Journal of Al-Farabi for Humanity Sciences Volume (9) Issue (6) June (2026)

ISSN: 2957-3874 (Print)
Journal of Al-Farabi for Humanity Sciences (JFHS)
https://iasj.rdd.edu.iq/journals/journal/view/95
مجلة الفارابي للعلوم الإنسانية تصدرها جامعة الفارابي

السيطرة الانفعالية وعلاقتها باساليب التعامل الحياتي لدى طلبة الجامعة

م.د سيناء حميد رشيد

جامعة تكريت /كلية التربية للعلوم الانسانية

Emotional control, life coping strategies, and their relationship to university students

Dr. Seenaa Hamid Rashid
College of Education for Human Sciences
seenaa.h.rasheed@tu.edu.iq

المستخلص :

يهدف البحث الحالي التعرف على السيطرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة والفروق ذات الدلالة الاحصائية تبعا لمتغيري (الجنس والتخصص) ، واساليب التعامل الحياتي والفروق ذات الدلالة تبعا لمتغيري(الجنس والتخصص الدراسي) ، تكونت عينة البحث من (٣٠٠) طالبا وطالبة اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية من طلبة الجامعة وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس السيطرة الانفعالية مكون من(٣٠) فقرة ومقياس اساليب التعامل الحياتي مكون من(٣٠) فقرة ، ولكل فقرة خمس بدائل هي (تنطبق علي دائماً– تنطبق علي غالباً– تنطبق علي احياناً– تنطبق علي نادراً– لا تنطبق علي ابداً), وباستعمال الوسائل الاحصائية الأتية (مربع كاي, معادلة الفاكرونباخ, الاختبار التائي لعينة واحدة, اختبار التائي لعينتين مستقلتين, تحليل التباين), وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS، اظهرت النتائج الاتي :

١. تمتع عينة البحث بمستوى مرتفع من السيطرة الانفعالية واساليب التعامل الحياتي .

٢. وجود فرق لصالح الذكور في السيطرة الانفعالية.

٣. عدم وجود فرق تبعا للتخصص في السيطرة الانفعالية واساليب التعامل الحياتي .

٤. عدم وجود فرق بين الجنس في اساليب التعامل الحياتي .

٥. وجود علاقة ارتباطيه موجبة وقوية بين السيطرة الانفعالية واساليب التعامل الحياتي .

الكلمات المفتاحية : السيطرة الانفعالية – اساليب التعامل الحياتي – طلبة الجامعة

Abstract.

The current research aimed to identify the emotional control among university students and the statistically significant differences according to the variables of (gender and specialization), and life coping styles and the statistically significant differences according to the variables of (gender). The research sample consisted of (300) male and female students who were selected by stratified random method from university students. In order to achieve the research objectives, the researcher built an emotional control scale consisting of (30) items and a life coping styles scale consisting of (30) items. Each item has five alternatives: (always applies to me - often applies to me - sometimes applies to me - rarely applies to me - never applies to me).

The results showed the following:

1. The research sample possessed a high level of emotional control and coping skills.
2. There was a difference in emotional control favoring males.
3. There was no difference in emotional control and coping skills based on academic specialization.
4. There was no difference in coping skills based on gender.
5. There was a strong, positive correlation between emotional control and coping skills.

Keywords: Emotional control – Coping skills – University students

الفصل الاول :

مشكلة البحث : نتيجة التطورات المتسارعة في مجالات الحياة كافة يتطلب من الفرد امتلاك الكثير من المعارف والمعلومات من اجل بناء حياة اجتماعية سليمة ومواجهة التحديات التي يتعرض لها بصورة مستمرة ، فالطلبة الذين ليس لديهم قدره على إدارة انفعالاتهم يوصفون بأنهم عديمو المشاعر أو بالجمود الانفعالي ، لان الانفعالات تعطي الشخصية طابعها الخاص المميز كما تؤثر تأثير مباشر على نحو ما ، في الوقت الذي تنعكس فيه أثارها على الجوانب الفسيولوجية والاجتماعية والتي تؤثر بالتالي على حياة الإنسان (الفرماوي وحسن،٢٠٠٩ : ١٩) وقد أشار زهران (١٩٧٧) إلى إن هناك مشكلات انفعالية يتعرض لها الشباب الجامعي وتؤثر على حياتهم، كالتوتر والتقلب في الحالة الانفعالية والحساسية الانفعالية ونقص الثقة بالنفس والمعاناة من الاندفاعية والتمرد وعدم الرغبة بالحياة والرغبة في التخلص منها (زهران،١٩٧٧: ٥٣٣) ، وتكمن مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن السؤال الاتي : ما طبيعة العلاقة بين السيطرة الانفعالية واساليب التعامل الحياتي لدى طلبة الجامعة؟

اهمية البحث : اجمع علماء النفس على انه لا يمكن التنبؤ بنجاح الفرد في المستقبل وكذلك في حياته إلا من خلال الربط بين كلا من الجانب الانفعالي والمعرفي فقد تجد شخصا متفوقا في الناحية المعرفية إلا انه غير ناجح في حياته الانفعالية والوجدانية ، وشخصا آخر متوسط في الناحية المعرفية ولكنه ناجح في حياته الانفعالية والوجدانية ، وقد نجد أيضا مجموعة أشخاص متساوين في الناحية المعرفية ولكن معدلات أدائهم غير متساوية(Gardener,1996,P.397) .

حيث تعد الانفعالات تدفق غزير من المشاعر والاحاسيس يصاحبها تغيرات فسيولوجية وبيولوجية وسلوكية وتكون عادة بوجهيها نفحة سارة او حزينة غاضبه ثائره وتعمل الانفعالات على اثارة الغضب لدى الافراد كردود فعل تكون(متوازنة وغير متوازنة) , اما الافراد الذين ليس لديهم القدرة على إدارة انفعالاتهم بسبب عوامل الاكتئاب والاحباط يوصفون بالجمود الانفعالي والانعزال(الفرماوي وحسن,٢٠٠٩: ١٩) ،فالانفعالات ترسم طابع الشخصية وتميزها عن الشخصيات الأخرى وتنمي قدراتهم في التصدي للمشكلات وبناء سمات لشخصياتهم يجعلهم متميزين امام الاخرين ويجعلهم قادرين على التمكن من اتخاذ القرارات الصحيحة والصائبة (حسين،٢٠٠٩ :٢١) .

اذ أوضحت نتائج دراسات عديدة مثل دراسة (Salovey&Mayer,1990) التي أن الأفراد الذين يواجهون مشكلات في التوافق والتخطيط لحياتهم , يرجع السبب إلى معاناتهم من ضعف القدرات الانفعالية وبالتالي يجعلهم يعانون من القلق والى الاعتقاد بأنهم مرضى أو مصابين بالإمراض وهذا يعود إلى عدم فهم انفعالاتهم الذاتية وإدارتها والسيطرة عليها (Salovey&Mayer,1990،774) ، **وتتجلى اهمية البحث الحالي بالاتي :**

ان السيطرة الانفعالية تشكل جزءً مهما واساسيا في البناء النفسي للإنسان وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير العلمي والتوجه نحو هدف ما ، وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والاسلوب الذي يسير عليه في حياته وهذا ما اكده توكر (Tueker 2000) من ان السيطرة الانفعالية هي التي تحدد قدرات الفرد في التعامل مع المحيط وحل المشكلات (Salovey & Caruso , 2001:131 -132).

ولأجل التعامل والتصرف السليم ، كان لا بد على الإنسان أن يتعلم الأسس السليمة التي تحجبه الفشل في التعامل مع هذه المواقف ، ويتم ذلك من خلال اكتساب اساليب التعامل الحياتي المختلفة (المرزوقي ، ٢٠٠٩ : ٩٠).

وتؤكد (كوثر كوجك) على أن الهدف من اساليب التعامل الحياتي هو إعداد إنسان يتمتع بالقدرة على التعايش مع الحياة اليومية والتعرف على ما يواجهه من تحديات تحتاج لمهارات مثل القدرة على التخطيط وتقدير الموارد المتاحة ، وكيفية الحكم على الأولويات والقدرة على اتخاذ القرار وقبول الاختلافات ، والاعتماد المتبادل بين الأفراد الآخرين ، واساليب التعامل الحياتي متعددة ومتنوعة وترتبط بالأفراد في جميع مراحل نموهم وفي جميع جوانب حياتهم ، فمنها على سبيل المثال مهارات التعرف على الذات وكيف يدير الطالب حياته ، ومهارات الاتصال التي تساعده على التفاعل مع الاخرين وعلى التحكم في انفعالاته معهم ، ومهارات النمو ، ومهارات المحافظة على الصحة ، ومهارات التعامل مع البيئة المادية والاجتماعية المحيطة بالفرد ، ومهارات الصداقة ومهارات العلاقات الاجتماعية و مهارات التواصل مع الاخرين والمهارات الاكاديمية ومهارات حل المشكلات ومهارات اتخاذ القرار(اسكاوس وآخرون ، ٢٠٠٥: ١٩) (قزامل ، ٢٠٠٧ : ٧٧).

فالجامعة هي المؤسسة التعليمية والعلمية والتربوية والاجتماعية ذات المستوى الرفيع التي تركز مهامها بالدرجة الأساس على إعداد الكوادر المؤهلة لشغل مواقع مهمة في مختلف مجالات الحياة وإنها تمثل قمة الهرم التعليمي، والمسهم في بناء المجتمعات من خلال ما تنتجه من كوادر متخصصة لها الاثر الكبير في تنمية المجتمع وتحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة مشكلاتها (حمزة، ٢٠١٧, : ١٨). فالإنسان بحاجه ماسه إلى

استخدام عملياته العقلية بكفاية بحيث تناسب حجم التطورات والمشكلات التي واجهها في مجتمعه الصغير (عبدالله وسلمان، ٢٠١٤: ٩)، وتتجلى أهمية البحث الحالي بالآتي :-

١- الإنسان مدني بطبعه ليتواصل مع الآخرين من أجل الوصول إلى الراحة والسعادة في حياته وشعوره باحترام وتقدير المجتمع الذي يعيش فيه وهنا يكتسب مهارات حياتية عديدة من خلال الاختلاط بالآخرين .

٢- المهارات الحياتية تجعل الفرد قادرا على القيام بالأعمال الموكلة إليه بنجاح وتزيد من دافعيته للتعلم .

٣- نظراً لأهمية الدور الرئيسي الذي تلعبهُ العواطف في حياة الفرد، حيث من المرجح أن تؤثر الطريقة التي يُعبر فِيها الفرد عن مشاعره وتنظيمها على علاقته الاجتماعية وحياتهِ الشخصية.

٤- اهمية المنظومة الانفعالية التي تعد احدى اهم منظومات الشخصية ، وحين يحث خلل في اي جزء من منظومات الشخصية تنشأ الاضطرابات النفسية عند الفرد .

