



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلة على الاعتمادية
رقم الإيداع 614 / 1994
الرمز الدولي 1816 – 1970

المجلد (34) - العدد (2) - الجزء (2)

حزيران / 2023



مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة

رئيس التحرير/ أ.د. لطيف غازي مكي

مدير التحرير/ أ.م.د. زكريا عبد أحمد عميري

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. علي عودة محمد الحلفي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. ياسر خلف الشجيري	جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / طرائق التدريس	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد	العراق
- أ.د. أسامة حامد الدليمي	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. ناسو صالح سعيد	مكتب وزير – المكتب الاستشاري	العراق
- أ.د. عدنان ماردي جبر	جامعة واسط / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. هيثم أحمد الزبيدي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – قسم علم النفس	العراق
- أ.د. سعدي جاسم عطية	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. علي صكر جابر	جامعة القادسية / كلية التربية الأساسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. دونالد أوين كامرون	رئيس الجمعية الأمريكية للطب النفسي - الشخصية والصحة النفسية / واشنطن	الولايات المتحدة
- أ.د. عماد حسين عبيد المرشدي	جامعة بابل / كلية التربية الأساسية / علم نفس النمو	العراق
- أ.د. عبد الرزاق محسن سعود	الجامعة العراقية / كلية التربية – الطارمية / علم النفس التربوي	العراق

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. مصطفى قسيم هيلات	كلية الأميرة عالية الجامعة / علم النفس التربوي	الأردن
- أ.د. مهند عبد الستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس الاجتماعي	العراق
- أ.د. عبد المهدي صوالحة	جامعة أربد / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي	الأردن
- أ.م.د. عدنان طلفاح محمد	جامعة سامراء / كلية التربية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / علم النفس التربوي	الجزائر
- أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي	جامعة القصيم الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية
- أ.م.د. راوية الشربيني	جامعة القاهرة / كلية رياض الأطفال / علم نفس النمو	مصر
- أ.م.د. عبد الناصر أحمد محمد العزام	جامعة البلقاء التطبيقية / قسم العلوم النفسية / علم النفس التربوي	الأردن
- أ.م.د. ميسون كريم ضاري	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. إنعام مجيد عبید الركابي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. علا حسين علوان	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن
مركز البحوث النفسية
جمهورية العراق
قسمة اشتراك
أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

..... لمدة () سنة ابتداء من

..... الأسم :

..... العنوان :

..... قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقدا () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: تاريخ / /

التوقيع : : التاريخ

الأفراد : (125000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) \$ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق (70) \$ او ما يعادلها خارج العراق	قيمة الاشتراك لعدد واحد
---	----------------------------

شروط النشر في المجلة

أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية إذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الإلكتروني على أن لاتزيد درجة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الإلكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمة فقط .

خامسا: يجب أن لاتتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا أضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة أضافية ، ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة أثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث علميا قبل نشره ، بالإضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية .

سابعاً: يراعى في كتابة البحث الآتي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليا 4.50 سم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشية اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .
- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA) ...مثال
- الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ، قسم
- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ، و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ،ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة .
 - لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.
 - لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
 - المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .
- ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .
- تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشر .

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات - الواردة في الفقرة (1)

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1	المهارات الناعمة وعلاقتها بالذكاء الشخصي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفية ابن الهيثم	أ.م. د. سهلة حسين قلندر كلية التربية للعلوم الصرفية / جامعة بغداد	44 – 1
2	بناء وتطبيق مقياس الوعي المروري لدى طلاب المرحلة الإعدادية	أ.د. محمد عبد الكريم طاهر الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية/ قسم معلم الصفوف الاولى	90 – 45
3	التفكير القيادي لدى رؤساء الاقسام العلمية	م . سلام صبار مالك الجوعاني أ.د . نمير ابراهيم الصميدعي جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية	120 – 91
4	تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة	أ.د. شاكر محمد البشراوي م. بشرى نورالدين غفور جامعة تكريت / كلية التربية	166 – 121
5	الاختلالات العاطفية لدى طلبة المرحلة الإعدادية	م.م. سيف توفيق مظهر المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ 1 أ.د. آوان كاظم عزيز تدريسي/ كلية التربية/جامعة تكريت	194 – 167
6	الذوافة الجنسية Sapiosexuality وعلاقتها بنية البحث عن العلاج النفسي لدى طلبة الجامعة	أ.م.د. عادل عبد الرحمن الصالحي رئيس قسم الصحة النفسية/ مركز البحوث النفسية	286 – 195
7	الاحباط الوجودي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي لدى المسنين في دور الدولة	م.د. دنيا طيب رضا البرزنجي جامعة كرميان / كلية اللغات والعلوم الانسانية	320 – 287
8	الذكاء الاجتماعي وعلاقته ببعض المتغيرات	م. د يسرى رضا عبد الرزاق القزاز أ.م. رضا عبد الرزاق عبد الوهاب القزاز جامعة الإمام جعفر الصادق (ع)	356 – 321

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
9	الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس في ظل النزاعات المسلحة والعدوان على اليمن	د. ناصر علي البداي أستاذ علم النفس المشارك جامعة صنعاء / مركز الدراسات السياسية و الاستراتيجية	402 – 357
10	أثر برنامج إرشادي بأسلوب الوعي بـ(هنا والآن) في تخفيض خداع الذات لدى طالبات الجامعة	أ.م.د. مروة سالم نوري جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الصرفة	442 – 403
11	الاثار النفسية والاجتماعية للابتزاز الالكتروني	ا. م. د. ناطق فحل الكبيسي م.م سيف ناصر جبار جامعة بغداد/ مركز البحوث التربوية والنفسية	468 – 443
12	إساءة الإقران وعلاقتها بالميل للانتحار لدى طلبة الإعدادية	م.د. نبيل عباس رشيد الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم الإرشاد التربوي	510 – 469
13	ضغط الضمير لدى العاملين في مهنة التمريض	م.م هدى كاظم جارة مركز البحوث النفسية	542 – 511
14	بناء برنامج تدريبي على وفق نظرية العقول الخمسة لمدرسي علم الأحياء وأثره في الذكاء الناجح لطلبتهم	زينب حسن مهني النقيب وزارة التربية / مديرية تربية بابل أ.م.د. سهلة حسين قلندر جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الصرفة / أبن الهيثم أ.م.د. قصي قاسم جايد الركابي وزارة التربية / مديرية تربية الرصافة الثالثة	574 – 543
15	الابعاد النفسية والاجتماعية لظاهرة الانتحار ... دراسة ميدانية من وجهة نظر المتخصصين الاجتماعيين والنفسيين	م.د. ميس محمد كاظم أ.م.د. ميسون كريم ضاري أ.م.د. سيف محمد رديف وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	616 – 575

تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة

أ.د. شاكر محمد البشراوي م. بشرى نورالدين غفور

جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الإنسانية

المستخلص:

يستهدف البحث الحالي التعرف على:-

- 1- تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة.
 - 2- الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - أناث) في تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة.
 - 3- الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقاً لمتغير التخصص (علمي - انساني) في تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة.
- كذلك يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة كركوك لدراسة الاولياء الصباحية لكلا الجنسين للعام الدراسي 2022/2021 وتكونت عينة التحليل الاحصائي (300) طالباً وطالبة وعينة الثبات (40) طالباً وطالبة وعينة التطبيق النهائي (300) طالباً وطالبة، ولغرض تحقيق اهداف البحث تبنت الباحثان مقياس مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية لوليامز وآخرون (Williams et al, 2018) مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية بعد تكيفه على البيئة العراقية، ومن مبررات تبني هذا المقياس انه يعد مقياساً حديثاً ويتوافق مع خصائص مجتمع البحث، فضلاً عن ذلك تمت معالجة البيانات بأستعمال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وظهرت نتائج البحث ان طلبة الجامعة لديهم تنظيم الانفعالات الشخصية، فضلاً عن ذلك توجد فروق في تنظيم الانفعالات الشخصية لصالح في الجنس لصالح التخصص، كذلك اشارت نتائج الدراسة الى ان توجد فروق في التخصص لصالح العلمي، وقد خرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الفصل الاول التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

تعد شريحة الشباب احد شرائح المجتمع المهمة، اذ يمثلون وسيلة للتغيير والبناء والتقدم، الذي ينعكس في جميع جوانبهم الشخصية والعقلية والنفسية والاجتماعية (الشمري، 2003:2)، ويمر الشباب بمرحلة مهمة الا وهي المرحلة الجامعية اذ تعتبر مرحلة فريدة في تأهيلهم علمياً وثقافياً لتحمل المسؤولية وكسب المعرفة بمستلزمات العصر من علوم وتقنية وزيادة الإنتاج (بيوكر، 1963: 112).

