وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركـــــز البحوث النفسية

مجلــة
العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــة معتمـدة

تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلـــــــة على الأعتماديـــــة
رقــم الإيــداع 614 / 1994
الرمز الدولي 1790 – 1816

المجلد (36) – العدد (3)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمـــــة معتمــدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد : 36 العدد : 3

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

ايلول/ 2025

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيــس التحريــر/ أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير/ أ.م.د. عـــلا حسيــن علــوان

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية/ علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. بشرى عبد الحسين	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق

الاسم	مكان العمل	البلد
محميد		
- أ.د. محمد حبشي حسين	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	مصر
- أ.د. عصام توفيق قمر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	مصر
- أ.م.د. بيداء هاشم جميل	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	العراق
- أ.م.د. براء محمد حسن	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	العراق
- أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. بشرى عثمان احمد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	الجزائر
- أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة ( ) سنة ابتداءاً من .....

الأسم : .....

العنوان : .....

قيمة الاشتراك : .....

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

رقم: تأريخ / /

التوقيع : ..... : التأريخ .....

قيمة الأشتراك لعدد واحد	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

شروط النشر في المجلة

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

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الأستلال الألكتروني على أن لاتزيد درجـة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة آخرى 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 الألكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والأنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمـــــــــة 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 البحث علميا قبل نشره ، بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والأنكليزية .

سابعا: يراعى في كتابة البحث الآتــي :

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

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

- الحاشية العليـا 4.50 سـم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشيـة 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 وفقا لبرنامج التنضـيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمـــي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولاتتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وأنما يشار رقميا الى المصادر حســـب 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 الأجتماعية وعلاقتها بأتخاذ 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 آخرى 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 للنشـر .

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	مؤشرات ضعف التكامل المعرفي من وجهة نظر أساتذة الجامعات العراقية	أ.د بشرى عبد الحسين الطائي	18-1
2	التوجيه الذاتي وعلاقته بالإقناع لدى المرشدين التربوين	أ.م .د أسماء عبد الحسين محمد	62-19
3	الصمت العقابي وعلاقته بالشخصية غير المكتملة وكفاءة المواجهة	أ.م. د. افراح هادي حمادي الطائي	110-63
	دور الدراما الإبداعية في مناهج رياض الأطفال للمرحلة التمهيدية لدى الأطفال ضعاف السمع من وجهه نظر معلماتهم	أ.م وفاء قيس كريم	132-111
5	الامتنان وعلاقته بالتجهيز لانفعالي لدى طلبة الجامعة	م.د هديل علي جبر	160-133
6	الجدية بالعمل وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى مديرات رياض الاطفال	م.د.فاتن سبع خماس	186-161
7	استخدامات الذكاء الاصطناعي التوليدي وعلاقته بالإدراك المعرفي الذاتي لدى طلبة الدراسات العليا	م.د نور علي مختاض	216-187
8	فاعلية برنامج ارشادي قائم على استراتيجيات التفكير قبل الفعل في خفض السلوك الاندفاعي لتلاميذ المرحلة الابتدائية	م. زينب حسن لفته	252-217
9	الاحتراق النفسي لدى تدريسيي المراكز البحثية في جامعة بغداد	م.م رؤى كاظم عبد الله ناصر م.د سارة محمد عبد م.م رافد جاسم محمد	268-253
10	العمل العاطفي وعلاقته بالإنهاك الوظيفي لدى الموظفين	م.م. عتاب صبري جلال حمد	290-269
11	صدمة الأنا لدى طلبة الجامعة	مي مهدي عبد كاطع أ.م.د. ازهار هادي رشيد	314-291

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
12	الجنوح الكامن وفقا لأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة الصف الأول متوسط	رؤى باسم محمد أ.د. انتصار كمال قاسم	336-315
13	المعتقدات الضمنية للذكاء وعلاقتها بالانسجام النفسي لدى طلبة الدراسات العليا	أماني سعود عباس علي أ.م. د عمر خلف رشيد	372-337
14	العوامل الستة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة	ملاك امجد مخلف عبد الفهداوي م.د. ايلاف حميد موسى المحمدي	396-373
15	الإعلاء الأخلاقي وعلاقته بالمسافة النفسية لدى طلبة الجامعة	ضياء جمال فاضل أ.م. د. بلال طارق حسين	420-397

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
هيئة البحث العلمي
مركز البحوث النفسية

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظـة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر 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 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد ـ العراق

الامتنان وعلاقته بالتجهيز الانفعالي لدى طلبة الجامعة

م.د هديل علي جبر

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ هيئة البحث العلمي/ مركز البحوث النفسية

hadeel.a.jabr@src.edu.iq

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الامتنان لدى طلبة الجامعة، والفروق بحسب الجنس والتخصص، وكذلك التعرف على التجهيز الانفعالي لدى الطلبة، والفروق حسب الجنس والتخصص، فضلا عن التعرف على العلاقة الارتباطية ما بين الامتنان والتجهيز الانفعالي. ولتحقيق ذلك استعملت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وقامت بإعداد مقياس للامتنان مكون من (22) فقرة، واعداد مقياس التجهيز الانفعالي من (24) فقرة، وكانت عينة البحث (150) طالبا وطالبة من كليتي الإعلام وهندسة الخوارزمي في جامعة بغداد، وتم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، وكانت النتائج تشير إلى تمتع الطلبة بالامتنان، ولا توجد فروق حسب الجنس والتخصص، فضلا عن تمتع الطلبة بالتجهيز الانفعالي، ولا توجد فروق حسب التخصص، ولكن توجد فروق في الجنس ولصالح الذكور، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الامتنان والتجهيز الانفعالي لطلبة الجامعة.

الكلمات المفتاحية: الامتنان، التجهيز الانفعالي

Gratitude and its relation to emotional preparation among university students

Ph.D. Hadeel Ali Jabr

Psychological Research Center ,Scientific Research Commission, Baghdad, IRAQ

Abstract:

The current research aims to identify gratitude among university students, and the differences according to gender and specialization, as well as to identify emotional preparation among students, and the differences according to gender and specialization, in addition to identifying the correlation between gratitude and emotional preparation. To achieve this, the researcher used the descriptive correlational approach, and prepared a gratitude scale consisting of (22) items, and prepared an emotional preparation scale consisting of (24) items. The research sample was (150) male and female students from the Media College and Al-Khwarizmi Engineering College at the University of Baghdad, who were selected using a stratified random method. The results were that the students have gratitude, and there were no differences according to gender and specialization, in addition to the students have emotional preparation, and there were no differences according to specialization, but there were differences in gender in favor of males. The results showed a correlation between gratitude and emotional preparation for university students.

Keywords: Gratitude, Emotional preparation

الفصل الأول
التعريف بالبحث

مشكلة البحث

اليوم هناك العديد من المشكلات التي تمس الجانب الشخصي والانفعالي للافراد وتؤثر على مستوى وعيهم، وأساليب تعاملهم مع المحيطين بهم، فالامتنان والاعتراف بالجميل واحدة من اهم الفضائل الأخلاقية التي نجد الكثير من الاديان السماوية قد حثت عليها، فقد اكد علماء النفس على المشاعر الايجابية ومدى اهميتها في حياة الفرد، والامتنان للاخرين يعد من اهم هذه المشاعر التي تساعد على تقوية الاداء الاجتماعي والشخصي وتعزيزه لزيادة الاستقرار النفسي، والشعور بالرضا.

وذكرت دراسة (Dittrich, 2021) ارتباط الشعور بالوحدة والضيق في انخفاض مستوى الامتنان لدى الافراد، حيث فسر ذلك ان الافراد غير الممتنين يظهرون اقل مستوى من الانفعالات الايجابية، وبالتالي تقلل من فرص حصولهم على موارد اجتماعية ايجابية، وزيادة التقييم السلبي للمواقف والانسحاب. (Dittrich, 2021 :25)

وفي دراسات أخرى بينت ان للامتنان قيمة إنسانية عالية وضرورة لا بد منها ليتمكن الفرد من العيش بهناء ورفاهية، فضلا عن أنها قد تساعده على التعامل مع المشاعر والانفعالات وتجهيزها بصورة صحيحة. (Emmons, 2007)

ان التجهيز الانفعالي للافراد يعمل على تنظيم الانفعالات وادارتها وتوجيهها بطريقة صحيحة، بحيث تجعله قادرا على استخدامها في تحقيق الانجازات، وصنع القرارات، ويدرك ذاته بصورة أفضل من خلال تحويل الانفعالات السلبية الى ايجابية، ويبذل جهدا مضاعفا لمواجهة الفشل، وزيادة خبرته الانفعالية.

