

استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة  
م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

Received: 7/10/2021

Accepted: 28/11/2021

Published: 2022

استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة

م.أفراح إبراهيم سعيد صالح  
الجامعة العراقية – كلية التربية للبنات  
Afrah.saeed@alraqia.edu.iq

مستخلص البحث :

استهدف البحث الحالي التعرف على مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي ، والفروق ذات الدلالة الاحصائية تبعا لمتغيري الجنس والتخصص في كلا المتغيرين ، كذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي . وتكونت عينة البحث من (300) طالب وطالبة من طلبة الجامعة العراقية ، اما اداتا البحث فقد قامت الباحثة بإعداد اداة لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وتبني مقياس (العبيدي، 2015) لقياس الاستقرار النفسي ، تكون كل مقياس من (40) فقرة ، تم التحقق من الصدق والثبات لكلا المقياسين ، وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSS)، اظهرت النتائج الاتي :

-تمتع طلبة الجامعة بمستوى جيد في كلا المتغيرين (استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي).

-عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي

-وجود فروق دالة احصائيا بين التخصص العلمي والانساني في استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي ولصالح التخصص الانساني.

-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي .

وفي ضوء نتائج البحث صاغت الباحثة عددا من التوصيات والمقترحات

الكلمة المفتاحية : استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، الاستقرار النفسي ، طلبة الجامعة

الفصل الاول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث : إنَّ الضغوط النفسية تكاد تكون بمثابة مشكلات انفعالية محددة تعيق نشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه وطموحاته وتأخذ صوراً مختلفة بحسب تنوع المشكلات والمواقف التي يتعرض لها الفرد.

وتعد المشكلات الانفعالية من ابرز المشكلات التي يتعرض لها الأفراد عامه والطلبة بصورة خاصة، نتيجة لكثرة الإحباطات والضغوط الحياتية التي يتعرضون لها واحيانا لفشلهم في إشباع حاجاتهم ،كذلك فان الانفعالات والأزمات ينتج عنها أثراً سلبية تصيب الشخصية ليس فقط من المنظور الفردي ، ولكن أيضاً من المنظور الاجتماعي أي إنها تصيب شخصية المجتمع واستقراره ، وتصبح هناك ضرورة لكل الجهود العلمية المخلصة لإصلاح التدمير وعدم الاستقرار النفسي الذي سببته الانفعالات ، وانطلاقاً مما تقدم ومن خلال معايشة الباحثة للواقع الاجتماعي والنفسي لطلبة الجامعة تأتي الدراسة الحالية محاولة علمية للكشف عن الانفعالات ومعدل انتشارها لدى طلبة الجامعة ، والتعرف على مستوى الاستقرار النفسي لديهم، كما وتحاول الدراسة الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة.

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

- أهمية البحث: يعد الطلبة من شرائح المجتمع المهمة بوصفهم ثروة لكل أمة تنشدهم الرقي والتقدم ، والطاقة الحيوية المتدفقة التي لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجديد لما يمتلكون من قدرات وامكانيات علمية ، وصحية ، ونفسية وان الشباب الجامعي يقع عليه مهام تطوير المجتمع وديمومة اتجاهاته الى الامام فالطلبة بحاجة للاهتمام والرعاية النفسية وذلك لخصوصية مرحلتهم العمرية وطبيعة عملهم الدراسي وبيئتهم الجامعية التي تتطلب جهدا وتفاعلا مع المتغيرات الجديدة التي تقود في كثير من الاحيان إلى شد مستمر ، وتعرضهم لانفعالات تجعل منهم اشخاصا في أمس الحاجة إلى المتابعة النفسية، لهذا فان معرفة حاجات الطلبة ومشكلاتهم تعد عنصراً أساسياً من عناصر العملية التربوية، إذ يساعد ذلك على مجابهة المشكلات والظواهر السلبيّة وحلها. وتعد المرحلة الجامعية مرحلة نمائية تتميز بالقدرة على التفكير المنظم والاستدلال والاستنتاج المنطقي المجرد بعيداً عن الأشياء المادية وإنما على أساس رمزي تجريدي ، ولقد استخدمت استراتيجيات التنظيم الانفعالي في هذه المرحلة من العمر، لأنها تتميز بتغيرات مفاجئة في حياة الأفراد فيصبح الفرد غير متوازن وغير مستقر في انفعالاته ويكون من الصعب التنبؤ بتصرفاته أو بسلوكه ومثل هذه الظروف يتعرض الشباب لأزمات نفسية تشعرهم بالإحباط وضعف الثقة بالنفس وبالأخرين، وإن الحياة الجديدة التي يعيشها الفرد تتميز بالتعقيد ويجب أن تكون ذات مستويات مرتفعة من الطاقات والقدرات وفي الوقت نفسه تواجه صعوبات عن إشباع الحاجات الأساسية للأفراد ويخص ذلك الشباب لأنّ في هذه المرحلة من العمر تقل فرص العمل وترتفع نسبة البطالة ويكون من الصعب الحصول على مقدرات الحياة أو تحقيق الأمن الاقتصادي والاجتماعي وان هذا الأمر يكون مهماً لتحقيق الأمن النفسي لديهم ومن خلال هذه الصعوبات التي تواجههم تقل العلاقات والروابط الاجتماعية، وبالتالي يعجز الفرد عن تحقيق احتياجاته وهذا يسبب عدم التنظيم في انفعالاته وإنّ هذا يدفع الشباب للعدوان والمواقف المتعصبة نحو الآخرين (الشخصي،1995: 6).

وإنّ العديد من الدراسات ترى أنّ التنظيم الانفعالي يتضمن الطريقة التي يتعامل بها الفرد من الاستثارة الانفعالية وتوجد هناك الكثير من استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتي يستخدمها الناس في استجاباتهم للأحداث الضاغطة (Garnefski & Kraaij, 2006: 1046).

كذلك هناك دراسات أثبتت التنظيم الانفعالي لدى الطلبة نحو: دراسة عباس (2013) ودراسة عياش وفائق (2016) ودراسة سلوم (2015) ودراسة سليمان (2018) ودراسة محمد وفائق (2017) ودراسة محمود (2016) ، ومن جهة أخرى تأتي أهمية الاستقرار النفسي، فقد أشارت (الخرجي) إلى أن الشخص غير المستقر يشعر أن بيئته مهددة، وأن الأذى سيلحق به بأي وقت، وهو دائم الشعور بالخوف من المجهول ، ووقوع الخطر ويشعر بالارتباك من الآخرين، والتوتر عند مقابلتهم ، ويتسم بالحدز، والتحفظ ويتصف سلوكه بالانسحاب والعدوان والتمرد، ويصبح كثير الانشغال بنفسه ومشكلاته الخاصة وعاجزاً عن انشاء أسرة . (الخرجي، 2006: 8) ، كذلك ذكر هـال (1960) أن الشخصية المستقرة هي الشخصية التي تجري فيها تعديلات لمواجهة تزايد التوتر، وهي ليست الشخصية الخالية من الاحباطات أو أنواع التوترات ؛ فالحياة لا تخلو من التوتر.(الخشماني ، 2013: 14) . وبينن ماسلو (Maslow) في نظريته أهمية الحاجات الاجتماعية المتمثلة بالاحترام والتقدير والانتماء والحب لكون الانسان عنده كائنا اجتماعيا لا يستطيع العيش بدون حضور الاخرين معه، فهو يتفاعل معهم ويتصل بهم باستمرار لأجل ان يؤكد الجانب الاجتماعي في طبيعته البشرية وفي حالة انقطاع الاتصال ،

# استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

والتفاعل مع الآخرين فإنه يشعر بالاكتئاب والقلق وينتابه الاضطراب والهيلاج، اذ وضع ترتيباً هرمياً للحاجات تتسلسل حسب أهميتها، فجاءت الحاجة للأمن مباشرة بعد الحاجات الفسيولوجية بوصفها حاجة ملحة تظهر بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية مباشرة، فالشعور بالأمن من اهم الحاجات النفسية التي تؤثر في بناء الشخصية عند الفرد، ويرى علماء النفس أنه عند دراسة الفرد فإنه لا يوجد عامل اهم من الناحية النفسية من عامل الشعور بالأمن والاستقرار، وان كل عنصر من عناصر البيئة ينطوي على شيء من التهديد لحاجته (دافيدوف، 1983 : 443) وقد أشارت هورني (HORNEY) إلى أهمية الحاجة للأمن والاستقرار النفسي باعتبارها العامل الأساس لتكوين الشخصية السليمة، وأكدت أن فقدان الأمن يؤدي إلى ظهور الشخصية العصابية. (شلتز، 1983 : 96)، كذلك أشار كومنكس (Cummings, 1995) إلى التغيرات التي تحصل في البيئات العائلية بسبب تشدد الآباء وكابتهم التي تسبب خطورة على الأولاد، ومن ثم إصابتهم باضطرابات نفسية، وفقدانهم للأمن والاستقرار النفسي (Cummings, 1995 : 424). وتتجلى أهمية البحث الحالي بالاتي :

- 1- أن التنظيم الانفعالي يتضمن الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الاستثارة الانفعالية وتوجد هناك الكثير من استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتي يستخدمها الناس في استجاباتهم للأحداث الضاغطة.
- 2- إنَّ التنظيم الانفعالي لا يقصد به قمع الانفعالات ولا أن يكون الفرد دائماً في حالة هدوء من الاستثارة الانفعالية ولكن بدلاً من ذلك فإنَّ التنظيم الانفعالي يتضمن عمليات التقييم والمراقبة وتغيير خبرات الفرد الانفعالية.
- 3- أن الشخصية المستقرة هي الشخصية التي تجري فيها تعديلات لمواجهة تزايد التوتر حتى تحقق اعادة التوازن .
- 4- أن الشخص غير المستقر يشعر أن بيئته مهددة، وأن الأذى سيلحق به بأي وقت وهو دائم الشعور بالخوف من المجهول، ووقوع الخطر، مما يجعله ذلك غير قادر على التوافق مع بيئته والآخرين.

