

Emotional Regulation Among Postgraduate Students

Assistant Prof. Dr. Abdul Abbas Ghadhib Shati

Zainab Abdul Redha Nasser

University of Thi Qar: College of Education for Humanities



¹ Abdulabbasghuthab2021@utq.edu.iq

² ZainbAbdALR@utq.edu.iq



¹ <https://orcid.org/0009-0009-9052-2067>

² <https://orcid.org/0009-0008-6063-5338>



<https://doi.org/10.32792/tqartj.v1i45.547>

Received 2/1/2024, Accepted 4/3/2024 , Published 31/3/2024.

Abstract

The current research aims to identify the emotional regulation among postgraduate students and the significance of differences in emotional regulation according to the variables of gender (male - female) and specialization (scientific - humanities). The researchers prepared an emotional regulation scale consisting of (24) items distributed over five domains (situation selection, situation modification, cognitive change, attention deployment, response modulation). The research was conducted on a sample of (277) male and female students at the University of Dhi Qar. The items of the scale were statistically analyzed to calculate their discriminative ability and validity coefficients. The researchers verified the face validity and construct validity indicators of the scale and calculated the reliability coefficient (alpha - test-retest). To ensure the research procedures and results, the researchers used appropriate statistical methods. The results are as follows:

1. Postgraduate students possess emotional regulation.
2. There are no statistically significant differences according to the variables of gender (male - female) and specialization (scientific - humanities).

The results were interpreted based on theory, the theoretical framework, and the results of previous studies. In light of the findings of the current research, the researchers made several recommendations and suggestions.

Recommendations: The Ministry of Education should hold training workshops and specialized seminars to increase awareness of emotional regulation at all educational stages, which can enhance and stimulate strategic thinking.

Suggestions: Study the correlational relationship between emotional regulation and other variables such as aggressive behavior.

Keywords: Significance of differences, Emotional regulation scale, Reliability coefficient, Statistical methods.

التنظيم العاطفي لدى طلبة الدراسات العليا

أ.م.د عبد العباس غضيب شاطي

زينب عبد الرضا ناصر

جامعة ذي قار : كلية التربية للعلوم الانسانية

ملخص البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف الى التنظيم العاطفي لدى طلبة الدراسات العليا، ودلالة الفرق في التنظيم العاطفي تبعا لمتغيري الجنس (ذكور . اناث) والتخصص (علمي - انساني). قام الباحثان بأعداد مقياس التنظيم العاطفي ويتكون من (24) فقرة موزعة على خمس مجالات مجالات (اختيار موقف، تعديل موقف، تغيير معرفي، توزيع انتباه، تعديل استجابة). وقد أجرى البحث على عينة عددها (277) طالب وطالبة في جامعة ذي قار، ثم حللت فقرات المقياس احصائيا لحساب قدرتها التمييزية ومعاملات صدقها، وتحقق الباحثان من الصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء للمقياس وحساب معامل الثبات (الفا . اعادة الاختبار)، ولغرض التأكد من اجراءات البحث ونتائجه استعمل الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة. واسفرت النتائج كما يلي:

- 1 . ان طلبة الدراسات العليا يتمتعون بتنظيم عاطفي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغيري الجنس (ذكور . اناث) والتخصص (علمي . انساني). وقد تم تفسير النتائج بالاعتماد على النظرية والاطار النظري ونتائج الدراسات السابقة، وفي ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي خرج الباحثان بعدة توصيات ومقترحات

التوصيات

على وزارة التعليم عود ورشات تدريبية والندوات التخصصية لزيادة الوعي في التنظيم العاطفي في مراحل التعليم كافة التي من شأنها ان تعزز وتثير التفكير الاستراتيجي.

المقترحات

دراسة العلاقة الارتباطية بين التنظيم العاطفي ومتغيرات اخرى مثل السلوك العدواني

الكلمات المفتاحية: دلالة الفرق ، مقياس التنظيم العاطفي ، معامل الثبات ، الوسائل الإحصائية .

أولاً-مشكلة البحث: The Problem of the Research

ان الافراد الذين لا يستطيعون تنظيم عواطفهم ومشاعرهم فانهم اكثر عرضة للاضطرابات النفسية كالاكتئاب والقلق العام مما يؤدي الى قصور في عملية التفكير وهذا ما اكد عليه مؤتمر الرابطة البريطانية للعلاجات النفسية والسلوكية والمعرفية المنعقد في برمنغهام (2014) (Mennin& Fresco, 2014: p.280) . لذا يرى الباحثان ان مشكلات التنظيم العاطفي لها تأثيرات سيئة على الحياة النفسية للافراد , وهو الامر الذي اشار اليه Berking&wupperman(2012) بأن الافراد الذين يفتقرون للتنظيم العاطفي يظهرون ضعفا في مراقبة مشاعرهم كما يظهرون مشكلات نفسية تتمثل بالقلق والتوتر والعزلة وعدم الاتزان العاطفي

(Berking&wupperman,2012,p.128) كما اكدت بعض الدراسات النفسية كدراسة تومبسون (Thompson,)

(1994) بأن تدني التنظيم العاطفي لدى الافراد من شأنه ان يظهر ضعفا في مراقبة مشاعرهم وكيفية تنظيمها وتعديلها كي تكون مناسبة لمواقف الحياة (Raioa,2013,p.124). وفي ضوء نتائج الدراسات الي تناولت مفهوم التنظيم العاطفي , نجد بان دراسة جمال (2016) ودراسة الشمري قد اظهرت بان عيناتهم مدروسة لديها يمتلكون تنظيما عاطفيا عالٍ , في حين اظهرت دراسة الوائلي (2019) ودراسة حسين (2022) على عيناتهم المبحوثة كانت بمستوى متوسط من التنظيم العاطفي.