فقد أكدت دراسة (Rachmans, 2001) ان الفرد الذي لا يتمكن من امتصاص الاحداث والمواقف المزعجة والمؤلمة بسبب ضعف التجهيز الانفعالي فذلك يؤدي الى صعوبة في التركيز للمهمات المطلوبة منه لانجازها، فضلا عن الغضب والارق، والشعور بالضغط النفسي، وعدم الاستقرار، وبالتالي عدم التمكن من مواجهة الاحداث اليومية. (Rachmans, 2001: 78)

فالعلاقات الاجتماعية للفرد مع اقرانه واسرته والمجتمع بصورة عامة، ومستوى الاداء الاكاديمي ومستوى الانجاز تتأثر بالتجهيز الانفعالي، وخاصة ان فئة طلبة الجامعة مجتمعهم واسع وتعاملاتهم وتفاعلاتهم كثيرة مع الآخرين، وتتراوح ما بين السلب والإيجابية، وبالتالي تحتاج الى دراسة وتحليل ومن هنا ظهر سؤال ومشكلة البحث الحالي :(ما علاقة الامتنان في التجهيز الانفعالي لدى طلبة الجامعة؟).

أهمية البحث:

يعد طلبة الجامعة هم جيل المستقبل والاهتمام بهم ضرورة حتمية يفرضها التطور العلمي والتكنولوجي على الدولة والمجتمع، لمساعدتهم على بناء شخصيتهم وتحديد أهدافه، كما توفر الجامعة فرصة لاكتشاف قدراتهم واهتماماتهم وميولهم لتحقيق التقدم، وتأهيلهم لاكتساب المعرفة، والنضج الشخصي والنفسي والاجتماعي والانفعالي، والحصول على

افضل الفرص، وتحليهم بسمات ايجابية كالتعاون، والشعور بالمسؤولية، والامتنان للاخرين وخلق بيئة يسودها الود.

والامتنان واحد من الانفعالات الايجابية التي تعد مصدر قوة للانسان، فالشخص الممتن يقدر ما يقدمه الاخرون له من عطاء ومساعدة وكرم، وقد ركز الباحثون على موضوع التعبير عن الاحساس بالامتنان وتنمية هذا الاحساس ضروري لتقوية الشعور بالمواطنة لدى الفرد. (لوبيز وسنايدر، 2013)

ويرى (لويز هاي، ٢٠٠٨) ان الامتنان مهم لتحديد مستوى حياة الفرد، لان شعور الامتنان مرهون بحدوث شيء ايجابي جديد في حياته، باعتباره تجربة دافعة ومحفزة للانفتاح نحو الحياة اي (اسلوب حياة) تزيد من السعادة لديه وتوجه انظاره نحو المستقبل. (Froh , etal,2022:22)

وقد أشارت نتائج دراسة (Chen, etal, 2009) التي أجريت على طلبة جامعة تايوان، من خلال تطبيق مقياس للامتنان بالاضافة الى مقاييس لسمات الشخصية، إلى ارتباط الامتنان ارتباطا ايجابيا بالانبساط والتوافق والسعادة والتفاؤل. (Chen, etal ,2009: 659)

والامتنان هو أكثر من فكرة تكيف تطوري أو طريقة تعامل اجتماعية، وانما هو تقدير اعمق للاخر او لشيء ما، ينتج عنه شعور بالرضا، واكدت الكثير من دراسات علم النفس الايجابي ارتباط الامتنان بقوة وثبات الشخص وسعادته، حيث يساعد الامتنان على الاستمتاع بالتجارب الجيدة، وبناء علاقات قوية مع الاخرين، وتحسين الصحة النفسية، وسهولة التعامل مع المشكلات مهما كانت بسيطة او معقدة. (Mirna, 2016 :58)

وقد وضح (Tsang, etal, 2014) في دراسته وجود علاقة ما بين الامتنان والحاجة للرضا عن الحياة، حيث توصل ان الامتنان يزيد من الحاجة للرضا، وايضا الشعور بالرضا عن الحياة، وقلته اي انخفاض الامتنان لدى الافراد له اثر سلبي وشعور اقل بالسعادة واقل رضا عن حياتهم، على العكس من الافراد الذين يتمتعون بالامتنان يصبحون اكثر تحفيزا لتحسين أنفسهم، ومكتفين في المجتمع، ومرتبطين بالاشخاص المهمين في حياتهم. (Tsang, etal ,2014)

والامتنان يمكن الفرد من التعامل والتفاعل مع الحالات الانفعالية للاخرين والنفسية بطريقة مختلفة، لانه بحسب وجهة نظر (Bosma & kunnen, 2001) ان هناك فروقا في اساليب التجهيز الانفعالي، كونها احد اهم المنبئات بالفروق الفردية بين الافراد، وبالتالي تؤثر على نجاحها في اداء مهام للحياة.(Bosma & kunnen, 2001:132)

وان تحديد نوع الانفعالات سلبية او ايجابية يكون من خلال طريقة كل فرد في تفسيره للاحداث والمثيرات المسببة للانفعالات، فبعضهم قد تستثيره بشكل كبير فيتعامل معها بشكل سلبي، والبعض الاخر تستثيره بصورة طفيفة فيتعامل معها بشكل إيجابي، وبهذه الطريقة تتكون ردود افعال الأفراد، وانفعالاتهم اتجاه الاحداث المحيطة واتجاه الاخرين.(Warwick & Nettelbeck, 2004 :1097)

أشارت دراسة (kwasniewska, etal, 2014) ان الانفعالات ليس مشكلة بحد ذاتها، وانما تكمن المشكلة في استمرار الاستجابة الانفعالية من حيث الوقت والشدة ولا يكون لها

هدف واضح، ان التكامل بين المعرفة والوجدان يؤدي لمعرفة سبب الشعور بهذا الشكل والتخطيط والتصرف يكون وفقا بما يتلاءم مع مشاعر الفرد، ويكون هذا التوافق مفقودا او غير مكتمل في حالات عدم اكتمال التجهيز الانفعالي. (kwasniewska, etal, :207 2014)

إن مستوى التجهيز الانفعالي يؤثر على الاداء الاكاديمي لطلاب الجامعة، ومن خلال دراسات اجريت في هذا المجال، تم قياس التجهيز الانفعالي، وكذلك قياس مستوى التحكم في السلوك العدائي، وتسجيل درجات التحصيل الدراسي المرحلة السابقة، بالإضافة الى حساب المعدل التراكمي لقياس التحصيل الجامعي لدى مجموعة من الطلبة، وكانت النتائج هو اسهام درجة او مستوى التجهيز الانفعالي في التنبؤ في التحصيل الدراسي لهؤلاء الطلاب بدرجة أفضل من مدى إسهام درجات التحصيل السابقة لهم، وكذلك أفضل من درجات قياس التحكم في السلوك العدائي.(Pritchard & Wilson , 2003:61)

وبناء على ما تقدم فإن أهمية البحث الحالي هي :

- يكتسب البحث أهميته من نوع المتغيرات التي تم دراستها فهي ذات تأثير في المجتمع.
- تناول البحث طلبة الجامعة، وهم شريحة مهمة وجزء من المستقبل البلد، وضرورة الاهتمام بهم ورعايتهم.
- ركز هذا البحث على متغير الامتنان، لأنه ذو أهمية في تكوين شخصية الفرد، وينتقل اثره الى الاخرين بوضوح.
- قدم البحث مقاييس يمكن الاستفادة منها من قبل باحثين اخرين.
- هذا البحث يتناول مفهوم التجهيز الانفعالي ومدى تأثيره على مستوى الانفعال والشعور للفرد وطريقة تعامله بالحياة بصورة عامة.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١- مستوى الامتنان لدى طلبة الجامعة.

٢- الفروق في الامتنان لدى طلبة الجامعة حسب (الجنس - التخصص).

٣- مستوى التجهيز الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

٤- الفروق في التجهيز الانفعالي لدى طلبة الجامعة حسب (الجنس - التخصص)

٥- العلاقة الارتباطية بين الامتنان والتجهيز الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (2024-2025) في كليتي الإعلام وهندسة الخوارزمي للدراسة الصباحية.

تحديد المصطلحات

اولا: الامتنان (Gratitude) عرفه :

- **(McCullough, 2002):** "سمة من سمات الشخصية تكون ذات طابع أخلاقي روحاني، تحفز الفرد لشكر الحياة لما فيها من أحداث سعيدة وأشخاص رائعين، لإقامة وتقوية العلاقات الاجتماعية" (McCullough, 2002: 118)

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (McCullough, 2002) تعريفا نظريا للبحث لاعتمادها على نظريته في اعداد المقياس.

التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المجيب من خلال اجابته على مقياس البحث.

ثانيا: التجهيز الانفعالي (Emotional Processing) عرفه:

- **(Baker, 2001):** "هو العملية التي يقوم الفرد من خلالها بالتقييم المعرفي للحدث الانفعالي الحالي الذي يواجهه على اساس خبراته الانفعالية السابقة ليتمكن من التحكم في طريقة التعبير الانفعالي" (Baker, 2001: 8)

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Baker, 2001) تعريفا نظريا للبحث لاعتمادها على نظريته في اعداد مقياس التجهيز الانفعالي.

التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المجيب من اجابته على فقرات المقياس.