- اهداف البحث : يهدف البحث الحالي التعرف على :

- 1- استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
  - 2- الفروق ذات الدلالة الإحصائية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث).
  - 3- الفروق ذات الدلالة الإحصائية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني).
  - 4- مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة .
  - 5- الفروق ذات الدلالة الإحصائية للاستقرار النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .
  - 6- الفروق ذات الدلالة الإحصائية للاستقرار النفسي تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني) .
  - 7- العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة .
- حدود البحث: تحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الثالثة من طلبة الجامعة، الدراسة الصباحية، ومن كلا الجنسين (ذكور - اناث) والتخصص (علمي- انساني) للعام الدراسي (2020 - 2021).

- تحديد المصطلحات ( Definition of the terms )

اولا : استراتيجيات تنظيم الانفعالي : عرفها اصطلاحا كل من :

- 1- كول (Cole, 2004): قدرة الفرد على ادراك انفعالاته وفهمها والتعامل معها والسيطرة عليها من أجل تغيير نوعية وشدة الاستجابة الانفعالية. (Cole, 2004: 31).

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

2-سليمان ، وصلاح (2007): مدى قوة نشاط يحقق غرضه المقصود أو وظيفته (سليمان وصلاح،2007:14).

-**التعريف النظري:** شعور الفرد بالمساعدة من قبل الآخرين وقدرته على التفاعل والانسجام معهم و تنظيم انفعالاته وقدرته على إيجاد حلول و تفسيرات ايجابية للمواقف الانفعالية التي يمر بها ومساعدته في الشعور بالتوافق مع الضغوطات الحياتية.

-**التعريف الإجرائي:** هو، الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المُعد لأغراض البحث الحالي .

**ثانياً : الاستقرار النفسي:** عرف اصطلاحاً كل من:

1- أريكسون (Erikson, 1993): بأنه النجاح في عبور أزمات النمو المتلاحقة لدى الفرد باتجاه الإيجابية، والنجاح في تصحيح أخطاء المراحل السابقة (الرخاوي ، 2001 : 1).

2-الشمري (2005) : يعني الرغبة القوية عند الأفراد لتجنب حالات الألم، والوصول إلى الراحة النفسية، والجسدية، والاجتماعية، والتخلص من حالات الضيق والخوف والقلق، فضلاً عن حالات الشعور بالأمن النفسي بالاعتماد على الأشخاص والمؤسسات والهيئات (الشمري ، 2005 : 329).

-**التعريف النظري:** للـ (العبيدي، 2015) المتبنى : وصول الفرد إلى حالة من الطمأنينة والسلام من خلال تواجد الفرد في مجتمع آمن يحكمه النظام ، وحصوله على عمل يشعر معه بالاستقرار، وإيمانه بالقيم الروحية فضلاً عن تقبل الذات وتقبل الآخرين ، والبساطة والتلقائية ، وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية ( العبيدي ، 2015 : 16)

**التعريف الاجرائي** هو، الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على مقياس الاستقرار النفسي المُعد من قبل(العبيدي،2015)والمستخدم لأغراض البحث الحالي .

**الفصل الثاني: اطار نظري ودراسات سابقة**

**المحور الاول : استراتيجيات التنظيم الانفعالي(Emotional regulation strategies)**

تمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي حجر الزاوية في مفهوم التنظيم الانفعالي،وتشير إلى الأساليب التي يستخدمها الأفراد ، ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية، ويشمل ذلك الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء، وتشير الأدبيات النظرية المتعلقة بهذه الاستراتيجيات إلى وجود فروق فردية سواء بين الأفراد أو داخل الفرد نفسه في استخدام هذه الاستراتيجيات، فبعض الأفراد لديه القدرة على اختيار استراتيجيات أكثر فعالية من بعضهم الآخر، في حين لا يمتلك بعضهم مثل هذه القدرة (Lopes, 2005 : 113) ،ويمكن ربط هذه الفروق في اختيار الاستراتيجيات بقضايا عدة. واحدة من هذه القضايا هي سهولة استخدام الاستراتيجية، والذي يرتبط بمستويات الانفعال ويؤدي إلى الاستخدام النسبي لها.

**أشكال استراتيجيات التنظيم الانفعالي:** فيما يأتي تعريف مختصر لبعض هذه الاستراتيجيات الأكثر ارتباطاً بالبحث الحالي:

1-إعادة التقييم (Evaluation): وهي عبارة عن توليد تفسيرات إيجابية عن المواقف الضاغطة نفسياً كطريقة لخفض التوتر. ويرى كروس(1998) أن استراتيجيات إعادة التقييم تنتج استجابات جسدية وانفعالية إيجابية.

2-حل المشكلات (Problem Solving): وهي عبارة عن استجابات يحاول الفرد بواسطتها تغيير المواقف الضاغطة أو احتواء أثارها. ولهذه الاستراتيجية آثار مفيدة على الانفعالات لكونها تعدل أو تقضي على الضغوطات ، فالأفراد منخفضو التوجه لحل المشكلات، أو لديهم مهارات قليلة في حل

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

- المشكلات يمكن أن يتعرضوا لعدد من المشكلات ، كالاكتئاب ، والقلق ، وتعاطي المخدرات ، واضطرابات الأكل (Gross, 1998 : 273)
- 3- الاجترار (Ruminating): وتتحدد بتركيز الفرد بشكل متكرر على الانفعالات السلبية، وعلى الأسباب والعواقب المرتبطة بهذه الانفعالات؛ مع أن الأفراد المنخرطين بالاجترار يفهمون مصدر توترهم (aldo & hoeksema, 2010: 974-975).
- 4- لوم الذات (Self - blame): وتشير إلى أفكار يضع الفرد فيها اللوم على نفسه إزاء ما اختبره.
- 5- لوم الآخرين (Other – blame): وتشير إلى أفكار يضع الفرد فيها اللوم حول ما اختبره على البيئة أو على شخص آخر.
- 6- الكارثية (Catastrophizing): وتشير إلى أفكار تركز على فضاخه ما اختبره الفرد.
- 7- إعادة التركيز الإيجابي (Positive refocusing): والتي تشير إلى التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلا من التفكير حول الحدث الحالي.
- 8- إعادة التركيز على التخطيط (Refocus on planning) : تشير إلى التفكير حول الخطوات التي سيتخذها الفرد، وكيف سيتعامل مع الحدث السلبي.
- 9- القبول (Acceptance) : وتشير إلى درجة رضوخ واذعان الفرد لما حدث .
- (Omran, 2011 : 106) وهي أيضا استراتيجية الانسجام بشكل كامل مع الانفعالات، والأفكار، والأحاسيس الجسدية بدون أن يحاول الفرد أن يغيرها أو يسيطر عليها أو يتجنبها، كما أنها تتضمن الانفتاح على الخبرة.
- 10- الكبت (suprision) : وتُعد استراتيجية الكبت من الاستراتيجيات غير التكيفية، لكونها تمثل عاملاً خطراً في علم النفس المرضي، وتشير إلى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعاليا والكبت نوعان: إما كبت الأفكار، أو كبت الانفعال. تعد الأولى استراتيجية تنظيم انفعال معرفية، وتتضمن تجنب الأفكار التي تسبب الاضطراب الانفعالي. وتفشل هذه الاستراتيجية في حالات الانفعال والتوتر الزائد، وتقود إلى زيادة الانفعال السلبي. في حين أنّ الثانية تركز على كبت الانفعال غير المرغوب به ، وعلى تجنب الانفعالات المؤلمة (Dillon, 2007:111).
- 11- استراتيجية الإلهاء Distraction: وتتضمن افعالاً يقوم الفرد بها ليشعر على نحو أفضل كأن يتم التلاعب بالبيئة أو الانخراط في نشاط يوفر إلهاءً ، أو عوناً انفعالياً للفرد ( Silk , et al , 2006 : p 69-70 ) ولهذه الاستراتيجية آثار إيجابية عند التعامل مع المواقف المثيرة للانفعال، فنقل الانتباه بعيدا عن المثير المسبب للإجهاد، يرتبط مع انخفاض التوتر وتحسين الضبط النفسي.
- 12- استراتيجية المشاركة الاجتماعية (social sharing): تتمثل بالحديث إلى شخص آخر حول ظروف ، أو ردود فعل ، وتتميز بقدرتها على زيادة الانفعالات الإيجابية ، وانقاص الانفعالات السلبية (Brans , et al . 2013 , : 2).
- واستند البحث الحالي في اختياره للاستراتيجيات إلى تصنيف باركنسون وتوتير ديل (1999)، وذلك لتضمينه بأنواع عدة للاستراتيجيات تلافيا لإحدى سلبيات الدراسات السابقة المتعلقة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي وهي دراسة نوع واحد من الاستراتيجيات.
- النظريات التي فسرت استراتيجيات التنظيم الانفعالي:**
- نظرية تنظيم الانفعال Emotion Regulation Theory (جيمس كروس) يعد جيمس كروس (James Gross, 2002) صاحب نظرية التنظيم الانفعالي أكثر من بحث في موضوع التنظيم الانفعالي (1997- 2014) إذ حدد الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستعملها الفرد لكي**

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

يزيد أو ينقص أو يحافظ على واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية ويحدد كروس هذه المكونات بثلاثة أشياء هي: مكون الخبرة ويشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقاً لخبراته الحياتية والمكون السلوكي ويتضمن الاستجابات السلوكية، والمكون الفسيولوجي ويتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، وتصلب الشعر، والجلد (يعقوب، 2011: 455). ويرى كروس أن التنظيم الانفعالي يمكن الفرد من استعمال مجموعة استراتيجيات ويدرجهها في سياق من نوعين، النوع الأول: استراتيجيات التركيز المسبق والتي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثير الانفعالي. ويميز بين أربعة أنواع تطبق في مواقف مختلفة في عملية الانفعال وهي:

1- اختيار الموقف (Situation Selection): وفيه يختار الفرد من بين موقفين أو أكثر ليكون في موقف واحد.

