



المحنة النفسية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة

م. د عمر أكرم جلال
المديرية العامة لتربية صلاح الدين

ملخص البحث

استهدف البحث الكشف عن المحنة النفسية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة الكلية التربوية للسنة الدراسية (2023-2024) والتعرف على دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير الجنس الاتي تم اعداد أداة للمحنة وأداة لإدارة الانفعالات للغرض اعلاه وبعد استخراج الصدق الظاهري والقوة التمييزية والثبات استقرت الاداة الأولى في صيغتها النهائية على (30)فقرة أما الاداة الثانية استقرت بصورته النهائية من (38) فقرة، استخدم في معالجة البيانات الوسائل الإحصائية الاتية، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، مربع كاي، ومعامل ارتباط بيرسون، وقد دلت النتائج على انخفاض مستوى المحنة النفسية لدى الطلبة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المحنة النفسية بين متوسطي درجات أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس، امتلاك مستوى جيد لمقاييس ادارة الانفعالات ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس والصالح الذكور ،توجد علاقة عكسية بين المحنة النفسية وإدارة الانفعالات. ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحث قدم عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : المحنة النفسية، ادارة الانفعالات كلية التربية المفتوحة .

Psychological distress and its relationship to emotional management among students of the Open Educational College

Dr. Omar Akram Jalal

General Directorate of Salahuddin Education

s.tarap@yahoo.com07702366479

Research Summary

The research aimed to reveal psychological distress and its relationship to the management of emotions among students of the College of Education for the academic year (2023-2024) and to identify the significance of the statistical differences according to the following gender variable. A tool for distress and a tool for managing emotions were prepared for the above purpose, and after extracting the apparent validity, discriminatory power, and stability, the first tool settled in its final form. The second tool was based on (38) items, and the following statistical methods were used in processing the data: the t-test for one sample, the t-test for two independent samples, chi-square, and the Pearson correlation coefficient. The researcher reached the following results :Low level of psychological distress among students. There are no statistically significant differences in psychological distress between the average scores of the sample members according to the gender variable. Possessing a good level of the emotion management scale. There are statistically significant differences between the average scores of the sample members according to the gender variable and male advantage. There is an inverse relationship. Between psychological distress and emotional management .Through the results reached by the researcher, he presented a number of recommendations and proposals.

Keywords: psychological distress, emotional management, Open Educational College.



الفصل الأول

أولاً: مشكلة البحث

تعد المحنة النفسية من المشكلات المعقدة بدرجات متفاوتة الخطورة ، وذات أسباب وآثار متعددة تجعل من الضروري دراستها والوقوف على طبيعتها ومعرفه حجم انتشارها بين المجتمع وشرائحه علماً ان الظروف التي تهيئ لخلق مشكلة المحن النفسية كثيرة ومتنوعة منها ما يرتبط بالفرد نفسه ، ومنها ما يرتبط بالمجتمع وما يمر به من أحداث سريعة وعنيفة تترك أثراً سلبية خطيرة على افراد المجتمع كافة من الجوانب النفسية والأمنية والاقتصادية والاجتماعية والصحية وغيرها من جوانب الحياة وهي حالة غير مفهومة تماماً فرغم المحاولات الجادة من قبل الباحثين لتفسيره، إلا أنه لم يتوصلوا لتفسير دقيق حتى يومنا هذا، وذلك بسبب عدم القدرة على الفصل العناصر الجسدية والعناصر النفسية التي تتكون منها المحنة النفسية. فكل خبرة جسدية تصاحبها خبرة نفسية وكل هذه الخبرات يتم تسجيلها في الذاكرة وتحتل المحنة النفسية حيز من هذه الخبرات في الذاكرة .

والانفعالات ما هي الى تدفق غزير من المشاعر والاحاسيس يصاحبها تغيرات فسيولوجية وبيولوجية وسلوكية وتكون عادة بوجهيها نفحة سارة او حزينة غاضبه تائره وتعمل الانفعالات على اثاره الغضب لدى الافراد. كردود فعل تكون (متوازية وغير متوازية) ، اما الافراد الذين ليس لديهم القدرة على إدارة انفعالاتهم بسبب عوامل الاكتئاب .

والانفعالات ترسم طابع الشخصية وتميزها عن الشخصيات الأخرى ان من فهم الافراد لانفعالاتهم وقدرتهم على إدارة انفعالاتهم تمكنهم من إدارة العملية التعليمية في المجال التعليمي وإدارة العملية العلمية والمهنية في العمل والصناعة وتنمي قدراتهم في التصدي للمشكلات وبناء سمات لشخصياتهم يجعلهم متميزين امام الآخرين ويجعلهم قادرين على التمكن من اتخاذ القرارات الصحيحة والصائبة. يمكن ان تحدد مشكلة البحث الحالي بالسؤال الآتي: ما مدى أسهام كل من المحنة النفسية بإدارة الانفعالات لدى طلبة كلية التربية المفتوحة؟

ثانياً: أهمية البحث

يُعد موضوع المحنة النفسية من الموضوعات التي شغلت المختصين في الدراسات الانسانية وتبرز اهميته في حماية الافراد من المظاهر السلوكية السلبية (85 © Mclean,et.al,2007) اذ تعد المحنة النفسية حالة من حالات الضغط والإجهاد يتعرض لها كثير من الناس، ويشكون منها في بعض الأوقات، وينظر اليها بعضهم على انها شعوراً عاطفياً مؤلماً يمتلك الإنسان في المواقف المؤلمة التي يتعرض لها (2 : 1955 : Rogers).

للمحنة اشكال عدة منها عصاب سوء التكيف (Maladjustment Neurosis) الذي يعرف بعصاب الحد من التفاعل ، وتنتاب الشخص أوجاع بدنية وشعور بالتعب العام في الجسم من دون أسباب عضوية ، يجعله يحجم عن القيام بالمهام التي توكل اليه مما قد يؤثر سلباً حتى على علاقاته وعلى اندماجه الاجتماعي وتماسكه الأسري (الخالدي ، 1991 : 284 – 288)، ويرى ماي (May) ان الفرد الذي يؤثر فيه الشعور المحنة النفسية المؤلمة قد يتصرف بقسوة وعدوانية نحو الآخرين (May , 1972 : 14) . ان حالات التوتر والقلق الناتجة عن المحن تؤدي الى حالة جسدية ونفسية متعبة وهذا الأمر ليس جديداً ولكنه شهد تطوراً فأصبح ذا أبعاد أخطر بكثير من الماضي نتيجة لضغوطات العصر الحديث وان هذا الموضوع يقلق الأطباء والناس، ويؤدي الى استهلاك أكبر للأدوية والمهدئات لتخفيف حالة التوتر والقلق، فضلاً عن الأضرار الجانبية التي تحدثها هذه الأدوية (اولنيس ، 2002 : 31) . ولعل اول استعمال لمصطلح ادارة الانفعالات كان في امريكا عام(1985) و عندما قام طالب في كلية الآداب الليبرالية بتضمين هذا المصطلح في عنوان رسالته لنيل درجة الدكتوراه ،

ان ادارة الانفعالات تشكل جزءاً مهماً واساسياً في البناء النفسي للإنسان وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير العلمي والتوجه نحو هدف ما ، وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والاسلوب الذي يسير عليه في حياته وهذا ما اكده توكر (Tueker 2000) ان ادارة الانفعالات هي التي تحدد قدرات الفرد في التعامل مع المحيط وحل المشكلات (Tueker ,2000:197) . وقد تصدت دراسات علمية لمفهوم الانفعالات كجزء مهم واساسياً في البناء النفسي للإنسان وتوصلت نتائج بعض الدراسات إلى ارتباطها



بمتغيرات عدة، فقد ارتبطت طردياً بعمليات التفكير العلمي (O'hallovan,1994:168) والالتزام الوظيفي (Abruhom,2000:196) والشخصية الميالة للنشاط (Carson,2000:32) والدافعية، والمستوى التعليمي، وتقدير الذات والمثابرة، والمبادرة، والموازنة، وإصدار الحكم، واتخاذ القرارات بين الحياة والعمل، كما ارتبطت عكسياً بعدم الاتزان الاجتماعي والانطوائية وقلة التلقائية والقلق وعدم المسؤولية وتجنب اتخاذ القرارات والتوتر والتعب (Sjoberg, L. b 2001:184)، وعلى هدي هذه العلاقات يمكن القول ان الاشخاص المتسمين بإدارة الانفعالات عالية والقادرين على تأجيل رغباتهم يمكن ان يكونوا أكثر تفوقاً وكفاية من غيرهم في العديد من المجالات.

وجد علماء النفس أهمية إدارة الانفعالات للإنسان نظراً لزيادة تأثيرها في حياة الإنسان كما انها لا تتفصل عن التفكير بشكل عام والتفكير العلمي بشكل خاص فعند النظر الى كتابات كل من جاردنر (1983) Gardner و سالوفي وماير (1990) (Salary and Mayer) و جولمان (1995) Goleman نجد انهم اجمعوا لا يمكن التنبؤ بنجاح الفرد في المستقبل وفي حياته الا من خلال الربط بين الجانب المعرفي والانفعالي وهي انك قد تجد شخصاً متفوقاً من الناحية المعرفية ولكنه غير ناجح في حياته الوجدانية، والانفعالية، أو العاطفية، وشخصاً آخر متوسط في الناحية المعرفية ولكنه ناجح في حياته الوجدانية، والانفعالية، أو العاطفية وقد نجد أيضاً مجموعة أشخاص متساوين في الناحية المعرفية ولكن معدلات ادائهم غير متساوي (Gardner,1996:397).