يعد تنظيم الانفعال أحد المجالات التي نالت اهتماما بحثيا مكثفا في السنوات الأخيرة ؛ لما له من دور مهم في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي للأفراد ، حيث تمثل الانفعالات أحد العوامل المهمة التي من الممكن أن تؤثر بشكل أو بآخر على تعلم الطلاب وانجاز هم داخل السياقات التعليمية المختلفة (Ricarte et al 2020 ، 2019 ، Gupta & Gehlawat ،) ، كما يرتبط تنظيم الانفعال بالعديد من الإيجابيات والمزايا التي تعود على الفرد والآخرين ؛ حيث يرتبط تنظيم الانفعال بالرضا عن الحياة (2013 ، Castell et al.) ، كما يرتبط بالرفاه النفسي والانفعالي وتقدير الذات وجودة الحياة ، كما يتيح تنظيم الانفعال مستويات أعلى من الوظائف الانفعالية والاجتماعية والشخصية (Gross ، 2015) ، كما يعد تنظيم الانفعال أمرا مهما وضروريا في حياة كل فرد (Panahi et al. ، 2013) . ويؤدي تنظيم الانفعالات بين الشخصية Interpersonal Emotion Regulation دورا كبيرا في تنظيم الانفعالات بشكل عام ، وفيه تؤثر العلاقات الاجتماعية المختلفة في مدى قدرة الشخص على تنظيم انفعالاته وخبراته الانفعالية المختلفة ، سواء العنيفة أو الأقل عنفا على مستوى الخبرات السلبية ، فضلا عن تنظيم الانفعالات الإيجابية كوجه مهم في الحياة الانفعالية للأفراد ، وبما أن الطلاب الموهوبين

ربما يواجهون الكثير من التحديات في حياتهم ؛ بسبب مقارنة أنفسهم وقدراتهم الخاصة بقدرات الآخرين ، وما قد يترتب على ذلك من خبرات انفعالية سلبية ربما بسبب إعاقة تقدمهم أو لعدم تقدير مواهبهم أو الاهتمام بقدراتهم ، وبما قد تنطوي عليه مواقف الحياة من إشكاليات و انفعالات حادة أحيانا و عنيفة أحيانا أخرى ؛ إلا أن التأثيرات الاجتماعية وشبكة العلاقات الاجتماعية حتى الافتراضية منها عبر قنوات التواصل الاجتماعي . لها أهمية كبيرة في تنظيم الفرد لانفعالاته ، مما يجعل للانفعالات بين الشخصية دورا مهما في المجالات المختلفة في حياة الأشخاص ، كما يركز الباحثون على العلاقات الشخصية والصحة النفسية والاجتماعية للطلبة ، ويعد الرفاه مؤشرا للنمو النفسي الإيجابي ونمو الشخصية لديهم (et al . , 2015 Sayler) ، كما يرتبط تنظيم الانفعالات بين الشخصية بالوجدان الإيجابي والسلبي والضغط المدركة والمشاركة الاجتماعية للانفعال والازدهار والتعلق الاجتماعي (Williams et al. ، 2018) .

ويلعب عجز الافراد في تنظيم انفعالاتهم دوراً كبيراً في ظهور مجموعة من الاضطرابات النفسية، كالعجز في التعامل مع العواطف المختلفة التي يمرون بها، وقلة الاستمتاع بالحياة، وانخفاض معدل التوافق، والتفاعل مع الآخرين، واضطرابات الاكل، والمشكلات النفسية كالقلق، والغضب، والاكتئاب (Gross,1998b: 280).

ويؤدي فقدان الافراد لقدرتهم في تنظيم انفعالاتهم الى التأثير النفسي المدمر نتيجة الضغوط التي يتعرضون لها، وقد تنتهي للإصابة بالصدمة النفسية، يفقدون نتيجتها مقومات الصحة النفسية، والنظرة التشاؤمية للحياة (جولمان، 2000: 3-4).

وتتمثل مشكلة البحث الحالي في الاجابة على التساؤل :

هل طلبة الجامعة لديهم تنظيم الانفعالات الشخصية؟

اهمية البحث:

ولطلة الجامعة أهمية كبيرة في المجتمع لما لهم من دور اجتماعي، وثقافي، واقتصادي في المجتمع، اذ يعدون قوى فاعلة في نمو المجتمع وتقدمه وركناً أساسياً في تحمل مسؤوليات وأعباء المجتمع وبنائه (البديري، 2006: 16)، اذ يكتسب الطلبة الكثير من الاوساط الثقافية بما فيها المدرسة والجامعة واخيرا المجتمع الكبير بكل مؤسساته، وهم قادرون على إيصال ما تعلموه الى ثقافات اخرى عن طريق الاتصال بالتقاليد الاجتماعية للجماعة، ومعرفة المعتقدات والقيم الاجتماعية والنماذج السلوكية التي تكتسب وتنقل اجتماعيا عن طريق اللغة، والأخلاق، والفن، والتعليم (عويس، 1970: 23-24).

يعد تنظيم الانفعال أحد المجالات التي نالت اهتماما بحثيا مكثفا في السنوات الأخيرة ، لما لها من دور مهم في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي للأفراد ، اذ تمثل الانفعالات أحد العوامل المهمة التي من الممكن أن تؤثر بشكل أو بآخر على تعلم الطلاب وانجاز هم داخل السياقات التعليمية المختلفة (Ricarte et al 2020 ، . ، 2019 ، Gupta & Gehlawat)

على الرغم من أهمية الانفعالات الشخصية في الحياة الاجتماعية والشخصية لطلبة الجامعة، وفي ضوء ما فعلته الباحثان في مسح لدراسات سابقة حول قواعد البيانات المختلفة، لم يتم العثور على نموذج هيكلي لشرح العلاقة بين تنظيم الانفعالات الشخصية والذات الممكنة والمجابهة الايجابية، ركزت معظم الدراسات على العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم العاطفة والرضا عن الحياة والرفاهية النفسية واحترام الذات ونوعية الحياة والقلق والاكتئاب (Gomez، Brockman et al. 2020) ، بينما ركزت دراسات أخرى على علاقة الرضاء النفسي بعوامل الشخصية الخمسة الكبار ، والرضا عن الحياة ، وأهداف الحياة ، والضغط النفسي واليومي ، والقلق ، واستراتيجيات تنظيم العاطفة ، والتعبير العاطفي ، واليقظة العقلية (Ozcan & Sunbul, 2020) ؛ (فهد وحنيف، 20019، (ويليامز وآخرون ، 2018) (Kent et al. ، 2020)

وان الاهتمام بأحد الجوانب الدينامية في عملية تنظيم الانفعالات الشخصية والتي تتمثل في الكفاءة والميل في تنظيم الانفعالات الشخصية، حيث اهتمت معظم الدراسات بتنظيم الانفعال بوجه عام دون التركيز على دور ميل الفرد ومعتقداته الشخصية حول نجاح الاستراتيجيات في تحسين حياته الانفعالية وتحقيق أهدافه .

إنطلاقاً مما سبق تبرز أهمية البحث الحالي والحاجة اليه فيما يأتي :

أولاً : الأهمية النظرية

تسهم الدراسة الحالية من الناحية النظرية بوصفها :

- 1- من الدراسات الأولى في البيئة العراقية حسب علم الباحثان.
- 2- تستمد الدراسة أهميتها من طبيعة شريحة طلبة الجامعة وأثرها الفاعل داخل كيان المجتمع، وقدرتهم على بناء المستقبل وتخطي الضغوط وتحمل المسؤوليات، إذ تحتاج إلى رعاية خاصة؛ لأن قوة أي مجتمع إنما تقاس بقوة شبابه وتميز إعدادهم.
- 3- تكمن أهمية الدراسة الحالية عبر أهمية متغيرها، فإن لمواضيع التنظيم الانفعالات الشخصية بما يتبعه من تأثيرات في صحة الفرد النفسية وجوانب شخصيته وبناءه الذاتي ومن ثم التأثير في إنجازه وأدائه لعمله الذي يتطلب توافقاً من الفرد معتمداً في ذلك على ما يملكه من تحمل للضغوط وأكثر قدرة على تنظيم الانفعالات.

ثانياً : الأهمية التطبيقية

تسهم الدراسة الحالية من الناحية التطبيقية في الآتي :

- 1- تقديم مقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة للبيئة المحلية في قياس وتشخيص تنظيم الانفعالات الشخصية. التي تفتقر لها مكتبة القياس العراقية - والعربية على حد علم الباحثان وإطلاعها .
- 2- إمكانية أن تسهم نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية تنموية وتوجيهية للشباب تتضمن النواحي الشخصية والاجتماعية والمهنية والتربوية التي تهدف إلى

تطوير إمكانات الشباب الجامعي الفكرية، والإجتماعية، والثقافية، لمجابهة الآثار السلبية التي أفرزتها التحولات والتغيرات المفاجئة لعصر العولمة والظروف الأمنية والثقافية .

3- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في لفت إنتباه المسؤولين في المؤسسات الجامعية بزيادة الأهتمام بالطلبة الجامعيين وذلك في مساعدتهم على حل الأزمات والمشكلات التي تواجههم، ومعرفة قدراتهم وإمكاناتهم الذاتية والعمل على توفير الفرص وإكتشاف البدائل المناسبة للإفادة في مساعدتهم لتحقيق هوياتهم بشكل واضح محدد مع الحفاظ على تماسك الذات لديهم .

اهداف البحث

يستهد البحث الحالي التعرف على:-

- 1- تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة.
- 2- الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - أناث) في تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة.
- 3- الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقاً لمتغير التخصص (علمي - انساني) في تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث

- الحدود المكانية: جامعة كركوك.
- الحدود البشرية: طلبة الجامعة لدراسة الاولى/ الصباحية لكلا الجنسين
- الحدود الزمانية: العام الدراسي 2021/2022

تحديد المصطلحات

أولاً: تنظيم الانفعالات الشخصية Interpersonal Emotion Regulation

- ويليامز وآخرون (Williams et al, 2018): ميل الشخص لتنظيم انفعالاته ومعتقداته حول قدرة ونجاح استراتيجيات تنظيم الانفعالات في تحسين حياته الانفعالية والشخصية. (Williams et al, 2018)
- التعريف النظري: تبنى الباحثان تعريف (Williams et al, 2018) تعريفاً نظرياً لتنظيم الانفعالات الشخصية.
- التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية.

الفصل الثاني

الاطار النظري

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمتغيرات البحث (تنظيم الانفعالات الشخصية، الذات الممكنة والمجابهة الايجابية)

اولاً: تنظيم الانفعالات الشخصية Interpersonal emotion regulation

يعد التنظيم الانفعالي اثراء حديثاً لمجال دراسة الانفعالات، رغم انه سبق تناوله باستعمال مفاهيم متعددة لها جذور في دراسة اليات الدفاع النفسية من قبل فرويد (Freud,1926/1959) ودراسة الضغط النفسي والتعامل معه من قبل لازاروس (Lazarus,1966)، في حين اطلق عليه بولبي (Bowlby,1969) مصطلح التعلق الانفعالي من قبل فريجدا (Frijda,1986:322) والتنظيم الذاتي من قبل ميشيل (Mischel,1996)، وهذا ادى الى التقدم النظري والعملي لمفهوم التنظيم الانفعالي، ووضع حجر الاساس لمعرفة كيف يمكن للأفراد ان يسيطروا على انفعالاتهم وتنظيمها (Gross,1998a:231) (Gross,2008:497).