٥- اهمية المرحلة الجامعية في اعداد وتأهيل طلبة متسلحين بالعلم والمعرفة والاتزان والضبط الذاتي .

-**اهداف البحث:** يهدف البحث الحالي التعرف على :

١- السيطرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة .

٢- الفروق ذات الدلالة السيطرة الانفعالية تبعا لمتغيري الجنس (ذكور-اناث) والتخصص (علمي - انساني) .

٣- اساليب التعامل الحياتي لدى طلبة الجامعة.

٤- دلالة الفروق الاحصائية للمهارات الحياتية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور-اناث) و التخصص (العلمي، الإنساني) .

٥-طبيعة العلاقة الارتباطية بين السيطرة الانفعالية واساليب التعامل الحياتي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث :تحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة في جامعة تكريت ومن كلا(الجنسين) وللاختصاصات (العلمية والإنسانية) للعام الدراسي (٢٠٢٥/ ٢٠٢٦).

تحديد المصطلحات :

اولا: السيطرة الانفعالية : عرفها كل من :

١- **بار- أون (Bar- On, 2000)** :"كيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحالية وفهم الفرد لذاته والآخرين وعلاقته معهم والتوافق مع مطالب البيئة **(Bar- On, 2000 :43)**.

٢- **مايروسالوفي(Mayer&Salovey,2001)**":القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، الانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي" **(Mayer & salovey, 2001:433)**.

التعريف النظري تبنت الباحثة تعريف مايروسالوفي(Mayer&Salovey,2001) لأنها اعتمدت نظريته في بناء المقياس .

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات مقياس السيطرة الانفعالية المتبنى لأغراض البحث الحالي.

ثانيا: اساليب التعامل الحياتي : عرفها كل من :

1- السيد (٢٠٠٧):وتمثل قدرة الأفراد على التعامل بفعالية مع قضايا حياتهم الشخصية والاجتماعية وتشمل عدة مهارات ومنها: (الاستخدام الجيد للموارد- إدارة الوقت - التفاعل الاجتماعي - التفاعل مع الآخرين - احترام العمل) (السيد ،٢٠٠٧ : ١٦) .

٢- **منظمة اليونيسيف UNICEF** بأنها " مجموعة من المهارات الاجتماعية والنفسية psycho-social اذ يمكن أن تلعب دورا مهما بالنسبة للأفراد في اتخاذ القرارات والعمل بفعالية وتحسين ادارة الذات وتساعد الأفراد كذلك ان يحيوا حياة صحية ومبدعة productive " . **التعريف النظري** :مجموعة القدرات والامكانات التي يمتلكها طلبة الجامعة والتي من خلالها يمكنهم التعامل مع المواقف الدراسية والحياتية بشكل افضل كالمهارات الدراسية والتواصل الفعال مع الآخرين والقدرة على حل المشكلات والقدرة على اتخاذ القرار.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند استجابته على فقرات مقياس اساليب التعامل الحياتي المُعد لأغراض البحث الحالي .

اطار نظري ودراسات سابقة :

اولا: السيطرة الانفعالية:Emotion Management السيطرة الانفعالية لها جذورها, فيرى و ليم جيمس(١٨٩٠) ان الشعور أو الوعي بالذات هو في جوهره خبرة اجتماعية وهذا يتفق مع حكمة سقراط (اعرف نفسك) والتي تعدّ حجر الزاوية في السيطرة الانفعالية، وهي جانبا مهما في الذكاء الشخصي ,وتعني تلك الحكمة فهم الانسان لمشاعره وقت حدوثها، اي ان فهم المشاعر كموضوع نفسي معرفي يتعلق بادراك الفرد بأن له تأثير على الآخرين و للآخرين تأثير عليه ، ان النظريات التي استعملت مصطلح السيطرة الانفعالية ليست حديثة ، فعلى مر السنين قام المنظرون بدراسة العلاقة بين الذكاء والسيطرة الانفعالية باعتبارهما متكاملين وليس متضادين (حسين، ٢٠٠٩: ٩٨).

اذ تعد السيطرة الانفعالية قدرة للتعامل مع الانفعالات لكي تكون قدرة مناسبة مرتكزة على الوعي بالذات والأشخاص الذين تكون لديهم قدرة ضعيفة على تهدئة أنفسهم أو التخلص من شعور عارم بالقلق أو الحزن أو الكآبة أو سرعة الغضب والانفعال يعانون من مشاعر الأسى والضيق. على حين يستطيع من تكون لهم قدرة فائقة على القيام بذلك التعافي سريعاً من عثرات الحياة ومنغصاتها وتجاوزها. (توفيق، ٢٠٠٤: ١٤٤-١٤٥)

الأشخاص ذوى السيطرة الانفعالية المرتفعة:

١. تتميز بالصراحة والانفتاح الانفعالي.٢. أكثر تقبلا ومتوازنة انفعالياً.

٣. لديهم القدرة على القيادة والشهرة٤. لديهم شخصيات كاملة

٥. يتعاطفون مع الآخرين٦. اكثر واقعياً ويتكيفون مع الحقيقة

٧. لديهم مهارات اجتماعية جيدة

الأشخاص ذوى السيطرة الانفعالية المنخفضة:

١. لديهم عيوب شخصية ويعانون من فشل في الحياة ، ومجادلة الاخرين والمشاجرة ٢. لا يمكنهم التحكم في عواطفهم ويصابون بالإحباط بسرعة وغير قادرين على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم.

٣. لا يمكنهم التكيف ولا يميلون إلى التحدث والتحديث فهم سلبيون ويتجنبون التعامل مع أقرانهم(حبيب,٢٠٠٩:٣١).

ثانياً:السيطرة الانفعالية:

-نظرية ماير وسالوفي : (Mayer & Salovey)

افترضا ان الانفعالات هي معلومات داخلية أي خاصة بالفرد ذاته وفي علاقته مع الاخرين وعندما يحدث تغيير في علاقة الفرد مع الاخرين فأن انفعالاته تتغير وفقاً لذلك (Mayer,2000:33) ، ووفقاً لهذه النظرية فأن طبيعة السيطرة الانفعالية تكمن في إدراك الفرد لانفعالاته، وتقييمها والتعبير عنها بدقة، والقدرة على الوصول إلى المشاعر وتوليدها حينما تسهل الانفعالات عملية التفكير، وهو أيضاً القدرة على فهم الانفعالات وتحويلها من انفعالات سلبية الى ايجابية والمعرفة الانفعالية والقدرة على تنظيم الانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي العقلي (Kim,1999:86)

وقد حدد ماير وسالوفي اربعة مكونات او قدرات رئيسية منفصلة لكنها متجانسة مع بعضها تعكس مراحل النمو الانفعالي وهذه المكونات (القدرات) هي :

اولاً: مكون الإدراك الانفعالي ومهاراته (قدرة إدراك الانفعالات) : يتمثل في قدرة الفرد على معرفة الحالة الانفعالية الوجدانية من خلال الحالة الفيزيقية ومشاعر وافكار الفرد والقدرة على التعبير عن الانفعالات والاحتياجات التي ترتبط بهذه المشاعر والافكار بشكل دقيق Salovey & (Mayer,1997:30).

ثانياً: مكون الانفعالي ومهاراته (قدرة توظيف الانفعالات) :يعني تأثير الانفعال في الذكاء فهو يصف الكيفية التي يؤثر بها الانفعال على المعرفة مثل حل المشكلات واتخاذ القرارات, أي انه يصف الاحداث الانفعالية التي تساهم في التجهيز العقلي(عدس,١٩٩٧:٧٦) .

ثالثاً: مكون الفهم الانفعالي ومهاراته (قدرة فهم الانفعالات) : يتمثل هذا المستوى بالمعارف اكثر من النظام الانفعالي كما يختص بمدى قدرة الفرد على تطبيق تلك المعارف في الواقع اليومي(العيتي,٢٠٠٣:٧٧), والقدرة على فهم أسباب الانفعالات وكيفية تطورها وما هي مكوناتها والقدرة على التنبؤ بها والتعبير عنها (رزق الله، ٢٠٠٦: ٥٧).

رابعاً: السيطرة الانفعالية : يمثل المستوى الاعلى ويشتمل على تنظيم الانفعالات في ذات الفرد ولدى الاخرين ، وتشير الى قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها الى انفعالات ايجابية، وممارسة الحياة بفعالية, وعلى إدارة أفعاله وأفكاره ومشاعره بطريقة متوافقة ومرنة عبر مواقف وبيئات اجتماعية مختلفة

(Salovey&mayeres,2002:261-263).واوضح سالوفي(Salovy) ان الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في تحديد اهدافه ، حيث ان الفرد يستثار انفعاليا حينما يحدد الاهداف رفيعة المستوى، وعندما يكون الفرد مكتئبا يحدد الاهداف متدنية المستوى ، وهكذا فان نشاط الفرد بمختلف جوانبه يتأثر بالحالة الانفعالية فهي ذات صلة في اداء الفرد العقلي والاجتماعي (Folkerts,1999:13).

وتشمل السيطرة الانفعالية على اربعه مكونات هي:

أ. **الانفتاح في المشاعر السارة وغير السارة** :إذ توجد مجموعة من العمليات العقلية سواء الارادية ام اللاإرادية والتي بواسطتها يمكن زيادة او نقص الخبرة الوجدانية. ويمكن ملاحظة الانفتاح على المشاعر خلال قياس الذكاء فمثلاً عند التعرض الى ضغوط انفعالية كبيرة فأن الافراد يكونون متفتحون على المعلومات وبالتالي يحصلون على نسب ذكاء مرتفعة رغم عدم وجود اية فروق مع اقرانهم في القدرة العقلية (عثمان ، ٢٠٠١ : ٨٩).

ب. المشاركة في الانفعالات مع الاخرين: فمع نمو الطفل فأن والديه يعلمانه عدم التعبير عن مشاعر معينة واستبدالها بتعبير مناسب للموقف كأن يبتسم ولو كان يشعر بالحزن في موقف معين وبالتدريج يتعلم الطفل الفصل بين انفعاله وسلوكه، كما يتعلم من والديه استراتيجيات التحكم في الانفعالات، وكلما نضج الفرد وجدانياً يستطيع مناقشة الموضوعات بذهن اكثر هدوء او صفاءً وعلى نحو دقيق (الشختور,٢٠٠٨:١٨٧).

ج. فهم الانفعالات الذاتية فيما يتعلق بالآخرين: إذ يختلف الناس في قدرتهم على معرفة حالاتهم المزاجية والتمييز بينها وقد اشار ماير (Mayer) الى ان الناس تتوزع الى نماذج متنوعة فيما يختص بالانتباه لمشاعرهم والتعامل معها.

١- التخطيط المرن: ربما يسهل تغيير الانفعالات من توليد العديد من الخطط المستقبلية.