2- تعديل الموقف (situation modification): هو الموقف الذي يكون فيه لدى الفرد أكثر من مستوى مختلف من الانفعال.

3 - توزيع أو نشر الانتباه (Attention deployment): يشير إلى عملية تغيير الانتباه تجاه الموقف كأن يعلق الفرد عينيه حينما يشاهد عملية إطلاق رصاص

4- التغيير المعرفي (Cognitive Change): يشير إلى عملية انتقاء معنى معرفياً للحدث أو الموقف وإعادة التقييم المعرفي تعني أن الفرد يعيد تقييمه المعرفي للموقف لاستخلاص الانفعال المحتمل حدوثه من ذلك الموقف وخفض أثره.

ويحدد كروس النوع الثاني باستراتيجية التركيز على الاستجابة (strategy Response Focused): ويكون فيها الفرد متفاعلاً مع الحالة الانفعالية، والانفعال قائم بشكل اعتيادي. لهذه الاستراتيجية نوع واحد يسميه كروس تعديل الاستجابة Response modulation وتطبق بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، وتدعى أيضاً بالكبت، وفيها الفرد يكف عن المضي في التعبير عن انفعالاته في الموقف أو يخفي علامات التعبير الانفعالي. في كثير من الأحيان تكون الغاية من هذه الاستراتيجية المساندة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة أو الانصياع للموقف (Gross, 2002, : 9).

**المحور الثاني: الاستقرار النفسي:** يعد مفهوم الاستقرار النفسي من المفاهيم الرئيسية في علم النفس، فهو مفهوم شامل في تناوله نظريات علم النفس بصورة مختلفة، إذ ركزت عليه دراسات الصحة النفسية على نحو خاص والاستقرار في أساسه النفسي هو الشعور بالهدوء والطمأنينة والبعد عن القلق والاضطراب وهو شعور ضروري لحياة الفرد والمجتمع ومن أهم أسبابه اطمئنان المرء على نفسه وماله واحساسه بالعطف والمودة ممن يحيطون به، ويكمن الشعور بالاستقرار النفسي في شعور الفرد بتقبل الآخرين له وحبهم إياه وهم يعاملونه بدفء ومودة والشعور بالانتماء إلى الجماعة، وإن له أثراً فيها، واحساسه بسلامة وندرة شعوره بالخطر، أو التهديد، أو القلق فيعد الاستقرار النفسي للفرد من المتطلبات الأساسية للصحة النفسية التي يحتاج إليها كي يتمتع بشخصية ايجابية متزنة ومنتجة (الداهري، 2010 : 18).

ولذلك هناك عوامل لا بد من توافرها ليصل الفرد إلى مستوى الاستقرار النفسي، منها:-

1. التوافق النفسي .

2. الالتزام الديني .

3. القدرة على تحقيق الذات .

# استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

4. الأمن النفسي .

5. التفاؤل النفسي .

- النظريات التي فسرت الإستقرار النفسي:

1. نظرية التحليل النفسي (سيجمود فرويد):-

يشير فرويد الى أن الشخصية تتكون من ثلاثة انظمة (الهو، والأنا، والأنا الأعلى) تعمل في ما بينها مجتمعة في توافق وانسجام، وتتنافس باستمرار من اجل الطاقة النفسية المتاحة، لكي يتحقق التوازن والاستقرار للفرد وخفض التوتر، إذ يقوم أحد مكونات الشخصية (الأنا) بدور التوفيق بين مطالب كل من المكونين الآخرين (الهو والأنا الأعلى)، فالأنا السليمة تستطيع التوفيق، في حين الأنا الضعيفة، إما ان تخضع لمطالب (الهو) حيث يسود مبدأ اللذة، وتقل سيطرة الواقع، أو تخضع لتأثير الأنا الأعلى، فلا تشبع حاجاتها، وهنا ينشأ الصراع والتوتر والقلق، وفي محاولة الأنا التوفيق بين مطالب الأنا الأعلى فإن (الأنا) تنمي الحيل الدفاعية وهي انماط سلوك تحاول التخفيف من التوتر والقلق وتساعد الفرد في محاولته للتوفيق .

ويفترض فرويد وجود غريزتين متعارضتين هما: غريزة الحياة (الإيروس) وهدفها الحياة والبقاء، ويرتبط بها البناء والحب الجنسي وحب الذات وحب الآخرين وحب المبادئ والصدقة، ويسميتها فرويد اللبيدو، والثانية غريزة الموت (الثاناثوس) المتعارضة مع الاولى، وهي التي تدفع الفرد الى العدوان والتدمير، ويعدها فرويد رغبة لا شعورية موجودة عند كل فرد ويرى فرويد ان الاستقرار او عدم الاستقرار ينمو في الخمس سنوات الاولى من حياة الفرد وهي التي تتكون فيها المعالم الأولى للشخصية (عبدالله ، 2004: 88)

2. نظرية الحاجات "ابراهام ماسلو":-

نظر ماسلو الى الشخصية الإنسانية نظرة متفائلة وإنسانية وكان تركيزه منصباً على الصحة النفسية أكثر من تركيزه على العجز وعلى التقدم والنمو بدلاً من الركود وعلى الفضائل الإنسانية للإمكانات وليس على الضعف (شلتز، 1983: 307). وأوضح ماسلو أن الشعور بالاستقرار النفسي مرادف للصحة النفسية، فإذا ما اشبع تحققت الصحة النفسية (الدبي، 2003: 60) فالشروط الأساسية لإشباع حاجات الفرد هي عملية التكيف والحصول على التوازن البيولوجي والاستقرار النفسي فالتكيف عملية ديناميكية حركية يتم من خلالها تعديل سلوك الفرد ليصبح قادراً على العيش في بيئته بسلام وتوافق وبأقل ما يمكن من الصراع، وان اشباع الحاجات يعني الحصول على التكيف، ويرى ماسلو (1970) أن الفرد مدفوع لإشباع حاجاته الفطرية ولو جزئياً، وهذه الحاجات مرتبة هرمياً، وهي: (الحاجات الفسيولوجية- الحاجة الى الأمن- الحاجة الى الانتماء والحب- الحاجة الى الاحترام والتقدير- الحاجة الى تحقيق الذات- الحاجات الجمالية- الحاجة الى المعرفة والفهم (الريماوى وآخرون، 2008: 47).

ويعد إشباع الحاجات الفسيولوجية أساسياً قبل إشباع الحاجات العليا للفرد، وعلى المجتمع أن لا يقف عقبة في سبيل تحقيق حاجاته وبخاصة حاجاته الفسيولوجية، كي لا يصبح هذا الفرد معادياً للمجتمع، فعندما يفشل الإنسان في إشباع حاجاته الفسيولوجية يصبح فريسة للضغوط والإحباط مما يهدد استقراره النفسي، وبعده إشباع هذه الحاجات الفسيولوجية تبرز الحاجة للأمن والاستقرار، وإن إشباع هذه الحاجات يتطلب استقراراً وطمأنينة وتحرراً من القلق والخوف، وتتمثل برغبة الفرد في تجنب الألم والحصول على الراحة النفسية والجسدية والتخلص من الخوف والقلق والبحث عن الاستقرار النفسي (الطائي، 1994: 62)

# استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

الدراسات السابقة:

-دراسات عن استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

1- غارنيفسكي وكرايچ (Garnefski & Kraaij,2006): "العلاقات بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وأعراض الإكتئاب دراسة مقارنة بين خمس عينات". تهدف هذه الدراسة الى المقارنة بين خمس عينات في استخدام دراسة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية وأعراض الإكتئاب والعلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة العمرية. عينة الدراسة . وقد شملت عينة الدراسة خمسة أنواع من العينات ، البالغين (611) المراهقة الميكرة (579) المراهقة المتأخرة (1164) كبار السن (89) أدوات الدراسة: مقياس فرعي من مقياس قائمة الأعراض واستبانة تنظيم الانفعال المعرفي لغارنيفسكي وآخرين ثم استخدم لجميع العينات ماعدا عينة المسنين فقد استخدم مقياس الإكتئاب لعينة المسنين مقياس لبرينك ,آخرين . وقد توصلت هذه الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين استراتيجيتي لوم الذات ولوم الآخرين كذلك وجدت ارتباطاً ايجابياً بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية مثل الاجترار الكوارثية ، والقبول ، وأعراض الاكتئاب لدى جميع عينات الدراسة باستثناء عينة المسنين ووجدت فروقاً دالة بين عيني المراهقة الميكرة والمراهقة المتأخرة ، وقد بينت النتائج أن الفروق جميعها كانت لصالح الإناث في استراتيجيات تنظيم الانفعال ولدى جميع العينات .

