

القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

د. سهلة حسين قلندر

علي عبد الرزاق عباس

كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم / جامعة بغداد

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى تعرف القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة وإلى تعرف الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وكذلك إلى تعرف قوة واتجاه العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، فضلاً عن تعرف الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، وإناث) والمرحلة (الأولى، والرابعة). ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث باختيار (٤٠٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة بواقع (١٦٠) طالباً و (٢٤٠) طالبة للتخصصين العلمي والإنساني. وقد تبنى الباحث مقياس (طالب، ٢٠١٣) للقمع الانفعالي المتكون من (٢٤) فقرة، ومقياس (القيسي، ٢٠٠٨) للضغوط النفسية المتكون من (٨٢)، فقرة وبعد استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس، أصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (٢٢) فقرة للقمع الانفعالي و (٨٢) فقرة للضغوط النفسية، وبعد تطبيقه على عينة البحث أظهرت النتائج: إنّ طلبة الجامعة لديهم مستوى اقل من المتوسط الفرضي من القمع الانفعالي في الوقت الذي يتمتعون بمستوى اعلى من المتوسط الفرضي من الضغوط النفسية. وأن هناك علاقة طردية إيجابية بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية بحيث كلما ازداد مستوى الضغوط النفسية للعينة ارتفع مستوى القمع الانفعالي لديهم. وكذلك بينت النتائج أنه لا توجد فروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، وإناث)، والمرحلة (الأولى، والرابعة). وفي ضوء نتائج البحث أوصى الباحث بعدد من التوصيات فضلاً عن اقتراحه عدداً من المقترحات.

Emotional Suppression and its relationship to Psychological Stresses of University Students

D. Sahla Hussein Qalander *Ali Abdul Razzaq Abbas*

College of Education for Pure Sciences (Ibin Al-Haytham)

Abstract

The current research aims to identify:

- 1- the emotional suppression of students.
- 2- psychological stress among students.
- 3-Finding the relationship between emotional suppression and psychological stress among university students.
- 4-Differences in the relationship between emotional suppression and psychological stress among university students according to the gender variable (males and females).
- 5-Differences in the relationship between emotional suppression and psychological stress among university students according to the variable phase (first and fourth).

To achieve the objectives of the research, the researcher selected (400) students of the university students (160) students and (240) students and scientific and humanities.

The researcher adopted a measure (Talib, 2013) for emotional suppression consisting of (24) paragraph and a measure (Alkasi,2009) for Psychological stress Consisting of (82) paragraphs.

After the extraction of the psychometric properties of the two measures, the measure of emotional suppression in its final form consisted of (22) paragraphs and (82) paragraphs of psychological pressure and after applying them to the research sample, the results showed.

- 1-University students have a level close to the satisfactory average of emotional suppression while enjoying a higher than average level of psychological stress.
- 2-There is a positive relationship between emotional Suppression and psychological stress, so that the higher the psychological pressure of the sample, the higher the level of emotional suppression they have.
- 3-There are no differences in the relationship between emotional suppression and psychological stress depending on the sex variable (males, females), and the stage (first and fourth). In light of the results of the research, the researcher recommended a number of recommendations as well as a number of proposals.

مشكلة البحث:

يُعدّ القمع الانفعالي هو الأخطر حدوثه في المجتمعات والمؤسسات الحديثة، ويكمن وراء حدوثه الموت والعنف بين الأفراد والجماعات، وقد أثبتت نتائج الدراسات ان الناس الذين لديهم قمع انفعالي يفشلون في إقامة علاقات اجتماعية حميمة او (قريبة الصلة)، او الحصول على دعم اجتماعي (Butler et.al, 2003, pp.30-37)، وتظهر الأضرار الناجمة عن القمع في اعوام مبكرة من حياة الإنسان، اذ أشارت دراسات قام بها في هذا المجال كل من (فوكس وشميدت وكالكنس وروين وكوبلن عام ١٩٩٦)، ان الأطفال والمراهقين يتصرفون على وفق أساليب تنظيمية قامعة، ويظهرون جانباً كبيراً من الخوف والحذر في ردود أفعالهم مع انسحاب اجتماعي وسمات قلق عالية، وغالباً ما يبحثون عن أولياء أمورهم في المواقف غير المألوفة كنوع من الحماية (Penela,2009,pp.3-4)، وتظهر الآثار الاجتماعية للقمع ردوداً سلبية لدى الآخرين ويستجيب له الفرد استجابة سلبية في التعامل معها، فالفرد إذا تعرض لمجموعة من الضغوط النفسية ولم يفصح عنها فأنها سوف تكون سبباً لتعرضه لإمراض سيكوسوماتية أكثر من تلك التي يمكن الإفصاح عنها (English & John,2013,p.5)، فالقمع المزمن يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان، وهذا ما أشارت إليه دراسة (Zegans et.al,1985)، إذ وجد أن الشفاء من مرض السرطان يكون أسرع عند السيدات اللواتي كان لديهن استعداداً للتفيس والتعبير عن عواطفهن ومشاعرهن الضاغطة (عدس، ٢٠٠٩، ص٣٩٦)، ومما لاشك فيه أن الظروف والمشكلات النفسية والعصبية هذه تؤثر في الحياة الأكاديمية للطالب ومدى التزامه بالنظام التعليمي والأهداف المرجوة من الدولة والأسرة، ومدى تحملهم لضغوطات الحياة لإكمال تعليمهم، وما يشهده العالم من تغيرات وتطورات متسارعة في جميع مجالات الحياة، ولكثرة المصادر الضاغطة عليه، إذ انه عصر يتسم بالتعب والإرهاق والعمل فوق القدرة على الاحتمال أحياناً، والتوتر واتساع الطموح والتبدل السريع للقيم والتقاليد والأعراف السائدة،

ومواقف كثيرة ذات طبيعة ضاغطة (Bruce, 2001, pp.324-339)، فالمشكلات التي يعاني منها طلبة الجامعة نتيجة الظروف التي يمر بها البلد تعوق بنحو واضح تحصيلهم العلمي والأكاديمي، ولا سيما إن الطالب الجامعي تحت وطأة الظروف الحالية التي يمر بها؛ يعيش حالة انتقالية جعلت حياته مليئة بالمشكلات والصراعات المستمرة في الأسرة والجامعة والمجتمع عموماً (الشرييني، ١٩٩٢، ص ٢٧٤).

ويرى الباحث أن مشكلة البحث تولدت من مطالعات الباحث في أدبيات علم النفس، إذ وجد هناك إشارات نظرية وكذلك تجريبية عن وجود علاقة بين متغيرات البحث، لذا يرى بان هناك ضرورة تطبيقية علمية لمعرفة لدرجة واتجاه العلاقة.

أهمية البحث:

تعد الجامعات من المؤسسات المؤثرة في إعداد الشباب الجامعي، ورفقي المجتمعات كونها تشكل سلوكهم وتوجههم بالنحو السليم الذي يحقق التفاعل الايجابي، والتوافق الناجح مع أفراد المجتمع، الذين يعيشون معهم وإكسابهم المهارات والخبرات التي تجعلهم مواطنين صالحين وفعالين في المجتمع (جعفر، ١٩٧٧، ص ٣١)، فالحروب خلفت تركة ثقيلة ما زالت آثارها المدمرة تلقي بظلالها على البنية التحتية النفسية والاجتماعية للفرد والمجتمع، فضلاً عن الأحداث المتسارعة التي شملت جميع مقوماته وأوضاعه السياسية والاقتصادية والفكرية والاجتماعية، يضاف إلى ذلك التطورات السريعة في المجالين العلمي والاجتماعي التي أدت بمجموعها إلى بلورة ظروف ضاغطة شكلت تأثيراً سلبياً في المجتمع بصورة عامة، وبضمنهم طلبة الجامعة، وجعلتهم الأكثر عرضة للضغوط والانفعالات النفسية والاضطرابات الانفعالية الناتجة من الحروب والتهدجير والقتل، هذه الأوضاع مجتمعة لها تأثير سلبي في تكوين الشخصية وتطورها التي تنمو وتتشكل تبعاً لتغير هذه الأوضاع ومتطلباته (لطيف، ٢٠١٦، ص ٢)، وتمثل الانفعالات جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسي للإنسان، وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير، والتوجه نحو هدف ما،



وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والأسلوب الذي تسير عليه حياته (Salovey & Caraso, 2001, pp. 131-132)، فالتعبير عن الانفعالات السلبية الناتجة من الصدمة يخفف من الأعراض المرضية ويحسن القدرات الدفاعية، إذ إن لأسلوب الإفصاح تأثيرات ايجابية على المستوى الصحي للأفراد (Nezlek & Kuppens, 2008, p. 565).