٢- التفكير الابتكاري: ربما تغير الانفعالات الموجبة تنظيم الذاكرة ولذلك تتكامل المادة المعرفية بشكل افضل ويمكن رؤية الافكار المتضادة بشكل اكثر ارتباطاً.

٣- إعادة توجيه الانتباه: توجه الانفعالات الانتباه من مستوى معين من التجهيز وتركزه على دخر يحتاجه الفرد, فالأمزجة مثل القلق والضغط النفسي على سبيل المثال يمكن ان تركز الانتباه على الذات.

٤- الدافعية: يمكن استخدام الانفعالات والامزجة في دفع ومساعدة الاداء في المهام العقلية المعقدة (Salovey & Mayer,1990;199).

د. التوازن الانفعالي: فهي مجموعة من القدرات التي تفسر اختلاف الأفراد في مستوى إدراكهم، وفهمهم للانفعالات بشكل أكثر تحديداً، أي القدرة على إدراك المشاعر والانفعالات وفهمها، والقدرة على استيعاب المشاعر في الأفكار، وعلى فهم المشاعر وتبريرها في ذاته ومع الاخرين وكيفية التوازن واحكام السيطرة على الانفعالات (Mayer & Salovey, 2003:324) .

ثانيا : اساليب التعامل الحياتي : قدم كل من (عكاشة وعبد المجيد ، ٢٠١٢ : ١٢٢-١٢٣) ، تصنيفا للمهارات الاجتماعية ، وهي الآتي :

_**مهارة تحمل المسؤولية** : تتضمن مهارتي إتباع التعليمات ، والالتزام بالانتهاء من الأعمال في الوقت المحدد لها .

_**مهارة التعاون** : مساعدة الآخرين وتلبية احتياجاتهم ، وتزكية اقتراح التعاون المتبادل ، والقدرة على تقديم المساعدة ، ومهارة المشاركة في الأعمال الجماعية .

_**مهارة توكيد الذات** : تتضمن مهارة المحادثة ، ومهارة التعبير عن الرأي في المواقف الاجتماعية المختلفة.

_**مهارة ضبط النفس** : القدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف التصادم مع الآخرين ، والاستجابة بشكل ملائم لمن يحاول استفزازه ، وتتضمن مهارة التحكم في الانفعالات .

_**مهارة التعاطف** : القدرة على تفهم مشاعر الآخرين ، واحترامها ، والإحساس بمعاناتهم

_**مهارة التواصل مع الآخرين** : القدرة على تكوين صداقات معهم ، والتحكم في سلوكه اللفظي وغير اللفظي

النظرية المعرفية : يرى هذا النموذج الخاص ببناء الكفاءة ضرورة تدريس مهارات حل المشكلات المعرفية التبادلية بين الأشخاص ، لأن ذلك يمكن أن يخفض ، ويمنع السلوكيات الممنوعة ، والسلوكيات الاندفاعية ، بحيث تركز المهارات في هذا النموذج على نقطتين مهمتين حسب (عبد المعطي ، ٢٠٠٨ : ٨٩) ، وهما :

أ-القدرة في توليد حلول بديلة لمشكلة تبادلية شخصية .

ب-القدرة في وضع إطار مفاهيمي لعواقب السلوكيات المختلفة ، وقد وجدت العلاقة بين مهارات حل المشكلات ، وبين التكيف الاجتماعي ليس فقط لدى الأطفال ما قبل المدرسة والروضة ، ولكن أيضا لدى المراهقين ، والراشدين ، وحسب ما أشار إليه (شاهين ٢٠١٣) بان القدرة على حل

المشكلات أصبحت ذات أهمية ، وبشكل متزايد للمدرس لأنها إحدى المهارات المعرفية عالية المستوى ولم تعد موضع نقاش ، تساعد المدرس على التعامل مع التطورات المعقدة في المجتمع مستقبلا ، ومن اجل تلبية مطالب الوظيفة في المستقبل استدعى هذا أن تطور الجامعات في برامج ، وطرائق التدريس فيها ، وبيئتها التعليمية بشكل عام للتعامل مع الضغوط القائمة ، والتوفيق بين النظرية ، والتطبيق (السيد، ٢٠٠٧ : ١٤) ومن هذا نستخلص أن النظرية المعرفية تؤكد على ضرورة تقديم مدخل علاجي في مرحلة مبكرة من الحياة بهدف منع المشكلات اللاحقة ، والبالغة الخطورة ، وذلك بالتعامل مع المنبئات السلوكية ، ومن طرائق تدريس تلك المهارات حل الأزمات ، والتفكير ، ولعب الأدوار ، وتقديم التغذية الراجعة للأداء .

دراسات سابقة :لم تعثر الباحثة على دراسات سابقة تناولت كل متغير من متغيرات البحث الحالي مطبقة على طلبة الجامعة.

الفصل الثالث منهج البحث واجراءاته :

أولاً: منهج البحث:

في هذه الدراسة اتبعت الباحثة المنهج الوصفي حيث يعتبر الطريقة الأنسب لكشف الفروق بين المتغيرات (ملحم، ٢٠٠٠ :٢٢٤).

ثانياً:- تحديد مجتمع البحث.

يقصد مجتمع البحث كل الافراد لديهم احتمالية الظهور عند دراسة الظاهرة , إذ عرفه أبو حويج (٢٠٠٢) بأنه الأفراد أو الأشياء عامة الذين لهم سمات محددة وهناك امكانية الباحث ملاحظتها, والمعيار الجيد للمجتمع هو وجود سمة يشترك فيها كل أفراد المجتمع, و يمكن ان تطلق على سمات ذلك المجتمع والتي يمكن مراقبتها ملامح مجتمع الدراسة.(أبو حويج, ٢٠٠٢: ٤٤)

أ. **مجتمع الكليات** : تكون المجتمع البحث الحالي من الكليات التابع لجامعة تكريت والبالغة (٢١) كلية بواقع (١٠) كلية انسانية و(١١) كلية علمية.

بـ مجتمع الطلبة : تكون مجتمع الحالي من مجموعة الطلبة الدارسين في جامعة تكريت وللعام الدراسي (٢٠٢٥ـ ٢٠٢٦) وبمجموع كلي (٢١٦٩٩) وكان (١٢٤٢٢) ذكوراً و(٩٢٧٧) إناثاً ، والجدولين (١) (٢) يوضحان اعداد الكليات والية توزيع الطلبة

الكليات العلمية				المجموع	الكليات الإنسانية			المجموع
ت	الكلية	الذكور	الإناث		ت	الكلية	الذكور	الإناث
١	الطب	٢٣٣	٢٤٥	٤٧٨	١٢	الحقوق	١٠٧٩	٣٥٨	١٤٣٧
٢	طب الأسنان	١٥٨	٢٢٠	٣٧٨	١٣	العلوم السياسية	٤٤	٢٠	٦٤
٣	طب البيطري	١١٧	٧٥	١٩٢	١٤	الادارة والاقتصاد	٢٩٢	١٧٢	٤٦٤
٤	الصيدلة	١٣٨	٢٩٤	٤٣٢	١٥	التربية / الإنسانية	٣٦١٥	١٨٤٨	٥٤٦٣
٥	الهندسة	٩٣٣	٥٣٢	١٤٦٥	١٦	التربية للبنات	–	٢٠٧٨	٢٠٧٨
٦	هندسة النفط والمعادن	١٤٤	٨٨	٢٣٢	١٧	العلوم الإسلامية	٤٢١	٢١٧	٦٣٨
٧	العلوم	٥٠٦	٦٠٠	١١٠٦	١٨	ربية البدنية وعلوم الرياض	٥٣٨	٦٠	٥٩٨
٨	الزراعة	٥٧٥	٢٢٧	٨٠٢	١٩	الآداب	١٥١٧	٦٣٢	٢١٤٩
٩	علوم الحاسوب والرياضيات	٣١٢	١٩٦	٥٠٨	٢٠	التربية /الشرقاط	٥٥٥	١٣٣	٦٨٨
١٠	تربية الصرفة	٨٨٢	٥٤١	١٤٢٣	٢١	التربية/طوز خورماتو	٢٧٤	٤٢٧	٧٠١
١١	التمريض	٨٩	٣١٤	٤٠٣	–	———	–	–	–
المجموع الكلي		٤٠٨٧	٣٣٣٢	٧٤١٩		المجموع الكلي	٨٣٣٥	٥٩٤٥	١٤٢٨٠

نسبة التخصصات العلمية		٪٣٤,١٩	نسبة التخصص الانسانية		٪٦٥،٨١
المجموع الكلي للذكور	١٢٤٢٢	المجموع الكلي للإناث	٩٢٧٧	المجموع الكلي للذكور والإناث	٢١٦٩٩

جدول (٢)

المجموع الكلي للطلبة موزع حسب (الجنس ، التخصص)

ج	ت	العلمية	النسبة %	الانسانية	النسبة %	المجموع	النسبة %
ذكور		٤٠٨٧	٪١٩	٨٣٣٥	٪٣٨	١٢٤٢٢	٪٥٧
إناث		٣٣٣٢	٪١٥,١٩	٥٩٤٥	٪٢٧,٨١	٩٢٧٧	٪٤٣
المجموع		٧٤١٩	٪٣٤,١٩	١٤٢٨٠	٪٦٥,٨١	٢١٦٩٩	٪١٠٠

ثالثاً: العينة الاجمالية للبحث:-

العينة جزء من مجتمع البحث, تحمل خصائصه, وتمثله في الجوانب الإحصائية لغرض تعميم النتائج عليه, وقد عرفها النوح (٢٠٠٤) بأنها ذلك الجزء من مفردات الظاهرة التربوية موضوع البحث الذي يختاره الباحث على وفق شروط معينة, لتمثل المجتمع الأصلي. (النوح، ٢٠٠٤: ٤٩)) واختار الباحث عينة البحث التطبيقية وبشكل عشوائي من كل كلية ، تكونت عينات البحث ككل من (٦٧٢) طالباً وطالبةً توزعت على النحو التالي :

١- عينة التحليل الإحصائي.

بلغ حجم هذه العينة (٣٠٠) طالباً وطالبةً ، تم اختيارهم عشوائياً وبصورة متساوية دون الاخذ نبسبة الجنس والتخصص ، ويعلل الباحث ذلك كون الهدف من اختيار العينة هو التعرف على الخصائص السايكومترية للمقاييس المعدة من قبل الباحث والتعرف على دقتها من صدق وثبات وتمييز.

جدول (٣)توزيع أفراد عينة التحليل الإحصائي بحسب (التخصص , الجنس)

ت	التخصص الدراسي	الكليات	ذكور	اناث	المجموع
١	العلمي	صيدلة	٣٨	٣٧	٧٥
٢		طب بيطري	٣٧	٣٨	٧٥
٣	الانساني	العلوم السياسية	٣٧	٣٨	٧٥
٤		الادارة واقتصاد	٣٨	٣٧	٧٥
		المجموع الكلي	١٥٠	١٥٠	٣٠٠

٢- عينة التطبيق النهائية.

