يخذل توقعاته ، ومع تغير ظروف الحياة أصبح الزوجان يتحملان مسؤوليات وأدوار إضافية ، مما أدى إلى تعدد هذه الأدوار التي يعجز كلاهما عن القيام بها على أكمل وجه ، هذا بالإضافة لعوامل أخرى قد تؤثر فى هذين البعدين كفارق العمر بين الزوجين وطبيعة البيئة التي يعيش فيها الزوجين سواء كانت ريف أو حضر .

تحديد كيفية إرتباط إستراتيجيات التنظيم الإنفعالى بالرضا الزوجى أمر فى غاية الأهمية لأنه خلال التفاعلات الزوجية تظهر الإنفعالات والمعارف والسلوكيات ( الإيجابية والسلبية ) على حد سواء وأنه من الضرورى التحكم فى كل هذا لإنتاج مشاعر إيجابية ورضا قائم على الطريقة التي يتفاعل بها الزوجان سواء كان تلقائياً أو بطريقة موجهة وذلك بهدف تعديل أو قمع أو تعزيز الخبرات الإنفعالية .  
بالنسبة لمعاملات الإرتباط غير الدالة إحصائياً :

١. لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين بعد عدم الوعي وبعد ( الرضا الإجتماعى - الرضا عن توزيع الأدوار وحل المشكلات )
٢. لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين بعد إستراتيجيات التنظيم وبعد الرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكرى .

وبالنظر للنتائج الحالية نجد صعوبة الوعي بالإنفعالات قد إرتبط بشكل سلبي مع بعض أبعاد الرضا الزواجى دون غيرها ، فنجده لم يرتبط ببعدى ( الرضا الإجتماعى - الرضا عن توزيع الأدوار وحل المشكلات ) ، ويمكن القول أن هذين البعدين قد يؤثر فيهما عوامل أخرى أكثر قوة من الوعي بالإنفعالات ، فقد يأتى الزوجين من خلفيات ثقافية وإجتماعية مختلفة فيحمل كل منهما توقعات لأدوار مختلفة فإذا لم يتفق الزوجان بشكل واضح على هذه التوقعات يظل أحدهما أو كلاهما محبطاً نتيجة أن الطرف الآخر يخذل توقعاته ، ومع تغير ظروف الحياة أصبح الزوجان يتحملان مسؤوليات وأدوار إضافية ، مما أدى إلى تعدد هذه الأدوار التى يعجز كلاهما عن القيام بها على أكمل وجه ، هذا بالإضافة لعوامل أخرى قد تؤثر فى هذين البعدين كفارق العمر بين الزوجين وطبيعة البيئة التى يعيش فيها الزوجين سواء كانت ريف أو حضر فى حين أن إستراتيجيات التنظيم الإنفعالى لم ترتبط ببعد الرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكرى يمكن القول أن هذا البعد قد يؤثر فيه عوامل أخرى ذات تأثير أكبر فقد ينحدر الزوجان من خلفيات إجتماعية وثقافية مختلفة وهو ما ينعكس على إختلاف ما يفضلونه من هوايات وما يقومون به من أنشطة كما المستوى التعليمي لكل منهما بشكل أكبر بالإتفاق والتواصل الفكرى بينهما .

إختبار صحة الفرض الثانى : ينص هذا الفرض على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة من المعلمين على أبعاد مقياس التنظيم الإنفعالى تبعاً لمتغير الجنس .