كل هذا دفع علماء النفس الى البحث عن عنصر أو مجال لم تتم دراسته وفحصه او اختباره من قبل، او ان تكون النظرية التقليدية قد تجاهلته وعن طريقه يمكن تفسير كل هذه التفاوتات والتناقضات الا وهو إدارة الانفعالات (Mayer, & salovey, 1993:138-142)

وفي ضوء ما تقدم يمكن للباحث ان يلخص أهمية البحث الحالي في الاتي:

1. نظراً لأهمية الدور الرئيسي الذي تلعبه العواطف في حياة الفرد، حيث من المرجح أن تؤثر الطريقة التي يُعبر فيها الفرد عن مشاعره وتنظيمها على علاقته الاجتماعية وحياته الشخصية.
2. التعرف على العلاقة بين المحنة النفسية وعلاقتها بإدارة الانفعالات، وذلك لأنه لم تجر دراسة – بحسب علم الباحث – بحثت دراسة العلاقة بين هذه المتغيرات

ثالثاً: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

1. مستوى المحنة النفسية لدى طلبة كلية التربية المفتوحة.
2. مستوى المحنة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)
3. مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة كلية التربية المفتوحة.
4. مستوى إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)
5. العلاقة الارتباطية بين المحنة النفسية وإدارة الانفعالات لدى طلبة كلية التربية المفتوحة.

رابعاً: حدود البحث

يحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية المفتوحة الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2023_2024)

خامساً: تحديد المصطلحات

أولاً: المحنة النفسية عرفها كل من:

• (pearlin,1987)

(هي ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها، وبالتالي يواجه يتعرض لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية، تتضمن مشاعر سلبية واعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للمحنة النفسية) (Pearlin et al,1987: 337).

• (Lerutla,2000)

المحنة النفسية بأنها الحالة العاطفية التي يشعر بها المرء عندما يكون من الضروري التغلب على المواقف المزعجة أو المحبطة أو الضارة. (Lerutla,2000: 26).

• ومن خلال ما تقدم تبني الباحث تعريف بيرلين (pearlin, 1987) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي.



• اما التعريف الإجرائي فهو: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من خلال اجابته عن فقرات تمثل عينة تقيس سلوكيات المحنة النفسية الذي تبناه الباحث لأغراض هذا البحث.
ثانياً: إدارة الانفعالات عرفه كل من:

• مايروسالوفي (Mayer & Salovey, 2001)

القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، الانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي (Mayer & salovey, 2001:433)

• السعدوني (2007)

قدرة الفرد على فهم مشاعر الآخرين، ومشاركتهم وجدانياً، وتحقيق نجاح في الاتصال بالآخرين، وتنظيم العلاقات الشخصية المتبادلة (السعدوني، 2007: 6).

• **التعريف النظري:** تبنى الباحث تعريف (ماير وسالوفي، 2001) كتعريف نظري للبحث الحالي لتبنيه نظريتهما

• **التعريف الاجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس إدارة الانفعالات المستخدم في البحث الحالي.

الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة

المحور الاول: المحنة النفسية:

مفهوم المحنة النفسية

يرى بيرلن (pearlin, 1987) أن البشر في حالة معينة من التغيير الدائم بسبب الحالات والضغوطات التي تصاحبهم وان بعض الضيقات تسبب لهم القلق والاكتئاب والارق (Pearlin et al 1987 ، 337). في حين ينظر ديكر وبورنيت وموي (1997) الى المحنة النفسية انها قلة الحماس ومشكلات تواجه الفرد في القدرة على النوم (صعوبة في النوم) والشعور بالإحباط أو الارق والشعور باليأس حيال المستقبل والشعور بالملل العاطفي (البكاء بسهولة أو الشعور بالبكاء) أو فقدان الاهتمام بأشياء وأفكار الانتحار (Weaver, 1997: 129).

واستعمل مصطلح المحنة النفسية في ادبيات المعالجة النفسية، لوصف عدم راحة الفرد المضطرب المرتبط بعدت عوامل منها قلق قبل المعالجة وقلق بعد المعالجة او حالة الجهاز التنفسي او الضيق او عدم الراحة. وعادة ما يحدد ضمن سياق الاجهاد وعدم الراحة، وهذا ما يسبب ارباكاً للأفراد او من يحاولون رعاية الافراد المعرضين للمحنة النفسي، (Ridner, 2004:536)

أعراض المحنة النفسية:

(نقص الحماس ومشكلات في النوم ،الشعور بفقدان الامل حول المستقبل،الشعور العاطفي (والبكاء بسهولة على سبيل المثال) ،الشعور بالملل والتفكير بأشياء سلبية مثل التفكير بالانتحار والكآبة، والغضب، والقلق، والوحدة، والانعزال،التقلبات المزاجية،مشكلات في التنفس،والصداع النصفي (Ashurst & Hall, 2001: 17).

مصادر المحنة النفسية

1. مصادر متعلقة بالوضع المادي: يقدم الطالب الى الكلية وهو مثقل ببعض متطلبات الحياة المادية التي قد لا يستطيع ان يليها وهذا يشكل عبئاً ثقيلاً عليه وعلى الاسرة التي يكون مستواها المعيشي تحت درجة المتوسط وبالتالي يتكون لدى الفرد المحنة النفسية. (Nwimo& Chinagorom, 2015:101).

2. : مصادر متعلقة بالشخصية: قد تتمثل في نمط الشخصية مثل التفكير اللاعقلاني الذي يزيد من شعور الطالب بالمحنة والمشكلات الشخصية، لعل من أهم العوامل المسببة للمحنة النفسية هو التكوين النفسي عند الفرد والخصائص الشخصية التي يمتاز بها عن غيره، إذ إن الاستعداد النفسي كالشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف بالنسبة لمكانة الفرد قد تؤدي إلى نشوء المحنة النفسية، فمثلاً الطالب الذي يشعر بالضيق أو لديه توتر نفسي نتيجة ضعف الشخصية او عوامل اقتصادية او عائلية سيكون لديه محنة نفسية. (تونسي، 2002: 37-38)



3. مصادر متعلقة بالحالة الاجتماعية: ان للحالة الاجتماعية للطالب الجامعي تأثير على التكيف، اذ في أغلب الأحيان نجد ان الطلبة تظهر لديهم المحنة النفسية أثناء تواجدهم مع الآخرين في المواقف الاجتماعية، كالخوف من التحدث أمام الآخرين أو عدم الكلام بحضورهم، وعدم محاولة بدء محادثة في موضوعات اجتماعية، والضيق عند الحديث مع أفراد الجنس الآخر، وتجنب التعارف مع أشخاص جدد، والصعوبة في البدء والاستمرار بالحديث وتجنب حضور المناسبات واللقاءات الاجتماعية (Mattick&Clarke,1997:467) النظريات المفسرة للمحنة النفسية

نظرية بيرلين (Pearlin's theory of psychological distress):

تشير نظرية بيرلين للمحنة النفسية إلى أن جميع الافراد في حالة دائمة من التغيير بسبب الضغوطات التي يواجهونها والتي تساعدهم على التطور، لقد اعتقد أن الأفراد يتمتعون بعمر كامل من التغيير المستمر حيث قد يواجهون فترات من الاستقرار. ووفق لنظرية بيرلين فإن الافراد يتأثرون في مجموعة من العوامل منها:

- أ: الخصائص الفردية: تتضمن الخصائص الفردية التي يتمتعون بها الافراد مثل (الجنس، والعرق، والذكاء، والخلفية الثقافية والشخصية، مستوى والتعليم) والتي تكون المعيار الخاص باستقرار الشخص.
- ب: مجموعة المهارات، تتضمن مجموعة المهارات الموجودة لدى الفرد التي تساعده في كيفية تعامله مع الضغوط أو التغيير الذي يحدث نتيجة الضغوط التي يتعرض لها. إذا كان الشخص يفتقر إلى مهارات محددة، يمكن أن يؤثر على استقراره أثناء الأحداث العصيبة.
- ج: الدعم الاجتماعي: يمكن أن يكون الدعم الاجتماعي أو عدم وجوده مصدرا للتوتر ويؤثر على الاستقرار. أن الدعم الاجتماعي الفعال يرتبط أكثر بالصحة النفسية مقارنة بمستوى الدعم الاجتماعي المنخفض .
- د: توقيت الضغوط: يمكن لطبيعة وتوقيت الضغوط أن تتنبأ بالاستقرار مثل التغييرات المتوقعة أو غير المتوقعة (Pearlin et al,1981:340).

