ISSN: 1999-5601 (Print) 2663-5836 (online)

Lark Journal

Available online at: https://lark.uowasit.edu.iq

*Corresponding author:

Asst.Prof. Dr. Dhurgham Ridha Abed Al-sayed

University: Wasit University

College: College of Education for Human Sciences

Email: drqaam222@uowasit.edu.iq

Keywords:

Emotional inhibition for middle school students

A R T I C L E I N F O

Article history:

Received	12 Mar 2024
Accepted	28 Mar 2024
Available online	1 Apr 2024

Emotional inhibition among middle school students

A B S T R U C T

The research for the current selection aims to:-

1_The level of emotional inhibition among university students

2_ The significance of the difference in emotional suppression according to gender (males_females)

3_ Identify the strength and direction of emotional suppression among university students

To achieve the goal of the current research, the descriptive survey research method was used, which is one of the most widespread and approved methods in the educational and psychological literature. The innovation of the current research was chosen in a language-based manner with a sample size of (40) students.

A researcher based on the scale (Taleb, 2013), which consists of (19) items, and after obtaining the psychometric results. The scale, building the scales in its emerging form, consists of (19) items, and after applying it to the research archive, the monthly extension of the university.

In light of this, it was concluded that the emotional level of the university application is represented by (19) items.

© 2024 LARK, College of Art, Wasit University

DOI: https://doi.org/10.31185/lark.Vol1.Iss16.3473

الكبح الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

م.د. ضرغام رضا عبد السيد / جامعة واسط/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي التعرف على :-

١- مستوى الكبح الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

2- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الكبح الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعاً للمتغيرات التالية الجنس(ذكور – اناث) والتخصص(علمي – ادبي) المرحلة (الرابع – الخامس).

لتحقيق اهداف البحث استعمل الباحث منهج البحث الوصفي الذي يعد من اكثر المناهج انتشارا واعتمادا في البحوث التربوية والنفسية واختير حجم عينة البحث الحالي بطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب بلغ حجم العينة (٤٠٠) طالب وطالبة اعتمد الباحث مقياس(طالب ،٢٠١٣) المتكون من (24) فقرة وبعد

استخراج الخصائص السايكومترية المقياس اصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من(24) فقرة لتطبيقه على العينة.

وفي ضوء نتائج البحث التي تم التوصل اليها في البحث الحالي يوصي الباحث بعدد من التوصيات منها

١_ ضرورة اتباع الاساليب التربوية السليمة الفعالة والطرائق التعليمية الجيدة مع الطلبة لتجنب الوقوع بالمشكلات الاجتماعية المختلفة

٢_ عقد ندوات ولقاءات مع الطلبة وتوجيههم نحو السلوكيات المرغوبة داخل الجامعة وخارجها اي البيئة المحيطة بالطلبة

٣_ عمل برامج إرشادية وقائية حول كيفية التحقق من الكبح الانفعالي وتنمية مهارات التفكير الحاذق عند الطلبة

الكلمات المفتاحية:- الكبح الانفعالي طلبة المرحلة الاعدادية

الفصل الاول

مشكلة البحث

تعد شريحة الطلبة بصورة عامة وطلبة المرحلة الاعدادية بصورة خاصة من شرائح المجتمع المهمة التي يعول عليها أي مجتمع، فالحفاظ عليها وتذليل الصعاب أمامها وتوفير الأجواء النفسية التي تبعث على الطمأنينة التي تنبع من الإستقرار الأمني والرفاه الإقتصادي والإجتماعي هو من واجب الدول تجاه ابنائها ، (يونس،2009 :261)اذ اشارت نتائج دراسة (طالب2013) الى وجود آثار سلبية لاستخدام الكبح الإنفعالي للطلبة، إذ أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير للكبح لإانفعالي في الذاكرة المستقبلية ،كذلك وجود تأثير للتفاعل بين الكبح الانفعالي مع نمط الشخصية في اداء الذاكرة (طالب ،2013 :181)، كما اشارت نتائج دراسة (قويدر2014) عن وجود علاقة عكسية بين الكبح الإنفعالي والأسى النفسي مما يثبت أنَه كلما زاد استخدام الفرد للكبح الانفعالي كلما قل شعوره بالأسى النفسي، (قويدر ،2014، :6).

فالضغط الناجم عن الكبح يؤثر في كيفية إدراك الفرد للزمن ولما كان التوجه الزمني من اهم آليات التنظيم الدى الفرد، (Vohs&Schneichel,2003,pp.217).

وعليه فإنَ مشكلة البحث الحالي تتحدد بألاجابة عن التساؤل الاتي :-

- ما تأثير الكبح الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

اهمية البحث

تعد مرحلة المراهقة من المراحل المهمة في حياة الانسان اذ لم يعد يشير الى مجرد مرحلة عمرية تبرز فيها حاجة الفرد الى الخدمات والحاجات التي تساعد على إعداده للمستقبل، بل تطور هذا المفهوم في النظر الى المراهق على أنَّه سلسلة من حياة الانسان فيها مجموعة من المميزات التي تجعل هذه المرحلة من المراحل الأكثر أهمية وأخصبها وأكثرها صلاحية للتجاوب مع المتغيرات السريعة المتلاحقة التي يمر بها المجتمع الإنساني المعاصر ومن الملاحظ أنَّ المجتمعات في سعي دائم ومستمر لإعداد هذه الصفوة المختارة لكي يستطيعوا الاسهام في بناء مجتمعهم وتطوره لأنهم أمل الامة والأداة التي من خلالها يصبح ازدهار المجتمع وتقدمه وتطوره في النواحي جميعها، (طالب ،2013 :13). يعد الكبح ضروريا في مواقف يتطلب فيها ضبط النفس على اعتبار أنَّ الإنفعالات هي الصوت الباطن للرغبات والاهواء الداخلية لكل شخص وكبح هذا الصوت لايجعله ممحياً بل هو طاقة متفاعلة مع العمليات الحيوية وسيكون هناك خياران للتعبير عن هذه الطاقة فالخيار اللاشعوري يتضمن زيادة شدة الانفعال وتقديمه لاحقا في اكثر من وقت أو قد يتأخذ العقل الخيار الآخر الذي يتضمن اخفائها في العمق وفي هذه الحالة فإنَّ الرغبة في التعبير عن الإنفعال تبقى محتفظة بشدتها الإنفعالية والمعلومات المرتبطة بالموقف الإنفعالي كلها (Mc Laren,2010,p.31).

وتظهر أهمية الكبح الإنفعالي في المواقف التي ينطلق فيها الفرد في التعبير عن إنفعالاته السلبية بشدة مما يتطلب الأمر كبح شدة الإنفعال وذلك تحسباً لعواقب غير مرغوب فيها، فالسماح للكبح بأداء دوره في تقليص حدة ظهور الإنفعال السلبي ربما يسهل على الفرد المحافظة على طبيعة العلاقات الاجتماعية التي تربطه بالآخرين فالكبح المعتدل يؤدي دوره في اخفاء بعض المشاعر الخاصة التي ربما يؤدي ظهورها الى الحاق الضرر بالفرد. (Bonanno et.al.,2003p.2).