ويعد القمع ضرورياً في مواقف يتطلب فيها ضبط النفس بوصف الانفعالات هي الصوت الباطن للأهواء والرغبات الداخلية لكل شخص، وقمع هذا الصوت لا يجعله محبباً بل هو طاقة متفاعلة مع العمليات الحيوية، وسيكون هناك خياران للتعبير عن هذه الطاقة فالخيار اللاشعوري يتضمن زيادة شدة الانفعال وتقديمه لاحقاً في أكثر من وقت، أو قد يتخذ العقل الخيار الآخر الذي يتضمن إخفاءها في العمق، وفي هذه الحالة فإن الرغبة في التعبير عن الانفعال تبقى محتفظة بشدتها الانفعالية والمعلومات المرتبطة بالموقف الانفعالي كلها وفي ما بعد تتغير هذه الشدة ضمن أعراض أمراض سيكوسوماتية أو توترات عصبية، (Mc Laren, 2010, p. 3) وتظهر أهمية القمع الانفعالي في المواقف التي ينطلق فيها الفرد في التعبير عن انفعالاته السلبية بشدة مما يتطلب الأمر كبح شدة الانفعال وذلك تحسباً لعواقب غير مرغوب فيها، فالسماح للقمع بأداء دوره في تقليص حدة ظهور الانفعال السلبي ربما يسهل على الفرد المحافظة على طبيعة العلاقات الاجتماعية التي تربطه بالآخرين، فالقمع المعتدل يؤدي دوراً في إخفاء بعض المشاعر الخاصة التي ربما يؤدي ظهورها إلى إلحاق الضرر بالفرد (Bonanno et.al, 2003, p. 2).

إن كبح الأفكار والمشاعر نحو الحوادث المأساوية يتطلب جهداً ويعمل كعامل ضاغط كما يعمل على زيادة الفعاليات الجسدية، ويُعتقد بأن مواجهة الصدمة باسطة الحديث أو الكتابة عنها والاعتراف بالعواطف المرتبطة بها يعمل على تقليل الجهد الذي يتطلبه القمع وتدرجاً يقلل من الضغط العام على الجسد، مثل المواجهة التي تشمل ترجمة

الحدث إلى كلمات تسهم في تقليل النشاط الجسدي المرتبط بعملية القمع (محمود، ٢٠١٦، ص ١٨).

وعليه فإن أهمية هذا البحث تتحدد بالنقاط الآتية:

١. أهمية دراسة شريحة طلبة الجامعة في المجتمع، إذ يمثل الطلبة الجامعيون العصب الرئيس في عملية التطوير والتحديث ويمثلون بعد تخرجهم ملاكات علمية متخصصة يتوقف عليها تنفيذ خطط التنمية المستقبلية، واقتراح بعض الآراء والتوصيات التي من شأنها التخفيف من آثار هذه الظاهرة التي قد تتعرض لها هذه الشريحة المهمة في المجتمع.
٢. عدم وجود دراسة عراقية او عربية على وفق علم الباحث اهتمت بموضوع (القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية)، وعليه تمهد هذه الدراسة مستقبلاً لفتح آفاق مستقبلية لدراسة هذا المتغير مع متغيرات أخرى.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تعرف:

١. القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
٢. الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
٣. قوة واتجاه العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
٤. الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية حسب متغير الجنس (ذكور، وإناث).
٥. الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية حسب متغير المرحلة (أولى، ورابعة).

حدود البحث:

تحدد البحث بطلبة جامعة بغداد، من الكليات العلمية والإنسانية، الدراسات الأولية الصباحية، للمرحلتين الأولى والرابعة، من الذكور والإناث للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧).

تحديد المصطلحات:

أولاً: القمع الانفعالي (Emotional Suppression) حيث عرفه:

ريتشارد وكروس (٢٠٠٥) Richard & Gross: قمع إصدار الإشارات التعبيرية للحالات الانفعالية الداخلية (Richard & Gross, 2005, p.3).

التعريف النظري للقمع الانفعالي: تبنى الباحث تعريف (ريتشارد وكروس، ٢٠٠٥)، للقمع الانفعالي تعريفاً نظرياً.

التعريف الإجرائي للقمع الانفعالي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته عن فقرات مقياس القمع الانفعالي المستخدم في هذا البحث.

ثانياً: الضغوط النفسية (Psychological Stresses) إذ عرفها:

لازاروس وآخرون (١٩٩٢) Lazarus et.al: متغيرات وسيطة لها أسباب سابقة ونتائج سلوكية، وأنها خبرة عاطفية غير سارة تتزامن مع عناصر من الخوف والفرع والقلق والسخط أو الانزعاج والغضب والأسى والاكنتاب (Lazarus & Osler, 1992, pp.223-376).

التعريف النظري للضغوط النفسية: فقد تبنى الباحث تعريف (لازاروس وآخرون، ١٩٩٢)، للضغوط النفسية تعريفاً نظرياً.

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق إجابته عن فقرات مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث.

اطر نظرية تناولت مفهوم القمع الانفعالي:

١ - نظرية جيمس كروس (Gross Theory)

تعد نظرية كروس من أهم النظريات المعرفية التي فسرت التنظيم الانفعالي بصورة عامة والقمع الانفعالي بصورة خاصة الذي يُعدُّ استراتيجية مهمة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وعلى وفق كروس يستند التنظيم الانفعالي إلى الأتمودج الشكلي للانفعال (Modal Model of Emotion)، وتشير النظرية في بنودها إلى طبيعة الأفراد في محاولة تنظيم انفعالهم بشتى الوسائل، وهذه الوسائل هي عدة استراتيجيات متبعة، وتشير إلى ان الانفعال يتبلور من تقويم الفرد للإشارات والرموز ذات الصبغة الانفعالية في البيئة، وبعد اجراء التقويم المطلوب تنطلق التغيرات الفسلجية والعصبية والسلوكية لتحقيق الهدف، وتشير النظرية في بنودها إلى وجود استراتيجية تركيز ماضي وتشمل هذه الاستراتيجية العمليات الآتية (انتقاء المثير، وتحوير المثير، والإنتباه المنتشر، والتغير المعرفي)، اما الاستراتيجية التي تركز على الاستجابة فتشير إلى العمليات أجمعها التي تحدث في أثناء تقويم المثير ومنح الاستجابة المناسبة (Compare et.al,2014,p.2)، وقد أشار كروس في أبحاثه إلى أهمية الجانب العصبي في التحكم بعملية التنظيم الانفعالي ولا سيما استراتيجية إعادة التقويم واستراتيجية القمع الانفعالي، وتوصل عن طريق أبحاثه في هذا الجانب إلى أن هذه الاستراتيجيات تؤثر بدورها في فاعلية الجهاز العصبي وكيفية استقباله للمثيرات البيئية، إذ اكتشف حدوث زيادة في الجزء اللوزي المسئول عن الانفعالات في الدماغ الذي يعرف بـ(الاميجدولا) وفاعلية الاستجابات الواردة من منطقة (الانسولا) وهي منطقة تسهم في الوعي، مع انخفاض في الشدة الانفعالية وردود الفعل المعبرة (طالب، ٢٠١٣، ص ٦١).