يقصد بالعينة بأنَها جزءٌ من مجتمع معين يمثل خصائص ذلك المجتمع المراد دراسته, وتستعمل اختصاراً للزمن والمال والجهد, يتم اختيار الجزء بطريقة معينة، بحيث لا يكون هناك أي تميز في الاختيار، ويمكن أن يكون صورة صادقة للمجتمع الذي يمثله (المغربي, ٢٠٠٢: ١٣). تألفت عينة البحث من (٣٠٠) طالباً وطالبةً وبنسبة (١,٤٪) من مجتمع البحث, موزعين على (٨) من الكليات التي أُختيرت بطريقة عشوائية من طلبة جامعة تكريت للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦), وجدول (٤) ورقم (٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤)عينة التطبيق النهائي حسب (التخصص . الجنس)

الجنس/ التخصص	ذكور	إناث	المجموع
علمية	٥٦	٤٦	١٠٢
انسانية	١١٥	٨٣	١٩٨
المجموع	٢٢٩	١٧١	٣٠٠

جدول (٥) توزيع افراد عينة التطبيق النهائي على الكليات التي وقع عليها الاختيار

رابعًا: أداتا البحث:

ت	الكليات	التخصص و الجنس				المجموع
		علمي		إنساني		
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	
١	الزراعة	١٣	١٠	-	-	٢٣
٢	الهندسة	١٨	١٢	-	-	٣٠
٣	العلوم	١٢	١١	-	-	٢٣
٤	التربية للعلوم الصرفة	١٣	١٣	-	-	٢٦
٥	الحقوق	-	-	٢٩	٢٠	٤٩
٦	التربية للعلوم الإنسانية	-	-	٣٥	٢٨	٦٣
٧	العلوم الإسلامية	-	-	٢٣	١٥	٣٨
٨	الآداب	-	-	٢٨	٢٠	٤٨
المجموع الكلي		٥٦	٤٦	١١٥	٨٣	٣٠٠

الاداة الاولى : مقياس السيطرة الانفعالية : لتحقيق أهداف هذه الدراسة تطلبت الحاجة اعداد اداة لقياس السيطرة الانفعالية وفق نظرية ماير وسالوفي .

- **إعدَّاد فقرات المقياس:** بعد مراجعة الاطر النظرية والدراسات ذات العلاقة بمتغير السيطرة الانفعالية ، صاغت الباحثة (٣٠) فقرة لجعل المقياس متوافقاً مع طبيعة المجتمع الذي ينطبق عليه ، و بدائل الاجابة على الفقرات هي (تنطبق علي دائماً- تنطبق علي غالباً- تنطبق علي احياناً- تنطبق علي نادراً- لا تنطبق علي ابداً) وصححت بدائل الفقرات الموجبة (٥- ٤ -٣- ٢- ١) اما الفقرات السالبة صححت كالاتي(١- ٢- ٣- ٤- ٥).

إعداد تعليمات المقياس: قامت الباحثة بأعداد تهدف إرشادات المقياس إلى أن تكون واضحة وسهلة الفهم ، ولا يتم تحديد الغرض من المقياس حتى لا يتأثر المستجيبون عند الاستجابة بالإضافة إلى التحذير من عدم وجود إجابات صحيحة أو خاطئة.

صلاحَّية فقرَات المقياس (الصدَّق الظاهَّري): للتحقق من صحة فقرات مقياس السيطرة الانفعالية ، تم تقديم المقياس بصيغته الأولية المكون من(٣٠) فقرة تم عرضها على مجموعة المحكمين متخصصين في مجالات التربية والعلوم النفسية ، عددهم (٨) محكم اعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق ٨٠٪ فاكثر ، بمستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) تبين أن قيم كَّاي المحسوبة لجميع الفقرات ذات دلالة إحصائية .

التطبَّيق الاستطلاعَّي: الغرض من إجراء المسح هو التأكد من وضوح صياغة الفقرات ومعناها وتقييم الاحتمالات التي يواجهها المستجيبون لتجنبها قبل تطبيق الشكل النهائي للمقياس ، وهو معرفة صعوبة معينة ومعرفة المدة التي سيستغرقها المبحوثين للاستجابة على فقرات المقياس ، التي تم تطبيقها على عينة عشوائية من مجتمع البحث مكونة من (٤٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة منهم (٢٠) طالباً وطالبة من التخصص العلمي (٢٠) طالباً وطالبة من التخصص الإنساني من كليتي الآداب وطب الاسنان، ووجدت الباحثة أن التعليمات والفقرات على المقياس واضحة ، والوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس. تراوحت بين (٢٤-٢٨) دقيقة ، بمتوسط قدره (٢٦) دقيقة.

ث- التحلَّيل الإحصائَّي للفقرَات: عد ايبل (Ebel) التحليل الإحصائي للعناصر أداة فعالة لتحسين الاختبارات ويساهم أيضًا في جمع العناصر عالية الجودة لقياس بالضبط ما تم إعدادها للقياس (Ebel,1971) وباستخدام الطرق الاتية لتحليل العناصر إحصائياً:

١- **القَّوه التمييزَّية للفقرَات:** تمييز الفقرات يعني القدرة على التمييز بين الأفراد ذوي المستوى الأعلى والأدنى للخصائص التي تقيسها الفقرات. ويعد حساب القوة التمييزية للفقرات من أهم الخصائص المعيارية في المقاييس السيكومترية. وذلك لأن فقرات المقياس تُظهر القدرة على الكشف

عن الاختلافات بين الأفراد في السمات أو الخصائص التي تكمن وراء القياسات النفسية. (عطية , ٢٠٠٩: ١٠٩). من أجل الحفاظ على فقرات واضحة واستبعاد فقرات غير واضحة ، تم استخراج القوة التمييزية للفقرة على النحو التالي:

أ- تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية طبقية عددها (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة من جامعة تكريت ومن الاختصاصات العلمية والإنسانية ومن الماجستير والدكتوراه.

ب- احتساب النتيجة الإجمالية لكل استمارة.

جـ- رتبت الدرجات تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة للحصول على المجموعتين المتطرفتين لكل مجموعة

د- تم اختيار أعلى (٢٧٪) لتمثيل المجموعة العليا وتم اختيار (٢٧٪) لتمثيل المجموعة الدنيا من الدرجات. هذا يتماشى مع توصية كيلي(Kelley,1939) لتحديد اثنين من القيم المتطرفة من الحجم الأقصى والتباين الممكن في عينة كبيرة مع التوزيع الطبيعي ،بموافقة أفراد (٢٧٪) من كل من الجماعتين المتطرفتين (علام، ٢٠٠٠: ٢٨٤)، وقد احتوت المجموعتان على (١٦٢) استبانة وكان لكل مجموعة (٨١) استبانة.

هـ- تم تطبيق اختبار t-test على عينتين مستقلتين لاختبار أهمية الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا. واعتبرَت القيمَة التائيَة المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة في المقياس مقارنة بالقيمة الجدوليَة (١,٩٦) عند مستوَى دلالَة (٠,٠٥) ودرجَة حرِيَة (١٦٠)، وكانت النتائج أن جميع الفقرات كانت واضحة ، لذلك لم يتم حذف أي فقرات ، ويتكون المقياس من (٣٠) فقرة ، وبذلك حصل المقياس على أعلى درجة (١٥٠) وأقل درجة (٣٠) كان المتوسط الافتراضي (٩٠),وكما مبين في جدول (٦):

جدول (٦)القوة التمييزية لفقرات مقياس السيطرة الانفعالية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٣,١٢٦	٠,٩٨٨	١,٩٦٣	٠,٨٧٦	١٠,٣٧٩
٢	٣,٩٤٨	١,١٤٢	٢,٤٨٩	١,٤٢٤	٩,٤٢٣
٣	٣,٩٤١	٠,٤٦٩	٢,٩٩٣	١,١٣٠	٩,١٣٥
٤	٣,٨٥٩	٠,٣٧٠	٣,٠٨٩	٠,٥٧٩	١٣,٢١٤
٥	٣,٩٥٦	٠,٦٦٨	٢,٤٨١	٠,٩٦٩	١٤,٧٦٨
٦	٣,٢٠٠	١,٢٩٨	١,٩٩٣	١,٣٧٤	١٣,٧٦٥
٧	٣,٧٣٣	٠,٦٨٢	٢,٩٧٨	١,٥٢٣	١٢,٣٩٥
٨	٣,٤٢٢	٠,٩٦٦	٢,١٠٤	٠,٩٠٠	١٣,٣٢٩
٩	٣,٣٤٨	٠,٩٧٢	٢,٦٨٩	١,٠٦٨	٥,٦٨٩
١٠	٣,٥٨٥	١,٣١٢	٢,٣٧٠	١,٣٠٩	٧,٧٢٥
١١	٣,٩٧٠	١,٤٩٦	٢,٤١٥	١,٤٨٣	٨,٧٠٢
١٢	٣,٧١١	١,١٧١	٢,٣١١	١,٣٤١	٩,٢٦٨
١٣	٣,٣٢٦	١,٥٢٠	١,٣١١	٠,٧٩٦	١٣,٨٣٧
١٤	٣,٠٩٦	١,٠١٤	٢,٤٠٧	١,١٦١	١٢,٩١٣
١٥	٣,٥٨٥	١,٠٥٤	٢,١١١	١,٠٢٧	١١,٨٠٧
١٦	٣,٠٣٠	١,٤٦٦	١,٦٤٤	١,١١٦	٨,٨٦١
١٧	٣,٨٩٦	١,٥٥٦	٢,٢٤٤	١,٧٢١	٨,٣٩٠
١٨	٣,٠٣٧	١,٤٣٧	٢,١٢٦	١,١٠٢	٥,٩٢٨
١٩	٣,٢٨٩	١,١٣٢	١,٣٧٠	٠,٨٦٢	١٥,٨٩٣
٢٠	٣,٧٧٨	١,٣٤٨	١,٩٤١	١,٣٦٥	١١,٢٨٩

٢١	٣,٢٣٠	١,٢٥٢	١,٩٧٨	١,١٦٢	٨,٦٣٩
٢٢	٣,٠٩٦	١,١٤٥	١,٩٠٤	٠,٨٢٧	٩,٩٤٨
٢٣	٢,٤٠٧	١,٢٣٠	١,١١٩	٠,٤٧٤	١١,٥٢٧
٢٤	٣,٤٨٩	١,٣٠٤	١,٦٨١	١,٠٢٠	١٢,٨٧٠
٢٥	٣,٤٤٤	١,٦٧٤	١,٣٥٦	٠,٧٦٧	١٣,٣٧٠
٢٦	٣,٨٠٠	١,٤٠٣	١,٨١٥	١,٠٥٢	١٣,٣٤٣
٢٧	٣,٠٨١	١,٢٥٢	٢,٢١٥	٠,٨٩٣	١٤,٣٠٦
٢٨	٣,٩١١	١,٢٤٣	٢,٥٣٣	١,٥٤٤	٨,١٩١
٢٩	٣,١٥٦	١,٠١٤	١,٨٠٧	٠,٦٨٦	١٢,٩٨١
٣٠	٢,٩٩٣	١,٧٥١	١,٣٨٥	١,٠١٥	٩,٣٥٩

٢-**علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكليَّة للمقيَّاس (الاتساق الداخلي):** ترتبط الطريقة المستخدمة لحساب الاتساق الداخلي للمقياس بمعرفة ما إذا كانت كل فقرة من فقرة المقياس تتقدم في هذا الاتجاه ، نظرًا لأن طريقة ربط مدى الفقرات بإجمالي درجة المقياس هي إحدى الطرق التي تقس قوة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس في قياس السمة ، حيث يتميز بتوفير مقياس متجانس (عبد الرحمن،١٩٩٧: ٢٠٧) لتحقيق ذلك ، استخدمت الباحثة طريقة بيرسون (person) لحساب معامل الارتباط بين درجات العينة لكل مستجيب والدرجة الكلية للمقياس. وُجد أن جميع العناصر مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بدرجة الاختبار الكلية وذات دلالة إحصائية عند مستوى الأهمية. (٠.٠٥). وكما مبين في جدول (٧).