(Garnefski & Kraaij,2006:134)

2- جيسكا (Jessica 2009): "العلاقة بين تنظيم الانفعال والأبداع لدى طلبة الجامعة" : هدفت هذه الدراسة إلى التعرف للعلاقة بين التنظيم الانفعالي والأبداع وقد بلغت عينة الدراسة من (64) من الذكور و (61) من الإناث. أدوات الدراسة: مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الأبداع.وقد توصلت الدراسة إلى أن من أبرز نتائجها عدم وجود علاقة دالة موجبة بين التنظيم الانفعالي والأبداع . ( Jessica , 2009:732 )

3- السيد (2012): "الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقتها بإعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين" استهدفت هذه الدراسة معرفة الاستراتيجيات المعرفية التي تعمل لتنظيم الانفعال الشائعة لدى الراشدين والمراهقين ودراسة الفروق بين الراشدين والمراهقين في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات وهذا للكشف عن طبيعة العلاقات بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات وبين حالة القلق. تكونت عينة الدراسة من (322) طالباً وطالبة في كلية التربية بالعريش جامعه قناة السويس ، وقد استخدم الباحث الأدوات التالية استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال واختبار حالة وسمة القلق للكبار وتعريب الباحث، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها ، أن استراتيجيات إعادة التقييم هي الترتيب الأول لدى المراهقين (السيد، 2012: 98).

4- عياش ، وفايق (2016): " التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة"، استهدفت الدراسة التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وفق الاستراتيجيات لكي تتعرف على الفروق للتنظيم الانفعالي وهذا تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص ، وقد بلغت عينة الدراسة من (400) طالب من طلبة كليات جامعه بغداد للدراسات الصباحية واستخدم الباحث الوسائل التالية مقياس التنظيم الانفعالي وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن طلبة الجامعة هم الذين لديهم مستوى جيد للتنظيم الانفعالي . (عياش ، وفايق ، 2016 : 144).

-دراسات عن الاستقرار النفسي:

1- الخزرجي (2006): (القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة) استهدفت الدراسة التعرف على القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة



## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

الذات لدى طلبة الجامعة ، ودلالة الفروق في هذه المتغيرات تبعاً للجنس والتخصص الدراسي (علمي/إنساني). وكذلك العلاقة بين القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات. وتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية للدراسات الصباحية، ومن كلا الجنسين للعام الدراسي 2004-2005. ولتحقيق أهداف البحث الحالي، قامت الباحثة ببناء ثلاثة مقاييس لمتغيرات البحث الثلاثة (القيم الدينية، والاستقرار النفسي، ومعرفة الذات)، وقد طبقت على عينة بلغت (812) طالباً وطالبة، أختيروا بالطريقة الطبقة العشوائية، وتم توزيعهم وفق متغيري الجنس، والتخصص، وقد أسفرت النتائج عن تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالٍ من القيم الدينية ومن الاستقرار النفسي ومعرفة الذات. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث الثلاثة على وفق متغير الجنس، بينما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات البحث الثلاثة على وفق متغير التخصص ولصالح التخصصات الإنسانية، وكشفت النتائج عن وجود علاقة دالة بين القيم الدينية وكل من الاستقرار النفسي ومعرفة الذات، وكذلك تبين وجود علاقة دالة بين الاستقرار النفسي ومعرفة الذات . (الخرزجي ، 2006 : د-ه).

2-(العبيدي ، 2015): ( الضغوط الصدمية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة) وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياسي الضغوط الصدمية والاستقرار النفسي وتم تطبيق المقياسين على عينة عشوائية بلغت (300) طالباً وطالبة، بواقع (150) طالباً و(150) طالبة، تم اختيارهم من جميع المراحل على وفق متغيري التخصص والجنس، وقد تم جمع البيانات ومعالجتها باستخدام الوسائل الإحصائية الآتية: الاختبار التائي، ومعامل ارتباط بيرسون وباستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وتوصلت نتائج الدراسة الى ان درجة تعرض عينة طلبة الجامعة للضغوط الصدمية عالية، مع عدم وجود فروق في الضغوط الصدمية لدى عينة البحث حسب متغيري الجنس والتخصص، وان مستوى الاستقرار النفسي لدى عينة البحث منخفضه، وعدم وجود فروق في الاستقرار لدى عينة البحث حسب متغيري الجنس والتخصص، ووجود علاقة عكسية سالبة بين الضغوط الصدمية والاستقرار النفسي . (العبيدي، 2005 : 136).

**الفصل الثالث : (منهج البحث وإجراءاته):** اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي في دراستها لمشكلة البحث لأنه من أكثر المناهج استعمالاً ، ولا سيما في مجال البحوث التربوية ، إذ انه يهتم بالكشف عن العلاقة بين متغيرين او اكثر وللتعرف على نوع وطبيعة العلاقة بين المتغيرات والتعبير عنها كميًا من خلال معاملات الارتباط (عبيدات ، وعبد الرحمن ، 2001:198)، فقد تضمن هذا الفصل عرضاً لمجتمع البحث والإجراءات التي قامت بها الباحثة لاستكمال متطلبات البحث الحالي ، في بناء مقياس لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وتبني مقياس لقياس الاستقرار النفسي ، ومن ثم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ، وكالاتي :

**أولاً : مجتمع البحث:** تحدد مجتمع البحث الحالي بجميع طلبة الصف الثالث – الدراسة الصباحية في كليات الجامعة العراقية للعام الدراسي (2020-2021) ومن كلا الجنسين (ذكور - اناث) والتخصص (علمي- إنساني) والبالغ عددهم (3663)\* طالباً وطالبة ، موزعين على (10) عشر كليات ، بواقع (690) ذكوراً و(2973) إناثاً من التخصص العلمي و(2973) ذكوراً و(1645) إناثاً من التخصص الإنساني ، وقد بلغ عدد الذكور في التخصصات العلمية والإنسانية (1645) طالباً ، وبلغ عدد الإناث في التخصصات العلمية والإنسانية (2018) طالبة والجدول (1) يوضح ذلك

استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة  
م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

جدول (1)

اعداد طلبة المرحلة الثالثة في كليات الجامعة العراقية موزعين حسب (التخصص والكلية والجنس)

ت	التخصص	الكلية	الجنس		المجموع الكلي	مجموع التخصص
			ذكور	إناث		
1	العلمي	الطب	69	72	141	مجموع
2		طب الاسنان	25	62	87	التخصص
3		الهندسة	112	53	165	العلمي
4		الإدارة والاقتصاد	160	137	297	
	المجموع		366	324	690	690
5	الإنساني	تربية بنات	-	455	455	مجموع
6		تربية الطارمية	262	104	366	التخصص
7		الاعلام	209	113	322	الإنساني
8		الآداب	301	407	708	
9		العلوم الإسلامية	362	435	797	
10		القانون والعلوم السياسية	145	180	325	
	المجموع		1279	1694	2973	2973
	المجموع الكلي		1645	2018	3663	3663

\*تم الحصول على الإحصائيات من شعبة التخطيط في رئاسة الجامعة العراقية للسنة الدراسية 2021-2020

ثانياً: عينة البحث : بعد تحديد مجتمع البحث , تم اختيار عينة عشوائية من (6) كليات ذات التخصص العلمي والإنساني ، والبالغ عددها (300) طالب وطالبة ، وتمثل نسبة (8%) من حجم مجتمع البحث ، وقد ضمت (150) طالباً، و(150) طالبة من المرحلة الثالثة ، وبواقع (150) طالباً ، وطالبة من التخصص العلمي و(150) طالباً ، وطالبة من التخصص الإنساني . والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) عينة البحث موزعة حسب (الكلية والتخصص والجنس)

المجموع	الجنس		الكلية	التخصص	ت
	ذكور	إناث			
50	25	25	العلمي	الطب	1
50	25	25		طب الاسنان	2
50	25	25		الهندسة	3
50	25	25	الإنساني	تربية الطارمية	4
50	25	25		الآداب	5
50	25	25		العلوم الإسلامية	6
300	150	150	المجموع		

# استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

ثالثاً : أداتا البحث :

**1- مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي :** للتعرف على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث ، وبعد الاطلاع على الدراسات والأدبيات التي لها علاقة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي ، فقد وجدت الباحثة انه من الأفضل بناء أداة لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لمحدودية المقاييس المحلية ، ولبناء مقياس تتوفر فيه شروط بناء المقاييس العلمية من صدق وتمييز وثبات وفيما يأتي عرض تفصيلي لبناء هذا المقياس :

● **إعداد فقرات المقياس :** يتوقف دقة المقياس في قياس ما وضع لأجل قياسه إلى حد كبير على دقة وتمثيل فقراته للمتغير المراد قياسه (عبد الرحمن، 1997: 44) ، وقد تم أعداد الفقرات بالصيغة الايجابية والسلبية، وكانت بواقع (40) فقرة ، ولكل فقرة (5) بدائل ، وهي (تنطق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي أحياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي أبداً)

● **الصدق الظاهري :** يقصد بالصدق الظاهري ان يقيس المقياس الخاصية التي وضع من اجلها وصدق المقياس يعطي دليلاً مباشراً على صلاحيته للقيام بوظيفته ولتحقيق ما وضع من اجله (كراجة 1997: 39) ، وبعد تحديد فقرات المقياس البالغة (40) فقرة وبدائلها وتعليماتها ، تم عرضها على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال العلوم التربوية النفسية\* لغرض استخراج الصدق الظاهري المتضمن وضوح الفقرات وفهمها ومدى صلاحيتها لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، وبعد جمع آراء الخبراء والمحكمين من حيث صلاحية الفقرات أو عدم صلاحيتها أظهرت النتائج ان جميع الخبراء اتفقوا على صلاحية جميع فقرات المقياس لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، وقد اعتمدت نسبة اتفاق (80%) فما فوق لغرض قبول الفقرة ووفقاً لهذا المعيار، فقد استبقت جميع هذه الفقرات ، وبهذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق ملحق (1).