٢ - نظرية دانيال ويكنر (Wegner Theory)

تؤكد هذه النظرية مفهوم يعرف الايرونية (العملية المفارقة) في الضبط العقلي، ويرى ويكنر أن السيطرة العقلية هي أساس عملية التنظيم الانفعالي والعقلي، وتقتصر هذه النظرية أن توافر السعة العقلية هو أساس النجاح للضبط العقلي وأن التشغيل الطبيعي للضبط العقلي غالباً ما يكون ناجحاً عندما تكون هناك سعة عقلية مناسبة لتحقيق الضبط، وعندما تنخفض السعة العقلية لسبب ما فإن الضبط العقلي لا يتناقص إلى مستوى الصفر فحسب وإنما قد ينتج تأثيرات مفارقة ينتج منها حالات عقلية معاكسة لتلك المرغوب فيها، ففي الوقت الذي تكون العملية التشغيلية موجهة بنحوٍ واعٍ، تكون عمليات المراقبة غير واعية، وتلقائية وقل حاجة إلى الجهد العقلي (Wegner, 1994, p.34).

٣ - نظرية جيمس بينبكر (Pennebaker Theory)

انطلق جيمس بينبكر في نظريته من رجوعه الى الادبيات القديمة لرائد مدرسة التحليل النفسي سيجموند فرويد في حديثه عن آليات الدفاع واستعراضه لسلسلة من الاستراتيجيات التنظيمية النفسية التي تقوم بحل التوترات ما بين (الهو والانا الأعلى)، وتعمل باستمرار على إخفاء الرغبات والأمنيات المزعجة وجعلها بعيدة عن الوعي، وتشير هذه النظرية في بنودها إلى إن الأفراد ميالون إلى إخفاء معاناتهم من المواقف الصعبة، ولكن هذا الإخفاء لن يبقى طوي الكتمان، وفي الغالب ما يجد له طريقاً إلى الخارج على هيئة نمط أمراض نفسية او عصبية، ويرى بينبكر ان محاولات كبح الانفعالات تلقي آثارها في فعاليات الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي اللاإرادي منتجة نوعاً من الضغط على المدى الطويل الذي من شأنه أن يكون سبباً في ظهور الأمراض السيكوسوماتية (Pennebaker, 1997, pp.162-164).

اطر نظرية تناولت مفهوم الضغوط النفسية:

١ - نظرية المواجهة والهروب - والتر كانون (Walter Cannon)

يعتبر العالم الفسيولوجي (ولتر كانون) اول من استخدم مصطلح الضغوط النفسية، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته عن مصادر الضغط الانفعالي كالآلم والخوف والغضب تسبب تغييراً في الوظائف الفسيولوجية للكائن الحي، ويرجع لإفرازات عدد من الهرمونات أبرزها الأدرنالين الذي بدوره يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة (عسكر، ٢٠٠٢، ص٢٦)، وقد وصف البشر والحيوانات بأنهم واقعون تحت تأثير الضغوط وذلك بواسطة ربط الضغوط بتجاربه المختبرية في الهروب ورد فعل الهرب وذلك عن طريق ملاحظة رد فعل الغدة الكظرية والجهاز العصبي السمبثاوي في مواقف البرد او الحاجة الى الأوكسجين (كمال، ١٩٨٨، ص٧٥).

٢ - نظرية أعراض التكيف العام - هانز سيلبي (Hans Selye)

يُعدّ (هانز سيلبي) الرائد الأول الذي قدم مفهوم الضغوط إلى الحياة العملية ووضع أنموذجاً للضغوط النفسية وعلاقتها بالأمراض، إذ يرى ان المرض تعبير عن الأحداث النفسية والاجتماعية، وقد أشار ان للضغوط دوراً مهماً في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، فحدث اي إصابة جسمية او انفعالية غير سارة او الإصابة بالتعب والألم لها علاقة بتلك الضغوط (Selye, 1976, p.103).

٣ - نظرية التقويم المعرفي - لازاروس (Lazarus)

تُعدّ نظرية (التقويم المعرفي) هي احد النظريات المهمة التي ركزت على التفاعل بين الفرد والبيئة المحيطة به، ويطلق على هذه النظرية أيضاً (نظرية التقدير العقلي المعرفي)، ويعتد العالم (ريتشارد لازاروس) أول من قدم هذه النظرية، وأن (التقويم المعرفي) هو

المفهوم الأساسي في هذه النظرية، إذ نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك، والعلاج الحسي، والتقدير المعرفي، إذ إن تقدير التهديد ليس مجرد إدراك ميسر للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغط، ويعتمد تقويم الفرد للموقف على عدّة عوامل: العوامل الشخصية والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه (Shaw, 1982, p.196). إذ إن الأساس في نظرية التقويم المعرفي هو الإدراك الذي يحدد طبيعة الحدث ونوع الاستجابة المتاحة (احمد، ١٩٩٩، ص ٢٠). ويرى (لازاروس) إن عملية تعرض الفرد للعوامل الضاغطة تمر بالمراحل الآتية: مرحلة التعرض للعوامل الضاغطة وتشمل (المتطلبات البيئية والمتطلبات الشخصية)، ومرحلة تقويم المواقف الضاغطة، ومرحلة الاستجابة للضغوط (Hackett & Lonbory, 1983, p.17). وأشار لازورس إلى وجود عمليتين متوازنتين للتقويم، هما: التقويم الأولي ويسمى أيضاً بالتقويم المبدئي، وهو إصدار الفرد حكماً على نوع الضغط ودرجة تهديده، والتقويم الثانوي يشير إلى قدرة الفرد على تحديد مصادر التعامل مع الموقف الضاغط (Thompson, 1981, p.100).

مناقشة الرؤى النظرية:

تباينت الرؤى بشأن القمع الانفعالي الذي يعد محاولة للسيطرة على الأثر السلبي عن طريق تنظيم الخبرات الانفعالية، وقد يعطي القمع الانفعالي راحة قصيرة الأمد من الانفعالات السلبية المزعجة كما يعطي إحساساً للشخص بأنه على ما يرام لمدة قصيرة لكن استخدام القمع الانفعالي كاستراتيجية متكررة له أثره المدمر في الصحة في المدى البعيد. وتعد نظرية (كروس) من أهم النظريات المعرفية التي فسرت التنظيم الانفعالي بصورة عامة، والقمع الانفعالي بصورة خاصة، وقد فسرت النظرية الآلية العصبية المعرفية من زوايا متعددة وتأثيراتها البايولوجية على جميع الأصعدة، في حين أكدت نظرية (ويكنر)

على الجوانب المعرفية أكثر من تفسير القمع، في حين اهتمت نظرية (بينبكر) بالجوانب الصحية والبدنية.

اما النظريات التي فسرت الضغوط النفسية، فقد تباينت في تفسير المتغير، ومن ابرز النظريات التي عرضت في هذا البحث التي تمثل الاتجاه الفسيولوجي هي نظرية (كانون)، ونظرية (سيلي)، إذ أكدت هذه النظريات على أن الضغوط النفسية تترك آثاراً فسيولوجية على جسم الكائن الحي، في حين مثل الاتجاه البيئي (نظرية لازورس)، وسميت بالنظرية البيئية لتركيزها على العوامل البيئية المسببة للضغوط، فهي على خلاف النظريات الفسيولوجية، فقد ركزت على الجوانب الاجتماعية والنفسية، والفروق الفردية في الضغوط النفسية.