ولإختبار صحة هذا الفرض تم استخدام إختبار ( ت ) للعينتين المستقلتين لبحث الفروق بين متوسطات درجات الأزواج تبعاً لمتغير النوع فكانت النتيجة كما بالجدول التالى :

جدول ( ٢ ) الفروق بين متوسطات درجات الأزواج والزوجات في صعوبة التنظيم الإنفعالي

| المتغير                 | الأبعاد                                | الأزواج ن=٤٣ |                   | الزوجات ن=١٠٧ |                   | القيمة (ت) | الدلالة  |
|-------------------------|--|--------------|-------------------|---------------|-------------------|------------|----------|
|                         |  | المتوسط      | الإحتراف المعياري | المتوسط       | الإحتراف المعياري |            |          |
| صعوبة التنظيم الإنفعالي | القبول                                 | ١٠,٩٥        | ٣,٦٦٢             | ١١,٦٣         | ٢,٩٥٧             | -١,١٦٧     | دالة غير |
|                         | الهدف                                  | ٨,٤٣         | ٢,٥٥٨             | ٨,٦٨          | ٢,٤٤٠             | -٠,٥٦٣     | دالة غير |
|                         | التحكم في الإندفاعات                   | ٩,٠٧         | ٣,٠١٥             | ٩,٩٦          | ٢,٨٩١             | ١,٦٧٣-     | دالة غير |
|                         | الوعي                                  | ٩,٥٢         | ٢,١٣٣             | ٩,٣٩          | ١,٨٥٧             | ٠,٣٧٢      | دالة غير |
|                         | إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي          | ١٢,٢٩        | ٢,٦٩٩             | ١٣,٦٢         | ٣,٣٢٤             | -٢,٣١٢     | دالة     |
|                         | الوضوح                                 | ٧,٢٤         | ٢,٢٧٢             | ٨,٠٩          | ١,٩٨٨             | ٢,٢٦٨-     | دالة     |
|                         | الدرجة الكلية لصعوبة التنظيم الإنفعالي | ٥٧,٥٠        | ١٢,٠٤٩            | ٦١,٣٧         | ١٠,٣٢٤            | ١,٩٦٤-     | دالة     |

تفسير النتيجة :

تتفق نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع نتائج دراسة ( Elyse , G: et al . 2013 ) والتي تؤكد على أن الإناث أكثر قدرة على التنظيم المرتفع للإنفعالات السلبية من الذكور كما تؤكد دراسة ( Hoeksema . S ., 2012. 165-166 ) على وجود العديد من الفروق الفردية بين الذكور والإناث في إستراتيجيات التنظيم الإنفعالي ، حيث أن النساء قد سجلن معدلات أعلى من الرجال فيما يخص إجتراح الأفكار ، إلتماس المساندة الإجتماعية ، إعادة التقييم والإذعان ، كما تختلف نتائج الدراسة مع نتائج دراسة ( Kazmi . 2016 ) والتي تؤكد على أن الأزواج أكثر تنظيمياً للإنفعالات من الزوجات وذلك في نطاق الحياة الزوجية ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الإختلافات أو الفروق بين الذكور والإناث في إستراتيجيات التنظيم والوضوح الإنفعالي قد يرجع لطبيعة التنشئة الإجتماعية التي يتلقاها الجنسين منذ الصغر والثقافة السائدة في المجتمع ، فالمجتمع المصري وهو مجتمع ذكوري قد يمنع الرجل من التعبير عن إنفعالاته وبخاصة الإنفعالات السلبية كالحزن والخوف ، بل وقد يقابل ذلك بالسخرية والرفض من قبل الآخرين وهو ما يدفع الرجل لإستخدام المقمع الإنفعالي

بدلاً من التعبير، وذلك على العكس من المرأة والتي تتلقى مزيداً من التعاطف والمواساة والمساندة من قبل الآخرين في حالة خبرة مثل هذه الإنفعالات السلبية. **ينص هذا الفرض على أنه** : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة من المعلمين على أبعاد الرضا الزوجي ولإختبار صحة هذا الفرض تم استخدام إختبار ( ت ) للعينتين المستقلتين لبحث الفروق بين متوسطات درجات الأزواج تبعاً لمتغير النوع ، فكانت النتيجة كما بالجدول