وتظهر الآثار السلبية للكبح في اعوام مبكرة من حياة الفرد هذا ما أكده فوكس واخرون عام 1996وكان من نتائجها أنَّ الاطفال والمراهقين الذين اعتمدوا الكبح كاستراتيجية تنظيمية لإنفعالاتهم يظهرون جانباً كبيراً من الحذر والخوف في ردود أفعالهم ،فضلا عن العزلة وتجنب التفاعلات الأجتماعية ،ويظهرون آرتفاعاً ملحوظاً في معدلات القلق وغالبا ما يلجأون الى اولياء أُمورهم في المواقف التي تتطلب نوعاً من الحماية والاسناد (Penela,2009,p3). أن الأستعمال المتواصل لكبح التعبيرات الإنفعالية يكون مرتبطاً بضعف مقدرة الفرد على استعمال قدرته العقلية الموجهة نحو المستقبل. (D’Argembeau & Linden , 2006 , 11-12:)

كما أنَّ الكبح يختلف بآختلاف المراحل العمرية اذا نجد ان الكبح الانفعالي عند الكبار البالغين مع الشباب غير البالغين نجد أن الكبار اكثر قدرة على كبح آنفعالاتهم والسيطرة عليها ولاسيما الإنفعالات السلبية ولديهم

القدرة على العودة وبسرعة الى الحالة الايجابية بعد حالة المزاج السيء ،كما لديهم القدرة على آستخدام آستراتيجيات تنظيم انفعالي أكثر فاعلية للبحث في الصراعات الداخلية(Viellard,2015,p.5).

وعليه فإنَّ أهمية البحث الحالي تتحدد بالنقاط الآتية:

1. قلة الدراسات العراقية و العربية حسب علم الباحث والتي أهتمت بموضوع (الكبح الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية) ، وعليه فإنَّ الدراسة الحالية تمهد مستقبلاً لفتح آفاق مستقبلية لدراسة هذا المتغير مع متغيرات أخرى لدى شرائح مختلفة في المجتمع .
2. أهمية المرحلة الاعدادية فهي مرحلة إعداد للدور الاجتماعي الذي يتولاه الفرد في حياته مما يستوجب فهم طبيعة المشكلات التي تواجهه والعمل على إيجاد الحلول لها وتوفير الظروف التي تساعده على الوقاية منها، فطلبة الاعدادية في تفاعل مستمر مع الآخرين ومن خلال هذا التفاعل يعبر عن مشاعره الإيجابية والسلبية وآرائه وحاجاته وآفكاره ومعتقداته

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:-

١_ مستوى الكبح الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

2- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الكبح الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعاً للمتغيرات التالية الجنس(ذكور – اناث) والتخصص(علمي – ادبي) المرحلة (الرابع – الخامس).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية مديرية تربية محافظة واسط/ مركز مدينة الكوت للعام الدراسي (2023- 2024).

تحديد المصطلحات

الكبح الانفعالي Emotional Suppression عرفه كلاً من:-

- (أملي واخرون، ٢٠٠٧)

يقصد بالكبح التخفيف الواضح للسلوك التعبيري عندما يكون الفرد في حالة استثارة انفعالية (Emily,et. al,2007: 30)

- (راجح، 2009)

الاستعباد الارادي المؤقت للدوافع من حيز الشعور او هو ضبط النفس بمنع الدوافع والانفعالات من التعبير عن نفسها بشكل صريح كما المرؤوس مظاهر غضبه من رئيسه او كما يكبح الفرد اشمئزازه من عمل اتاه (راجح،٢٠٠٩: ٢٣٩)

- (كفافي، ٢٠١٤)

اتخاذ قرار قصدي وبوعي في إلا تفكر في موضوع مزعج في وقت معين (كفافي،٢٠١٤: ٢٤٥)

- (براند ، 2014)

منع ظهور السلوك الانفعالي مثل حركات الوجه والتغييرات اللفظية عند حدوث الاستثارة الانفعالية (Brand,et. al,2014: 22)

- تعرف الباحث نظرياً

الاستبعاد الارادي المؤقت لدوافع الفرد والسلوك الانفعالي الظاهر عند استثارته لموقف معين.

- تعرف الباحث اجرائياً

الدرجة التي يحصل عليها افراد عينة البحث وفق مقياس الكبح الانفعالي.

الفصل الثاني

أولاً:-الكبح الإنفعالي Emotional Suppression

- طبيعة الإنفعالات:

أنَّ التعبير الجسمي عن الإنفعال يلعب دوراً مهماً في علاقتنا بكل من حولنا فبواسطة الاستجابات الظاهرة التي تؤثر في الناس وتتعامل معهم كذلك ان النشاط الفسيولوجي الداخلي الذي يحدث داخل الانسان من أهم الدلائل التي تستدل فيها على الحالة الانفعالية للفرد ،حتى ان بعض علماء النفس يعدون هذه الأستجابات الفسيولوجية هي الأنفعال ،ففي بعض الاحيان يفقد الفرد وعيه بالإنفعال ويكف استجاباته الخارجيه. لكنه لايستطيع أن يسيطر على آستجاباته الداخلية ،ومن ثم فإنَّ قياس التغيرات الفسيولوجية هو من أكثر الوسائل دقة وحساسية في دراسة الإنفعال(خليفة ،2009: 135).

تصاحب الحالة الإنفعالية للفرد تغيرات فسيولوجية كضغط الدم ،ففي اثناء الإنفعال تحدث تغيرات في ضغط الدم وتوزيعه في أجزاء الجسم اذ يحدث احتقان للدم في كل من الوجه والرقبة نتيجة لآمتداد الأوعية الدموية وزيادة كمية الدم قرب سطح الجلد كذلك يصاحب الإنفعال تغيرات كهربائية ،وتمثل هذه الاستجابة مؤشراً للتغيرات الإنفعالية ويتغير معدل ضربات القلب اثناء الحالة الانفعالية وتتغير وظائف الكلية تبعاً لتغير

الحالة الإنفعالية ويعد توتر العضلات من الأعراض المصاحبة للإنفعال اذ يرتعش الفرد اثناء الإنفعال الشديد كذلك يتغير معدل التنفس(ملحم،2009 : 240).