2//انموذج الشخصية الداخلية:(كارسون Carson):

يؤكد كارسون وآخرون (Carson &etal,1996) باننا أشخاص اجتماعيون، واداءنا هو نتيجة العلاقة مع الآخرين وان المحنة النفسية يتم تشخيصها عندما تفحص الانماط المضطربة المختلفة للشخص فيما يخص العلاقات الشخصية الداخلية. وطبقا لهذا المفهوم، يخفض المحنة النفسية خلال علاج الشخصية الداخلية الذي يركز على تخفيف المشكلات الموجودة ضمن العلاقات الشخصية وفي مساعدة الناس لتحقيق علاقات مرضية أكثر عند تعلم المهارات الشخصية الداخلية الجديدة بين الأشخاص (Copeland&etal,2001:62).

نظرية التحليل النفسي – فرويد

يعتقد فرويد ان اضطراب الصحة النفسية بشكل عام والشعور بالمحنات النفسية ونشوء العصاب ينشأ بسبب الصراع بين نظم الشخصية ومكوناتها الثلاثة وبسبب ضعف (الأنا) وعدم قدرته على التوفيق او حل الصراع ، فتشعر الأنا بالقلق والتهديد بسبب عدم قدرته على التوفيق بين متطلبات (الهو) وهي متطلبات غريزية تسعى الى الإشباع من جهة ، وبين متطلبات (الأنا الأعلى) الذي يعكس معايير وقيم المجتمع الأخلاقية (71 : 1972 , Cart wright) ، لذلك يصبح (الأنا) مركزاً للصراع فيشعر بالقلق والتهديد والمحن النفسية ، مما يضطره الى حماية نفسه بالجوء الى العمليات الدفاعية ليبعد عنه مشاعر القلق والمحن والضيق والتهديد فيلجأ الى أساليب النكوص والكبت والإنكار (Kaplan , et al , 1999 : 123) .

النظرية السلوكية:

يؤكد السلوكيون على ان الاضطراب الانفعالي ليس استجابة مستقلة ومتعددة وممكنة فقط. بل ان شدة الاضطراب تختلف في النمط وتعتمد على الظروف المختلفة، كما تعتمد على متغيرات اخرى مختلفة، كما توجد فروق بين الافراد خلال تعلم انماط من الاستجابة الانفعالية، وتستثير المنبهات الجديدة خلال تعلم انماط الاستجابة الانفعالية الجديدة ايضا. وهنالك توجهان رئيسان في هذا المنظور أحدهما يركز على المعززات الخارجية، والاخر يركز على العجز المتعلم (الزبيدي، 1999: 40).



اذ يعد الاشتراط عند سكر عادة يربط استجابة التوتر والقلق بمثيرات ومنبهات مرتبطة بصدمات نفسية شديدة، فالتعرض للصدمة مثلاً هو منبه (غير شرطي) والقلق استجابة لهذا المنبه بعدها ينشأ الاقتران او الارتباط الشرطي، فكلما تكررت صورة الصدمة زادت نسبة القلق والتوتر والانزعاج. (Kaplan and Sadock , 1999 : 123).

ويرى سكر ان المهارات الاجتماعية والأنماط السلوكية المختلفة تنمو وتتطور بسبب التعزيز الموجب خلال عملية التنشئة الاجتماعية، وعندما لا تنمو تلك المهارات والأنماط وتتطور بسبب التعزيز غير الملائم فإن الفرد يستجيب الى المواقف الاجتماعية المختلفة بطريقة غير سليمة (عبد الغفار، 1975: 38) وفي ضوء افتراضات النظرية السلوكية يمكن القول ان المحن النفسية استجابات سلوكية غير سليمة تنشأ بسبب تعزيزات غير ملائمة اثناء عملية تشكل او تكون السلوك عندما يتعرض الأشخاص الى بعض التنبيهات المؤلمة او المزجة فيحدث الارتباط الشرطي بين الاستجابة المتمثلة بأعراض المحنة النفسية وبين المنبهات التي ترتبط بالتعرف الى الأحداث او الظروف الضاغطة لدى الأشخاص.

◆ النظريات المعرفية :

■ نظرية هورويتز Horowitz:

■ يفترض هورويتز ان هناك ميكانزماً أساسياً يلجأ اليه الإنسان في العمليات الإدراكية المعرفية للتعامل مع الضغوط الصدمية التي ينشأ عنها المحن النفسية وهو ميكانزم الميل للأكمال (Completion Tendency) الذي يعني بان العقل يستمر بمعالجة المعلومات الجديدة المهمة حتى يتغير الموقف الى الواقع (Reality). ولكي يكون الحدث الصدمي متمثلاً بنجاح داخل الخطة الإدراكية، فإن العناصر النفسية للحدث الصدمي ستبقى في مخزن الذاكرة النشط، وستثير تمثيلاً فكرياً وتخيلاً للأحداث الصدمية على كل مستويات الوظيفة الإدراكية، تخيلات تسلطية مزجة انفعالياً عن الحدث الصدمي (Horowitz, 1979: 246) وطبقاً الى هذه النظرية فإن الأشخاص اما ان تزداد لديه أعراض التجربة الصدمية وما ينتج عنها من مشاعر المحنة النفسية، او قد ينجح في معالجة الإكمال للصدمة بحيث يستوعبها ويتكيف لها، لذلك فإن إصابة الفرد او عدم إصابته بأعراض المحن النفسية الناتج عن الصدمة يعتمد على موقف الفرد نفسه من الصدمة ، وطريقة إدراكه لها ، ومدى التمثيل الشخصي لخبرة الصدمة في مخططة الإدراكي ، فإن ادركها بأنها جديدة وغريبة عن مخططة الإدراكي وفشل في الوقت نفسه ان يجعلها جزءاً من هذا المخطط لأنها تقع خارج مدى خبرته الاعتيادية فإنه سيعجز عن إيجاد الوسائل الكفيلة للتعامل معها وامتصاصها ، فتصبح هذه الخبرة الجديدة مهددة لمخططة المعرفي ونظامه السلوكي المعتاد ، او انه يتمكن من استعادة توازنه عندما يكون قادراً على تمثل تلك الصدمة داخل مخططة الإدراكي من خلال استبصاره بالوسائل التكيفية السليمة والمناسبة لتلك الصدمة (الكبيسي، 1998: 29)

ومن خلال ما تم من نظريات ونماذج الخاصة بتفسير المحنة النفسية قام الباحث بتبني نموذج بيرلن (perlin,1981) للأسباب الآتية:

1. لأنه انموذج متكامل لتفسير المحنة النفسية.
 2. بناء مقياس المحنة النفسية وفقاً لنموذج بيرلن (perlin,1981) ، بعد تحديد مفهوم المحنة النفسية وفقاً للنموذج في البحث الحالي.
- المحور الثاني: إدارة الانفعالات:
- مفهوم ادارة الانفعالات:

يرى ماير أنها "قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره حتى يفهم طبيعة عواطفه والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، بحيث تؤثر عواطفه بشكل إيجابي على قراراته" (Mayer, 1995: 45)

أما بالنسبة لسالوفي (1998) ، فيرى أنها "قدرة الفرد على مراقبة مشاعره الشخصية وتمييز تلك المشاعر واستخدام هذه المعلومات لتوجيه الفكر" (Salovey ,1998: 54).

بالنسبة لـ (Bar-On, 2000)، فهو يعتقد أن إدارة العواطف هي "كيفية استخدام الفرد لمعرفته في الوضع الحالي، وفهم الفرد لنفسه وللآخرين، وعلاقته بهم، ومع البيئة" (Bar-On,2000: 43).



يرى (Mayer & Salovey، 2001) أنه "القدرة على فهم مشاعر المرء وانفعالاته ، والانفتاح على مشاعر الآخرين ، ومشاركة هذه المشاعر معهم ، مما يؤدي إلى التوازن الانفعالي" (Mayer & Salovey, 2001:433) وإدارة العواطف تمثل بناء علاقات المجتمع والقدرة على التعامل معها بفاعلية (جولمان ، 2008: 58).

اذ أنها تتمثل في قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وتهدئة نفسه والتخلص من الانفعالات غير المتزنة والاسترخاء (الخولي، 2002: 131)،
أنواع الانفعالات:

1— **الغيرة:** إنه شعور طبيعي للوجود الإنساني، مثل الحب، ويجب على الأسرة أن تقبله كحقيقة ولا تسمح له بالنمو في نفس الوقت. الغيرة هي أحد أهم العوامل التي تؤدي إلى نقص الثقة بالنفس أو نزعة الأفراد إلى العدوانية، التخريب والغضب (سلمان، 2005: 87).

2— **الرفض:** انفعال ناتج عن الرفض الاجتماعي. الذي يتضمن الرفض والتحيز ضد شخص آخر على أساس عقيدة معينة (الريماوي، 2006: 240).

3— **الغضب:** هو انفعال يحدث عندما نشعر بأننا تحت السيطرة، أو أن شخصاً ما يوقفنا. إنه يجعلنا نشعر بالإحباط، ويمكن أن يجعلنا نفعل شيئاً عنيفاً للتخلص مما يسبب إحباطنا. (محمود، 1990: 50).

4— **العاطفة:** ويتضمن توجهاً إيجابياً نحو مصدر أو هدف معروف، وقبول ما يأتي منه، والرغبة في إشباعه، والاقتراب منه، والأمل في فوائده. (الكناني وآخرون، 2002: 416).

