

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى المتزوجين حديثاً

د. سحر محمد الضمور

الجامعة الأردنية

تاريخ القبول: 2023/02/18

تاريخ الاستلام: 2022/12/18

ملخص:

هدفت الدراسة إلى تعرف على مستوى التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى المتزوجين حديثاً في محافظة عمان. وتكونت عينة الدراسة من (250) زوج وزوجة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان. تم اختيار أفراد العينة بالطريقة المتيسرة. وجرى توزيع أدوات الدراسة عليهم إلكترونياً من خلال مواقع التواصل الاجتماعي. لتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياسي التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية، والذي طوره الباحثة لأغراض الدراسة الحالية، وتم استخراج معاملات الصدق والثبات لهذه المقاييس. وأظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان ككل بمستوى متوسط، أن قيمة معامل الارتباط بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان قد بلغت (0.757) وبمستوى الدلالة (0.000)، وتشير هذه القيمة لوجود علاقة طردية قوية وذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين المتغيرات. كما يوجد علاقة طردية وذات دلالة إحصائية بين أبعاد التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لمستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).
الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي؛ الرفاهية النفسية، المتزوجين حديثاً.

Emotional Organization and Its Relationship to the Psychological Well-Being of Newlyweds

Sahar Mohammad Dmour

Abstract

The study aimed to learn about the level of emotional organization and psychological well-being, and to reveal the nature of the relationship between emotional organization and the psychological well-being of newlyweds in the governorate of Oman. The study sample consisted of 250 newlyweds in Amman governorate. Sample members were selected in an accessible manner. The study tools were distributed electronically through social media sites. To achieve the objectives of the study, the measures of emotional regulation and psychological well-being, developed by the researcher for the purposes of the current study, were applied and the factors of honesty and stability of these measures were extracted.

The results showed that the level of emotional organization and psychological well-being of a sample of newlyweds in Amman governorate as a whole at an average level, the value of the correlation factor between emotional organization and psychological well-being of a sample of newlyweds in Amman governorate was 0.757 and at an indicative level (0.000), indicating a strong and statistically significant expulsion relationship at a level ($0.01 \geq \alpha$). There is also an expulsive and statistically significant relationship between the dimensions of emotional organization and the overall level of psychological well-being of a sample of newlyweds at the indicative level ($0.01 \geq \alpha$).

Keywords: Passionate regulation; Psychological well-being, newlyweds.

مقدمة:

تعد الانفعالات من أهم مكونات الشخصية الإنسانية، والانفعالات مختلفة من ناحية ظهورها في الشدة والنوع، وتؤثر تأثيراً كبيراً على سلوك الفرد، وردة فعله، وتوافقه النفسي، وكيفية ظهوره أمام غيره. ويتعرض الزوجان في بداية حياتهما الزوجية إلى العديد من الضغوط والمشكلات البسيطة والمعقدة، والاختبارات، وحتى اكتشاف كل منهما للآخر، مما يستدعي منهما تعلم كيفية التعامل مع هذه الضغوطات والمشاكل، ومعرفة كيفية ضبط وتنظيم انفعالاتهما، مما يقودهما مستقبلاً إلى التكيف والاستقرار النفسي الزوجي وصولاً للرفاهية المنشودة.

ويؤكد بخاري (2021) على أن عملية تنظيم الانفعالات ذات أهمية كبيرة في مواجهة المشكلات المصاحبة للضغوطات المختلفة، والأفراد الذين يفشلون في تنظيم انفعالاتهم، أو يلجؤون لاستراتيجيات غير تكيفية، يكونون عرضة للاضطرابات الوجدانية أكثر من غيرهم.

فإذا قام أحد الزوجين أو كليهما بالتحكم بانفعالاته وضبطها فإن ذلك يساهم في تخفيف أو زيادة ردود الانفعال موائمة مع المواقف والأهداف التي رسمها كلاهما، أو تم الاتفاق عليها بينهما. كما أنه من المهم تمتع كل الأزواج بالمهارات الانفعالية والسلوكية التي تساعد على السيطرة على المواقف والتعبيرات الجسدية والنفسية الناتجة من التفاعل مع البيئة المحيطة (Henschel, Nandirino & Doba, 2019)

من خلال ما تم ذكره يمكن النظر إلى التنظيم الانفعالي على أنه: عملية تتعلق بكيفية التعديل والتأثير على كيفية التعبير عن الانفعالات الخاصة بالفرد، وكيفية معاشية تلك الانفعالات والتوائم معها. ويشمل ذلك جميع الانفعالات الشعورية وغير الشعورية، السلبية منها والإيجابية. كما يتكون التنظيم الانفعالي من استراتيجيتين:

1. إعادة التقييم المعرفي: ويعني إعادة تقييم المواقف المستقبلية أو الحاضرة بهدف تغيير التأثير الانفعالي، وتشمل إعادة الصياغة وتغيير طريقة التفكير

2. قمع التعبير الانفعالي: وهي استراتيجية تتمركز حول الاستجابة، حيث تكون الاستجابة السلوكية أو التعبيرات الانفعالية تخيلية أو غير ظاهرة للآخرين، ونقوم على تغيير أو الحد من الاستجابات السلوكية وردات الفعل الانفعالية (الشهري، 2020)