جدول (٧) قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
١	٠,٤٤٤	١١	٠,٣٤٢	٢١	٠,٣٧٨
٢	٠,٤٢٩	١٢	٠,٤١٤	٢٢	٠,٤٥٠
٣	٠,٤١٢	١٣	٠,٥٦٧	٢٣	٠,٤٨٤
٤	٠,٥٠١	١٤	٠,٥٠٩	٢٤	٠,٥٢٥
٥	٠,٥٤١	١٥	٠,٥٠٧	٢٥	٠,٥١٧
٦	٠,٥٢٥	١٦	٠,٤١٨	٢٦	٠,٥٢٩
٧	٠,٤٩٩	١٧	٠,٣٥٣	٢٧	٠,٥٤٩
٨	٠,٥١٠	١٨	٠,٣١٦	٢٨	٠,٣٧٧
٩	٠,٢٤٦	١٩	٠,٥٢٤	٢٩	٠,٥٥٥
١٠	٠,٣٥٠	٢٠	٠,٤١٦	٣٠	٠,٤١٢

الخصائص السيكومتَّرية للمقيأس:

يتفق خبراء القياس النفسي على أن الخصائص السيكومترية تشمل قدرة المقياس على قياس ما يقيسه ، وقدرة المقياس على القياس بدرجة مقبولة من الدقة وبأقل قدر من الخطأ. الصلاحية والاستقرار هما أهم خاصيتين للخصائص السيكومترية للمقاييس لأن هذه الإجراءات يمكن أن توفر مقياسًا لقياس ما يتم قياسه بمعنى الحقيقة. من المتوقع أن توفر هذه الإجراءات دقة عالية وأقل خطأ وقياسات ثابتة. (Shaughnessy&et al,2012,p; 168) , وقد تحققَّت الباحثَّة من صدَّق وثبأت المقيَّاس .وكما يأتي:

أولاً- صدَّق المقيأس: الصلاحية هي إحدى الخصائص الرئيسية التي يجب أخذها في الاعتبار عند إعداد المقاييس النفسية ، حيث تشير إلى قدرة المقياس على قياس ما تم تحديده من أجله المقياس الصادق هو الذي يحقق وظيفة جيدة التصميم(Ebel, 1972: 408), قياس مفهوم أو وظيفة مصممة لقياسه (ميخائيل,٢٠١٥: ٨٦)تم التحَّقق من عدة مؤشرَّات للصَّدق تمثلت بـ:

١- **الصدقً المَنطقي.** :- يتم تحقيق هذا النوع من الصدق من خلال تحديد مفهوم السيطرة الانفعالية من خلال التعريف المتبنى حسب راي ماير وسالوفي (Allen& yen, 1979) يتم تقدير الصلاحية المنطقية للمقياس من خلال الفحص المنتظم لمجموعة المجالات والعناصر المدرجة في المقياس وتقدير مدى جودة تمثيل المقياس للمفهوم الذي تم إنشاؤه من أجله. (فرج، ١٩٨٠: ٢٥٤).

٢- **الصدُق الظاهرِي:**- تم تحقيَق الصَدق الظاًهري لمقًياس السيطرة الانفعالية وتقدير مدى كفاية وملاءمة فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ، وذلك من خلال عرضه بالصيغة الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالات التربية والعلوم النفسية .

٣- **صدًق البناًء.** :- تعكس الملاءمة الهيكلية درجة الدقة التي يمكن بها قياس الأداة وفقًا لما صُممت من أجله. (العباسي,٢٠١٨: ٢٩٠), تم حساب القوة التمييزية وعلاقة الفقرات بالدرجة الإجمالية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

ثانياً:- ثبأت المقيأس : تم حساب الثبات بطريقتين هما :

أ- **طريقة إعادًة الاختبًار .(Test – Retest)**: لحساب الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق المقياس على عينة متساوية الأعداد (٤٠ ذكور وإناث) من طلاب الجامعة المختارين عشوائياً من كليتين (التربية الصرفًة ، التربية الإنسانية).ثم أعيد تطبيق المقياس على نفس العينات بعد ١٤ يومًا من التطبيق الأول. إذ يرى (Adams,1964) يجب ألا تكون إعادة تطبيق المقياس لتحديد الثبات أكثر من أسبوعين بعد التطبيق الأولي (Adams,1964:58), وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني ، اتضح أن معامل الثبات هو (٠.٧٨). كما أوضح العيساوي ، إذا كان التطبيقان الأول والثاني (٠.٧٠) أو أفضل ، فهذا مؤشر جيد على ثبات الاختبارات في العلوم التربوية والنفسية. (ابوصالح, ٢٠١: ٤٣).

ب- **معامل ألفا كرونباخ(Cronbachs Alpha)**:توفر معادلة كرونباخ ألفا تقديرًا جيدًا للاستقرار في معظم المواقف (Nunnally,1978,p:230.)، وقد ثبت انها عامل استقرار جيد مع مجموعة من عوامل الاستقرار (٨٣, ٠).

الاداة الثانية : مقياس اساليب التعامل الحياتي : لتحقيق أهداف هذه الدراسة تطلبت الحاجة اعداد اداة لقياس اساليب التعامل الحياتي .

- **إعدًاد فقرات المقياس:** بعد مراجعة الاطر النظرية والدراسات ذات العلاقة بمتغير اساليب التعامل الحياتي ، صاغت الباحثة (٣٠) فقرة ، وبدائل الاجابة على الفقرات هي (تنطبق علي دائماً- تنطبق علي غالًباً- تنطبق علي احياناً- تنطبق علي نادراً- لا تنطبق علي ابداً) وصححت بدائل الفقرات الموجبة (٥- ٤ -٣- ٢- ١) اما الفقرات السالبة صححت كالاتي(١- ٢- ٣- ٤- ٥).

إعداد تعليمات المقياس: قامت الباحثة بأعداد إرشادات المقياس على أن تكون واضحة وسهلة الفهم ، ولا يتم تحديد الغرض من المقياس حتى لا يتأثر المستجيبون عند الاستجابة بالإضافة إلى التحذير من عدم وجود إجابات صحيحة أو خاطئة ، أظهرت الباحثة أيضاً عدم رؤية أي استجابة من قبل أي شخص آخر غير الباحثة. نظرًا لأنه يمثل رأي المستفتي وتوافر الميزات في شخصيته ، تكون الردود لأغراض البحث العلمي ويتم ذكر الأسماء لضمان سرية الردود لأنه لا داعي لذلك.

صلاحًية فقرًات المقياس (الصدًق الظاهًري): للتحقق من صحة فقرات مقياس السيطرة الانفعالية ، تم تقديم المقياس بصيغته الأولية المكون من(٣٠) فقرة تم عرضها على مجموعة المحكمين متخصصين في مجالات التربية والعلوم النفسية ، عددهم (٨) محكم اعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق ٨٠٪ فاكثر ، بمستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣.٨٤) تبين أن قيم كًاي المحسوبة لجميع الفقرات ذات دلالة إحصائية .

التطبًيق الاستطلاعًي: تم تطبيق المقياس عينة عشوائية من مجتمع البحث مكونة من (٤٠) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة منهم (٢٠) طالباً وطالبة من التخصص العلمي/ الماجستير والدكتوراه (٢٠) طالباً وطالبة من التخصص الإنساني/ الماجستير والدكتوراه من (كليتي الآداب وطب الاسنان) ، ووجدت الباحثة أن التعليمات والفقرات على المقياس واضحة ، والوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس. تراوحت بين (٢٣-٢٨) دقيقة ، بمتوسط قدره (٢٦) دقيقة تقريبا .

ث- **التحلًيل الإحصائًي للفقرًات:** تم حساب القوة التميزية عن طريق الاتي :

١- **القًوه التمييزًية للفقرًات:** اجرت الباحثة الاتي:

أ- تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية طبقية عددهًا (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة من جامعة تكريت ومن الاختصاصات العلمية والإنسانية ومن الماجستير والدكتوراه.

ب- احتساب النتيجة الإجمالية لكل استمارة.

ج- رتبت الدرجات تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة للحصول على المجموعتين المتطرفتين لكل مجموعة

د- تم اختيار أعلى (٢٧٪) لتمثيل المجموعة العليا وتم اختيار (٢٧٪) لتمثيل المجموعة الدنيا من الدرجات ، وقد احتوت المجموعتان على (١٦٢) استبانة وكان لكل مجموعة (٨١) استبانة.