الفصل الثاني
الاطار النظري والدراسات السابقة

الامتنان (Gratitude)

يعد مفهوم الامتنان من المفاهيم الحديثة التي بدأ الاهتمام بها بعد عام (٢٠٠٠) ، وقد اختلف التعبير عنها أو تصنيفها لأنها تحمل أكثر من معنى وتفسير، حيث وصفها البعض بالعاطفة والبعض سمة وآخرون وصفوها بالقوة أو الفضيلة، ويعود اساس كلمة الامتنان إلى الكلمة اللاتينية (Gratia) والتي تعني الاعتراف بالجميل والفضيلة، وتعني أيضا الشعور بالشكر والتقدير للفوائد التي حصل عليها الفرد من الاخرين، ويرى (Gerahty ,2010) أن الامتنان يعد رد فعل عاطفي ومعرفي من الفرد يكون ناشئاً عن التقدير للفوائد. (لوبيز وسايندر، ٢٠١٣: ٥٩٢)

ويرى (Haidt ،2003) أن التعبير عن الامتنان يعزز من العلاقات الاجتماعية والتبادلات المفيدة بين جميع افراد المجتمع وينمي رفاهيته ووجهة النظر هذه تشترك فيها معظم الثقافات والأديان منذ زمن بعيد.

اما أصحاب اختصاص علم النفس والعاملين في هذا المجال فيرون أن الامتنان يشكل عاملا وقائيا للصدمات وحالات التوتر التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، وقد أكدت على ذلك العديد من الدراسات ومنها دراسة (McCullough, 2002) حيث أكدت أن الامتنان مرتبط إيجابيا بمستوى الصحة النفسية للفرد ورفاهيته (McCullough, etal, 2002:125)

وقد وضحا (Emmons & McCullough ،2003) أن مفهوم الامتنان يساعد في بناء العلاقات بين أفراد الأسرة الواحدة وأقاربهم، والعمل للحفاظ عليها، والاهم يشجع على التركيز في الجوانب الإيجابية في حياة الأفراد وإزاحة نظرهم وتركيزهم عن الخوض في الأحداث السلبية والقضايا المعقدة. (Emmons & McCullough ،2003: 67)

وهناك وجهة نظر أخرى للامتنان حيث يرى باحثون (Lia, Maria, 2011 & Jonathan) ان الامتنان خاصية أخلاقية قائمة على أساس التقدير من الآخرين لخصائصهم الأخلاقية والروحية على ما قدموه من مساعدات لهم وكانت غير متوقعة، وكذلك فإن الامتنان يوجه لغير البشر، مثلا يوجه لله وللطبيعة لكن لا نوجهه لأنفسنا. (Lia, Maria, Jonathan & 2011:4)

فالامتنان يعد وعيَ متلقين للخير، فنتذكر ما يقدمه الآخرون من مساهمات وأعمال من أجل رفاهيتنا، أي يشعر كمتلقٍ أنه تلقى فائدة، ويدرك ان الطرف الاخر اي (المانح) تصرف بهذا الاسلوب من اجل فائدته عمدا، اما بالنسبة لشعور المانح فيرى ان المتلقي كان بحاجة او يستحق هذه المنفعة وانه قادر على تقديمها له. (Emmons, 2007: 38)

وان الامتنان يتطلب من الفرد التفكير والتأمل، لان الحفاظ على اسلوب حياة ممتن وافراد ممتنين، فضلا عن الحفاظ على توجهاتهم وارائهم بحياد دون التحيز لا يمكن ان يتم دون التفكير.

- نظرية (McCullough, etal, 2002) لتفسير الامتنان :

تعد نظرية العاطفة الأخلاقية للامتنان من النظريات التي فسرت الامتنان وافترضت أن هذا المفهوم يتكون من ثلاث وظائف وهي الامتنان (مقياس اخلاقي- دافع اخلاقي- معزز أخلاقي) ويمكن توضيحها بالاتي:

اولا: الامتنان مقياس اخلاقي: ويتناول هذا الموضوع علاقة الفرد بالبيئة الاجتماعية وما يرافقها من تغيرات في تعامله مع الآخرين، وعندما يحصل الفرد على فائدة معينة لموضوع ما فإنه يتولد لديه شعور بالامتنان، وبالتالي سوف يعزز من رفاهيته النفسية، ويزداد هذا الشعور بالامتنان كلما كانت هناك خدمات ومواقف تقدم للافراد بطريقة قصدية وليس عن طريق الصدفة، اي انها تقدم اليهم بطريقة شخصية وخاصة دون غيرهم. (McCullough & Tsang, 2003:331)

ثانيا: الامتنان دافع أخلاقي: ويمكن أن يكون لهذه الوظيفة قيمة تحفيزية كبيرة، فالفرد الذي لديه دافع الامتنان يكون لديه تقدير للآخرين وعلاقات اجتماعية جيدة معهم، بالاضافة الى ذلك فإن الفرد عندما يبدأ امتنانه اتجاه سلوك المقابل فان هذا سوف يولد لديه كبحاً او سيطرة لدوافعه السلبية اتجاه الاخرين.

ثالثا: الامتنان معزز اخلاقي: هذه الوظيفة تعمل بمثابة تعزيز للسلوك الانساني؛ عندما يعبر الفرد عن امتنانه سواء بالقول مثل كلمة شكرا او بالفعل، فان هذا التصرف يزيد من رغبته في فعل الخير والأعمال الخيرية الان وفي المستقبل ايضا، واشارت الدراسات والبحوث التي قام بها (موكولف واخرون) إلى ان شعور الامتنان لدى الفرد يرتبط بطريقة ايجابية

بالعديد من السلوكيات الاجتماعية المقبولة مثل التراحم فيما بينهم، والتعاطف، والرغبة في مساعدة الاخرين وغيرها. (Tsang, 2006: 143)

وبينت دراسة (ايمونر) التي اجراها على عدد كبير من الاشخاص فوائد الامتنان من النواحي النفسية والجسدية والاجتماعية فقد توصل إلى الاتي:

- فوائد نفسية فهو يعطي طاقة كبيرة ومشاعر إيجابية عالية.
- فوائد اجتماعية فهو يساعد على نشر ثقافة العفو والتسامح والرحمة فيما بيننا.
- فوائد جسدية فقد بينت الدراسات ان الاشخاص الذين يُظهرون الامتنان يتمتعون بجهاز مناعي قوي يحميهم ويقيهم من الأمراض مثل ضغط الدم وآلام المفاصل وغيرها. (Navarro & Tudge , 2020: 88)

سمات الاشخاص ذوي الامتنان العالي:

- يتمتعون بشخصية ذات سمات ايجابية.
- يتمتعون بتقدير ذات عالٍ.
- يتجنبون الافكار والسلوكيات السلبية.
- لا يهتمون الى العوائد المادية لأي سلوك يقومون به.
- يندمجون بسهولة مع المجتمع.
- يقدرون أبسط أنواع المتع في الحياة.
- يقدرون اسهامات الاخرين في حياتهم. (Kardas ,etal, 2019: 91)
- يشعرون بالرضا عن حياتهم وعن علاقاتهم الشخصية والاجتماعية.
- يشعرون أن حاجاتهم الأساسية مشبعة اي يتمتعون بالاحساس بالوفرة.

الدراسات السابقة

- دراسة الربيع وعبابنة (٢٠١٨): (الامتنان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات)

هذه الدراسة كان الهدف منها معرفة مستوى الامتنان وجودة الحياة في بعض المتغيرات لطلبة جامعة اليرموك، وكانت عينة الدراسة (240) طالبا و (650) طالبة، وتم استخدام أدوات البحث وهي مقياس الامتنان ومقياس جودة الحياة، وبينت النتائج ان العينة لديها مستوى عال من الامتنان في جميع أبعاده، وايضا وجود فروق في الامتنان حسب التخصص ولصالح التخصصات الإنسانية، وأخيرا وجود علاقة ارتباطية ايجابية ما بين الامتنان وجودة الحياة لدى العينة ككل (دراسة الربيع وعبابنه، ٢٠١٨)

- دراسة (Hemarajarajeswari & Gupta , 2021): (Gratitude, Psychological well- being and happiness among college students)

هدفت هذه الدراسة التعرف على الامتنان والرفاهية النفسية والسعادة، وكانت العينة مكونة من (٢٠٠) طالبا وطالبة توزعت ما بين (٦٧) من الذكور و(١٣٣) من الاناث،

واعمارهم تراوحت بين (١٥- ٢٤) عاما، وتم اجراء هذه الدراسة في الهند، وبعد تطبيق المقاييس على عينة البحث، أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين الامتنان والسعادة والرفاهية النفسية، اذ ان هناك صلة كبيرة بين الامتنان ورفاهية الفرد النفسية والسعادة. (Hemarajarajeswari &Gupta, 2021: 268)

- دراسة عيسى وسراج (٢٠٢٣): (الاسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية)

كان هدف الدراسة هو معرفة الاسهام النسبي لكل من التسامح والامتنان في التنبؤ بالهناء الشخصي، وكذلك التحقق من وجود علاقه بين التسامح والامتنان والهناء الشخصي، وكانت عينة الدراسة طلبة كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة المنوفية وعددهم (٣٢٠) من طلبة المرحلة الثالثة، وتم اعداد المقياس لهذا الغرض، وبعد تطبيقه توصلت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية ما بين التسامح والهناء الشخصي والامتنان، بالاضافة الى انه تم التمكن من التنبؤ بالهناء الشخصي من خلال الدرجة الكلية لمقياس الامتنان (عيسى وسراج، ٢٠٢٣)