يعد (Gross 2002) أول من اهتم ونظر لموضوع تنظيم الانفعال بالمعنى الذي يتم دراسته في الوقت الحالي (Gross, 2002)، ويُعرف تنظيم الانفعال بأنه العمليات التي يترك الشخص بواسطتها مشاعره ويفهمها ويعيها ويعبر عنها، ويتضمن تنظيم الانفعال كيفية الاستجابة للانفعالات من حيث حدوثها وتصاعدها (Gross، 2002) ويشير إلى مجموعة العمليات المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل الفرد لردود أفعاله الانفعالية في سبيل تحقيق أهدافه الشخصية ، ويعرف بأنه التحول في مسار الانفعال، والذي ما كان له أن يحدث في غياب استراتيجية لتنظيم الانفعال؛ حيث تعمل استراتيجية تنظيم الانفعال على تغيير مسار الانفعالات بطرق متعددة (Gross)، ويعد تنظيم الانفعال مركباً متكاملًا يشتمل على عمليات متعددة ومتكاملة ومعقدة مسؤولة عن مراقبة

وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية الهادفة، كما أنه يتضمن الحفاظ على الانفعالات أو تعزيز الاستثارة الانفعالية أو كبحها (Pereira et al. 2017)، ويعمل تنظيم الانفعال على الحفاظ على التجربة الانفعالية إما بتثبيتها أو زيادتها أو خفضها في ضوء نوعية الانفعالات إيجابية كانت أم سلبية () ، وترى الباحثان أن تنظيم الانفعال عملية نفسية معرفية تتعلق بكيفية إدراك وإدارة الانفعالات وضبطها والتحكم فيها بما يحقق أهداف الفرد في إطار من الوعي بالانفعالات أو توجيهها أو تثبيطها أو إعادة تقييمها.

ويشير تنظيم الانفعالات بين الشخصية إلى توظيف الفرد للمصادر الاجتماعية الممكنة لإدارة انفعالاته من خلال الميل لمتابعة تنظيم الانفعالات بين الشخصية في الاستجابة للأحداث الانفعالية المختلفة، وبالكفاءة التي يدرك بها الفرد أن تنظيم الانفعال يُحسن من حياته الانفعالية والشخصية (Williams et al.، 2018)، وترتبط عملية تنظيم الانفعالات بين الشخصية بعلاقات التفاعل بين الشخص والآخرين؛ حيث يتأثر الفرد بالسباقات الاجتماعية المختلفة في المواقف المثيرة للانفعالات ويؤثر فيها، وترتبط الاستجابة الانفعالية بالمشيريات الخارجية الاجتماعية بشكل كبير، مما يطور من شكل وطبيعة الاستجابة الانفعالية الشخصية، ويؤثر في تطور الاستراتيجيات المختلفة لتنظيم الانفعال، وفي ضوء ذلك؛ يرتبط تنظيم الانفعال بشكل كبير بالتوافق النفسي والاجتماعي (Gomez-Ortiz et al 2016)، كما يرتبط بالجوانب المعرفية والإدراكية في الانفعال، ويتم تنظيم الفرد لانفعالاته في ضوء تلك العمليات الإدراكية أو المعرفية المرتبطة بالانفعالات المختلفة وتؤكد نظرية تنظيم الانفعالات بين الشخصية على أهمية الأهداف الانفعالية باعتبارها آلية رئيسة لأشكال التوافق الاجتماعي؛ حيث يحدد تنظيم الانفعال الأهداف الانفعالية Emotional goals التي يستخدمها الشخص في عملية التقييمات العامة المرتبطة بالتكيف الاجتماعي، وبالتالي تؤكد نظرية تنظيم الانفعال الشخصي على إعادة صياغة أشكال التكيف في ضوء الأهداف الانفعالية للفرد، والتي تدفع الشخص

لاستخدام السلوكيات الاجتماعية المرتبطة بأشكال التكيف المختلفة (Williams ، 2018 ، et al).

اذ ينبع مفهوم تنظيم الانفعالات الشخصية من الأبحاث السابقة المرتبطة بالتنظيم الانفعالي الذاتي، وهو عبارة عن عملية تحدث داخل الشخص والتي من خلالها يتأثر بالمحيط ويغير مشاعره. يُركّز مجال علم النفس على نحو تقليدي على العمليات الشخصية التي يسيطر فيها الشخص على عواطفه الفردية بشكل فردي بعيداً عن السياق الاجتماعي. ومع ذلك، فإن النظريات الحديثة قد وسّعت من مفهوم تنظيم الانفعالات ليشمل العمليات الشخصية، والتي يتم من خلالها تنظيم الانفعالات مع أو عن طريق أشخاص آخرين. تؤكد النماذج الشخصية على أن البشر مخلوقات اجتماعية نادراً ما تختبر مشاعرها بشكل فردي، وعوضاً عن ذلك فإنها تشارك عواطفها وتُعبّر عنها وتسيطر عليها بمساعدة الآخرين (Gross, 1998).

قد يستخدم الناس استراتيجيات مختلفة لتنظيم الانفعالات في التفاعلات الاجتماعية، تهدف الجهود النظرية المبكرة إلى تصنيف استراتيجيات (IER) (تنظيم الانفعالات الشخصية) الى توسيع النماذج التقليدية لتنظيم الانفعالات الشخصية لتشمل الظواهر التنظيمية بين الأشخاص. بالإشارة إلى نموذج عملية (Gross) التقليدي ، قام (2011) (Marroquín، ماركوين) بإدراج سلسلة من التأثيرات الشخصية التي قد تحدث عند التفكير في نشر الانتباه وخطوات التغيير المعرفي لعملية تنظيم الانفعال. وفقاً لـ (Marroquín)، عند التفكير في خطوة نشر الانتباه ، قد يتدخل الآخرون في عملية تنظيم انفعال شخص واحد لإلهاء الشخص عن موقف ، على سبيل المثال ، عن طريق إعادة توجيه الشخص إلى محفزات محايدة / إيجابية ، من خلال توفير محفزات محايدة / إيجابية أو من خلال مساعدة الشخص على التركيز على المحفزات الملموسة أو غير ذات الصلة. في خطوة التغيير المعرفي ، قد يشمل التأثير الشخصي توليد واختيار تفسيرات بديلة ، وتسليط الضوء على أو توفير معلومات غير متسقة في المخطط ، والتصحيح الواضح

للإدراك ، وإضافة موارد المعالجة المرنة. وضع (كريستسن وهابنوس) (2010) ، بدءًا أيضًا من نموذج جروس ، مفهوم (IER) كاستراتيجيات تتضمن اختيار الموقف أو تعديل الموقف (على سبيل المثال ، استراتيجيات (IER) التي تساعد الأفراد على تجنب التعرض للمواقف التي تثير استجابة انفعالية أو تساعد الأفراد على تغيير هذا الموقف) ، بالإضافة إلى تعديل الاستجابة (على سبيل المثال ، يمكن استخدام الكبت التعبيري للتعامل مع المخاوف الاجتماعية المتصورة حول مدى ملائمة الانفعالات المعبر عنها للفرد). قدم زكي وويليامز (2013) نموذج التمييز بين (IER) المعتمد على الاستجابة والذي يتطلب صفات معينة لاستجابة شخص آخر (على سبيل المثال ، بعد مشاركة الانفعالات ، قد يتلقى الشخص الدعم اعتمادًا على استجابة الآخر)، و (IER) المستقل عن الاستجابة ، والذي لا يتطلب استجابة معينة من الشخص الآخر (على سبيل المثال ، وصف الانفعالات بأنها فعالة بغض النظر عن استجابة الآخرين). (Haynos, 2020, Christensen &).

نموذج تنظيم الانفعالات الشخصية Zaki & Williams, 2013 (زكي وليامز)

تؤكد أبحاث تنظيم الانفعالات المعاصرة على العمليات الشخصية مثل إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري ، لكن الأشخاص الذين يعانون من التأثير يختارون عادة عدم القيام بذلك بمفردهم. بدلاً من ذلك ، غالبًا ما يلجأ الأفراد إلى الآخرين للمساعدة في تشكيل حياتهم الانفعالية. كيف وتحت أي ظروف يقوم هذا التنظيم الشخصي بتعديل تجربة الانفعالات على الرغم من أن العلماء قد درسوا الظواهر المتحالفة مثل المشاركة الاجتماعية ، والتعاطف ، والدعم الاجتماعي، والسلوك الاجتماعي الإيجابي ليعود من الزمن ، فقد كانت هناك محاولات قليلة بشكل مفاجئ لدمج هذه البيانات في إطار مفاهيمي واحد للتنظيم الشخصي. يرسم هذا الإطار. "مساحة" تميز بين فئات التنظيم الشخصي وفقًا لما إذا كان الفرد يستخدم حلقة تنظيمية بين الأشخاص لتغيير انفعالاته أو انفعال شخص

آخر. ثم نحدد نوعين من العمليات - المعتمدة على الاستجابة والمستقلة عن الاستجابة - التي يمكن أن تدعم التنظيم بين الأشخاص. يصنف هذا الإطار مجموعة من العمليات التي من خلالها يحقق الاتصال بين الأشخاص والأهداف التنظيمية. (Zaki & Williams, 2013:1)

يشير تنظيم الانفعالات الشخصية إلى التأثير المتعمد لمشاعر الآخرين. تشمل الأمثلة محاولة ابتهاج صديق مستاء، أو محاولة جعل شريكك يشعر بالذنب لإهمالك، أو محاولة تهدئة زميل في العمل متوتر. توضح هذه الأمثلة أنه يمكن استخدام تنظيم الانفعالات الشخصية لجعل الآخرين يشعرون بتحسن أو سوء، على الرغم من أن جعل الآخرين يشعرون بتحسن يبدو أكثر شيوعاً. وإن العديد من حالات تنظيم الانفعالات بين الأشخاص، مثل تلك المذكورة أعلاه، ثنائية ؛ بمعنى آخر، تتضمن محاولة شخص في التأثير على مشاعر شخص آخر. ومع ذلك، يمكن أن يحدث تنظيم الانفعالات الشخصية بين مجموعات اجتماعية أكبر. على سبيل المثال، في مكان العمل ، قد يحاول القائد التأثير على مشاعر مجموعة كاملة من المتابعين لجعلهم يشعرون بمزيد من الحماس والدافع. أو في مجموعات الدعم، قد تعمل المجموعة بأكملها معاً للتأثير على مشاعر العضو لتقليل الشعور بالقلق أو الاكتئاب (Altan & Saritas, 2019) (التن، ساريتس)