5— **الخوف:** هو استجابة متعلمة تعتمد على اكتساب الفرد للخبرة والمعرفة. تلعب مشاعر الخوف وظيفية بيولوجية مهمة. يساعدها على إنقاذ حياته بدفع الفرد إلى الهروب من الخطر والحذر منه. ومع ذلك، غالباً ما يتجاوز الخوف هذه الوظيفة المقيدة ويصبح سبباً للضرر بحياة الفرد. يختلف الخوف من شخص لآخر. (وينج، 1977: 134).

وظائف إدارة الانفعالات:

1. الوظيفة التنظيمية:

2. إدارة الانفعالات هي المنظمات للسلوك البشري العام، ودورها هو التحكم فيه وتوجيهه.

3. **الوظيفة الوصفية:** من خلال إدارة الانفعالات يتم الاجابة عن الاسئلة الوصفية للسلوك الكلي، من مثل: ما؟ وبالتالي بناء قاعدة بيانات – معلومات عن هذا السلوك.

4. **وظيفة التقييم والتقويم:** باستخدام التعابير الانفعالية الصادرة عن الانسان، يمكن تشخيص السلوك الكلي، كما ان هذه العملية قابلة للتقويم او التعديل (ابو سعد، 2005: 56).

5. **وظيفة الاتصال والتواصل بالآخرين:** من خلال استخدام العواطف للتعبير عن قدرتنا على فهم وإدراك سلوك الشخص الآخر. أشكال الإيماءات والحركات (ما يسمى لغة الجسد). مثل تعبيرات الوجه أو الأطراف العلوية والسفلية أو تعابير الجذع لأنها متشابهة عبر الثقافات (الحناوي، 2000: 48).

6. **وظيفة الاشارات:** ينقل المعلومات التي يمكن للفرد من خلالها التعرف على أهمية الأحداث الجارية. (الخفاف، 2008: 97).

7. **وظيفة الدافعية:** يمكن أن تلعب الانفعال دور التحفيز في مواقف معينة مثل القلق من الاختبار، وكتعبير الانفعالي عن الاختبار، يمكن أن تحفز حماس المتعلمين على الاستعداد للاختبار، مما يعكس العلاقة بين الدوافع بشكل مباشر. أحدهما للسلوك، والآخر هو كيفية تحقيق سلوك ثابت من تلك الدوافع. (خوالدة، 2004: 47).

8. **الوظيفة التكيفية:** تساعد إدارة الانفعالات الافراد في اساليب التعامل مع النفسية والفيزيائية في محيطهم المادي والاجتماعي، أي تساعد في توجيه المكاني.

9. **الوظيفة التقديرية:** تقوم إدارة الانفعالات بوظيفة تقدير كمي ونوعي لسير السلوك ونواتجه المتوقعة (يونس، 2012: 234-236).

❖ **خصائص الاشخاص ذوي ادارة مرتفعي ومنخفضي الانفعالات:**



• **الأشخاص ذوي إدارة الانفعالات المرتفعة:** (تتميز بالصرامة والانفتاح الانفعالي، أكثر تقبلاً ومتوازنة انفعالياً، لديهم القدرة على القيادة والشهرة، يتعاطفون مع الآخرين، أكثر واقعيًا ويتكيفون مع الحقيقة)
الأشخاص ذوي إدارة الانفعالات المنخفضة: (يعانون من فشل في الحياة، والمشاجرة، مجادلة مع الناس، صراخ، لا يمكنهم التحكم في عواطفهم ويصابون بالإحباط بسرعة، لا يمكنهم التكيف ولا يميلون إلى التحدث والتحديث، هم غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم، من الصعب جدا التواصل بين الأشخاص (حبيب، 2009: 31).
❖ النظريات المفسرة للإدارة الانفعالات:

1- نظرية التحليل النفسي :

نظرية التحليل النفسي لفرويد التي تتعامل مع الانفعالات من خلال التأكيد على قوة نظام الأنا (Ego) وعمله في انسجام مع الاحتياجات الترفيهية واحتياجات الذات العليا، وتنسب وجود إدارة الانفعال إلى قوة ظهور نظام الأنا (Ego Streinght) وعدم القدرة على إدارة الانفعال في حالة (Ego Wikness). لذلك، كلما كانت الأنا أقوى وزادت طاقتها لأداء هذه الوظيفة، كلما كان الفرد أكثر توازناً مع نفسه وبيئته ومجتمعه، وكلما قل احتمال معاناته من الاضطرابات النفسية (فرويد، 1939: 64-49).

النظرية المعرفية :

تؤكد النظرية على أن الانفعالات تتكون من العديد من المعلومات المعقدة، بما في ذلك: معلومات حول الأحداث البيئية التي تصل إلى لب الدماغ من خلال الأعضاء الحسية، والتخزين الدفاعي للمعلومات التي تساعد على تقدير وتفسير الأحداث الجديدة.
أنماط الجهاز العصبي في منطقة ما تحت المهاد وبقية الجهاز العصبي المحيطي التي تنبه الجهاز العصبي اللاإرادي للأحداث الفسيولوجية والعضلية (موسى، 2001: 333).
المحور الثاني: الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات التي تناولت مفهوم المحنة النفسية:

1. دراسة جاسم (2018): بعنوان (الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة)
استهدف البحث الحالي التعرف على: 1- قياس الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة 2- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث). يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الجامعة المستنصرية البالغ عددهم الكلي (29924) طالب وطالبة للعام الدراسي 2017-2018.
وقد تحدد البحث الحالي على طلبة الجامعة المستنصرية / كلية التربية للمرحلة الرابعة للعام الدراسي (2017-2018) في محافظة بغداد. وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الكرب النفسي المكون من (40) فقرة، وبعد ذلك تم تطبيق المقياس على عينة البحث والبالغ عددها (100) طالباً وطالبة في أربع أقسام، وتوصل الباحث الى عدة نتائج منها 1. ان متوسط الكرب النفسي لدى أفراد عينة البحث اعلى من المتوسط الفرضي وبدلالة احصائية. 2. توجد فروق دالة احصائية في الكرب النفسي لعينة البحث وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث) والصالح الذكور (جاسم 2018).
2. دراسة شريفة (2018): بعنوان (تحمل الضيق النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة)

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن علاقة تحمل الضيق النفسي بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من 304 (75% إناث) من طلاب الجامعة بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة. وقد افترضنا وجود علاقة ارتباطية دالة بين تحمل الضيق النفسي وبين العوامل الخمسة الكبرى الشخصية لدى طلاب الجامعة. تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية شملت 304 طالباً، تشير أهم النتائج إلى انخفاض درجة تحمل الضيق النفسي لدى طلاب الجامعة، وإلى عدم وجود فروق في تحمل الضيق النفسي باختلاف الجنس والسن والمستوى التعليمي والمستوى الاقتصادي والوضع الاجتماعي، وكان ترتيب العوامل لدى العينة الكلية كالتالي: 1. نقطة الضمير، 2. الانبساطية، 3. الطيبة، 4. الصفاوة، 5. العصابية. ووجدنا ارتباطاً دالاً بين درجة تحمل الضيق النفسي وأغلبية العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى الطلبة. وخلصت الدراسة إلى أهمية تضمين بروفيل الشخصية في دراسة وتشخيص وعلاج الضيق النفسي (شريفة 2018)



❖ مناقشة الدراسات السابقة التي تناولت المحنة النفسية:

إن من الأهداف الجزئية دراسة (جاسم 2018) ودراسة (شريعة 2018) التعرف على مستوى الكرب والضيق النفسي لدى العينة، وأن الدراسات اختلفت بعدد العينة، وفي ضوء أهداف الدراستين اختلفا في النتائج إذ اشارت دراسة (جاسم 2018) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس ولصالح الذكور أما دراسة (شريعة 2018) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس .

ثانياً: الدراسات السابقة التي تناولت متغير ادارة الانفعالات

1- دراسة العبد الله (2014): بعنوان (الرضا عن الحياة وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة) هدفت الدراسة التعرف على إدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة والكشف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرات الرضا عن الحياة وإدارة الانفعالات وفق المتغيرات النوع الاجتماعي والصف الدراسي والتخصص الدراسي حيث تحدد هذه الدراسة على عينة من الطلبة الصفوف الثاني والرابع من طلبة جامعة القادسية الدراسات الصباحية ومن كلا الجنسين ومن التخصص العلمي والإنساني للعام الدراسي (2012/2013) حيث اعتمدت الباحثة على عينة مكونة من (400) طالب وطالبة وكانت أدوات الدراسة بناء مقياس إدارة الانفعالات المكون من ثلاث مجالات ، اعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية الاتية (معامل ارتباط بيرسون ، ومعامل الفا كرونباخ ، والاختبار التائي لعينة واحد واللعينتين) وأظهرت النتائج الاتية : أن افراد عينة البحث يتمتعون بمستوى عالي من إدارة الانفعالات وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الذكور ووجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب التخصص ولصالح التخصص العلمي (العبدالله، 2014)

2- دراسة السعيد (2018): بعنوان (إدارة الانفعالات وعلاقتها بمهارات ما وراء الانفعالات لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت)