وطالما كان التنظيم الانفعالي مهماً في ضبط وتعديل والتأثير بسلوكيات الفرد وانفعالاته، وذلك يقود إلى الرفاه النفسي والذي يعتبر مفهوماً مهماً من مفاهيم علم النفس الإيجابي، الذي يسعى لتغيير الحياة الكريمة للأفراد من خلال مساعدتهم على اكتشاف ذواتهم، وتعزيز مواطن قوتهم بدلاً من إظهار جوانب الضعف لديهم، بالإضافة إلى استثمار ذلك في تحسين جودة الحياة وإيجاد الرفاهية النفسية. وإذا حقق الزوجان الرفاهية النفسية أو تعودا على ذلك فإن ذلك يساهم بشكل كبير في مواجعتهم للعوائق والمشكلات اليومية، وبالتالي شعورهم بالبهجة والسعادة، وتحسين نوعية الحياة، وبناء الشخصية، والتفاؤل والثقة بالنفس، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين (Henschel, at el, 2019)

والرفاهية النفسية إحدى المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، فهي تحدد العلاقة بين الفرد وذاته، والوعي بها، والتحقق من استقلاليتها، كما تحدد علاقة الفرد مع الآخرين، بما يضمن تحقيق الأمان والاحترام المتبادل بينهم، سعياً لتحقيق أهداف محددة يتبناها الفرد من خلال استثماره لجميع الموارد البيئية المحيطة به (Birni & Eryilmaz, 2022) ولكن كيف يمكن تعريف مفهوم الرفاهية النفسية، تعددت المفاهيم المرتبطة بهذا المصطلح مثل جودة الحياة، والصحة النفسية، وظهرت الكثير من الآراء من الباحثين حول كيفية تعريف المفهوم، ولكن خلص الباحثون إلى التركيز على أبعاد

الرفاهية النفسية بدلا من التركيز على المفهوم نفسه: حيث ينبع المفهوم من علم النفس الإيجابي، ويتضمن الشعور العاطفي بالمتعة، وغياب الألم، ولا يقتصر فقط على سمات الفرد الشخصية، بل يشتمل على تفاعله مع من حوله من بيئة وأفراد (العبري، 2023)

ويتكون الرفاه النفسي (الرفاهية النفسية) من ستة أبعاد فرعية: تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الإجابة البيئية، الهدف من الحياة، النمو الشخصي. ويعكس كل بعد منها التحديات التي يصادفها الفرد في حياته. كما تعد الرفاهية النفسية ضرورية لحياة الأزواج فالعيش في سعادة وهناء يدفع الزوجين لمواجهة الصعوبات اليومية والتغلب عليها (المقبل، 2022)

مشكلة الدراسة:

يعد الزواج من أهم محطات الحياة، فهو المسؤول عن تكوين أسرة جديدة، والزوجان مسؤولان عن تكوين نسيج فكري وانفعالي واجتماعي بينهما لإيجاد نوع من التوافق النفسي، والقدرة على مواجهة ضغوطات الحياة اليومية، وصولاً إلى التنظيم الانفعالي المطلوب، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال الحصول على الاستراتيجيات التكيفية وطرق حل المشكلات التي توصلنا إلى الراحة النفسية ثم الرفاه النفسي بين الزوجين. فالرفاه النفسي بمثابة الميزان الذي يوفق بين موارد الزوج ومشكلاته وضغوطات الحياة التي تقع عليه، بما يسمح له بالقدرة على التعامل مع كل هذه المتغيرات بشكل سليم (العبري، 2023)

وكما ظهر في دراسة (بخاري، 2021) فقد بين أن السبب الرئيسي لانتشار المشكلات بين الزوجين كان هو انعدام التنظيم الانفعالي أثناء الصراع بينهما، خاصة في السنوات الأولى للزواج بسبب قلة الخبرة وعدم اكتمال التوافق النفسي بين الزوجين.

ومن خلال عمل الباحثة في المنظمات الإنسانية فقد كانت على احتكاك مباشر مع الأسر المترددين على تلك المنظمات، وكانت الباحثة تقدم خدمة الدعم النفسي وتعديل السلوك للأهل والأطفال، ومن خلال ذلك كانت تلاحظ أنماط التواصل الأسري أثناء الجلسات أو ردود فعلهم لاحقاً، وخصوصاً علاقة الأزواج بين بعضهما. ومن ذلك لاحظت الباحثة ارتباطاً واضحاً بين قدرة الزوجين على التعامل مع مشاعرهم السلبية أو الإيجابية من جهة، ومدى تأثير ذلك على صحتهم النفسية ورفاههم.

جاءت الدراسة الحالية لتجيب عن السؤال الرئيسي التالي: هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان؟

السؤال الأول: ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان؟

السؤال الثاني: ما مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان؟

السؤال الثالث: هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تعرف على مستوى التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى المتزوجين حديثاً في محافظة عمان.

أهمية الدراسة:

تمكن أهمية الدراسة في تناول فئة المتزوجين حديثاً، لذلك فإن أهمية هذه الدراسة تتضح في الجانبين الآتيين:
الأهمية النظرية: تعد هذه الدراسة من الدراسات التي لها دور في إثراء المكتبة العربية حول الطبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى المتزوجين حديثاً وذلك حسب علم الباحثة، ونظراً لقلة الدراسات التي اهتمت بدراسة التنظيم الانفعالي والرفاهية لدى المتزوجين حديثاً، ومساعدة المتزوجين حديثاً على إنجاح هذا الزواج.
الأهمية النظرية: تكمن أهمية هذه الدراسة بتزويد المرشد الاسري وزواجي والعاملين في المحاكم والمراكز الإصلاح الاسري بمقاييس التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية والذي يتمتع بدلالات صدق وثبات، واعداد البرامج الملائمة لهم.

مصطلحات الدراسة:

التنظيم الانفعالي: القدرة الفرد على التحكم في مشاعر وانفعالاته السلبية، والتخلص منها أو تحويلها إلى مشاعر إيجابية (بخاري، 2021). ويعرف إجرائياً: وهي الدرجة التي حصل عليها المفحوص على مقياس التنظيم الانفعالي المطور لغايات هذه الدراسة.