هـ- تم تطبيق اختبار t-test على عينتين مستقلتين لاختبار أهمية الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا. واعتبرَت القيمَة التائيَة المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة في المقياس مقارنة بالقيمة الجدوليَة (١,٩٦) عند مستوَى دلالَة (٠,٠٥) ودرجَة حرِية (١٦٠)، وكانت النتائج أن جميع الفقرات كانت واضحة ، لذلك لم يتم حذف أي فقرات ، ويتكون المقياس من (٣٠) فقرة ، وبذلك حصل المقياس على أعلى درجة (١٥٠) وأقل درجة (٣٠) كان المتوسط الافتراضي (٩٠),وكما مبين في جدول (٨)

جدول (٨)القوة التمييزية لفقرات مقياس اساليب التعامل الحياتي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		مة التائية المحسو
الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٣,١٥٦	١,١١٢	٣,٠٣٧	١,٢٧٨	٧,٧٨١
٢	٣,٣٣٣	١,٥٣١	١,٨٠٠	١,٠٦٤	٩,٦٩٤
٣	٣، ٤٠٧	٠,٩١٧	٣,٠٣٧	١,١١٦	١١,١٨٤
٤	٣,٦١٥	١,٥٥٥	١,٤٣٠	١,٠٩٠	١٣,٥٦٤
٥	٣,٣٩٣	٠,٦٣٦	٣,٤٤٤	١,٠٠٥	٩,٣٩٦
٦	٢,٧١٩	١,٢٧٣	١,٥٩٣	١,٠٤٦	٨,٠٥٢
٧	٣,٣٠٤	٠,٨٤٠	٣,١٧٨	١,٢٩٢	٨,٦١٠
٨	٣,٤٨٩	١,٠٦٤	١,٩٨٥	١,٤٣٠	١٨,٣٢٢
٩	٣,٧١٩	١,٣١٩	٢,٢٤٤	١,٤٦٨	١٠,٢٣٦
١٠	٣,٧٤٨	٠,٧٣٠	٣,٦٨١	١,٢٩١	٨,٤٧٦
١١	٣,٩٧٨	٠,٨٠٥	٣,٠٢٢	١,٢٠٦	٧,٧٦٥
١٢	٣,٤٧٤	١,٢٤٥	٢,٢٠٠	١,٦٢٠	١٣,١١٨
١٣	٣,١٧٨	٠,٩٠٥	١,٩٦٣	٠,٩٦٥	١٠,٨٢١
١٤	٣,٨٦٧	٠,٥٠١	٢,٩٣٣	١,١٠٨	٩,٠٤٩
١٥	٣,٢٠٧	١,٢١٦	٢,٦٠٠	١,٠٧٣	١١,٦٧٨
١٦	٣,٦٠٧	٠,٦٠٠	٣,١٣٣	١,١٢٥	١٣,٦٢٦
١٧	٣,٦٦٧	٠,٩٠٦	٣,٢٠٠	١,٦٦١	٩,١٣٦
١٨	٣,١٧٨	٠,٩٨٤	٢,٦٢٢	١,٢٤٥	١١,٥٥٢
١٩	٣,٨٩٦	١,٣٧٨	٢,٠٦٧	١,٣٧٢	١١,٠٨٦
٢٠	٣,٥٩٣	١,٣٥١	٢,٤٣٧	١,١٧٦	٧,٦٠٤
٢١	٣,٩٧٠	١,٢٤٦	٢,٤٣٧	١,٣٠٨	١٠,٠٠٥
٢٢	٣,٧٢٦	٠,٧٠٦	٣,٢٩٦	١,٢٢٢	١١,٩٣٦
٢٣	٣,٦٦٧	٠,٦١١	٣,١١٩	١,١٤٠	١٤,١٠٨
٢٤	٣,٨٧٤	٠,٥١٠	٣,٨٥٢	١,٠٨٩	١٠,٠١٥
٢٥	٣,٣٩٣	٠,٩٨٦	٣,٦١٥	١,٠٧٩	٦,٢٧٢
٢٦	٣,٩٤٨	٠,٧٤٦	٢,٤٥٢	١,٠٩٨	١٣,٢٨٦
٢٧	٣,٧٣٣	١,١٨٦	٢,٠٨٩	١,١٣٦	١١,٨٠٢

٢٨	٣,٧١٩	٠,٨٦٩	٢,٩٢٦	١,٣٦٤	١٣,٠٦١
٢٩	٣,٦٦٧	١,٤٠٩	٢,٣٤١	١,٥٠٢	٧,٥٨٨
٣٠	٣,٥٥٦	١,١٧٦	٢,٥٠٤	١,٣٨٢	٦,٨٣٣

٢- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكليَّة للمقيَّاس (الاتساق الداخلي)**:لتحقيق ذلك ، استخدمت الباحثة طريقة بيرسون (person) لحساب معامل الارتباط بين درجات العينة لكل مستجيب والدرجة الكلية للمقياس. وُجد أن جميع العناصر مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بدرجة الاختبار الكلية وذات دلالة إحصائية عند مستوى الأهمية. (٠.٠٥)وكما مبين في جدول (٩)

جدول (٩) قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	مل ارتباط بيرسو
١	٠,٣٤٣	١١	٠,٣٧٨	٢١	٠,٤٤١
٢	٠,٤٠٠	١٢	٠,٥٠٠	٢٢	٠,٥٠٢
٣	٠,٤٧٩	١٣	٠,٤٦٩	٢٣	٠,٥٨١
٤	٠,٥٢٦	١٤	٠,٤٣٦	٢٤	٠,٤٦١
٥	٠,٤٢٣	١٥	٠,٤٤٠	٢٥	٠,٢٨٦
٦	٠,٣٩١	١٦	٠,٥٥٢	٢٦	٠,٥٢٩
٧	٠,٣٤٥	١٧	٠,٤٢٧	٢٧	٠,٥٢١
٨	٠,٥٦٢	١٨	٠,٤٨٢	٢٨	٠,٤٨٧
٩	٠,٤٠٣	١٩	٠,٤٤٥	٢٩	٠,٣٤٨
١٠	٠,٣٥٦	٢٠	٠,٣٦٣	٣٠	٠,٣١١

الخصائص السيكومتَّرية للمقياَّس: وقد تحققَّت الباحثَّة من صدَّق وثباَّت المقيَّاس .وكما يأتي:

أولاً- صدَّق المقياَّس: تشير إلى قدرة المقياس على قياس ما تم تحديده من أجله ، وقد تم التحَّقق من عدة مؤشرَّات للصَّدق تمثلت بـ:

١- **الصدقَ المَنطقي.** :- يتم تحقيق هذا النوع من الصدق من خلال تحديد مفهوم اساليب التعامل الحياتي من خلال التعريف النظري.

٢- **الصدُق الظاهرَي:**- تم تحقيَّق الصَّدق الظاَّهري من خلال عرضه بالصيغة الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالات التربية والعلوم النفسية .

٣- **صدَّق البناَّء.** :- تم حساب القوة التمييزية وعلاقة الفقرات بالدرجة الإجمالية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

ثانياً:- ثباُت المقياَّس : تم حساب الثبات بطريقتين هما :

أ- **طريقة إعادَّة الاختبَّار .(Test – Retest)**: اتضح أن معامل الثبات هو (٠.٧٩).

ب- **معامل ألفا كرونباخ(Cronbachs Alpha)**: وقد ثبت انها عامل استقرار جيد مع مجموعة من عوامل الاستقرار وبلغ معامل الفا كرونباخ (٠ ,٨١).

التطبيق النهائي : قامت الباحثة بتطبيق مقياسي البحث الحالي بصيغتهما النهائية على عينة البحث البالغة ٣٠٠ طالبا وطالبة من طلبة الجامعة للفترة من ٢٠٢٥/٣/٦ --- ٢٠٢٦/٣/٢٥.

الوسائل الإحصائية : لمعالجة بيانات البحث الحالي تم استخدام الوسائل الإحصائيَّة الاتيَّة.:

١ - **الاختبارَ التائَّي لعينتَّين مستقلَّتين** : تم استخدامه لحساب القوة التمييزية للفقرات مقياسي البحث.

٣- **معامَّل الفاكرونباخ** : تم استخدامه لحساب عامل الثبات الداخلي للمقياسين .

٤- **الاختبار التائي لعينة واحدة** : تم استخدامه لإيجاد أهمية الفرق بين متوسط الدرجة المحققة والمتوسط الفرضي للمقياسي البحث .

٥- **تحليل التباين:** استعمل لمعرفة دالة الفروق بين المتوسطات ومجموع المربعات تبعاً لمتغيرات(الجنس, التخصص) لمقياسي البحث .

الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

اولاً: مستوى السيطرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة : تحقيقاً لهذا الهدف تم تطبيق المقياس بصيغة النهائية على عينة البحث النهائية , وقد بلغ المتوسط الحسابي (١٤٤,٣٩) درجة , والانحراف المعياري (٢٥,٧٠١) درجة وعند مقارنتها بمتوسط المقياس البالغ(١٢٦) تبين ان هناك فروق بين المتوسط المتحقق والمتوسط المعياري باستعمال الاختبار التائي (t.test) وتبين ان القيمة التائية المحسوبة (٣٦,٦٧٥) هي اعلى من الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وقد اثبتت وجود مستوى عالٍ من السيطرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة وبهذا تم التحقق من الهدف الأول كما موضح في الجدول (١٠).

جدول (١٠) الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس السيطرة الانفعالية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة		مستوى الدلالة٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
٣٠٠	١٤٤,٣٩	٢٥,٧٠١	٢٩٩	٩٠	٣٦,٦٧٥	١,٩٦	دالة

ان السيطرة الانفعالية يمكن اكتسابها وتعلمها وتطويرها بفعل الخبرة من خلال التفاعل والانسجام مع المواقف الانفعالية التي يمر بها طلبة الجامعة ، فنشاط الفرد العقلي والمعرفي المتميز، يعكس الاثارة الانفعالية الايجابية على حالة الفرد الانفعالية. فالشخص الذي يتمتع بالسيطرة الانفعالية، بحسب رأي ماير وسالوفي أفضل من غيره في تعرّف الانفعالات سواء أكانت انفعالات الشخص ذاته أو انفعالات الآخرين، ولديه القدرة على المشاركة والانفتاح الانفعالي بصورة دقيقة واضحة تمنع سوء فهم الآخرين له ، وبذلك يمكن تفسير هذا المستوى العالي من السيطرة الانفعالية عند طلبة الجامعة إلى ادراكهم للواقع وتكيفهم مع احداث الحياة اليومية الضاغطة وما يصاحبها من مواقف تمتاز بالخطورة والازمات ومدى قدرتهم على التعامل بواقعية مع هذه المواقف لتحقيق التوازن مع أنفسهم ومع الآخرين.

