

القمع الانفعالي في ظل جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية للبنات

د.كهرمان هادي عودة
كلية التربية للبنات - جامعة القادسية
KahramanHadi@qu.edu.iq

مستخلص البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى القمع الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للبنات جامعة القادسية. ومعرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في القمع الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للبنات تبعا لمتغير التخصص (علمي، إنساني) واستعانت الباحثة لاستخراج نتائج البحث الحالي لبعض الوسائل الاحصائية الاتية : مربع كأي لغرض حساب الصدق الظاهري بفقرات مقياس القمع الانفعالي ، (معامل ارتباط بيرسون) لاستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لغرض استخراج الفروق بين الإناث في القمع الانفعالي تبعا لمتغير التخصص (علمي، إنساني) والمرحلة الدراسية ، وتوصل البحث الحالي الى مجموعة من الاستنتاجات منها ان طالبات كلية التربية للبنات لديهم قمع انفعالي عالي لان قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمة ت الجدولية ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات التخصص العلمي ودرجات التخصص الانساني في متغير القمع الانفعالي وفي ضوء نتائج البحث الحالي التي تم التوصل اليها توصي الباحثة بعمل برامج ارشادية ووقائية حول كيفية التخفيف من القمع الانفعالي من خلال تفعيل مراكز الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في الجامعات واهتمام التدريسين بالجانب الانفعالي للطالب من خلال الارشاد والتوجيه وكيفية تعويد الطلبة في السيطرة على انفعالهم وحل المشكلات التي تواجههم بصورة صحيحة لان القمع الانفعالي يكون له تأثيرا على الجانب الصحي والمعرفي.

الكلمات المفتاحية : القمع ، الانفعالي ، جائحة ، كورونا

• مشكلة البحث:

شهد مجتمعنا العراقي تصاعدا في موجات العنف والعدوان، وتزايدا في حدة المشكلات السلوكية والمخالفات في جميع جوانب الحياة، ومن ضمنها الجامعات وربما يعود التزايد في هذه المشكلات إلى التغير المتصارع في البيئة الاجتماعية مما ينعكس سلبا على توافق الأفراد و يجعلهم معرضين لكثير من الانفعالات والتوترات . كما ان تدهور الأوضاع السياسية والاجتماعية التي شهدها البلد أدى إلى خلق القيم والمعايير التي لم يألفها الطلبة مما أدى إلى ردود أفعال وأنماط سلوكية متسمة بالقلق والغضب والتوتر والتشاؤم من أوضاع الحياة. ان استمرار ظهور هذه الانفعالات لدى الطلبة تجعلهم يشعرون بالعجز ويمتص طاقتهم ويؤثر على البناء النفسي والجسمي (العادلي، 2007: 48). وان تنوع الحاجات وزيادة مطالب الحياة ألقا مزيداً من الضغط على الإنسان وسببت له الكثير من المتاعب، فدفعته إلى العمل المستمر لتلبية تلك المتطلبات الحياتية واللاحق بمسيرة التحضر والتطور، الأمر الذي فرض ضغطا على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها، وبذلك أصبحت الاستثارة الانفعالية حالة حتمية يوجهها الإنسان ويتعرض لها في حياته مهما كان أسلوب حياته والطريقة التي يتصرف في ضوئها لتحديد أهدافه. (المعموري، 2008: 2) وان الانفعالات تشكل ركنا رئيسا في البناء النفسي للإنسان، وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير التوجه نحو تحقيق هدف معين. وتحديد مستوى إمكانياته وقدراته وطاقاته والأسلوب الذي يسير عليه في حياته. وهي تعد من الجوانب المهمة

لشخصية الفرد وهي جزء لا يتجزأ من عملية النمو والتي يطمح الفرد من خلالها ابراز الشخصية السوية التي تحقق له المسار النمائي الصحيح في آرائه وأفكاره وسلوكياته وانفعالاته المختلفة. (الداهري، 2002: 49). ويلعب التنظيم الانفعالي دورا كبيرا في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد. ويرى أصحاب الانموذج المعرفي ان الأساليب المعرفية هي التي تؤدي إلى الاختلاف بين الأفراد في الاستثارة الانفعالية وتنظيم الانفعالات والسلوك. ويطلق (لازارورس) على تنظيم الانفعالات اسم إعادة التقييم المعرفي او تغير الطريقة التي يدرك بها الفرد للموقف الانفعالي. وتتضمن إعادة الصياغة المعرفية للأحداث الانفعالية لغرض التقليل من تأثيرها. والأفراد ذوي التقييم المعرفي المرتفع لديهم كثيرا من الانفعالات الموجبة وقليل من الانفعالات السالبة، وتحسن علاقاتهم الاجتماعية وتوافقهم النفسي (العادلي، 2010: 68). ويعد القمع الانفعالي نمطا من أنماط التجنب الاجتماعي الذي يعمل على منع ظهور الاستجابات بعد تطويرها ذاتيا. فيما الأشكال الأخرى للتجنب قد تهرب من المواقف المتنبئة ذلك بتطوير استجابات انفعالية مبالغ بها تسبب اضطرابات مختلفة منها الوسواس القهري والرهاب ، وان القمع الانفعالي من اهم استراتيجيات التنظيم الانفعالي ولها تأثيرا على الصحة الجسمية على الرغم من ان الأفراد الذين يستخدمونها كثيرا ما يبدون الشعور بالرضا والإحساس بالتكيف وأشارت دراسة جاكسون وآخرون 2000 ان القمع الانفعالي يؤدي إلى انخفاض ضربات القلب كما انه يوجد ارتباط عالي بين قمع الانفعالات مثل العدوان والغضب الشديد وارتفاع ضغط الدم المجهول السبب ، كما انه له تأثير على إفراز هرمون السير تونين مما يؤدي الاكتئاب . ويعمل على تغير السلوك الانفعالي من خلال منع ظهور الانفعال والعلامات الخارجية مثل أشارات اليدين او تعبيرات الوجه والتعبيرات اللفظية مما يؤثر على جهاز الدوران والجهاز العصبي الإرادي والأمراض النفسية ، تتعدى اثار عملية القمع الانفعالي التي قد تنصدر الى العمليات العقلية العليا مثل التفكير والانتباه والتذكر ، وتعيق عمليات الترميز في الذاكرة، فضلا عن كف الأفكار من حالة الوعي الى اللاوعي ، وللقمع الانفعالي عواقب نفسية في مجمل الجوانب العقلية والاجتماعية للفرد فالأفراد غالبا ما يعانون من مشكلات اجتماعية كتجنب الاتصالات وضعف المشاركة الاجتماعية ، وانخفاض الدعم الاجتماعي الممنوح لهم، واللجوء الى صداقات غير مناسبة في الكثير من الأحيان، فضلا عن محاولات هدم العلاقات المتينة في حياتهم(عبد الجبار ، 2018 : 12).