منهجية البحث وإجراءاته:

منهجية البحث:

اعتمد الباحث في بحثه المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لملاءمته في تحقيق أهداف البحث؛ لان المنهج الوصفي الارتباطي يعد من أساليب البحث العلمي، ويعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة، كما في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كميّاً أو كميّاً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة، ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً ليوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى (عبيدات وآخرون، ١٩٩٧، ص ٢٨٦)، ويستهدف البحث معرفة العلاقة الارتباطية بين متغيري القمع الانفعالي والضغوط النفسية، بحسب المرحلة والجنس.

أولاً: مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلبة الدراسة الأولية الصباحية لكليات جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧)، وقد بلغ عددهم (٤٦٩٦٣) طالباً وطالبة، منهم (١٨٤٨٦) من الذكور و(٢٨٤٧٧) من الإناث.

ثانياً: عينة البحث:

بهدف الحصول على عينة ممثلة للمجتمع التي سحبت منه، تم سحب العينة على وفق أسلوب العشوائية الطبقية، البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة، بواقع (١٦٠) طالباً بنسبة (٤٠%)، و(٢٤٠) طالبة، بنسبة (٦٠%)، من كلا التخصصين للمرحلتين الأولى والرابعة، بواقع (٢٢٤) للمرحلة الأولى، بنسبة (٥٦%)، و(١٧٦) للمرحلة الرابعة، بنسبة (٤٤%)، إذ قسم مجتمع البحث على اختصاصين (إنساني، وعلمي)، مثلت التخصصات العلمية كليتا (العلوم، والتربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم)، في حين مثلت التخصصات الإنسانية كليتا (الآداب، والتربية للعلوم الإنسانية / ابن رشد)، وجدول (١) يوضح توزيع العينة بحسب (المرحلة، والجنس).

جدول (١): توزيع أفراد العينة بحسب المرحلة والجنس

المجموع	الإناث	الذكور	الجنس
			المرحلة
٢٢٤	١٣٤	٩٠	الأولى
١٧٦	١٠٦	٧٠	الرابعة
٤٠٠	٢٤٠	١٦٠	المجموع

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس القمع الانفعالي:

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات السابقة ذات العلاقة بالبحث، تبنى مقياس (طالب، ٢٠١٣) للقمع الانفعالي، وذلك لان الأداة معدة أساساً لقياس القمع الانفعالي

لطلاب الجامعة، مما يعطي البحث الحالي الدقة والموضوعية إذ يتألف في صيغته الأولية من (٢٤) فقرة، ويضم المقياس سبعة بدائل لتقدير الاستجابة (لا أوافق بشدة، ولا أوافق في الغالب، ولا أوافق، ومحاييد، وأوافق، وأوافق في الغالب، وأوافق بشدة)، على وفق مقياس ليكرت التدرجي، وتضمن المقياس فقرات ايجابية وأخرى سلبية، وهي غير متساوية في العدد، وتعطى الإجابات على المقياس درجة من (١-٧) للفقرات الايجابية وبعكسه للفقرات السلبية، جدول (٢)، فتكون بذلك أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٦٨)، وأقل درجة يمكن الحصول عليها (٢٤)، بمتوسط فرضي قدره (٩٦) درجة. وبعد إجراء التحليل الإحصائي لفقرات المقياس من قبل الباحث بأسلوبي (المجموعتين الطرفيتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس)، تبين أن جميع فقرات المقياس دالة باستثناء فقرتين وقد تم حذفهما، وبذلك يتكون المقياس بالصيغته النهائية من (٢٢) فقرة، ملحق (١)، ولم تعدل أية فقرة من الفقرات وقد وضع للمقياس سبعة بدائل ولما كان عدد الفقرات (٢٢) فقرة، فان أعلى درجة ستكون (١٥٤)، وأدنى درجة ستكون (٢٢)، بمتوسط فرضي قدره (٨٨) درجة.

جدول (٢): بدائل وأوزان الإجابة على مقياس القمع الانفعالي

الفقرات		البدائل					
أوافق بشدة	أوافق في الغالب	أوافق	محاييد	لا أوافق	لا أوافق في الغالب	لا أوافق بشدة	
٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	وزن الفقرة (+)
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	وزن الفقرة (-)

الخصائص السايكومترية للمقياس:

ينبغي ان تتوافر بعض الخصائص السايكومترية الأساسية في المقياس، ومن أهمها صدق وثبات درجاته (علام، ٢٠٠٠، ص ١٨٤).

أولاً- مؤشرات الصدق Validity

يعد صدق أداة القياس من الخصائص السايكومترية الأكثر أهمية مقارنة بالخصائص الأخرى كالثبات، وذلك بسبب ارتباط الصدق بالهدف أو بالأهداف المتوقعة من أداة القياس تحقيقها (النبهان، ٢٠٠٤، ص ٢٧٢).

أ- الصدق الظاهري Face Validity

يعد احد مؤشرات الصدق الضرورية للمقياس، وأن الوسيلة المفضلة للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس أن عددا من الخبراء المتخصصين يقومون مدى كون الفقرات ممثلة للظاهرة المراد قياسها (Ebel, 1972, p.408)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس بعرضه على لجنة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، وكانت نسبة الاتفاق (٠,٨٠).

ب- صدق البناء Construct Validity

يعد أكثر أنواع الصدق قبولا، ويرى عدد كبير من المتخصصين انه يتفق مع جوهر مفهوم أيبل (Ebel) للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى العام للظاهرة موضوعة القياس (الإمام وآخرون، ١٩٩٠، ص ١٣١)، وتحقق هذا النوع من الصدق عن طريق المؤشرات الآتية: القوة التمييزية وأسلوب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً- مؤشرات الثبات Reliability

الثبات هو دقة المقياس في القياس أو الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه واتساقه فيما يزودنا من معلومات عن سلوك الفرد (أبو حطب وسيد عثمان، ١٩٨٧، ص ٦١)

أ- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (الاتساق الخارجي) Test- Retes Metho

يعد معامل الثبات على وفق هذه الطريقة عبارة عن الدرجات التي نحصل عليها من إجراء تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم (Anastasia,1976,p.115)، لذا قام الباحث باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق الاختبار على عينة الثبات البالغة (٨٠) طالباً وطالبة، ثم أعيد تطبيق الاختبار على العينة نفسها بعد مرور (١٤) يوماً باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات الاختبار في التطبيق الأول ودرجات الاختبار في التطبيق الثاني، وكان معامل الارتباط (٠,٧١) وهذا يُعدّ مؤشراً جيداً لثبات المقياس.

ب- معادلة الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) Cronbach Alpha

تقوم فكرة المعادلة على حساب الارتباطات بين درجات عينة الثبات على فقرات المقياس أجمعها (عودة، ١٩٩٣، ص ٢٤٢)، وبناءً على ما تقدم تم استعمال هذه المعادلة باستخراج معامل ثبات الفا لمقياس القمع الانفعالي، وقد ظهر بأنه يساوي (٠,٧٣)، وهذه مؤشر جيد على اتساق الفقرات وتجانسها.