ويؤكد كل من سالوفي و مايرز (Salovey & Mayeres) ان الإنفعالات تحتوي على معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية لمنظومة الفرد النفسية والعلاقات الخارجية المتعلقة بالأشخاص الآخرين والمثيرات الخارجية، وحينما تتغير علاقة الشخص مع شخص اخر او مع شيء ما فإنَّ انفعالاتهم مع بعضهم بعضاً او نحو الشيء تتغير ايضاً، ويتم الأحساس بالخوف من الشخص الذي يعدٌ مهدداً للغير ، أمَا الشخص الذي لا يتوقع منه إصدار تهديد، فيكون هناك في الأقل ميل تجاهه ، وتصحب هذه العلاقات سواء حقيقية أو متخيله اشارات وتغيرات تطرأ عليها، وهي الإنفعالات وإنَّ التعرف على معاني الإنفعالات وعلاقاتها وضبطها تساعد الفرد على حل المشكلات بمنهجية عقلية سليمة ومنظمة ، وفي نطاق مسلمات واقعية وتعزيز النشاطات المعرفية،(Salovey &Mayeres , 2000 , p.61).

- الكبح الإنفعالي:

يعد الكبح الانفعالي محاولة للسيطرة على الأثر السلبي من خلال تنظيم الخبرات الإنفعالية وقد يعطي الكبح الانفعالي راحة قصيرة الأمد من الانفعالات السلبية المزعجة كما يعطي إحساس للشخص بانَّه على ما يرام لمدة قصيرة إنَّ الميل الى تنظيم الانفعالات من خلال استخدام استراتيجية الكبح له اثره الفعال في الصحة العقلية و الجسدية،ومن الجدير بالذكر اصبح الاهتمام واضحاً بالبايولوجية العصبية التي تحدد العملية الإنفعالية و تنظيمها ، وعلى الرغم من الدور الواضح الذي يلعبه الكبح الإنفعالي في الصحة العقلية و الجسدية الا أنَّه مازالت العلاقة بين الدماغ و تعابير الوجه السلبية غير مستكشفة فعلياً.و تعد تعابير الوجه من اهم التعابير غير اللفظية التي تساعد على التواصل الإجتماعي اذ تبين آنفعالات و دوافع الأشخاص للآخرين (Cui,et.al.,2014,pp.771-772).

ويؤكد كفافي ان السيطرة على الانفعال تغدو ممكنة من خلال الاكتساب التدريجي لمقدرة الفرد على أختيار الإستجابة المناسبة للموقف (موقف مثير للانفعال أو غير مثير) والتي تتسق مع أكبر عدد من القيم المهمة للفرد ،ويبنى هذا الإختيار في القدرة على تأجيل الاستجابة لكي يكون هناك متسع من الوقت للتفكير والتخطيط الهادف ممكنا عندئذ يصبح كبح السلوك الإنفعالي ممكنا ولاتوجد معايير دقيقه تحدد العمر الذي تصبح فيه مثل هذه السيطرة ممكنة أو تحدد مقدار التوتر الذي يستطيع المرء تحمله دون آنفجار انفعالي ،ومع ذلك فمن المتوقع ان القدرة على تحمل التوتر تزداد من الرضاعة الى النضج ومن ثم تتناقص كلما اقترب الشخص من الشيخوخة (كفافي ،1990،ص167).

وفي أشارة الى تخطي التهديدات المتعلقة بمكانة الشخص في الهرم الإجتماعي نجد إنَّ الكبح هو أحد آستراتيجيات التخطي لتنظيم الإنفعالات السلبية والتي تكبح التعبيرات الخارجية للخبرات الإنفعالية السلبية فالكبح مفيد لمن هم في أسفل الهرم الإجتماعي ذلك لانه يقلل الصراع مع المسيطرين على النفوذ والمال. وعلى الرغم من ذلك فان الكبح الإنفعالي لايقلل التجربة السلبية الداخلية للانفعال كما انه يتطلب جهد معرفي عالي يتعلق بالشعور الإيجابي المتدني فضلا عن ذلك فإنَّ كبح التعبير عن الإنفعال يعمل على تقليل فرص الأسناد الإجتماعي و التقرب من الآخرين قد يعود ذلك الى سوء توافق الإنفعال السلبي المرتفع مع الإنفعال الإيجابي المنخفض والعلاقات الإجتماعية المتدهوره وبذلك يرتبط الكبح الإنفعالي بصورة وثيقة مع الآكتئاب.(Langner,2012,p.418).

وأشارت نتائج دراسة (Zegans et.al.1985) إذ وجد ان السيدات المصابات بسرطان الثدي اللواتي كان لديهن آستعداد للتنفيس أو التعبير عن عواطفهن ومشاعرهن الضاغطة كن أسرع للشفاء من اللواتي لايوجد عندهن مثل هذا الميل او الاستعداد وهذه الرابطة بين أُسلوب التعبير عن الإنفعالات والتخفيف من مرض السرطان هي امر مؤكد بدرجة كبيرة ،ولكن لايعرف لاي الأسباب تعود ،فأحد هذه الأسباب يعتقد انَّه يرتبط بدرجة إفراز الهرمونات التي تساعد بدورها على نمو الأورام السرطانية، وهذه الزيادة في إفراز الهرمونات تعود الى فعل النشاط السمبثاوي في مثل هذه الحالات من الكبح للعواطف والامور الضاغطة وعدم الافصاح عنها ذلك لأنَّ التعبير عن الإنفعالات والمشاعر في بعض الحالات قد يسبب صعوبات إجتماعية مع الآخرين بينما يكون احتفاظ الفرد بمشاعرة ضاراً له فقط(عدس،2009،ص396) وفي هذا الصدد يؤكد بينبيكر وآخرون Pennebaker et.al. ان كبح التعبير عن الأفكار والعواطف المؤلمة يزيد من نشاط الجهاز العصبي اللا إرادي الذي إذا تم تفعيله بشكل متكرر أو على مدى طويل من الزمن قد يولد التوتر المتراكم على الجسم والعقل وهذا بدورة يؤدي الى الإصابة بالأمراض السايكوسوماتية (Pennebaker et.al.,1987,p.783).

الفصل الثالث

❖ منهج البحث وإجراءاته:

يتضمن هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي قام بها الباحث والتي تتلخص في تحديد مجتمع البحث ووصفه، واختيار عينة ممثلة له فضلاً عن توضيح أداة البحث المستعملة فيه وتحقيق صدقها وثباتها على وفق الشروط العلمية المتبعة وصولاً الى اهداف البحث من خلال استخدام الوسائل الإحصائية في تحليل البيانات ومعالجتها.