● **تصحيح مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي :** لقد تمت صياغة فقرات المقياس بالصيغة الايجابية والسلبية ، والفقرات السلبية هي (9- 16- 19- 35- 39) ، وتم أعداد مفتاح تصحيح للمقياس بحيث تحصل الإجابات (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً تنطبق علي أحياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي أبداً) على (1,2,3,4,5) على التوالي ولل فقرات السلبية (1) ، (2 ، 3 ، 4 ، 5) ، ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تُجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب على جميع الفقرات ، لذا فان أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (200) درجة وأدنى درجة هي (40) درجة ، وبمتوسط فرضي (120) درجة .

● **التطبيق الاستطلاعي :** للتحقق من مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته وبدائله بالنسبة للمستجيب وحساب مدى الوقت المستغرق في الاستجابة على فقرات هذا المقياس تم تطبيق المقياس على (40) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المرحلة الثالثة

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

\* المحكمون :

- أ.د. واثق عمر موسى/ جامعة تكريت/ كلية التربية للبنات .
- أ.د نبراس مجبل صالح / الجامعة العراقية / كلية التربية للبنات .
- أ.د آوان كاظم عزيز جامعة تكريت /كلية التربية للعلوم الإنسانية.
- أ.د إيمان عبد الكريم ذياب / الجامعة العراقية/ كلية التربية للبنات
- أ.د نبيل عبد العزيز عبد الكريم/ جامعة تكريت/ كلية التربية للبنات
- أ.م. د وجدان الناشئ / الجامعة المستنصرية /كلية التربية الأساسية
- أ.م.د زكريا عبد احمد /جامعة تكريت كلية التربية للبنات.
- أ.م.د. جنان قحطان رشيد /جامعة كركوك/ كلية التربية .

ومن كليتي (طب الاسنان - الآداب) والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3) عينة التطبيق الاستطلاعي موزعة حسب (الكلية والتخصص والجنس)

المجموع	الجنس		التخصص	الكلية	
	اناث	ذكور			
20	10	10	العلمي	طب الاسنان	1
20	10	10	الانساني	الآداب	2
40	20	20	المجموع		

وقد تبين إن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة وكان مدى الوقت المستغرق للإجابة (28) دقيقة التحليل الإحصائي لفقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي: يشير (Ebel, 1972) إلى إن الهدف من إجراءات التحليل الإحصائي هو الإبقاء على فقرات المقياس المميزة والجيدة كي تستطيع أن تمثل الخاصية التي وضعت من أجلها (Ebel, 1972: 392) لذا فإن حساب القوة التمييزية للفقرات يقصد بها قدرة الفقرات على التمييز بين ذوي المستويات العليا والدنيا من الأفراد في الخاصية التي تقيسها الفقرة (Gronland, 1981: 223) ولأجل التحقق من صلاحية فقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي , تم استخدام أسلوبين لتحليل الفقرات إحصائياً هما :

أولاً : أسلوب المجموعتين المتطرفتين : يقصد بالقوة التمييزية للفقرات قدرتها على التمييز بين المجموعة العليا ، والمجموعة الدنيا من الأفراد الحاصلين على درجات مرتفعة والأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في الصفة التي تقيسها كل فقرة من فقرات المقياس . (عبد الرحمن

1997: 191) ، ولأجل التحقق من ذلك تم الأخذ بالخطوات الآتية :  
1-اختيار عينة عشوائية بلغت (200) طالب وطالبة من المرحلة الثالثة ومن أربع كليات في الجامعة العراقية بواقع (100) طالب و(100) طالبة من التخصصات العلمية والإنسانية ، والجدول (4) يبين ذلك

جدول (4) التحليل الإحصائي لحساب تمييز الفقرات

ت	الكلية	العدد
1	الهندسة	50
2	الإدارة والاقتصاد	50
3	الإعلام	50
4	القانون والعلوم السياسية	50
المجموع		200

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

2- طبق المقياس بصورته الأولية على أفراد العينة ثم صُححت الإجابات ورتبت تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة حيث تراوحت درجات الاستجابة على المقياس ما بين (194-42) درجة .  
3- تم اختيار نسبة (27%) الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين ، وقد اعتمدت هذه النسبة لأنها توفر مجموعتين على أفضل ما يمكن من حجم وتمايز ( Anastasi & Urbin , 1997: 180-181) وقد بلغت استمارات درجات المجموعتين (108) استمارة ، وبواقع (54) استمارة طالبة للمجموعة العليا و(54) استمارة طالبة للمجموعة الدنيا ، وكانت الدرجات في المجموعة العليا تتراوح ما بين (151-194) درجة وفي المجموعة الدنيا تتراوح ما بين (120-42) درجة .  
4- تم تطبيق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين بهدف اختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ، ولكل فقرة من فقرات المقياس ، واعتمدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1,96) وأظهرت النتائج إن جميع الفقرات مميزة عند دلالة (0,05) وبدرجة حرية (106) ، وكما هو مبين في الجدول (5) .

جدول (5) معاملات التمييز لفقرات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

الفقرة	معاملات التمييز	الفقرة	معاملات التمييز	الفقرة	معاملات التمييز	الفقرة	معاملات التمييز
1	13,191	11	17,986	21	23,062	31	13,178
2	12,230	12	15,917	22	20,555	32	17,237
3	25,080	13	13,842	23	19,229	33	12,771
4	20,523	14	26,115	24	20,341	34	20,852
5	15,750	15	15,163	25	17,455	35	14,441
6	10,556	16	14,938	26	20,944	36	16,917
7	22,945	17	17,280	27	14,410	37	17,676
8	20,814	18	17,776	28	20,815	38	20,515
9	38,118	19	17,632	29	23,847	39	19,165
10	9,793	20	22,563	30	13,178	40	16,099

• **صدق البناء :** يعتمد هذا النوع من الصدق في حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، فكلما كان معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس موجباً ودالاً إحصائياً كانت الفقرة صادقة ، وتستخدم هذه الطريقة لحساب الاتساق الداخلي للمقياس ، ووفقاً لمعيار ابييل (Ebel, 1972) فان الفقرة تعد جيدة ، وقد تحتاج إلى تحسين إذا حصلت على نسبة (0,30) فأكثر وضعيفة إذا كان معامل ارتباطها اقل من (0,19) (Ebel, 1972:40) وعليه لم تستبعد أي فقرة من فقرات المقياس ، والجدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6) معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	ت

استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة  
م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

0,846	31	0,855	21	0,759	11	0,724	1
0,858	32	0,791	22	0,770	12	0,805	2
0,712	33	0,892	23	0,623	13	0,905	3
0,829	34	0,882	24	0,910	14	0,855	4
0,753	35	0,823	25	0,802	15	0,705	5
0,776	36	0,873	26	0,792	16	0,665	6
0,847	37	0,791	27	0,489	17	0,782	7
0,847	38	0,950	28	0,786	18	0,866	8
0,882	39	0,894	29	0,876	19	0,754	9
0,817	40	0,771	30	0,876	20	0,560	10

ثبات المقياس : يعد الثبات من الخصائص القياسية الأساسية للمقياس والاختبارات النفسية والتربوية , والمقياس الجيد هو المقياس الذي يعطي النتائج ذاتها في كل مرة يتم اعتماده ، بصرف النظر عن الفرد القائم بعملية القياس (النور ، 2008: 176) ولحساب معامل الثبات تم تطبيق مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي على عينة بلغت (40) طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية من المرحلة الثالثة في كليتي (الطب - الاعلام) والجدول (7) يبين ذلك .

جدول (7) عينة الثبات لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي موزعة حسب (الكلية والتخصص والجنس)

المجموع	الجنس		التخصص	الكلية	ت
	إناث	ذكور			
20	10	10	العلمي	الطب	1
20	10	10	الانساني	الاعلام	2
40	20	20	المجموع		

وقد اعتمد في حساب ثبات المقياس على طريقتين هما :

أ- معادلة ألفا - كرونباخ : حيث بلغت نسبة الثبات (0,79) ويعد معامل ثبات جيدا ، إذ إن معامل الثبات يعد مناسباً إذا بلغ (0,70) فاكير . (مراد ، وسليمان ، 2002: 360) .  
ب- طريقة التجزئة النصفية : تعني تقسيم الاختبار بعد تصحيحه إلى قسمين متساويين بحيث يحتوي القسم الأول منه على الفقرات الفردية والقسم الثاني منه على الفقرات الزوجية فضلا عن توافر شرطين أساسيين هما تساوي الانحرافات المعيارية والوسط الحسابي لكلا القسمين واستخراج معامل الارتباط بين القسمين الفردي والزوجي للاختبار ، ثم استخدمت معادلة سبيرمان - براون للوصول إلى معامل الثبات أو الاتساق الداخلي ، وتستخدم معادلة سبيرمان - براون في التنبؤ للزيادة في الثبات (ملحم ، 2000: 263) فقد تم استخراج معامل الثبات لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، وهو يساوي (0,72) ، وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان- براون فقد بلغ معامل الاتساق الداخلي للثبات (0,84) وبهذا يعد الثبات جيدا .