**جدول ( ٣ ) الفروق بين متوسطات درجات الأزواج والزوجات في الرضا الزوجي**

| المتغير         | الأبعاد   | الأزواج<br>ن=٤٣ |                      | الزوجات<br>ن=١٠٧ |                      | قيمة<br>(ت)<br>الدالة |
|-----------------|---|-----------------|----------------------|------------------|----------------------|-----------------------|
|                 |   | المتوسط         | الانحراف<br>المعياري | المتوسط          | الانحراف<br>المعياري |                       |
| الرضا<br>الزوجي | الرضا<br>الوجداني                               | ٢١,٦٤           | ٣,٠٥٩                | ٢٠,٧٨            | ٣,٥٧٢                | ١,٣٨٦<br>دالة غير     |
|                 | الرضا<br>الجنسي                                 | ١٨,٥٥           | ٢,٣٧١                | ١٨,٤٧            | ٣,١٢٤                | ٠,١٥٠<br>دالة غير     |
|                 | الرضا<br>الإجتماعي                              | ٢١,٣٨           | ٢,٥٧٥                | ٢٠,٢١            | ٣,٤٥٠                | ١,٩٩٩<br>دالة         |
|                 | الرضا عن<br>قضاء<br>الوقت<br>والتواصل<br>الفكري | ١٧,٦٤           | ٢,٦٧٦                | ١٦,٤٥            | ٣,٥١٦                | ١,٩٨٥<br>دالة         |
|                 | الرضا عن<br>توزيع<br>الأدوار<br>وحل<br>المشكلات | ٢٣,٦٩           | ٣,٦٧٩                | ٢٢,٥٩            | ٤,٠٣٥                | ١,٥٣٦<br>دالة غير     |
|                 | الدرجة<br>الكلية<br>للرضا<br>الزوجي             | ١٠٢,٩٠          | ١٢,٧٣٧               | ٩٨,٤٩            | ١٥,٧٢٩               | ١,٦٢٣<br>دالة غير     |

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) و (٠,٠٥) بين الأزواج والزوجات في أبعاد (الرضا الإجتماعي والرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكري) لصالح الأزواج ، بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً في باقي أبعاد الرضا الزوجي والدرجة الكلية له .

تتفق نتائج هذه الدراسة جزئياً مع نتائج دراسة ( Cheraghali et al. ) (2013) ودراسة ( Blaine . J . 1999 ) والتي تؤكد على وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا الزواجي لصالح الأزواج ، ودراسة ( Daniel , T.1995 ) والتي تؤكد على وجود فروق بين الأزواج والزوجات في جودة العلاقة الزوجية لصالح الزوجات ، ويفسر ذلك من خلال سببين أو إحتمالين، السبب الأول يستند إلى إختلاف الأدوار بين الذكور والإناث في العلاقة الزوجية ، حيث أن أدوار الزوجات عادة ما تكون أكثر إلهافاً وحرماناً وأقل إشباعاً من الزوج ، فالطبيعة السلبية لدور المرأة يتم تعزيزها من خلال الإعتقاد الراسخ بأن الإناث عادة ما يستخدمن الأدوار الزوجية في تحديد هوياتهم ومن خلال تنشئتهم على الإعتقاد على الزوج كمصدر للإشباع ، والتفسير الثاني للفروق يتضمن إختلاف توقعات كل من الأزواج والزوجات فيما يخص العلاقة الزوجية ، وذلك لأن الإناث يملن في الغالب لوضع توقعات عالية فيما يخص العلاقة الحميمة والمساندة الوجدانية في العلاقة الزوجية وهو أمر يصعب تحقيقه من قبل أزواج لم يتم تنشئتهم من البداية على توفير علاقة بمثل هذه المعايير كما تتفق مع نتائج دراسة ( Jeffrey , B ., et al . 2014 ) والتي تؤكد على وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا الزواجي لصالح الأزواج ، وتفسر ذلك بأن ذلك يرجع إلى دور المرأة في المجتمع ، حيث أن المرأة في المجتمع عادة ما يكون سلبي وتابع ، وذلك إضافة إلى عدم التوازن في السلطة بين الرجال والنساء ، فدور المرأة التابع يتجلى في عدم التكافؤ في التحكم في مال العائلة وإرتفاع خطر التعرض للعنف فضلاً عن إندواجية المعايير فيما يتعلق بالسلوك الجنسي ، هذا بالإضافة إلى أن الزوجات يقع على عاتقهن أيضاً توفير المساندة الوجدانية للأزواج وإدارة المناخ العاطفي للعلاقة الزوجية وهو ما قد يتسبب في إخفاض الشعور بالرضا الزواجي لدى الزوجات وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن الفروق في الرضا الإجتماعي والرضا عن قضاء الوقت والتواصل الفكري بين الأزواج والزوجات يرتبط بشكل كبير بطبيعة البيئة العربية حيث يتميز الرجل الشرقي بالإجتماعية والإنفتاح أكثر من المرأة والتي عادة ما تكون ذات علاقات محدودة ولا تتعدى نطاق الأسرة أو العمل وبعض الأصدقاء ، كما أن تعرض الزوجة لضغوط الأسرة من أعباء المنزل وتربية الأبناء والعمل كل ذلك قد يعيق من قدرتها على الإستمتاع بوقت الفراغ وهو ما يفسر هذه النتيجة .