٢- مقياس الضغوط النفسية:

بعد مراجعة المقاييس والدراسات السابقة تبني الباحث مقياس القيسي (٢٠٠٨)، لقياس الضغوط النفسية، ومن الأسباب التي دعت الباحث إلى تبني هذا المقياس:

١. انه يشمل تقريباً اغلب جوانب الحياة التي من الممكن ان تشكل ضغطاً.
٢. بعض المقاييس التي اطلع عليها الباحث كانت معدة لعينات مختلفة وبعيدة عن عينة البحث الحالي، في حين كانت العينة المستهدفة في المقياس مقارنة لعينة البحث الحالي.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٨٢) فقرة، يشمل اغلب مجالات الحياة، وكانت جميع فقراته بالاتجاه الايجابي، وهذا المقياس من نوع التقرير الذاتي إذ تتم الاستجابة على فقراته في ضوء مقياس خماسي يبدأ (تشكل ضغطاً كبيراً جداً، تشكل ضغطاً كبيراً، تشكل ضغطاً متوسطاً، تشكل ضغطاً قليلاً، لا تشكل ضغطاً إطلاقاً)، ولم تحذف او تعدل اي فقرة ، وتعطى الإجابات على المقياس درجة من (٥-١) كما موضح في جدول (٢)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٨٢)، وهي أدنى درجة نظرية و(٤١٠) تمثل أعلى درجة نظرية، بمتوسط فرضي (٢٤٦) درجة، ملحق (٢) يوضح مقياس الضغوط النفسية بصيغته النهائية.

جدول (٣) : بدائل وأوزان الإجابة على مقياس الضغوط النفسية

تشكل ضغطاً					بدائل الإجابة
لا تشكل ضغطاً إطلاقاً	قليل	متوسط	كبير	كبير جداً	
١	٢	٣	٤	٥	وزن الفقرة

الخصائص السايكومترية للمقياس:

أولاً- مؤشرات الصدق Validity

أ- الصدق الظاهري Face Validity

تم عرض مقياس الضغوط النفسية، على عدد من الخبراء، المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، لبيان صلاح فقراته أو عدم صلاحها ومدى حاجاتها إلى التعديل، وقد كانت نسبة الاتفاق (٩٠،٠).

ب- صدق البناء Construct Validity

تحقق هذا النوع من الصدق بواسطة استخراج القوة التمييزية لل فقرات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين، واستخراج صدق الفقرات عن طريق إيجاد علاقة ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية.

ثانياً- مؤشرات الثبات Reliability

أ- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (الاتساق الخارجي) Test-Retest

Metho

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٨٠) طالباً وطالبة، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين، وبحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات

التطبيق الأول والثاني، بلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٨٨)، وهو ثبات ذو قيمة مرتفعة.

ب- معادلة الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) Cronbach

Alpha

استخرج الباحث معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية باستخدام معادلة الفا كرونباخ، فبلغ معامل الثبات (٠.٩٣)، وهي نسبة ثبات عالية.

رابعاً: الوسائل الإحصائية:

استعان الباحث بالحزمة الإحصائية (SPSS) لتحليل البيانات سواء في التحليل الإحصائي لفقرات المقياس أم البيانات النهائية، واستعمل الوسائل الإحصائية الآتية:

١. معامل ارتباط بيرسون Correlation Coefficient Pearson.



٢. الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لتحليل فقرات مقاييس جميع متغيرات البحث.
٣. الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة.
٤. الاختبار الزائي (Z-test) لمعرفة دلالة الفرق بين معاملي الارتباط.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الهدف الأول: التعرف على القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

بعد تطبيق مقياس القمع الانفعالي على عينة البحث، اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة قد بلغ (٨٧,٣٤)، بانحراف معياري قدره (١٥,٤٧٢)، وعند مقارنة هذه المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس، الذي بلغت قيمته (٨٨)، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (T.test)، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة التي بلغت (٠,٨٥٦)، هي اقل من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦)، لذلك فهي غير دالة إحصائياً، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (٣٩٩)، وهذه النتيجة تشير إلى ان الطلبة لديهم قمع انفعالي اقل من المتوسط الفرضي، وكما موضح في جدول (٤).

جدول (٤): الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لعينة البحث على مقياس القمع الانفعالي

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	١,٩٦	٠,٨٥٦	٨٨	١٥,٤٧٢	٨٧,٣٤	٤٠٠

وتأتي هذه النتيجة متفقة مع الآراء النظرية بشأن القمع ولا سيما في إشارتها إلى محاولة خفض الفرد لمستوى القمع في سلوكه اليومي ذلك لأن القمع يؤثر سلباً في عملياته المعرفية وطريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، فضلاً عن الآثار التي يتركها في الجوانب الصحية والنفسية، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (طالب، ٢٠١٣)، ودراسة (لطيف،



(٢٠١٦)، واختلفت مع دراسة (قويدر، ٢٠١٤) التي أكدت أن استخدام الفرد لستراتيجية التعامل القمعي، زاد احساسه بالراحة النفسية وقل شعوره وتعبيره عن الانفعالات السلبية، كالقلق والضيق النفسي وانخفاض تقدير الذات.

الهدف الثاني: التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية على عينة البحث، أظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ (٢٥٥,٧٥)، وبانحراف معياري قدره (٤٧,٤٧٩)، وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس، الذي بلغت قيمته (٢٤٦)، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (T.test)، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٤,١٠٥)، لأنها اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦)، لذلك فهي دالة إحصائياً، عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، بدرجة حرية (٣٩٩)، وهذه النتيجة تشير الى ان الطلبة لديهم ضغوط نفسية، وكما موضح في جدول (٥).

جدول (٥): الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لعينة البحث على مقياس الضغوط النفسية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	١,٩٦	٤,١٠٥	٢٤٦	٤٧,٤٩٧	٢٥٥,٧٥	٤٠٠

تشير هذه النتيجة إلى وجود ضغوط نفسية لدى طلبة الجامعة من كلا الجنسين وللمرحلتين الأولى والرابعة، ويرى الباحث ان هذه النتيجة منطقية في ضوء الإطار العام للمرحلة التي يمر بها المجتمع بصورة عامة ومجتمع الجامعة بصورة خاصة. وتتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به نتائج دراسة (المدرس، ٢٠٠٠)، ودراسة (الربيعي، ٢٠٠١) ودراسة (العبيدي، ٢٠٠٢)، ودراسة (الحجار ودخان، ٢٠٠٥)، ودراسة (القيسي، ٢٠٠٩)، واختلفت مع دراسة (العبادي، ١٩٩٥).



الهدف الثالث: التعرف على قوة واتجاه العلاقة بين القمع الانفعالي والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة.

ولتحقيق هذا الهدف تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون، إذ بلغ معامل الارتباط بين القمع الانفعالي والضغط النفسية (٠,١٨٢). وعند مقارنته بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) درجة، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)، ظهر ان القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية، وهذا يعني ان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦): معامل الارتباط بين القمع الانفعالي والضغط النفسية

العدد	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية	الدلالة
٤٠٠	٠,١٨٢	٠,٠٩٨	398	٠,٠٥
				دالة

تشير النتيجة التي توصل اليها الباحث إلى أن هناك علاقة طردية موجبة بين القمع الانفعالي والضغط النفسية لدى طلبة الجامعة، لكنها ضعيفة لابتعادها عن (١) صحيح ب(٨١٨,٠) درجة، والتي بينت ان الفرد عندما يتمتع بحرية التعبير عن الرأي ولا سيما الطالب الجامعي بواسطة الكتابة والكلام الحر في المظاهرات التي تعبر عن آرائهم وأفكارهم وهو نوع من انواع التنفيس والتفريغ عن رغباتهم ومكوناتهم الداخلية للتخفيف من الضغوط الواقعة عليهم.

الهدف الرابع : التعرف على الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والضغط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، وإناث).

لمعرفة الفروق في هذه العلاقة، قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وكانت قيمة معامل الارتباط للذكور (٠,٢٤١)، اما قيمة معامل الارتباط للإناث تساوي



(٠,١٤١)، ولمعرفة دلالة الفرق بين قيمتي معاملي ارتباط بيرسون لعينتين مستقلتين، استخدمت معادلة الاختبار الزائي للاستدلال حول معاملات الارتباط، وتبين ان القيمة الزائفة المحسوبة تساوي (١)، وهي اقل من القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما موضح في جدول(٧).