الرفاهية النفسية: وهي أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، وعلاقة افراد بذاته من حيث تقبلها وتفرداها والوعي بها بما يحقق استقلاليتها رغم العلاقات مع الآخرين المشبعة بالأمن والاحترام المتبادل مع السعي لتحقيق الأهداف الحياتية واستغلال كافة الفرص البيئية من أجل تحقيق التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي (العبري، 2023). ويعرف إجرائياً: وهي الدرجة التي حصل عليها المفحوص على مقياس الرفاهية النفسية المطور لغايات هذه الدراسة.

حدود الدراسة:

الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة في العام الدراسي (2022-2023).

الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة على عينة من المتزوجين حديثاً في المحافظة عمان.

الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في المحافظة عمان.

الدراسات السابقة:

قامت الباحثة باستعراض أهم الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية حيث تم استعراضها من الأحدث إلى الأقدم:

أجرت (العبري، 2023) دراسة هدفت إلى التعرف على قياس الرفاهية النفسية لطلبة جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان وكذلك مستوى التحصيل الأكاديمي للطلبة، وكذلك طبيعة العلاقة بين المتغيرين باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وقد أختار الباحث عينة صدقية من مجتمع طلبة الجامعة للعام الأكاديمي 2020/2021 شملت (485) طالبا وطالبة موزعين على كليات الجامعة المختلفة (295 طالبة و195 طالبا). وتم تطبيق مقياس رايف للرفاهية النفسية حيث تم التحقق من دلالات صدق المحكمين وكذلك الثبات بطريقة كرونباخ ألفا، وقد خلصت الدراسة إلى أن طلبة جامعة السلطان قابوس يتمتعون بدرجة عالية من الرفاهية النفسية بنسبة (77%) من العينة تميل للإناث. كما خلصت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين تعزى لمتغير الكلية، وفيما يتعلق بالتحصيل الأكاديمي خلصت الدراسة أن (28%) من طلبة الجامعة يتمتعون بمعدل تراكمي بين (3.01-3.9) (جيد جدا) تميل للطالبات أكثر. وعن العلاقة بين الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي خلصت الدراسة أن هناك علاقة طردية ضعيفة بين المتغيرين وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها تقنين إشباع رغبات الطلاب في اقتناء وسائل الترفيه المختلفة حتى يمكن أن

تستخدم كحافز للتحويل والإنجاز الأكاديمي وتصميم برامج تتوافق مع التحصيل الأكاديمي المتباين للطلبة تتوافق مع مستويات الرفاه النفسي المختلفة. وتفعيل دور الإرشاد والتوجيه النفسي للطلبة الذين يحصلون على درجات متدنية في الرفاه النفسي، وأعداد وتقنين مقياس للرفاهية النفسية يتوافق مع المجتمع الجامعي يتناسب مع طبيعة المجتمع العماني أجرى (المقبل، 2022) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الرفاهية النفسية لدى الأمهات والسلوك الاجتماعي الايجابي لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت، وتكونت عينة البحث من (100) طفل وطفلة من أطفال الروضة بدولة الكويت وأمهم، واستخدمت الباحثة مقياس الرفاهية النفسية، ومقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرفاهية النفسية لدى الأمهات والسلوك الاجتماعي الايجابي لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت، مما يشير إلى إمكانية التنبؤ بالسلوك الاجتماعي الايجابي لدى أطفال الروضة من خلال مستوى الرفاهية النفسية لدي أمهاتهم.

وأجرى كل من (Birni & Eryilmaz, 2022) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين رفاهية النفسية لدى المتزوجين فيما يتعلق بالرضا الزوجي، والتعاطف مع الذات، واستراتيجيات زيادة السعادة. تتكون مجموعة الدراسة من 330 فرداً متزوجاً (213 أنثى و117 ذكراً). تم استخدام نموذج المعلومات الشخصية، والمقياس المزدهر، والرضا عن مقياس الحياة الزوجية، ومقياس التعاطف الذاتي، ومقياس استراتيجيات زيادة السعادة. أجرينا اختبار T المستقل وتحليل الانحدار المتعدد الخطي. تظهر النتائج أن هناك ارتباطات كبيرة بين استراتيجيات الرفاهية النفسية للأفراد المتزوجين، والرضا الزوجي، والتعاطف مع الذات، والسعادة المتزايدة. بتغطية 34 في المائة من مجموع الفرق؛ الرضا الزوجي والتعاطف مع الذات هما مؤشران هامان على الرفاهية النفسية للأفراد المتزوجين. وبالمثل، من خلال تغطية 12 في المائة من مجموع الفرق؛ استراتيجيات زيادة السعادة (أبعاد الرضا عن الرغبة، والسيطرة العقلية، والمشاركة في النشاط الديني) هي مؤشرات مهمة على "الرفاهية النفسية للأفراد المتزوجين".

أجرى (بخاري، 2021) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث من المتزوجين حديثاً بمدينة جدة، وأنماط التعلق بالشريك الشائعة لدى أفراد عينة البحث من المتزوجين حديثاً بمدينة جدة والكشف عن العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث من المتزوجين حديثاً بمدينة جدة على مقياس التنظيم الانفعالي ودرجاتهم على مقياس أنماط التعلق بالشريك، وتكونت العينة من (228) زوجة وزوجة (117) زوج + (111 زوجة)، متوسط أعمارهم الزمنية (31.91) سنة بانحراف معياري (5.31)، واستخدم البحث الأدوات التالية: مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد جرينبرج (2017) Greenberg من ترجمة الباحث، ومقياس أنماط التعلق بالشريك وهو من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي بشكل عام جاء بمستوى متوسط، وأن نمط التعلق الآمن جاء في الترتيب الأول، يليه نمط التعلق غير الآمن لدى أفراد عينة البحث، ووجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين التنظيم الانفعالي والتعلق الآمن، وعلاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائية عند مستوى (0.01) التنظيم الانفعالي والتعلق غير الآمن.