الأداة الثانية : مقياس الاستقرار النفسي : بعد اطلاع الباحثة على مجموعة من الدراسات والمقاييس ذات العلاقة ارتأت الباحثة تبني مقياس (العبيدي ، 2015) لأنه يتلاءم مع خصائص مجتمع البحث

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

وعينته، ولأنه تتوافر فيه شروط المقاييس العلمية كالصدق والتمييز والثبات والقدرة على، وفيما يأتي عرض تفصيلي لتبني هذا المقياس:

**وصف المقياس:** اعد المقياس الحالي (العبيدي، 2015) لقياس الاستقرار النفسي لدى طلبة جامعة تكريت والذي تكون من (40) فقرة ولكل مجال (10) فقرات و المجالات هي (الشعور بالطمأنينة والأمان الاجتماعي، ومجال تقبل الذات وتقبل الآخرين والتسامح والنضج الانفعالي، ومجال الشعور بالصحة الجسدية والنفسية).

● **الصدق الظاهري للمقياس:** تم عرض فقرات المقياس البالغة (40) فقرة وتعليماته على محكمي مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لاستخراج الصدق الظاهري المتضمن وضوح الفقرات ومدى صلاحيتها في قياس ما وضعت من أجل قياسه، وقد اعتمدت الباحثة نسبة اتقاق (80%) فما فوق لغرض قبول الفقرة، واستناداً لهذا المعيار فقد استبقيت جميع الفقرات وبهذا أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق ملحق (2).

● **تصحيح المقياس:** لقد تم إعداد مفتاح تصحيح المقياس بحيث تحصل الإجابات (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابداً) على (1,2,3,4,5) وبالنسبة للفقرات السلبية (5,4,3,2,1) على التوالي، والفقرات السلبية هي (34-35-37-38-39-40)، وبذلك حسبت أعلى درجة (200)، وأقل درجة (40) (ووسط فرضي (120)).

● **التطبيق الاستطلاعي:** لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات وفقرات المقياس وحساب الوقت المستغرق بالإجابة عليه فقد طبقت الباحثة المقياس على عينة بلغت (40) طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية من المرحلة الثالثة في كليتي (الهندسة - العلوم الإسلامية) والجدول (8) يوضح ذلك.

**جدول (8) عينة التطبيق الاستطلاعي لمقياس الاستقرار النفسي موزعة حسب (الكلية والتخصص والجنس)**

ت	الكلية	التخصص	الجنس		المجموع
			ذكور	اناث	
1	الهندسة	العلمي	10	10	20
2	العلوم الاسلامية	الانساني	10	10	20
		المجموع	20	20	40

وقد تبين للباحثة وضوح فقرات المقياس وتعليماته وكان مدى الوقت المستغرق للإجابة على الفقرات (28) دقيقة

● **ثبات الاختبار:** للتحقق من ثبات الاختبار قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاستقرار النفسي على عينة الثبات ذاتها لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وقد اعتمدت الباحثة في حساب ثبات الاختبار على طريقة:

-**طريقة اعادة الاختبار:** يؤكد فيركسون ان استخراج الثبات بهذه الطريقة يتم عن طريق تطبيق المقياس في مدتين زمنيتين مختلفتين على نفس العينة للبحث (فيركسون، 1991: 527) فقد تم تطبيق مقياس الاستقرار النفسي على عينة الثبات البالغة (40) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المرحلة الثالثة في كليتي (الطب - الاعلام)، وبعد مرور (21) يوما وبعد الانتهاء من التطبيق الاول والتطبيق الثاني بلغ معامل الارتباط (0,87) وهو معامل ثبات جيد.

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

**التطبيق النهائي :** بعد التحقق من استكمال إجراءات بناء مقياسي استراتيجيات التنظيم الانفعالي ووصف اجراءات تبني مقياس (العبيدي , 2015) لقياس الاستقرار النفسي ، تم تطبيق المقياسين على عينة البحث التطبيقية البالغة (300) طالب وطالبة ، وكما موضح في الجدول (2) خلال المدة من (2020/12/22 ولغاية 2021/1/18) .

**الوسائل الإحصائية :** استعملت الباحثة مجموعة من الوسائل الإحصائية سواء في إجراءات البحث أم في تحليل نتائجه ، علماً انه قد تمت الاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في معالجة البيانات إحصائياً .

1- النسبة المئوية استخدمت لاستخراج نسبة الاتفاق بين المحكمين لإخراج الصدق الظاهري لمقياسي البحث .

2- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين استخدم لاستخراج القوة التمييزية بأسلوب العينتين المتطرفتين لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، ولإستخراج نتيجة الهدف الثاني والهدف الرابع

3-معامل ارتباط بيرسون ، وقد استخدم لإيجاد العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي .

4-معادلة ألفا كرونباخ وقد استخدمت في ثبات التجانس ، أو الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

5- اعادة الاختبار : لغرض استخراج ثبات مقياس الاستقرار النفسي .

6- الاختبار التائي لعينة واحدة استخدم للتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط المحسوب والمتوسط النظري لمقياسي البحث .

### الفصل الرابع: (عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها)

**الهدف الأول :** التعرف على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة :لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي على عينة البحث ، حيث بلغ الوسط الحسابي (133,259) درجة ، والانحراف المعياري (6,641) في حين كان الوسط الفرضي للمقياس (120) ، وبعد اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، تبين إن القيمة التائية المحسوبة كانت (34,618) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وهذه النتيجة تشير إلى وجود فرق دال لصالح متوسط العينة أي إلى تمتع طالبات الجامعة بمستوى جيد من استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، والجدول (9) يوضح ذلك :

جدول (9) الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة لصالح متوسط العينة	1,96	34,618	299	120	6,641	133,259	300

تشير النتيجة الى ان طلبة الجامعة رغم سوء الاوضاع النفسية والاجتماعية والضغوط اليومية التي يمرون بها الا انهم يتمتعون بوجود تنظيم لانفعالاتهم ، وهذا ينعكس ايجابياً لمساعدتهم على تحمل الضغوط التي يمرون بها وتساعدهم على ان يكونوا قادرين على مواجهة المشكلات ، وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (عياش ، وفائق ، 2016) التي توصلت الى ان طلبة الجامعة هم الذين يميلون الى استعمال استراتيجيات التنظيم الانفعالي.



## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

**الهدف الثاني : الفروق ذات الدلالة الإحصائية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) :** ومن اجل تحقيق هذا الهدف تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات العينة علي مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) ، فقد بلغ الوسط الحسابي للذكور (135,134) بانحراف معياري قدره (7,552) أما الاناث فقد بلغ الوسط الحسابي (133,384) بانحراف معياري قدره (6,759) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المستخرجة (1,271) وهي اعلى من القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى (0,05) ، وهذه النتيجة تشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعا للجنس، والجدول (10) يوضح ذلك .

**جدول (10) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعا لمتغير التخصص (ذكور - اناث)**

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	1,96	1,271	298	7,552	135,134	150	ذكور
				6,759	133,384	150	اناث

تفسر تلك النتيجة بأن كلا الجنسين من طلبة الجامعة يمتلكون استراتيجيات التنظيم الانفعالي ويعود ذلك الى ان نظرة المجتمع والبيئة لطلبة الجامعة نظرة عالية ، وبما انهم اصبحوا ذات وعي واتزان انفعالي ودراية بالعديد من الامور جعلهم ينظمون انفعالاتهم على وفق استراتيجيات متعددة حسب خبرتهم وبهذا فهم يحاولون اصدار سلوكيات تظهر للآخرين وللمجتمع انهم ذات وعي واتزان انفعالي يتناسب والمواقف التي تواجههم ، تختلف تلك النتيجة مع نتيجة دراسة (Garnefsk&Kraaij,2006) التي اكدت وجود فرقا لصالح الاناث .

**الهدف الثالث : الفروق ذات الدلالة الإحصائية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعا لمتغير التخصص (علمي - انساني) :** ومن اجل تحقيق هذا الهدف تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة علي مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعا لمتغير التخصص (علمي - انساني) ، فقد بلغ الوسط الحسابي للتخصص العلمي (127,923) بانحراف معياري قدره (3,779) ، أما التخصص الانساني فقد بلغ الوسط الحسابي (138,596) بانحراف معياري قدره (4,106) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المستخرجة (49,412) وهي اعلى من القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى (0,05) وهذه النتيجة تشير إلى وجود فرق دال إحصائياً في استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، ولصالح التخصص الانساني ، والجدول (10) يوضح ذلك:

استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة  
م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

جدول (10) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص (علمي - أنساني)

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		درجة حر ية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	التخصص
	الجدول ية	المح سوبة					
دالة الإنساني لصالح	1,96	49,41 2	298	3,779	127,92 3	150	علمي
				4,106	138,59 6	150	إنساني

تشير تلك النتيجة بأن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تتأثر بنوع التخصص الدراسي ولصالح طلبة التخصص الانساني كون موادهم الدراسية اسهل مما يساعدهم على منح وقت لوضع استراتيجيات لتنظيم انفعالهم والتحكم في سلوكياتهم والتعبير عن مشاعرهم وافكارهم بطريقة ايجابية ، اما طلبة التخصص العلمي فليس لديهم الوقت الكافي لتنظيم انفعالهم ولا يستطيعون التحكم بها بسبب صعوبة المواد وكثافتها.

**الهدف الرابع : التعرف على مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة :** ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس الاستقرار النفسي على عينة البحث وبعد معالجة بيانات أفراد العينة ، كان الوسط الحسابي لمقياس الاستقرار النفسي (138,275) درجة ، والانحراف المعياري (21,383) في حين كان الوسط الفرضي للمقياس (120) وبعد اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على مستوى الاستقرار النفسي ، ظهرت إن القيمة التائية المحسوبة كانت (14,809) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وهذه النتيجة تشير إلى تمتع عينة البحث بمستوى جيد من الاستقرار النفسي ، والجدول (11) يوضح ذلك .