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة دولة الكويت وكذلك قياس مستوى مهارات ما وراء الانفعالات لديهم والكشف عن العلاقة بين إدارة الانفعالات ومهارات ما وراء الانفعالات. تكون مجتمع الدراسة من (407) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الكويت، إذ استخدم مقياس مهارات ما وراء الانفعالات من إعداد الباحث وكذلك مقياس إدارة الانفعالات، وأظهرت النتائج أن مستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة كان متوسط وأن مستوى مهارات ما وراء الانفعالات أيضاً كانت متوسطة لدى طلبة جامعة الكويت، وأن مستوى مهارات ما وراء الانفعالات ومقياس إدارة الانفعالات لا يختلفان باختلاف الجنس والتخصص والسنة الدراسية، وأظهرت النتائج كذلك أن العلاقة بين مقياس مهارات ما وراء الانفعالات ومقياس إدارة الانفعالات لدى الطلبة الجامعة كانت طردية موجبة، ومقدار ما يفسره عن ما وراء الانفعالات (0.22). (السعيد، 2018)

مناقشة الدراسات السابقة التي تناولت مقياس ادارة الانفعالات:

إن من الأهداف الجزئية دراسة (العبد الله 2014) ودراسة (السعيد 2018) التعرف على مستوى ادارة الانفعالات لدى العينة، وأن الدراستين اختلفت بعدد العينة، وفي ضوء أهداف الدراستين اختلفا في النتائج إذ اشارت دراسة (العبد الله 2014) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس ولصالح الذكور أما دراسة (السعيد 2018) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس .

الفصل الثالث

أولاً: منهجية البحث.

اعتمد الباحث منهج البحث الوصفي الارتباطي في البحث الحالي؛ لملائمته مع مشكلة البحث الحالي وأهدافه، ولكونه أحد أساليب البحث العلمي الملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، إذ يتركز اهتمامه على وصف الظاهرة، وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظاهرة أخرى. (عبيدات وآخرون، 2016، 28).

ثانياً: مجتمع البحث.

يحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية التربية المفتوحة للعام الدراسي (2023-2024) لجميع اقسامها ، وبلغ عددهم الكلي (927) طالبا وطالبة، وبلغ عدد المراكز الدراسية في محافظة صلاح الدين



التابعة للكلية التربوية المفتوحة (4) مراكز توزعت في سامراء والطوز و الشرقاط وتكريت ،وقد بلغ عدد الطلاب الذكور (481)، في حين بلغ عدد الطالبات الإناث (446).

ثالثاً: عينة البحث.

تمّ انتقاء مركز تكريت الدراسي قصدياً ؛ لقربه من محل سكن الباحث ، ولكون الباحث تدريسياً ، وللحفاظ على سرية البحث ، وتعاون ادارة المركز مع الباحث وقد تم اختيار العينة منه بطريقة عشوائية طبقية وهي تقوم بتقسيم أفراد المجتمع البحث الى فئات، ويتم اختيار من كلّ فئة بسحب عدد منها عشوائياً أو منتظماً. وتعدّ العينة العشوائية الطبقية من العينات الدقيقة التي يلجأ إليها الباحث للحصول على عينة أكثر تمثيلاً عندما يكون المجتمع غير متجانس ، وقد بلغت العينة الأصلية (300) طالبا وطالبة .

رابعاً: أدوات البحث.

لتحقيق أهداف البحث الحالي، اقتضى توفر أدوات تتوافر فيها خصائص القياس من صدق وثبات وتمييز، أما الخطوات الخاصة بكلّ مقياس فسيعرضها الباحث تباعاً وعلى ما يأتي:

مقياس المحنة النفسية:

بعد اطلاع الباحث على مجموعة من الأدبيات ذات العلاقة والدراسات السابقة التي تم عرضها في الفصل الثاني، قام الباحث ببناء مقياس المحنة النفسية بعد تبنيه تعريف (pearlin,1987) ونظريته في المحنة النفسية، إذ عرّفه بأنه (ما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤشرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها، وبالتالي يتعرض لردود فعل انفعالية وعضوية وعقلية، تتضمن مشاعر سلبية واعراض فسيولوجية تدل على تعرضه للضيق النفسي) لذلك بنى الباحث قياس المحنة النفسية على وفق الخطوات الآتية:

1. صياغة فقرات المقياس وتدرج الإجابة: بعد تحديد التعريف صاغ الباحث (32) فقرة بصورة أولية، بطريقة العبارات التقريرية، لكل فقرة خمسة بدائل للإجابة هي: (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة جداً).
2. إعداد تعليمات المقياس: سعى الباحث أن تكون تعليمات المقياس واضحة ودقيقة، إذ طلب من الطلبة اختيار بديل واحد من البدائل الخمسة بكل صراحة وصدق وموضوعية، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيه، وأن هذا الإجراء لأغراض البحث العلمي فقط، وأن الإجابة ستكون سرية ولا يطلع عليها أحد سوى الباحث ليضمن المستجيب على سرية إجابته؛ ولزيادة الوضوح تضمنت مثلاً يوضح كيفية الإجابة عن فقرات المقياس.

3. بدائل الإجابة وتصحيح المقياس: تضمن المقياس خمسة بدائل للإجابة وهي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة جداً) تأخذ الدرجات للبدائل على التوالي (5، 4، 3، 2، 1) ، وبهذه الصيغة سيتم حساب الدرجة الكلية لكلّ طالب من خلال الجمع الجبري للدرجات على فقرات المقياس البالغ عددها (32).

4 — الصدق الظاهري (صلاحية الفقرات): من أجل التعرف على صلاحية فقرات المقياس وقياس الصدق الظاهري له، عرض الباحث مقياس المحنة النفسية بصورته الأولية المكون من (32) فقرة على (20) محكماً من المختصين ذوي الخبرة في مجال العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم؛ لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس في الحكم على مدى ملائمة المقياس للغرض الذي وضع من أجله، وفي ضوء ما قرره المحكمين تمّ تعديل بعض الفقرات ، وقد اعتمد الباحث قيمة مربع كاي المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (3,84) محكاً للحكم على قبول الفقرة من عدمها وهي توازي نسبة 80% فأعلى من آراء المحكمين وقد تمت الموافقة على اغلب فقرات المقياس عدا فقرتين هما (16، 23) لم تحظى بموافقة المحكمين وان قيمة مربع كاي المحسوبة اقل من الجدولية وبالتالي تم حذفها ليصبح المقياس المطبق لعينة التحليل الاحصائي يتكون من (30) فقرة ، إذ حذفت الفقرات (16، 23) ، لذا تكون المقياس من (30) فقرة معدة لغرض التحليل الإحصائي.

5. التطبيق الاستطلاعي الأول (وضوح التعليمات والوقت المستغرق للإجابة): تكونت من (50) طالب وطالبة بواقع (25) طالباً و(25) طالبة من طلبة الكلية التربوية المفتوحة / مركز تكريت الدراسي ، ومن خلال التجربة الاستطلاعية للمقياس تم تثبيت النقاط الآتية:



- كانت التعليمات مفهومة وواضحة ولم يكن هناك أي استفسار أشار إلى صعوبة فهمها.
- وضوح الفقرات من حيث الصياغة والمعنى.
- تمّ حساب الوقت المستغرق للإجابة اذ بلغ مدى الوقت للإجابة بين (8-13) دقيقة وبمتوسط حسابي مقداره (10) دقيقة.

5. التحليل الإحصائي لفقرات مقياس المحنة النفسية.

أ. عينة التحليل الإحصائي للفقرات:

لقياس هذه الخاصية لفقرات مقياس المحنة النفسية، طبق المقياس الذي يتكون من (30) فقرة على عينة مكونة من (50) طالب وطالبة، وتعد هذه العينة مناسبة لتحليل فقرات مقياس المحنة النفسية.

ب. حساب الخصائص السايكومترية للفقرات: قام الباحث بحساب القوة التمييزية والإتساق الداخلي وكالاتي:

1- القوة التمييزية للفقرات: طبق الباحث المقياس على افراد العينة البالغ عددهم (50) طالبا وطالبة وتم تصحيح استمارات الإجابة لاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس، واستعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كلّ فقرة من فقرات المقياس، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، واتضح أن جميع الفقرات مميزة لكونها دالة احصائياً؛ لأن قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) بدرجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0.05).

2. الإتساق الداخلي (صدق الفقرات): تم حساب الإتساق الداخلي كالاتي:

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية: اعتمد الباحث في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط بيرسون " بين درجات كلّ فقرة والدرجة الكلية، لكون درجات الفقرة متصلة ومتدرجة، علماً أن عينة صدق الفقرات تتكون من (50) طالب وطالبة في البحث الحالي، واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05)

الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس:

أولاً: صدق المقياس :

استخرج الباحث للمقياس الحالي مؤشرين للصدق هما الصدق الظاهري، وصدق البناء، وفيما يأتي توضيح لكيفية التحقق من كل مؤشر منها:

أ- الصدق الظاهري (صلاحية المقياس): تحقق الباحث من الصدق الظاهري لمقياس المحنة النفسية عن طريق تحديد تعريف المحنة النفسية واعداد الفقرات حسب التعريف الخاص بالمقياس، وتمّ عرض المقياس على الخبراء المتخصصين ذوي الخبرة في مجال علم النفس التربوي والقياس والتقويم، وبناءً على آرائهم حول المقياس في الحكم على مدى ملائمته للغرض الذي وضع من اجله، اعتمد الباحث قيمة مربع كاي وهي توازي نسبة 80% فأعلى من آراء المحكمين بوصفها نسبة موافقة على فقرات المقياس، وكانت النسبة أكثر من ذلك، وأصبح مقياس المحنة النفسية متصفاً بالصدق الظاهري.