أجرى (الشهري، 2020) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي وجود الحياة لدى المتزوجين حديثاً والتعرف على مستوى التنظيم الانفعالي، وهل هناك وجود لفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من عدد (123) متزوج حديثاً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، استخدم الباحث مقياس التنظيم الانفعالي. وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى أن هناك

مستوى جيد من التنظيم الانفعالي، حيث أن الوزن النسبي للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي قد بلغت (70.1)، وبينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في متوسط الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثاً يعزى لدخل الأسرة أو المستوى التعليمي. وبينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في متوسط الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي لدى المتزوجين حديثاً يعزى الصلة القرابة بين الزوجين.

أجرى كل من هنتشيل وناندرو ودوبا (Henschel, Nandrin & Doba, 2019) دراسة هدفت إلى الوصول إلى فهم أفضل العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقدرة على التعاطف لدى الراشدين من خلال اختبار الدور الوسيط أنماط التعلق لديهم، وبلغ إجمالي حجم العينة (870) في فرنسا، وقد استخدم الباحثين الأدوات: (تقرير الذاتي لنمط التعلق الراشدي، مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومقياس التعاطف)، وكان أبرز نتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة: وجود فروق في القدرة على التعاطف والتنظيم الانفعالي لدى الراشدين تبعاً لاختلاف نمط التعلق لديهم، وأن الراشدين ذوي نمط التعلق القلق لديهم صعوبات في التنظيم الانفعالي أكثر من الراشدين ذوي نمط التعلق الآمن والتجنبني. كما أكدت هذه الدراسة على وجود علاقة موجبة بين التنظيم الانفعالي والقدرة على التعاطف لدى الراشدين.

اجرت (بركات، 2016) دراسة هدفت إلى التعرف على أكثر أنماط التعلق الزواجي شيوعاً لدى المتزوجات العاملات في العاصمة عمان وعلاقتها في استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومقياس أنماط التعلق الزواجي، والتأكد من صدق وثبات كلا المقياسين، وتطبيقه على عينة تكونت من (350) معلمة في المدارس الحكومية في العاصمة عمان، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت نتائج الدراسة أن نمط التعلق الآمن واستراتيجيات التنظيم الانفعالي بدرجة متوسطة، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد المتغيرين.

التعقيب على الدراسات السابقة:

وقد تنوعت الدراسات في أهدافها، والأدوات المستخدمة فيها، والمكان، والمنهجية، والعينة بحيث تم تطبيقها على المتزوجين حديثاً، وقد ساهمت الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة الحالية، وتحديد أهدافها على نحو يمنع التكرار، ويساعد في اتخاذ الإجراءات لتحقيقها، والبعد عن الأهداف غير الواقعية.

وما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة هو اختيار العينة، ومشكلة الدراسة، والوقوف على معرفة مستوى التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى المتزوجين حديثاً في محافظة عمان.

الطريقة والإجراءات

في هذا الجزء يُقدم عرضاً للطريقة والإجراءات المُتبعة بالدراسة من خلال وصف للمنهجية ومجتمع الدراسة وعينته، بالإضافة لأدوات الدراسة المستخدمة وكيفية التحقق من صدقها وثباتها، ووصف لمتغيرات والأساليب الإحصائية.

منهجية الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي في الإجابة عن أسئلتها، إذ يُعد الأكثر ملاءمة لمثل هذا النوع من الدراسات.

مجتمع الدراسة وعينته

ولتحقيق أهداف الدراسة؛ فقد تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان والمكونة من (250) زوج وزوجة، وذلك خلال العام (2023/2022م). إذ تم اختيار أفراد العينة بالطريقة المتيسرة من مجتمع الدراسة

الأصلي، وجرى توزيع أدوات الدراسة عليهم إلكترونياً من خلال مواقع التواصل الاجتماعي والايمل وكانت جميع الاستبانات المُسترجعة قابلة لعمليات الترميز والتحليل.

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم الرجوع للأدب النظري، والاطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع التنظيم الانفعالي كدراسة (الشهري، 2020؛ بخاري، 2021) وموضوع الرفاهية النفسية كدراسة (المقبل، 2022؛ العبري، 2023) لتطوير المقاييس (الاستبانة) بهدف جمع المعلومات، وكانت الاستبانة مُقسمة الى جزئين هما : المقياس الاول لقياس مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان، والمكون من (18) فقرة ذات الاتجاه الايجابي مُوزعة على بُعدين هما: (بُعد تأثير الفرد بانفعالاته والمكون من (10) فقرات، و بُعد تأثير الفرد بانفعالات الآخرين والمكون من (8) فقرات) وتمّ اعتماد تدرج ليكرت الخماسي وفقاً للتدرج الآتي: (دائماً وأخذ (5)، غالباً وأخذ (4)، أحياناً وأخذ (3)، نادراً وأخذ (2)، ابداً وأخذ (1)) للإجابة عن الفقرات.