أولاً:مجتمع البحث:

يقصد به جميع مفردات أو وحدات الظاهرة التي تشمل البحث ويُعرَف المجتمع بأنه كل الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي هي في متناول الدراسة فهو مجموعة كاملة من الأفراد أو الأشياء أو الدرجات التي يرغب الباحث في دراستها **(داود وعبد الرحمن،1990: 66)**، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية من الذكور والاناث للفرعين العلمي والادبي في تربية محافظة واسط للعام الدراسي(2023- 2024) والبالغ عددها (33) مدرسة اعدادية والذي بلغ مجموعهم (9862) طالباً وطالبة موزعين بحسب الفرع والجنس إلى (5389) طالباً وطالبة للفرع العلمي بواقع (3114) ذكوراً و (2275) إناثاً، أما طلبة الفرع الأدبي فقد بلغ مجموعهم (4473) طالباً وطالبة بواقع (2627) ذكوراً و (1846) إناثاً. والجدول يوضح ذلك

جدول (1)

افراد المجتمع الاصلي للبحث حسب الجنس والتخصص الدراسي

المدرسة	التخصص	الجنس		المجموع
		ذكور	إناث	
إعدادية التحرير	علمي	337	-	337
إعدادية الإمام الرضا	علمي	258	-	258
إعدادية سعيد دبيب	علمي	175	-	175
إعدادية الكوت	علمي	143	-	143
إعدادية الكرامة	علمي	210	-	210
إعدادية دجلة	علمي	235	-	235
إعدادية التحرير	علمي	275	-	275
إعدادية العزة	علمي	286	-	286
إعدادية المصطفى	علمي	287	-	287
إعدادية المثنى	علمي	287	-	287
إعدادية الحمزة	علمي	311	-	311
إعدادية الميمون	علمي	310	-	310
إعدادية الزهراء	علمي	-	297	297

إعدادية الهدى	علمي	-	275	275
إعدادية ذات النطاقين	علمي	-	386	386
إعدادية اليسر	علمي	-	296	296
إعدادية الفاطمية	علمي	-	439	439
إعدادية النور	علمي	-	276	276
إعدادية الفاضلات	علمي	-	306	306
المجمـــــــــــــوع		3114	2275	5389
إعدادية الرباب	الأدبي	379	-	379
إعدادية الشهيد قدامة	الأدبي	308	-	308
إعدادية دعبل الخزاعي	الأدبي	370	-	370
إعدادية الإمام علي	الأدبي	500	-	500
إعدادية المتنبي	الأدبي	450	-	450
إعدادية الأنوار	الأدبي	400	-	400
إعدادية حسن شحاتة	الأدبي	220	-	220
إعدادية الهدى	الأدبي	-	329	329
إعدادية الياقوت	الأدبي	-	356	356
إعدادية الزهراء	الأدبي	-	290	290
إعدادية النور	الأدبي	-	399	399
إعدادية برهان نزر	الأدبي	-	247	247
إعدادية البتول	الأدبي	-	225	225
المجمـــــــــــــوع		2627	1846	4473
المجمـــــــــــــوع الكـــــــلي		5741	4121	9862

ثانياً: عينة البحث The research sample:

هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، يختارها الباحث ليجري عليه دراسته **(داود وعبد الرحمن، 1990: 67)** وضمت عينة البحث الحالي طلبة المرحلة الإعدادية من مدارس تربية محافظة واسط ، اذ بلغ عددهم (400) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب وعلى النحو التالي (7) مدارس إعدادية موزعين بواقع (3) مدارس للذكور و(4) مدارس للإناث وللتخصصي العلمي والأدبي والجدول (2) يوضح توزيع عينة التحليل الاحصائي.

جدول (2)

عينة التحليل الإحصائي على وفق متغير الجنس والتخصص

المدرسة	علمي				ادبي				المجموع	
	الرابع		الخامس		الرابع		الخامس		ذكور	اناث
	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى		
إعدادية الفاضلات للبنات	—	21	—	18	—	6	—	6	—	51
إعدادية ذات النطاقين للبنات	—	20	—	19	—	6	—	7	—	52
اعدادية الكوت للبنين	20	—	23	—	8	—	10	—	61	—
إعدادية التحرير للبنين	24	—	22	—	9	—	9	—	64	—
إعدادية الزهراء للبنات	—	24	—	19	—	7	—	6	—	56
إعدادية البتول للبنات	—	21	—	17	—	6	—	6	—	50
إعدادية الإمام على للبنين	26	—	21	—	9	—	10	—	66	—
المجموع	70	86	66	73	26	25	29	25	191	209
	295				105				400	

2- عينــة التطبيق :

استعمل الباحث الطريقة العشوائية الطبقية (بذات الطريقة التي اختيرت عينة التحليل الاحصائي في اختيار عينة التطبيق النهائي إذ بلغت (400) طالباً وطالبة، بواقع (191) طالب، و(209) طالبة من طلبة المرحلة الاعدادية، ومن كلا الفرعين.

ثالثاً: أداة البحــث Research tools :

تتوقف دقة معلومات البحث وصلاحيته وامكانية الاعتماد على نتائجه، على الاداة التي يعتمد عليها في جمع المعلومات، ولما كان البحث الحالي يتطلب معلومات واسعة فأن المقياس في مثل هذ البحث هو افضل اداة لبلوغ اهدافه، اذ انه من الصيغ الشائعة في جمع البيانات في البحوث التربوية **(داود وعبد الرحمن، 1990: 22)** ومن اجل التحقق من أهداف البحث الحالي، قام الباحث بتبني مقياس (طالب ،2013) للقمع الانفعالي:

- مقياس الكبح الانفعالي

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تطلب وجود اداة لقياس الكبح الانفعالي، اذ تبنى الباحث مقياس (طالب ،2013) البالغ (24) فقرة ،وطبق على طلبة المرحلة الاعدادية، ويتمتع بخصائص سايكومترية في دراسة (طالب،2013) وقد وضع للمقياس خمسة بدائل في الدراسة الحالية لتقدير الإستجابة (لا أوافق، لا أوافق في الغالب، محايد، أوافق، أوافق في الغالب). وعلى وفق مقياس ليكرت التدرجي علماً انً المقياس كان يتكون في الأصل من سبعة بدائل لتقدير الاستجابة وتضمن المقياس فقرات ايجابية واخرى سلبية ، وتعطى الاجابات على المقياس درجة من (5-1) للفقرات الايجابية وبعكسه للفقرات السلبية، ،فتكون بذلك أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (120) وأقل درجة يمكن الحصول عليها (24).

إجراءات التحليل الإحصائي لمقياس الكبح الإنفعالي في هذا البحث:

-اراء المحكمين بصلاحية فقرات مقياس الكبح الانفعالي :

عرض المقياس والبالغ (24) فقرة على مجموعة من المحكمين (10) المختصين في علم النفس ، وأوضح الباحث الغرض من الدراسة ،ونوع العينة التي سيطبق عليها المقياس وطلبت منهم إبداء آرائهم

وملاحظاتهم بشأن صلاحية فقراته، تعليماته، وبدائله ، وأشار المحكمون الى صلاحية الفقرات ولم يتم تعديل اية فقرة او حذفها والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3)

مربع كأي لمعرفة نسبة موافقة الخبراء على صلاحية فقرات مقياس الكبح الانفعالي.

الفقرات	عدد الخبراء	الموافقون	غير الموافقين	قيمة كا2		مستوى الدلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
24-1	10	10	صفر	10	3,84	دالة

تتضح قيمة مربع كأي دالة على جميع الفقرات حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة أكبر من قيمة كا^2 الجدولية عند درجة الحرية (1) ومستوى دلالة (0,05) حيث بقية على جميع الفقرات ، وقد عدت هذه الفقرات صادقة حسب النقطة التي اعتمدها الباحث.