جدول (11) الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس الاستقرار النفسي

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد
	الجدولية	المحسوبة				
دالة لصالح متوسط العينة	1,96	14,809	120	21,383	138,275	300

تشير هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالٍ من الاستقرار النفسي ، يمكن تفسير هذه النتيجة الى ان الجامعة تقدم دعماً للطلبة مما يساعدهم على اشباع حاجاتهم وتحقيق طموحاتهم مما يجعلهم مستقرين نفسياً ، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (السيد 2006) ، وتختلف مع دراسة (العبيدي 2015).

**الهدف الخامس : الفروق ذات الدلالة الإحصائية للاستقرار النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث) :** ولأجل تحقيق هذا الهدف تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات العينة على مقياس الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير الجنس، حيث بلغ الوسط الحسابي للذكور

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

(138,830) في حين كان الانحراف المعياري (22,332) أما بالنسبة للاناث فان الوسط الحسابي كان (137,122) بينما كان الانحراف المعياري (19,320) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كانت القيمة التائية المستخرجة (0,950) وهي من القيمة الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى (0,05) وهذه النتيجة تشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً تبعاً للجنس في مستوى الاستقرار النفسي ، والجدول (12) يوضح ذلك .

جدول (12) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير التخصص (ذكور-اناث)

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	1,96	0,950	22,332	138,830	150	ذكور
			19,320	137,122	150	اناث

وتفسر هذه النتيجة الى ان طلبة الجامعة من كلا الجنسين يتمتعون باستقرار نفسي ، ويعود ذلك الى ما توفره البيئة سواء داخل الاسرة او ضمن الجامعة من اشباع للحاجات النفسية للطلبة من كلا الجنسين مما يشعرهم ذلك بمستوى من الاستقرار النفسي ، وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (العبيدي، 2015) التي تؤكد عدم وجود فرق بين الذكور والاناث على مقياس الاستقرار النفسي .

الهدف السادس : الفروق ذات الدلالة الإحصائية للاستقرار النفسي تبعاً لمتغير التخصص (علمي - انساني) : ولأجل تحقيق هذا الهدف تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطلبة على مقياس الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير التخصص، حيث بلغ الوسط الحسابي للتخصص العلمي (137,300) في حين كان الانحراف المعياري (21,822) أما بالنسبة للتخصص الانساني فان الوسط الحسابي كان (139,151) بينما كان الانحراف المعياري (21,006) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كانت القيمة التائية المستخرجة (6,730) وهي من القيمة الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى (0,05) وهذه النتيجة تشير إلى وجود فرق دال إحصائياً لصالح التخصص الانساني في مستوى الاستقرار النفسي ، والجدول (12) يوضح ذلك .

جدول (12) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في الاستقرار النفسي تبعاً لمتغير التخصص (علمي-انسائي)

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	التخصص
	الجدولية	المحسوبة				
دالة لصالح التخصص الانسائي	1,96	6,730	21,822	137,300	150	علمي
			21,006	139,151	150	انسائي

وتفسر هذه النتيجة الى ان طلبة الجامعة يتأثرون بنفس المؤثرات التي تسود المناخ الجامعي إلا ان التخصصات الانسانية تكون موادها الدراسية اسهل ويكون تأثيرها على الاستقرار النفسي بدرجة اعلى من التخصصات العلمية بسبب صعوبة المواد وتعقدها ، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الخرجي، 200) وتختلف عن دراسة (العبيدي، 2015).

الهدف السابع : العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي الاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة: ولغرض التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيري البحث تمت معالجة البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وجدول (13) يوضح ذلك .

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

جدول (13) نتائج الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط المحسوب بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		درجة الحرية	معامل الارتباط المحسوب	العينة
	الجدولية	المحسوبة			
دالة	1,96	21,505	299	0,78	300

وتفسر تلك النتيجة وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، وان هناك ارتباطاً جيداً بين متغيري البحث فكلما امتلكت عينة البحث من الطالبات استراتيجيات للتنظيم الانفعالي كلما كانوا اكثر شعوراً بالاستقرار النفسي ، وهذا يدل على انهم يمتلكون الوعي وانهم في مرحلة اكتمال النضج من جميع الجوانب العقلية والانفعالية النفسية .

**الاستنتاجات :** بعد تحليل البيانات المتعلقة بالبحث الحالي إحصائياً أظهرت النتائج الآتية :

1-تمتع طالبات الجامعة بمستوى جيد من استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي .  
3- عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث في استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي .

4- وجود فروق دالة احصائياً بين التخصص العلمي والانساني في استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي ، ولصالح التخصص الانساني .

5- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي .

**التوصيات :** في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالاتي :

1-تصميم برنامج ارشادي لمساعدة الطلبة اكثر في التعرف على استراتيجيات التنظيم الانفعالي بما يحقق لهم مستوى جيد من الصحة النفسية لديهم .

2-تعزيز أو تنمية استراتيجيات تنظيم الانفعال لدى طلبة المراحل الدراسية المختلفة، لما لهذه الاستراتيجيات من علاقة بالمتغيرات النفسية والمعرفية الأخرى.

3-نشر الوعي النفسي والاجتماعي والتربوي في المجتمع ، وذلك للتعرف على اهمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي في جميع مجالات الحياة.

4-التأكيد على أهمية الاستقرار النفسي ، وأثرة في سلوك الطلبة واقامت الندوات الارشادية من أجل تحسين وضع الطلبة وتقديم الدعم النفسي لهم.

**المقترحات :** وفي ضوء ما تقدم تقترح الباحثة الآتي :

1-أجراء دراسة مماثلة على طلبة الجامعة ككل تبعاً لمتغيري (الجنس والصف الدراسي والمستوى الاجتماعي والاقتصادي).

2-بناء برنامج تربوي لتنمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي وخفض اللامبالاة لدى طلبة الجامعة .

3-دراسة علاقة الاستقرار النفسي بمتغيرات أخرى (كنمط الشخصية وأساليب التفكير وصورة الذات والتفاعل الاجتماعي) .

**المصادر العربية والاجنبية :**

1--الخرجي، سناء صاحب محمد(2006): القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية، الجامعة المستنصرية .

2-الخشماني، اوان كاظم عزيز(2013)،الاتجاهات نحو العولمة وعلاقتها بالاختراق القيمي والاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة، (اطروحة دكتوراه غير منشوره)،كلية التربية، جامعة تكريت.

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

- 3-الدبعي، كفاح سعيد غانم (2003): الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقتها بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- 4- دافيدوف، لندا ل (1983):- مدخل علم النفس، المترجم سيد الطواب ور محمود عمر، دار المريخ رياض\_سعودية.
- 5-الدهري، ياسر بن عبدالرحمن(2010): اثر النشاط المدرسي على الاستقرار النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي للطلاب، رسالة ماجستير غير منشورة.
- 6--الرخاوي، يحيى(2001): المدارس النفسية- والعلاقة بالمفاهيم الأساسية، شبكة العلوم النفسية والتربوية WWW: \\\Arabsysnet. Com، HTTP.
- 7-الريماوي، محمد عودة ، واخرون(2008)، علم النفس العام ، ط3، دارالميسرة، عمان\_ الاردن.
- 8- سليمان، منتصر، صلاح عمر (2007): فعالية التدريب على الفرد السببي وماوراء الذاكرة وتحسين الدافعية الأكاديمية وكفاءه الذاتية والفهم القراني لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم ، أطروحة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية، جامعه أسيوط .
- 9- السيد، عبد المنعم عبد الله حسيب (2012): الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين ، مجلة التربية جامعة الأزهر، مصر (151) ج 3.
- 10- الشخصي، عبد العزيز السيد (1995): الشباب وتأزمه النفسي، مجله عالم الفكر، المجلد 13، عدد2، القاهرة.
- 11-شلتز، داون (1983)، نظريات الشخصية، ترجمة ،حمد ولي الكربولي، عبد الرحمن القيسي، جامعة بغداد.
- 12- الشمري، جاسم فياض(2005): الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم، دمشق.
- 13-الطائي، نادية شاكرا هادي ( 1994 ). قياس الحاجات النفسية لطلبة المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ( ابن رشد) جامعة بغداد.
- 14-عبدالله، محمد قاسم (2004) مدخل الى الصحة النفسية ط2، دار الفكر، عمان\_ الاردن.
- 15-العبيدي، مريم محمد جبار توفيق، (2015) الضغوط الصدمية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تكريت.
- 15-عبيدات، ذوقان ،عبد الرحمن عدس (2001): البحث مفهومه ، أدواته، أساليبه ، دار الفكر للنشر والتوزيع،الأردن .
- 16-عبد الرحمن ، سعد ، (1997) ، القياس النفسي ، ط3 ، مكتبة الفلاح، الكويت.
- 17- عياش، ليث محمد ، وفايق صبا دريد (2016): التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة،مجله كلية التربية الأساسية،الجامعة المستنصرية ، المجلد (22) ، العدد(95) .
- 18 فيركسون ، جورج أي (1991) : التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس ، ترجمة هناء محسن العكيلي ، الجامعة المستنصرية ، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد .
- 19-كراجة ، عبد القادر (1997): القياس والتقويم في علم النفس .. رؤية جديدة ، ط1، دار اليازوري العلمية للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 20- مراد ، صلاح احمد ، وسليمان ، أمين علي ( 2002 ) الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية إعدادها وخصائصها ، دار الكتاب الحديث ،القاهرة.

## استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

- 
- 
- 21-ملحم ، سامي محمد (2000) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ، الأردن.
- 22-النور ، احمد يعقوب (2008) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع ، السعودية.
- 23 -يعقوب, حيدر مزهر (2011): التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى, جامعة ديالى, العراق.
- 24-Anastasia ,A and Urbin,S.(1997): Psychology Testing ,7<sup>th</sup> Prentice-Hall ,New York.
- 25-Brans,etal (2013) the Regulation of negative and positive Affect in daily life, vol 13, no3.
- 26-Cole, P.M, Sara,E. martin et al, (2004),emotion regulation as ascientific construct: methodological challenges and directions for child development research chid development,Vol (75): No (2), PP:317-333.
- 27-Cumming, E. Mark (1995): Security, Emotionality, and parentall Depression  
Developmental Psychological. (شبكة الانترنت)
- 28-Dillon, Daniel G, Maureen, Ritchey. Brian, D. Johnson. And Kevin, S. LaBar. (2007): Dissociable Effects of Conscious Emotion Regulation Strategies on Explicit and Implicit Memory. Emotion. 7(2). Pp: 354–365.
- 29- Ebel , Robert L (1972) Essentials of Education Measurement prentic – Hall , newjersy,
- 30- Garnefski nadia kraaij, Vivian (2006) Relationships between cognitive emotion straggles and depressive symotoms: Comparative study of five specified: personality and individual Differences, (40), pp: 1659-1779.
- 31- Gronland, N.(1981):Measurement and Evaluation in teaching (4<sup>th</sup>ed) Macmillan pub conic N. Y, USA.
- 32- Gross, J, J, (2002), Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Society for psycgysiological Research. (39), Pp: 281-291.
- 33- Gross, J.J. (1998), the emergrging field of emotion regulation: An integrative review, Journal of general psychology,2,pp:271-299.
- 34- Jessica (2009): "The relationship between emotion regulation and creativity among university students."
- 35- Lopes, Paulo N, Salovey, peter, Cote, Stephane. Beers, Michael, (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. The American Psychological Association. 5(1). Pp:113-118.

استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة  
م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

36- Omran, Majid Pourfaraj. (2011). Relationships between cognitive motion regulation strategies with depression and anxiety. Open Journal of Psychiatry. 1. Pp: 106-109.

37-Silk, Jennifer S., Shaw, Daniel S., Skuban, Emily M., Oland, Alyssa A., and Kovacs, Maria. (2006).

ملحق (1) مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ( بصيغته النهائية)

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1	احصل على دعم ومساندة من أصدقائي في المواقف المؤلمة.					
2	أتحدث إلى شخص ما حول مشاعري.					
3	أناقش مشاعري مع شخص أثق به.					
4	تسعدني مساندة الآخرين لي.					
5	يشعرنى تكوين صداقات جديدة بالراحة والطمأنينة.					
6	التعبير للآخرين عما يضايقني يجعلني أشعر بالارتياح.					
7	أفكر في الأدوار والمهام المستقبلية لتحسين مشاعري.					
8	أحصل على التعاطف والتفهم من شخص ما.					
9	الجا إلى النوم عند الشعور بمواقف محرجة.					
10	أذهب إلى مشاهدة فلم من التلفاز أو السينما لأقلل من الأشياء التي تشغلني.					
11	أتوجه إلى عمل أنشطة بديلة لأخرج تفكيري بعيداً عن هذه الأشياء.					
12	أتحدث مع الأصدقاء عما يدور في ذهني.					
13	عندما أشعر بالضيق أو الملل الجأ إلى استخدام الانترنت.					
14	استغرق في أحلام اليقظة عند شعوري بعدم الارتياح.					
15	مشاعر الضيق وعدم الارتياح تدفعني إلى تناول كميات كبيرة من الطعام.					
16	أشعر بانفعالات سلبية عندما أكون متأكداً بأنني لن أفصح عنها.					
17	أحتفظ بانفعالاتي بداخلي.					
18	عندما أشعر بانفعالات سلبية أكون حذراً من التعبير عنها.					
19	أتناول المهدئات والأدوية عند شعوري بانفعالات سلبية.					
20	عندما يغضبني أحد فأنتني أحاول عدم اظهار مشاعر الضيق أو عدم الارتياح.					
21	عندما انزعج لا ابوح بمشاعري امام الآخرين.					
22	انظم انفعالاتي من خلال طريقة تفكيري في الموقف.					
23	أحاول تغيير ما أفكر به عندما أشعر بالحزن أو الغضب.					
24	الموضوع الذي يسبب لي التوتر أو الضيق أغير تفكيري عنه.					
25	أستطيع السيطرة على مشاعري السلبية.					
26	أعزل نفسي عن الآخرين عند شعوري بالضيق.					
27	أفكر بالمواقف السارة عند شعوري بالضيق.					

استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة  
م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

28	افكر بالأشياء اللطيفة بدلا عما حدث.
29	استغفر الله كثيرا عندما اشعر بعدم الارتياح او الضيق.
30	الجا إلى الصلاة عندما اشعر بألم نفسي.
31	اشعر بالسعادة والطمأنينة عند مساعدة الفقراء.
32	عندما أشعر بمشاعر سلبية أطلب مساندة اجتماعية
33	احتفظ بمشاعر الحزن بداخلي ولا ابوح بها لأصدقائي.
34	اتكلم عن اسراري بيني وبين نفسي.
35	افكر غالبا بأن ما اختبرته أكثر سوء مما اختبره الآخرون.
36	افكر باستمرار بفضاعة التجربة التي مررت بها.
37	افكر باستمرار بمدى فضاعة الموقف
38	اتأثر بالمشاعر التي لها اثار في موقف في نفسي.
39	ينتابني الشعور بالغضب في فترات متفرقة -.
40	اتمنى لو اسيطر على انفعالاتي في مواقف متعددة. +

ملحق (2) مقياس الاستقرار النفسي (بصيغته النهائية)

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1	اشعر بالطمأنينة عندما يساعدني الآخرون					
2	اشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بأصدقائي					
3	ثقتي بنفسي تجعلني اطمئن					
4	علاقاتي الاجتماعية تشعرني بالارتياح					
5	اشعر بانني مستقر ومطمئن في هذا العالم					
6	اشعر بالسعادة في حياتي الاسرية					
7	اشعر بالسعادة عندما أكون بين زملائي					
8	اشعر بالارتياح عندما اذهب إلى عملي					
9	أتمسك بأرائي التي اعتقد بصحتها					
10	اشعر بانني قادر علي تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين					
11	أفضل عدم التأخير في تقديم العون للآخرين					
12	اشعر براحة عند مساعدتي للآخرين					
13	أفضل الالتزام بالمظاهر والعادات الاجتماعية الصحيحة					
14	يوجد تعاون بيني وبين زملائي					
15	أقبل آراء الآخرين حول مشكلة تواجهني					
16	أقبل نقد أسرتي وأصدقائي دون أن اشعر بالانزعاج					
17	يسعدني الحديث مع الذين أقابلهم أول مرة					
18	أحاول جلب انتباه الآخرين لأفكاري					
19	أتعامل بعدالة ومساواة مع الآخرين					
20	اشعر أن أحكامي ذات قيمة عند الآخرين					
21	أميل إلى الرفع من شأنني أمام الآخرين					
22	أفضل العمل الجماعي على العمل الفردي					
23	اعمل بما فيه منفعة للناس					



استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة  
م.أفراح إبراهيم سعيد صالح

					24	اتصرف مع الناس على حقيقتي
					25	أسير في حياتي وأنا افترض أن الأمور ستنتهي على ما يرام
					26	تصرفاتي مع من حولي طبيعية
					27	أشعر عموماً بأن حظي حسن مع من حولي
					28	أشعر عادة بالرضا والقناعة
					29	أتعامل مع الناس ببساطة ودون تكلف
					30	أشعر بالمعاملة الطيبة من الآخرين
					31	أهتم كثيراً بحالتي الصحية
					32	أشعر براحة نفسية عميقة عند قراءة القرآن الكريم
					33	أشعر بالحب والانبساط مع الآخرين
					34	تنتابني نوبات من التوتر والغضب
					35	أعاني من نوبات ضيق في التنفس ، وسرعة في ضربات القلب
					36	أشعر أن صحتي جيدة
					37	أشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر
					38	أعاني من بعض العادات مثل ( قضم الأظافر – أو الغمز بالعين )
					39	أشعر بحالات برودة أو سخونة
					40	أعاني من مشاكل أو اضطرابات الأكل (سوء هضم – فقدان شهية )

---

---

*Emotional regulation strategies and their relationship to  
psychological stability among university students*

**Afrah Ibrahīm Saeid Salih**

University of Iraqia – college of Education for Women

[Afrah.saeed@alraqia.edu.iq](mailto:Afrah.saeed@alraqia.edu.iq)

**Abstract:**

The current research aimed to identify the level of strategies of emotional regulation and psychological stability, and the statistically significant differences according to the variables of sex and specialization in both variables. As well as identifying the correlation between emotional regulation strategies and psychological stability. The research sample consisted of (300) male and female students from the Iraqi University, As for the two research tools, the researcher prepared a tool to measure emotional regulation strategies and adopt a scale (Al-Obaidi, 2015) to measure psychological stability, each scale consisted of (40) items, the validity and reliability of both scales were verified, and after processing the data statistically using the Statistical Package Program (SPSS). ), showed the following results:

- The university students had a good level in both variables (emotional regulation strategies and psychological stability).
- There are no statistically significant differences between males and females in the strategies of emotional regulation and psychological stability
- There are statistically significant differences between the scientific and humanistic specialization in the strategies of emotional regulation and psychological stability in favor of the human specialization.
- There is a positive correlation between emotional regulation strategies and psychological stability.

In light of the research results, the researcher formulated a number of recommendations and suggestions

**KeyWord:** Emotional regulation strategies, psychological stability, university students .