نموذج بارز اقترحه (جميل زكي وكريغ ويليامز) (2013) يصور فئات مختلفة من تنظيم الانفعالات الشخصية على طول بعدين متعامدين البعد الاول جوهرى مقابل خارجي ، يشير إلى هدف الجهود التنظيمية. يتضمن التنظيم الجوهري محاولة لتغيير مشاعر المرء من خلال الاتصال الاجتماعي ، بينما يتضمن التنظيم الخارجي محاولة تغيير مشاعر شخص آخر أو مجموعة من الناس. البعد الثاني ، الذي يعتمد على الاستجابة في مقابل الاستجابة المستقلة ، يشير إلى ما إذا كانت الجهود التنظيمية تعتمد على سلوك الأشخاص الآخرين أم لا. تعتبر العمليات التي تعتمد على كيفية استجابة أو تصرف الآخرين تعتمد على الاستجابة ، بينما يتم تصنيف الاستراتيجيات التي لا تعتمد على سلوك الآخرين على

أنها مستقلة عن الاستجابة. ينتج عن هذا النموذج أربع فئات من تنظيم الانفعالات الشخصية: (Zaki& Williams,2013)

1- تعتمد على الاستجابة الداخلية: يحاول الفرد تغيير تأثيره من خلال التفاعل مع شخص آخر ، تؤثر ملاحظاته على المحاولة التنظيمية. تندرج سلوكيات السلامة في هذه الفئة. على سبيل المثال ، لتخفيف القلق ، قد يسعى الطفل للحصول على الراحة من والدته التي تستجيب بطريقة مهدئة. يمكن أيضاً اعتبار بعض أشكال المشاركة الاجتماعية استراتيجية جوهرية تعتمد على الاستجابة ، بقدر ما تؤثر ملاحظات المستمع على تأثير المتحدث. على سبيل المثال ، يمكن أن تؤدي مشاركة الأخبار الجيدة إلى تكثيف التأثير الإيجابي للمرء ، ولكن فقط إذا كان المستمع يستجيب بحماس.

2- مستقلة عن الاستجابة الداخلية: تتضمن العمليات في هذه الفئة محاولات لتغيير تجربة الانفعالات للفرد من خلال الاتصال الاجتماعي ، لكن النجاح التنظيمي لا يعتمد على كيفية تفاعل أو تصرف الآخرين. يمكن أن يؤثر التوسيم أو التعبير عن الانفعالات في الكلمات على شدة التجربة الانفعالات ويحدث عادةً أثناء التواصل في السياقات الاجتماعية دون الاعتماد بالضرورة على استجابة الآخرين. على سبيل المثال ، قد يؤدي وصف عواطف المرء من خلال محادثة إلى فهم أكثر دقة لمشاعر المرء مما يسهل التأقلم.

3- تعتمد على الاستجابة الخارجية: يتصرف الشخص بهدف تغيير مشاعر شخص آخر ، حيث تلعب ملاحظاته دوراً مهماً في الإشارة إلى نجاح المحاولة التنظيمية. تشمل الأمثلة السلوك الاجتماعي الإيجابي والعمليات ذات الصلة مثل الاستجابة التعاطفية التي تسعى إلى تحسين حالة الانفعالات للآخرين. هناك حاجة إلى ردود الفعل من المستلم للإشارة إلى ما إذا كان قد تم مساعدته أم لا.

4- مستقل عن الاستجابة الخارجية: يشمل هذا التصنيف محاولات لتغيير تجربة الانفعالات لشخص آخر والتي لا تعتمد على ملاحظات ذلك الشخص. على سبيل المثال ، قد يؤدي إعطاء الوهج الدافئ إلى الهدف الخارجي المحقق المتمثل في الانخراط في سلوك اجتماعي إيجابي دون تلقي إشارات من المتلقي حول ما إذا كان قد استفاد أم لا (Lieberma& Torre,2018:2-3)

عندما تنشأ الانفعالات ، قد يستخدم الأفراد عددًا من العمليات "للتأثير على الانفعالات التي لديهم ، ومتى تكون لديهم ، وكيف يختبرون هذه الانفعالات ويعبرون عنها" تركز تنظيم الانفعالات بشكل أساسي بالنظر إلى الفرد كشخص منعزل ، فإن تنظيم الانفعالات يتضمن أيضًا عمليات تفاعلية. في الواقع ، غالبًا ما يلجأ الأفراد إلى الآخرين للحصول على المساعدة ومساعدة الآخرين بشكل متبادل في فهم وإدارة الانفعالات التي تنشأ من الحياة اليومية والتي تتطوي على التواصل بين الأشخاص والتفاعل الاجتماعي كجزء من عمليات تنظيم الانفعالات للأفراد. تم ذكر تنظيم الانفعالات الشخصية (IER) لأول مرة بواسطة (ريمي 2007 Rimé) الذي ركز على المشاركة الاجتماعية للأفراد بعد تجارب الانفعالات 0 وفقًا (لريمي)، تعمل (IER) كإشارة تنظيمية بين الأشخاص يستخدمها الناس كمحاولات لتنظيم الانفعالات في أعقاب تجربة عاطفية. من عمل ريمي ، تم الجمع بين العديد من العمليات التفاعلية بين الأشخاص المشاركة في إدارة الانفعالات ، مثل التكيف الاجتماعي ، والدعم الاجتماعي ، والإيثار ، والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية في إطار (IER) وقد أدى ذلك إلى التكوين النظرية لـ (IER) كمفهوم شامل يتضمن مجموعة متنوعة من الظواهر والمفاهيم والتيارات البحثية. (Gross,1998:271)

النقطة المشتركة لجميع التعريفات النظرية هي اعتبار (IER) مجموعة من العمليات التي تحدث في سياق التفاعلات الاجتماعية التي تهدف إلى تنظيم الانفعالات. في معظم محاولات التعريف (Williams, et al. 2018) ، عادة ما يتم التأكيد على الدافع لتعديل

الانفعالات لأنه يميز (IER) عن العمليات الأخرى ، مثل عدوى الانفعالات أو التكيف الاجتماعي. في الواقع ، هذه العمليات تشبه (IER) في مظاهرها السلوكية - تحدث في التفاعل الاجتماعي وتتضمن مكونات عاطفية - لكن ليس لها هدف تنظيمي محدد. من هذا المنظور ، اعتبر بعض المؤلفين أن وجود هدف تنظيمي هو إشارة إلى القصد والسيطرة والوعي الواعي للعملية التنظيمية ، مؤكدين أن الأشكال الضمنية للتأثير الانفعالي لا يمكن اعتبارها أشكالاً من أشكال (IER) ومع ذلك ، تجدر الإشارة إلى أن أشكال تنظيم الانفعال للأفراد الذين يسعون لتحقيق أهداف تنظيمية في غياب النية الطوعية قد تم وصفها في حالة التنظيم الشخصي و لا يوجد سبب لاستبعاد أنه ، فيما يتعلق بأهداف تنظيم الانفعالات اللاواعية ، قد يستخدم الأفراد التفاعل مع الآخرين كاستراتيجية. على سبيل المثال ، قد يشارك شخص ما مشاعر القلق مع صديق دون أن يكون على دراية بالوظيفة التنظيمية لمشاركته الانفعالات (Mauss et al. 2007)

ويحدد Williams et al. (2018) مكونين أساسيين لعملية تنظيم الانفعالات بين الشخصية: الميل Tendency، والكفاءة Efficacy، حيث يشير الميل في تنظيم الانفعال (Emotion Regulation Tendency) إلى ميل الفرد ورغبته في متابعة تنظيم الانفعال خلال الاستجابة للأحداث الانفعالية، كما تشير كفاءة تنظيم الانفعال Emotion Regulation Efficacy (Regulation) إلى ثقة الفرد في قدرته على تنظيم انفعالاته وإدارتها أو ثقته في توظيف استراتيجيات تنظيم الانفعال في تحسين حياته الانفعالية، ويصنف كل من الميل والكفاءة في تنظيم الانفعالات إلى أربعة أشكال: (الميل الإيجابي) (Positive Tendency) ويشير إلى رغبة وميل الشخص نحو استخدام تنظيم الانفعال في الاستجابة للأحداث الانفعالية المختلفة، وبالتالي فإن تنظيم الانفعال وفقاً لهذا التصور يهتم بالانفعالات الإيجابية وكيفية تنظيم الشخص لها بما يدعم النمو الإيجابي للشخصية، ويسهم في تحقيق أعلى مستوى من الرفاه والازدهار النفسي، و (الميل السلبي) (Negative Tendency) ويعرف بأنه رغبة وميل الشخص نحو تنظيم انفعالاته في الاستجابة

للأحداث الانفعالية السلبية والعنيفة، ويعد هذا الشكل من ميل تنظيم الانفعال مرتبطاً أكثر باستراتيجيات تنظيم الانفعال التوافقية للتقليل من الانفعالات السلبية التابعة للأحداث الصادمة وغيرها، و(الكفاءة الإيجابية) (Positive Efficacy) تشير إلى اعتقادات الشخص حول قدرة استراتيجيات تنظيم الانفعال على تحسين حياته الانفعالية في الاستجابة للأحداث الانفعالية الإيجابية، كما قد تشير إلى توقعات الشخص حول قدرته على استخدام استراتيجيات تنظيم انفعال توافقية في الأحداث الانفعالية الإيجابية، وبما يسهم في دعم رفاه الشخصية وازدهارها، و(الكفاءة السلبية) (Negative Efficacy) وتشير إلى اعتقادات الشخص حول قدرته وكفاءة استراتيجيات تنظيم الانفعال في خفض الانفعالات السلبية وتحسين الحياة الانفعالية، وبالتالي يعتمد نجاح الكفاءة السلبية على التوقعات الإيجابية حول القدرة الشخصية لتوظيف واستخدام الاستراتيجيات التنظيمية من ناحية، والتوقعات الإيجابية والثقة في استراتيجيات تنظيم الانفعال في خفض الانفعالات السلبية وتحسين الحياة الانفعالية (Williams et al., 2008).

الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل، وصفاً لمنهجية البحث وإجراءات التي قامت بها الباحثة، التي تتلخص في منهج البحث ومجتمع البحث ووصفه، واختيار عينة ممثلة له ووصف أداة القياس المستخدمة، فضلاً عن الوسائل الإحصائية المستعملة لتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً.