والمقياس الثاني لقياس مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان، والمكون من (28) فقرة ذات الاتجاه الايجابي والاتجاه السلبي هي الفقرات ذات الارقام (2،4،7،9،10،11،12،13،16،18،23،26،28)، كما تمّ اعتماد تدرج ليكرت الخماسي وفقاً للتدرج الآتي: (دائماً وأخذ (5)، غالباً وأخذ (4)، أحياناً وأخذ (3)، نادراً وأخذ (2)، ابداً وأخذ (1)) للإجابة عن الفقرات ذات الاتجاه الايجابي وعكس التدرج للفقرات ذات الاتجاه السلبي.

صدق الأدوات

أ. صدق البناء: وللتحقق من صدق البناء تم تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من (30) زوج وزوجة المتزوجين حديثاً من مُجتمع الدراسة وخارج العينة، لتعرف على مدى الصدق البناء الداخلي وإسهام الفقرات إحصائياً، من خلال حساب مُعاملات الارتباط بيرسون (Pearson) بين الفقرات والبُعد المُنتهي له، وقيم مُعاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج على النحو الآتي:

أولاً: مقياس التنظيم الانفعالي

تمّ حساب مُعاملات الارتباط بيرسون بين الفقرة والبُعد المُنتهي له، وحساب مُعاملات الارتباط ما بين الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وذلك كما يُبين بالجدول (1):

الجدول (1) معاملات الارتباط بين الفقرات مع البُعد وبين الفقرات ومقياس التنظيم الانفعالي ككل

يُعد تأثير الفرد بانفعالات الآخرين			يُعد تأثير الفرد بانفعالاته		
معامل الارتباط الفقرة مع		الفقرة	معامل الارتباط الفقرة مع		الفقرة
المقياس	البُعد		المقياس	البُعد	
**0.623	**0.725	11	**0.595	**0.693	1
**0.669	**0.711	12	**0.599	**0.712	2
**0.591	**0.738	13	**0.593	**0.696	3
**0.627	**0.709	14	**0.614	**0.682	4
**0.601	**0.686	15	**0.588	**0.611	5
**0.599	**0.697	16	**0.608	**0.689	6
**0.579	**0.699	17	**0.654	**0.710	7
**0.602	**0.655	18	**0.677	**0.732	8
			**0.599	**0.649	9
			**0.662	**0.729	10

**** دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.01)$.**

يُبين من الجدول (1) وجود معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائية على فقرات مقياس التنظيم الانفعالي، إذ تراوحت القيم ما بين (0.611–0.738) مع البعد المُنتَمي إليه، كما أن معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.579–0.677)، وكانت جميع القيم دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.01)$. وكما تم استخراج معاملات الارتباط بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما في الجدول (2):

الجدول (2) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	بُعد تأثر الفرد بانفعالاته	بُعد تأثر الفرد بانفعالات الآخرين	الدرجة الكلية
بُعد تأثر الفرد بانفعالاته	1	**0.637	**0.839
بُعد تأثر الفرد بانفعالات الآخرين		1	**0.857

**** دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.01)$.**

يُبين الجدول (2) وجود معاملات ارتباط مرتفعة ودالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.01)$ بين أبعاد التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس، إذ تراوحت معاملات الارتباط بين (0.839 – 0.857)، مما يُشير لوجود درجة من صدق البناء الداخلي في المقياس.

ثانياً: مقياس الرفاهية النفسية:

تمّ حساب معاملات الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية وذلك كما يُبين بالجدول (3):

الجدول (3) معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية

الفقرة	معامل الارتباط	مسئوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مسئوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مسئوى الدلالة
1	**0.685	0.000	11	**0.721	0.000	21	**0.729	0.000
2	**0.650	0.000	12	**0.772	0.000	22	**0.691	0.000
3	**0.764	0.000	13	**0.693	0.000	23	**0.711	0.000
4	**0.679	0.000	14	**0.692	0.000	24	**0.709	0.000
5	**0.669	0.000	15	**0.666	0.000	25	**0.681	0.000
6	**0.648	0.000	16	**0.663	0.000	26	**0.699	0.000
7	**0.659	0.000	17	**0.678	0.000	27	**0.759	0.000
8	**0.749	0.000	18	**0.669	0.000	28	**0.748	0.000
9	**0.673	0.000	19	**0.719	0.000			
10	**0.682	0.000	20	**0.688	0.000			

**** دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.01)$.**

يُبين الجدول (3) بوجود معاملات الارتباط مرتفعة ودالة إحصائية على فقرات مقياس الرفاهية النفسية، إذ تراوحت القيم ما بين (0.648–0.746) مع الدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.01)$.

ثبات الأدوات

للتحقق من ثبات أدوات الدراسة، تم تطبيقها على عينة استطلاعية والمُكوّنة من (30) طالب وطالبة من مُجتمع الدراسة وخارج العينة المُستهدفة، وتمّ حساب قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي باستخدام مُعادلة كرونباخ ألفا (Cronbach-Alpha) والجدول (4) يُبين قيم معاملات الثبات للمقاييس.

الجدول (4) معاملات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا لمقاييس الدراسة

المقياس	الأبعاد	كرونباخ ألفا	عدد الفقرات
التنظيم الانفعالي	تأثير الفرد بانفعالاته	0.861	10
	تأثير الفرد بانفعالات الآخرين	0.821	8
	فقرات المقياس ككل	0.899	18
الرفاهية النفسية	فقرات المقياس ككل	0.912	30

يُبين الجدول (4) قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) لمقياس التنظيم الانفعالي، إذ تراوحت معاملات الثبات على الأبعاد بين (0.821–0.861)، وبلغ معامل الثبات لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي ككل (0.899). ويُبين الجدول معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرفاهية النفسية، إذ بلغ معامل ثبات فقرات مقياس الرفاهية النفسية ككل (0.912). وتُعد هذه القيم جيدة لأغراض الدراسة، في ضوء ما أشارت له الدراسات السابقة.