ما قوة اتجاه التنظيم العاطفي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة ذي قار؟

ثانياً: اهمية البحث: The Importance of the Research

ويعمل التنظيم العاطفي على مساعدة الافراد في تقليل العواطف السلبية وزيادة العواطف الايجابية والحفاظ عليها ومحاولة السيطرة على العمليات العاطفية غير الشعورية وتحويلها الى عمليات عاطفية واعية تسمح لهم ان يكونوا ناجحين في مواجهة المواقف الخارجية الضاغطة او المهددة. (Gross,1999,p.552) . يتميز الطلبة الذين يتصفون بتنظيم عاطفي بالبعد عن التهور والاندفاع فهم لا يتشنجون ولا يثورون لأنفه الاسباب وانما يسيطرون على انفعالاتهم وعواطفهم ويناقشون الامور في هدوء وثبات ولديهم القدرة على ذواتهم في المواقف الصعبة او المواقف الجديدة او المثيرة للانفعال .

ومن جانب آخر فإن جودة الحياة كما يشير الى ذلك جولمان (2000) Gulman تتطلب امتلاكنا عقليتين احدهما عقل منطقي يقوم على الفهم والادراك التام والآخر عقل عاطفي يستوجب ضرورة التناغم والترابط بينهما كونها يشكلان معاً مصير الانسان اذ ان هناك قاسم مشترك بين التفكير والعواطف لأتاحة الفرصة للفرد في اتخاذ القرارات الصائبة والتفكير السليم. (Gulman,2000,p.37).

كما تبرز اهمية التنظيم العاطفي في كيفية قيام العواطف بزيادة تنظيم الانتباه والنشاط لاجتياز العقبات وحل المشكلات التي تعمل على تعقيد العلاقات بين الافراد وتهديد صحتهم لتحقيق المصلحة التي يمرون بها في علاقاتهم مع الاخرين للمحافظة على حياتهم والعيش بسلام. (Gross,1995,p.152).

لذا كانت البحوث النفسية المتعلقة بتنظيم العواطف تركز على ادوات الدفاع النفسية والتكيف كون ان تنظيم العاطفة عملية جوهرية في حياة الفرد من اجل بناء تفكير سليم والحفاظ على سلوكيات ايجابية والتخلي عن السلوكيات السلبية. (Gross,1998,p.317).

وفي ضوء ماتم ذكره تتضح اهمية البحث الحالي بالاتي :

أ- الأهمية النظرية:

١- يعد البحث الحالي من البحوث الحديثة (على حد علم الباحثان) التنظيم العاطفي لدى طلبة الدراسات العليا

٢- يعد البحث الحالي امتداد للبحوث والدراسات التي تهتم بموضوع التنظيم العاطفي وتكتسب اهميتها من

كونها دراسة مقيدة في مجال العلوم التربوية والنفسية .

ب - الأهمية التطبيقية:

١- يمثل البحث الحالي ارضية خصبة للبحوث والدراسات المستقبلية المتعلقة بالتنظيم العاطفي

٢- اصالة الدراسة وحدثتها اذ لم يتم بحدود علم الباحثان إجراء دراسة كشف عن درجة انتشار وشيوع

التنظيم العاطفي لدى عينه الدراسة او عينة مشابهة لها.

ثالثاً: أهداف البحث The Aims of the Research :

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

١. درجة التنظيم العاطفي لدى طلبة الدراسات العليا .

٢. الفروق في التنظيم العاطفي تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - اناث) والتخصص الدراسي (علمي - انساني)

رابعاً: حدود البحث: The Limits of the Research

يتحدد البحث الحالي بطلبة الدراسات العليا في جامعة ذي قار الواقعة في مدينة الناصرية من ذكور واناث (٢٠٢٣-٢٠٢٤) ولمتغيري التفكير الاستراتيجي والتنظيم العاطفي.

خامساً: تحديد المصطلحات: The Definition of the Terms

التنظيم العاطفي Emotion regulation

عرفه كل من :

١- تومسون (1991)Thompson: الطريقة المعرفية الواعية لمعالجة كمية المعلومات الخاصة بالاثارة الانفعالية (Thompson,1991,p. 296).

٢- عرفه دال (2001)Dahl: سعي الفرد الى ادارة عواطفه ليصل الى الهدف المراد تحقيقه. (Dahl,2001, p.22).

٣- بوس (2007)Boos: عمليات معرفية خاصة بالتحكم او السيطرة على مستوى الاثارة الانفعالية والقدرة على الحكم الانفعالي لدى الافراد عند تفاعلهم مع الخبرة المادية والاجتماعية (Boos, 2007,p.71).