ب- صدق البناء: تحقق الباحث من صدق البناء عن طريق مؤشرين، هما:

- التمييز من خلال إيجاد الفروق بين الجماعات والأفراد.
- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية.

ثانياً: ثبات المقياس :

أ- طريقة الاختبار- إعادة الاختبار: لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (30) طالب وطالبة وبفاصل زمني بلغ (14) يوماً من التطبيق الأول، وبلغ معامل الارتباط (0,89) للمقياس، وتعدّ هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن.



أ. طريقة ألفا كرونباخ : أستخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (50) استمارة، وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل ألفا (0,87) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه في إجراء البحوث.

الاداة الثانية: مقياس ادارة الانفعالات

خطوات اعداد المقياس: سعى الباحث الى اعداد مقياس لإدارة الانفعالات بما يتلاءم مع الإطار النظري الذي انطلق منه البحث. ومع طبيعة مجتمع البحث، ومن أهم المنطلقات النظرية التي استند اليها البحث الحالي في اعداد مقياس ادارة الانفعالات ما يأتي:

اشتقاق الفقرات بالاعتماد على النظريات والمقاييس ذات الصلة بموضوع البحث.

وقد أعد الباحث مقياساً لإدارة الانفعالات مكوناً من (40) فقرة لمقياس ادارة الانفعالات موزعة على الأبعاد الأربعة ، وعلى النحو الآتي:

1. الانفتاح والتعبير عن المشاعر: ويتكون من (10) فقرات، جميع الفقرات ايجابية.
 2. المشاركة في الانفعالات: ويتكون من (10) فقرات، جميع الفقرات ايجابية
 3. فهم الانفعالات الذاتية: وتكونت فقراته من (10) فقرات، جميع الفقرات ايجابية.
 4. التوازن الانفعالي: وتكونت فقراته من (10) فقرات، جميع الفقرات ايجابية
- وقد وضع الباحث امام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) ويكون التصحيح (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1).

❖ **الصدق الظاهري للمقياس (صلاحية الفقرات):** عرض الباحث فقرات المقياس بصورتها الأولية البالغ عددها (40) فقرة على (20) محكماً من التدريسيين المختصين ذوي الخبرة في مجال علم النفس التربوي والقياس والتقويم ، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس في الحكم على مدى ملائمة المقياس للغرض الذي وضع من أجله ، وقد اعتمد الباحث قيمة مربع كاي المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (3,84) محكاً للحكم على قبول الفقرة من عدمها وهي توازي نسبة 80% فأعلى من آراء المحكمين وقد تمت الموافقة على اغلب فقرات المقياس ما عدا فقرتين هما الفقرة رقم (7) من المجال الثاني المشاركة في الانفعالات والفقرة رقم (5) من المجال الرابع التوازن الانفعالي ليكون المقياس المطبق لعينة التحليل الاحصائي يتكون من (38) فقرة وتبين أن اغلب الفقرات دالة احصائياً عدا فقرتين تم حذفهما بأراء المحكمين.

■ **عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات والوقت المستغرق للإجابة:** لغرض التعرف على وضوح تعليمات الإجابة على مقياس ادارة الانفعالات، ووضوح فقراته وبدائله، والكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها، والوقت الذي تستغرقه الإجابة عن المقياس، طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (50) طالب وطالبة بواقع (25) طالب و (25) طالبة وتم البدء بالتطبيق من يوم السبت الموافق 2023/12/2 ، وقد اتضح ان فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة لدى أفراد العينة، وأن الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس تراوح ما بين (13-18) دقيقة وبمتوسط حسابي مقداره (15) دقيقة.

■ **التحليل الإحصائي للفقرات:** عمد الباحث إلى حساب الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس وعلى النحو الاتي:

❖ **المؤشرات الإحصائية لمقياس ادارة الانفعالات:** لاستخراج المؤشرات الإحصائية للمقياس تطلب ذلك من الباحث استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية .

❖ **حساب الخصائص السيكومترية للفقرات:** قام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية للفقرات المتمثلة بالقوة التمييزية والاتساق الداخلي (صدق الفقرات)، وعلى ما يأتي:

1- **القوة التمييزية للفقرات:** بعد تطبيق المقياس على افراد العينة البالغ عددهم (50) طالب وطالبة وتصحيح استمارات الإجابة، واستعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق



بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، واتضح أن جميع الفقرات مميزة لكونها دالة احصائياً؛ لأن قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) بدرجة حرية (48) وعند مستوى دلالة (0,05).

2. الإتساق الداخلي (صدق الفقرات): تم حساب الإتساق الداخلي كالآتي:

أ. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية: اعتمد الباحث في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية، علماً أن عينة صدق الفقرات تتكون من (50) طالب وطالبة في البحث الحالي. وتبين أن جميع الفقرات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (48) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,088)

ب علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه: لغرض حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، فقد استعمل معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (48) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,088)

ج. علاقة المجالات مع بعضها وبالدرجة الكلية للمقياس: لغرض حساب قيمة معامل الارتباط بين المجالات مع بعضها والدرجة الكلية للمقياس، فقد استعمل معامل ارتباط بيرسون، وتبين أن جميع معاملات الارتباط بين المجالات مع بعضها والدرجة الكلية دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (48) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0,088).

■ الخصائص القياسية للمقياس

صدق المقياس: وقد تحقق الباحث من صدق مقياس ادارة الانفعالات على النحو الآتي:

أولاً: الصدق الظاهري: تم التحقق من هذا النوع من الصدق لمقياس ادارة الانفعالات من خلال عرضه على المحكمين والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته.

ثانياً: صدق البناء: لغرض الحصول على مقياس يتوافر فيه صدق بنائي، تحقق الباحث من خلال الآتي:

1. تمييز الفقرات
2. استخراج علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي لدرجات المقياس، إذ إن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس.
3. علاقة درجة الفقرة بالمجال من خلال استخراج معامل الارتباط بين كل فقرة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي إليه.

4. علاقة المجالات مع بعضها وبالدرجة الكلية للمقياس.

ثبات المقياس: لغرض إيجاد ثبات مقياس ادارة الانفعالات فقد أعتمد الباحث على طريقتين هما:

أولاً: طريقة إعادة الاختبار: لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (40) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد مرور مدة أسبوعين من التطبيق الأول أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على المجموعة نفسها، ثم صححت إجاباتهم، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، ظهرت قيم الثبات (0,86) وهو معامل ثبات جيد.

ثانياً: معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي: لاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ على استجابات عينة التحليل الاحصائي التي بلغت (50) استجابة، وبعد تطبيق المعادلة كانت قيم الثبات (0,85) وهذه القيمة مقبولة وذات معامل ثبات عال، لذلك يتميز هذا المقياس بالاتساق الداخلي.

■ وصف المقياس بصورته النهائية: يتألف مقياس ادارة الانفعالات في البحث الحالي بصورته النهائية من (38) فقرة موزعة على اربعة مكونات، هي: (الانفتاح والتعبير عن المشاعر، المشاركة في الانفعالات، فهم الانفعالات الذاتية، التوازن الانفعالي) وكل فقرة لها خمسة بدائل وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، والوزن المخصص لها: (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، ويتم حساب درجة كلية للمقياس عن طريق جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (190) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، وأقل درجة يحصل عليها هي (38) درجة والتي تمثل أدنى درجة كلية للمقياس، وبذلك فإن المتوسط النظري للمقياس يكون (114) درجة.



خامساً: الوسائل الإحصائية:

1. الوسائل الإحصائية التي حسبت بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، هي:
 - مربع (كا²) كاي : لمعرفة دلالة الفروق في عدد الخبراء والمحكمين الذين وافقوا على مكونات وفقرات المقاييس والذين لم يوافقوا عليها.
 - الاختبار التائي لعينة واحدة: للتعرف على مستوى المتغيرات الثلاثة عند العينة.
 - الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: لحساب القوة التمييزية لفقرات مقاييس البحث.
 - معامل ارتباط بيرسون : لحساب الارتباطات بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقاييس البحث وأيضا حساب الارتباطات بين درجة الفقرة ودرجة المكون أو البعد الذي تنتمي اليه لمقياس ادارة الانفعالات، كذلك في حساب مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس (ادارة الانفعالات)، وأيضا لمعرفة الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقاييس البحث، كما استخدم للتعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة (المحنة النفسية، والازدواجية العاطفية، ادارة الانفعالات).
 - معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي: استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة الفا للاتساق الداخلي لمقاييس البحث.