أولاً: منهجية البحث: Research Methodology

لتحقيق أهداف البحث الحالي لابد من إتباع منهجية علمية محددة، إذ اعتمد البحث الحالي على المنهج البحث (الوصفي)، وهي طريقة يعتمد عليها الباحث في الحصول على المعلومات دقيقة تصور الواقع الاجتماعي (عبد العزيز، 2010: 160).

ثانياً: مجتمع البحث population of Research

تكون مجتمع البحث من طلبة الدراسة الأولية الصباحية لكليات جامعة كركوك للعام الدراسي (2021-2022)، الموزعين بحسب الكليات على (18) كلية منها (5) كلية إنسانية و(13) كلية علمية، وقد بلغ عددهم (23483) طالباً وطالبة، منهم (10248) من الذكور و(13236) من الإناث، والجدول (1)، يوضح ذلك.

جدول رقم (1)

مجتمع البحث موزع حسب الكليات العلمية والانسانية

ت	أسماء الكليات	التخصص	الذكور	الاناث	المجموع
1	العلوم	علمي	604	1313	1917
2	الطب	علمي	386	663	1049
3	طب البيطرة	علمي	136	163	299
4	تربية حويجة	انساني	749	970	1719
5	علوم حاسوب	علمي	402	520	922
6	القانون	علمي	1456	933	2389
7	الإدارة والاقتصاد	انساني	926	709	1635
8	التربية الأساسية	انساني	316	604	920
9	التمريض	علمي	70	471	541
10	الصيدلة	علمي	141	299	440
11	الهندسة	علمي	796	372	1168
12	الاداب	انساني	630	845	1475
13	التربية للعلوم الصرف	علمي	1005	1389	2394
14	التربية الرياضية	علمي	439	196	634
15	طب الاسنان	علمي	220	445	665
16	الزراعة	علمي	315	387	702
17	زراعة حويجة	علمي	50	36	86
18	تربية إنسانية	انساني	1607	2921	4528
المجموع			10248	13236	23483

تم الحصول على هذه البيانات من شعبة الإحصاء في جامعة كركوك.

ثالثاً: عينات البحث:

أ- عينة التحليل الاحصائي:

يشير ايبيل (1971) Ebel إلى إن سعة العينة، وكبرها، هو الإطار المفضل في عملية الاختيار، ذلك انه كلما زاد حجم العينة، قل احتمال وجود الخطأ المعياري

اختارت الباحثة عينة مكونة من (300) طالبا وطالبة من جامعة كركوك بطريقة عشوائية من مجموعة من الكليات لغرض اجراء التحليل الاحصائي لأدوات البحث الحالي وهي (تنظيم الانفعالات الشخصية، الذات الممكنة، المجابهة الانفعالية)، فان الباحثة قامت باختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من كليات جامعة كركوك بواقع (50) طالبا وطالبة من الكليات المذكورة كما موضح في الجدول (2)

جدول رقم 2

توزيع عينة التحليل الاحصائي حسب اسم الكلية وموقعها

أسماء الكليات	الموقع	عدد الطلاب
التمريض	جامعة كركوك	50
الصيدلة	جامعة كركوك	50
طب الاسنان	جامعة كركوك	50
الاداب	جامعة كركوك	50
التربية الأساسية	جامعة كركوك	50
تربية حويجة	جامعة كركوك	50
المجموع		300

ب- عينة الثبات:

تألفت عينة الثبات من (40) طالبا وطالبة، بواقع (20) طالبا وطالبة من كلية التربية الأساسية، و(20) طالبا وطالبة من كلية التمريض، بواقع (20) من الذكور (20) من الاناث

جدول (3)

توزيع عينة التحليل الاحصائي حسب اسم الكلية وموقعها

عدد الطلاب	الجنس		أسماء الكليات
	اناث	ذكور	
20	10	10	التربية الأساسية
20	10	10	التمريض

ت- عينة التطبيق النهائي:

يقصد بعينة البحث مجموعة جزئية من مجتمع البحث حتى تمثل عناصر المجتمع افضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله (الجززاني، 2020: 79)، اذ تكونت عينة التطبيق النهائي من (300) طالبا وطالبة من طلاب جامعة كركوك موزعين على عدد من الكليات، اذ بلغت عينة الذكور (127)، وعينة الاناث (173)، بينما بلغت عينة التخصص الإنساني (137)، وعينة التخصص العلمي (163)، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول رقم (4)

عينة التطبيق

المجموع	الجنس		الكلية	التخصص
	اناث	ذكور		
55	35	20	طب الاسنان	العلمي
63	40	23	الزراعة	
45	28	17	زراعة حويجة	
163	103	60	المجموع	
49	25	24	الإدارة والاقتصاد	الإنساني
45	22	23	التربية الأساسية	
43	23	20	الآداب	
137	70	67		المجموع
300	173	127	المجموع الكلي	

رابعاً: اداة البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث، قامت الباحثان بتبني مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية، وبناء مقياس الذات الممكنة، وتبنت مقياس المجابهة الإيجابية، وفيما يأتي استعراض للإجراءات التي اعتمدتها الباحثان في عملية اعداد أدوات البحث الحالي:

مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية:

قدم (Williams et al, 2018) مقياساً لتنظيم الانفعالات الشخصية المتكون من (16) فقرة موزعة على مجالات (الميل السلبي، الكفاءة السلبية، الميل الإيجابي، الكفاءة الإيجابية) ولكل مجال (4) فقرات، والمكون من 7 بدائل: (1) لا أوافق بشدة (2) لا أوافق (3) غير موافق إلى حد ما (4) محايد (5) أوافق إلى حد ما (6) أوافق (7) اوافق بشدة.

اذ تبنت الباحثان مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية لوليامز وآخرون Williams et al,2018) مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية بعد تكيفه على البيئة العراقية، ومن مبررات تبني هذا المقياس انه يعد مقياسا حديثا ويتوافق مع خصائص المجتمع البحث إجراءات إعداد المقياس للبيئة العراقية:

1- ترجم مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية لوليامز وآخرون Williams et al,2018) وتعليماته من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية، وعرض ترجمة المقياس باستبانة خاصة على محكمين متخصصين باللغة الإنكليزية للتأكد من صحة الترجمة.

2- عرض النسخة العربية المترجمة للمقاييس باستبانة خاصة. على خبير متخصص من ذوي اللغتين العربية والإنكليزية لإجراء الترجمة العكسية للمقياس.

3- عرض النسخة العربية مع النسخة الإنكليزية باستبانة خاصة. على خبير متخصص من ذوي اللغتين العربية والإنكليزية لإجراء الموازنة للمقياس للتحقق من مطابقة هذه الترجمة مع الترجمة الأصلية فظهر أنها مطابقة.

تصحيح مقياس تنظم الانفعالات الشخصية:

لغرض تصحيح المقياس، حدد وليامز وآخرون (Williams et al,2018) اربع مجالات لمقياس تنظيم الانفعالات الشخصية فرعية هي (الميل السلبي ، الكفاءة السلبية ، الميل الإيجابي ، الكفاءة الإيجابية)، ولكل فقرة من فقرات المقياس سبعة بدائل كالتالي: الذي اعطى (1) لا أوافق بشدة، و(2) لا أوافق، و(3) غير موافق إلى حد ما، و(4) محايد، و(5) أوافق إلى حد ما، و(6) أوافق، و(7) اوافق بشدة.

ومن اجل التحقق من مدى صلاحيتها، وملاءمتها للمفهوم المراد قياسه، تم عرضها على مجموعة من المحكمين، إذ ذكر اييل ان أفضل وسيلة للتأكد من صلاحية الفقرات، هي قيام عدد من المحكمين المختصين بتقرير صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من اجلها (Ebel ,1972:555).

واستناداً إلى ذلك، فقد عرضت الفقرات بصيغتها الأولية، التي بلغ عددها (16) فقرة على مجموعة من المحكمين المتخصصين، في مجال علم النفس، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم لإبداء آراءهم في مدى مناسبة الفقرة، والحكم على مدى ملائمة الفقرات، التي اشتقت منها ومدى مناسبتها لبداية الإجابة وإجراء ما يروونه مناسباً من تعديلات على الفقرات، فضلاً عن تحديد مدى وضوح كل فقرة من الفقرات وبعد جمع آراء المحكمين، اذ حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق أكثر من 80% بين المحكمين، وتحليلها باستعمال مربع كاي لمعرفة دلالة الفروق بين آراء المحكمين من جهة صلاحية الفقرات، او عدمه عند مستوى دلالة (0,05) اظهرت النتائج إن جميع فقرات المقياس صالحة اذ كانت القيمة المحسوبة هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) وبذلك تم الإبقاء على جميع الفقرات البالغة (16) والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

آراء الخبراء والمحكمين لمقياس تنظيم الانفعالات الشخصية

المجال	تسلسل الفقرة	عدد الفقرات	الموافقون		غير الموافقين		قيمة مربع كاي		مستوى الدلالة 0,05
			العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	المحسوبة	الجدولية	
الميل السلبي	2 ، 3 ، 4	3	20	100%	0	0%	20	3,84	دالة
	1	1	19	95%	1	5%	16,2	3,84	دالة
الكفاءة السلبية	1 ، 2 ، 4	3	20	100%	0	0%	20	3,84	دالة
	3	1	19	95%	1	5%	16,2	3,84	دالة
الميل الإيجابي	1 ، 4	2	20	100%		0%	20	3,84	دالة
	2 ، 3	2	19	95%	1	5%	16,2	3,84	دالة
الكفاءة الإيجابية	1 ، 2 ، 4	3	20	100%		0%	20	3,84	دالة
	3	1	19	95%	1	5%	16,2	3,84	دالة

التحليل الإحصائي لل فقرات:

حساب القوة التمييزية لل فقرات :

تشير القوة التمييزية لل فقرات إلى قدرة الفقرة ،على التمييز بصورة صحيحة بين المفحوصين ،من جهة امتلاكهم للسمة ،او الخاصية التي يقيسها الاختبار (Anastasi ,& Urbin,1997:180-181).