جدول (٧): دلالة الفروق في معامل الارتباط بين القمع الانفعالي والضغط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، وإناث)

الدلالة	القيمة الزائفة		قيمة معامل الارتباط	العينة	الجنس
	الجدولية	المحسوبة			
غير دالة	١,٩٦	١	٠,٢٤١	١٦٠	الذكور
			٠,١٤١	٢٤٠	الإناث

من الجدول آنف الذكر يتضح انه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين القمع الانفعالي والضغط النفسية، تبعاً لمتغير النوع (ذكور، وإناث)، وذلك لان كلا الطرفين من الذكور والإناث يعيشان في المجتمع نفسه والظروف أنفسها التي اختبروها معاً فأن العلاقات الاجتماعية والتعبير عن الذات والانفعالات والقبول الاجتماعي والمشكلات والضغطات هي أنفسها بين الذكور والإناث.

الهدف الخامس: التعرف على الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والضغط

النفسية تبعاً لمتغير المرحلة (أولى، ورابعة).

لمعرفة الفروق في هذه العلاقة، قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت قيمة معامل الارتباط لطلبة المرحلة الأولى (٠,١٨٥)، اما قيمة معامل الارتباط لطلبة المرحلة الرابعة فهي تساوي (٠,١٦٤)، ولمعرفة دلالة الفرق بين قيمتي معاملي ارتباط بيرسون لعينتين مستقلتين استخدمت معادلة الاختبار الزائي للاستدلال حول معاملات

الارتباط، تبين ان القيمة الزائفة المحسوبة تساوي (٠,٢١)، وهي اقل من القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وكما موضح في جدول (٨).

جدول (٨): دلالة الفروق في معامل الارتباط بين القمع الانفعالي والضغط النفسية تبعاً لمتغير المرحلة (أولى، ورابعة)

الدلالة	القيمة الزائفة		قيمة معامل الارتباط	العينة	المرحلة
	الجدولية	المحسوبة			
غير دلالة	١,٩٦	٠,٢١	٠,١٨٥	٢٢٤	أولى
			٠,١٦٤	١٧٦	رابعة

تبين من النتائج ان الفرق غير دال إحصائياً بين معاملي الارتباط، وهذا يعني ان طلبة المرحلة الاولى لا يختلفون عن طلبة المرحلة الرابعة في مستوى العلاقة بين القمع الانفعالي والضغط النفسية. وظهرت النتيجة بأن الشباب الجامعي في جامعة بغداد لديهم من النضج كفاية لفهم طبيعة الواقع في المجتمع والظروف التي يمر بها البلد، مما جعلهم اكثر نضجاً وتحملًا للمسؤولية من المراحل الأولى للدراسة.

الاستنتاجات Conclusions:

بعد عرض النتائج ومناقشتها استنتج الباحث:

١. أن طلبة الجامعة لديهم القدرة على قمع وضبط انفعالاتهم والتعبير عنها بالكلمة الحرة والكتابة والخطابة والشعر.
٢. لدى طلبة الجامعة قمع انفعالي دون المتوسط الفرضي.
٣. يعاني الطلبة من ضغوط نفسية فوق المتوسط الفرضي.
٤. هناك علاقة طردية موجبة بين القمع الانفعالي والضغط النفسية اي كلما زادت الضغوط زاد القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي والضغط النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، وإناث) والمرحلة (أولى، ورابعة).

التوصيات Recommendations:

١. تعزيز دور مراكز الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في كل كلية من كليات جامعة بغداد عن طريق إقامة ندوات وبرامج تساعد الأفراد في شتى بيئاتهم على تقبل أنفسهم والوثوق بقدراتهم ومساعدتهم على فهم أفضل للواقع.
٢. تأكيد أهمية أساليب التنشئة الاجتماعية وحرية التعبير الانفعالي منذ المراحل المبكرة من العمر التي من شأنها أن تضمن حرية التعبير عن الانفعالات بصورة مباشرة، وهذا بالتالي يؤدي الى عدم اعتماد الفرد على ستراتيجه القمع كأسلوب للتعامل مع الضغوط النفسية.
٣. تأكيد الاهتمام من الأساتذة بالجانب الانفعالي للطالب وتأكيد ضرورة تعليمه كيف ينظم انفعالاته ويعبر عنها في ما بعد بطريقة مناسبة بعيداً عن القمع الانفعالي لما له من تأثير في الجوانب المعرفية والصحية.
٤. إعداد برامج تجريبية من شأنها تنمية مهارات التعامل مع الضغوط النفسية والعمل على قدر الإمكان الحد منها أو تقليل آثارها السلبية.

المقترحات Suggestions:

- يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية استكمالاً للدراسة الحالية:
١. القمع الانفعالي وعلاقته بالضغط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا.
 ٢. القمع الانفعالي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل (العبء المعرفي وستراتيديات النزاع والصحة النفسية).
 ٣. إجراء دراسة حول علاقة الضغوط النفسية وربطها بمتغيرات مثل (أساليب المعاملة الوالدية، والدخل).

المصادر العربية:



- ❖ أبو حطب، فؤاد عبد اللطيف، عثمان، سيد احمد (١٩٧٨): **التقويم النفسي**، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة.
- ❖ احمد، نعمة عبد الكريم (١٩٩٩): **الاستراتيجية البيئية وأحداث الحياة الضاغطة**، دراسات نفسية، مجلد (٩)، العدد (٤)، أصدرت عن رابطة الاجتماعيين النفسيين المصرية، القاهرة.
- ❖ الإمام، مصطفى محمود، وعبد الرحمن، انور حسين والعجيلي، صباح حسين (١٩٩٠): **التقويم والقياس**، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر.
- ❖ جعفر، نوري (١٩٧٧): **التفكير**، مطبعة الزهراء، بغداد.
- ❖ الشربيني، زكريا احمد (١٩٩٢): **فاعلية الاعتماد - الاستقلال عن المجال الإدراكي على ابعاد الشخصية**، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد (٢)، السنة الاولى، (٢٧١-٢٧٢).
- ❖ طالب، ريم خميس مهدي (٢٠١٣): **تأثير القمع الانفعالي لدى نمطي الشخصية "ج" و"د" في الذاكرة المستقبلية**، اطروحة دكتوراه، كلية الاداب، جامعة بغداد.
- ❖ عبيدات، ذوقان، وعدس، عبد الرحمن، وعبد الحق كايد (١٩٩٧): **البحث العلمي (مفهومه، أدواته، أساليبه)**، دار أسامة للنشر والتوزيع، الرياض.
- ❖ عدس، عبد الرحمن ومحي الدين توق (٢٠٠٩): **المدخل الى علم النفس**، دار الفكر ناشرون وموزعون، ط٧.
- ❖ عسكر، فكري (٢٠٠٢): **فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة**، رسالة ماجستير غير مشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- ❖ علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠): **القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتوجهاته المعاصرة**، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ❖ عودة، احمد سلمان (١٩٩٣): **القياس والتقويم في العملية التدريسية**، الاردن، دار الامل، ط٢.
- ❖ كمال، علي (١٩٨٨): **النفس، انفعالاتها، أمراضها، علاجها**، ط٤.



- ❖ لطيف، شيماء محمد (٢٠١٦): القمع الانفعالي وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، كلية التربية بنات، جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة.
- ❖ محمود، فرمان علي (٢٠١٦): القمع الفكري والاعتقادات الظنية عن الذات والعالم وعلاقتها بالتمرد النفسي عند طلبة الجامعة، كلية التربية للعلوم الصرفة، جامعة بغداد اطروحة دكتوراه غير منشورة.
- ❖ النبهان، موسى (٢٠٠٤): اساسيات القياس في العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، ط ١.