٤- عرفه كروس (2014)Gross: العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد ان يؤثر في نوع او كمية العاطفة التي يمتلكها وكيفية التعبير عن تلك العاطفة في علاقاتها مع الاخرين من حوله للتأثير على مستويات الاجابة العاطفية (Gross,2014,p.6).

التعريف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف كروس (2014) Gross تعريفا نظريا للتنظيم العاطفي لأنها تبنت نظريته .

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب الدراسات العليا من خلال اجابته على مقياس التنظيم العاطفي الذي اعدته الباحثة لهذا الغرض.

• إطار النظري:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإطار النظري المتمثل بالنظرية والدراسات السابقة.

التنظيم العاطفي.

اولا: النشأة والتطور التاريخي:

ركزت الدراسات في القرن الماضي على مفهوم العواطف كالدفاعات النفسية والضغط والمواجهة والتعلق والتنظيم الذاتي غير انه حتى بداية عام 1990, كان هناك عدد قليل نسبيا من الدراسات تتضمن مفهوم التنظيم العاطفي . وان التنظيم العاطفي يشير الى العمليات التي تؤثر على تشكيل العواطف التي لدى الفرد من حيث نشأتها وكيفية التعبير عنها , فالتنظيم العاطفي يعبر عن القلق المتعلق بكيفية تنظيم العواطف لنفسها. (عبادي واخرون, 2019,ص 178).

وتعود اصول دراسة تنظيم العواطف الى تقاليد التحليل النفسي وتعتبر الابحاث التي تهتم بتنظيم العواطف بشكل خاص ابتكارا حديثا نسبيا ولكنها تهتم بالكيفية التي يمكن ان تكون عليها تلك العواطف , وفي القرن الماضي تم الاهتمام بتنظيم العواطف بمجالين رئيسين , وقد مهدت هذه الامور الطريق للبحث المعاصر حول تنظيم المشاعر. كان موضوع تنظيم العواطف موضع اهتمام منذ ان بدأ فرويد في دراسة العلاقة بين التحكم في الدوافع العاطفية والصحة النفسية (Khatibi&Yousefi,2015,p.16)

ثانيا: مفهوم التنظيم العاطفي:

ان التنظيم العاطفي من المفاهيم الحديثة التي تم دراسته رغم تناوله باستعمال مفاهيم متعددة لها جذور في دراسة اليات الدفاع النفسية من قبل فرويد (Freud,1926-1959) ودراسة الضغط النفسي من قبل لازورث (Lazarus,1966) في حين اطلق عليه بولبي (Bowlby,1969)مصطلح التعلق العاطفي اما ميشيل (Mischel,1996) فقد اطلق عليه التنظيم الذاتي . وان هذه الدراسات ادت الى تقدم مفهوم التنظيم العاطفي من الجانب النظري والعملي ووضع الحجر الاساس لمعرفة كيفية الافراد ان يسيطروا على عواطفهم وتنظيمها (Gross,1998,p.231). اما ثومبسون (Thompson,1964) اكد على ان التنظيم العاطفي يتم من خلال العمليات الخارجية والداخلية , تضم العمليات الخارجية العوامل والاطر البيئية التي يعيش فيها الافراد , اما العمليات الداخلية فهي المسؤولة عن مراقبة وتعديل وتقويم ردود الافعال العاطفية وخاصة الحاده منها والسيطرة عليها لإنجاز اهداف الفرد.(Putnam&Silk,2005,p. 903).

سمات وخصائص الافراد ذو التنظيم العاطفي:

وفقا لمارتن وداهلين (Martin&Dahlen,2005) ان الفرد يتسم بعدة صفات للتنظيم العاطفي وهي:

- ١- يتصف بالمرونة عند تعامله مع المشاكل وضغوطات الحياة
- ٢- يمتلك القدرة في تكوين علاقات شخصية جيدة مع الاخرين .
- ٣- يتعاطف مع الاخرين في اوقات ضيقهم
- ٤- ينظر الى الحياة بتفائل وايجابية .
- ٥- لديه القدرة على التحكم بالذات والتعبير المناسب عن المشاعر (Martine&Dahlen,2005,p.24)

نظرية جيمس كروس (James Gross):

تعد نظرية جيمس كروس من النظريات التي تناولت التنظيم العاطفي وأشارت الى ان محاولة الافراد في تنظيم عواطفهم تكون بشتى الوسائل , وهذه الوسائل تعد استراتيجيات متبعة في تفسيرها للتنظيم العاطفي م عملية توليد العاطفة والتي تشير الى ان العاطفة تتبلور من تقييم الفرد للإشارات والرموز ذات الصبغة العاطفية في البيئة , وبعد اجراء التقييم المطلوب تنطلق التغيرات الفسلجية والعصبية والسلوكية لتحقيق هدف وتتشكل الاستجابة بطرائق شتى ولكون الطبيعة الانفعالية واضحة للعيان فأن افضل وسيلة لتمييز عمليات التنظيم العاطفي تكم في تحديد وقت تدخلها في اثناء سير العملية توليد العاطفة , ولا بد من التمييز بين هذه الاستراتيجيات نفسها , فهناك استراتيجيات تركيز سابقة واستراتيجيات تركيز لاحقة وتشمل الاولى جميع العمليات السابقة الذكر والتي تحدث قبل اجراء تقييم للمثير ومنح الاستجابة المناسبة, في حين تشير الثانية الى جميع العمليات التي تحدث في اثناء تقييم للمثير وما يلحقه من استجابة للمثير (Gross&John.2003,p.348).