-وضوح التعليمات والفقرات:

لغرض وضوح الفقرات والتعليمات لمقياس الكبح الإنفعالي وحساب وقت الإجابة عنه طبق المقياس على عينة تكونت من (32) مستجيباً من أفراد المجتمع، تبيّن للباحث أن فقرات مقياس الكبح الانفعالي وتعليماته وطريقة الإجابة كانت واضحة ومفهومة للطلبة، وقد تم حساب الوقت المناسب للإجابة وتراوح الوقت المستغرق للإجابة لكل فرد بين(12-18) دقيقة، وبمدى (15) دقيقة.

- **التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الكبح الانفعالي:**

يشير أيبل (Ebel) إلى أن الهدف من تحليل الفقرات هو الإبقاء على الفقرات الجيدة في المقياس (Ebel, 1972: 392) طبق مقياس الكبح الانفعالي وتصحيحه تم حساب القوة التمييزية للفقرات وفق الآتي:

- **القوة التمييزية لفقرات المقياس:**

يُعد حساب القوة التمييزية لكل فقرة هو قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية في المقياس وبين الذين حصلوا على درجة واطئة (Stang &Wrightsman, 1982: p.51) بعد تطبيق المقياس ولغرض الإبقاء على الفقرات المميزة، اجري تحليل الفقرات لكل مدخل باستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين وقد أتباع الخطوات التالية:

1- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات البالغ عددها (400) استمارة، تعيين نسبة (27%) التي تُعد أقصى تمايز بين الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا والبالغ عددها(108) استمارة ، كذلك تعيين نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، والبالغ عددها (108) استمارة وبذلك يكون عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (216) استمارة من أصل (400) استمارة.

2- تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة، وقد عدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة، وكانت جميع الفقرات دالة لأن القيم التائية المحسوبة لها أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (214) والجدول يوضح ذلك:

جدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الكبح الانفعالي باستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين

فقرات الكبح الانفعالي	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة 0.05
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
فقرة1	2.73	1.550	1.82	1.228	3.569	1.96	دالة
فقرة2	3.77	1.370	3.05	1.371	2.880	1.96	دالة
فقرة3	3.78	1.530	2.90	1.829	2.857	1.96	دالة
فقرة4	3.92	1.319	2.37	1.402	6.225	1.96	دالة
فقرة5	4.02	1.308	3.03	1.473	3.882	1.96	دالة
فقرة6	4.08	1.253	2.62	1.303	6.266	1.96	دالة
فقرة7	3.83	1.486	3.15	1.571	2.437	1.96	دالة
فقرة8	3.68	1.444	2.52	1.455	4.377	1.96	دالة
فقرة9	3.83	1.317	2.70	1.488	4.397	1.96	دالة
فقرة 10	4.70	.462	1.22	.415	43.500	1.96	دالة
فقرة 11	2.98	1.692	1.90	1.298	3.927	1.96	دالة
فقرة	2.55	1.578	1.80	1.147	2.976	1.96	دالة

12							
فقرة 13	3.92	1.369	3.32	1.408	2.372	1.96	دالة
فقرة 14	4.52	.965	3.93	1.572	2.469	1.96	دالة
فقرة 15	3.37	1.594	2.75	1.536	2.168	1.96	دالة
فقرة 16	2.85	1.516	2.27	1.483	2.117	1.96	دالة
فقرة 17	2.45	1.358	1.97	1.301	1.975	1.96	دالة
فقرة 18	4.22	1.180	3.67	1.410	2.321	1.96	دالة
فقرة 19	3.45	1.346	2.43	1.407	4.064	1.96	دالة
فقرة 20	3.35	1.593	2.13	1.359	4.519	1.96	دالة
فقرة 21	2.90	1.515	2.00	1.300	3.502	1.96	دالة
فقرة 22	3.92	1.418	3.03	1.615	3.201	1.96	دالة
فقرة 23	3.45	1.443	3.07	1.401	2.390	1.96	دالة
فقرة 24	3.75	1.348	2.83	1.428	3.636	1.96	دالة

- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لفقرات مقياس الكبح الانفعالي:**

يعتمد هذا الاسلوب بالدرجة الأساس لمعرفة فيما اذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس، لذلك يعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الأتساق الداخلي لفقرات المقياس **(عيسوي، 1985: 95).** لذلك أستعمل الباحث معامل ارتباط (بيرسون) لأستخراج معامل الأرتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للأفراد على المقياس، وقد أتضح أن جميع الفقرات حققت أرتباطاً ذا دلالة أحصائية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (398)، وكما موضح في الجدول.

جدول (5)

علاقة درجة كل الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الكبح الانفعالي

تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة 0.05	تسلسل الفقرة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة 0.05
1	0.094	**دالة**	**13**	0.352	**دالة**
2	0.404	**دالة**	**14**	0.230	**دالة**
3	0.286	**دالة**	**15**	0.599	**دالة**
4	0.403	**دالة**	**16**	0.370	**دالة**
5	0.463	**دالة**	**17**	0.227	**دالة**
6	0.453	**دالة**	**18**	0.451	**دالة**
7	0.435	**دالة**	**19**	0.533	**دالة**
8	0.426	**دالة**	**20**	0.480	**دالة**
9	0.403	**دالة**	**21**	0.361	**دالة**
10	0.533	**دالة**	**22**	0.497	**دالة**
11	0.405	**دالة**	**23**	0.274	**دالة**
12	0.330	**دالة**	**24**	0.436	**دالة**

الثبات Reliability:

يرى **(Gay,1990)** ان الثبات هو مدى الاتساق في نتائج الاختبار واستقرارها أي انه اذا اعيد تطبيق الاختبار ذاته على العينة ذاتها عدة مرات، او تحت الظروف المتشابهة ذاتها الى اكبر قدر ممكن، فنه يعطي

النتائج نفسها او مقاربه لها **(ملحم، 2006: 327)**، تم حساب معامل الثبات بإخذ عينة عشوائية بلغت (100) طالبة وطالب من كلا التخصصين بواقع (40) طالباً وطالبة من التخصص العلمي و(60) طالباً وطالبة من التخصص الادبي وتم استخراج الثبات في البحث الحالي لمقياس الكبح الانفعالي بالطرائق الاتية:

1- طريقة الاختبار - أعادة الاختبار(test – Retest method):

يشير الثبات بطريقة اعادة الاختبار الى مدى حصول الافراد على الدرجات نفسها تقريبا وهو ما يسمى بمعامل الاستقرار في النتائج بوجود فاصل زمني **(احمد ،1981: 242)** وقد قام الباحث بتطبيق مقياس الكبح الانفعالي على عينة مكونة من (100) طالب وطالبة من المرحلة الاعدادية، وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول تم اعادة التطبيق على نفس العينة وبعد تصحيح الاستمارات والحصول على الدرجات، حسبت العلاقة بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لمقياس الكبح الانفعالي باستخدام معامل ارتباط بيرسون واشارت نتائج معامل الارتباط ان معامل الثبات لمقياس الكبح الانفعالي باعتماد هذه الطريقة بلغ (**0.79**) وهو معامل ثبات جيد وهذا ما أشار اليه (عيسوي) إذا كان معامل الارتباط (0.70) فأكثر يعد مؤشراً جيداً للثبات(عيسوي، 1985: 58).