المصادر الأجنبية:

- ❖ Anastasia, A.(1967): *Psychological testing*, New York, accmillow publishing company.
- ❖ Bonanno, Gerorg A. etal. (2003): *The Importance of Being Flexible : The Ability To Enhance And Suppress Emotional Expression Predicts Long-Term Adjustment* . Clinical Psychology Program, Teachers College, Columbia University, U.S.A.
- ❖ Bruce, Baker. (2001): *Fathers and Mothers Perceptions of Father Involvement in Families With Young Children With Disability*. Journal of Intellectual Developmental Disability, Vol. 26, 4. 324-339
- ❖ Butler, E, A. Ejloff, B with elm, F.H, Smith, N.C, Erickson, E, Ao &cross, J.J (2003): *the social consequences of expressive suppression emotion*, 3, 30-67.dois lo.1037/1528-2542-3-1.84.
- ❖ Compare, Angelo, Cristina Zarbo, Edo Shonin, William Van Gordon, and Chiara Marconi (2014): *Emotional Regulation and Depression: A Potential Mediator between Heart and Mind*” Cardiovascular Psychiatry and Neurology.Volume 2014.
- ❖ Ebel, R.L. (1972): *Essentials of Education Measurement* York prentice-Hall.
- ❖ English,T.o&John,o.p.(2013): *Understanding the social effects of emotion regulation:the mediating role of authenticity for individual differences in suppression emotion*,13,314-329.doi:10,1037/aoo29847
- ❖ Hackett G. & Lonbory S, (1983): *Models of stress in* :Altim aier, Em- (ed) Helping students manage stress sanfran cisco: Josses – Bass. Inc.
- ❖ Lazarus – Decse. J. & Osler, JF (1992): *The Effects of Psychological stress upon perfor – Mance psychological* Bulletie. 49.

- ❖ Mc Laren, Karla (2010): *The Language of Emotions* ,Sounds True,Lnc., Toronto,Canada.
- ❖ Nezlek, JohnB. & Kuppens, Peter (2008): *Regulation Positive and Negative Emotion Life*,Journal of Personality, BackwellPublishing, Inc.U.S.A,Vol.76, No.3.
- ❖ Penela, Elizabeth Crmen (2009): *Maternal Socialization of Emotion Regulation:Prom Social Engagement a mongInhibited Toddlers, A Thesis in Science*, Unversity of Miami, Florida. U.S.A.
- ❖ Pennebaker, James.W. (1997): *Writing about emotional experiences as a therapeutic Process*. Psychological Society, American, Psychological Society, U.S.A.,Vol.8,No.3.
- ❖ Richards, JaneM. & Gross, James (2005): *Personality and Emotionl Memory*:how regulation emotion impairs for emotional events,Journal of Research in Personality, the Elsiver,Inc.,U.S.A.
- ❖ Salovey, E . & Caraso, L .(2001): *Real world Research* , A Resource forsocal scientists and practitioner , oxford , Blackwell publishers.
- ❖ Selye (1976): *the Stress of life* . New York : MC Grow. Hill Coyne,
- ❖ Shaw, Brain F. (1982): *Stress and depression a cognitive perspective*. In Richard W.J. Newfield psychological stress and psychop a theology New MC Graw – Hill
- ❖ Thampson (1981): *Will it hurtless if Ican control it, A complex answer to simple question psychological* bullrtin vol.(90),No(8).99.(79-99).
- ❖ Wegner, Daniel M. (1994): *Ironic Processes of Mental Control*, Psychological Therapy, The Elsever Ltd., U.S.A., Vol.4

ملحق (١)

مقياس القمع الانفعالي بصيغته النهائية

جامعة بغداد

كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا/ الماجستير

عزيزتي الطالبة ... عزيزي الطالب

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تقيس جانباً من حياتك النفسية وكيفية تقويمك
المواقف ذات الصلة من الناحية الانفعالية لديك، وما يدور بداخلك من مشاعر سواء تتعلق
بك او بمن حولك من الناس، وتتطلب هذه الفقرات الاجابة عنها بصدق تحقيقاً لهدف
البحث العلمي، يرجى تفضلك بوضع علامة (✓) امام البديل الذي ينطبق عليك، والذي
تراه يعبر عن مشاعرك اصدق تعبير، علما انه لا توجد اجابة صائبة او خاطئة، المهم ان
تعبر عما تراه منطبقاً عليك.

ملاحظة: لا حاجة إلى ذكر الاسم..... مع خالص الشكر والتقدير.

المرحلة:

الكلية:

الجنس:

الباحث

علي عبد الرزاق عباس



مثال توضيحي للإجابة:

ت	الفقرات	لا اوافق بشدة	لا اوافق في الغالب	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق في الغالب	اوافق بشدة
١	أجد صعوبة البوح بما اشعر به للآخرين.			✓				

ت	الفقرات	لا اوافق بشدة	لا اوافق في الغالب	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق في الغالب	اوافق بشدة
١	أجد صعوبة البوح بما اشعر به للآخرين.							
٢	اخفي شعوري بالألم نتيجة موقف ما.							
٣	أعاني صعوبة توضيح مشاعري للآخرين.							
٤	أجد صعوبة في مواجهة الآخرين بالكلام.							
٥	اخفق مشاعر الغضب لدي.							
٦	اخفي انزعاجي من أي شيء.							
٧	احتفظ بانفعالاتي لنفسى.							
٨	أعاني تراكم الانفعالات بداخلي.							
٩	امنع نفسي من البكاء و التعبير عند مشاهدتي موقف محزن.							
١٠	لدي إحساس بوجود قيود داخلية تمنعني من التعبير عن الانفعالات بحرية.							
١١	تدور المشاعر بداخلي مدة طويلة من دون أن أجد لها منفذا للانطلاق.							
١٢	أقول ما اشعر به.							
١٣	اكبح مزاجي المكتئب.							
١٤	أفكر بطريقة هادئة عند مواجهة المواقف الضاغطة.							
١٥	اسمح للآخرين برؤية ما اشعر به.							
١٦	اشعر بالألم نتيجة إخفائي حقيقة مشاعري.							
١٧	اكبح جماح غضبي.							
١٨	أجد صعوبة في قول الحقيقة لأحد ما تجنب للرفض.							
١٩	اخفي ما اشعر به لأنني تعرضت لكثير من العقوبات في صغري نتيجة بوحى							



ت	الفقرات	لا وافق بشدة	لا وافق في الغالب	لا وافق	محايد	وافق	وافق في الغالب	وافق بشدة
	بمشاعري.							
٢٠	اخبر الآخرين عما يقلقني.							
٢١	اخفق مشاعر القلق بداخلي.							
٢٢	أتظاهر بخلاف ما اشعر به في أثناء تعرضي للمواقف التي تثير غضبي.							

ملحق (٢)

مقياس الضغوط النفسية بصيغته النهائية

جامعة بغداد

كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الماجستير

عزيزتي الطالبة عزيزي الطالب

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل ضغوطاً نفسية، ويحتمل أنها لازمتك طوال الأشهر الماضية وتركت عليك آثاراً مختلفة حسب تأثيرها، يرجى التفضل بقراءة كل فقرة بدقة ثم ضع علامة (✓) أمام البديل الذي تعتقد أنه ينطبق عليك لكل فقرة، علماً انه لا توجد اجابة صائبة او خاطئة، المهم ان تعبر عما تراه منطبقاً عليك.

ملاحظه: لا حاجة إلى ذكر الاسم.... مع خالص الشكر والتقدير.