الدراسات العربية

(2017جمال)	دراسة (١)
------------	-----------

التنظيم العاطفي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة	عنوان الدراسة
العراق	مكان الدراسة
التعرف الى مستوى التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة , والفرق في مستوى التنظيم العاطفي تبعا لمتغير الجنس (ذكور- اناث)	اهداف الدراسة
(300)	عينة الدراسة
استبيان	ادوات الدراسة
المنهج الوصفي الارتباطي	المنهج المستخدم
ان طلبة الجامعة يمتلكون تنظيما عاطفيا	اهم النتائج

(2019دراسة الجوارى والشمرى)	(2دراسة)
بناء مقياس التنظيم العاطفي وفقا لنموذج كروس لدى طلبة الجامعة في اقليم كردستان "بناء وتطبيق"	عنوان الدراسة
العراق	مكان الدراسة
بناء مقياس التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة العراقيين في اقليم كردستان	اهداف الدراسة
(400)	عينة الدراسة
استبيان	ادوات الدراسة

الوصفي الارتباطي	المنهج المستخدم
ان طلبة الجامعة العراقيين في اقليم كردستان يتمتعون بتنظيم عاطفي.	النتائج

- الدراسات الاجنبية

دراسة Lopes, Salovey(2005)	1)دراسة)
التنظيم العاطفي وعلاقته بجودة التفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة	عنوان الدراسة
امريكا	مكان الدراسة
التعرف على التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة	اهداف الدراسة
(76)	عينة الدراسة
استبيان	ادوات الدراسة
الوصفي الارتباطي	المنهج المستخدم
ان طلبة الجامعة يتمتعون بتنظيم عاطفي, ووجود فروق على وفق متغير الجنس	النتائج

منهجية البحث وإجراءاته: منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً - منهج البحث (The Research curriculum):

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية في ضوء متغير البحث وأهدافه لكونه أنسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات ووصف الظاهرة المدروسة وتحليلها ، ويعتمد دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا (ملحم, 2000 , ص. 32).

ثانياً - مجتمع البحث (The Research community):

يتمثل مجتمع البحث الحالي لجميع طلبة الدراسات العليا في جامعة ذي قار للعام الدراسي 2023/2024 البالغ عددهم (994) طالباً وطالبة منهم (474) من التخصص العلمي بواقع (192) من الذكور و(282) من الاناث و (520) من التخصص الانساني, بواقع(199) من الذكور و(321) من الاناث موزعة في جامعة ذي قار

ثالثاً: عينة البحث (Sample Of The Research).

تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية وبالأسلوب المتناسب والتي بلغت (277) طالباً وطالبة من الدراسات العليا بجامعة ذي قار وبحسب طريقة ستيفن ثامبسون , وبواقع (109) طالباً و(168) طالبة من ذوي التخصص العلمي والانساني .

رابعاً: اداتا البحث

من اجل قياس متغير البحث المتمثل ب (التنظيم العاطفي) لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة ذي قار , قاما الباحثان بأعداد مقياس التنظيم العاطفي على وفق نظرية كروس (2014), Gross. والعرض الاتي يبين ذلك:

- مقياس التنظيم العاطفي

بعد اطلاع الباحثان على عديد من المقاييس العربية والاجنبية التي تناولت التنظيم العاطفي ارتأوا ان يقوموا بأعداد التنظيم العاطفي بالاعتماد على تطورات النظرية للتنظيم العاطفي وللمبررات الاتية :

١- عدم وجود دراسات المعتمد سابقة عن عينة البحث الحالي (على حد علم الباحثان)

٢- لكون النظرية في هذه الدراسة قد مر عليه اكثر من عشر سنوات

تحديد مفهوم التنظيم العاطفي:

اولاً : تحديد مفهوم التنظيم العاطفي

حددت الباحثة التعريف النظري للتنظيم العاطفي اعتمداً على تعريف جيمس كروس Gems (2014) Gross : العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد ان يؤثر في نوع او كمية العاطفة التي يمتلكها

وكيفية التعبير عن تلك العاطفة في علاقاته مع الآخرين من حوله للتأثير على مس . تويات الاس . تجابة العاطفية (Gross,2014.p6).

ثانيا : تحديد مجالات التنظيم العاطفي

تألف مقياس التنظيم العاطفي من خمس مجالات وكالاتي:

- اختيار الموقف:- هي مجموعة من القرارات التي يتخذها الفرد بنفسه والتي تتناسب مع مستوى استجاباته العاطفية التي يصدرها لتحقيق اهدافه المستقبلية .

- تعديل موقف :- تعديل او تغيير ظروف البيئة الخارجية بش . كل مباش . ر لتغيير تأثيرها العاطفي من خلال العلاقات الاجتماعية والتعبيرات العاطفية الواضحة للأفراد انفسهم مع الآخرين.

- تغيير معرفي:- هو قدرة الفرد على تغيير طريقة التركيز الداخلي للأفكار والذكريات في الموقف لتقليل العواطف السلبية وزيادة العواطف الايجابية .