ثانياً: الفروق ذات الدلالة الاحصائية للسيطرة الانفعالية تبعاً لمتغيرات(الجنس/ ذكور- أناث)(التخصص/ علمي- انساني): وتفسر النتائج كالاتي: لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين وفق متغيرات الجنس (ذكور، اناث)، التخصص(علمي، انساني)، كما موضح في جدول(١١)و(١٢):

جدول (١١) يوضح فروق ذات الدلالة الاحصائية لالسيطرة الانفعالية

التخصص	الجنس			
	ذكور		أناث	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
انساني	١٤٢,٢٨	٢٧,٩٣٨	١٣٧,٩٠	٢٤,٨٦٨
علمي	١٤٨,٨٢	٢٦,٦٣٩	١٤٢,٧٥	٢٤,٣٩٠

جدول (١٢) يوضح نتائج تحليل التباين وفقاً لمتغيرات (الجنس، التخصص)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F			مستوى الدلالة٠,٠٥
				المحسوبة	جدولية	قيمة الدلالة	
الجنس	١٣٤١,٤٤١	١	١٣٤١,٤٤١	٢,٠٧٠		٠,١٥١	دالة
التخصص	١٨٢٢,٨٤٤	١	١٨٢٢,٨٤٤	٢,٨٥٩		٠,٠٩٢	دالة
الجنس × التخصص	١٥٧,٣٤٠	١	١٥٧,٣٤٠	٠,٢٤١	١,٩٦	٠,٦٢٤	غير دالة
الخطأ	١٨٧٠٠٧,١٩٤	٢٩٦	٦٤٠,٤٣٦				
المجموع	٦٢٦٩٤٤٨,٠٠٠	٢٩٩					

تظهر النتائج أنَ الذكور اكثر قدرة في ادارة انفعالاتهم من الاناث , ويعزى ذلك الى أن الذكور يستطيعون التحكم بالمواقف الغاضبة بشكل أفضل من الإناث, وكذلك قد تنسجم هذه النتيجة مع أساليب التنشئة الاجتماعية حيث تلقى المسؤولية على الذكور في اغلب الأحيان اكثر من الاناث ، وتمنحهم فرصا اكبر من الحراك الاجتماعي لذا يجب ان يتصفوا بالقوة والتحمل وإدارة انفعالاتهم, فضلا عن الأدوار الاجتماعية المتوقعة لكل من

الذكر والأنثى ، إذ أن دور الذكور في مجتمعاتنا ما زال له دور الرئيس وهذا يتطلب مواجهة الضغوط التي يفرضها مثل هذا الدور، أما بالنسبة للإناث فأن دورهن قد يكون محدودا ومتخصصا بعض الشيء قياسا إلى ما اعد للذكور مما ينسحب سلبا على مهارة إدارة انفعالاتهم.

ب- التخصص(علمي – انساني): تعزى النتيجة الى أنَ كلَ من التخصص العلمي والانساني يمتلكون القدرة على ادارة انفعالاتهم من خلال فهم ذواتهم واستشعارهم بالآخرين وقدراتهم على التفاعل مع المتغيرات والظروف الدراسية كل حسب تخصصه وهذا يعني أنَ السيطرة الانفعالية لا تتأثر بنوع التخصص.

ثالثاً: مستوى اساليب التعامل الحياتي لدى طلبة الجامعة : تحقيقاً هذا الهدف تم تطبيق المقياس بصيغة النهائية على عينة البحث , وقد بلغ المتوسط الحسابي (١٤٠,٤٥) درجة , والانحراف المعياري (١٥,٣٩٨) درجة وعند مقارنتها بالمتوسط الفرضي المقياس البالغ (٩٠) تبين ان هناك فروق بين المتوسط المتحقق والمتوسط المعياري باستعمال الاختبار التائي (t.test) وتبين ان القيمة التائية المحسوبة (٣٤,٤١٣) هي اعلى من الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على امتلاك طلبة الجامعة مستوى عالٍ الوسط من اساليب التعامل الحياتي , كما موضح في الجدول(١٣):

جدول (١٣)

القيمة التائية لعينة واحدة على مقياس اساليب التعامل الحياتي

العدد	توسط الحساب	نحراف المعيار	رجة الحرية	توسط الفرض	القيمة التائية المحسوبة		مستوى الدلالة ٥ ٠..
					المحسوبة	الجدولية	
٣٠٠	١٤٠,٤٥	١٥,٣٩٨	٢٩٩	٩٠	٣٤,٤١٣	١,٩٦	دالة لصالح متوسط العينة

وتفسر تلك النتيجة ان طلبة الجامعة يمتلكون رؤية واسعة حول المستقبل الذي يُعدَ الأساس من اجل التخطيط ووضع الأهداف ومواجهة العقبات التي تعترضهم وهذا ما يؤدي الى الاهتمام بتطوير الجوانب التي تساعدهم في ارتفاع مستوى الثقة بقدراتهم مما يساعدهم في الوصول الى الذات المثالية ويعتمد على الطاقة التي تحرك الدافعية على الانجاز وزيادة الامكانات المادية من اجل تحقيق الاهداف بعيده المدى والتي تحدث تغيراً ايجابياً في حياتهم .

رابعاً: الفروق ذات الدلالة الاحصائية للمهارات الحياتية تبعاً لمتغيرات (الجنس/ ذكور- أناث)(التخصص/ علمي- انساني):لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة باستخدام تحليل التباين وفق متغيرات الجنس (ذكور، اناث)، التخصص(علمي، انساني)،كما موضح في الجداول (١٤) , (١٥):

جدول (١٤) يوضح فروق ذات الدلالة الاحصائيةاساليب التعامل الحياتي

نوع الدراسة	الجنس			
	ذكور		أناث	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
انساني	١١٨,٨٢	١٨,٣٣٧	١١٨,٨٨	١٨,٧٠٧
علمي	١١٢,٣٠	٨,٤٤٦	١٢٠,٥٦	١٦,٧٥٨

جدول (١٥) يوضح نتائج تحليل التباين وفق متغيرات (الجنس، التخصص)

مصدر التباين	مجموع المربعات	جة الحريتوسط المربعات	قيمة F			ى الدلالة ٥
			المحسوبة	الجدولية	يمة الدلالة	
الجنس	١٠٦,٧٧١	١	١١١,٥٧١	٠,٤٥٠	٠,٥٠٣	غير دالة
التخصص	١٣,٣٥٩	١	١٣,٣٥٩	٠,٠٥٦	٠,٨١٣	غير دالة
الجنس× التخصص	٦٥٠,٢٢٣	١	٦٥٠,٢٢٣	٢,٧٤١	٠,٠٩٩	دالة
الخطأ	٦٩٢٧٦,١٩٩	٢٩٦	٢٣٧,٢٤٧			
المجموع	٤٢٤٤٥٥٣,٠٠٠	٢٩٩				

من خلال المعطيات الواردة في الجداول (١٤)، (١٥) اظهرت نتائج تحليل التباين ما يأتي:

أ- **الجنس (ذكور – أناث):**عدم وجود فروق ذات الدلالة الاحصائية تبعاً لمتغير الجنس, تفسر تلك النتيجة الى ان طلبة الجامعة قادرين على وضع اهداف مستقبلية لتخطيط لها بكفاءة وأنهم أكثر ثقة بأنفسهم بالمستقبل جعلهم يمتلكون تصورات عالية المستوى اكثر ايجابية لما يواجهون من صعوبات اكاديمية, فالفرد الذي يمتلك مهارات حياتية يرى ان الفشل عبارة عن مصدر يساعد على التطور والنجاح ولذلك فهو يتصرف ويستجيب بفاعلية وسعادة ويستطيع تطوير حياته نحو الافضل بنفسة ولا يطلب المساعدة من الاخرين, كما أنَه لا يوجد فرق بين الجنسين قد يعزى الى عوامل عديدة منها التنشئة الاسرية والاجتماعية المشتركة بين كلا الجنسين.

ب- **التخصص (علمي – انساني):** عدم وجود فرق تبعاً للتخصص تفسر النتيجة ان اساليب التعامل الحياتي لا تتأثر بمتغير نوع التخصص لأن كلا من التخصص لديهم توجهات مستقبلية وأنهم قادرين على التخطيط للمستقبل وتحقيق النجاح وتحقيق ذواتهم اجتماعياً ودراسياً ومهنياً بالمستقبل ، وقد يعزى ذلك إلى أنهم يعيشون في بيئة متماثلة أو متقاربة سواء داخل الجامعة أو خارجها وأنهم يتلقون البرنامج الدراسي نفسه.

خامساً: العلاقة الارتباطية بين السيطرة الانفعالية واساليب التعامل الحياتي لدى طلبة الجامعة : لتحقيق هذا الهدف تم استخدام معامل الارتباط بيرسون إذ أشارت قيم معاملات الارتباط الى وجود علاقة طردية موجبة بين السيطرة الانفعالية واساليب التعامل الحياتي , وعند تقويم دلالة معاملات الارتباط باستعمال الاختبار التائي ظهر ان القيم التائية المحسوبة كانت اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٢٩٨) ،وجدول (١٦) يوضح ذلك:

جدول (١٦)

يوضح معاملات الارتباط بين السيطرة الانفعالية واساليب التعامل الحياتي

تشير النتيجة إلى أنَ هناك علاقة موجبة بين متغيري الدراسة فكلما امتلك الطلبة قدرات السيطرة الانفعالية كلما كانت مهاراتهم الحياتية اكثر ايجابية

المتغير	العدد	معامل الارتباط	يمة التائية المحسوبة	يمة التائية الجدولية	ستوى الدلالة ٠,٠٥
السيطرة الانفعالية					
اساليب التعامل الحياتي	٣٠٠	٠,٥٩	١٣,٢٤٣	١,٩٦	دالة

وتفاؤل , وتعزى الباحثة ذلك الى ان ما يميز طلبة الجامعة أنهم يتمتعون بمستوى عالٍ من السيطرة الانفعالية ومن اساليب التعامل الحياتي تتمثل في قدرتهم على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الايجابية وقدراتهم على مقاومة الضغوط الدراسية كانت ام حياتية وامتلاكهم الدافعية في تحقيق تكامل شخصياتهم كما ان كل تلك القدرات كفيلة بتحقيق قدر من التوافق النفسي الذي يحدد نظرتهم بتفاؤل نحو المستقبل , فكلما امتلك الفرد قدرات في ادارة انفعالاته كلما كانت مهاراته الحياتية اوسع واكثر قدرة في ادارة الجوانب الحياتية المختلفة والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية والدراسية .

الاستنتاجات : توصل الباحثة الى الاستنتاجات الاتية :-

١- ان طلبة الجامعة لديهم القدرة على المشاركة والانفتاح الانفعالي بصورة واضحة تمنعهم من سوء فهم الاخرين كما لديهم إدراك للواقع وكيفية التعامل مع احداث الحياة الضاغطة والأزمات.

٢- تتأثر السيطرة الانفعالية بحسب الجنس والتخصص لان اغلب مجتمعاتنا ما زال الدور الرئيس لذكور لأنها يتصفون بالقوة والتحمل وإدارة انفعالاتهم ويستطيعون التحكم في المواقف الغاضبة بشكل أفضل .

٣-ان تمتع عينة البحث بمستوى عالٍ من اساليب التعامل الحياتي ناتج عن امتلاك عينة البحث درجة من الوعي وبلوغهم مستوى من النضج العقلي والنفسي مما يجعلهم قادرين على مواجهة الصعوبات الحياتية والتكيف مع الظروف أيا كانت طبيعتها ودرجتها .

٤- قدرة طلبة الجامعة وامتلاكهم درجة تفهم الاحداث والمشكلات بعقلانية ادى الى عدم وجود فروق تبعا للجنس .