ولأجل التحقق من ذلك قامت الباحثان بالخطوات الآتية :

اختيار عينة عشوائية بلغت (300) طالبا وطالبة ضمن كليات جامعة كركوك والمبين في الجدول رقم (2) إذ أشارت معظم أدبيات القياس النفسي الى انه كلما كان حجم العينة كبير قل مستوى الخطأ، اذ يختارون بدقة من أفراد المجتمع الإحصائي (Thorndike,1971:132).

طبق المقياس بصورته الاولية على أفراد العينة، ثم تم تصحيح الإجابات، وترتيب الاستثمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة. تم اختيار نسبة (27%) العليا و (27%) الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين وقد اعتمدت الباحثان على هذه النسبة لأنها توفر مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز (Anastasi ,& Urbin,1997:180-181).

وقد تكونت المجموعتان (162) طالبا وطالبة وتضمنت (81) طالب وطالبة في المجموعة العليا و(81) طالب وطالبة في المجموعة الدنيا. استعمل الاختبار التائي (-t test) لعينتين مستقلتين بهدف اختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا، ولكل فقرة من فقرات المقياس، وعدت القيمة التائية، مؤشراً لتمييز كل فقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية (1,96) وظهرت النتائج إن الفقرات جميعها مميزة عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (160) إذ أصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من عدد الفقرات نفسها (16) والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين العليا والدنيا على فقرات مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	12,32	1,45	2,08	1,58	5,02	1
دالة	13,76	1,81	2,95	1,08	6,18	2
دالة	9,60	1,43	2,47	1,76	4,91	3
دالة	10,90	1,79	2,97	0,82	6,42	4
دالة	7,39	1,54	2,56	1,85	4,55	5
دالة	13,76	1,86	2,92	1,27	6,19	6
دالة	10,90	1,82	3,21	1,23	5,88	7
دالة	15,65	1,79	3,15	0,86	6,24	8
دالة	12,39	1,47	2,92	1,26	5,61	9
دالة	12,86	1,49	2,93	0,86	6,09	10
دالة	8,30	1,35	2,24	1,82	4,61	11
دالة	16,93	1,40	2,63	1,04	5,93	12
دالة	9,85	1,51	2,49	1,60	4,91	13
دالة	13,25	1,67	2,32	1,46	5,77	14
دالة	15,13	1,38	2,80	1,26	5,96	15
دالة	14,00	1,66	3,02	1,23	6,25	16

* جميع الفقرات دالة، القيمة التائية الجدولية 1,96 ، مستوى الدلالة 0,05 درجة الحرية

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس والمجال الذي تنتمي اليه:
يعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب الإحصائية استعمالاً في تحليل فقرات المقاييس، لما يتصف به من تحديد لمدى الاتساق الداخلي للفقرات (Lindquist, 1951:286)، استعملت الباحثان معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قيمة الارتباط بين الفقرة والمقياس، والفقرة والمجال الذي تنتمي اليه، أظهرت النتائج ان قيم معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,098)، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمجال وبالدرجة الكلية للمقياس

ت	معامل الارتباط		ت	معامل الارتباط	
	مع المجال	مع المقياس		مع المجال	مع المقياس
1	0,69	0,58	9	0,63	0,67
2	0,76	0,69	10	0,71	0,76
3	0,69	0,52	11	0,47	0,62
4	0,80	0,69	12	0,70	0,75
5	0,68	0,41	13	0,50	0,68
6	0,73	0,63	14	0,66	0,78
7	0,74	0,62	15	0,69	0,69
8	0,78	0,69	16	0,70	0,78

علاقة المجال بالمجال الآخر (مصفوفة الارتباطات الداخلية):

لغرض التحقق من أن مجالات المقياس، تساهم بدرجة ما في قياس المعامل العام الذي يوجد في مجالات المقياس جميعها، تنظم الانفعالات الشخصية، لذا توجب التحقق من ارتباط مجالات المقياس المتمثلة (الميل السلبي، الكفاءة السلبية، الميل الإيجابي، الكفاءة الإيجابية) بعضها مع بعضها الآخر، إذ تم الاعتماد على استمارات عينة التحليل الإحصائي المكونة من (300) استمارة، وبعد تحليل البيانات إحصائياً باستعمال معامل ارتباط بيرسون (person)، وظهر من المصفوفة إن معاملات الارتباط جميعها موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05)، عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,098)، والجدول (8) يوضح ذلك

جدول (8)

مصفوفة العلاقات الارتباطية بين المجالات والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعالات الشخصية

المجالات	الميل السلبي	الكفاءة السلبية	الميل الإيجابي	الكفاءة الإيجابية	تنظيم الانفعالات الشخصية
الميل السلبي	1	0,56	0,59	0,53	0,77
الكفاءة السلبية		1	0,63	0,67	0,88
الميل الإيجابي			1	0,77	0,84
الكفاءة الإيجابية				1	0,88
تنظيم الانفعالات الشخصية					1

الخصائص السايكومترية للمقياس

الصدق:

وتشير أنستازي Anastasi إلى أن الصدق، هو تجميع للأدلة التي نستدل بها قدرة المقياس على قياس ما أعد لقياسه (Anastasi.1976:134).

وقد كان لهذا المقياس (تنظيم الانفعالات الشخصية) مؤشر للصدق:

- **الصدق الظاهري:** يشار إلى إن المقياس أو الاختبار يعد صادقاً، إذا كان يقيس قدرة الموضوع لقياسها (عوض، 1998: 60).

ولقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي، عندما عرضت فقرات على مجموعة من المحكمين والمختصين في علم النفس التربوي التربية، وعلم النفس، والقياس والتقييم.

- **صدق البناء:** صدق البناء يقصد به تحليل المقياس في ضوء المفهوم النفسي، واستناداً للخاصية المراد قياسها والارتباط بين جوانب المقياس (حبيب، 1996: 307).

ولقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي، عن طريق احتساب مؤشرات تمييز الفقرات، واستخراج العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية بدرجة الفقرة لمقياس، واستخراج علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، وكذلك علاقة المجال بالمجال الآخر.

الثبات: تم حساب ثبات المقياس على وفق طريقتين هما:

أ- **طريقة إعادة الاختبار:** لغرض استخراج الثبات، تم تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغة (40) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول، تم تطبيق الثبات مرة ثانية على العينة نفسها، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، إذ بلغ معامل الارتباط فيها (0,86) وهو معامل الثبات

بطريقة إعادة الاختبار وهو معامل جيد، إذ يشير عيسوي إلى إن معامل الارتباط يجب إن يتراوح بين (0.70 _ 0.90) إذا أريد وصف الأداة ذات ثبات مقبول (عيسوي، 1985:58).

ب- طريقة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي: حساب الارتباط بين درجات عينة الثبات على جميع فقرات المقياس، ويوضح معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة اتساق أداء الفرد من فقرة لأخرى إلى التجانس الداخلي بين فقرات المقياس (Cronbach, 1951:298)

وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.81) وهو معامل ثبات جيد ، والجدول (9) يوضح ذلك.

ثبات مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية

معاملات ثبات مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية بطريقتي إعادة الاختبار والفاكرونباخ

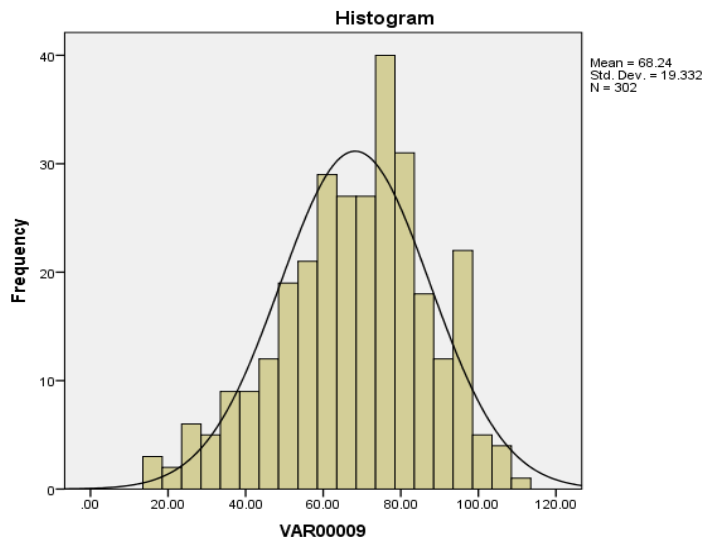
معامل الثبات		المقياس
الفاكرونباخ	إعادة الاختبار	
0.81	0,86	تنظيم الانفعالات الشخصية

الخصائص الوصفية الإحصائية لمقياس تنظيم الانفعالات الشخصية:
تم استخراج عدد من الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس تنظيم الانفعالات الشخصية، كما موضح في الجدول (10).

جدول (10)

المؤشرات الإحصائية لمقياس تنظيم الانفعالات الشخصية

ت	المؤشرات الإحصائية	القيم
1	عدد أفراد العينة N	300
2	المتوسط الحسابي Mean	68,24
3	المتوسط الفرضي Hypothesized Mean	64
4	الوسيط Median	70,53
5	المنوال Mode	76
6	الانحراف المعياري Standard Deviation	19,33
7	التباين Variance	373,6489
8	الالتواء Skewness	0,408 -
9	التفرطح kurtosis	0,197 -
10	المدى Range	92
11	أقل درجة Minimum	20
12	أعلى درجة Maximum	112
13	المجموع Sum	20608



شكل (1)

رسم بياني يوضح توزيع درجات أفراد العينة على مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية

يتضح من استقراء الجدول (10) والشكل أعلاه، أن المؤشرات الإحصائية المستخرجة لمقياس تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة جامعة كركوك، كان توزيعها اعتدالي، مما يعطي مؤشراً على تمثيل العينة للمجتمع المبحوث، وبذلك يمكن للباحثة من استعمال أساليب الإحصاء البارامترية.

الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة في البحث الحالي بمساعدة البرنامج الإحصائي (spss) على النحو التالي:

$$1 - \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

- 2- مربع كاي للتحقق من صلاحية فقرات المقياسين عن طريق أراء المتخصصين ضمن إجراء الصدق الظاهري.
- 3- الاختبار الثاني t test : لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياسين.
- 4- معامل ارتباط بيرسون : استعمل لاستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياسين ومعامل الثبات للمقياسين ولبيان العلاقة الارتباطية بين المتغيرين .
- 5- معادلة الفاكرونباخ : استعملت لاستخراج ثبات المقياسين بطريقة الاتساق الداخلي.
- 6- الاختبار الثاني لعينة واحدة t - test : للتعرف على تنظيم الانفعالات الشخصية والذات الممكنة والمجابهة الايجابية لدى كليات طلبة الجامعة

الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل، عرضاً للنتائج، التي توصل اليه البحث الحالي على وفق أهدافه الموسومة، وتفسير النتائج، ثم الخروج بتوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج.