متغيرات الدراسة

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

متغيرات الدراسة

- أ. التنظيم الانفعالي.
- ب. الرفاهية النفسية.

المعالجة الإحصائية

للإجابة عن الأسئلة تم استخدام برنامج الرزمة الإحصائية (SPSS/V23) لمعالجات البيانات من خلال الأساليب الأحصائية الآتية:

- للإجابة عن السؤال الأول، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب ومستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان.
 - للإجابة عن السؤال الثاني، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب ومستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان.
 - للإجابة عن السؤال الثالث، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لإيجاد العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً.
 - تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لإيجاد معامل صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة. كما تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach– Alpha) لإيجاد معامل الاتساق الداخلي، لتأكد من ثبات الأداة.
- ولتصحيح أداة الدراسة تم اعتماد تدريج ليكرت الخماسي، حيث تعطى كل فقرة درجة واحدة من بين درجاته. ولأغراض الحكم على المتوسطات الحسابية للفقرات تم اعتماد المعادلة التالية:

$$1.33 = \frac{1 - 5}{3} = \frac{\text{الحد الأعلى للبدائل} - \text{الحد الأدنى للبدائل}}{\text{عدد المستويات}}$$

وعليه تصبح القيم المعيارية للحكم على متوسطات إستجابات الأفراد على الأداة كما يلي:

الجدول (5) القيم المعيارية للحكم على متوسطات استجابات الأفراد على أداة الدراسة

الدرجة/ المستوى	قيمة المتوسط
منخفض	1.00 – 1.33
متوسط	1.34 – 3.67
مرتفع	3.68 – 5.00

نتائج الدراسة ومناقشتها:

لتحقيق أهداف الدراسة فقد سعت الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

أولاً. النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي نصّ على: " ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان؟"

للإجابة عن السؤال الأول، تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والرتب ومستوى التقدير على أبعاد التنظيم الانفعالي لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان وللدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما بالجدول (6):

الجدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد التنظيم الانفعالي لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان مرتبة تنازلياً

#	الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
1	تأثر الفرد بانفعالاته	3.43	0.40	3	متوسط
2	تأثر الفرد بانفعالات الآخرين	3.25	0.43	1	متوسط
	الدرجة الكلية للمقياس	3.43	0.22		متوسط

يُبين الجدول (6) بأن مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان ككل قد بلغ بمتوسط حسابي (3.43) وبانحراف معياري (0.22) وبمستوى متوسط. وكما جاء بالمرتبة الأولى بُعد " تأثر الفرد بانفعالاته " بمتوسط حسابي (3.43) وبمستوى متوسط، وبالمرتبة الثانية بُعد " تأثر الفرد بانفعالات الآخرين " بمتوسط حسابي (3.25) وبمستوى متوسط. وكما تمّ استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من الفقرات مرتبة تنازلياً على البعد المُنتميه له، والجدول (7) يُبين ذلك:

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان مرتبة تنازلياً على البعد

#	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة على البعد	المستوى
7	أفكر بالخيارات التي تجلب السرور.	4.03	0.89	1	مرتفع
1	أفكر بطريقة تشعرني بالسعادة.	3.99	0.71	2	مرتفع
6	استخدم التفكير الإيجابي للتخفيف من مشاعري السلبية.	3.65	0.91	3	متوسط
3	أعالج المواقف الصاغطة بأفكار تجلب لي الهدوء.	3.61	0.75	4	متوسط
8	أضبط انفعالاتي بعدم الإفصاح عنها.	3.53	0.99	5	متوسط
9	أفكر حول شعوري إزاء التجارب التي عشتها.	3.32	0.86	6	متوسط
2	أعتقد بأنني يجب أن أتعايش مع ما حدث.	3.29	0.86	7	متوسط
10	أعتقد بأنني يجب أن أتقبل ما حدث.	3.06	0.98	8	متوسط

4	احتفظ بانفعالاتي في داخلي	2.99	0.92	9	متوسط
5	أتحكم في انفعالاتي من خلال التحكم في طريقة تفكيري.	2.85	1.09	10	متوسط
	الدرجة الكلية على بُعد تأثر الفرد بانفعالاته	3.43	0.40		متوسط
13	أعتقد بأن ما عشتة أكثر جمالاً مما عايشه الآخرون.	3.74	0.91	1	مرتفع
15	أظهر مشاعري الإيجابية كالفرح والسعادة أمام الآخرين.	3.72	0.94	2	مرتفع
14	أحاول الحصول على دعم نفسي من أصدقائي أو أقاربي.	3.56	0.86	3	متوسط
11	أتحدث إلى شخص أثق به حول مشاعري.	3.51	0.78	4	متوسط
17	أشعر بالرضا لفهم الآخرين لمشاعري.	3.07	0.82	5	متوسط
16	أعبر عن انفعالاتي بصق ورضا	2.96	0.99	6	متوسط
12	أعبر عن مشاعري بوضوح أمام الآخرين	2.73	0.84	7	متوسط
18	أنفهم مشاعر الآخرين رغم تنوعها.	2.71	0.88	8	متوسط
	الدرجة الكلية على بُعد تأثر الفرد بانفعالات الآخرين	3.25	0.43		متوسط

يبين الجدول (7) أنَّ المتوسطات الحسابية لفقرات بُعد تأثر الفرد بانفعالاته تراوحت ما بين (2.85 – 4.03) وبمستوى متوسط إلى مرتفع على الفقرات. أمَّا البُعد ككل جاء بمتوسط حسابي (3.43) وإنحراف معياري (0.40) وبمستوى متوسط. وجاءت بالمرتبة الأولى على البُعد الفقرة (7) التي تنص على " أفكر بالخيارات التي تجلب السرور " بمستوى (مرتفع) وبمتوسط حسابي (4.03)، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة (5) التي نصت على " أتحكم في انفعالاتي من خلال التحكم في طريقة تفكيري " بمستوى (متوسط) وبمتوسط حسابي (2.85).