2- **الاتساق الداخلي بتطبيق معادلة آلفا كرونباخ Coefficlent Cronbach – AI pha:** تقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز بتناسقها وامكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين جميع فقرات الاختبار على ان الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته، ويؤشر معامل الثبات اتساق اداء الفرد اي التجانس بين فقرات المقياس

(عودة والخليلي، 1988: 354). وقد بلغ معامل ثبات مقياس الكبح الانفعالي باعتماد هذه الطريقة (0.84) وهذا يدل على ثبات درجات المقياس، إذ يشير (احمد، 2000)، أن قيمة معامل ثبات الجيدة كلما اقتربت قيمتها من(+ 1) **(احمد، 2000 : 128)**.

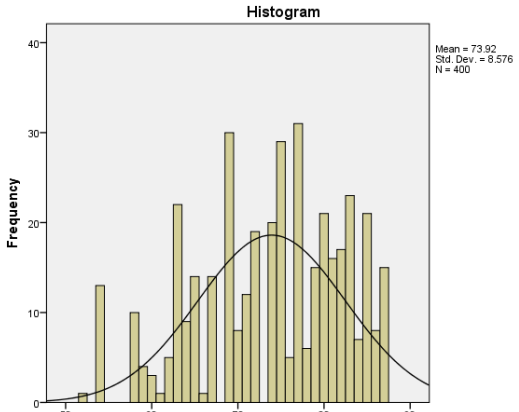
- **المؤشرات الإحصائية لمقياس الكبح الانفعالي:**

من خلال استخراج المؤشرات الإحصائية لدرجات استجابات عينة البحث. تبين أن توزيع درجات عينة التحليل الإحصائي في مقياس الكبح الانفعالي كان أقرب إلى التوزيع الاعتدالي، لأن قيمة الالتواء والتفلطح اقرب الى الصفر الجدول (6) والشكل (1) توضح ذلك.

جدول (6)

المؤشرات الإحصائية لدرجات استجابات عينة البحث لمقياس الكبح الانفعالي

الوصف الاحصائي	مؤشرات مقياس الكبح الانفعالي
حجم العينة	400
الوسط الحسابي	73.92
الخطأ المعياري	.429
الوسيط	75.00
المنوال	77
الانحراف المعياري	8.576
الالتواء	-.476-
الخطأ المعياري في الالتواء	.122
التفلطح	-.570-
الخطأ المعياري في التفلطح	.243
اقل درجة	52
اعلى درجة	87



شكل (1)

توزيع درجات عينة البحث لمقياس الكبح الانفعالي

الوسائل الاحصائية

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائي للعلوم الاجتماعية(SPSS).

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي تحقيقا لأهدافه التي تم عرضها في الفصل الاول ومن ثم ومناقشتها وتفسيرها:

الهدف الاول: مستوى الكبح الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

للتعرف على الكبح الانفعالي لدى طلبة الاعدادية طبق المقياس على عينة البحث الاساسي والبالغة (400) طالب وطالبة ولكلا الجنسين من طلبة الدراسة الاعدادية وتم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (One Simple T.test)، لمعرفة امتلاك عينة البحث لمستوى الكبح الانفعالي اذ تمت مقارنة الاوساط الحسابية بالوسط الفرضي وتبين ان الوسط الحسابي (**72.92**)، وأنحراف معيارية (**10.633**) وتبين ان القيمة التائية المحسوبة للقمع الانفعالي (**1.730**) ومن خلال المقياس آتضح أنَّ طلبة الدراسة الاعدادية لديهم قمعاً انفعالياً متوسط إذ كانت القيم التائية المحسوبة اقل من القيمة الجدولية والبالغة (1.96)عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399)، والجدول (7) يوضح ذلك.

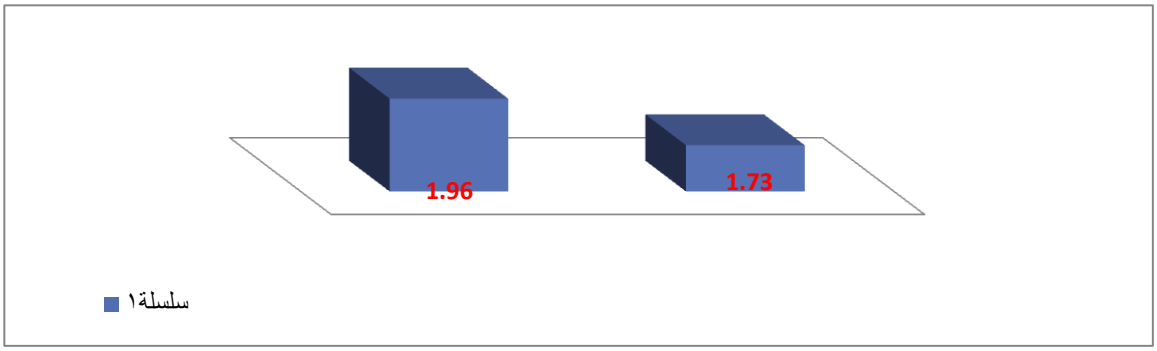
جدول (7)

الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين متوسط درجات افراد العينة والمتوسط الفرضي لمقياس الكبح الانفعالي

المتغير	حجم	درجة	الانحراف	الوسط	الوسط	القيمة التائية	الدلالة عند

	العينة	الحرية	المعياري	الحسابي	الفرضي	المحسوبة	الجدولية	مستوى 0.05
الكبح الانفعالي	400	399	10.633	72.92	72	1.730	1.96	غير دالة احصائيا

تأتي هذه النتيجة متفقة مع الآراء النظرية بشأن الكبح لاسيما في إشارتها الى محاولة خفض الفرد لمستوى الكبح في سلوكه اليومي ذلك لأن الكبح يؤثر سلباً في عملياته المعرفية وطريقة تعامله مع البيئة المحيطة به فضلاً عن الآثار التي يتركها على الجوانب الصحية والنفسية، كما موضح بالشكل (2)



شكل (2)

الفرق بين القيمة التائية المحسوبة والقيمة التائية الجدولية في الكبح الانفعالي

الهدف الثاني: الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الكبح الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية تبعاً للمتغيرات التالية الجنس(ذكور – اناث) والتخصص(علمي – ادبي) المرحلة (الرابع – الخامس).