الجنس:

الكلية:

المرحلة:

الباحث

علي عبد الرزاق عباس

مثال توضيحي للإجابة:

ت	الفقرات	تشكل ضغطاً كبيراً جداً	تشكل ضغطاً كبيراً	تشكل ضغطاً متوسطاً	تشكل ضغطاً بسيطاً	لا تشكل ضغطاً إطلاقاً
١	يتعبني تعلقني بأفراد أسرتي.		✓			

ت	الفقرات	تشكل ضغطاً كبيراً جداً	تشكل ضغطاً كبيراً	تشكل ضغطاً متوسطاً	تشكل ضغطاً بسيطاً	لا تشكل ضغطاً إطلاقاً
١	يتعبني تعلقني بأفراد أسرتي.					
٢	يقلقتني البعد عن الأهل من أجل الدراسة.					
٣	يؤلمني كثرة المشاجرات العائلية بين أفراد أسرتي.					
٤	يؤلمني تعرض احد أفراد أسرتي لمرض شديد.					
٥	يزعجني كثرة أفراد أسرتي.					
٦	يضايقتني الالتزام بوقت محدد في العودة إلى البيت.					
٧	يتعبني إعالة أفراد أسرتي.					
٨	يؤلمني وجود فجوة في التحصيل الدراسي بين والدي ووالدتي.					



ت	الفقرات	تشكل ضغطاً كبيراً جداً	تشكل ضغطاً متوسطاً	تشكل ضغطاً بسيطاً	لا تشكل ضغطاً إطلاقاً
٩	تؤلمني سلطة ولي أمرى القاسية.				
١٠	أعاني من ضعف تفهم الأهل لما أريد.				
١١	يؤلمني تفرق العائلة بسبب الوضع الامني.				
١٢	يزعجني اضطراري للسكن عند الأقارب.				
١٣	يزعجني اضطراري للسكن في القسم الداخلي.				
١٤	يؤلمني الابتعاد عن الأصدقاء.				
١٥	يزعجني تدخل الآخرين في تحديد مظهري وسلوكي				
١٦	يؤسفني توتر العلاقة مع بعض زملاء والزميلات بسبب المنافسة الدراسية.				
١٧	أشعر بضعف قدرتي على التواصل مع الآخرين.				
١٨	يؤسفني ضعف علاقتي الاجتماعية بين الأقارب والجيران.				
١٩	اشعر بأنني غير محبوب من الآخرين.				
٢٠	يضايقتني النقد الجارح من الآخرين.				
٢١	نزعجني زيارة الأصدقاء لي بدون موعد مسبق.				
٢٢	يقفلتني أن تكون لحالة المادية عائقاً في إكمال دراستي.				
٢٣	اشعر أن مصروف دراستي يتقل كاهل أسرتي.				
٢٤	يؤلمني أن الدخل الشهري للأسرة محدود.				
٢٥	اشعر أن ارتفاع أسعار الأكل في مطاعم الطلبة يتقل كاهلي المادي.				
٢٦	يتقل كاهلي ارتفاع أجور النقل.				
٢٧	أتألم لأنني لا استطيع ارتداء ملابس جديدة مثل بقية الطلبة والطالبات.				
٢٨	يؤلمني تعامل بعض المدرسين بتحيز مع الطلبة.				
٢٩	اشعر بالملل من قلة المواد الدراسية العملية مقارنة بالمواد النظرية.				
٣٠	اشعر بالإحباط عند فشلي في تحقيق النجاح الذي ارغب فيه.				
٣١	أجد صعوبة في الفهم والاستيعاب.				
٣٢	أعاني من انخفاض الرغبة في الدراسة.				
٣٣	أواجه صعوبة في المواد الدراسية المقررة.				
٣٤	أعاني من كثرة المتطلبات الدراسية التي لا تتناسب مع الوقت المحدد لها.				
٣٥	اشعر بالقلق الدائم من الفشل في الدراسة.				
٣٦	ترهقني الامتحانات الكثيرة.				



ت	الفقرات	تشكل ضغطاً كبيراً جداً	تشكل ضغطاً متوسطاً	تشكل ضغطاً بسيطاً	لا تشكل ضغطاً إطلاقاً
٣٧	أعاني من قلة أخذ فرصتي في المناقشة داخل المحاضرة.				
٣٨	ضعف رغبتي في الكلية التي ادرس بها.				
٣٩	يراودني الشعور بالقلق من وضعي الدراسي مع الطلبة.				
٤٠	تنتابني حالات قلق من الامتحانات.				
٤١	أتردد في التعبير عن مشاعري تجاه الجنس الآخر .				
٤٢	يزعجني كبت الأمور العاطفية.				
٤٣	اشعر باليأس في قلة العنصر الطيب من الشخص الذي يستحق الارتباط العاطفي.				
٤٤	يخرجني طرح مشاعري العاطفية أمام الناس.				
٤٥	تقلقني شروط الزواج التي تضعف فرص الزواج.				
٤٦	اشعر بضعف الثقة بالجنس الآخر .				
٤٧	يؤلمني فشلي المستمر في علاقاتي العاطفية.				
٤٨	اشعر أن المشكلات العاطفية تضعف المستوى العلمي لدي.				
٤٩	يزعجني تمسك الأهل بالعادات والتقاليد التي تحد من فرص الزواج.				
٥٠	يزعجني تعصب أفراد أسرتي للزواج من الأقارب.				
٥١	اشعر بالخمول.				
٥٢	أعاني من ضعف البصر.				
٥٣	أعاني من اضطرابا بات في النوم.				
٥٤	إصابتي بالصداع المتكرر تخرجني عن وضعي الطبيعي.				
٥٥	أعاني من مشكلات صحية.				
٥٦	تنتابني حالات نسيان.				
٥٧	اشعر بالاكنتاب.				
٥٨	اشعر بالإجهاد من كل عمل أقوم به .				
٥٩	اشعر بأنني محبوس داخل نفسي.				
٦٠	اشعر أنني غير مرتاح لمظهري الخارجي.				
٦١	اشعر بأنني متقلب المزاج.				
٦٢	اشعر بالعجز عند مواجهة مشكلاتي.				
٦٣	أعاني من ضعف قدرتي على اتخاذ القرار.				
٦٤	اشعر باليأس من تحقيق الاستقرار والراحة.				
٦٥	اشعر بحاجة إلى العطف والحنان.				



ت	الفقرات	تشكل ضغطاً كبيراً جداً	تشكل ضغطاً كبيراً	تشكل ضغطاً متوسطاً	تشكل ضغطاً بسيطاً	لا تشكل ضغطاً إطلاقاً
٦٦	يزعجني ضعف اتزاني الانفعالي.					
٦٧	أجد صعوبة في إبعاد الخبرات المؤلمة عن ذهني.					
٦٨	اشعر بالخجل عندما أتحدث مع الآخرين.					
٦٩	أخشى من قلة الإفادة من الشهادة بعد التخرج.					
٧٠	اشعر بالخوف من المستقبل.					
٧١	يزعجني صعوبة ذهابي إلى الجامعة بسبب انقطاع الطرق ووجود الحواجز الكونكريتية ووجود الازدحام.					
٧٢	يزعجني انقطاع التيار الكهربائي المستمر.					
٧٣	يولمني قلة الأمن في البلاد.					
٧٤	أخشى التفجيرات والسيارات المفخخة والأحزمة الناسفة.					
٧٥	ينتابني الخوف من عمليات الخطف والقتل المستمرين.					
٧٦	يزعجني قلة الخدمات الضرورية للحياة.					
٧٧	يولمني تعرض معظم أبناء البلد إلى عملية التهجير القسري.					
٧٨	افتقر إلى الشعور النفسي بالأمن.					
٧٩	يقلقني وجود المحتل في بلدي.					
٨٠	يزعجني الصوت العالي التي تصدره المولدات.					
٨١	يقلقني ما قد تسببه مخلفات المولدات من تلوث بيئي.					
٨٢	يقلقني الرمي العشوائي في أثناء ذهابي إلى الجامعة.					