- دراسة كاظم ومحمد (٢٠٢٢): (الامتنان لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الامتنان لدى طلبة الجامعة، وتم إجراء هذه الدراسة على طلبة جامعة بغداد، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم بناء مقياس للامتنان وبعد تطبيقه على عينة البحث، واستخدام الحقيبة الإحصائية، بينت النتائج ان طلبة الجامعة لديهم مستوى عال من الامتنان (كاظم ومحمد، ٢٠٢٢)

التجهيز الانفعالي (Emotional Processing)

إن مفهوم التجهيز الانفعالي قد نشأ أول مرة على يد (lang's) عام (1977) من خلال تناوله موضوع تخيل الخوف لدى الأفراد وكيفية تعامل الفرد معه، وضبط انفعالاته خلال هذه اللحظات، اي لحظات الخوف من اشياء يتخيلها، لكن لم يستمر في دراسته او تطويره كعامل مستقل في بحوثه الخاصة، إلى أن جاء راشمان وقدم هذا المفهوم أيضا. (ابراهيم والشربيني، 2015: 53)

وقد اوضح (Rachmans, 1980) مفهوم التجهيز الانفعالي من خلال ورقة بحثية وعرفه بأنه العملية التي يتم بها استيعاب المثيرات المزعجة الانفعالية أو امتصاصها وخفضها الى الحد الذي يسمح للخبرات الاخرى والسلوكيات المعتادة للفرد بأن تستمر دون حدوث خلل او مقاطعة. (Rachmans, 1980: 51)

وقدم (Rachmans) وصفه لظواهر التجهيز الانفعالي بصورة دقيقة حيث بين ان التجهيز الانفعالي الناجح لدى الفرد سوف يساعده على تحسين مفهوم الذات بعد الموقف المؤلم والضغط انفعاليا الذي تعرض له، أما التجهيز الانفعالي السيء او الفاشل فهو يحدث نتيجة عدم قدرة الفرد على تجاوز الموقف المؤلم الذي تعرض له واستمرار شعوره بالخوف والقلق وعدم السيطرة على انفعالات. (Rachmans, 2001: 169)

ويوضح (Borkovec & Sharpless ، 2004) من الأشخاص الذين يعانون من القلق يكون لديهم صعوبة في التجهيز الفعال للانفعالات وبالتالي يجدون صعوبة في التعامل مع المعلومات المحيطة بسلوك معين أو حدث معين وهذا سوف يمنعهم من التكيف مع اي سلوك او اي حدث طارئ في حياتهم اليومية.

اما (Baker) فقد اشار الى ان العفو والتسامح من العوامل المهمة التي تساعد الفرد على التجهيز الانفعالي الجيد، وايضا اكد على ان التفكير العميق في الحدث او الموقف المؤلم هو محاولة لفهمه والتوصل الى حالة من العذر للشخص المخطئ أو الذي تسبب له في هذا الحدث المؤلم، وبالتالي فإن هذا التسامح هو دليل على اكتمال التجهيز الانفعالي. (Baker ,etal, 2019:76)

- نموذج (Baker , 2001) لتفسير التجهيز الانفعالي

يعد هذا النموذج من احدث النماذج للتجهيز الانفعالي وتفسيره، وقدمها للمرة الاولى من خلال مقال كان بعنوان "نموذج للتجهيز الانفعالي بالارشاد والعلاج النفسي خطوة الى الامام" ومن عام (2001) الى (2010) مر هذا النموذج بتعديلات وتطورات عديدة، في البداية يرى بأن التجهيز الانفعالي يتكون من ثلاث عمليات هي المدخل والعملية والمخرج، واخر تحديث كان عام (2010) عندما بين أن التجهيز الانفعالي يتكون من اربع عمليات: وهي الحدث، والخبرة، والتعبير الانفعالي، ثم اضاف اليها عملية رابعة هي التنظيم الانفعالي، (Baker , 2001: 2) ويمكن توضيح تفاصيل تلك العمليات بالاتي:

اولا: الحدث الانفعالي (Emotional event)

ويقصد به الحدث المثير أو المسبب لانفعال الأفراد، إذ يتم تسجيله في الذاكرة الانفعالية حال حدوثه سواء كان بطريقة واعية او غير ذلك، وقد تكون هذه الأحداث مثل صدمة كبيرة (فقدان شخص، تعرض لحادث سيارة)، او مشادة كلامية او مضايقات من الاخرين مثل (ضغوط زملاء العمل)، ويمكن ان تكون ذكريات أو افكارا حول شيء معين تُسبب إثارة المشاعر.

وحتى يتم ذلك اولا (تسجيل الحدث) في الذاكرة واذا فشل الفرد في هذه المرحلة بسبب عائق ما، او لم يتمكن من تقدير معنى الحدث لن يتمكن التجهيز الانفعالي او سوف يواجه صعوبة في تجهيزه بصورة كاملة وصحيح، وبالتالي سوف يؤثر ذلك على اداء مهامه اليومية، ومن الجدير بالذكر ان تقدير معنى الحدث يعتمد على مستوى النمو المعرفي، ويعتمد على الخبرات والذكريات السابقة، وبعض الاشخاص لديه حساسية زائدة يفسر أي حركة أو اشارة من الاخرين بانها تهديد لهم. (Baker, etal, 2011 :13)

ثانيا: الخبرة الانفعالية (Emotional Experience)

قد اشار (Baker) ان المقصود بالخبرة الانفعالية هو التفرد في وصف الحدث الانفعالي المفاجئ او الصادم والقيام بتفسيره، وقد قسمها على أربعة مراحل هي:

أ - الخبرة الكلية (Total Experience)

ان التفسير النفسي للانفعالات هي حالة يشعر بها الفرد ككل وهذا هو اساس الخبرة الانفعالي، فمثلا عندما يريد الفرد ان يصف شعور الغضب يقول (لقد كنت غاضبا) وهذه العبارة هي وصف للعناصر السلوكية ونتيجة طبيعية لتفسير الحدث، ومن الصعوبات في هذه المرحلة التي تواجه عملية التجهيز الانفعالي هي التحكم الشديد او المبالغ به في مستوى انفعالاته، وفي بعض الاحيان تصل للكبت او انكارها واللجوء الى المخدرات والخمور كوسيلة للتحكم فيها، وبالتالي يفشل في الربط بين الانفعال والمثير المسبب لحدوثه.

ب - الوعي Awareness

يقصد ان يكون الفرد على علم او وعي بانفعالاته وباحاسيس جسمه التي كونت الانفعال الذي يشعر به، واحيانا هذا الوعي المبالغ به يؤدي لحدوث مشكلات مثل ارتفاع ضغط الدم، او صعوبة في التنفس، او تسارع دقات القلب، وبالرغم من ذلك فإن وعي الفرد بحالته الانفعالية ليس متطلبا ضروريا للتجهيز الانفعالي الناجح، إذ تحدث الكثير من عمليات التجهيز الانفعالي بشكل غير واعٍ. (Baker ,etal, 2019: 193)

ج - التسمية Labelling

ان تسمية الانفعال عند الشخص الطبيعي تتم بشكل يسير تلقائي، اما الاشخاص الذين يعانون من مشكلات التجهيز لفعالي فليس لديهم القدرة على تسمية انفعالاتهم بدقه، حيث ان الطرق التي يسمون بها انفعالاتهم تختلف من فرد الى اخر، وهذا يعتمد على مستوى المهارات والخبرات التي اكتسبها خلال مرحلة الطفولة والمراهقة.

د- الربط Linking

توصلت دراسات (Baker) الى ان الفرد حتى يصل لمرحلة الربط بين انفعالاته والاحداث المسببة لها يحتاج الى تسمية انفعالاته بشكل صحيح ودقيق، لان الفرد الذي لا يستطيع ان يسمي انفعالاته او يعاني من ضعف في التسمية سوف يكون غير قادر على ربط الانفعالات التي يشعر بها والاحداث المسببة لها بدقة. (Baker, etal, 2007: 172)

ثالثا: التعبير الانفعالي (Emotional Expression)

ويقصد به ان السلوكيات والافعال التي يقوم بها الفرد مثل الضحك او البكاء او الصراخ واحيانا غلق الابواب بشدة هي وسيلة ليعبر بها عن انفعالاته، وهو ما يرتبط بالخبرة الانفعالية للافراد، اذ ان الضحك هو تعبير عن مشاعر سعيدة، والبكاء والصراخ هو تعبير عن مشاعر حزينة، وبعض الأحيان قد يستمر الفرد بانفعالات قوية لا يستطيع ان يعبر عنها او يكتبها، وبالتالي سيؤدي الى حدوث مشكلات كبيرة تصعب او تعوق عملية التجهيز الانفعالي. (Baker, 2001: 3)

رابعا: تنظيم الانفعالات (Emotional Regulation)

اشار (Baker) إلى ان كل فرد له نمط خاص في تنظيم انفعالاته، وهذا النمط له تأثير على كل مرحلة من المراحل الثلاثة السابقة للتجهيز الانفعالي، إذ ان البعض يفضل ان يستخدم انماطا سلبية لتنظيم انفعالاتهم كالكبت، او التجنب الحاد للخبرة الانفعالية، بالإضافة

الى الافراط في التحكم بإظهار المشاعر، او التعبيرات الانفعالية مثل حجب الدموع بمواقف الحزن الشديد، وبالتالي يكون لديهم صعوبة في التجهيز الانفعالي، لكن في المقابل هناك بعض الأفراد يستخدمون انماطا ايجابية او جيدة من التجهيز مثل ترك استخدام العنف عند التعبير عن انفعالات الغضب، واللجوء الى الاتزان الانفعالي اتجاه الاخرين في التعامل معهم، وان التوسط بين المتع في تنظيم انفعالات الفرد هي الدرجة المناسبة في التعبير عن الانفعالات. (ابراهيم والشربيني، 2015: 47)

وقد اشار (Baker) الى الالم الذي يتعرض له الفرد عند كبت انفعالاته، حيث بين انه كلما زادت شدة الحدث المدخل، وشده الخبرة الانفعالي، زادت صعوبة احتمالية الانفعال او التجهيز بشكل كامل.