- توزيع انتباه:- هو توجيه الفرد الى الجوانب الايجابية للموقف او تحويل انتباهه بعيدا عن الموقف الذي هو فيه لخلق حالة عاطفية مرغوب فيها للمحافظة على تنظمه العاطفي .

- تعديل استجابة:- هي كبت الافراد للتعبير عن عواطفهم نتيجة التأثير المباشر للمكونات الخبراتية والسلوكية والفسيوولوجية للاستجابة العاطفية لكبح العواطف والسلوكيات السلبية عن طريق استخدام الرياضة والاسترخاء لغرض المسaire الاجتماعية (Gross,2014,p.p9-10).

صياغة فقرات المقياس بصيغتها الاولية وتوزيعها حسب المجالات:

تمت صياغة (24) فقرة بصيغتها الاولية لقياس التنظيم العاطفي موزعة على (5) بدائل بواقع (5) فقرات لكل مجال من مجالات التنظيم العاطفي مصاغة بأسلوب العبارة التقريرية وقد راع الباحثان الش روط الاتية عند صياغة الفقرات:

- ان يكون المحتوى واضحا وصريحا

- الابتعاد عن التعبير اللغوي المعقد والمربك في الموقف
- ان تكون صياغة الفقرة قصيرة قدر الامكان
- ان يعبر الموقف عن فكرة واحدة فقط.
- ان لا يكون للموقف اكثر من تفسير واحد. (الخطيب, 2011, ص. 47).

رابعاً: تصحيح المقياس

وضعت بدائل الاجابة عن فقرات مقياس التنظيم العاطفي على وفق اسلوب (ليكرت) كون هذا الاسلوب يكون فيه معامل الثبات جيداً (باتش يرجي. 2015. ص 139), عليه وضعت لفقرات القياس بدائل خماسية وهي (تنطبق علي دائماً, تنطبق علي غالباً, تنطبق علي احياناً, لا تنطبق علي, لا تنطبق علي ابداً), فعنما تكون اجابة الطالب على الفقرات الايجابية ب(تنطبق علي دائماً) تعطى له خمس درجات, وفي حالة اجابته على البديل (لا تنطبق علي ابداً) تعطى له درجة واحدة, وفي حالة الاجابة على الفقرات العكسية ب(تنطبق علي دائماً) تعطى له درجة واحدة, واذا اجاب على البديل (لا تنطبق علي ابداً) تعطى له خمس درجات.

اعداد تعليمات الاجابة:-

حرص الباحثان على ان تكون تعليمات الاجابة لفقرات المقياس شاملة للنقاط الاتية :

- التأكد على الطلبة بقراءة الفقرات بصورة جيدة واختيار بديل واحد من البدائل الخمسة الموضوعه امام كل فقرة الاكثر انطباقاً عليه.
- عدم ترك أية فقرة والاجابة على جميع الفقرات على انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة .
- اخبار الطلبة بأن اجابتهم لن يطلع عليها احد سوى الباحثة والاجابة لا تسعمل الا لأغراض البحث العلمي وانه لا حاجة لذكر الاسم ليطمئن الطالب على سرية الاجابة.

التحقق من صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري)

بغية التعرف على مدى صلاحية فقرات مقياس التنظيم العاطفي وبدائله وتعليماته تم عرض المقياس بصورته الأولية المكون من (24) فقرة وخمس بدائل على (25) من السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس

والقياس والتقويم (ملحق 2) للإفادة من آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بصلاحيته المقياس وملائمته للهدف الذي وضع من اجله , وبهذا الاجراء حصلت موافقة السادة المحكمين وبنسبة (80 %) على حذف فقرة واحدة من مجال تعديل استجابة واجراء تعديلات لغوية طفيفة على بقية الفقرات المقياس وتعليماته وبدائله .

- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس التنظيم العاطفي.

أ - المجموعتين الطرفيتين (الاتساق الخارجي):

لحس .اب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس التنظيم العاطفي تم تطبيق المقياس مقياس التنظيم العاطفي على عينة البحث البالغة (400) طالباً وطالبة وكالاتي:

١ - قامت الباحثة بتصحيح كل استمارة من الاستمارات على حدة وإعطائها درجة كلية

٢ - ترتيب الاستمارات ال . . (400) من أعلى درجة إلى أدنى درجة . وتحديد نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات ونسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى درجة , وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاس تمارات لكل مجموعة (108) اس تمارة اي عدد الاس تمارات التي خضعت للتحليل بلغ (216) استمارة .

ثم قامت الباحثة بتطبيق الاختبار التائي (T- test) على عينتين مس تقلتين لاختبار دلالة الفرق بين متوسط درجات المجموعتين العليا والدنيا في كل فقرة حين كانت جميع الفقرات مميزة عند مس .توى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214)

يتبين ان جميع الفقرات مميزة لان قيمها التائية المحس .وبه اعلى من التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (214).

أ- الاتساق الداخلي (صدق الفقرات): تم حساب صدق الفقرات كالاتي .

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:-

اس تخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاس تخراج العلاقة بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لذلك المقياس , وقد أظهرت نتائج المعالجة الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss).

حيث تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصاءاً عند مس . توى دلالة (0.05) ودرجه حرية (398) ان جمع القيم في الجدول أعلاه ارتباطها بالدرجة الكلية دال احصاءاً . ائياً كونها أعلى من قيمة الارتباط الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجه حرية (398).

علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال مقياس التنظيم العاطفي

لتحقيق ذلك قامت الباحثة بأستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس . بي التفكير الاستراتيجي والتنظيم العاطفي والدرجة الكلية والمجال الذي توجد فيه وذلك بالاعتماد على درجات افراد العينة ككل وقد تبين ان الارتباطات كلها دالة احصاءاً . ائياً عند موازنتها بالقيمة الحرجة لمعامل ارتباط والبالغة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجه حرية (398)

- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية والمجال بالمجال لمقياس التنظيم العاطفي (مصدق) . فوفية الارتباطات (الداخلية)

تحقق ذلك بعد ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجات افراد العينة ضد . من كل مجال من مجال مقياس التنظيم العاطفي والدرجة الكلية للمقياس ضد . لا عن علاقة المجالات مع بعض .ها وذلك بالاعتماد على درجات افراد العينة ككل وقد اتضح .ح ان معاملات الارتباط داله احصاءاً . ائياً خلال موازنتها بالقيمة الجدولية لبيرس . ون والبالغة (0.098) عند مس . توى (0.05) ودرجه حرية (398), والجدول (14) يوضح .ح ذلك . ان قيم معاملات الارتباط دالة مما يشير الى ان تلك المجالات ترتبط معاً بشكل متجانس اي انها تقيس فعلاً مفهوماً واحداً وتمثل جميعاً التنظيم العاطفي.

- الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس :

يجب أن يكون المقياس صالحاً ومتسقاً حتى يصبح قابلاً للاستخدام، لذا فإن الصدق والثبات هما أهم جوانب القياس. لذا تحققت الباحثة من هذه الخصائص وكما يلي:

أولاً: مؤشرات صدق المقياس (Validity of the Scale):

بالنسبة لمقياس التنظيم العاطفي، تم استخراج مؤشرين للصدق وهما الصدق الظاهري وصدق البناء، وفيما يلي شرح لكيفية التحقق منها:

أ- الصدق الظاهري

تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس التنظيم العاطفي عن طريق عرض هـ على المحكمين والاختبار بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس (الملحق 3)

ب-صدق البناء

تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس التنظيم العاطفي عن طريق المؤشرات الآتية:

- اسلوب المجموعتين الطرفيتين (القوة التمييزية للفقرات)

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية.

- علاقة درجة المجال بالمجال الذي تنتمي اليه.

ثانياً : ثبات المقياس (Scales Reliability).

تم التحقق من ثبات مقياس التنظيم العاطفي عن طريق المؤشرات الآتية:

• اختبار-إعادة الاختبار (Test - Retest) :-

لغرض اسـ . استخراج معامل الثبات لمقياس التنظيم العاطفي قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس على (40) طالب وطالبة لمدة لا تقل عن اسـ . بوعين من تطبيقها عليهم للمرة الأولى ، ثم قامت الباحثة بحسـ .اب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني اذ بلغ معامل ثبات المقياس(0.75) ويعد هذا المعامل مقبولاً مقارنة بقيم تقويم دلالة معامل الارتباط (جابر، وخيري . 1978 . ص 312) .

٢ - طريقة الفاكرونباخ (الاتساق الداخلي) (Alpha cronbach Method) :-

لأستخراج الثبات بهذه الطريقة لجميع اجابات (400) طالباً وطالبة طبق معامل الفاكرونباخ وقد بلغ معامل الثبات (0.71) وتعد هذه القيمة قيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي.

الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس التنظيم العاطفي.

الطريقة بلغ (0.75)) وتعد هذه القيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي اذ يعد الثبات جيداً اذا كان مربعه (0.50) فأكثر .

٢- ثبات ألفا كرونباخ لمقياس التنظيم العاطفي

الهدف من إيجاد معامل الثبات بهذه الطريقة هو للتأكد من اتساق أداء الفرد على عموماً المقياس من فقرة إلى أخرى، إذا يدل على التجانس الكلي ل فقرات المقياس وعلى اتساق تجارب الأفراد، فإن محتوى المقياس كلما كان متجانساً فإن ثبات الاتساق الداخلي سيكون مرتفعاً (الزاملي وآخرون، 2009، ص.276). وقد أستخرج الثبات بهذه الطريقة من درجات استمارات العينة الأساسية البالغة (400) طالب وطالبة، وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل الفا (0.72) وهو معامل الثبات .

وصف مقياس التنظيم العاطفي بصيغته النهائية:

بعد التحقق من الخصائص القياسية المتمثلة بمؤشرات التحليل الاحصائي واستخراج الصدق والثبات للمقياس اصبح مقياس التنظيم العاطفي بصيغته النهائية مكون من (24) فقرة موزعة على OLS مجالات: اختيار موقف، تعديل موقف، تغيير معرفي، توزيع انتباه، تعديل استجابة. ويتكون من خمسة بدائل (تطبق على دائما، تنطبق على غالباً، تنطبق على أحياناً، لا تنطبق على، لا تنطبق على أبداً) وأعطى التصحيح (1,2,3,4,5) لل فقرات الايجابية والعكس لل فقرات السلبية بذلك اصبح المتوسط الفرضي للمقياس يكون (72) درجة، وبذلك اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الأساسية

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول: درجة التنظيم العاطفي لدى طلبة الدراسات العليا .

لتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس التنظيم العاطفي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم

(277) فرد ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (79.7) درجة وبتباين معياري

مقداره (19.9) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (72) درجة ،

ولاختبار الفرق بينهما استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح

المتوسط الحسابي ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (96.1)

بدرجة حرية (276) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (17) يوضح ذلك .

جدول (17)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التنظيم العاطفي

ح	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ح
ج	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل
م	م	م	م	م	م	م	م
ا	تو	تو	تو	تو	تو	تو	تو
ل	س	س	س	س	س	س	س
ع	ط	ط	ط	ط	ط	ط	ط
ي	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ن	ل	ل	ل	ل	ل	ل	ل
ة	ح	ح	ح	ح	ح	ح	ح
	سا	سا	سا	سا	سا	سا	سا
	م	م	م	م	م	م	م
	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع

		ج	م		يا	ب	
		د	ح		ر	ي	
		و	س		ي		
		ل	و				
		ية	بة				
د	2	1	1	7	9	7	2
ا	7	.	4	2	.	9	7
ل	6	9	.		2	.	7
		6	0			7	
			3			4	

تشير نتيجة الجدول (17) الى ان عينة البحث لديهم التنظيم العاطفي .

وتفسر الباحثة هذه النتيجة حسب نظرية كروس (2014) Gross المعتمدة التنظيم العاطفي:

اوضحت نتائج البحث الحالي ان طلبة الدراسات العليا لديهم تنظيم عاطفي وان هذه النتيجة تتفق مع ما جاء به

Gross(2014). ان السمة الجوهرية لتنظيم العواطف هو تحفيز الهدف بغية تعديل عملية توليدها, ويمكن

تحفيز الهدف اما في نفس المرء او في شخص اخر . وان تنظيم العواطف عملية صريحة وبالتالي واعية كما

هو الحال عندما نحاول جاهدين لن نبو هادئين قبل القاء خطاب رغم قلقنا الشديد , او عندما نحاول النظر الى

الجانب المشرق من النتيجة السيئة لأسعاد انفسنا ومع ذلك يمكن ان يكون تنظيم العواطف ضمناً ويحدث دون ادراك ووعي .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة جمال (2019) ودراسة الشمري(2019) و حسين(2022). حيث اشارت الى ان نتائج العينة المدروسة يمتلكون تنظيم عاطفي.

الهدف الثاني : درجة الفروق في التنظيم العاطفي وفق متغيري الجنس والتخصص .

ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة تحليل التباين الثنائي Way Anova Two ، للتعرف على دلالة

الفروق في التنظيم العاطفي وفق متغيري الجنس والتخصص والجدولين (22-23) يوضح ذلك .

جدول (22)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التنظيم العاطفي وفق متغيري الجنس والتخصص

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكر علمي	54	79.17	8.79
ذكر أنساني	57	79.42	8.71
ذكور كلي	111	79.30	8.71
أنثى علمي	78	80.99	9.75
أنثى أنساني	88	79.20	9.27
أناث كلي	166	80.04	9.51
علمي كلي	132	80.24	9.38

9.02	79.29	145	أنساني كلي
9.19	79.74	277	الكلي

جدول (23)

نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في التنظيم العاطفي وفق متغيري الجنس

والتخصص

الدلالة Sig	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات s.of.s	مصدر التباين s.of.v
غير دال	0.45	38.502	1	38.502	الجنس
غير دال	0.76	64.319	1	64.319	التخصص
غير دال	0.81	68.875	1	68.875	الجنس * التخصص
---	---	84.728	273	23130.700	الخطأ
---	---	---	277	1784759	الكلي

وتشير نتائج جدول (24) إلى ما يأتي :

- 1- ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في التنظيم العاطفي وفق متغير الجنس ، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٤٥.٠) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (384) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-273) .

وهذه النتيجة تدل على ان طلبة الدراسات العليا من كلا الجنسين يعيشون بنفس الظروف فضلا عن انهم في مرحلة دراسية متقاربة مما جعل تقاربهم في ردود الفعل العاطفية تجاه مايتعرضون له من ضغوط نفسية او اجتماعية.

٢- ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في التنظيم العاطفي وفق متغير التخصص ، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0.76) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-273) .

وتفسر الباحثة الى ان التنظيم العاطفي لا يتأثر بنوع التخصص وذلك لكون طلاب الدراسات العليا في جامعة واحدة فضلا عما تقوم به الجامعة من دور كبير في الانشطة التعليمية والعلمية على حد سواء في تنمية شخصية المنظمة لدى عموم طلبتها بغض النظر عن تخصصاتهم الدراسية .

٣- ليس هناك تفاعل دال بين متغيري (الجنس والتخصص) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0.83) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.83) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-273) .