للتعرف على دلالة الفروق بين متغيرات البحث في الكبح الانفعالي ،استعمل الباحث تحليل التباين الثلاثي والجدول (8) يوضح ذلك

جدول(8)

تحليل تباين ثلاثي للتعرف على دلالة الفروق في الكبح الانفعالي وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية والتفاعل بينها

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	وسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة
الكبح الانفعالي	3968.995	1	3968.995	84.884
الجنس	787.271	1	787.271	16.837
التخصص	459.099	1	459.099	9.819

المرحلة	**4321.246**	**1**	**4321.246**	**92.418**
التخصص * الجنس	**764.716**	**1**	**764.716**	**16.355**
المرحلة * الجنس	**9891.865**	**1**	**9891.865**	**211.556**
المرحلة * التخصص	**7672.120**	**1**	**7672.120**	**164.082**
التخصص * الجنس المرحلة *	**98801.221**	**1**	**98801.221**	**2113.045**
الخطأ	**18329.033**	**392**	**46.758**	**—**
الكلي	**144995.6**	**400**	**—**	**—**

- **تبعاً للجنس**: تبين من خلال المقياس انه توجد فروق ذات دالة احصائية للقمع الانفعالي بالنسبة للذكور اذ بلغ الوسط الحسابي (3.619) اكبر من متوسط الاناث (3.559) اذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (**16.837**) اكبر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة (1-399) ولكلا الجنسين (ذكور – اناث).

اي إن عينة الذكور امتازت بارتفاع مستوى الكبح الانفعالي اكثر من عينة الاناث، ويمكن تفسير ذلك بان المجتمع الذي نعيش فيه هو مجتمع ذكوري يتمتع فيه الذكور بحرية اجتماعية تمنحهم خصائص وسمات تكون اكثر من الاناث في مواجهة المواقف المهمة والمواضيع التي يهتم بها الذكور تتطلب السيطرة على انفعالاتهم واعطاء تفسيرات لحل المشكلات.

- **تبعاً للتخصص:** تبين من خلال المقياس انه توجد فروق ذات دالة احصائية للقمع الانفعالي بالنسبة للتخصص الادبي اذ بلغ الوسط الحسابي (4.810) اكبر من متوسط التخصص العلمي (2.368) اذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (**9 .819**) اكبر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة (1-399) ولكلا التخصصين (علمي – ادبي).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بان محاضرات طلبة التخصص الادبي نظرية والتي تتطلب التواجد في المحاضرات والاستماع الى الارشادات والتوجيهات الصادرة من قبل الاساتذة بالإضافة الى المادة الدراسية، عكس التخصص العلمي الذي تتنوع الدروس والمحاضرات العملية والنظرية منها والتي غالباً مايتم مطالبتهم بانهاء الوجبات والمهام المطلوب انجازها لضيق وقت الدرس.

- **المرحلة الدراسية**: وجود فروقات ذات دلالة احصائية في المرحلة الدراسية ولصالح الصف الخامس اذ بلغ الوسط الحسابي (3.617) في حين بلغ الوسط الحسابي للصف الرابع (3.561) وكانت القيمة الفائية المحسوبة(**92.418**) اكبر من القيمة الفائية الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة(1-399)

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس إن طبيعة المرحلة الدراسية والانتقال من مرحلة الى اخرى والتي تحتاج إلى متطلبات انتباهية وتركيز عالية للمادة العلمية من جانب والتعامل مع اقرانهم من جانب اخر مما تجعل الطالب في الصف الخامس أكثر قدرة على التنظيم والتعامل او التفكير المنفتح الفعال لضبط النفس والسيطرة عليها اكثر مما هو عليه في المرحلة الرابعة.

- **تفاعل الجنس والتخصص والمرحلة:** من خلال التحليل الاحصائي تبين انه يوجد تفاعل بين الجنس والتخصص والمرحلة، حيث كانت القيمة الفائية المحسوبة(**2113.045**) اكبر من القيمة الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجتي(1-399).

قائمة المصادر

- **لطيف**، شيماء محمد، (2016) الكبح الانفعالي وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة)
- **سلمان**، محمد مظلوم، (2020) الكبح الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة المتوسطة، كلية التربية ، جامعة تكريت، (رسالة ماجستير غير منشورة)
- **عباس، علي عبد الرزاق**، (2017) الكبح الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم، جامعة بغداد،رسالة ماجستير غير منشورة
- يونس، محمد محمود بني (2006): **سيكولوجية الدافعية والانفعالات**، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان
- طالب، ريم خميس مهدي (2013): **تأثير الكبح الانفعالي لدى نمطي الشخصية "ج" و "د"في الذاكرة المستقبلية**، اطروحة دكتوراه ، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- قويدر، امينه بن (2014): **العلاقة بين الكبح الانفعالي والاسى النفسي**، دراسات نفسية وتربوية مختبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، العدد13، جامعة ابن خلدون، الجزائر، الموقع الالكتروني . dspace.univ-ouargla.dz ljpui l…lp1350pd
- طالب، ريم خميس مهدي (2013): **تأثير الكبح الانفعالي لدى نمطي الشخصية "ج" و "د"في الذاكرة المستقبلية**، اطروحة دكتوراه ، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- العيسوي، محمد عبد الرحمن (2002): **موسوعة علم النفس الحديث**، المجلد الثاني، تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية، دار الراتب .
- راجح، احمد عزت (2009): **اصول علم النفس**، دار الفكر ناشرون وموزعون، ط1 الجامعية ، ط1 .
- كفافي ،علاء الدين، واخرون (2014): **الانفعالات** ، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون.

- خليفة، صابر(2009): **مبادئ علم النفس**، دار اسامة للنشر والتوزيع ،عمان،الاردن.
- ملحم، سامي محمد (2009): **اساسيات علم النفس**، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان ، الاردن.
- مزيد، اسيل عبد الكريم، علي، اسماء حسن عبد، 2019: التفكير الجانبي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات ، لارك.282-240 ,(1)7 .

DOI: https://doi.org/10.31185/lark.Vol1.Iss17.721

- اسماعيل، بشار خليل (2009): **تطور التنظيم الانفعالي لدى الاطفال وعلاقته بنظرية العقل**، اطروحة دكتوراه غير منشورة كلية التربية /ابن رشد جامعة بغداد .
- زهران ، حامد عبد السلام (1995): **علم نفس النمو** القاهرة ،عالم الكتب،ط5
- الجسماني عبد علي(1994): **علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية**، الدار العربية للعلوم بيروت ،لبنان ،ط1 .
- راجح، احمد عزت (2009): **اصول علم النفس**، دار الفكر ناشرون وموزعون، ط1 الجامعية ، ط1 .
- زهران ، حامد عبد السلام (1995): **علم نفس النمو** القاهرة ،عالم الكتب،ط5
- كفافي، علاء الدين (1990): **الصحة النفسية**، دار هجر للنشر والطباعة والتوزيع، ط3.
- عدس، عبد الرحمن ومحي الدين توق (2009): **المدخل الى علم النفس**، دار الفكر ناشرون وموزعون، ط7.
- حمدان ، محمد زياد ، (1989) ، البحث العلمي كنظام ، الطبعة الاولى ، عمان ، دار التربية الحديثة .
- حسين، حذام جليل عباس، 2021، واقع التعلم عن بعد في المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المعلمين والمعلمات، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات ، المجلد(4) العدد (43).