فقد ينجح الكبت في المدى القصير، فيتم تأجيل الاحساس بالالم الانفعالي لوقت معين لكن الالم الشديد الانفعالي لا يشفى ولا يزول تلقائيا مع الوقت، وانما يبقى مكبوتا من دون تجهيزه بالشكل الصحيح. ويمكن ان يظهر بصورة مفاجئة عند مشاهدة فيلم حزين، او قراءة جملة في كتاب، او حديث بسيط مع صديق، او اي عامل مثير او انفعالي يثير الذاكرة الانفعالية وتؤدي الى اعادة احياء الحدث الصادم وكأنه يحدث في الوقت الحاضر مرة اخرى. (Baker, 2010: 36)

وفي ضوء ما تقدم تبين الباحثة سبب اختيار نموذج (Baker)، لانه الاعم والاشمل من بين النماذج الاخرى ، فقط قدم تصورا بسيطا وواضحا شرح فيه مراحل التجهيز الانفعالي بالتفصيل، من مرحلة ادخال الحدث الى مرحلة التعبير والتنظيم ومدى علاقته بالمتغيرات والمؤثرات المحيطة بالفرد.

الدراسات السابقة

- دراسة محمد (٢٠١٦): (اساليب المعالجة الانفعالية لدى طلاب الجامعة المكتئبين وغير المكتئبين)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب المعالجة الانفعالية لدى طلبة الجامعة المكتئبين وغير المكتئبين وتكونت العينة من (١٤٢) طالبا و (١٧٨) طالبة من كلية التربية في جامعة بنها، وقد اعتمد الباحث على مقياس (baker.etal, 2010)، وبعد تطبيقه على عينة البحث، واستخدام الوسائل الإحصائية، أشارت النتائج الى أن الطلبة ذوي الاكتئاب الشديد يستخدمون أساليب للتجهيز الانفعالي غير مناسبة، عكس الطلبة غير المكتئبين حيث كان استخدامهم لأساليب التجهيز الانفعالي جيدا، فضلا عن وجود علاقة دال احصائيا بين اصابتهم بالاكتئاب والتجهيز الانفعالي. (محمد، ٢٠١٦)

- دراسة الزركوشي (٢٠١٩): (التجهيز الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي عند طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التجهيز الانفعالي ومدى علاقته بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، وكانت عينة الدراسة طلبة جامعة ديالى من التخصصات العلمية والانسانية، وبلغت (٤٠٠) طالب، وتم بناء مقياس التجهيز الانفعالي وفقا النموذج (Baker,

2007)، وبعد تطبيقه على العينة واستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة، تم التوصل الى ان طلبة جامعة ديالى لديهم تجهيز انفعالي عال مقارنة بالمتوسط النظري لمقياس، ووجود فروق في العلاقة الارتباطية لمتغيرات الدراسة وفقا للتخصص وكانت لصالح التخصص الإنساني، ولا توجد فروق حسب الجنس. (الزركوشي، ٢٠١٩)

- دراسة عبدة (٢٠٢٣): (اليقظة العقلية كمنبئ بالتجهيز الانفعالي لدى طلاب الجامعة)

كان هدف الدراسة الكشف عن مدى إسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتجهيز الانفعالي لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين المتغيرات وفقا لمتغير الجنس والسنة الدراسية، وطبقت الباحثة مقياس (Baker. etal, 2019)، بعد ترجمته من قبلها، وتم تطبيقه على عينة البحث البالغة (٤٣٢) طالبا من كلية التربية بالغردقة، وبعد استخدام الوسائل الاحصائية، بينت النتائج اسهام اليقظة العقلية في التنبؤ بالتجهيز الانفعالي، بالإضافة الى عدم وجود فروق في العلاقة وفقا لمتغير الجنس والسنة الدراسية. (عبده، ٢٠٢٣)

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

لتحقيق اهداف البحث تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لمعرفة العلاقة الارتباطية بين

متغيرات البحث، لان المنهج الوصفي يعد وصفا للظاهرة، وتحديدا لطبيعتها، وبحث العلاقات في حدوث تلك الظاهرة محل الدراسة، والعوامل المسببة لها، وفيما يأتي عرض لتلك الإجراءات:

اولا: مجتمع البحث

مجتمع البحث الحالي يتمثل بطلبة جامعة بغداد من كلية الهندسة الخوارزمي وكلية الإعلام للدراسة الصباحية في المرحلة الرابعة للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) من كلا الجنسين، حيث بلغ عددهم (٤٣٥) طالباً، جدول (١) يوضح ذلك.

جدول (1)

مجتمع البحث

ت	الكلية	التخصص	الاقسام	عدد الطلبة		المجموع
				ذكور	اناث	
1	كلية الهندسة الخوارزمي	علمي	قسم هندسة الطب الحياتي	23	39	62
			قسم المعلومات والاتصالات	20	35	55
			قسم الكيميائية الاحيائية	27	21	48
			قسم التصنيع المؤتمت	23	18	41

			قسم الميكاترونكس	26	17	43
			المجموع	**119**	**130**	**249**
2	**كلية الاعلام**	انساني	قسم الاذاعة والتلفزيون	40	29	69
			قسم العلاقات العامة	15	28	43
			قسم الصحافة	43	31	74
			المجموع	**98**	**88**	**186**

ثانيا: عينة البحث

عينة البحث تكونت من طلبة جامعة بغداد، والتي تم اختيارها من كلية الاعلام وكلية الهندسة الخوارزمي في المرحلة الرابعة بالطريقة العشوائية الطبقية وفق أسلوب التناسب، حيث بلغ عددهم (١٥٠) طالبا وطالبة، اي نسبة عينة كلية الاعلام (٤٠٪) من المجتمع الاصلي، وبلغت نسبة كلية الهندسة الخوارزمي (٣٠٪) من نسبة المجتمع الاصلي، جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (2)
عينة البحث

ت	الكلية	التخصص	الاقسام	عدد الطلبة		المجموع
				ذكور	اناث	
1	**كلية الهندسة الخوارزمي**	علمي	قسم هندسة الطب الحياتي	8	10	18
			قسم المعلومات والاتصالات	7	9	16
			قسم الكيميائية الاحيائية	9	6	15
			قسم التصنيع المؤتمت	7	6	13
			قسم الميكاترونكس	7	6	13
			المجموع	**38**	**37**	**75**
2	**كلية الاعلام**	انساني	قسم الاذاعة والتلفزيون	15	11	26
			قسم العلاقات العامة	6	13	19
			قسم الصحافة	18	12	30
			المجموع	**39**	**36**	**75**

ثالثا: أداة البحث:

اولا: مقياس الامتنان:

لإعداد مقياس الامتنان اتبعت الباحثة الخطوات التالية:

- تحديد مفهوم الامتنان من خلال الاعتماد على نظرية (McCullough, etal, 2002) الذي عرفه بأنه: (سمة من سمات الشخصية تكون ذات طابع أخلاقي روحاني، تحفز الفرد لشكر الحياة لما فيها من أحداث سعيدة وأشخاص رائعين، لإقامة وتقوية العلاقات الاجتماعية).
- تحديد مجالات أو مكونات أو وظائف المتغير، حيث حددت الباحثة (٣) وظائف للامتنان حسب نظرية (McCullough, etal, 2002) وهي :

1. الامتنان مقياس اخلاقي: ويهتم بعلاقة الفرد بالبيئة الاجتماعية للفرد وما يرافقها من تغيرات في تعامله مع الآخرين والذي سيولد لديه شعور الامتنان.
2. الامتنان دافع اخلاقي: ان القيمة التحفيزية لهذه الوظيفة كبيرة فالفرد الذي لديه دافع الامتنان يكون لديه تقدير للاخرين وعلاقات اجتماعية جيدة معهم.
3. الامتنان معزز اخلاقي: هذه الوظيفة تعمل بمثابة تعزيز للسلوك الانساني، عندما يعبر الفرد عن امتنانه سواء بالقول مثل كلمة شكرا او بالفعل فان هذا التصرف يزيد من رغبته في فعل الخير.