كما يبين الجدول أنَّ المتوسطات الحسابية لفقرات بُعد تأثر الفرد بانفعالات الآخرين تراوحت ما بين (2.43 – 2.91) وبمستوى متوسط على جميع الفقرات. أمَّا البُعد ككل جاء بمتوسط حسابي (3.25) وإنحراف معياري (0.43) وبمستوى (متوسط). وجاءت بالمرتبة الأولى على البُعد الفقرة (13) التي تنص على " أعتقد بأن ما عشتة أكثر جمالاً مما عايشه الآخرون " بمستوى (مرتفع) وبمتوسط حسابي (3.74)، وجاءت بالمرتبة الأخيرة الفقرة (18) التي نصت على " أنفهم مشاعر الآخرين رغم تنوعها " بمستوى (متوسط) وبمتوسط حسابي (2.71)

ومن خلال النتيجة السابقة تفسر الباحثة النتيجة إلى المهارات التي يتمتع بها الأزواج من ضبط انفعالاتهم والتحكم بها عند الغضب، وقدرة على حل مشكلاتهم دون تدخل أي طرف خارجي، ومراعاة ظروف العمل لكل من الزوج والزوجة وتعاون بينهم في أداة المنزل، ومواجهة المشاكل مع بعضهم البعض، والتعبير عن المشاعر يعكس دوراً في تقوية الرابطة الزوجية بينهم، وترى الباحثة بأن الثقة والأمان بين المتزوجين حديثاً بحيث يشكل نظام تواصل وتفاعل بينهم، ويحدد مسار علاقتهم معاً، وتزودهم بالتغذية الراجعة حول تقديرهم لذاتهم وبكيفية تأثير البيئة عليهم، وتوجه استجاباتهم في أثناء تفاعلاتهم الاجتماعية.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (بخاري، 2021) التي توصلت إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي بمستوى متوسط. واتفقت أيضاً مع دراسة (الشهري، 2020) وأظهرت بأن مستوى التنظيم الانفعالي بمستوى متوسط. ثانياً. النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني الذي نصَّ على: " ما مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان؟ "

للإجابة عن السؤال، تمَّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والرتب ومستوى التقدير على فقرات مقياس الرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان وللدرجة الكلية للمقياس بشكل عام، وكانت النتائج كما بالجدول (8):

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والرتبة ومستوى التقدير على فقرات مقياس الرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان مرتبة تنازلياً

#	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة التقدير
8.	أشعر بوجود هدف للحياة لدي	3.91	0.84	1	مرتفع
14.	لدي شعور أنني تطورت كشخص كثيراً على مر الزمن	3.90	0.90	2	مرتفع
3.	معظم الناس يروني محب وحنون	3.88	1.01	3	مرتفع
15.	استمتع بالحديث مع العائلة والأصدقاء	3.87	0.90	4	مرتفع
5.	لا تتأثر قراراتي بما يفعله الآخرون	3.86	0.97	5	مرتفع
1.	أعبر عن آرائي بصراحة حتى لو كانت عكس آراء الآخرين	3.79	0.99	6	مرتفع
6.	أعتقد أنه من المهم اكتشاف خبرات جديدة عن نفسي وعن العالم	3.76	1.00	7	مرتفع
25.	أحكم على نفسي بما أظنه مهماً وليس بما يظن الآخرون أنه مهم	3.75	0.76	8	مرتفع
19.	يصفني الآخرون أنني معطاء وأشارك الآخرين بوقتي	3.72	0.73	9	مرتفع
4.	أعيش كل يوم بيوماً ولا أفكر بالمستقبل بجدية	3.69	0.98	10	مرتفع
20.	أستمتع بعمل خطط للمستقبل والعمل لتحقيقها	3.68	0.76	11	مرتفع
22.	بالنسبة لي الحياة عبارة عن عملية تعلم وتغير ونضج	3.65	0.82	12	متوسط
7.	المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين صعب ومحبط	3.60	0.96	13	متوسط
21.	من الصعب أن أعطي رأياً في المواضيع المثيرة للجدل	3.59	0.77	14	متوسط
17.	أثق بقراراتي حتى لو كانت عكس الإجماع العام	3.29	0.99	15	متوسط
27.	أعلم أنني أستطيع الوثوق بأصدقائي وهم يستطيعون الوثوق بي	3.18	0.76	16	متوسط
18.	لا أستمتع بوجود أوضاع جديدة تضطرنني لتطوير أساليب وطرق في الحياة	3.12	0.98	17	متوسط
16.	شعوري غير جيد عما أحاول تحقيقه في الحياة	3.10	0.93	18	متوسط
26.	استسلم عند محاولة التغيير في حياتي	3.09	0.99	19	متوسط
2.	أنا غير مهتم بالنشاطات التي توسع الأفق	2.98	0.86	20	متوسط
24.	بعض الناس ليس لهم هدف في الحياة لكنني لست منهم	2.96	0.73	21	متوسط
11.	أشعر بالوحدة لعدم وجود الأصدقاء الذين يمكن أن أعبر لهم عن همومي	2.92	0.90	22	متوسط
13.	أأثر بالأشخاص الذين لهم آراء قوية	2.91	0.89	23	متوسط
10.	عندما أفكر أجد أنني لم أنتور شخصياً عبر السنين	2.88	0.92	24	متوسط
12.	نشاطاتي اليومية غير مهمة وتافهة	2.85	0.93	25	متوسط
9.	أميل للقلق حول ما يعتقده الآخرون حولي	2.81	0.94	26	متوسط
23.	لم أجرب علاقات تتسم بالثقة والدفء العاطفي مع الآخرين	2.73	0.78	27	متوسط
28.	أشعر أحياناً أنني عملت كل ما يمكن عمله في الحياة	2.59	0.77	28	متوسط
المتوسط الحسابي الكلي		3.36	0.44	متوسط	