٥- تقارب الظروف والاحداث وتشابهها بالنسبة للاختصاصين ادى الى عدم وجود فروق في اساليب التعامل الحياتي تبعا لمتغير التخصص (علمي – انساني) وان كلا الاختصاصات يمتلكون مهارات حياتية من خلالها يستطيعون التكيف للأحداث والمواقف بدرجة متقاربة .

٦-وجود علاقة ايجابية قوية بين متغيرات الدراسة الحالية (السيطرة الانفعالية – اساليب التعامل الحياتي) ، أي انه كلما كان الفرد قادر على ادارة انفعالاته بطرق صحيحة فأن مهاراتهم الحياتية فعالة والعكس صحيح .

التوصيات : توصي الباحثة بالاتي :

١.العمل على اقامة ورش عمل داخل الجامعة ودورات للطلبة بشكل مستمر عن أهمية السيطرة الانفعالية بوصفها محوراً مهماً من المحاور الاساسية في الشخصية ، ولما له دور في تنمية شخصية الطالب .

٢. تفعيل دور الجانب الارشادي في توجيه وارشاد الطلبة ، على أهمية ادارة انفعالاتهم وكيفية اتخاذ قرارات سليمة.

٣.العمل على تنمية مفهوم اساليب التعامل الحياتي لدى طلبة الجامعة عن طريق الندوات والدورات التدريبية والثقافية ، وطرق اكسابها للطلبة باعتبارهم قادة المستقبل وسوف يتخذون ادوار متعددة في قيادة المجتمع.

المقترحات: في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة تقترح الاتي:

١- اجراء دراسة عن متغيرات البحث الحالي على عينات اخرى كالمدرسين وأساتذة الجامعة.

٢- القيام بدراسة عن العلاقة بإحدى متغيري البحث الحالي بمتغيرات اخرى (مهارات تنظيم الذات- انماط الشخصية – التحفيز الذاتي – التفكير التنسيقي – الجهد الانفعالي – الاساليب المعرفية).

المصادر العربية والاجنبية:

١-ابو صالح, محمد صبحي , عدنان محمد عوض,(٢٠١٢), مقدمة في الاحصاء مبادئ وتحليل باستخدام SPSS, ط ٦, دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة, عمان.

٢-اسكاوبس ، فيليب و آخرون (٢٠٠٥) ، تنمية اساليب التعامل الحياتي لدى طلاب التعليم الثانوي في إطار مناهج المستقبل ، المركز القومي للبحوث التربوية و التنمية ، القاهرة.

٣-السيد، مريم(٢٠٠٧): حاجات طلبة جامعة الإسراء إلى اساليب التعامل الحياتي، مجلة اتحاد الجامعات العربية – العدد التاسع والأربعون، الأردن.

٤-حسين، محمد عبد الهادي. (٢٠٠٩). الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي. ط٢. دار الكتاب الجامعي. دبي.

٥-حمزة ، احمد سالم (٢٠١٧) : أثر إستخدم بعض تطبيقات ويب (٢.٠) في مقرر تكنولوجيا التعليم على تنمية بعض اساليب التعامل الحياتي لدى طلاب الفرقة الثانية شعبة الفلسفة والاجتماع بكلية التربية ، كلية التربية _ جامعة بنها.

٦-السعدوني، إبراهيم. (٢٠٠٧). الذكاء الوجداني (اسسه . تطبيقاته . تنميته). ط١. دار الفكر للنشر والتوزيع . بيروت

٧-عباس وآخرون ,(٢٠١٤), مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط٥، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.

٨-العباسي ، عامل فاضل خليل , (٢٠١٨), اساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي في العلوم السلوكية، دار نون للطباعة والنشر والتوزيع، الموصل ، العراق.

٩-عبد المعطي ، حسن مصطفى (٢٠٠٨) : النمو النفسي الاجتماعي و تشكيل الهوية ، ط ١ ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، .

١٠-عبدالله ، مروة ، وسلمان شروق (٢٠١٤) : توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها باساليب التعامل الحياتي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية للبناء ، جامعة بغداد.

١١-عطية، محسن علي , (٢٠٠٩), البحث العلمي في التربية مناهجه وأدواته ووسائله الإحصائية , دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.

١٢-علام، صلاح الدين محمود , (٢٠٠٠), القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة, ط١, دار الفكر العربي القاهرة، جمهورية مصر العربية.

١٣-العيتي ، ياسر. (٢٠٠٣). الذكاء العاطفي: نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة . دار الفكر . دمشق .

١٤-فرج، صفوت. (١٩٨٠). القياس النفسي. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.

١٥-الفرماوي، حمدي علي وحسين. وليد رضوان. (٢٠٠٩). الميتا انفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية. ط١. دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان.

١٦-قزامل ، سونيا هانم علي (٢٠٠٧ م) . فاعلية استخدام مدخل مسرحة المناهج في تدريس مادة الدراسات الاجتماعية على تنمية بعض اساليب التعامل الحياتي . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية بالعريش ، مصر.

١٧-مخائيل، أمطانيوس نايف, (٢٠١٥), القياس والتقويم النفسي والتربوي للأسوياء وذوي الحاجات الخاصة, ط١, دار الاعصار للنشر والتوزيع، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.

١٨-ملحم ، سامي محمد, (٢٠٠٠), مناهج البحث التربوي وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن.

19-Allen. M. J & Yen. W. M. (1979). Introduction to easurement Theoryk California. Book Cole.

20-Bar-on. (2000): Baron Emotional Quotient-Inventory (manual) . Canada. MHS INC.

21-Ebel, R.L , (1979), Essentials of education measurement, New Jersey, Englewood Cliffs, Prentice-Hall, Inc

22-Gardner, H.(1996): Intelligence Multiple Perspective, Florida, Harcourt Brace.

23-Mayer. j and salovey . p. (2001): Emotional Intelligence As a Standard Intelligence. San Francisco. American Psychological Association.

24-Nunnally. J.C. (1978). Psychometric Theory. New York: McGraw Hill company.

25-Nunnally. J. G. (1978), Psychometric theory, New York, MC Grow-Hill.

26-Salovey. P. & Mayer. J. (1990): Emotional Intelligence. Imagination. Cognition and Personality. Y.S.A.

27-Shaughnessy. john, Eugene B.et,(2012) Research Methods in Psychology Graiffith University

ملحق (١)

مقياس السيطرة الانفعالية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	ابداً
١	اشعر اني قادر على اثبات ارائي امام الاخرين					
٢	احترم مشاعر الاخرين حتى وان كنت غاضبا					
٣	اسيطر على انفعالاتي عندما يستفزني زملائي					
٤	اتقبل نقد الاخرين لأفكاري واحاول اقناعهم					
٥	اشعر بالفرح عندما احقق نجاح في مادة صعبة					
٦	ابادر في مشاركة الاخرين أفراحهم واحزانهم					
٧	من الضروري تقدير اهتمامات الاخرين نحو مواضيع معينة					
٨	اتدخل في حل نزاع بين الاخرين					
٩	استطيع اخفاء المشاعر السلبية تجاه الاخرين					
١٠	اشعر اني افضل من زملائي في مواجهة المواقف الصعبة					
١١	اشعر بارتياح الضمير عندما يشاورني زملائي بمشكلاتهم					
١٢	ى انه على كل فرد ان يكون مرن في التعامل مع مواقف الغضب					
١٣	غب بالمناقشة والحوار مع الاخرين بما يعود بالفائدة على الجميع					
١٤	عائلتي تثق بي وبأفكاري					
١٥	اشعر بما يشعر به الاخرون واحاول مساعدتهم					
١٦	اتعامل بنضج مع المشكلات الحياتية					

١٧	ع التعرف على ما يشعر به الاخرون من الانفعالات الايجابية والس					
١٨	اعامل زملائي بلطف ويبادلوني ذلك					
١٩	اطلب المساعدة من زملائي عندما اشعر بالضيق					
٢٠	استطيع السيطرة على الغرور الذي ينتابني في بعض المواقف					
٢١	ابين للمقربين لي ما يسعدني وما يغضبني لكي لا اتصادم معهم					
٢٢	استطيع ان اعبر عن ما بداخلي بكل هدوء					
٢٣	استعيد نشاطي بعد فترة قصيرة من مرور موقف محبط					
٢٤	ان البعض من زملائي يرغب باستثارة غضبي حتى في مواقف الم					
٢٥	امتلاك القدرة على التحكم بالمشاعر الى أنْ يتحقق الهدف					
٢٦	ستعادة الفرد لتوازنه بسهولة عندما يتعرض لموقف يُثير غضبه					
٢٧	افضل الابتعاد عن بعض الاشخاص الغير متعاونين					
٢٨	اتعلم من والداي كيف احدد علاقاتي بالآخرين					
٢٩	اشعر اني لا استطيع السيطرة على انفعالاتي					
٣٠	اني اكثر ثقة بنفسي عندما اواجه مواقف انفعالية لأول مرة تصاد					

ملحق (٢)

مقياس اساليب التعامل الحياتي بصيغته النهائية :

	ي مسامحة من يخطئ بحقي					
	اصغاء للآخرين دون مقاطعة					
	بشكل جيد للمهام التي اقوم بها					
	اقلام الملونة لأركز على المعلومات المهمة					
	ائح الموجهة لي من زملائي					
	عادة عندما يوجه لي سؤال عن كيف انظم افكاري اثناء الامتحان					
	كبير في تلخيص المعلومات لكي اخزنها في الذاكرة					
	قت لحضور الندوات ذات الموضوعات الهادفة					
	المهمة التي تواجهني لكي استطيع حلها من جميع الجوانب					
	ركات اليدين وتعابير الوجه لتوضيح المعلومة					
	على بناء علاقات ايجابية مع الآخرين					
	كبيراً في التخطيط للمستقبل					
	زملائي في انجاز المهام الدراسية الموكلة الينا					
	رمات واسعة عن المجال الذي ادرسه					
	اكون علاقات فقط مع زملاء من نفس الجنس					
	ئلة بشكل مستمر على زملائي لإزالة الافكار الغامضة					
	تي لمشكلة ما اختار الحل الاكثر احتمالاً للنجاح					

	من الحلول لكل مشكلة تواجهني					
	مسبق عن الشروع بحل مشكلاتي					
	ض المشكلات لان ذلك جزءاً من حلها					
	صعوبات اكاديمية خلال الدراسة واعجز عن حلها					
	ان احقق ذاتي من خلال دراسي					
	اكون محط ثقة الاخرين بي					
	ساتذتي قدوة لي مستقبلا					
	قادر على صنع قرارات عديدة صائبة					
	ركة المقربين لي عند اتخاذ قرار مصيري					
	ح المسؤولية واقدم حلول لمشكلات زملائي					
	خدام البدائل المطبقة في حل مشكلة سابقة					
	بحاجة الى مساندة من الاخرين					
	در على التواصل مع الاخرين لانشغالي بالدراسة					