- اطلعت الباحثة على عدد من الدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بمتغير البحث لإعداد فقرات مناسبة.
- صياغة فقرات لكل مجال بالاعتماد على الإطار النظري المبنى للامتنان.

صاغت الباحثة (٢٢) فقرة بصيغتها الاولية موزعة على المجالات الثلاثة للامتنان، وكان عدد البدائل (٤) وهي (تنطبق علي دائما - تنطبق علي احيانا - تنطبق علي نادرا - لا تنطبق علي ابدا) ملحق (٢)

الصدق

الصدق الظاهري: للتعرف على صلاحية فقرات مقياس الامتنان، عرضت الباحثة المقياس على عدد من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية لابداء ارائهم بمدى صلاحية الفقرات لقياس مفهوم الامتنان وكذلك بعدد البدائل، حيث بلغ عدد المحكمين (٦) ملحق (١)، وكانت عدد الفقرات (٢٢) فقرة موزعة على (٣) مجالات، وأن جميع الفقرات بحسب وجهة نظرهم صالحة، وبذلك بقي عدد الفقرات (٢٢) فقرة ملحق (2).

- التحليل الاحصائي للمقياس

اولا: القوة التمييزية (المجموعتان المتطرفتان): بعد ان تم تطبيق المقياس وتصحيح اجابات الطلبة، وتم ترتيب الدرجات تنازليا، تم اختيار (٢٧٪) من مجموع الاستمارات الحاصلة على اقل الدرجات و (٢٧٪) من مجموع الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات، وكان عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل الاحصائي هي (١٥٠) استمارة، ولذا

فإن نسبة (٢٧٪) تمثل (41) عدد استمارات المجموعة العليا، و(٤١) استمارة للمجموعة الدنيا، وبذلك يكون عدد استمارات المجموعتين (٨٢) استمارة وتم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من الفقرات المقياس، باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، وبينت النتائج ان جميع الفقرات ذات دلالة لأن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨٠) جدول (٣) يوضح ذلك، وبهذا يكون عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (٢٢) فقرة ملحق (٣).

جدول (3)

القوة التمييزية لمقياس الامتنان

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.537	0.572	3.078	0.977	2.596	دالة
2	3.920	0.853	2.477	0.911	2.273	=
3	3.331	0.264	2.598	0.947	4.769	=
4	2.900	1.008	2.424	0.866	2.294	=
5	3.071	1.962	2.705	0.712	2.076	=
6	3.659	0.732	2.779	0.422	2.960	=
7	3.877	0.007	2.568	1.832	3.289	=
8	3.954	1.443	3.973	1.556	2.075	=
9	3.159	0.343	2.445	0.172	11.915	=
10	3.799	0.393	3.225	0.899	3.746	=
11	3.233	1.060	2.673	1.066	2.847	=
12	3.788	0.679	2.950	0.985	4.485	=
13	3.581	0.565	2.646	1.058	4.952	=
14	3.233	0.955	2.777	1.082	2.420	=
15	3.300	0.978	2.675	1.076	2.110	=
16	3.816	0.343	2.710	1.000	6.699	=
17	3.555	0.594	2.987	1.030	4.001	=
18	3.562	0.760	2.824	1.044	3.307	=
19	3.654	0.543	2.981	0.809	4.331	=
20	3.574	0.489	2.342	0.850	8.045	=
21	3.231	0.767	2.765	0.882	2.553	=
22	3.055	0.900	2.000	0.635	6.133	=

ثانيا: صدق الفقرات من (الاتساق الداخلي)

لحساب العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية استخدمت الباحثة (معامل ارتباط بيرسون) على عينة البحث البالغة (١٥٠)، وكانت النتائج ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٨)، وهذا يبين ان العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرات كلا على حدة والدرجة الكلية للمقياس كانت جيدة، وهذا دلالة على التجانس الداخلي للمقياس. جدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.320	6	0.476	11	0.317	16	0.509	21	0.129
2	0.673	7	0.623	12	0.732	17	0.354	22	0.604
3	0.398	8	0.165	13	0.693	18	0.913		
4	0.990	9	0.789	14	0.487	19	0.408		
5	0.912	10	0.661	15	0.736	20	0.511		

ثالثا: علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى

للتعرف على علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لعينة البحث البالغة (١٥٠)، وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٨) جدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (5) ارتباط المجال بالمجالات الاخرى لمقياس الامتنان

المجال	الامتنان مقياس اخلاقي	الامتنان دافع اخلاقي	الامتنان معزز اخلاقي
الامتنان مقياس اخلاقي	1		
الامتنان دافع اخلاقي	0.434	1	
الامتنان معزز اخلاقي	0.425	0.498	1

الثبات:

طريقة الفاكرونباخ: لمعرفة الثبات تم استخدام معادلة الفاكرونباخ، وكانت عينة الثبات هي عينة البحث البالغة (١٥٠)، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٠) وهو معامل ثبات جيد.

ثانيا: مقياس التجهيز الانفعالي: لاعداد مقياس التجهيز الانفعالي فقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية وهي:

- الاطلاع على الدراسات السابقة والنظريات المتعلقة بمفهوم التجهيز الانفعالي.
- تحديد مفهوم التجهيز الانفعالي بناء على نظرية (Baker, 2001) والذي عرفه :(هو العملية التي يقوم
الفرد من خلالها بالتقييم المعرفي للحدث الانفعالي الحالي الذي يواجهه على اساس خبراته الانفعالية السابقة ليتمكن من التحكم في طريقة التعبير الانفعالي).
- تحديد نظرية (Baker, 2001) كاطار نظري لاعداد فقرات المقياس وقياس ما وضع لاجله.
- تم صياغة عدد من الفقرات وكانت بصيغتها الأولية (٢٤) فقرة، وأربعة بدائل هي (تنطبق علي دائما- تنطبق علي احيانا - تنطبق علي نادرا - لا تنطبق علي ابدا) ملحق (٤)

الصدق

الصدق الظاهري

لكي نتحقق من الصدق الظاهري لمقياس التجهيز الانفعالي فقد عرضته الباحثة على عدد من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية بفقراته الأولية المكونة من (٢٤) فقرة، لإبداء ارائهم حول مدى صلاحية الفقرات وكذلك مدى صلاحية البدائل وطريقة التصحيح، حيث اعتمدت على نسبه (٨٠٪) فاكثر للاتفاق ما بين المحكمين، وبعد الاخذ بآراء جميع المحكمين كانت كل فقرات المقياس صالحة ملحق (٤).

التحليل الاحصائي لمقياس التجهيز الانفعالي

اولا:القوة التمييزية (المجموعتان المتطرفتان): بعد تطبيق المقياس وتصحيح إجابات الطلبة، تم تقسيم وترتيب كل الدرجات ترتيبا تنازليا من اعلى درجة الى اقل درجة، تم اختيار نسبة (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات و(٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على اقل الدرجات، وعليه فان الاستمارات الخاضعة للتحليل الاحصائي هي (١٥٠) استمارة، وان نسبة (٢٧٪) تمثل (٤١) استمارة لكل من المجموعتين العليا والدنيا أي تصبح (٨٢) استمارة، وتم إيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة في المجموعتين باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين، وكانت النتائج تبين ان الفقرات جميعها دالة احصائيا لان القيمة التائية المحسوبة كانت اكبر من الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية

(٨٠)، جـدول (٦) يوضـح ذلـك. وبقـي عـدد الفقـرات لمقيـاس التجهيـز الانفعـالي بصـيغته النهائية (٢٤) فقرة ملحق (5).

جدول (٦)

القوة التمييزية لمقياس التجهيز الانفعالي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.501	0.719	3.905	0.793	3.565	دالة
2	4.660	0.516	3.760	0.840	5.846	=
3	4.306	0.775	3.811	0.873	2.715	=
4	3.466	1.347	2.701	1.096	2.821	=
5	3.391	0.709	2.911	0.793	2.889	=
6	4.516	0.865	3.683	0.896	4.412	=
7	4.240	0.897	3.507	0.830	3.110	=
8	2.832	1.434	2.301	1.918	2.880	=
9	4.673	0.570	3.703	0.830	4.223	=
10	3.510	1.253	2.346	0.997	3.954	=
11	4.231	1.049	3.812	0.980	2.058	=
12	4.392	1.050	2.365	0.992	3.999	=
13	4.233	1.075	3.823	0.459	2.117	=
14	4.391	0.654	3.639	0.870	3.772	=
15	4.389	0.700	3.701	0.840	3.223	=
16	4.690	0.530	3.999	0.730	4.403	=
17	4.433	0.757	3.800	0.776	3.160	=
18	4.670	0.503	3.850	0.873	4.341	=

19	4.322	0.855	2.798	1.065	7.145	=
20	3.833	1.185	2.738	1.001	4.892	=
21	4.760	0.578	3.954	0.807	4.990	=
22	4.705	0.954	4.099	0.684	3.306	=
23	4.806	0.515	4.184	0.744	4.402	=
24	4.673	0.607	3.976	0.803	4.434	=

ثانيا: صدق الفقرات (الاتساق الداخلي)

للتعرف على العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية، وكان عدد الاستمارات (١٥٠) استمارة، وبينت نتائج التحليل الاحصائي لدرجات الافراد على مقياس التجهيز الانفعالي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨٠) جدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التجهيز الانفعالي

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0.608	6	0.928	11	0.407	16	0.198	21	0.554
2	0.226	7	0.774	12	0.881	17	0.465	22	0.964
3	0.498	8	0.793	13	0.702	18	0.875	23	0.297
4	0.194	9	0.274	14	0.642	19	0.397	24	0.962
5	0.493	10	0.953	15	0.855	20	0.187		

الثبات:

معامل الفاكرونباخ للاتساق الداخلي: تم استخدام معامل الفاكرونباخ لمعرفة مستوى الثبات لمقياس التجهيز الانفعالي بالاعتماد على عينة الكلية للبحث، وبلغ معامل الثبات (٠.٨٣) ويعد معامل ثبات جيد.