DOI: https://doi.org/10.31185/lark.Vol4.Iss43.2116

- الزوبعي ، عبد الجليل ، الغنام، محمد احمد (1981) ، مناهج البحث في التربية ، الجزء الاول ، مطبعة جامعة بغداد .
- عودة ، احمد سليمان ، واخرون ، 1998 ، القياس والتقويم في العملية التربوية ، عمان ، جامعة اليرموك .
- صلاح ، احمد مراد ، (2002) ، الاختبارات والمقياس في العلوم النفسية والتربوية خطوات إعدادها وخصائصها ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
- البياتي ، عبد الجبار توفيق ، وزكريا زكي اثناثيوس (1977) الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .

المراجع الاجنبية

- Vohs,Kathleen D.&Schmeichel,Brndom J.(2003): ***Self-Regulation and the Extende Now:Controlling the Self –Alters the Subjects Experience of Time***, Journal of Personality and
- Mc Laren,Karla(2010):***The Language of Emotions*** ,Sounds True,Lnc., Toronto, Canada.

- Bonano,George A.et.al.(2003): ***The Importanc of Being Flexible***: The Ability to Enhance and Suppress Expression Predicts Long-Term Adjustment Clincal Psychology Program,Teachers College, Columbia University, U.S.A.
- Penela,Elizabeth Crmen(2009): ***Maternal Socilization of Emotion Regulation***: Prom Social Engagementamong Inhibited Toddlers,A Thesis in Science, Unversity of Miami,Florida.U.S.A.
- Gross,]. J., & Levenson, R. W. (1997): ***Hiding feelings***: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. Journal ofAbnormal Psychology, 106, 95.
- Viellard, Sandrine, Jonathan Harm and Emmmanuel Bigand (2015): ***Expressive Suppression and Enhancement During Music-Elicited Emotions in Younger and Older Adults" Fronties in Aging Neuroscience*** , V.7, Art.11.
- Emily A.Butler,Tiane Lee,and James J.Gross(2007)"Emotion Regulation and Culture:Are the Social Consequences of Emotion Suppression Culture-Specific".
- Bryan, Jennifer (2014): ***A Self-Determination Theory Perspective Adjustment to College.*** Unpublished Dissertation Presented to the Faculty of the Department of Psychology University of Houston in Partial Fulfillment of the Requirements of the Degree of Doctor of Philosophy.
- Srivastava,Sanjay, Maya Tamir,Kelly M.McGonigal and Oliver P.John(2009): ***The Social Costs of Emotional Suppression:*** AProspective Study of Transition to Collge".Journal of Personality and Psychology,96(4),883-897esearch in Personality, the Elsiver,lnc.,U.S.A.
- Salovey , P . & Mayeres, j (2000): ***Emotional Intelligence Imagination*** , cognition and personality.
- Penela,Elizabeth Crmen(2009): ***Maternal Socilization of Emotion Regulation***: Prom Social Engagementamong Inhibited Toddlers,A Thesis in Science, Unversity of Miami,Florida.U.S.A.
- Yisu, Jenny Chen(2008): ***The Role of Culture in Link between Emotional Suppression and Well-Being***, A Dissertation In Psycholgy, University of Minnesota,U.S.A.
- Richards,Jane M.&Gross,James,(2000***): Emotion Regularion and Memory***: The Costs of Keeping Ones Cool,Jorunal of personality and Psychology,Th Amercan Psychological Association, U.S.A., Vol. 79,No.3.

- Srivastava,Sanjay, Maya Tamir,Kelly M.McGonigal and Oliver P.John(2009): ***The Social Costs of Emotional Suppression:*** AProspective Study of Transition to Collge".Journal of Personality and Psychology,96(4),883-897esearch in Personality, the Elsiver,lnc.,U.S.A.
- Robrt E.Thayer,J.Robert Newman,and Tracey M.McClain (1994): ***Self-Regulation of Mood:Strategies for Changing aBad Mood Raising Energy*** ,and Reducing Tension"Journal of Personality and Social Psychology,Vol.5,910-925.
- Compare, Angelo, Cristina Zarbo, Edo Shonin,William Van Gordon, andChiara Marconi (2014): ***Emotional Regulation and Depression***: A Potential Mediator between Heart and Mind" Cardiovascular Psychiatry and Neurology.Volume 2014.
- Kool,Sander L.,Lotte F.van Dillen and Gal Sheppes (2009): ***The Self-Regulation of Emotion*** ",in :Vohs ,K.D.,& Baumeister ,R.F.(Eds).Hand book of Self-Regulation. Volume2.NewYork:Guilford Prss.
- Cui J; Olson EA; Weber M; Schwab ZJ; Rosso IM; Rauch SL; Killgore WD(2014): "***Trait Emotional Suppression is Associated with Increased Activation of the Rostral Anterior Cingulate Cortex in Response to Masked Angry Faces***". Neuroreport. 25(10):771-6.
- Bryan, Jennifer (2014): ***A Self-Determination Theory Perspective Adjustment to College.*** Unpublished Dissertation Presented to the Faculty of the Department of Psychology University of Houston in Partial Fulfillment of the Requirements of the Degree of Doctor of Philosophy.
- Langner, Carrie A., Elissa S. Epel, Karen A. Matthews, Judith T. Moskowitz and Nancy E. Adler (2012): ***Social Hierarchy and Depression: The Role of Emotional Suppression***". *The Journal of Psychology*. 146(4), 417-436.
- Petrie,K.,Both,R.,&Davidson,K.(1995).***Repression,disclosure***, and immume function: Recent findings and methodological issues .In J. Pennebaker(Eds) Emotion,disclosure ,andhealth (pp.223-37).
- Washington, DC: American Psychological Association. Pintrich ,P.R& DeGroot, E.V (1990) ***: Motivational and self –Properties of a health related coping measure*** ,personality regulated learning components of classroom academic regulated learning strategies, American Educational Research Journal,(23), (p:614-628).
- Pennebaker, J.W., Hughes, C.,& OHeeron, R.(1987): ***The Psychophysiology of confession***: Tinking inhibitory and Psychosomatic Processess.Journal of Personality and Social Psychology, The American Psychological,U.S.A.,Vol.52,781-793.

- spokas.megan et,al.(2009):social Anxiety and Emalional.supperssion the Mediating Role of Beliefs journal of Behavior there apyana Elsevier Ltd. U.S.A vol 40

- pennebaker,J,w.&chang .C.K (2007).Experessive.writting .emotional up heavals.and health