وتفسر الباحثة الى ان التنظيم العاطفي تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) مع التخصص الدراسي (علمي - انساني) لا يختلف ولم يؤثر متغير الجنس في تخصص الطلبة وفي تنظيمهم العاطفي .وقد يعزى ذلك ان التنظيم العاطفي يعد حاجة للفرد في كل الاوقات وقد يكون اكثر اهمية في ضل الظروف المجتمع الحالية المتمثلة بالتقدم والتطور العلمي والتكنولوجي السريع وانتشار المشكلات النفسية ادخل الطلبة في مواقف وتحديات اجتماعية كبيرة تتطلب منهم تنظيم عواطفهم والتي تتمثل بالحدة والتذبذب

والتناقض للتحكم في عواطفهم والسيطرة عليها وتأدية دور فعال في التأقلم مع الظروف الجديدة والزملاء بما يتناسب مع متطلبات البيئة الاجتماعية، ويؤكد كروس (2014) Gross ان التنظيم العاطفي يمثل عمليات مركزية لتحقيق الصحة النفسية للأفراد اذ يؤدي الى دعم قدرتهم على العمل والاتصال بالآخرين وتنظيم المزاج السلبي في المواقف التي يمرون بها والتمتع بالنضج العاطفي والقدرة على التعبير عن عواطفهم وردود افعالهم , ان الافراد الذين لديهم القدرة على تنظيم عواطفهم يشعرون بالتكيف والسعادة النفسية (Gross.1998: p280-281).

المصادر العربية

١. باتشيري، انوال.(2015). بحوث العلوم الاجتماعية المبادئ والمناهج والممارسات. ترجمة خالد بن ناصر ال صيان. دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع. عمان. الاردن
٢. الزويبي، عبد الجليل، ويكر، محمد الياس، والكناني، ابراهيم عبد الحسن.(1981). الاختبارات والمقاييس النفسية. دار الكتب للنشر والتوزيع. الموصل. العراق.
٣. فرج، صفوت. (1980). القياس النفسي. القاهرة. مصر. دار الفكر العربي.
٤. المصري، محمد عبد المجيد.(1999). اثر اتجاه الفقرة واسلوب صياغتها في الخصائص السيكمترية لمقاييس الشخصية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب. اطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة بغداد. كلية التربية ابن رشد.
٥. ملحم، سامي محمد.(2000). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. ط. عمان دار المسرة.



English References

1. Gross, J&Munnoz, R.(1995). Emotion regulation and mental health Clinical psychology. Science and Practice. 2(2).
2. _____ &John, O. P.(2003). Individual differences in two Emotion regulation processes, implications for Affect, Relationships, and Well-being. Journal of personality and social psychology, 85,(2).
3. _____(2002). Emotion regulation. Affective, Cognitive and social consequences. Journal of Psychopathology, 39,281-291.
4. _____(1998). The emerging field of emotion regulations. An integrative. Review of general psychology, 2,271-299.
5. _____(2014)Emotion regulation conceptual and emotion foundations. This is a chapter excerpt from Guildford publications. Handbook of Emotion regulation second Edition.
6. Anastasi, A(1976). Psychological Testing, Macmillan, New york Allen, M. D.¥, E.
7. Khatibi, Mina,& Yousefi, farideh.(2015). Congnition and emotion the cognitive regulation of emotions A Review
8. Martin, R. C.& Dahlen, E. R.(2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression. anxiety. Stress
9. Mennin DS, Fresco DM, Ritter M, Heimberg RG, (2015),AN OPEN TRIAL OF EMOTION REGULATION THERAPY FOR GENERALIZED ANXIETY DISORDER AND COOCCURRING DEPRESSION. Depress Anxiety. Aug;32(8):614-23. Doi: 10.1002/da.22377. Epub 2015 May 6. PMID: 25945946; PMCID: PMC4515189.
10. Putnam, k. silk, k.(2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. Development and Psychopathology. 17(4), 899-925.
11. Raioa , C., M, OredorAlpalazzolo Ashley AE A.(2013). cognitive emotion regulation fails the street test, Journal, . Proceeding of the National Academy of sciences V 37.
12. Show, M, E(1967). Schales for the measurement of Al tiude, New york MC Graw-Hill.
13. Thompson, R. A.(1991). Emotional regulation and emotional development, educational psychology, Review. U. S. A.
14. Berking, M , & , Wupperman, p.(2012).Emotion regulation and Mental health : recent findings, current challenges, and future Direction . current opinion in psychiatry, 25(2)

Here is the translation of the Arabic sources into English:

Arabic References :

1. Batchirji, Anwal. (2015). "Research in Social Sciences: Principles, Methodologies, and Practices." Translated by Khalid bin Nasser Al Siyan. Dar Al-Bazuri Scientific for Publishing and Distribution. Amman, Jordan.
2. Al-Zubaidi, Abdul Jalil, Bakr, Muhammad Elias, and Al-Kinani, Ibrahim Abdul Hassan. (1981). "Psychological Tests and Measurements." Dar Al-Kutub for Publishing and Distribution. Mosul, Iraq.
3. Faraj, Safwat. (1980). "Psychometric Measurement." Cairo, Egypt. Dar Al-Fikr Al-Arabi.



4. Al-Masri, Muhammad Abdul Majid. (1999). "The Effect of Paragraph Orientation and Formulation Style on the Psychometric Characteristics of Personality Measures According to the Level of Psychological Health of the Respondent." Unpublished Doctoral Dissertation. University of Baghdad. College of Education Ibn Rushd.
5. Malhem, Sami Muhammad. (2000). "Measurement and Evaluation in Education and Psychology." Amman, Dar Al-Masira.