الفصل الرابع
عرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

الهدف الاول: التعرف على مستوى الامتنان لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس الامتنان على عينة البحث البالغة (١٥٠)، وبعد ان تم تصحيح الاجابات فقد حصلت عينة البحث على متوسط حسابي (٦٧.٨٠٤) وانحراف معياري (٨.٤٧٦)، ولمعرفة دلالة الفرق عند مقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي كان المتوسط الفرضي (٥٥) وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة كان الفرق دالا ولصالح المتوسط الحسابي، حيث كانت القيمة التائية المحسوبة (19.33) اعلى من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٩) ،وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي على مقياس الامتنان

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
150	67.804	8.476	55	19.33	1.96	149	دالة

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الربيع وعبابنة، 2018) ودراسة (كاظم ومحمد، 2022)، وتفسير ذلك يعود الى ان طلبة الجامعة لديهم فهم واضح للامتنان ويتعاملون بنوايا حسنة من دون التفكير بمنفعة، وبحسب وجهة نظر (McCull0ugh, etal , 2002) فهم متمسكون بالسلوك الاخلاقي واصرارهم المستمر على اظهار قيمهم الشخصية عند القيام بأي عمل او تعاملات مع الاخرين لانهم محبون لعمل الخير والعمل التطوعي والتسامح، ويمتلكون تقديرا للمواقف الايجابية التي تحدث بينهم، بالتالي تؤدي الى تحسين الاستجابات والعلاقات الاجتماعية، فينخرط الفرد في تقديم سلوكيات جيدة لتقوية تلك العلاقات والحفاظ عليها.

الهدف الثاني: التعرف على الفروق في الامتنان لدى طلبة الجامعة حسب (الجنس - التخصص).

تم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات مقياس الامتنان تبعا لمتغير الجنس (ذكور– اناث) والتخصص (علمي - إنساني) والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)الوصف الاحصائي لدرجات القيم لمقياس الامتنان

البيانات	الجنس		التخصص	
	ذكور	اناث	علمي	انساني
المتوسط الحسابي	61.04	59.30	63.53	61.87
الانحراف المعياري	6.80	6.43	7.62	6.39

ولمعرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية بين متوسطات الامتنان تبعا لمتغير الجنس والتخصص، تم استعمال تحليل التباين الثنائي (Two way anova analysis)، وكانت النتائج ان القيمة الفائية المحسوبة للجنس (٢.٠٥١) والتخصص (٢.٢٤٠) أقل من القيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١-١٤٦) وهذا يدل على ان الفروق غير دالة احصائيا ،وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (15)

نتائج تحليل التباين الثنائي لدرجات الامتنان وفقا لمتغير الجنس والتخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
الجنس	72.415	1	72.415	2.051	غير دال
التخصص	78.507	1	78.507	2.240	غير دال
الجنس*التخصص	59.134	1	59.134	1.813	غير دال
الخطأ	2280.409	146	283.969		
الكلي	21684.230	150			

ويمكن تفسير هذه النتيجة بعدم وجود فروق حسب الجنس والتخصص، لانهم موجودون في نفس البيئة الاجتماعية، وان الامتنان هو شعور موجود لدى الفرد يكون ناتجا عن خدمة او فائدة حصل عليها من شخص اخر، وايضا هو رد فعل ايجابي عن النوايا الطيبة تجاه الاشخاص والبيئة التي يعيش فيها الفرد، ويرى (McCull0ugh, 2004) ان هناك حافزا دفع الفرد لاظهار الامتنان على اساس مبدأ المعاملة بالمثل وهذا لا يتعلق بالتخصص والجنس.

الهدف الثالث: التعرف على مستوى التجهيز الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (١٥٠) طالبا وطالبا، كان المتوسط الحسابي (٧٧.٣٥٨) والانحراف المعياري (٩.٢٥١)، في حين كان الوسط الفرضي (٦٠)، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (One sample test) فإن النتيجة كانت القيمة التائية المحسوبة (٥٧.٢٠) اعلى من القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٩)، وعليه فإن عينة البحث تتمتع بالتجهيز الانفعالي، وجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي على مقياس التجهيز الانفعالي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
150	77.358	9.251	60	20.57	1.96	149	دالة

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الزركوشي، 2019)، وهذه النتيجة الايجابية تبين السلامة النفسية لطلبة الجامعة لانهم قادرون على التجهيز الانفعالي والتعامل مع المثيرات المزعجة بطريقة تمكنهم من ادارة الانفعالات وتوجيهها بطريقة صحيحة بدون ترك اثار على الجانب الشخصي، وذلك لان الكبت يؤدي لاثار سلبية من وجهة نظر (Baker, 2001) اذا لم تتم معالجتها واكتمال التجهيز الانفعالي بالسرعة الممكنة، بالاضافة الى ان النمو المعرفي للفرد وخبرته والذكريات السابقة تؤثر بمستوى وسرعة التجهيز لديه، وعليه فأن طلبة الجامعة لا يواجهون صعوبة في عملية التجهيز الانفعالي بحسب البيانات المذكورة اعلاه.

الهدف الرابع: تعرف الفروق في التجهيز الانفعالي لدى طلبة الجامعة حسب (الجنس - التخصص).

للتحقق من هذا الهدف تم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة لمقياس التجهيز الانفعالي تبعا لمتغير الجنس (ذكور – إناث) والتخصص (علمي - إنساني) والجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (12)

الوصف الاحصائي لدرجات القيم لمقياس التجهيز الانفعالي

البيانات	الجنس		التخصص	
	ذكور	اناث	علمي	انساني
المتوسط الحسابي	71.135	69.270	74.150	70.813
الانحراف المعياري	8.390	7.257	9.148	8.053

ولمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات التجهيز الانفعالي تبعا لمتغير (الجنس _ التخصص)، تم استعمال تحليل التباين الثنائي (Two way anova analysis)، وكانت النتائج ان القيمة الفائية المحسوبة للجنس (٥.١٦٣) وهي اعلى من القيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) وهذا يعني ان الفروق دالة إحصائيا، اما القيمة الفائية المحسوبة حسب التخصص كانت (١.٧٨٠) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)

ودرجة حرية (١-١٤٦) وهذا يدل على ان الفروق غير دالة احصائيا، وجدول (13) يوضح ذلك.

جدول (13)

نتائج تحليل التباين الثنائي لدرجات التجهيز الانفعالي وفقا لمتغير الجنس والتخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
الجنس	89.150	1	89.150	5.163	دال
التخصص	90.358	1	90.358	1.780	غير دال
الجنس*التخصص	83.415	1	83.415	1.249	غير دال
الخطأ	24519.137	146	354.610		
الكلي	37021.008	149			

ولغرض التعرف على دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس (ذكور _ اناث) تم استعمال المقارنات المتعددة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (72.410) والخطأ المعياري (٠.١٥٣) والمتوسط الحسابي للاناث (70.156) وبلغ الخطأ المعياري (٠.٠٤٢)، وعند مقارنة متوسطات الذكور والاناث فقد بلغ متوسط الفروق (2.254) والخطا المعياري للفروق (١.٠٠٢) وتبين ان هناك فروقا في التجهيز الانفعالي لصالح الذكور، حيث كان المتوسط الحسابي للذكور أكبر من المتوسط الحسابي للاناث، وجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (14)

المقارنات المتعددة للمتوسطات الحسابية لمقياس التجهيز الانفعالي تبعا لمتغير الجنس

الجنس	المتوسط	الخطأ المعياري	متوسط الفروق	الخطأ المعياري للفروق	الدلالة
ذكور	72.410	0.153	2.254	1.002	دال
اناث	70.156	0.042			

ويتضح من الجدول اعلاه وجود فروق في التجهيز الانفعالي ولصالح الذكور، تتناسب هذه النتيجة مع فكرة ان الاناث اكثر عاطفية ولا تتمكن من السيطرة على مشاعرها، وبالتالي عندما تواجه مشكلة او موقفا صعبا او حالة طارئة قد لا تراها من الجانب المنطقي وتتعامل معها، وانما تسيطر عليها عواطفها وتتأثر بها، واحيانا تواجه صعوبة في استيعاب وامتصاص المثيرات المزعجة وخفضها الى ادنى حد ممكن لاداء مهمة ما.