يبين الجدول (8) أنَّ قيم المتوسطات الحسابية لفقرات مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان قد تراوحت بين (2.59- 3.91)، وبمستوى متوسط إلى مرتفع على الفقرات، كما بلغ المتوسط الحسابي على المقياس ككل (3.36) وانحراف معياري (0.44) وبمستوى متوسط.

وجاءت بالمرتبة الأولى الفقرة (8) والتي على تنص "أشعر بوجود هدف للحياة لدي" بمستوى (مرتفع) وبمتوسط حسابي (3.91) وانحراف معياري (0.84). تلاها الفقرة (14) والتي تنص: "لدي شعور أنني تطورت كشخص كثيراً على مر الزمن" بمستوى (مرتفع) وبمتوسط حسابي (3.90)، وانحراف معياري (0.90). أما في المرتبة الأخيرة جاءت الفقرة

(28) والتي تنص " أشعر أحياناً أنني عملت كل ما يمكن عمله في الحياة" بمستوى (متوسط) وبمتوسط حسابي (2.59)، وانحراف معياري (0.77).

تعزو الباحث نتيجة إلى الطريقة التي يعيشها الأزواج من التفاهم والانسجام ومودة ورحمة بين بعضهم البعض، واستمتاع بتخطيط للمستقبل والعمل معاً يداً بيد لتحقيق أهدافهم، وفهمهم لحاجات بعضهم البعض والعمل على تلبية هذه الحاجات، وأيضاً شعورهم بالسعادة. وترى الباحثة بين طبيعة العلاقة بين المتزوجين حديثاً تتسم بالثقة والدفء العاطفي مع بعضهم البعض ومع الآخرين، والرضا عن حياتهم، والاحساس بالتوجه والأهداف في الحياة وعيش اللحظة الحالية ونسيان الماضي.

ثالثاً. النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي نصّ على: " هل هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان؟" للإجابة عن السؤال الثالث، تمّ حساب معامل الارتباط بيرسون بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان، والجدول (9) يبين ذلك:

جدول (9) معاملات ارتباط بيرسون بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان

التنظيم الانفعالي			الأحصائي	
الدرجة الكلية	بُعد تأثر الفرد	بُعد تأثر الفرد		
للتنظيم الانفعالي	بانفعالات الآخرين	بانفعالاته	مُعامل الارتباط	الدرجة الكلية للرفاهية النفسية
**0.757	**0.660	**0.602		
0.000	0.000	0.000	مُستوى الدلالة	

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

يُبين الجدول (9) أن قيمة مُعامل الارتباط بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً في محافظة عمان قد بلغت (0.757) وبمستوى الدلالة (0.000)، وتشير هذه القيمة لوجود علاقة طردية قوية وذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين المتغيرات. كما يوجد علاقة طردية وذات دلالة إحصائية بين أبعاد التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لمستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من المتزوجين حديثاً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

تفسر الباحثة النتيجة إلى أن أساس الرفاهية النفسية هي قدرة الفرد على تنظيم الذات والانفعالات وخصائص والخبرة في الحياة والزيادة في العمر والتعلم وهذه يعكس التنظيم الانفعالي وخصوصاً عند الأزواج حديثي الزواج، فوجود علاقة ارتباطية طردية بين التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية حيث أن المتزوجين حديثاً لديهم روح التفاعل ويتمتعون بتنظيم انفعالي عالي ووصولهم إلى مستوى عال من الرفاهية النفسية.

التوصيات:

في ضوء النتائج الدراسة، توصي الباحثة بالآتي:

- إجراء المزيد من البحوث المستقبلية حول التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية مع متغيرات أخرى.
- إجراء دراسات على فئة المتزوجين حديثاً مع بعض المتغيرات الديمغرافية.

المراجع:

بخاري، مجدي (2021). التنظيم الانفعالي وعلاقته بأنماط التعلق بالشريك لدى المتزوجين حديثاً. المجلة التربوية. المجلد (88)، ص ص 951-991.

- بركات، رندة (2016). العلاقة بين أنماط التعلق الزوجي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى المتزوجات العاملات. مجلة الأندلس. المجلد (7)، العدد (25)، ص ص 47-76.
- الشهري، محمد (2020). مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى المتزوجين حديثاً بمنطقة مكة المكرمة. بحوث في التربية النوعية. المجلد (37)، ص ص 633-664.
- المقبل، أمانى (2022). الرفاهية النفسية لدى الأمهات وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى أطفالهن بمرحلة الروضة بدولة الكويت. دراسات في الارشاد النفسي والتربوي. المجلد (5)، العدد (3)، ص ص 47-72.
- العبري، هلال (2023). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالتحصيل الأكاديمي لدى طلبة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلد (7)، العدد (1)، ص ص 20-42.

Henschel. S, Nandrino.J, Doba.K (2019). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles, Personality and Individual Differences, Vol 156.

Birni, G. & Eryilmaz, A. (2022). Enhancing well-being of the married: Investigating marital satisfaction, selfcompassion and happiness increasing strategies. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, Vol (12), nol (67), PP 650-668.