المراجع :

أولاً المراجع العربية :

أحمد الكندري (١٩٩٢) . علم النفس الأسرى . مكتبة الفلاح الكويت . ٨٨  
 داليا مؤمن (٢٠٠٤) . الأسرة والعلاج الأسرى . السحاب للنشر والتوزيع .  
 علاء الدين كفاى (١٩٩٩) . الإرشاد والعلاج النفسي الإسرى . دار الفكر العربى .  
 القاهرة

رشاد على عبد العزيز (٢٠١٢) الذكاء الوجدانى وتنميته فى مرحلتى الطفولة  
 والمراهقة . عالم الكتب

ثانياً : المراجع الإنجليزية:

Bisotoon Azizi , Loqman Radpey & Osama Alipour (2015). The  
 Relationship between Emotion Regulation And Marital  
 Satisfaction of youths in sardasht . **Indian Journal of  
 Fundmental and applied life science** .

Blaine (1991) . His and her marriage . multi variate study of  
 gender and marital satisfaction . **sex roles**

Cheraghali Gol , Rostami Masood , Goudarzi Mahdi (2013)  
 .Prediction of marital satisfaction based on perfectionism .  
**procedia social and behavioral science** .

Daniel T (1995). Gender differences in marital quality and well  
 being . **sex roles** .

Emily S Alder( 2016). Age , Education level , and length of  
 courtship in relation to marital satisfaction . **pacific  
 university common knowledge** . p7.

Harry Reis & Susan Sprecher(2015). Marital satisfaction and  
 quality . **Encyclopedia of human relationships** .

Hira Shahid & Sayeda Farhana ( 2010). Role of Emotion  
 Regulation in Marital Satisfaction . **International Journal  
 for Social Studies** .

Hoeksema s (2012) . Emotion Regulation and psychpathology :  
 The role of gender . **The annual review of clinical  
 psychology** . pp 165- 166.

Hong Chen (2016). Atheoretic Review of emotion regulation .  
**Journal of Social Science** . p148.

- Jeffery. B et al (2014) . Gender differences in marital satisfaction . Ameta analysis . **Journal of marriage and family** .
- Jennifer L Rick (2015) . Emotion Regulation and Relationship Satisfaction in Clinical Couples : **https : vtechworks : lib.vt.edu / litsream/handle.**
- Kazmi . s (2016) . Role of emotion regulation in marital satisfaction . **international journal of social studies**
- Nima Asadzadeh , Behnam Makvandi , Zahra Bonabi (2015). The Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies With Marital Satisfaction in married students **Magnt research report** .
- Zeman J , et al (2006). Emotion regulation in children and adolescents .**Developmental and behavioral pediatrics** . p 156.