الهدف الخامس: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الامتنان والتجهيز الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الامتنان والتجهيز الانفعالي، تم استعمال معامل ارتباط بيرسون، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٤٥٨) وهي دالة إحصائيا عند مستوى

دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٨)، أي إن الارتباط ما بين المتغيرين هو ارتباط موجب، وجدول (15) يوضح ذلك.

جدول (15)

العلاقة الارتباطية بين الامتنان والتجهيز الانفعالي

العينة	قيمة معامل الارتباط بين الامتنان والتجهيز الانفعالي	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
150	0.458	0.161	دال احصائيا

ويتضح من الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباطية بين الامتنان والتجهيز الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وذلك بسبب ان طريقة التربية والمعاملة الوالدية للفرد، وطبيعة التنشئة الاجتماعية والبيئة التي يعيش فيها تجعله قادرا على تقييم المواقف ايجابيا، وتمكنه من التعبير عن امتنانه للاخر من دون ان يركز على السلبيات التي رافقت الموقف، وايضا يلعب المستوى التعليمي والخبرة المعرفية دورا كبيرا في طريقة امتنانهم للاخرين بصورة عملية، واشار (Baker ,2001) إلى ان من العوامل الاكثر اهمية التي تمكن الفرد من التجهيز الانفعالي هو التسامح، وبما ان التسامح من السمات الاساسية للامتنان لدى الافراد، فيعد نتيجة طبيعة وجود تلك العلاقة بين متغيري البحث، فقد بين عندما يفكر الفرد بعمق في الحدث المؤلم ويحاول استيعابه لكي يصل الى حالة المسامحة والعفو للشخص المذنب او المسبب في ذلك الحدث المؤلم، وقد وصفها (Baker, 2000) بأنها دليل لاكتمال التجهيز الانفعالي لديهم.

التوصيات:

بناء على نتائج البحث توصلت الباحثة الى التوصيات التالية:

1- ضرورة قيام الاقسام داخل الكليات بإعداد حلقات نقاشية بشكل شبه دوري للتقرب اكثر من الطلبة والتعرف على وجهات نظرهم بموضوعات منها الامتنان او طريقة تعاملهم مع الانفعالات المختلفة والمواقف التي تواجههم.
2- الاهتمام بإقامة الدورات التحفيزية والندوات داخل الجامعات التي تشجع على تقوية التجهيز الانفعالي لدى الافراد.
3- التركيز على الجوانب الايجابية في المجتمع وتسليط الضوء عليها ليشعر الفرد بالامتنان تجاه الاشخاص واتجاه البيئة الموجود فيها
4- العمل على غرس الامتنان كأحد الصفات الضرورية في تكوين الشخصية.

المقترحات:

توصلت الباحثة الى عدة مقترحات:

1- اجراء دراسات على عينات متنوعة في المجتمع كطلبة الاعدادية او اساتذة الجامعة.

2- اجراء دراسات للتجهيز الانفعالي مع متغيرات اخرى مثل (اتجاهات العمل - تشئ الذات)

3- اجراء دراسات للامتنان مع متغيرات اخرى مثل (اليقظة العقلية - الذكاء الشخصي).

المصادر

اولا: المصادر العربية:

- ابراهيم، عثمان احمد الشربيني، السيد كامل (2015): فعالية التدريب في تحسين التجهيز الانفعالي لدى طلاب التربية الخاصة، مجله كليه التربية بورسعيد، المجلد 17 العدد 2015
- الربيع، فيصل خليل وعبابنه، كوكب يوسف (2018): الامتنان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات العلوم التربوية ، مجلد (45) العدد (4) ملحق (2).
- الزركوشي، خالد نوري (2019): التجهيز الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي عند طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة ديالى.
- عبده، سحر عبدالله (2012): اليقظة العقلية كمنبئ بالتجهيز الانفعالي لدى طلاب الجامعة، مجلة جامعة جنوب الوادي الدولية للعلوم التربوية، العدد (10).
- عيسى، اسماء عبد العزيز وسراج، نهاد حسين (2023): الاسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي في جامعة المنوفية، المجلة العلمية لعلوم التربية النوعية، العدد الثامن عشر.
- كاظم، زينة حسون ومحمد، اسماء عبد الحسين (2022): الامتنان لدى طلبة الجامعة، مجلة نسق ، المجلد (36) العدد (3).
- لوبيز شين، وسنايدر (2013): القياس في علم النفس الايجابي (نماذج ومقاييس). ترجمة صفاء يوسف الاعسر واخرون ،القاهرة.
- محمد، صلاح الدين عراقي (٢٠١٦): اساليب المعالجة الانفعالية لدى طلاب الجامعة المكتئبين وغير المكتئبين، مصر ،مجله كليه التربية ،جامعه بنها ،(٢٧) (١٠٥) : ١- ٤٨ .

ثانيا: المصادر الاجنبية:

- Baker, R. (2001). An Emotional Processing Model For Counselling And Psychotherapy, A Way Forward? Retrieved from http://emotionalprocessingtherapy.org/counselling-in primary-care-article2/.
- Baker , R., Thomas, S., Thomasa, P., & Owens, M. (2007). Development of an emotional processing scale. Journal of Psychosomatic Research, 62, 167-178.

- Backer. (2010) .under standing Trauma:How to over come posttraumatic stress.Lion Hudson
- Baker, R., Owens, M., Thomas, S., & Thomas, P. (2011). Does CBT Facilitate Emotional Processing?. Behavioral and Cognitive Psychotherapy(40), 1-19.
- .Baker, R., Thomas, S., Thomasa, P., Santonastaso, M., & Corrigan, E.(2019). Emotional processing scale. oxford: hogrefe house
- Bosma, H.A, kunnen, E.S.(2001).Identity and Emotion .cambridge University press .
- Chen, L., Chen, M., kee, Y., & Tsai, Y. (2009). Validation of the gratitude questionnaire in Taiwanese undergraduate studeuts. Journal of Happiness Studies,10, 655-664.
- Dittrich ،S. M. (2021). Understanding the Association between Gratitude and Loneliness in Daily Life: An Experience Sampling Study (Unpublished Master's Thesis). University of TWENTE.
- Emmons, R A. & Mccullough, M.E. (2003): Counting Blessings Versus Burdens, An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective WellBeing In Daily Life, Journal of Personality and Social Psychology, 84 (2): 377-389.
- Emmons ،R. A. (2007). Thanks!: How The new Science of Gratitude Can Make You Happier. Houghton Mifflin Harcourt.
- Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. Psychological Assessment,(23), 311–324
- Hemarajarajeswari ،J.، & Gupta ،P. K. (2021). Gratitude،Psychological well-being ،and happiness among college students :a correlational study. Terapan ،5(2) ،260-270.
- Kardas ،F. ،Zekeriya ،C. A. M. ،Eskisu ،M. ،& Gelibolu ،S. (2019). Gratitude ،hope ،optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being . Eurasian Journal of Eurasian Journal of Educational Research ،19 (82) ،81-100.
- Kwaśniewska, A., Thomas, K., & Baker, B. (2014). Are there cross cultural differences in emotional processing and social problem-solving? Polish Psychological Bulletin, 45(2), 205-210.

- Lia, B. de. L.F., Maria, A.M.P & ،.Jonathan, R.H.T. (2011). Beyond politeness: the expression of gratitude in children and adolescents, Developmental Psychology, vol.24 no.4 Porto Alegre.
- McCullough ،M. E. ،Emmons ،R. A. ،& Tsang ،J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. Journal of Personality and Social Psychology ،(82) ،112–127.
- Mccullough, M. E., & Tsang, J. (2003): The Assessment of Gratitude, In: Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures. Lopez, Shane J., Snyder, C. R., Washington, DC, US: American Psychological Association, pp.327-341.
- Mirna Solaka (2016): Psychological and Neuros Cientifie Perspectives On Gratitude as an Emotion, Bachelor Degree Projectin Cognitive Neuroscience Basic Level ECTS, SPRING.
- Navarro ،J. L. ،& Tudge ،J. R. (2020). What is gratitude? Ingratitude provides the answer. Human Development ،64(2) ،83-96.
- Pritchard .M.E .and Wilson .G.S.(2003). Using emotional and social factors to predict student success . Journal of College .Vol.44. No.1: 12-02.
- Rachmans.(1980).Emotional processing. Behavioral Research Therapy ؛60-51,18 .
- Rachmans. (2001). Emotional processing .with special reference to posttraumatic stress disorder .International Review psychiatry 171-13.164.
- Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. Cognition & Emotion, 20, 138-148.
- Tsang, J., Carpenter, T., Roberts, J., Frisch, M. & Carlisle, R. (2014). Why are materialists less happy? The role of gratitude and need satisfaction in the relationship between materialism and life satisfaction. Personality and Individual Differences, 64, 62–66
- Warwick, J., & Nettelbeck, T. (2004). Emotional intelligence is...? Personality and Individual Differences(37), 1091-1100.