الفصل الرابع

أولاً: عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها بناءً على الأهداف التي تمّ تحديدها وتفسير هذه النتائج ومناقشتها حسب الإطار النظري والدراسات السابقة وخصائص المجتمع الذي تمت دراسته في البحث الحالي، ومن ثم الخروج بمجموعة استنتاجات وتوصيات ومقترحات، ويمكن عرض النتائج كما يأتي:

الهدف الأول: مستوى المحنة النفسية لدى طلبة كلية التربية المفتوحة.

بعد تطبيق مقياس المحنة النفسية على عينة البحث المتكونة من (250) طالب وطالبة، أظهرت النتائج أنّ المتوسط الحسابي للدرجات بلغ (84,918) وبانحراف معياري قدره (17,820) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (90) درجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً لصالح المتوسط الفرضي عند مستوى دلالة (0,05)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (6,377) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (249) وهذا يعني ان طلبة الكلية التربوية المفتوحة / مركز تكريت الدراسي . يمتلكون مستوى منخفض من المحنة النفسية .

ويمكن تفسير نتيجة هذا الهدف من أن الطلبة يستطيعون أن يواجهوا مختلف مصادر الضغوط النفسية والتي تتضمن خبرات غير مرغوب بها واحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (شريفه، 2018) واختلفت مع دراسة (جاسم، 2018) التي اشارت نتائجها الى انخفاض الكرب النفسي لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة ، ولم يناقش الباحث هذه النتيجة مع بقية الدراسات السابقة لكونه ان عينة الدراسات السابقة تختلف عن عينة الدراسة الحالية.

الهدف الثاني: مستوى المحنة النفسية لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث)

لغرض التحقق من هذا الهدف أخذ الباحث استجابات عينة البحث على مقياس المحنة النفسية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً استخرج الباحث متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعاً للنوع (ذكور، إناث) تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (0,013) هي أصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1، 246)، أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المحنة النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

ويمكن تفسير نتيجة عدم وجود فروق في المحنة النفسية وفقاً للجنس الى ان طلبة الكلية التربوية المفتوحة يمرون بنمط حياة واحدة، وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة (جاسم 2018) التي اشارت نتائجها بأن الذكور لديهم كرب نفسي اكثر من الاناث.

الهدف الثالث: مستوى ادارة الانفعالات لدى طلبة كلية التربية المفتوحة.



لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس ادارة الانفعالات على عينة البحث، وأظهرت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لدرجاتهم على الاختبار بلغ (128,624) وبانحراف معياري قدره (21,378) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي البالغ (114) درجة، تبين أن الفرق دال احصائياً لصالح الوسط الحسابي عند مستوى دلالة (0,05)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (15,296) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (249) وهذا يعني أن طلبة عينة البحث يمتلكون ادارة الانفعالات بمستوى جيد

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (العبد الله ، 2014) التي اشارت الى ان افراد عينة البحث يتمتعون بمستوى عالي من إدارة الانفعالات، واختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة (السعيد، 2018) التي اشارت الى ان مستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة كان متوسط. ويعزو الباحث سبب اختلاف نتائج هذه الدراسات عن نتائج الدراسات السابقة الى اختلاف العينة اذ ان بعض الدراسات تناولت الطلبة والطالبات صعوبات التعلم بينما الدراسة الحالية فإن عينتها من طلبة الكلية المفتوحة.

الهدف الرابع: مستوى ادارة الانفعالات لدى طلبة كلية التربية المفتوحة تبعا لمتغير الجنس (ذكور، اناث) .

تبين إن قيمة النسبة الفائية المحسوبة (8,302) أكبر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1 ، 246)، وبعد ملاحظة المتوسطات للعينة تبعا لمتغير الجنس تبين أن متوسط درجات الذكور بلغ (131,953) ومتوسط درجات الاناث بلغ (126,495)، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ادارة الانفعالات تبعا لمتغير الجنس، لصالح الذكور.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (العبد الله ، 2014) التي اظهرت نتائجها وجود فروق ذات في ادارة الانفعالات ولصالح الذكور كما اختلفت مع دراسة (السعيد، 2018) اذ اشارت نتائجها الى عدم وجود فروق في ادارة الانفعالات تعزى لمتغير الجنس .

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين المحنة النفسية وادارة الانفعالات لدى طلبة كلية التربية المفتوحة.

للتحقق من هذا الهدف أخذ الباحث إجابات عينة البحث على مقياسي المحنة النفسية وادارة الانفعالات، ثم استعمل معامل ارتباط بيرسون، واتضح بأن النتائج تشير إلى إن قيمة معامل الارتباط بين المحنة النفسية وادارة الانفعالات بلغت (-0,486)، ولمعرفة دلالة العلاقة استعمل الباحث الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (12,461) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (248)، وهذا يعني ان العلاقة بين المحنة النفسية وادارة الانفعالات علاقة عكسية دالة احصائياً، أي إنه كلما كانت المحنة النفسية منخفضة لدى عينة البحث تحسنت ادارة الانفعالات لديهم.

ويفسر الباحث هذه النتيجة أنه المحن النفسية التي يشعر بها ومشاعر الحزن المسيطر والشعور بالضيق تمنعه من القيام ببعض الأشياء لبعض الأمور التي يمكنه أن يعبر من خلاله عن احتياجاته وتوقعاته أيضاً في حسن ادارة انفعالاته بالاتجاه الصحيح ونتيجة لذلك يتولد لديه نوع من الصراع الداخلي فضلاً عن ذلك يواجه الطالب نوع من الضغوط الخارجية من المهام التي تؤكل اليه والمؤثرات البيئية والعلاقات الاجتماعية وكل ما يحيط بطلبة الكلية التربوية المفتوحة في الاوضاع الراهنة هي احداث ضاغطة من صراعات وصدمات ومشكلات تولد لدى العينة فقدان للروابط بينهم وبين الآخرين والمجتمع ومشاعر سلبية مما تؤثر على التعبير عن انفعالاتهم بالاتجاه السلبي، اذ ان الاشخاص الذين يشعرون بالمحنة النفسية يمتلكون بنى معرفية تختلف عن الناس الآخرين ، فهم قد يمتلكون مخططات عن الضغوط والخسارة والفشل والتي تكونت لديهم منذ الطفولة واثرت في حياتهم .

الاستنتاجات: بعد عرض النتائج التي توصل اليها الباحث ومناقشتها في ضوء أهداف البحث، يمكن تلخيص النتائج كالآتي:

1- ان طلبة الكلية التربوية المفتوحة هم جزء من المجتمع الذي يعيشون فيه بكل ظروفه وازماته لذلك فان الأفكار والمعتقدات التي يحملها الطلبة لا تختلف عن الأفكار والبنى المعرفية التي يحملها الافراد المحيطين بهم لذلك جاءت المحنة بدرجة منخفضة لدى الطلبة .



2- لا تتأثر المحنة النفسية بحسب الجنس الطلبة كونهم يمرون بنمط حياة واحد وان لديهم خصائص النفسية والاجتماعية المتقاربة بحسب البيئة الجامعية التي ينتمون لها لذلك جاءت النتيجة بعدم وجود فروق في النواحي المحنة النفسية تبعاً للجنس.

4- ان طلبة الكلية التربوية المفتوحة لديهم إدراك للواقع وكيفية التعامل مع احداث الحياة الضاغطة والأزمات كذلك لديهم القدرة على المشاركة والانفتاح الانفعالي بصورة واضحة تمنعهم من سوء فهم الآخرين له لذلك جاءت نتيجة ان الطلبة يمتلكون الإدارة الانفعالات بمستوى جيد لديهم.

6- تتأثر إدارة الانفعالات بحسب الجنس لان اغلب مجتمعاتنا ما زال الدور الرئيس لذكور لأنها يتصفون بالقوة والتحمل وإدارة انفعالاتهم ويستطيعون التحكم في المواقف الغاضبة بشكل أفضل لذلك جاءت النتيجة بوجود فروق في إدارة الانفعالات لصالح الذكور.

7- ان انخفاض مستوى المحنة النفسية لدى الطلبة الكلية التربوية المفتوحة قد أدى الى ارتفاع مستوى إدارة الانفعالات لديهم لذلك جاءت نتيجة هذا الهدف بعلاقة عكسية متبادلة بحيث ان ارتفاع مستوى متغير يؤدي الى انخفاض في مستوى المتغير الثاني لذا أظهرت وجود علاقة سالبة بين المتغيرين.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بالآتي:

1. العمل على تنمية مفهوم ادارة الانفعالات لدى طلبة الكلية التربوية المفتوحة عن طريق الندوات والدورات التدريبية والثقافية.
 2. تفعيل دور المراكز ارشادية، والقيام بورش عمل يقع على عاتقها، توجيه وارشاد الطلبة، على أهمية ادارة انفعالاتهم وكيفية اتخاذ قرارات سليمة.
 3. العمل على متابعة مشكلات الطلبة الدراسية، ومعرفة ما يعانونه من ضغوط نفسية، والعمل على تقليل أثارها من خلال التعاون المشترك بين الكلية التربوية المفتوحة والطلبة.
 4. تسليط الضوء على أهمية ادارة الانفعالات بوصفه محوراً مهماً من المحاور الاساسية في الشخصية، ولما له دور في شخصية الطالب من خلال دورات علمية نفسية.
- #### المقترحات: استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:
1. اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات اخرى مثل اساتذة الكلية التربوية المفتوحة .
 2. القيام بدراسة لمعرفة العلاقة بين المحنة النفسية ومتغيرات أخرى مثل: التنظيم الذاتي، والفاعلية الذاتية، والمعتقدات الدافعية.
 4. بناء برامج تطور ادارة الانفعالات وخفض المحنة النفسية لدى الطلبة.