عرض النتائج:

الهدف الأول: التعرف على تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة.

من أجل تحقيق هذا الهدف، تم تطبيق المقياس تنظيم الانفعالات الشخصية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (300) طالبا وطالبة، استعملت الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة، إذ قامت الباحثان باستخراج الوسط الحسابي لكل مجال من مجالات مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية، إذ بلغ المتوسط الحسابي الميل السلبي (14.78)، و انحراف معياري (5.15) والمتوسط النظري (16)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (3.42) وهي دالة احصائياً ، اذ تشير إلى أن الأفراد ليس لديهم ميل سلبي، كما بلغ المتوسط الحسابي لمجال الكفاءة السلبيه (18.14)، و الانحراف المعياري (6.28)، ومتوسط النظري (16)، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (5.92)، وهي دالة احصائياً اذ تشير الى ان افراد عينة البحث لديهم كفاءة سلبيه، كما بلغ المتوسط الحسابي لمجال الميل الإيجابي (16.19)، وانحراف معياري (5.15)، وقيمة تائية جدولية (0.65)، اذ تشير الى ان افراد عينة البحث ليس لديهم ميل إيجابي، كما بلغ المتوسط الحسابي لمجال الكفاءة الإيجابية (18.92)، وانحراف معياري (6.10)، ومتوسط النظري (16) وقيمة تائية محسوبة (8.31)، اذ تشير الى ان افراد عينة البحث لديهم كفاءة إيجابية، اذ بلغ المتوسط الحسابي لتنظيم الانفعالات الشخصية (68.24)، وانحراف معياري (19.33)، ومتوسط فرضي (64)، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (3.81)، اذ تشير الى ان افراد عينة البحث لديهم تنظيم الانفعالات الشخصية، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (299)، والجدول (11) وضح ذلك.

جدول (11)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس درجة تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة 0,05
				المحسوبة	الجدولية		
الميل السلبي	14,98	5,15	16	3,42	1,96	299	دالة
الكفاءة السلبية	18,14	6,28	16	5,92			دالة
الميل الإيجابي	16,19	5,15	16	0,65			غير دالة *
الكفاءة الإيجابية	18,92	6,10	16	8,31			دالة
تنظيم الانفعالات الشخصية	68,24	19,33	64	3,81			دالة

توجد فروق في الميل السلبي ولصالح المتوسط النظري، أي أن الميل السلبي منخفض لدى طلبة الجامعة، كذلك توجد فروق في الكفاءة السلبية والكفاءة الإيجابية والمقياس ككل ولصالح المتوسط المتحقق، عدم وجود فرق دال إحصائياً في الميل الإيجابي، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن بيئة الجامعة تشير إلى التأثير المتعمد لمشاعر الآخرين، إذ يمكن استعمال تنظيم الانفعالات الشخصية لجعل الآخرين يشعرون بتحسن أو سوء، وأن بيئة الجامعة تجعل الأفراد يشعرون بتحسن، إذ يرى (Zaki & Williams) زكي وليامز) أن الأفراد يلجئون إلى الآخرين لمساعدتهم في تشكيل حياتهم الانفعالية، وأن

تنظيم الانفعالات الشخصية يتضمن التنظيم الجوهري لتغيير مشاعر الفرد من خلال الاتصال الاجتماعي، وتغيير مشاعر الآخرين الذي يعتمد على الاستجابة في مقابل الاستجابة المستقلة، اذ جاءت نتائج الدراسة الحالة مع دراسة (ويليامز، 2018)، ودراسة (كوكداغ، 2021). كما ترى الباحثان ان طلبة الجامعة لديهم القدرة على التعرف على الانفعالات المختلفة التي تتناوبها والشعور بانفعالات الآخرين، والقدرة على الانتباه الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وتمييزها والتعبير عنها من خلال انفعالات الآخرين، وان التنظيم الانفعالات الشخصية يستمد من البيئة المحيطة بالفرد، وان الانفعالات هي الية تواصل وبقاء تزيد قدرة الفرد على البقاء، تجعله يستجيب للاستجابة المناسبة للمخاطر والاحداث الطارئة، وان طلبة الجامعة قد اكتمل لديهم جميع التغيرات الهرمونية التي لها تأثير على تنظيم الانفعالات الشخصية.

الهدف الثاني: الفرق في درجة تنظيم الانفعالات الشخصية تبعاً متغير الجنس (ذكور - إناث) لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف، استعملت الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، اذ بلغ المتوسط الحسابي لعينة الذكور (15.02)، وعينة الاناث (14.99)، وانحراف معياري لعينة الذكور (5.16)، وعينة الاناث (5.21)، لمجال الميل السلبي، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (0.17)، اذ تشير الى ان لا يوجد فروق بين الذكور والاناث في الميل السلبي، كما بلغ المتوسط الحسابي لعينة الذكور (17.35)، وعينة الاناث (18.75)، وانحراف معياري لعينة الذكور (6.34)، وعينة الاناث (6.22)، لمجال الكفاءة السلبي، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (1.90)، اذ تشير الى ان لا يوجد فروق بين الذكور والاناث في الكفاءة السلبي، كما بلغ المتوسط الحسابي لعينة الذكور (18.44)، وعينة الاناث (15.83)، وانحراف معياري لعينة الذكور (4.47)، وعينة الاناث (4.94)، لمجال الميل الايجابي، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (6.76)، اذ تشير الى وجود فروق بين الذكور والاناث في الميل الإيجابي، ولصالح الذكور، كما بلغ المتوسط الحسابي لعينة

الذكور (20.77)، وعينة الاناث (17.82)، وانحراف معياري لعينة الذكور (4.46)، وعينة الاناث (6.00)، لمجال الكفاءة الإيجابية، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (3.73)، اذ تشير الى جود فروق بين الذكور والاناث في الكفاءة الإيجابية، ولصالح عينة الذكور، اذ بلغ المتوسط الحسابي لعينة الذكور (69.84)، وعينة إناث (66.16)، وانحراف معياري لعينة الذكور (19.02)، وانحراف معياري لعينة الاناث (19.75)، لمقياس تنظيم الانفعالات الشخصية، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (2.31)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (298)، وهي دالة احصائياً، اذ تشير الى وجود فروق لصالح عينة الذكور، والجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين غير متساويتين لدلالة الفروق في درجات تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

المتغيرات	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة 0,05	
					المحسوبة	الجدولية			
الميل السلبي	ذكور	127	15,02	5,16	0,17	1,96	298	غير دالة *	
	إناث	173	14,99	5,21					
الكفاءة السلبية	ذكور	127	17,35	6,34	1,90			6,76	غير دالة *
	إناث	173	18,75	6,22					
الميل الإيجابي	ذكور	127	18,44	4,47	3,73			6,76	دالة
	إناث	173	15,83	4,94					
الكفاءة الإيجابية	ذكور	127	20,77	4,46	2,31			3,73	دالة
	إناث	173	17,82	6,00					
تنظيم الانفعالات الشخصية	ذكور	127	69,84	19,02	2,31			2,31	دالة
	إناث	173	66,16	19,73					

غير دالة ولا توجد فروق بين الجنسين في مجالات الميل السلبى والكفاءة السلبية، بينما توجد فروق في مجالات الميل الإيجابي والكفاءة الإيجابية والمقياس ككل ولصالح الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان الذكور هم الأكثر تواصل اجتماعي داخل البيئة الجامعة والمجتمع العراقي بصورة عامة، الذي يكون داعم لتنظيم الانفعالات الشخصية، اذ لم تشير (zaki & Williams زكي وليامز) الى فروق بين الذكور والاناث، لكنه ميز بين الافراد في تنظيم الداخلي الشخصي للانفعالات اذ لا يمكن وضع حدود واضحة بين عمليات التنظيم الشخصية وبين الأشخاص، اذ يرى (زكي وليامز) ان الفرد قد يقيم الموقف بشكل شخصي باستخدام اقتراحات قدمه صديق في موقف سابق، او قد يقيم ردود الفعل

الانفعالات على أساس تعليم الوالدين، إذ ترى الباحثان ان الذكور اكثر قدرة على فهم الانفعالات بسبب طبيعة الخبرة الاجتماعية وان البيئة الجامعية قد تكون هي البيئة الأولى الأكثر احتكاك بنسبة للإناث على عكس الذكور، وان تنوع في البيئة الداخلية والبيئة الخارجية للذكور يجعلهم اكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم الشخصية، إذ يتأثر تنظيم الانفعالات الشخصية بمستوى نضج الفرد وخبراته البيئية تجعله قادر على الاستجابة للأحداث الانفعالية المختلفة.

الهدف الثالث: الفرق في تنظيم الانفعالات الشخصية وفقاً لمتغير التخصص (علمي - انساني) لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ بلغ المتوسط الحسابي لعينة العلمي (14,82)، وعينة الانساني (15,27)، وانحراف معياري لعينة العلمي (4,98)، وعينة الانساني (5,40)، لمجال الميل السلبي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (1,05)، إذ تشير الى ان لا يوجد فروق بين التخصص العلمي والتخصص الانساني في الميل السلبي، كما بلغ المتوسط الحسابي لعينة العلمي (19,37)، وعينة الانساني (16,74)، وانحراف معياري لعينة العلمي (6,03)، وعينة الانساني (6,25)، لمجال الكفاءة السلبي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (5,22)، إذ تشير الى وجود فروق بين التخصص العلمي والتخصص الانساني في الكفاءة السلبي، لصالح التخصص العلمي، كما بلغ المتوسط الحسابي لعينة العلمي (16,61)، وعينة الانساني (15,76)، وانحراف معياري لعينة العلمي (5,29)، وعينة الانساني (4,91)، لمجال الميل الايجابي، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (2,03)، إذ تشير الى وجود فروق بين التخصص العلمي والتخصص الانساني في الميل الإيجابي، ولصالح التخصص العلمي، كما بلغ المتوسط الحسابي لعينة العلمي (19,94)، وعينة الانساني (17,81)، وانحراف معياري لعينة العلمي (5,85)، وعينة الانساني (6,13)، لمجال الكفاءة الإيجابية، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (4,58)، إذ تشير الى جود فروق بين الذكور والاناث في الكفاءة الإيجابية،

ولصالح عينة الذكور، اذ بلغ المتوسط الحسابي لعينة العلمي (70,75)، وعينة الانساني (65,59)، وانحراف معياري لعينة العلمي (18,55)، وانحراف معياري لعينة الانساني (19,64)، لمقياس تنظيم الانفعالات الشخصية، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (3,29)، عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (298)، وهي دالة احصائياً، اذ تشير الى وجود فروق لصالح عينة التخصص العلمي، والجدول (25) يوضح ذلك.