اهمية البحث:

تعد طلبة الجامعة شريحة مهمة في بناء البلد وتقدمه فهم ثروة المجتمع وطاقته الخلاقة نحو المستقبل الأفضل ، لذا لا بد من الاهتمام بها بكافة النواحي (العقلية والانفعالية، والاجتماعية، والفنية) والتي تمثل محصلة صحتهم النفسية المنطلقة من درجة تحكمهم بنواتهم او بيئاتهم الاجتماعية والمعرفية وقدرتهم على اتخاذ القرارات والتحكم بانفعالاتهم وتقرير مصيرهم الذاتي(الخفاجي، 2002: 10). وان الانفعالات التي يتعرض لها الفرد في بداية حياته تسهم في منحه تميزا انفعاليا للصور البصرية أمامه، ذلك بان يختزن ردود الأفعال الانفعالية عن المواقف الحياتية التي يتعرض لها سواء في الأسرة او مع جماعة الأقران، ليتذكرها في مواقف حياتية لاحقة ، لما يجب فعله ولما لا يجب فعله في موقف ما، ويتطور الفرد وتقدمه بالعمر يصبح أكثر داريه بالتحكم بانفعالاته.

(عبد الجبار ، 2018 : 15).

والانفعال حالة وجدانية بارزة لأنه يعقب حالة من السكون تكون فيها الحركات منتظمة والملامح متجانسة والتفكير هادئ وهو دليل على ان التوافق الذي كان محققا بين الكائن الحي وبيئته قد هدد واضطرب وفقد، وذلك لعجز الأفعال الآلية عن مواجهة ما يعترى الموقف الراهن من تغير فجائي او

من صعوبة غير متوقعة وكذلك عجز التفكير عن إيجاد حل سريع، لا يمكن أرجاءه، نظرا الى مطالب الموقف الملحة. وللانفعال صلة وثيقة باللذة أو الألم، وما من انفعال الا ويكون مصحوبا بلذة أو ألم ماديين كانا أو معنويين. وينشا الانفعال عن مصدر نفسي لان الكائن الحي يدرك المثير الذي يتعرض له، اي يعطي معنى للإحساسات التي يستقبلها جهازه العصبي. وعندما يدرك الفرد المثير الذي يتعرض له يصدر حكما عليه، ان كان مثيرا سارا او غير سار، مفيدا او ضارا، ويكون إصدار الفرد لهذا الحكم متأثرا بالخبرات السابقة التي تعرض لها في حياته، وهو حالة وجدانية مركبة من مكونات عديدة هي ادراك الموقف الانفعالي والتغيرات الفسيولوجية الداخلية والبدنية الخارجية والخبرة الشعورية والتوافق مع الموقف الانفعالي (النوايسة، 2013: 276). وان أهمية القمع احد استراتيجيات التنظيم تظهر في المواقف التي يكون فيها الفرد يعبر عن انفعالاته السلبية بشدة مثلا الحزن او الغضب والتي تؤثر على حياة الفرد من خلال أصابته بالإمراض القلبية وهنا يتطلب الامر كبح شدة الانفعال تجنباً لعواقب غير مرغوب فيها اذ يتسم القمع الانفعالي المعتدل بإخفاء بعض المشاعر الخاصة التي يؤدي ظهورها الى الحاق الضرر بالفرد ، فالسماح للقمع بإداء دوره في تقليص حدة ظهور هذا الانفعال السلبي قد يبسر على الفرد امكانية تعزيز الاواصر والمحافظة على شبكة العلاقات الاجتماعية مما يجدر الإشارة اليه انه غالبا ما ينحدر الأفراد من ذوي القمع الانفعالي من اسر تتسم بتدني الوعي الانفعالي لديهم كما يتسمون بالنقد الجارح واستثارة مشاعر الذنب عند الفرد ، فضلا عن أساليب تسلطية في إصدار الأوامر، وعدم الإصغاء للآخر ، مما يترتب عليه ظهور أفراد يعانون الاضطراب الانفعالي، تنقصهم المعرفة لما هو متوقع منهم في المواقف الاجتماعية ، فقد يكونوا مندفعين او منزعجين ، والذين غالبا ما يستجيب لهم الأقران بالابتعاد والرفض او الاستهزاء، مما يترتب على ذلك ظهور مشاعر تدني الذات والحساسية الشديدة لتعليقات الأقران، فضلا عن عدم الثقة بالنفس عند التحدث مع الآخرين (حافظ، 2006: 57). وللانفعال قيمة اجتماعية اذ تكون التغيرات المصاحبة للانفعال ذات قيمة تعبيرية تربط الأشخاص وتزيد من فهمهم لبعضهم البعض من الناحية الشعورية. والشحنة الوجدانية المصاحبة للانفعال تزيد من تحمل الشخص وتزوده بدوافع ورغبات تدفعه الى مواصلة العمل من اجل تحقيق أهدافه . كما انها مصادر للسرور فكل إنسان يحتاج إلى درجة معينة منه اذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره وإذا قلت إصابته بالرتابة . كما انها تعطي معنى للحياة من خلال شعوره بانفعال الفرح لإنجاز الأعمال والنجاح فيها . وهي محركة لسلوك الفرد تدفعه الى تحقيق أقصى اداء ممكن من خلال بذل كل ما لديه من جهد (الجبوري ، 2011 : 206).

والانفعالات لها أهمية كبيرة في حياتنا ، فهي تظهر شخصية الفرد بنمط خاص وذلك ناشئ عن استمرار الانفعالات الثابتة بالظهور ، وهذا يجعلنا نحكم على شخص ما بان سلوكه سيكون على نحو ما . ولما كانت الانفعالات عبارة عن علاقة الفرد بالأشياء والأشخاص ، فهي توسع افق الفرد سواء كانت ايجابية ام سلبية ، كما انها توحد طاقات الفرد وتوجهها نحو اتجاه معين على اعتبار انها جهاز توجه.(عبد الجبار ، 2018 : 19).

• اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

- مستوى القمع الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة القادسية
- معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في القمع الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للبنات تبعا لمتغير التخصص (علمي، إنساني)

• حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة القمع الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للبنات في جامعة القادسية في قسمي الرياضة ورياض الاطفال وللعام الدراسي (2020/2021) وللدراسة الصباحية فقط

تحديد المصطلحات:

القمع الانفعالي

عرفه كل من :-

1. تيموشوك (1987).

محاولات ايقاف التعبير عن الحاجات والمشاعر وبصورة مزمنة (الدلفي ، 2011 : 129).

2. كروس (1993).

الكبح الشعوري من الفرد لسلوكيات التعبير الانفعالي السلبي لديه عند الاستثارة الانفعالية (ربيع ،

2011 : 151).

3. ريتشارد وكروس (2005).

قمع إصدار الإشارات التعبيرية للحالات الانفعالية الداخلية (عبد الجبار ، 2018 : 23).

4. هاكمان وآخرون (2006).

قمع واعى لسلوكيات التعبير (راجع ، 2011 : 122).

5. املي وآخرون (2007).

التخفيف الواضح للسلوك التعبيري عندما يكون الفرد في حالة استثارة انفعالية (النوايسة ، 2013

: 275).

- **التعريف النظري للباحث:** تبني الباحث تعريف ريتشارد كروس (2005) (تعريفا نظريا للقمع الانفعالي).

- **التعريف الاجرائي للقمع الانفعالي هو :** (الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس القمع الانفعالي الذي تم تبنيه في البحث).

الفصل الثاني

الاطار النظري

• اولاً : القمع الانفعالي

أ- مفهومه

يعد القمع الانفعالي محاولة للسيطرة على الأثر السلبي من خلال تنظيم الخبرات الانفعالية وقد يعطي القمع الانفعالي راحة قصيرة الأمد من الانفعالات السلبية المزعجة كما يعطي إحساس للشخص بأنه على ما يرام لمدة قصيرة لكن استخدام القمع الانفعالي كاستراتيجية لتنظيم الانفعال له أثره المدمر في الصحة في المدى البعيد , وعلى سبيل المثال الكبح المزمن للغضب يرتبط مع ضغط الدم الشديد الارتفاع وأمراض الشرايين القلبية وقد يرتبط حتى بالإصابة بالسرطان, وتطوره كما يعاني الاشخاص المعرضون للقمع المزمن من ارتفاع نسبة القلق المفرط وهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب مما بين ان الميل الى تنظيم الانفعالات من خلال استراتيجية القمع له أثره الفعال في الصحة العقلية والجسدية ، ومن الجدير بالذكر أصبح الاهتمام واضحا بالبيولوجية العصبية التي تحدد العملية الانفعالية وتنظيمها ، وجاءت بعض البحوث في مجال التصوير العصبي بنتائج ايجابية في تخطيط الانظمة المتضمنة في الخبرات ومعالجة المعلومات الانفعالية ، وعلى الرغم من الدور الواضح الذي

يلعبه القمع الانفعالي في الصحة العقلية والجسدية الا إنه ما زالت العلاقة بين الدماغ وتعابير الوجه السلبية غير مستكشفة فعليا , وتعد تعابير الوجه من أهم التعابير غير اللفظية التي تساعد على التواصل الاجتماعي اذ تبين انفعالات ودافع الاشخاص للأخرين (طالب، 2013: 29).

وتظهر الأضرار الناجمة عن القمع في الاعوام المبكرة من حياة الانسان إذ أن الأطفال والمراهقين الذين يتصرفون على وفق اساليب قامعة يظهرون جانبا كبيرا من القلق والخوف والحذر وانسحاب اجتماعي مع ارتفاع ضغط الدم وهذا يدل على التحفز المرتفع في حالات القمع الانفعالي في بدن الفرد ، وان المرحلة التي يمر بها الفرد ما بين الطفولة المبكرة والمراهقة لها اهميتها ودورها في توجيه الافراد نحو اساليب صحيحة وناجحة او قد يخفق في تحقيق ذلك تبعا لنمط التنشئة والاسرة واثبتت الدراسات الى ان ظهور القلق والغضب لدى الافراد العاملين ممن يكبحون انفعالاتهم وانزعاجاتهم له اثر كبير في صحة الفرد البدنية ولا سيما في نشاط القلب وسلامة الاوعية الدموية نتيجة للشدة الانفعالية. (عبد الجبار ، 2018 : 31)

ب- النظريات التي فسرت مفهوم القمع الانفعالي

1. نظرية جيمس بينيبي (1989-1986).

ترجع جذور هذه النظرية الى مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) اذ وضح في نظريته ميكانيزمات الدفاع ودور الانا في حل الصراع الموجود ما بين الهو، والانا الاعلى، والكبت هو العملية التي يتم من خلالها استبعاد الدافع او الافكار من منطقة الشعور الى منطقة اللاشعور حتى لا يحس بها الفرد، والاستبعاد هذا لا يعني الفناء، بل يعني وجود الفكرة كما هي في منطقة بعيدة عن شعور الفرد، وتظل نشطة تحاول ان تعبر عن نفسها اذا ما سمحت لها الظروف بذلك، او تحاول الاشباع بغير الطريق الصريح المباشر كأن تظهر في صورة هفوة، او حلم، او مرض نفسي ويمثل الكبت البديل اللاشعوري للقمع في التعامل مع الموقف الخارجي. (عويضة، 1996: 50) ان الفكرة الاساسية لهذه النظرية بتناولها طبيعة التداخل الحاصل بين حالتين عادة ما تظهران عند مواجهة الفرد لمواقف ضاغطة وصادمة . ان العملية الاساسية الاولى تتعامل مع حالة الكبح ، اما الثانية فتتعامل مع حالة المواجهة ولكي تتم هاتين العمليتين لكبح الشعور او الانفعال او الافكار يتطلب وعي الفرد بحجبه لأي شعور او انفعال او سلوك عن محور اهتمامه ، الا ان زيادة معدلات الكف في الاستجابات يولد ضغطا بدنيا فضلا عن تغييرات سلبية في عملية معالجة المعلومات في الدفاع ، بحيث يعجز الفرد عن المعالجة الكاملة للموقف . ويرى بينكر ان عملية قمع التعبير اللفظي قد تسبب في ظهور هذه الانفعالات على هيئة احلام مزعجة ، في حين يشير الى الاثر الايجابي للإفصاح عن المشاعر المؤلمة كونه يخفف من الاعراض المرضية وتحسين القدرات الدفاعية . فهي تفترض بان اخفاء المشاعر في المواقف الصعبة او القاهرة سرعان ما تظهر على هيئة مرض نفسي أو عصبي لاحقا في المستقبل. (محمود، 2016: 115) ان عملية كبح الانفعالات يكون لها تأثيرا على فعاليات الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي اللاإرادي منتجة نوعا من الضغط ذات المستوى المنخفض وطويل الامد وان هذا النوع من الضغوط يسبب مضاعفات صحية خطيرة متمثلة بأمراض سيكوسوماتية، ففي احدى التجارب التي اجراها (بينبكر) على مجموعتين من الطلبة الجامعيين الاسوياء (تجريبية وضابطه) وامضى الطلبة ضمن مجموعة علاجية نصف ساعة ولمدة خمس ايام يكتبون عن اعماق الافكار الشديدة المثيرة للقلق ، اما المجموعة الضابطه فقد امضت نفس الوقت في كتابة مواضيع غير انفعالية وبعدها طلب من الطلبة الحديث عن ردود افعالهم تجاه تجربة الكتابة وعلى الرغم من انزعاجهم خلال تجربة الكتابة وصل حد البكاء الا انهم عبروا عنها بكونها تجربة قيمة وكانت نتائج

التجربة ان من كان في المجموعة العلاجية اصيبوا في المتوسط بأمراض اقل مقارنة بمن كانوا في المجموعة الضابطة اي ان الكتابة كانت كعامل مساعد لفهم طبيعة الموقف الضاغط وليس لأنها السبب الذي ساعدهم في التعبير عن انفعالاتهم.(عبد الجبار ، 2018 : 32). وقد وجد بينبيكر علاجاً يعرف (العلاج بالكتابة) يستخدم للحالات النفسية الناتجة عن القمع ويعتمد على اللغة والمخاطبة بين الافراد وعندما يطلب من الافراد الكتابة عن اضطراباتهم الانفعالية لمدة اربعة ايام وخمسة عشر ثانية فابدوا تحسناً في الفعاليات الفسلجية مقارنة بالافراد المجموعة الضابطة الذين كتبوا عن مواضيع عامة واتسعت هذه الدراسة وشملت المصابين بالأمراض المستعصية مثل مرض السرطان والسكر . وان الافصاح عن الاحداث المؤلمة بعد وقوعها بفترة قصيرة يمنح الفرد تغييراً في نوعية الشبكة الاجتماعية المحيطة به، اذ يسهم الافصاح في تقوية التجمع الاجتماعي اذ ان الصحة العقلية تمثل حالة التوافق الجارية بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، وان الافصاح عن المشاعر وعن المعاناة لدى الاشخاص المصدومين نتيجة موقف او حدث معين فالتعبير عن الانفعالات السلبية الناتجة من الصدمات يخفف من الاصابة بالأمراض ويحسن القدرات الدفاعية اذا ان لها تأثيراً ايجابياً من الناحية الصحية.(عبد الجبار ، 2018 : 33).

2. نظرية دانيال ويكنر (1994)

هي نظرية معرفية وتفسر العملية الأيرونية (المفارقة) في الضبط العقلي وان حدوث المفارقات في الحياة العقلية وتتصف هذه العمليات بنجاحها وصعوبة ان تخفق في السيطرة على العقل لكونها عمليات ذات طابع الحاحي وقصدي دائماً ، ويرى ويكنر ان السيطرة العقلية هي اساس التنظيم الانفعالي والعقلي وعندما تكون السعة العقلية متوفرة سيكون الضبط العقلي ناجح ، وعندما تنخفض السعة العقلية سيصل الضبط العقلي الى الصفر .وان التنظيم الانفعالي يشمل عمليتين تشغيليتين من اجل ضمان نجاح التحكم في الرغبات العقلية ، تسمى الاولى (العملية الاجرائية القصدية ودورها الاساسي هو البحث في المحتوى العقلي الذي بدوره يؤدي الى حالة عقلية مرغوبة ، فيما تسمى الثانية (عملية مراقبة المفارقات وعملها) هو البحث عن اية محاولة قد تسبب اخفاقاً في المساعي العقلية الرامية لتوليد الحالة العقلية المرغوب فيها. وتسعى الى تحقيق السيطرة العقلية للفرد ، فاذا سعى الفرد الى ان يشعر بالفرح والبهجة فانه يعمد الى استرجاع كل الذكريات السعيدة اي يلجأ الى انتقاء مثيرات معينة بغية احداث تأثيرات مباشرة في العقل الواعي. (أدلفي ، 2011: 290).

فضلاً عن محور هذه النظرية حول نماذج من الصور المفارقة ، والتي تسبب تأثيراً مباشراً في السيطرة العقلية ، ولا سيما عند قمع الافكار السلبية ، عن طريق قمع الافكار والمشاعر الحزينة (المؤلمة) لتحل محلها الافكار والمشاعر السارة ، ويطلق على عملية القمع هذه بالمرجع الذاتي وتتضمن محاولة الفرد قمع اي فكرة من خلال قمع اي ظواهر او علامات تدل عليها او تشير اليها ومن ضمنها الفكرة الاصلية نفسها اذ يسعى الى الغائها من تفكيره تدريجياً. (ربيع ، 2011: 208).

ويشعر عدد الافراد الذين يمرون بردود انفعالية شديدة بأفكار مؤلمة جداً وللتكيف مع ذلك فانهم يميلون الى إستعمال استراتيجيات قمع الافكار المؤلمة ويتأثر بهذا القمع الافراد المتحسسين الذين يعانون من شدة الانفعالات ويطلق عليها استراتيجية (تدمير الذات) من اجل مقاومة الافكار والمشاعر السلبية والتكيف مع الانفعالات المؤلمة ولنجاح عملية القمع تم اجراء تجربة على عدد من المراهقين (ذكور واناث) والمتواجدين في مشافي التأهيل النفسي وتوصلت نتائج هذه التجربة ان قمع الافكار والمشاعر غير المرغوبة يعد وسيطاً بين الاستجابة الانفعالية ومحاولات تدمير الذات اذ ينخفض للجوء الى التدمير اذا لم يكن هناك افكار وانفعالات تتطلب قمعا وهذا يعني الى ارتباط القمع

كاستراتيجية مع احتمالية تزايد شدة الانفعال السلبي بالتالي زيادة محاولات الفرد لإيذاء ذاته ليتخلص من الشعور المرافق له خاصة مع فقدان الالية للتعامل مع هذه المواقف بصورة سليمة . وهذه التجربة تمت لصحة الافتراض القائل ان قمع الافكار السلبية يزيد الشدة الانفعالية وبالتالي اللجوء الى ايذاء الذات وسيلة للتعامل مع الموقف. ولهذه النظرية أثر كبير في معرفة سبب اخفاق عملية التنظيم الانفعالي والفكري للأفراد الذي يعانون من القلق او الاكتئاب. اي ان الفرد عندما يواجه موقفا مؤلما او غير سارا يجب عليه ان يضبط انفعالاته، فالتأثير السلبي للانفعال والمتولد من الموقف ممكن ان يوازي بحد ذاته تأثير الحمل العقلي ، ويخضع بتأثيره جميع العمليات العقلية التي تساعد في تحقيق حالة القمع ، اما الافراد المصابين بالاختلالات النفسية او العقلية فمعاناتهم لتحقيق الجهد المطلوب لحدوث القمع يكون اكثر من الافراد الاسوياء.(عبد الجبار ، 2018 : 36).

3. نظرية جيمس كروس (2001_1998).

هي نظرية معرفية اهتمت بتفسير التنظيم الانفعالي بصورة عامة والقمع الانفعالي بصورة خاصة، وتشير النظرية الى طبيعة الأفراد في محاولة تنظيم انفعالهم بشتى الوسائل، وهذه الوسائل هي عدة استراتيجيات، ولكي نفهم هذه الاستراتيجيات بصورة واضحة، فإن الأمر يتطلب العودة الى موضوع الأنفعال، والى ذلك النموذج الشكلي للانفعال ووضح كروس هذا النموذج بالمخطط الآتي: المثير ... الإنتباه ... التقييم ... الإستجابة ... التفاعل بين الفرد والمثير ومتوسطا لعملية الإنتباه وتقييم للمثير وكيفية الإستجابة له مترافقة مع حدوث تغيرات عصبية وسلوكية تبعا لنمط تلك الإستجابة . بالاستناد الى هذا النموذج فان التنظيم الانفعالي يتضمن خمس استراتيجيات هي (إنتقاء المثير، تحوير المثير، الإنتباه المنتشر، التغير المعرفي، تشكيل الإستجابة) كما يبين النموذج الشكلي للانفعال التكرار الشكلي للأفعال التكرار المستمر للتغذية الراجعة والانقلاب الديناميكي للاستجابة الانفعالية نحو الموقف ، ولكون الطبيعة البشرية واضحة للعيان فان أفضل وسيلة لعمليات التنظيم الانفعالي تكمن في تحديد وقت تدخلها في أثناء سير عملية توليد الانفعال، ولا بد من التمييز بين هذه الاستراتيجيات نفسها فهناك استراتيجيات تركز على الماضي وأخرى لاحقة والتي تركز على الإستجابة.(عبد الجبار ، 2018 : 39). وتعد الاستراتيجيات الاربعة الاولى من العمليات السابقة والتي تركز على الماضي عند تعديل الإستجابة الانفعالية وتسبق تفعيل انظمة الإستجابة السلوكية والانفعالية ويمكن توضيح هذه الاستراتيجيات اذ يقصد بانقضاء المثير (عملية البحث او تجنب موقف ما أو شخص ما في البيئة لتحقيق السيطرة على الانفعالات)، أما تحوير المثير(عملية تكيف في المثير، وتحويره بما يناسب تأثيره في الانفعالات مما يجعل منه في النهاية مثيرا مختلفا عن سابقه)، اما بالنسبة للإنتباه المنتشر فيشير الى (تركيز الإنتباه على جوانب من البيئة بما يخدم عملية التنظيم الانفعالي) أما عملية التغير المعرفي فهي (اعادة تفسير الموقف لتغير الدلالة الانفعالية) أما استراتيجية تشكيل الإستجابة فتعني مجموعة العمليات التي تحدث في أثناء تقييم المثير ومنح الإستجابة المناسبة. اي محاولات متنوعة ومتعددة للتأثير في طبيعة الإستجابة الانفعالية بمجرد ظهورها وتشكيلها، كما يمكن القول انها تشير الى تعديل الدلالات الجسدية والتي يمكن ملاحظتها للانفعال بعد ان تصبح مثل هذه الانفعالات جلية وتشمل هذه الاستراتيجية العمليات الآتية (قمع الانفعالات، اخفاء الانفعالات، حدة الانفعالات). وغالبا ما يتبع تصميم استراتيجيات التنظيم الذي ابتكره كروس والذي يميز بين نوعين من الاستراتيجيات المتبعة ، الاول ويطلع عليه مصطلح (اعادة التقييم ويتضمن تغييرا في طريقة تفسير الفرد للموقف وبالتالي التقليل من التأثير الانفعالي له

وهو صيغة من صيغ استراتيجية التغيير المعرفي) والثاني يطلق عليه مصطلح القمع قمعا للإشارات الصادرة عن المشاعر الداخلية وهو صيغة من صيغ تشكيل الاستجابة. (طالب، 2016: 32).

أكدت بعض الدراسات ان عجز الافراد عن تنظيم ذاتهم يرتبط بإشارات واضحة على اضطرابات المزاج (القلق والاكتئاب) اذ توجد صلة عالية بين ارتفاع مستوى القلق لدى الافراد وقمعهم لانفعالاتهم وافكارهم اي ان الفرد القامع يشعر بعدم قدرته على الاتصال الاجتماعي وعلى اقامة العلاقات الاجتماعية مع افراد المجتمع والانسجام مع المحيط الذي يعيش فيه مما يضعف الاواصر الاجتماعية وينشا لديه قلقا ولا سيما الاجتماعي منه . وإن مبالغة المكتئبين في قمع انفعالاتهم واعتماد مبدأ الاستسلام في النظر الى مجريات الامور من حولهم.(عبد الجبار ، 2018 : 43).

يؤكد كروس على اهمية الجانب العصبي في التحكم بعملية التنظيم الانفعالي وبالأخص استراتيجيتي (اعادة التقييم , والقمع الانفعالي) اذ توصل من خلال ابحاثه الى ان هذه الاستراتيجيات تؤثر على قدرة وفعالية الجهاز العصبي وكيفية استقباله للمثيرات البيئية. اذ توصل الى حقيقة الاسس العصبية لعملية التنظيم الانفعالي، حدوث زيادة في فعالية الجزء اللوزي المسؤول عن الانفعالات في الدماغ والذي يعرف (بالاميجدولا) وفعالية الاستجابات الواردة من منطقة (الانسولا) وهي منطقة تسهم في عملية الوعي ، مع انخفاض في الشدة الانفعالية وردود الفعل المعيرة عنها، وتوليد لاحق لنشاط في قشرة الفص الجبهي من الدماغ. ان قمع تعبيرات الوجه وخفض الرود السلوكية والتي تعبر الإبقاء على الشدة الانفعالية من دون الافصاح عنها يكون له تأثيرا سلبيا يؤدي لاحقا الى امراض نفسية، وجسمية، وزيادة التوتر، والاجهاد وما يعقبه من نتائج سلبية اذ وجد ارتفاع في عمل الجهاز القلبي الوعائي خلال تلك الفترة وزيادة في نشاط الجانب الايمن من الفص الجبهي المسؤول عن التحكم والسيطرة السلوكية. (طالب، 2013: 60). ان اعادة التقييم المعرفي ليست الاستراتيجية الوحيدة في تنظيم الانفعالات التي تتطلب تحكما معرفيا ففي بعض الدراسات قام الباحثون بعرض عددا من مقاطع الافلام المزعجة على المشتركين بعد اجراء المسح بالرنين المغناطيسي اذ طلب من المشاركين ان يكتفوا بمشاهدة المقاطع فقط . بينما في مقاطع اخرى فقدمنهم اعادة التقييم لهذه المقاطع بينما في مقاطع اخرى طلب منهم قمع التعبيرات الانفعالية لديهم وقد اثار كل من اعادة التقييم والقمع زيادة تفعيل القشرة ما قبل الامامية مقارنة بحالة من اکتفوا بالمشاهدة فقط الا ان تعليمات اعادة التقييم قد استتبطت هذا التفعيل في اطار ثواني قليلة من بداية المقطع بينما اثار تعليمات القمع التفعيل بعد مرور ثوان عديدة (طالب، 2016: 35). ومن وجهة نظر الباحثين ما تعرضت له طالبات كلية التربية للبنات بمختلف أقسامها أثناء اجتياح وباء فايروس كورونا علي العراق أصبح لديهم نوع من مستويات القمع الانفعالي بسبب فقدان أعزائهم (الأم، الأب، الأخ، الزوج، الابن) أو العزاء آخرين مثل الأصدقاء أو قريبين السكن أو أي شخصية اجتماعية عراقية كانت مؤثرة في حياة الطالبات أو عوائلهم

المحور الثاني : دراسات سابقة

اولاً : دراسات تناولت مفهوم القمع الانفعالي:

سعت الباحثة بجهودها للبحث عن دراسات عربية واجنبية تتناول القمع الانفعالي فلم تجد سوى دراستين وهما دراسة عباس (2017) ودراسة عبد الجبار (2018) وكما موضح ادناه :

1. دراسة عباس (2017)

القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة
هدفت الدراسة التعرف على :

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

- 1- مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
- 2- مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.
- 3- العلاقة الارتباطية بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية.
- 4- الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية تبعاً للجنس (ذكور - اناث) وتبعاً للمرحلة (الاولى - الثانية)

ولتحقيق اهداف البحث تم اختيار عينة مكونة من (400) طالب وطالبة وبواقع (160) طالب و(240) طالبة ومن التخصص العلمي والانساني ، وقد تبني الباحث مقياس (طالب ، 2013) للقمع الانفعالي والذي يتكون من 24 فقرة ، ومقياس (القيسي ، 2008) للضغوط النفسية والذي يتكون من 82 فقرة ، وبعد استخراج الخصائص السايكومترية للمقياسين اصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من 22 فقرة للقمع الانفعالي و 82 فقرة لمقياس الضغوط النفسية.

وبعد تطبيقه على العينة النهائية اظهرت النتائج :

 - 1- ان طلبة الجامعة لديهم مستوى اقل من المتوسط الفرضي من القمع الانفعالي.
 - 2- ان طلبة الجامعة لديهم مستوى اعلى من المتوسط الفرضي من الضغوط النفسية.
 - 3- هنالك علاقة طردية بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية.
 - 4- لا توجد فروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية تبعاً للجنس (ذكور-اناث) وللمرحلة (الاولى-الثانية). (عباس ، 2017).

2. دراسة عبد الجبار (2018)
القمع الانفعالي وعلاقته بالجمود الفكري وإعاقة الذات لدى طلبة الجامعة
هدفت الدراسة التعرف على :

 - 1- مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
 - 2- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري (الجنس - التخصص).
 - 3- مستوى الجمود الفكري لدى طلبة الجامعة .
 - 4- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى الجمود الفكري لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري (الجنس والتخصص).
 - 5- مستوى اعاقه الذات لدى طلبة جامعة .
 - 6- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى اعاقه الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري (الجنس والتخصص).
 - 7- العلاقة الارتباطية بين القمع الانفعالي والجمود الفكري لدى طلبة الجامعة .
 - 8- العلاقة الارتباطية بين القمع الانفعالي واعاقه الذات لدى طلبة الجامعة.

واقصر الدراسة على طلبة الجامعة للعام الدراسي (2016-2017). واختير منهم (400) طالب وطالبة تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي الطبقى بواقع (200) طالب و(200) طالبة موزعين على اربع كليات , اما فيما يخص ادوات البحث تبنت الباحثة (مقياس القمع الانفعالي الذي اعده لطيف 2016) المتكون من (24) فقرة وتبنت مقياس(الجمود الفكري الذي اعده التميمي 2015) والمتكون من (34) فقرة وتبنت (مقياس اعاقه الذات ، COOLEY2004) بعد ان قامت الباحثة بترجمته الى اللغة العربية والذي يتكون من (14) فقرة وقد اجريت جميع الخصائص السايكومترية، وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على طلبة الجامعة عينت البحث وقد عالجت البيانات

- احصائيا باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والاختبار التائي لعينة واحدة وحليل التباين التائي ومعامل ارتباط بيرسون وسبيرمان براون واستخرجت نتائجها باستعمال الحقيبة الاحصائية (spss) وتوصل البحث للنتائج الآتية:
- 1- إن طلبة الجامعة لديهم قمعاً انفعالياً.
 - 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس والتخصص.
 - 3- ان طلبة الجامعة لديهم جمود فكري.
 - 4- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الجمود الفكري لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس (لصالح الذكور) والتخصص (لصالح العلمي).
 - 5- ان طلبة الجامعة ليس لديهم اعاقاة ذات.
 - 6- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية ذات دلالة احصائية في اعاقاة الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس والتخصص.
 - 7- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين القمع الانفعالي والجمود الفكري لدى طلبة الجامعة.
 - 8- لا توجد علاقة ارتباطية بين القمع الانفعالي واعاقاة الذات لدى طلبة الجامعة.

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل استعراضاً للإجراءات المتبعة لتحقيق أهداف البحث الحالي وفيما يأتي عرض لهذه الإجراءات

أولاً:- **منهج البحث**: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للدراسة في هذا البحث لكونه المنهج المناسب لطبيعة البحث وأهدافه.

ثانياً :- **مجتمع البحث**

ويقصد به جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها (ملحم، 2000 : 125). وقد شمل مجتمع البحث الحالي الطلبة المسجلين في كلية التربية للبنات في جامعة القادسية للعام الدراسي (2020-2021). وقد بلغ عدد الطالبات (540) طالبة بواقع (257) طالبة في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي و(164) طالبة في قسم الرياضة و(119) طالبة في قسم رياض الأطفال للعام الدراسي (2020-2021)، وجدول (1) يبين ذلك

جدول (1) مجتمع البحث

ت	الصف	الإرشاد	الرياضة	رياضة الأطفال	المجموع
1	الأول	90	42	42	174
2	الثاني	44	41	37	122
3	الثالث	64	43	40	147
4	الرابع	59	38	-	97
5	المجموع	257	164	119	540

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

ثالثاً:- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المناسب من كلية التربية للبنات جامعة القادسية والبالغ عددهم (60) طالبة بواقع (30) طالبة من فرع رياض الاطفال و(30) طالبة من فرع الرياضة للعام الدراسي (2020_2021). والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) عينة البحث

ت	القسم	التخصص	المرحلة الثالثة	المرحلة الثالثة	المجموع
1	رياضة	علمي	15	15	30
2	رياض الاطفال	انساني	15	15	30
3	المجموع		30	30	60

رابعاً:- اداة البحث

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي تبنت الباحثة مقياس (لطيف ، 2016) للقمع الانفعالي وقد قام الباحث بالإجراءات الآتية للتأكد من صلاحية المقياس.

أ- الصدق الظاهري

ان افضل طريقة للتحقق من استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين. (عودة، 2000: 78).

ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرضت الباحثة فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، اذ طلبت الباحثة من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقرة من حيث كونها صالحة او غير صالحة ، او بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح وقد حصلت على نسبة اتفاق (100%) وبذلك استبقيت على جميع فقرات المقياس وبالغلة (30) فقرة ، والجدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

يوضح اراء المحكمين على مقياس القمع الانفعالي

الفقرات	الموافقين	النسبة	الرافضون	النسبة	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية	مستوى الدلالة
1 - 30	10	100%	صفر	صفر %	10	3.84	0.05

ب- الصيغة النهائية للأداة

تم اعداد الصيغة النهائية للأداة التي تكونت من (30) فقرة . فقد وضعت الباحثة امام كل فقرة خمسة بدائل بعد ان اعطت اوزان من (1 - 5) درجات فكانت (5) للبديل (اوافق تماماً) (4) للبديل (اوافق غالباً)، و (3) للبديل (اوافق احياناً) ، و (2) للبديل (لا اوافق)، و (1) للبديل (لا اوافق ابداً). ولأجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس نجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لذا فان اعلى درجة هي (150) درجة واقل درجة هي (30). يشير الطلبة بوضع اشارة (√) في الحقل الذي يناسبها ، وبعد التطبيق على افراد العينة تم جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى وفق الاوزان المحددة امام كل بديل من البدائل. وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (90) درجة وبلغت اعلى درجة فرضية (150) درجة وبلغت ادنى درجة فرضية (30) درجة .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث على وفق أهدافه، ومناقشتها وكما يأتي:

اولا- مستوى القمع الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للبنات

بعد المعالجة الاحصائية بلغ الوسط الحسابي لدرجات افراد العينة على مقياس القمع الانفعالي (79,5) وانحراف معياري (11,32) بينما كان الوسط الفرضي (90) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة هي (4,05) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) لأنها اعلى من القيمة الحرجة والبالغة (1,67) , مما يشير إلى أن عينة البحث لديهم قمع انفعالي لان قيمة ت المحسوبة اعلى من الجدولية. وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة للعينة على مقياس القمع الانفعالي

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الحرجة	مستوى الدلالة
60	79,5	11,32	90	59	4,05	1,67	0,05

تشير نتائج جدول(5) الى ان عينة البحث لديها قمع انفعالي, و تفسر الباحثة هذه النتيجة أن الافراد القامعين والذين يشعرون بعدم قدرتهم على الاتصال الاجتماعي وعلى اقامة العلاقات مع افراد المجتمع والانسجام مع المحيط الذي يعيش فيه مما يضعف الاواصر الاجتماعية وينشا لديه قلقا ولا سيما الاجتماعي كما ان للقمع تأثير على قدرة وفعالية الجهاز العصبي وكيفية استقباله للمثيرات البيئية وان قمع تعبيرات الوجه وخفض الردود السلوكية يؤدي الى امراض نفسية وجسمية وزيادة التوتر والاجهاد وما يعقبه من نتائج سلبية اذ وجد ارتفاع في عمل الجهاز القلبي الوعائي خلال تلك الفترة وزيادة في نشاط الجانب الأيمن من الفص الجبهي المسؤول عن التحكم والسيطرة السلوكية. وتتفق نتيجة البحث الحالي مع دراسة (عبد الجبار، 2018) ، واختلفت مع دراسة (عباس، 2017).

ثانيا- معرفة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في القمع الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للبنات تبعا لمتغير المرحلة التخصص (رياضة، رياض الاطفال)

لتحقيق هذا الهدف ولايجاد الفروق تمت معالجة البيانات احصائيا باستعمال اختبار ت لعينتين مستقلتين فظهرت النتائج الاحصائية وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات الرياضة ومتوسط درجات رياض الاطفال في متغير القمع الانفعالي حيث ان قيمة ت المحسوبة تساوي (5,55) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة (2,008) عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (58) لصالح رياض الاطفال والجدول رقم 5 يوضح ذلك

جدول (5)

نتائج اختبار ت لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق في القمع الانفعالي لدى طالبات كلية التربية للبنات وفق التخصص (رياضة, رياض الاطفال)

القسم	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الجدولية في مستوى الدلالة 0,05
الرياضة	30	85,05	6,612	5,55	2,008
رياض الاطفال	30	85,36	5,690		

• الاستنتاجات :

من خلال نتيجة البحث الحالي يستنتج الباحث ما يلي:-

- 1- ان طالبات كلية التربية للبنات لديهن قمع انفعالي عالي لان قيمة ت المحسوبة اعلى من قيمة ت الجدولية
- 2- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات التخصص العلمي ودرجات التخصص الانساني في متغير القمع الانفعالي حيث تبين ان قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية وبالغة 2,008
- 3- التوصيات:-

في ضوء نتائج البحث الحالي التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يلي:-

1. عمل برامج ارشادية ووقائية حول كيفية التخفيف من القمع الانفعالي من خلال تفعيل مراكز الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في الجامعات.
- 2- اهتمام التدريسين بالجانب الانفعالي للطالب من خلال الارشاد والتوجيه وكيفية تعويد الطلبة في السيطرة على انفعالهم وحل المشكلات التي تواجههم بصورة صحيحة لان القمع الانفعالي يكون له تأثيرا على الجانب الصحي والمعرفي.

• المقترحات:-

تقترح الباحثة في البحث الحالي ما يأتي:-

وذلك باجراء دراسات بين القمع الانفعالي وعدة متغيرات منها:

- 1- القمع الانفعالي وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية لدى المراهقين او الاطفال.
- 2- القمع الانفعالي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل الصحة النفسية مثل (تأثير القمع الانفعالي على عمل الجهاز العصبي او علاقته بالقلق و الاكتئاب) ، والشخصية مثل (علاقته القمع الانفعالي بالتواصل الاجتماعي).

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

الملاحق

ملحق (1)

اسماء السادة المحكمين الذين استعانت بهم الباحثة

ت	الدرجة العلمية	الاسم	التخصص
1-	أ.م.د.	علي حسين عايد	علم النفس العام
2-	أ.م.د.	راضي حسن عبيد	علم النفس التربوي
3-	م.	شروق كاظم جبار	علم النفس التربوي
4-	م.م.	رنا محسن شايع	علم النفس التربوي
5-	م.	حلا يحيى عباس	علم النفس التربوي
6-	م.	وسن حمودي	علم الاجتماع
٧	م.د.	نغم عادل نجم	علم نفس الشخصية
٨	م.	صفاء حسين حميد	علم نفس عام

ملحق ٢

مقياس القمع الانفعالي بصيغته الاولى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م / استبانة آراء المحكمين على مقياس القمع الانفعالي

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة :

تروم الباحثة القيام ببحثها الموسوم بـ (القمع الانفعالي في ظل جائحة كورونا لدى طالبات كلية التربية للبنات) , ولتحقيق أهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (لطيف 2016) والذي عرفه بانه (هو كبح الفرد شعوريا لسلوكيات التعبير الانفعالي السلبي لديه عند الاستثارة الانفعالية)..(لطيف ، 2016). ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراسة علمية في مجال تخصصكم تتوجه الباحثة اليكم للاستعانة بأرائكم ومقترحاتكم حول صلاحية فقرات المقياس و صلاحية البدائل المستعملة في الإجابة وهي(وافق تماماً، اوافق غالباً، اوافق احياناً، لا اوافق، لا اوافق ابدا)

تقبلوا فائق الشكر والاحترام

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	اجد صعوبة في البوح بما اشعر به للآخرين .			
2	اخفي شعوري بالألم نتيجة موقف ما.			
3	اعاني من صعوبة توضيح مشاعري للآخرين.			
4	اجد صعوبة في مواجهة الآخرين بالكلام.			
5	لا اعبر عن مشاعر الغضب .			
6	اخفي انزعاجي من امور كثيرة.			
7	لا اظهر انفعالاتي امام الآخرين.			
8	اعاني من تراكم الانفعالات بداخلي.			
9	لا استطيع ان امنع نفسي من البكاء في كثير من المواقف المحزنة.			
10	لدي احساس بوجود قيود داخلية تمنعني من التعبير عن انفعالاتي بحرية.			
11	اكتم مشاعري مدة طويلة دون البوح بها .			
12	اقول ما اشعر به.			
13	اخفي شعوري بالاكتمال .			
14	افكر بطريقة هادئة عند مواجهة المواقف الضاغطة.			
15	اسمح للآخرين بمعرفة ما اشعر به.			
16	اشعر بالألم نتيجة إخفائي حقيقة مشاعري.			
17	اكبح جماح غضبي.			
18	اجد صعوبة في قول الحقيقة لأحد ما تجنبنا للرفض.			
19	اخفي ما اشعر به لأنني تعرضت لكثير من العقوبات في صغري نتيجة بوحى بمشاعري.			
20	أعبر بحرية عن الحزن او الغضب.			
21	اخبر الآخرين عما يقلقتني.			
22	أخفي مشاعر القلق بداخلي.			
23	اشارك الآخرين أفراحهم واحزانهم.			
24	انتظاهر بخلاف ما اشعر به في أثناء تعرضي للمواقف التي تثير غضبي.			
٢٥	اناقش الامور بهدوء في المواقف كافة			
26	اتلغثم في الكلام عندما اكون منزعج			
27	اعبر عن انفعالاتي بالرسم والالعاب الرياضية			
28	انزعج عندما لا يفهمني الآخرون			
29	تراودني احلام مزعجة أثناء النوم			
٣٠	اشعر بالاطمئنان النفسي رغم المواقف الصعبة التي تواجهني			

ملحق (3)

مقياس القمع الانفعالي بصيغته النهائية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

عزيزتي الطالبة

بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن آرائك إزاء بعض المواقف الحياتية. قد تنطبق عليك أو لا تنطبق ، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة ،والإجابة عنها بوضع علامة(√) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك... ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ..وان لا تترك أي فقرة من دون إجابة... علماً أن هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي... لا حاجة لذكر الاسم شكراً لتعاونكم معنا... مع وافر شكري وامتناني

ملاحظة: يرجى تدوين البيانات الآتية:

الجنس: ذكر أنثى

مثال توضيحي: إذا كان اختيارك الفقرة (وافق احياناً) كما موضح في المثال أدناه، تضع علامة(√) في المربع المقابل للبديل الذي يمثل رأيك واختيارك.

ت	الفقرات	وافق تماماً	وافق غالباً	وافق احياناً	لا اوافق	لا اوافق ابداً
	اخفي شعوري بالألم نتيجة موقف ما.			√		

أماً منكم التعاون وتقبلوا فائق الشكر والامتنان

ت	الفقرات	وافق تماماً	وافق غالباً	وافق احياناً	لا اوافق	لا اوافق ابداً
1	اجد صعوبة في البوح بما اشعر به للآخرين .					
2	اخفي شعوري بالألم نتيجة موقف ما.					
3	اعاني من صعوبة توضيح مشاعري للآخرين.					
4	اجد صعوبة في مواجهة الآخرين بالكلام.					
5	لا اعبر عن مشاعر الغضب .					
6	اخفي انزعاجي من امور كثيرة.					
7	لا اظهر انفعالاتي امام الآخرين.					
8	اعاني من تراكم الانفعالات بداخلي.					
9	لا استطيع ان امنع نفسي من البكاء في كثير من المواقف المحزنة.					
10	لدي احساس بوجود قيود داخلية تمنعني من التعبير عن انفعالاتي بحرية.					
11	اكتم مشاعري مدة طويلة دون البوح بها .					
12	اقول ما اشعر به.					
13	اخفي شعوري بالاكتماب .					
14	افكر بطريقة هادنة عند مواجهة المواقف الضاغطة.					

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

15	اسمح للآخرين بمعرفة ما اشعر به.
16	اشعر بالألم نتيجة إخفائي حقيقة مشاعري.
17	اكبح جماح غضبي.
18	اجد صعوبة في قول الحقيقة لأحد ما تجنبنا للرفض.
19	اخفي ما اشعر به لأنني تعرضت لكثير من العقوبات في صفري نتيجة بوحى بمشاعري.
20	أعبر بحرية عن الحزن او الغضب.
21	اخبر الآخرين عما يقلقني.
22	أخفي مشاعر القلق بداخلي.
23	اشارك الآخرين أفرحهم واحزانهم.
24	اتظاهر بخلاف ما اشعر به في أثناء تعرضي للمواقف التي تثير غضبي.
25	اناقش الامو بهدوء في المواقف كافة
26	اتلثم في الكلام عندما اكون منعج
27	اعبر عن انفعالاتي بالرسم والالعاب الرياضية
28	انزعج عندما لا يفهمني الآخرون
29	تراودني الام مزعجة عند النوم
30	اشعر بالاطمئنان النفسي رغم المواقف الصعبة التي تواجهني

المصادر

- القرآن الكريم.
- بني يونس، محمد محمود،(2004) : مبادئ علم النفس:ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الجبوري، علي محمود كاظم (2011): علم النفس الفسيولوجي، دار صفاء للنشر والتوزيع، الاردن.
- طالب، ريم خميس مهدي(2013): تأثير القمع الانفعالي لدى نمطي الشخصية (ج) و(د) في الذاكرة المستقبلية، اطروحة دكتوراه كلية الآداب، جامعة بغداد.
- حافظ، سلام هاشم (2006): معنى الحياة وعلاقتها بالقلق الوجودي والحاجة للتجاوز. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- حسين طه عبدالعظيم، (2008) الارشاد النفسي التطبيق التكنولوجي، ط2، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، المملكة الاردنية الهاشمية.
- دافيدوف ليندا،(1983) مدخل علم النفس، ترجمة سيد طواب، محمود عمر، نجيب خزام، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- الداھري، صالح حسن احمد(2005): مبادئ الصحة النفسية. الطبعة الأولى، دار الاوائل للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- الداھري قاسم حسين، الكبيسي وهيب مجيد(1999) علم النفس العام، ط1، دار الكندي للنشر والتوزيع، اريد، الاردن.
- الدلفي، محسن علي (2011): علم النفس العام، الطبعة الاولى، دار الكتب العلمية ، بغداد.
- راجح ، احمد عزت (1987): اصول علم النفس. الطبعة التاسعة ، دار المعارف، القاهرة.
- ربيع، محمد شحاته (2010): اصول علم النفس. الطبعة الاولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع، عمان.

وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الانسانية والاجتماعية والصرفية
لكلية التربية للبنات - جامعة القادسية
وبالتعاون مع كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (اهتمام الامم بعلمائها ومفكرها دليل رقيها وازدهارها الحضاري)
للفترة 30 - 31 آب 2021

- العادلي ،سبأ عباس (2007): ادارة الانفعالات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلبة جامعة المستنصرية ، المعهد العالي للدراسات التربوية (رسالة ماجستير غير منشورة) العراق ، بغداد.
- عباس ، علي عبد الرزاق (2017) : القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، بحث منشور ، كلية التربية ، جامعة بغداد ، مركز البحوث النفسية ، العدد (26) ، ص (1027 - 1060).
- عبد الجبار ، نورس عطا (2018) : القمع الانفعالي وعلاقته بالجمود الفكري وإعاقة الذات لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة بابل.
- عبد الخالق، احمد (1993) أسس علم النفس، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، القاهرة.
- محمود ، فرمان علي (2016) : القمع الفكري والاعتقادات الظنية عن الذات والعالم وعلاقتها بالتمرد النفسي لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للعلوم الصرفة ، جامعة بغداد.
- المعموري ، علي حسين مظلوم (2008) : ادارة الانفعالات و استقطاب التعبير و علاقتها بأنماط التفكير لدى تدريسيي الجامعة، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.
- ملحم ، سامي محمد (2000): القياس والتقويم في التربية الحديثة، الطبعة الاولى ، الجزء الاول ، منشورات دمشق ، دمشق.
- موسى، رشاد علي عبد العزيز،(2001) : اساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط1، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- النعيمي، مهند محمد عبد الستار (2014): القياس النفسي في التربية وعلم النفس ، ط1، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق.
- _____ (2014) : علم النفس المعرفي، ط1، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق.

**Emotional suppression in Time of the Corona pandemic of students of
the College of Education for Women**

Dr. Kahraman Hadi Ouda

College of Education for Women - University of Al-Qadisiyah
KahramanHadi @qu.edu.iq

Abstract

This research aimed to identify the level of emotional suppression among female students of the College of Education for Girls, University of Al-Qadisiyah. Knowing the statistically significant differences in emotional suppression among female students of the College of Education for Girls, according to the change of specialization (scientific, human). In the mid-term segmentation method, the t-test for two independent samples for the purpose of extracting the differences between females in emotional suppression according to the variable of specialization (scientific, human) and the academic stage, and the current research reached a set of conclusions, including that the students of the College of Education for Girls have high emotional suppression because the calculated T value is higher than The value of the tabular t, and the presence of statistically significant differences between the average degrees of scientific specialization and the degrees of human specialization in the emotional suppression variable. In universities and the interest of teachers in the emotional side of the student through guidance and direction and how to accustom students In controlling their emotions and solving the problems they face correctly, because emotional suppression has an impact on the health and cognitive side.