المصادر العربية

□ القرآن الكريم.

1. أبو سعد، مصطفى. (2005). الذكاء الوجداني. مركز النخبة. دبي. شبكة نقل المعلومات (الانترنت) الموقع: www.dged.net
2. أولنيس ، دوميتك . (2002). حبة راحة تمنح الإجهاد. مجلة الرياضة والشباب مؤسسة البيان للصحافة والنشر العدد (373) الإمارات العربية المتحدة . دبي.
3. تونسني، عديلة حسن .(2002). القلق والاكتئاب لدى عينة من المطلقات وغير المطلقات في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة ام القرى. مكة المكرمة
4. جاسم، عباس عبد. (2018). الكرب النفسي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. الجامعة المستنصرية. مجلة كلية التربية الأساسية. مج (24)، العدد (101).
5. جولمان، دانييل.(2008). الذكاء العاطفي. ترجمة: ليلى الجبالي. سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. العدد 262. الكويت.
6. حبيب، امل عبد المنعم. (2009). الذكاء الشخصي وعلاقته بكل من الذكاء الوجداني وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة بنها.
7. الحناوي، هشام. (2000). ذكاء المشاعر. هلا للنشر والتوزيع. القاهرة.
8. الخالدي، أديب. (1991). الصحة النفسية. الدار العربية للنشر والتوزيع. ليبيا.



8. الخفاف، ايمان عباس. (2008). إثر التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء العاطفي لدى طفل الروضة. بغداد. مجلة حولية ابحاث الذكاء، ع (4). ج (2).
9. الخوالدة، محمود. (2004). الذكاء العاطفي: الذكاء الانفعالي. دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان.
10. الخولي، هشام عبد الرحمن. (2002). الذكاء الوجداني كدالة للتفاعل بين الجنس. تقدير الذات. السعادة والقلق لدى عينة من طلاب المرحلة الاعدادية. مجلة كلية التربية بينها. جامعة الزقازيق. المجلد (12)، العدد (52).
11. الريموي، محمد عودة. (2006). علم النفس العام. ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع. عمان.
12. الزبيدي، كامل علوان. (1999). علم نفس التوافق. دار الكتب للطباعة والنشر. الموصل. العراق.
13. السعدوني، إبراهيم. (2007). الذكاء الوجداني (أسسه . تطبيقاته . تنميته). ط1. دار الفكر للنشر والتوزيع . بيروت
14. السعيد، بدر محسن. (2018). إدارة الانفعالات وعلاقتها بمهارات ما وراء الانفعالات لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. جامعة مؤتة. الأردن
15. سلمان، حسين حسن. (2005). السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرية والتطبيق. المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر. لبنان (بيروت).
16. شريفة، هوامه. (2018). تحمل الضيق النفسي وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير. جامعة قاصدي مرباح _ ورقلة.
17. عبد الغفار، عبد السلام. (1975). مقدمة في الصحة النفسية. دار النهضة العربية. القاهرة.
18. العبد الله، سارة ثامر كاظم. (2014). الرضا عن الحياة وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير. جامعة القادسية. كلية التربية للعلوم الإنسانية
19. عبيدات، ذوقان وكايد عبد الحق وعبد الرحمن عدس. (2016). البحث العلمي "مفهومه وأدواته وأساليبه". ط17. دار الفكر للنشر. عمان.
20. فرويد، سيجموند. (1939). معالم التحليل النفسي. ترجمة- محمد شحال نجاتي. ط4. دار النهضة العربية. القاهرة.
21. الكبيسي، ناطق فحل الجزاع. (1998). بناء مقياس لاضطراب ما بعد الضغوط الصدمية. رسالة ماجستير. كلية الآداب. الجامعة المستنصرية.
22. الكناني، ممدوح عبد المنعم وماير. عيسى عبد الله. (2002). المدخل إلى علم النفس. ط2. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع. الكويت.
23. الأمام، مصطفى محمود. عبد الرحمن. انور حسين. والعجيلي. صباح حسين. (1990). التقويم والقياس. دار الحكمة. بغداد. العراق.
23. موسى، رشاد علي. (2001). أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي. مؤسسة المختار للنشر والتوزيع. القاهرة.
24. وينج، أرنوف. (1977). مقدمة في علم النفس. ترجمة- عادل عز الدين. الأشول وآخرون. دار ماكجروهيل للنشر. القاهرة.
25. يونس، جمال الدين توفيق. (2012). انماط التعلم والتفكير وعلاقتها بمهارات التفكير العلمي لمعلمي العلوم قبل الخدمة (دراسة تتبعية). دراسات في المناهج وطرق التدريس. كلية التربية. جامعة عين شمس. العدد 78.

المصادر الاجنبية

26. Abraham, R. (2000): The Role of Job Control as a Moderator of Emotional Dissonance and Emotional Intelligence – Outcome Relationships, Journal of psychology, Vol.134 Issue 2, Mar.
27. Ashurst. P.&Hall. Z.(2001). Understanding Woman in Distress Taylor and Francise-library.New York.



28. Bar-on (2000): Baron Emotional Quotient-Inventory (manual) . Canada. MHS INC.
29. Carson, K. (2000): Measuring Emotional Intelligence: Development and Validation of an Instrument, Journal of Behavioral and Applied Management, summer, Vol.2, n.1.
30. Cartwright . D. S. . (1972) Introduction to Personality Mc Nally . Colley publishing com . Chigaco .
31. Copeland, J.P.& et al, W. (2001). Ethnicity, coping, and distress among Korean Americans, Filipino Americans, and Caucasian Americans. Journal of Social Psychology, 141, 421–443.
32. Gardner, H.(1996): Intelligence Multiple Perspective, Florida, Harcourt Brace.
33. Horowitz. M. (1979) : psychological response to Serious life event . in : Hamilton & D. Warburton : Human stress and cognition . New york . Wiley & sons .
34. Kaplan . H. . Sadock . B. (1999) . Comprehensive text of psychiatry Sixth Edition . William and wilkins com. N. y .
35. Leong. F.T.L.. & Lau. A.S.L. (2000). Barriers to providing effective mental health services to Asian Americans. Mental Health Research. 3. 201–212.
36. Mattick. R.P.&Clarke. C.J.. (1997): development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. Unpublished manuscript.
37. May . R . (1972) : " Power and impotencei " A search for the Sources of Violence . New york : Norton .
38. Mayer. j and salovey : (1995). emotional intelligence and the construction and regulation of feeling . "j-n .of applid and preventive psychology vol4 (3)
- 39 . .Mayer. j and salovey (2001): Emotional Intelligence As a Standard Intelligence. San Francisco. American Psychological Association.
40. Mclean I. G. (2007). Sources of stress and its impact on health behaviors and academic performance of international students at a comprehensive Midwestern University. International Journal of Global Health and Health Disparities. 5(1). 55-69
41. Nwimo, O. Ignatius & Chinagorom Onwunaka.(2015) Stress among Secondary School Teachers in Ebonyi State, Nigeria: Suggested Interventions in the Worksite Milieu , Journal of Education and Practice, Vol.6, No.26, 93-100.
42. O'halloran, Ann- Merie (1994): Exploring the Effects of Thoughts and Thought Processes Exercise - Induced Feeling States, DAI-B Vol.56, No.11, May.
43. Pearlin, L., Menaghan, E., Lieberman, M., & Mullan, J. (1981). The stress process. Journal of Health and Social Behavior, 22(4), 337-356. doi:10.2307/2136676



44. Pearlin, L., Menaghan. E., Lieberman. M., & Mullan. J. (1987). The stress process. 45. Journal of Health and Social Behavior. 22(4). 337-356. doi:10.2307/2136676.
- Ridner . S.H.(2004) : Psychological distress. Journal of Advanced Nursing Volume. Number 5 . Blackwell Publishing.
46. Rogers c. (1955) R " persons of Science Aphiloso – phical question " American psychologist .
47. Sala. f. (1998): It. s Lonelyat the top :Dominant thinking and management emotional in organization . Y.S.A..
48. Salovey. P. & Mayer. J. (1993): Emotional Intelligence. Imagination. Cognition and Personality. Y.S.A.
49. Sjoberg, L. a (2001): Emotional Intelligence Measured in a Highly Competitive Testing Situation, Center for Economic Psychology Stockholm School of Economics, Sweden, November, No.13.
50. Tucker, Mary; Sojka, J; Barone, F. & Cathy, Ann (2000): Training Tomorrow's Leaders: Enhancing the Emotional Intelligence of Business Graduates, Journal of Education for Business, Jul/ Aug, Vol.72 Issue 6.
51. Weaver. J.A. (1997). Has there been a failure to prepare and support parish-based clergy in their role as frontline community mental health workers: A review. The Journal of Pastoral Care. 49 (2). 129-147.