جدول (13)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين غير متساويتين لدلالة الفروق في درجات تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي – انساني)

المتغيرات	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة 0,05					
					المحسوبة	الجدولية							
الميل السلبي	علمي	163	14,82	4,98	1,05	1,96	298	غير دالة*					
	إنساني	137	15,27	5,40									
الكفاءة السلبية	علمي	163	19,37	6,03	5,22			298	دالة				
	إنساني	137	16,74	6,25									
الميل الإيجابي	علمي	163	16,61	5,29	2,03					دالة	دالة		
	إنساني	137	15,76	4,91									
الكفاءة الإيجابية	علمي	163	19,94	5,85	4,58						دالة	دالة	
	إنساني	137	17,81	6,13									
تنظيم الانفعالات الشخصية	علمي	163	70,75	18,55	3,29							دالة	دالة
	إنساني	137	65,59	19,64									

لا توجد فروق في بين التخصصين العلمي والإنساني في الميل السلبي، بينما توجد فروق في بقية المجالات والمقياس ككل ولصالح العلمي، ويمكن تفسير هذه النتيجة الى طبيعة الدراسة والحياة العملية التي يكون عليها طلبة الجامعة ذو التخصص العلمي،

تجعلهم قادرين على تكوين حياة أكثر انتظاماً لا على مستوى الانفعالات فقط بل بصورة عامة، إذ يرى (Zaki & Williams زكي وليامز) أن ثقة الفرد في قدرته على تنظيم انفعالاته وتنظيمها وإدارتها يكون قادر على توظيف استراتيجيات تنظم الانفعال في تحسين حياته الانفعالية، مما يساهم في تحقيق أعلى مستوى من الرفاهية والازدهار النفسي، كما ترى الباحثان أن طلبة الجامعة لديهم القدرة على رواية نقاط قوته وضعفه الانفعالي بوضوح وواقعية أكثر، ومن ثم يركز على تحسين نقاط ضعفه واستثمار قوته بالأسلوب الأمثل لضبط انفعالاته، فهوة قادر على تحسين علاقاته عندما يأخذ على عاتقه مقدار أكبر من المسؤولية عن الصعاب التي يمكن أن يواجهها جراء عدم وعيه بالانفعالات الآخرين وكيفية التعامل معها.

الاستنتاجات:

- 1- أن أفراد عينة البحث الحالي لديهم تنظيم الانفعالات الشخصية.
- 2- توجد فروق ذو دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، على مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية ولصالح الذكور.
- 3- توجد فروق ذو دلالة إحصائية وفقاً لمتغير التخصص (علمي، إنساني)، على مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية ولصالح التخصص العلمي.

التوصيات:

- 1- إقامة ندوات ارشادية وتربوية في الجامعة، لتعريف مفاهيم البحث الحالي (تنظيم الانفعالات الشخصية)، لتوعية طلبة الجامعة.
- 2- استعمال المقاييس الحالي كمحك في قبول الطلبة في بعض اقسام الجامعات وخاصة في كليات التربية والكلية الشرطة وغيرها من الكليات.
- 3- عمل ملخص عن مفاهيم البحث الحالي، ليتسنى للإباء والامهات التعرف على هذه المفاهيم وتنميتها لدى أبنائهم.

المقترحات:

- 1- اجراء دراسة للتعرف في أي مرحلة يستطيع الافراد تنظيم انفعالاتهم الشخصية.
- 2- إجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين تنظيم الانفعالات الشخصية وأساليب المعاملة الوالدية.
- 3- اجراء دراسة لتنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى الطالبات بالاستناد الى الدراسة الحالية.

المصادر العربية:

- بيوكر، تشارلز (1963): اسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- الشمري، كريم عبد ساجر (2003). *الوجود الأصيل والالتزام وعلاقتهم بالرضا عن النفس*، جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه غير منشورة
- عويس، سيد (1970): *حديث عن الثقافة بعض الحقائق الثقافية المصرية المعاصرة*. مكتبة الانجلو. مصر.

المصادر الاجنبية:

- Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C., & Gross, J. (2013). Beliefs About Emotion: Links to Emotion Regulation, Well-Being, and Psychological Distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(35), 497–505.
- Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C., & Gross, J. (2013). Beliefs About Emotion: Links to Emotion Regulation, Well-Being, and Psychological Distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(35), 497–505.
- Gross, J. (2005). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26
- Gomez-Ortiz, A., Romera, E., Ruiz, R., Cabello, R., & Berrocal, P. (2016). Analysis of Emotion Regulation in Spanish Adolescents: Validation of the Emotion Regulation Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 6(1), 1959. <http://doi:10.3389/fpsyg.2015.01959>
- Altan-Atalay, A., and Saritas-Atalar, D. (2019). Interpersonal emotion regulation strategies: how do they interact with negative mood regulation expectancies in explaining anxiety and depression? *Curr. Psychol.* 1–7. doi: 10.1007/s12144-019-00586-2
- Gross .j. james & Munoz, R.E. (1995). Emotion Regulation and mental health. *Clinical psychology Science and practice*.vol.2, pp151-164.
- Gross .j. james & Thompson ,R.a.(2007). **Emotion regulation: Conceptual foundations**. In J.j.Gross(E.d), *Handbook of emotion regulation* (pp.3-24) . New York: Guilford press.
- Gross .j. james (1998).The emerging field of emotion regulation: An integrative . *Review of general psychology*, 2,271-299

- Gross .j. james (1998a). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. ***Journal of Personality and Social Psychology***, 74, 224–237.
- Williams W. C., Morelli S. A., Ong D. C., Zaki J. (2018). Interpersonal emotion regulation: implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 115:224. 10.1037/pspi0000132
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. ***Journal of Personality and Social Psychology***, 115(2), 224–254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>
- Williams, W., Morelli, S., Ong, D., & Zaki, J. (2018). Interpersonal Emotion Regulation: Amplications for Affiliation, Perceived Support, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224-254.
- Zaki J. (2019). Integrating empathy and interpersonal emotion regulation. *Annu. Rev. Psychol.* 71, 517–540. 10.1146/annurev-psych-010419-050830
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. ***Emotion***, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>

ملحق (1)

مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية بصورته النهائية

جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / دكتوراه علم النفس التربوي

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

يهدف الباحث إجراء دراسة علمية، لذا نرجو معاونتكم في الاجابة عن فقرات المقياس المرفقة طياً بكل دقة وصراحة ،وذلك بعد قراءة كل فقرة بتمعن ووضع علامة (√) امام كل فقرة وتحت البديل الذي يمتلك في أحد البدائل الآتية: (لا اوافق بشدة، لا اوافق، غير موفق الى حد ما، محايد، اوافق الى حد ما، اوافق، اوافق بشدة)

علماً إنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة؛ لأنها تمثل وجهة نظرك فحسب .
فلا بد من الإجابة على كل الفقرات وننصح بعدم ترك أي فقرة من الفقرات .
ونؤكد أن إجابتك تُستخدم لأغراض البحث العلمي ، فقط يرجى من تثبيت المعلومات الأساسية لأنها ستفيد الباحث في إجراءات البحث الحالي ولا حاجة لذكر الإسم ، علماً ان إجابتك لن يطلع عليها سوى الباحث مع جزيل الشكر والامتنان ...
المعلومات الأساسية:

الجنس : ذكر: ☐ انثى : ☐

التخصص : علمي : ☐ انساني : ☐

طالبة الدكتوراه بشرى نورالدين غفور

اشراف أ.د. شاكر محمد البشراوي

ت	الفقرات	لا أوافق بشدة	لا أوافق	غير موفق إلى حد ما	محايد	أوافق إلى حد ما	أوافق	أوافق بشدة
1	عندما يحدث شيء سيء، فأني أبحث عن رفقة الآخرين أولاً.							
2	أقدر تلقي دعم الآخرين في الأوقات الصعبة							
3	عندما تسير الأمور على ما يرام ، أخبر الآخرين بذلك.							
4	أشعر بالسعادة عندما أكون مع أصدقائي مما أكون لوحدتي.							
5	عندما أواجه مشكلة ، لا أطيع الانتظار لأخبر أحداً عنها.							
6	أحتاج في بعض الأحيان لشخص ما يفهم من أين أتيت.							
7	عندما يحدث شيء جيد ، أسعى لإخبار شخص ما عنه.							
8	التواجد مع أشخاص آخرين يرسم الابتسامة على وجهي.							
9	يجب أن أحصل على مساعدة من شخص ما عندما تسوء الأمور.							
10	أشعر بتحسن خلال المواقف العصيبة عندما يعرف شخص ما أمر به ويعتني بي							



						عندما تسير الأمور على ما يرام ، أشعر بأنني مضطر للبحث عن أشخاص آخرين	11
						أن مجرد التواجد مع أشخاص آخرين يمكن أن يساعدني على الشعور بتحسن	12
						اعبر عن مشاعري للآخرين.	13
						أنا أقدر حقًا وجود أشخاص آخرين لمساعدتي في اكتشاف مشكلاتي.	14
						عندما أريد الاحتفال بشيء جيد، أبحث عن أشخاص معينين لإخبارهم عنه.	15
						أنا أستمتع حقًا بالتواجد مع الأشخاص الذين أعرفهم	16



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي مركز البحوث النفسية

وحدة الاصدارات والمطبوعات

ملاحظة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تعبر عن
آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ 07729423220

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق