

بناء مقياس التنظيم العاطفي وفقاً لنموذج كروس لدى طلبة الجامعة
في اقليم كردستان
" بناء وتطبيق "

د. مي مصدق دلفي الشمري
وزارة التربية / مديرية الرصافة الاولى
mayalshamery55@gmail.com

أ.د. أزهار عبود حسون الجواري
الجامعة المستنصرية / كلية التربية
Azharshmal333@gmail.com

المستخلص

استهدف البحث الحالي بناء مقياس التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان العراق وفقاً لنموذج كروس، فضلاً عن قياس ومعرفة دلالة الفروق في كل عامل من عوامل التنظيم العاطفي وفقاً لمتغيري الجنس ومدة الإقامة، وتحقيقاً لذلك تم بناء مقياس التنظيم العاطفي اعتماداً على نموذج كروس واستعمل أسلوب العبارات التقريرية في صياغة فقرات المقياس، ووضع أمام كل فقرة (5) بدائل متدرجة للإجابة هي (وافق بشدة، اوافق بدرجة متوسطة، اوافق قليلاً، لا اوافق، لا اوافق بشدة) تعطى لها عند التصحيح الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي، طبق المقياس على عينة البحث البالغة (400) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي، وتم التحقق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري وصدق البناء العاملي الذي اظهر وجود خمسة عوامل للتنظيم العاطفي هي إعادة التفكير الايجابي والمراقبة الذاتية والقمع وحل المشكلات والالهاء، وتم التحقق من ثبات المقياس باستعمال معادلة الفا كرونباخ للمقياس ككل ولكل عامل من عوامل المقياس، وكانت جميع معاملات الثبات جيدة، وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان يتمتعون بتنظيم عواطفهم، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية في العامل الاول والعامل الخامس للتنظيم العاطفي وفق متغير الجنس، وفي ضوء نتائج البحث تم تحديد مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

**Constructing a Scale of Emotional Regulation According to Gross
for Students University in the Kurdistan Region Model**

Construct & Application

Prof- Dr.Azhar Abood Hason AL-Jewari
The University AL-Mustansirya
College of Education

Dr. May Musadaq Dalfi AL-Shammari
Ministry of Education
Directorale Education- First Rusafa

Abstract:

The present research aims at Constructing a Emotional Regulation Scale of students University in the Kurdistan region, And knowledge of the

significance of differences in each factor is known according to sex variables and the duration of residence, In order to achieve the aims of the research, were designe a scale of emotional regulation was constructed depending on the Gross model, The emotional regulation Scale consisted of (30) items divided into five components, and used the method of report statements in the drafting items of the three scales, put in front of each item (5) scalable alternatives to answer is (strongly agree, moderately agree, slightly agree, disagree, strongly disagree) They are given a correction when grades (5, 4, 3, 2, 1).

Applied scale on the sample amounting to (400) students from the students of the Iraqi Arab University in the Kurdistan region were selected style class random, the validity were examined of scale through face validity and constructing validity by the examine construction of infrastructure for each scale, Which showed the presence of five factors of emotional regulation are positive re-thinking and Self-monitoring and suppression and problem solving and distraction, The researcher looked for the reliability of the scale analysis of variance using the equation alpha Kronbach of the scale as a whole and for each factor of factors scale, and reliability coefficients were all good, The data were analyzed using the Statistical package of Social Sciences(SPSS) and the results showed.:The students of the Arab University in the Kurdistan Region enjoy emotional regulation, There are differences statistically significant in the first factor and five factor of the emotional regulation according to variable gender, In light of the search results was to identify a set of conclusions and recommendations and proposals.

مشكلة البحث

تمثل العاطفة Emotion حالة نفسية وبيولوجية واستجابة سلوكية ذات استثارة فطرية ومكتسبة وتعتبر مكونا هاما من مكونات الشخصية، وان الفرد مزود بمجموعة من العواطف الأساسية مثل الخوف والغضب التي تأخذ شكلا بسيطا ثم تتعقد شيئا فشيئا الى عواطف قوية يمكن التغلب عليها كلما ارتقى الفرد في سلم التطور عن طريق التعلم (Goleman,1995:424- 425).

ان عجز الافراد في تنظيم عواطفهم Emotional Regulation له دور كبير في ظهور مجموعة من الاضطرابات النفسية كالعجز في التعامل مع العواطف المختلفة، والملائمة للمواقف التي يمرون بها، وقلة الاستمتاع بالحياة، وانخفاض معدل التوافق والتفاعل مع الاخرين، واضطرابات الاكل وتعاطي المخدرات والمشكلات النفسية كالقلق والغضب والاكتئاب (Gross,1998: 280).

ويؤدي فقدان الافراد لقدرتهم على تنظيم عواطفهم الى التأثير النفسي المدمر نتيجة الضغوط التي يتعرضون لها، وقد تنتهي للإصابة بالصدمة النفسية، يفقدون نتيجتها مقومات الصحة النفسية، والنظرة التشاؤمية للحياة (جولمان، 2000: 3-4).

واكد ماير وسالوفي (Mayer& Salovy, 1998) ان البيئة المحيطة بالافراد تؤثر على التنظيم العاطفي لديهم من حيث قدرتهم على ضبط عواطفهم الذاتية، والتوافق الفعال مع المواقف العاطفية التي يمرون بها، فاذا كانت البيئة سليمة فانهم يتمتعون بمستوى عال من التنظيم العاطفي، واما اذا كانت البيئة سيئة، فانه يؤدي الى تعلم عادات عاطفية غير سليمة تؤدي الى انخفاض تنظيمهم العاطفي مقارنة بأقرانهم الذين يعيشون في بيئة سليمة (Hein, 2004: 3-4).

وتوصلت دراسة (Aldo, Hoeksema & Schweizer, 2010) الى وجود علاقة موجبة بين انخفاض التنظيم العاطفي ومشكلات القلق والاكتئاب واضطرابات الاكل لدى طلبة الجامعة في الولايات المتحدة، وتوصلت دراسة (Dora, 2012) الى وجود علاقة موجبة بين انخفاض التنظيم العاطفي وقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة في انقرة.

ونظراً لعدم توفر مقياس للتنظيم العاطفي وفقاً لنظرية كروس، لذا جاء البحث الحالي مستهدفاً بنائه الذي تكاد ان تخلو منه المكتبة العربية (على قدر اطلاع الباحثة)، وعليه فان البحث الحالي سيضيف مقياساً جديداً يمكن استعماله من قبل باحثين اخرين، وكذلك اختبار نموذج كروس فيما يتعلق بالتنظيم العاطفي في مجتمعنا العراقي.

اهمية البحث

يمر الشباب بمرحلة مهمة الا وهي المرحلة الجامعية، اذ تعتبر مرحلة فريدة في تأهيلهم علمياً وثقافياً لتحمل المسؤولية وكسب المعرفة بمستلزمات العصر من علوم وتقنية وزيادة الإنتاج (بيوكر، 1962: 112)، ولطلبة الجامعة أهمية كبيرة في المجتمع، اذ يعدون قوى فاعلة في نمو المجتمع وتقدمه وركناً أساسياً في تحمل مسؤوليات وأعباء المجتمع وبنائه (البيديري، 2006: 16).

وتبرز اهمية التنظيم العاطفي في كيفية قيام العواطف بزيادة تنظيم الانتباه والنشاط لاجتياز العقبات وحل المشكلات التي تعمل على تعقيد العلاقات بين الافراد وتهديد صحتهم لتحقيق الرضا والمصلحة الاجتماعية لديهم والتعبير عنها بحرية في العديد من المواقف والاحداث التي يمرون بها في علاقاتهم مع الاخرين للمحافظة على حياتهم (Gross, & Munoz, 1995: 152).

ويعمل التنظيم العاطفي على مساعدة الافراد من تقليل العواطف السلبية وزيادة العواطف الايجابية والحفاظ عليها ومحاولة السيطرة على العمليات العاطفية غير الشعورية وتحويلها الى عمليات عاطفية واعية تسمح لهم ان يكونوا ناجحين في مواجهة المواقف الخارجية الضاغطة او المهدة (Gross, 1999: 552).

ويلعب التنظيم العاطفي دوراً إيجابياً ومهماً في التوافق مع متطلبات المواقف الخارجية التي يمر بها الأفراد، إذ يعمل على التعرف فيما إذا كان الموقف الذي سيواجههم جيداً أم سيئاً، لمساعدتهم في اتخاذ القرارات بصورة متزنة ومناسبة مع سلوكياتهم لزيادة تكيفهم وعلاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين (Gross, 1998:233).

وان للتنظيم العاطفي أهمية كبيرة في ضبط العواطف، إذ يتضمن قدرة الأفراد على تغيير الحالة المزاجية حسب تغيير الظروف التي يمرون بها والتحكم بها، وقدرتهم على تنظيم عواطفهم لتوليد أفكار جديدة والتوافق مع الأحداث الجارية لتحقيق الانجاز والتفوق في صنع القرارات وأدراك وفهم عواطف الآخرين والتواصل معهم (Goleman, 1995:46)، وهذا ما توصلت إليه دراسة لندا وواسلر (Landau & Wissler, 1998) الى ان الأفراد الذين لديهم القدرة على تنظيم عواطفهم وإدارتها يكونون أكثر صحة نفسية وأكثر تأثيراً في الآخرين، وتوصلت دراسة لوبيز وزملائها (Lopes, Salovey, Beers & Cote, 2005) ان طلبة الجامعة في امريكا يتمتعون بقدرات عالية من التنظيم العاطفي لصالح الطلبة بأعمار (21) سنة، ولا توجد فروق على وفق متغير الجنس، وتوصلت دراسة بيرمينكش (Purnamaningsih, 2017) الى تمتع طلبة الجامعة بتنظيم عواطفهم في اندونيسيا، ولا توجد فروق على وفق متغير الجنس، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق في العمر في التنظيم العاطفي لصالح (19) سنة.

وتتنبثق أهمية البحث الحالي من انه يحاول بناء مقياس للتنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان وفقاً لنموذج كروس، وقياسه لديهم، مما يوفر إضافة جديدة إلى ما هو موجود من مقاييس على الصعيدين المحلي والعربي، فضلاً عن انه تناول شريحة مهمة تمثل الركيزة الأساسية في بناء المجتمع وصناعة مستقبله ممثلة بطلبة الجامعة.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى :

- 1- بناء مقياس التنظيم العاطفي وفقاً لنموذج كروس لدى طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان.
- 2- قياس التنظيم العاطفي وعوامله لدى طلبة الجامعة العراقيين العرب في إقليم كردستان.
- 3- التعرف على دلالة الفروق في كل عامل من عوامل التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة العراقيين العرب في إقليم كردستان وفقاً لمتغيري الجنس ومدة الإقامة.

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بدراسة التنظيم العاطفي لدى طالبات وطلاب الجامعة العراقيين العرب الدارسين في جامعات اقليم كردستان (الحكومية والاهلية) للدراسة الأولية الصباحية للعام الدراسي 2018-2019 م.

تحديد المصطلحات

1. مقياس Scale

عرفه جيزلي وزملاؤه (Ghiselli, Campbell & Zedeck, 1981:484) " بأنه اية اداة تستخدم لأعطاء اوصاف الاشخاص او خصائصهم لاغراض التنبؤ او التشخيص، فهو ملاحظة للسلوك واعداد تسجيله في مواقف او شروط محددة".

وعرفته (انستازي ويوربينا، 2015: 18) " بأنه اداة موضوعية مقننة لقياس عينة من السلوك". مما تقدم يمكن تعريف المقياس بأنه مجموعة من الفقرات او المثيرات اعدت لقياس عينة من السلوك الدال على الظاهرة النفسية التي صمم المقياس لقياسها.

ويعرف البحث الحالي المقياس اجرائياً، بأنه مجموعة مرتبة من الفقرات على شكل عبارات تقريرية تقيس بطريقة كمية عينة من سلوك المستجيب الدال على التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان.

2. التنظيم العاطفي Emotional Regulation:

عرفه كروس وتومسون (Gross & Thompson , 2007: 14) "استراتيجية لغوية معرفية تعمل على تغيير أو تعديل مسار الاستجابات العاطفية من خلال إعادة صياغة معنى الموقف". وعرفه كروس (Gross, 2014: 6). بأنه " العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية العاطفة التي يمتلكها وكيفية التعبير عن تلك العاطفة في علاقاته مع الآخرين من حوله للتأثير على مستويات الاستجابة العاطفية".

التعريف النظري : أعتمد على تعريف كروس (Gross, 2014) للتنظيم العاطفي.

التعريف الاجرائي : هو الدرجات الكلية التي يحصل عليها طلبة الجامعة في ضوء اجابتهم على فقرات مقياس التنظيم العاطفي الذي اعد في هذا البحث.

إطار نظري

التنظيم العاطفي Emotional Regulation احد المفاهيم الحديثة في علم النفس، ويقوم على فكرة أن الأفراد يفضلون العواطف السارة على العواطف غير السارة، وينظمونها وفقاً لذلك عن طريق تنظيم العمليات الداخلية (العواطف الخاصة بالتنظيم في الذات)، وتنظيم العمليات الخارجية (العواطف التي تكون استجابة للأحداث التي يمر بها الأفراد)، وبذلك فالتنظيم العاطفي يضم العواطف الداخلية والخارجية (Gross & Thompson, 2007: 4, 6).

يعتبر التنظيم العاطفي اثراء حديث لمجال دراسة العواطف، رغم انه سبق تناوله باستعمال مفاهيم متعددة لها جذور في دراسة اليات الدفاع النفسية من قبل فرويد (Freud,1926/1959) ودراسة الضغط النفسي والتعامل معه من قبل لازاروس (Lazarus,1966)، في حين اطلق عليه بولبي (Bowlby,1969) مصطلح التعلق، والعاطفة من قبل فريجدا (Frijda,1986:322) والتنظيم الذاتي من قبل ميشيل (Mischel,1996)، وهذا ادى الى التقدم النظري والعملي لمفهوم التنظيم العاطفي، ووضع حجر الاساس لمعرفة كيف يمكن للافراد ان يسيطروا على عواطفهم وتنظيمها (Gross,1998:231) (Gross,2008:497).

اتفق كل من كروس ومونوز (Gross&Munoz,1995) ان التنظيم العاطفي يتم من خلال عملية تغيير البيئة الداخلية والخارجية التي تؤثر في عواطف الافراد عند حدوث المواقف التي يمرون بها، وبالتالي تؤدي الى تنظيم ميولهم واستجاباتهم المتولدة لتلائم مع تلك المواقف (Livingstone,Harper&Gillanders,2009:421).

واكد كروس ان التنظيم العاطفي يتكون لدى البالغين من خلال تنظيم عواطفهم الخاصة الذاتية والخارجية، واما الاطفال فتتم من خلال الاسرة، وعلى الرغم من فائدة التمييز بين التنظيم العاطفي الداخلي والخارجي، إلا أن بعض الحالات يتوجب استخدام التنظيم العاطفي الداخلي والخارجي لدى الأفراد، فالعواطف الحادة تعتبر تنظيم خارجي External Regulation وتهدهة النفس تعتبر تنظيم داخلي Internal Regulation (Gross, 2014:6).

وتعد عملية التنظيم العاطفي خطية ومتكررة مع مرور الوقت تسير في اتجاه واحد عن طريق سلسلة من العمليات التي تتخلل توليد العاطفة عن طريق خمسة استراتيجيات ينظم فيها الافراد عواطفهم، تتمثل في اختيار الموقف وتعديل الموقف ونشر الانتباه والتغيير المعرفي وتعديل الاستجابة، حيث ان كل واحدة منها هدف محتمل للتنظيم العاطفي (Gross,2007:3&218)، وفيما يأتي توضيح لها.

استراتيجيات التنظيم العاطفي Emotion Regulation Strategies

1- اختيار الموقف Situation selection: هو مجموعة من القرارات التي يتخذها الفرد بنفسه والتي تتناسب مع مستوى استجاباته العاطفية التي يصدرها لتحقيق أهدافه المستقبلية (Gross,2014: 9)، ويعمل الافراد في إستراتيجية اختيار الموقف على اتخاذ القرار بين موقفين أو أكثر ليكونوا في موقف واحد، فعندما يتوجب عليهم اتخاذ القرار حول ما يجب ان يقوموا به من حيث الالتزام بالمواعيد او تناول الطعام مع الأصدقاء الذين يمضون وقتهم معهم، فعملية اتخاذ القرار لاختيار الموقف تكون تبعا لعواطفهم التي يمرون بها (Gross & John, 2003:359).

2- **تعديل الموقف Situation Modification**: هو تعديل أو تغيير ظروف البيئة الخارجية بشكل مباشر لتغيير تأثيرها العاطفي من خلال العلاقات الاجتماعية والتعبيرات العاطفية الواضحة للأفراد أنفسهم مع الآخرين، ويتطلب تعديل الموقف توفير وضعاً جديداً من خلال التعديل الخارجي الذي له علاقة بتعديل الظروف البيئية والمادية التي يمرون بها الأفراد، حيث يكون التنظيم العاطفي من خلال التعبيرات العاطفية التي لها تأثيرات اجتماعية مهمة حيث يمكن ان يحول مسار التفاعل الاجتماعي الغاضب والقلق مع الآخرين الى الاعتذار وتقديم الدعم الاجتماعي (9-10: Gross,2014)، ويشار الى هذه الاستراتيجية من التنظيم العاطفي التكيف مع التقاليد والتعامل مع المشاكل أو السيطرة الأولية على المشكلات ويكون لدى الفرد مستويات مختلفة من العاطفة (Gross,2007:50).

3- **توزيع الانتباه Attention Deployment**: هو توجيه انتباه الفرد الى الجوانب الايجابية للموقف أو تحويل انتباهه بعيدا عن الموقف الذي هو فيه لخلق حالة عاطفية مرغوب فيها للمحافظة على تنظيمه العاطفي (Gross,2014:10)، وأشار كروس ان توزيع الانتباه يفسر العواطف الداخلية، اذ يقوم الافراد بتغيير انتباههم الى المواقف الداخلية المتعددة التي تعتبر مواقف فعالة في تنظيمهم العاطفي، ويستعمل توزيع الانتباه عندما لايمكن اجراء تغيير الموقف او تعديله مناسب لاستجاباتهم العاطفية، ويستمر توزيع الانتباه من مرحلة الطفولة الى مرحلة البلوغ والرشد لمساعدة الافراد على تنظيم عواطفهم من خلال نموهم وتطورهم لتعديل حالتهم أو تغييرها (Rothbart & Derrberry, 1981:8).

4- **التغيير المعرفي Cognitive Change**: هو قدرة الفرد على تغيير طريقة التركيز الداخلي (الأفكار، الذكريات) في الموقف، لتقليل العواطف السلبية وزيادة العواطف الايجابية (Gross,2014: 10)، ويشير التغيير المعرفي إلى تغيير الكيفية التي فيها يقوم الفرد بتقييم الموقف الذي هو فيه تبعاً للاهمية والمغزى العاطفي للموقف، حتى يغير من أهميته العاطفية، اذ تتطلب العاطفة ادخال معنى على المدركات الحسية، ويقوم الافراد بتقييم قابليتهم لتنظيم ما يتطلبه الموقف من خلال خطوات معرفية لتحويل المدرك الحسي الى شي معين يؤثر في خبرتهم وحالتهم العاطفية (Gross, 282: 2002)، وأشار كروس ان الهدف من هذه الإستراتيجية هو تقييم الحدة العاطفية للأفراد، اذ تقوم بالتخفيف من العواطف السلبية وزيادة العواطف الايجابية التي تركز على التكيف والتفاوض واختيار الجوانب الايجابية للموقف (Christophe&Antoine,2008:61).

5- **تعديل الاستجابة Response Modulation**: هو كبت الافراد التعبير عن عواطفهم نتيجة التأثير المباشر للمكونات الخبراتية والسلوكية والفسولوجية للاستجابة العاطفية، لكبح العواطف والسلوكيات السلبية عن طريق استخدام الممارسات الرياضية والاسترخاء لغرض المسايرة الاجتماعية،

وتمثل تعديل الاستجابة الاستراتيجية الاخيرة في التنظيم العاطفي وتحدث متأخره في عملية توليد العاطفة بعد حدوث الاستجابة العاطفية، وقد يلجأ الافراد الى تعديل الخبرة العاطفية لتقليل العواطف السلبية من خلال تناول العقاقير او تغيير نمط الطعام او التدخين (Gross,2014:10).

واكد كروس ان التنظيم العاطفي يشمل جميع الإستراتيجيات الواعية (الشعورية) وغير الواعية (اللاشعورية) التي يستخدمها الفرد لزيادة أو خفض الأستجابة العاطفية، ويتأثر بعملية تغيير البيئة الداخلية والخارجية التي تؤدي الى تنظيم ميولهم واستجاباتهم ومهاراتهم وإتجاهاتهم التي يمكن أن تعزز قدرتهم على التحكم مع المواقف التي يتعرضون لها (Livingstone,Harper&Gillanders,2009:421).

دراسات سابقة

دراسة لوبيز وسالوفي وبيرز وكوت (Lopes, Salovey & Beers & Cote,2005)

استهدفت الدراسة التعرف على التنظيم العاطفي وعلاقته بجودة التفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، والتعرف على دلالة الفروق في المتغيرين تبعاً لمتغيري العمر والجنس، وتحقيقاً لذلك استعمل اختبار الذكاء العاطفي لقياس التنظيم العاطفي لماير وسالوفي (Mayer&Salovey 1997) الذي حدد بأربعة مجالات هي؛ القدرة على الوعي بالانفعالات العاطفية والتعبير عنها بدقة، القدرة على استخدام العواطف لتسهيل التفكير، القدرة على فهم وتحليل العواطف، والقدرة على تنظيم العواطف، يتكون الاختبار من (29) فقرة، وتكونت عينة الدراسة من (76) طالب جامعي في جامعة بيل في امريكا، تراوحت اعمارهم من (19- 23) سنة، وتم الاجابة على الاختبار عن طريق الانترنت، وتحقق الباحثون من التحليل العاملي التوكيدي لفقرات المقياس الذي أظهر (4) عوامل، وتم حساب الثبات بطريقتين طريقة اعادة الاختبار وبلغ معامل الثبات (0.86) وطريقة الفاكرونباخ وبلغ معامل الفا (0.81)، واطهرت النتائج ان طلبة الجامعة يتمتعون بتنظيم عواطفهم، ووجود فروق على وفق متغير العمر لصالح الاعمار (21) سنة، ولا توجد فروق على وفق متغير الجنس، واطهرت نتائج تحليل الانحدار ان عوامل التنظيم العاطفي تسهم بجودة التفاعل الاجتماعي.

دراسة سومه، اغدام و نوسورت (Someh, Aghdam & Nosort, 2015).

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم العاطفي وقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة في ايران، وتحقيقاً لذلك استعمل مقياس التنظيم العاطفي المعرفي (CERO) الذي اعدته دراسة (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001)، طبق المقياسان على عينة مكونة من (200) طالب من طلبة جامعة بيام تورفي في ايران، اظهرت النتائج ان طلبة الجامعة يتمتعون بتنظيم عواطفهم، وان نتائج تحليل الانحدار المتعدد افرز ثلاث استراتيجيات لها القدرة على التنبؤ

بالقلق الامتحاني هي؛ استراتيجية اعادة التركيز الايجابي، واستراتيجية الكراهية، واستراتيجية الكارثية.

دراسة بيرمينكش (Purnamaningsih, 2017)

كان الهدف من الدراسة التعرف على علاقة سمات الشخصية باستراتيجيات التنظيم العاطفي لدى طلبة قسم علم النفس في جامعة جادا مادا بإندونيسيا، والتعرف على دلالة الفروق في المتغيرين تبعاً لمتغير الجنس، وتحقيقاً لذلك أعدت الباحثة مقياس التنظيم العاطفي استناداً لنموذج كروس (Gross,1998)، مكون من (38) فقرة مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وامام كل فقرة (5) بدائل متدرجة هي(1. غير مناسب، 2. مناسب الى حد ما، 3. مناسب، 4. غير مناسب الى حد ما، 5. مناسب جداً) ، تم التحقق من ثبات المقياس باستعمال معادلة ألفا كرونباخ ولكل بعد على حدة اختيار الموقف (0.685)، وتعديل الموقف (0.712)، توزيع الانتباه (0.571)، التغيير المعرفي (0.716)، وتعديل الاستجابة (0.780)، بعدها طبق المقياس على عينة مكونة من (75) طالب و(264) طالبة، تتراوح اعمارهم بين (17- 19) سنة، وأظهرت النتائج ان الطلبة يتمتعون بتنظيم عواطفهم، ولا توجد فروق في التنظيم العاطفي تبعاً لمتغير الجنس، وظهر تحليل الانحدار المتعدد ان سمات الشخصية تتنبأ باستراتيجيات التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة.

اجراءات البحث

اولاً : مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة العراقية العرب في جامعات اقليم كردستان العراق الحكومية والاهلية للعام الدراسي (2018- 2019) اذ بلغ مجموع الطلبة (1241) * طالباً وطالبة بواقع (520) طالباً و(721) طالبة، موزعين بحسب تخصصاتهم بواقع (155) طالباً و(197) طالبة للتخصص العلمي، و(365) طالباً و(524) طالبة للتخصص الإنساني، وموزعين بحسب الصف بواقع (348) طالباً وطالبة في الصف الثاني، و(413) طالباً وطالبة في الصف الثالث، و(480) طالباً وطالبة في الصف الرابع، واستبعد طلبة الصف الاول من مجتمع البحث لعدم توفر نتائج القبول في الجامعات، والجدول (1) يوضح ذلك.

* تم الحصول على البيانات من رؤساء الاقسام في جامعات اقليم كردستان في ضوء الكتاب المرقم (11357) بتاريخ (3 /9 /2018).

الجدول (1)
مجتمع البحث موزعا بحسب الجنس والتخصص والصفوف الدراسية

الجامعة	الجنس والصف		الصف الثاني			الصف الثالث			الصف الرابع			المجموع العام		
	ع	ن	م	أ	ذ	م	أ	ذ	م	أ	ذ	م	أ	ذ
صلاح الدين / اربيل (حكومية)	الهندسة	علمي												
	العلوم	علمي	6	5	11	19	20	39	17	17	34	9	9	18
	التربية	علمي	2	5	7	11	10	21	10	11	21	24	25	49
	التربية الاساسية	علمي										4	4	10
اربيل الدولية/ اربيل (اهلية)	الزراعة	علمي	4	3	7	9	3	12	9	9	32	16	35	51
	الهندسة	علمي	2	1	3	2	3	1	2	3	1	2	4	6
	العلوم	علمي	1	3	4	1	1	2	3	2	5	5	6	11
	الهندسة	علمي	2	2	4	12	18	30	8	10	18	22	30	52
جيهان / اربيل (اهلية)	العلوم	علمي	5	8	13	2	3	5	7	4	11	11	18	29
	العلوم	علمي	7	11	18	7	8	15	4	5	9	18	24	42
زاخو / دهوك (اهلية)	العلوم	علمي	29	38	67	59	74	133	67	85	155	19	15	352
مجموع العليمات														
صلاح الدين / اربيل (حكومية)	القانون والعلوم السياسية	انساني	4	7	11	5	7	12	3	3	5	2	12	28
	الادارة والاقتصاد	انساني	16	22	38	12	16	28	18	28	46	46	66	112
	الاداب	انساني	4	4	8	3	5	8	7	14	21	14	23	37
	التربية الرياضية	انساني										6	6	10
اربيل الدولية/ (اهلية)	التربية	انساني									3	5	8	13
	ادارة واقتصاد	انساني	2	4	6	3	2	5	3	3	6	8	9	17
نولج / اربيل (اهلية)	قانون وعلاقات دولية	انساني	3	4	7	5	7	12	6	6	11	14	16	30
	ادارة واقتصاد	انساني	6	12	18	7	11	18	9	15	24	22	38	60
جيهان / اربيل (اهلية)	قانون	انساني	4	15	19	6	11	17	4	6	10	14	23	46
	ادارة واقتصاد	انساني	6	8	14	8	10	18	7	11	18	21	29	50
جيهان/ سلیمانیه (اهلية)	قانون وعلاقات دولية	انساني	2	2	4	2	1	3	1	2	1	5	4	9
	ادارة واقتصاد	انساني	10	17	27	14	20	34	14	28	42	38	65	103
جيهان/ دهوك (اهلية)	ادارة واقتصاد	انساني	13	20	33	12	11	23	19	15	34	44	46	90
	الفنون	انساني												3
سلیمانیه (حكومية)	تربية رياضية	انساني	2	1	3	2	2	4	1	1	2	2	5	7
	القانون	انساني	2	1	3	1	2	3	1	2	3	4	5	9
	الادارة والاقتصاد	انساني	5	8	13	7	10	17	6	10	16	20	32	50
	القانون والعلوم السياسية	انساني	1	2	3	2	4	6	1	2	3	4	8	12
دهوك (حكومية)	الادارة والاقتصاد	انساني	5	10	15	5	5	10	5	6	11	15	21	36
	التربية الاساسية	انساني	4	9	13	5	8	13	8	13	17	24	41	60
	التربية	انساني	2	2	4	2	2	3	2	3	5	7	12	21
	الادارة والاقتصاد	انساني	2	7	9	3	6	9	3	8	11	18	29	47
زاخو/ دهوك (اهلية)	القانون	انساني	1	5	6	3	2	5	2	5	7	12	18	29
	الادارة والاقتصاد	انساني	4	4	8	5	8	13	7	10	17	22	38	60
نوروز/ دهوك (اهلية)	الادارة والاقتصاد	انساني	4	4	8	5	8	13	7	10	17	22	38	60
	القانون	انساني	1	5	6	3	2	5	2	5	7	12	18	29
مجموع الانسانيات														
المجموع العام														
			10	17	28	121	15	28	41	59	89	124	172	244
			7	4	11	9	9	18	23	33	44	60	81	111
			6	2	8	3	3	6	4	6	8	11	15	20

ثانياً : عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة العراقيين العرب في جامعات اقليم كردستان الحكومية والاهلية، تم اختيارهم بالاسلوب الطبقي العشوائي باعداد متناسبة تقريبا مع اعدادهم في مجتمع البحث بحسب متغيرات الجنس (ذكور- اناث) والتخصص (علمي- انساني) والصف (ثاني، ثالث، رابع)، أما مدة الاقامة فتم اختيارها عشوائياً، ولتحديد فئات مدة الإقامة بمدى زمني معين، لتحقيق أهداف البحث تم الاعتماد على (3) محكمين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي * عرضت عليهم استبانة طلب منهم تحديد فئات مدة الإقامة، واعتمد البحث على موافقة المحكمين بنسبة (80%)، وقد اتفق المحكمين ان تكون مدة الإقامة ثلاثة فئات (اقل من 5 سنوات، 5-10 سنوات، 11 سنة فأكثر)، والجدول (2) يوضح ذلك.

* أ.د. علاهن محمد علي، أ.م.د. أزهار ماجد الربيعي، أ.م.د. أيمن حسن جدعان.

الجدول (2)
عينة البحث موزعة بحسب الجنس والتخصص والصف ومدة الإقامة

المجموع العام	11 فأكثر			10-5			أقل من 5			الجنس ومدة الإقامة		الجامعة
	مج	أ	ذ	مج	أ	ذ	مج	أ	ذ	الكلية والتخصص والصف	علمي	
13	5	8	3	2	1	7	2	5	3	1	2	صلاحي الدين / اربيل (حكومية)
31	17	14	5	3	2	19	10	9	7	4	3	
38	18	20	11	6	5	23	10	13	4	2	2	
8	4	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1	
17	8	9	3	2	1	10	5	5	4	1	3	التربية
21	11	10	9	4	5	9	5	4	3	2	1	
12	6	6	3	2	1	7	3	4	2	1	1	
14	9	5	4	3	1	8	5	3	2	1	1	
31	23	8	7	5	2	20	16	4	4	2	2	الزراعة
5	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	
7	3	4	2	1	1	3	1	2	2	1	1	
12	9	3	2	2	1	7	5	2	3	2	1	
12	7	5	5	3	2	5	3	2	2	1	1	الهندسة
17	11	6	6	5	1	9	5	4	2	1	1	
23	13	104	63	40	23	133	73	60	42	21	21	
8	4	8	4	4	3	1	7	5	2	3	2	
14	10	4	4	3	1	7	5	2	3	2	1	القانون والعلوم السياسية
17	11	6	4	3	1	9	6	3	4	2	2	
10	5	5	3	2	1	5	2	3	2	1	1	
13	7	6	3	2	1	8	4	4	2	1	1	
12	8	4	3	2	1	7	5	2	2	1	1	الاداب
20	12	8	5	4	1	12	7	5	3	1	2	
10	7	3	2	2	1	6	4	2	2	1	1	
8	4	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1	
12	7	5	4	3	1	6	3	3	2	1	1	ادارة واقتصاد
14	9	5	3	2	1	7	5	2	4	2	2	
15	9	6	4	2	2	7	5	2	4	2	2	
17	9	8	4	3	1	10	5	5	3	1	2	
16	98	64	41	29	12	88	53	35	33	16	17	ادارة واقتصاد
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
40	23	168	10	69	35	221	12	95	75	37	38	
0	2	2	4	4	4	6	6	6	6	6	6	

ثالثاً: اجراءات بناء مقياس التنظيم العاطفي (ERS) Emotional Regulation Scale

المنطلقات النظرية:

من خلال ما تقدم من إطار نظري تم تحديد عددا من المنطلقات النظرية في عملية بناء

مقياس التنظيم العاطفي والمتمثلة في :

1. اعتماد نموذج كروس (Gross) في تحديد مفهوم التنظيم العاطفي وابعاده.

2. اعتماد نظرية القياس التقليدية السيكومترية في بناء المقياس.

3. اعتماد اسلوب العبارات التقريرية في صياغة فقرات المقياس.

تحديد مفهوم التنظيم العاطفي وابعاده:

اشار جيزلي Ghiselli لكي يكون المقياس ممثلاً لنطاق المفهوم المراد قياسه، ينبغي تحديد وتعريف الخاصية المراد دراستها، وتحديد ابعاده لتقدير ما يمتلكه الفرد منها كميًا من خلال تطبيق المقياس (Ghiselli, 1964:335)، وقد اعتمد البحث الحالي نموذج كروس في تحديد مفهوم التنظيم العاطفي، وبعد الاطلاع على ما كتبه كروس في نموذج حول التنظيم العاطفي، تم الاعتماد على الاستراتيجيات الستة التي حددها كروس (انظر الاطار النظري).

إعداد فقرات المقياس بصيغته الأولية:

بعد الاطلاع على نموذج كروس، تم اشتقاق (30) فقرة لقياس التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان العراق، موزعة على خمسة ابعاد بواقع (6) فقرات لكل بعد، موزعة حسب التسلسل الاتي: اختيار الموقف تضمن الفقرات ذات التسلسل (26,21,16,11,6,1)، تعديل الموقف (27,22,17,12,7,2)، توزيع الانتباه (28,23,18,13,8,3)، التغيير المعرفي (29,24,19,14,9,4)، تعديل الاستجابة (30,25,20,15,10,5) وقد تمت صياغة الفقرات بأسلوب العبارات التقريرية، وكل فقرة خمسة بدائل متدرجة للإجابة هي (وافق بشدة، اوافق بدرجة متوسطة، اوافق قليلا، لا اوافق، لا اوافق بشدة)، يعطى لها عند التصحيح (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي.

التحليل المنطقي لفقرات المقياس:

عرض مقياس التنظيم العاطفي بصيغته الأولية على (12) محكما من المتخصصين في الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس النفسي* للإبداء آرائهم في فقراته ومدى ملاءمة كل فقرة للبعد الذي تنتمي اليه، وبدائل الإجابة وأوزانها، وبناءً على مقترحاتهم عدلت صياغة (6) فقرات ولم تستبعد اي فقرة من المقياس، إذ اعتمد موافقة (10) محكمين فأكثر معيارا لصلاحية الفقرة، لان الفرق بين قيمتي (كا²) المحسوبة والجدولية يكون ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بدرجة حرية (1).

التطبيق الاستطلاعي للمقياس :

للتعرف على مدى فهم ووضوح فقرات المقياس وتعليماته لعينة البحث، طبق المقياس على عينة عشوائية بلغ عددها (20) طالب وطالبة بواقع (10) طلاب و(10) طالبات من طلبة الصف الثاني في كلية الادارة والاقتصاد قسم ادارة اعمال جامعة صلاح الدين، واتضح أن فقرات المقياس وتعليماته واضحة، وان مدى الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس هو (20) دقيقة .

صدق المقياس Validity of the scale

يؤشر صدق المقياس على قدرة المقياس في قياس ما اعد لقياسه (Harrison,1983: 11)، وقد تم التحقق من صدق المقياس بمؤشرين هما:-

1. الصدق الظاهري Face Validity

يتم التحقق من هذا المؤشر عن طريق عرض فقرات المقياس وأبعاده وتعليماته وبدائله على مجموعته من المحكمين للحكم على المدى الذي تبلغه فقرات المقياس وتعليماته وبدائله في تمثيل الخاصية المراد قياسها (صابر وخفاجة، 2002: 168)، وقد تم التحقق من هذا المؤشر من خلال

* أ.د. خديجة حيدر نوري أ.د. صنعاء يعقوب التميمي أ.د. محمد انور محمود أ.د. هيثم ضياء العبيدي أ.د. علاهن محمد علي أ.د. كاظم كريدي العادلي أ.م.د. ازهار ماجد الربيعي أ.م.د. أمل ابراهيم حسون أ.م.د. ايمان حسن جدعان أ.م.د. عفاف زياد وادي أ.م.د. كاظم علي الدفاعي أ.م.د. محمود شاكر.

عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المراحل الاولى من بناء المقياس (انظر التحليل المنطقي للفقرات).

2. الصدق العاملي Factorial Validity

يهدف الصدق العاملي الى التعرف على بنية الخاصية النفسية من خلال تحليل العلاقات بين البيانات ووضعها في صورة معاملات ارتباطية (معمرية، 2012: 235) ويتم التعرف على مدى ملائمة التحليل العاملي عن طريق اختبار بارتلت Bartlett لوجود الارتباطات الذي يجب أن يكون ذا دلالة إحصائية، وان قياس مدى ملائمة المعاينة (KMO) ينبغي ان يكون أكثر من (5.0) ليكون مقبولا (Hair, Anderson, Tatham & Black, 1998:104).

وقد اجري التحليل العاملي على إجابات عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة، وظهر أن قيمة اختبار (KMO) هي (0.894) واختبار بارتلت (2781.110) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.001). بدرجة حرية (435)، وان تدوير المحاور افرز خمسة عوامل فسرت (41.855 % من التباين الكلي في أداء الطلبة على التنظيم العاطفي، تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح ، ويوضح الجدول (3) البناء العاملي المستخلص من التحليل قبل وبعد التدوير.

الجدول (3)

الجذور الكامنة لمصفوفة الارتباطات والتباين الكلي المفسر قبل وبعد التدوير للمقياس

العامل	مجموع مربعات التشيعات الاصلية (قبل التدوير)			تدوير مجموع مربعات التشيعات (بعد التدوير)		
	الجذر الكامن	نسبة التباين	النسبة التراكمية	الجذر الكامن	نسبة التباين	النسبة التراكمية
العامل الاول	7.066	23.554	23.554	4.167	13.891	13.891
العامل الثاني	1.743	5.811	29.366	3.300	11.000	24.891
العامل الثالث	1.318	4.394	33.760	1.924	6.412	31.303
العامل الرابع	1.237	4.125	37.884	1.877	6.258	37.561
العامل الخامس	1.191	3.971	41.855	1.288	4.294	41.855

وحسبت قيم تشيع كل فقرة من فقرات مقياس التنظيم العاطفي بكل عامل من العوامل الخمسة ، والجدول (4) يبين هذه القيم.

الجدول (4)

مصفوفة العوامل المدورة وتشيعات الفقرات بالعوامل للمقياس

ت	العامل الاول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس
6	.670				
26	.637				
14	.593		.325		
16	.564	.333			
7	.548				
21	.495	.358			
4	.467		.344		
23	.465			.435	
20	.461		.310		
18	.451		.316		
28	.419	.301			
30	.402	.366			
27	.401				
1	.632				
15	.575				
29	.526				

			.515		3
			.497		13
			.454		19
			.427	.375	11
			.357		2
		.683			10
		.492	.481		12
		.491			9
	.677				17
	.672				22
	.439		.311		24
-.571					5
.560					8
.441			.405		25

وتبين من الجدول (4) أن جميع الفقرات كانت مشبعة بأكثر من (0.30)، وان توزيع فقرات المقياس كما في ادناه:

العامل الأول: اعادة التفكير الايجابي هو تغيير طريقة التفكير في الموقف لتقليل العواطف السلبية وزيادة العواطف الايجابية لتغيير تأثيرها العاطفي وتحقيق الاهداف المستقبلية، وضم (13) فقرة هي: (27, 30 , 28, 18, 20, 23, 4, 21, 7 , 16, 14, 26,6).

العامل الثاني: المراقبة الذاتية هي مجموعة من القرارات التي يتخذها الفرد بنفسه والتي تتناسب مع الموقف العاطفي، وضم (8) فقرات هي (2, 11,19,13, 3, 29, 15,1).

العامل الثالث: القمع هو منع التعبير عن العواطف السلبية في الموقف السلوكي وضم (3) فقرات هي (9,12,10).

العامل الرابع: حل المشكلات هي استجابات يحاول الفرد بواسطتها تغيير المواقف الضاغطة واحتواء اثارها لتغيير تأثيرها العاطفي، وضم (3) فقرات هي (24,22,17).

العامل الخامس: الالهاء هي افعال يقوم بها الفرد لتوليد تفسيرات ايجابية حول المواقف الضاغطة نفسيا، عن طريق ممارسة الانشطة الرياضية كطريقة لخفض التوتر ليكون على نحو افضل، وضم (3) فقرات هي (25,8, 5).

وبما ان جميع فقرات المقياس مشبعة بأكثر من (0.30) توزعت على خمسة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد وفقاً لنموذج كروس، يكون قد تحقق صدق بناء المقياس.

ثبات المقياس Reliability of the scale

يشير الثبات الى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الافراد عندما يعاد اختبارهم بنفس الاختبار (انستازي وبورينينا، 2015:113)، وقد تم التحقق من ثبات المقياس وعوامله، بطريقة تحليل التباين باستعمال معادلة الفا كرونباخ على عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)
قيم معاملات ثبات المقياس وعوامله

المقياس وعوامله	عدد الفقرات	معامل ألفا كرومباخ
مقياس التنظيم العاطفي	30	0.874
عامل اعادة التفكير الايجابي	13	0.826
عامل المراقبة الذاتية	8	0.742
عامل القمع	3	0.668
عامل حل المشكلات	3	0.641
عامل الالهاء	3	0.568

يتبين من الجدول اعلاه ان جميع قيم معاملات الثبات جيدة، وهذا يدل على وجود الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس وبين فقرات كل عامل من عوامل المقياس الخمسة.
المقياس بصيغته النهائية:

يتألف المقياس بصيغته النهائية من (30) فقرة موزعة على (5) عوامل بواقع (13) فقرة لعامل اعادة التفكير الايجابي (6, 14, 16, 7, 21, 4, 23, 20, 18, 28, 30, 27)، و (8) فقرات لعامل المراقبة الذاتية (1, 15, 29, 3, 11, 19, 13, 2)، و (3) فقرات لعامل القمع هي (9, 12, 10)، و (3) فقرات لعامل حل المشكلات هي (17, 22, 24)، وثلاث فقرات لعامل الالهاء (5, 8, 25) صيغت بأسلوب العبارات التقريرية، وامام كل فقرة (5) بدائل متدرجة للاجابة (وافق بشدة، اوافق بدرجة متوسطة، اوافق قليلا. لا اوافق، لا اوافق بشدة) يعطى لها عند التصحيح (5, 4, 3, 2, 1) على التوالي، والملحق (1) يتضمن مقياس التنظيم العاطفي بصيغته النهائية.
الوسائل الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تمت الاستعانة بالبرنامج الإحصائي الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وكما يأتي :

- 1- اختبار مربع كاي لعينة واحدة chi-square test: أستعمل لمعرفة دلالة الفرق بين عدد المحكمين الموافقين وغير الموافقين على مدى ملائمة فقرات المقياس.
- 2- التحليل العاطفي Factor Analysis: أستعمل في حساب الصدق العاملي للمقياس.
- 3- معادلة ألفا كرونباخ Alfa Cronbach: أستعملت لحساب معاملات ثبات المقياس وعوامله.
- 4- الإختبار التائي لعينة واحدة t-test for one sample: أستعمل لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات المقياس وعوامله، والمتوسط النظري.
- 5- تحليل التباين الثنائي Two - Way ANOVA: استعمل للتعرف على دلالة الفرق في كل عامل من عوامل مقياس التنظيم العاطفي تبعاً لمتغيري الجنس ومدة الإقامة.

عرض النتائج وتفسيرها

نتائج الهدف الأول:

تم التحقق من الهدف الاول من خلال الاجراءات الخاصة ببناء مقياس التنظيم العاطفي وفقاً لنموذج كروس لى طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان والتأكد من بنيته العملية.

نتائج الهدف الثاني:

خصص الهدف الثاني لقياس التنظيم العاطفي وعوامله لدى طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان، وأظهرت نتائج إجابات عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة (انظر الجدول:2)، أن جميع المتوسطات الحسابية للتنظيم العاطفي وعوامله الخمسة كانت أكبر من المتوسطات النظرية، وللتعرف على دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط النظري لمقياس التنظيم العاطفي ولكل عامل من عوامله، استعمل الاختبار التائي t-test لعينة واحدة، وأظهرت النتائج أن جميع القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية (3.291) عند مستوى دلالة (.001) بدرجة حرية (399)، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

نتائج الاختبار التائي لمقياس التنظيم العاطفي وعوامله

المقياس وعوامله	عدد الفقرات	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة
التنظيم العاطفي	30	90	111.7300	14.66731	399	29.631
عامل إعادة التفكير الايجابي	13	39	51.9625	7.55372		34.321
عامل المراقبة الذاتية	8	24	30.6650	4.96734		26.835
عامل القمع	3	9	10.4425	2.38136		12.115
عامل حل المشكلات	3	9	11.4950	2.24110		22.266
عامل الالهاء	3	9	10.2975	2.26756		11.444

أظهرت نتائج الهدف الثاني الى ان طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان ينظمون عواطفهم، وقد يعزى ذلك الى ان التنظيم العاطفي يعد تحدي وحاجة في ظل الظروف الحالية في المجتمع المتمثلة بالتقدم والتطور التكنولوجي السريع، وانتشار المشكلات النفسية، ادخل الطلبة في مواقف وتحديات اجتماعية كبيرة تتطلب منهم تنظيم التغيرات العاطفية التي تحدث وتأدية دور فعال في التأقلم مع الظروف الجديدة والزملاء بما يتناسب مع متطلبات البيئة الاجتماعية، واكد كروس ان التنظيم العاطفي يمثل عمليات مركزية لتحقيق الصحة النفسية للأفراد، اذ يؤدي الى دعم قدرتهم على العمل، والاتصال بالآخرين، والترفيه عن النفس، وتنظيم المزاج السلبي في المواقف التي يمرون بها، والتمتع بالنضج العاطفي، والقدرة على التعبير عن عواطفهم وردود افعالهم، واداء العمل الاكاديمي، بالاضافة الى ان الافراد الذين لديهم القدرة على تنظيم عواطفهم يشعرون بالتكيف والسعادة النفسية (Gross, 1998:280-281)، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (Purnamaningsih,2017) الى ان طلبة الجامعة في اندونيسيا يتمتعون بتنظيم عواطفهم، واطهرت النتائج ان طلبة الجامعة يتميزون باعادة التفكير الايجابي لما له من دور كبير في تنظيم عواطفهم، اذ ان فهم العواطف والتفكير بها وادارتها تؤدي الى السيطرة العاطفية من خلال تخفيف العواطف السلبية وزيادة العواطف الايجابية للتكيف والتفاؤل واختيار الجوانب الايجابية للموقف لتجنب الاحداث الضاغطة والمهددة اثناء او بعد المرور بالمواقف المختلفة، واكد (Gross,2002) ان سيطرة الافكار السلبية على الفرد والتعايش معها تؤدي الى لوم الذات وفشل تكوين علاقات

اجتماعية مع الاخرين (Gross,2002:9)، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Lopes et al,2005) الى ان التنظيم العاطفي يقود الى علاقات اجتماعية فعالة مع الاخرين، كما اظهرت النتائج تمتع طلبة الجامعة بالمراقبة الذاتية، وقد يعزى ذلك ان المراقبة والتقييم الذاتي يؤدي الى تنظيم السلوك والوصول الى حالة هدوء من الاستثارة العاطفية، واكد كروس ان تنظيم العواطف الخاصة في الذات تعمل على تهدئة النفس مما يجعل الافراد أكثر استقرارا في تعديل كفاءتهم الذاتية من الذين لديهم معتقدات الذات منخفضة (Gross & Thompson, 2007: 4)، واطهرت النتائج تمتع طلبة الجامعة بالقمع العاطفي وقد يعزى ذلك الى رغبة الطلبة بالمسايرة والرضا الاجتماعي وتحقيق المصلحة الاجتماعية، واكد كروس ان الغرض من كبت العواطف السلبية وعدم التعبير عنها للاخرين هو المسايرة الاجتماعية (Gross,2014:10)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Schmidt et al 2010)، التي أكدت كلما تمتع طلبة المرحلة الاعدادية في القمع كلما كانوا اكثر مواجهة للاحباط والقلق والمشاكل الاجتماعية، كما اظهرت النتائج تمتع طلبة الجامعة بحل المشكلات، وقد يعزى ذلك الى انه لا يوجد حل للمشكلة دون تنظيم لها لتحقيق الاهداف واشباع الحاجات بالتغلب على العواطف السلبية وخفض اثارها من خلال صياغة خطة لحل المشكلة، واكد كروس ان الافراد الذين لديهم توجه منخفض في حل مشكلاتهم نتيجة سوء تنظيم عواطفهم يمكن ان يتعرضوا لعدد من المشكلات كالقلق واضطرابات الاكل والاكتئاب وتعاطي المخدرات (Gross,1998: 273) وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Schmidt et al 2010) التي توصلت ان التنظيم العاطفي يؤدي دور كبير في حل المشكلات التي تواجه طلاب المرحلة الثانوية في ايطاليا، كما واطهرت النتائج ان طلبة الجامعة يمتازون بالالهاء لما له من اثاراً ايجابية في تنظيم عواطفهم، اذ ان نقل الانتباه بعيدا عن المثير المسبب للضغط يؤدي الى انخفاض التوتر وتحسين الضبط النفسي، واكد كروس ان ممارسة الافراد التمارين الرياضية والاسترخاء يقلل تأثير العواطف السلبية كالقلق والغضب لتكون ملائمة للاستجابة العاطفية للمواقف التي يمرون بها (Gross,1998: 285).

نتائج الهدف الثالث :

لمعرفة دلالة الفروق في عوامل التنظيم العاطفي وفقاً لمتغيري الجنس ومدة الإقامة والتفاعل بينها، استعمل تحليل التباين الثنائي Two Way ANOVA (2×3) مع التفاعل، والنتائج كالاتي:

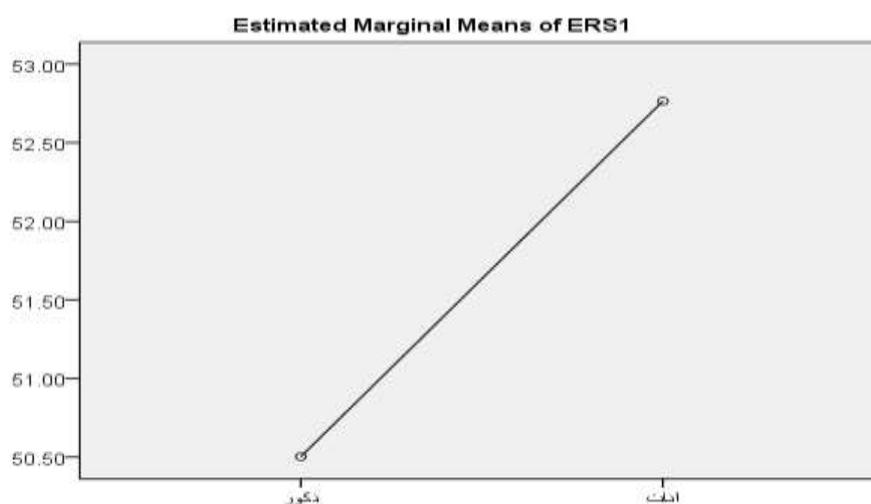
1. عامل اعادة التفكير الايجابي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) على وفق متغير الجنس، اذ بلغت النسبة الفئوية المحسوبة (7.513) وهي اكبر من النسبة الفئوية الجدولية (6.73) بدرجتي حرية (394،1) لصالح الاناث، اذ بلغ متوسط درجاتهم (52.764) مقابل متوسط درجات الذكور الذي بلغ (50.503) (انظر الشكل:1)، فيما لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير مدة

الاقامة والتفاعل الثنائي لان النسب الفائية المحسوبة اقل من النسب الفائية الجدولية، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)
نتائج تحليل التباين الثنائي لدرجات عامل اعادة التفكير الايجابي

مستوى الدلالة	النسبة الفائية F		متوسط المربعات M.S	درجة الحرية	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
.01	6.63	7.513	424.309	1	424.309	الجنس
غير دالة	3.00	.355	20.074	2	40.149	مدة الإقامة
غير دالة	3.00	.204	11.523	2	23.046	جنس × مدة الإقامة
			56.477	394	22251.948	الخطأ
				400	1102807.000	الكلية



الشكل (1)
تأثير الجنس في درجات الطلبة على عامل اعادة التفكير الايجابي

2. عامل المراقبة الذاتية:

لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرين الاساسين والتفاعل الثنائي، لان النسب الفائية المحسوبة اقل من النسب الفائية الجدولية، والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8)
نتائج تحليل التباين الثنائي لدرجات عامل المراقبة الذاتية

مستوى الدلالة	النسبة الفائية F		متوسط المربعات M.S	درجة الحرية	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	3.84	.115	2.823	1	2.823	الجنس
غير دالة	3.00	2.609	64.135	2	128.271	مدة الإقامة
غير دالة	3.00	.605	14.875	2	29.750	جنس × مدة الإقامة
			24.583	394	9685.541	الخطأ
				400	385982.000	الكلية

3. عامل القمع:

لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرين الاساسين والتفاعل الثنائي، لان النسب الفائية المحسوبة اقل من النسب الفائية الجدولية، والجدول (9) يوضح ذلك .

الجدول (9)
نتائج تحليل التباين الثنائي لدرجات عامل القمع

مستوى الدلالة	النسبة الفائية F		متوسط المربعات M.S	درجة الحرية	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	3.84	1.036	5.878	1	5.878	الجنس
غير دالة	3.00	.261	1.482	2	2.963	مدة الإقامة
غير دالة	3.00	1.648	9.351	2	18.703	جنس × مدة الإقامة
			5.675	394	2235.890	الخطأ
				400	45881.000	الكلية

4. عامل حل المشكلات

لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرين الأساسيين والتفاعل الثنائي، لان النسب الفائية المحسوبة اقل من النسب الفائية الجدولية، والجدول (10) يوضح ذلك .

الجدول (10)
نتائج تحليل التباين الثنائي لدرجات عامل حل المشكلات

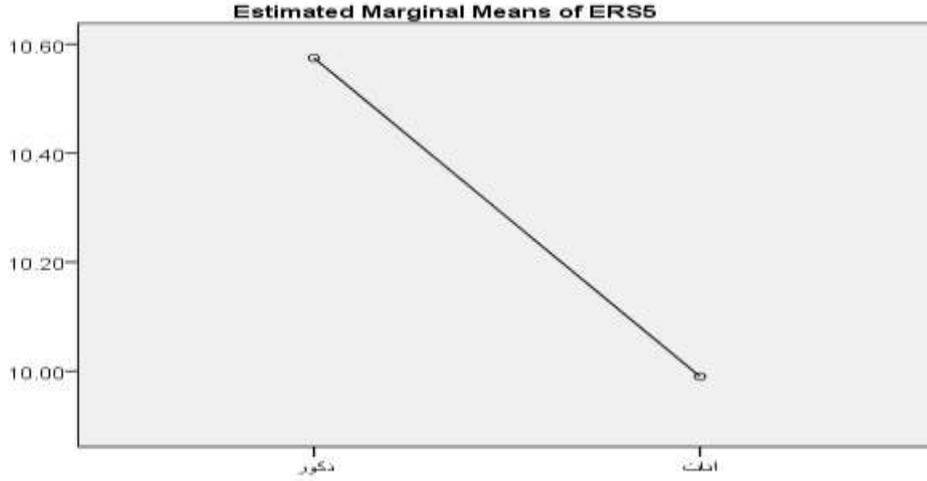
مستوى الدلالة	النسبة الفائية F		متوسط المربعات M.S	درجة الحرية	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	3.84	.018	.093	1	.093	الجنس
غير دالة	3.00	.360	1.822	2	3.643	مدة الإقامة
غير دالة	3.00	.431	2.184	2	4.368	جنس × مدة الإقامة
			5.065	394	1995.706	الخطأ
				400	54858.000	الكلية

5. عامل الالهاء:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) على وفق متغير الجنس، اذ بلغت النسبة الفائية المحسوبة (7.609) وهي اكبر من النسبة الفائية الجدولية (6.63) بدرجة حرية (1)، لصالح الذكور، اذ بلغ متوسط درجاتهم على عامل الالهاء (10.575) مقابل متوسط درجات الاناث الذي بلغ (9.99) (انظر الشكل:2)، فيما لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية وفق متغير مدة الإقامة والتفاعل الثنائي لان النسب الفائية المحسوبة اقل من النسب الفائية الجدولية، والجدول (11) يوضح ذلك.

الجدول (11)
نتائج تحليل التباين الثنائي لدرجات عامل الالهاء

مستوى الدلالة	النسبة الفائية F		متوسط المربعات M.S	درجة الحرية	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
.01	6.63	7.609	38.344	1	38.344	الجنس
غير دالة	3.00	2.115	10.659	2	21.319	مدة الإقامة
غير دالة	3.00	.136	.686	2	1.371	جنس × مدة الإقامة
			5.039	394	1985.521	الخطأ
				400	44467.000	الكلية



الشكل (2)
تأثير الجنس في درجات الطلبة على عامل الالهاء

أظهرت نتائج الهدف الثالث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العامل الاول إعادة التفكير الايجابي للتنظيم العاطفي وفق متغير الجنس ولصالح الاناث، وقد يعزى ذلك ان الطالبات اكثر تركيزا في تفكيرهن للبحث عن الجوانب الايجابية مما يجعلهن اكثر مقدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العامل الخامس الالهاء للتنظيم العاطفي وفق متغير الجنس ولصالح الذكور، وقد يعزى ذلك ان الطلبة الذكور يكونون اكثر اندفاعا في عواطفهم لذا فان قيامهم بممارسة الانشطة الرياضية والفنية يساعدهم على صرف نظرهم عن العواطف السلبية التي يمرون بها بطريقة عقلانية مما توفر لهم عونا عاطفيا.

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العوامل الثلاث المراقبة الذاتية والقمع وحل المشكلات للتنظيم العاطفي على وفق متغير الجنس وقد يعزى ذلك الى طبيعة المرحلة الجامعية والظروف الدراسية التي يتعرض خلالها الطلبة الى العديد من الضغوط والمواقف العاطفية المتعددة والتي يجب مواجهتها وتنظيمها بغض النظر عن جنسهم، واتفقت هذه النتيجة مع (Lopes et al,2005) ودراسة (Purnamaningsih,2017) التي اظهرت لا توجد فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس في التنظيم العاطفي.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عوامل التنظيم العاطفي الخمسة وفق متغير مدة الإقامة، وقد يعزى ذلك ان الطلبة يعيشون في اطار ثقافي واحد وفي اوساط تربوية واجتماعية واحدة بغض النظر عن مدى اقامتهم في الاقليم.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عوامل التنظيم العاطفي على وفق التفاعلات الثنائية للمتغيرات وهذا يفسر ان التفاعلات الثنائية أي ليس لها تأثير على عوامل التنظيم العاطفي الخمسة.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث يمكن الاستنتاج:-

1. أن طلبة الجامعة العراقيين العرب في اقليم كردستان يتمتعون بتنظيم عواطفهم.
2. للجنس اثر في عاملي اعادة التفكير الايجابي والالهاء للتنظيم العاطفي، اذ ترتفع درجة الاناث في عامل اعادة التفكير الايجابي بينما ترتفع درجة الذكور في عامل الالهاء.

التوصيات :

1. تطبيق المقياس على عينات أخرى من طلبة الجامعة العراقيين الدارسين في تركيا وايران وماليزيا وغيرها من الدول الموجودين فيها طلبة عراقيين.
2. حث المتخصصين بضرورة اقامة المحاضرات والندوات التي تعزز التنظيم العاطفي لدى الطلبة العراقيين في الدول التي يدرسون فيها.
3. بعد ان تم بناء مقياس للتنظيم العاطفي، توصى الباحثان باستعمال هذا المقياس في البحوث العلمية التي تتعلق بالتنظيم العاطفي، وكذلك استعماله في وحدات الارشاد النفسي في الجامعات.

المقترحات :

1. إجراء دراسة مشابهة لدى عينات من مراحل دراسية مختلفة كطلبة مدارس المرحلة المتوسطة والمرحلة الاعدادية في اقليم كردستان.
2. اجراء دراسة مشابهة على مجتمعات اخرى غير اقليم كردستان.
3. اجراء دراسة للتنظيم العاطفي مع متغيرات التخصص الاكاديمي والمستوى الدراسي.

المصادر:

- انستازي، أن؛ ويوربينا، سوزانا(2015). *القياس النفسي*. ترجمة صلاح الدين محمود علام . ط1 عمان: دار الفكر.
- البديري، شيماء نصيف عناد (2006). *تقديم المساعدة وعلاقته بدرجة الصلة بين مقدم المساعدة ومستلمها*، رسالة ماجستير، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- بيوكر، تشارلز(1962). *أسس التربية البدنية*. ترجمة حسن معوض؛ وكمال صالح عبده. مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- جولمان، دانيال (2000). *الذكاء العاطفي*. ترجمة ليلى الجبالي. الكويت : عالم المعرفة.
- صابر، فاطمة عوض؛ وخفاجة، ميرفت علي (2002). *اسس ومبادئ البحث العلمي*. ط1. مصر: مطبعة الاشعاع.
- معمرية، بشير(2012). *اساسيات القياس النفسي وتصميم ادواته*. الجزائر: المكتبة العصرية.

- Aldo, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Christophe, V& Antoine. P. (2008). *Evaluation de deux strategies de regulation emotional suppression expressive et la reevaluation cognitive Assessment of two emotional regulation processes. Expressive suppression and cognitive reevaluation*, domaine universitaire du pont de Bois, France.
- Dora,A.G.,(2012). *The contribution of Self control Emotion Regulation, Rumination ,and Gender to Test Anxiety Of University student* , Masters thesis ,Middle East Technical University.
- Ghiselli , E . (1964). *Theory of psychological measurement*. NY: McGraw-Hill.
- Ghiselli, E. , Campbell, J. , & Zedeck, S. (1981). *Measurement Theory for Behavioral Scinces*. San Francisco: W.H.Freeman and Co.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY, England: Bantam Books, Inc.
- Gross .j. james (2014) Emotion regulation conceptual and empirical foundations. this is a chapter excerpt from Guilford publications, *Handbook of Emotion regulation, second Edition*.
- _____ (2002). Emotion regulation: Affective, Cognitive, and social consequences. *Journal of Psychophysiology*, 39, 281-291.
- _____ (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- _____ & Munoz, R.E. (1995). Emotion Regulation and mental health. *Clinical psychology Science and practice*.vol.2, pp151-164.
- _____ & John, O.P. (2003). Individual differences in two Emotion regulation processes, implications for Affect, Relationships, and Well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), pp 348-362.
- _____ (2007). *Emotional Regulation*. In Handbook of Emotions third Edition. The Guilford press, New York, London. 497- 512.
- _____ (1998).The emerging field of emotion regulation: An integrative . *Review of general psychology*, 2,271-299.
- _____ &Thompson,R.a.(2007).*Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J.j.Gross(E.d), Handbook of emotion regulation (pp.3-24) . New York: Guillord
- _____ .(2008): *Emotional Regulation*. Handbook of Emotions third Edition the Guilford press New York London.
- Hair, J. , Anderson , R. ,Tatham, R. , & Black, W. (1998). *Multivariate data analysis upper saddle river*. NJ: Englewood Cliffs.
- Harrison, A. (1983). *A language testing handbook*. London: Macmillan
- Hein, S. (2004). *Short definition of emotional intelligence. Emotional intelligence Home Page: History and Definition of Emotional Intelligence*.
- Landau. E. & Wissler. K. (1998). The Relationship between Emotional Maturity, intelligence and Creativity. *In gifted children, Gifted Education, International*, Vol.13, p (100-105).
- Livingstone, K., Harper, S., & Gillanders, D. (2009). An exploration of emotion regulation in psychosis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16(5), 418- 430.
- Lopes N Paulo, Salovey Peter., Beers Michael, & Cote Stephane. (2005). Emotion regulation abilities and the Quality of Social. *Interaction, American Psychological association*, Vol.5.No.1, 113-118.

- Purnamaningsih, Esti Hayu. (2017). personality and Emotion Regulation Strategies. *International journal of psychological research* int .j. of pysch.res, vol.10 (1) 53-60.
- Someh, S.A., Aghdam, J.N& Nosort, H.N. (2015). The role of the strategies of emotion regulation in predicting test Anxiety. *Applied research in Educational psychology*, 2(1), 3, 29-40.
- Rothbart, M. K& Derrberry, D. (1981). Development of individual difference in temperament in: Lamb- M. Brown, A. eds. *Advances in developmental psychology*, Vol. 1. Hillsdale, NJ. Elbaum, pp. 37-86.

ملحق

مقياس التنظيم العاطفي بصيغته النهائية

عزيزتي الطالبة ٠٠٠٠٠ عزيزي الطالب

فيما يلي مجموعة من العبارات تتناول كيف تشعر اتجاه نفسك وحياتك، يرجى بعد الاطلاع على كل عبارة الإشارة بعلامة (√) تحت البديل الذي ترى انك تتفق معه اكثر من غيره ، علما انه لا توجد اجابات صحيحة او خاطئة، وان اجابتك تستعمل لأغراض البحث العلمي فقط ولا داعي لذكر الاسم، والرجاء ان تكون هناك اجابة واحدة لكل عبارة وعدم ترك أية عبارة بدون اجابة. مع الشكر والتقدير.

الجامعة: () الكلية: () القسم: ()
 الجنس: ذكر () انثى ()
 الصف: ثاني () ثالث () رابع ()
 مدة الإقامة في الاقليم: () سنة

ت	الفقرات	وافق بشدة	وافق بدرجة متوسطة	وافق قليلا	لا وافق	لا وافق بشدة
1	اغبر من تفكيري لأشعر بمشاعر ايجابية.					
2	استطيع ان اقرر ماذا افعل حتى وان كنت منزعجا.					
3	عندما اريد ان اشعر بمشاعر اقل سلبية مثل الحزن او الغضب اغبر ما افكر فيه.					
4	اغبر من اهدافي عندما تتغير معطيات الموقف.					
5	اكبت عواطفني عن الاخرين لكسب رضاهم.					
6	شعوري بقيمة قدراتي يجعلني قادرا على اتخاذ قرارات مستقبلية حاسمة.					
7	اتكيف وفقا للظروف التي اعيش فيها.					
8	اكبت مشاعر الغضب اذا اساءة الاخرين لي.					
9	اتخلى عن العادات والتقاليد التي قد توقعني في مواقف محرجة.					
10	اتجاهل تعليقات الاخرين المزعجة.					
11	اعتذر من الاخرين عندما اخطأ بحقهم.					

					12	استبعد عواطفى عندما اقوم بإنجاز اعمالى.
					13	اسيطر على اعصابى تحت اى ضغوط اتعرض لها.
					14	اخفى عواطفى فى تصرفاتى مع الاخرين.
					15	امارس الرياضة لكبح عواطفى السلبية.
					16	عندما اواجه موقفا صعبا افكر بالطريقة التى تساعدنى على البقاء هادئ.
					17	اتحكم بعواطفى التى لها تأثير على تحقيق اهدافى
					18	اعتمد على نفسى فى مواجهة اى موقف امر به.
					19	استطيع تحويل عواطفى السلبية الى ايجابية عندما اتعرض لمواقف محرجة.
					20	اتصرف بأسلوب مقبول عندما يضايقنى الاخرون.
					21	اتماسك عندما اتعرض لصدمات عاطفية.
					22	اتحكم فى عواطفى ليكون سلوكى مناسباً.
					23	اتحكم بعواطفى لتغيير طريقة تفكيرى فى الموقف الذى انا فيه.
					24	استبعد عواطفى السلبية عند اتخاذ القرارات الخاصة بى.
					25	اضبط عواطفى بحيث لا تؤثر سلباً على تفكيرى.
					26	انتبه الى ما توحى اليه عواطف الاخرين من دلالات.
					27	انظم مسؤولياتى عند اتخاذ قرارات هامة فى حياتى.
					28	اتجنب المواقف التى ستثير عواطفى.
					29	اظهر ردة فعل ايجابية فى المواقف المختلفة.
					30	اتغلب على عواطفى السلبية بالاسترخاء.