القمع الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل

أ.د. فضيلة عرفات محمد م. م وفاء علي خضر

جامعة الموصل كلية التربية للعلوم الانسانية drfadheelaa@gmail.com

ملخص البحث

هدف البحث الى قياس مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل بشكل عام ، وكذلك قياس مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل بشكل عام ووفقاً لمجالات المرونة النفسية ، والتعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل ، فضلاً عن التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة الموصل وفقاً لمتغير التخصص (علمي ـ انساني)، وكذلك التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل وفقاً لمتغير الصف الدراسي (الأول ـ الرابع) وأيضاً التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل وفقاً لمتغير الجنس (ذكر ـ أنثى) . تكونت عينة البحث (النهائية) من (700) طالب وطالبة ، وللعام الدراسي (2019-2020) بواقع (350) من التخصص العلمي و(350) من التخصص الانساني وللمراحل الأول والرابع ولكلا الجنسين (ذكر ـ أنثى) وتألفت عينة التحليل الإحصائي من (400) طالب وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية طبقية ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس (طالب ، 2013) للقمع الانفعالي والذي تألف من (24) فقرة ، وبناء مقياس المرونة النفسية وذلك بعد الرجوع الى الأدبيات والدراسات السابقة حيث تألف المقياس من (6) مجالات والتي هي (تقبل النقد والتعلم من الأخطاء ، اتخاذ القرار المناسب ، روح الدعابة ، الاستقلال ، تكوين العلاقات الاجتماعية ، التسامح) ، والمقياس بصيغته الأولية تألف من (66) فقرة وبعد استخراج الباحثة الخصائص السيكو مترية من صدق بطرق منها (الظاهري ، البنائي ، المنطقي ، الذاتي) واستخرجت الباحثتان الثبات لأداتي البحث بطريقة إعادة الاختبار و كذلك الفا(α) كرونباخ .وعولجت البيانات إحصائيا باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والتي تحتوي مجموعة من الوسائل الإحصائية ومنها (الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط) .**وتوصلت الباحثتان الى النتائج الآتية :**1- إن طلبة جامعة الموصل لديهم مستوى أكثر من المتوسط من القمع الانفعالي .2- يتمتع طلبة جامعة الموصل بمستوى عالٍ من المرونة النفسية .3- وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية إذ انهُ كلما زاد مستوى القمع الانفعالي يقل مستوى المرونة النفسية . 4- لا توجد فروق ذات دالة احصائية بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير التخصص (العلمي ـ الإنساني) .5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير الصف الدراسي (الأول ـ الرابع) .6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى عينة البحث وفقاً لمتغير الجنس (ذكر- أنثى) .وفي ضوء النتائج التي توصلت اليهما فقد قدمت مجموعة من التوصيات والمقترحات **الكلمات المفتاحية : القمع الانفعالي المرونة النفسية طلبة جامعة الموصل**

Emotional Suppression and its relationship to Psycological Resilience in the Students of the University of Mosul

Prof.Dr. Fadheela Arafat mohammed **Wafaa Ali khuder**

Abstract

The aim of the research is to measure the level of emotional suppression among students of the university of mosul in general , as well as measuring the level of psychological resilience of mosul university students in general ,and identifying about the natural the relationship between emotional suppression and psychological resilience among students mosul university ,as well as recognition of nature of the relationship between emotional suppression and psychological resilience among university students mosul according to a variable specialization(scientific,human) as well as identifying the nature of the relationship between emotional suppression and psychological resilience forget among the students of mosul university according to the variable of the (first , fourth) grade as well as recognition on the nature of the relationship between emotional suppression and psychological resilience among

students at the university of mosul according to avariable gender (male , female) the sample of the research(measurement) consisted of (700) male and female students, and for the academic year (2019, 2020) by (250) from scientific specialization and (250) from human specialization for the first and fourth stages for both sexes (male and female) , the statistician sample consisted of (400) male and female students they were selected randomly , stratified , and in order to achieve the research objectives the researcher adopted a student scale (2012) the emotional suppression which consisted of (24) paragraph and building the psychological resilience scale , after refer to the literature and previous studies , where the scale consists of (6) fields which are accepted criticism and learning from mistakes , making the right decision sanse of humor independence forming relationships the researcher conducted a preliminary exploratory

study , and the sample consisted of (20) studented , and matiyas in its initial from consisted of (66) paragraphs , after the researcher extracted the characteristics the researcher carried out the truthfulness of the truth in ways including(the apparent, the banani , the logical , the subjective)

by second exploratoty study of the two students , on asample of (20) male and female students , the wealth was extracted distinguish the method of the two extremes , as well as the degree the matasin and (4,5, 21, 24) was a non- characteristic relationship of period to total paragraph to emotional suppression and (5, 25, 28,47, 62) aperiod a non- indistinguishable for psychological resilience and therefore they were removed from the two scales , and thus the paragraphs of the scale became emotional suppression , in its final from consists of (20) paragraphs and for the measure of psychological resilience , it has become a number the scale paragraphs in their final from (59) are paragraphs and the researcher extracted the consistency of the research performance and that through retesting on a sample of (50) male and female students , the degree of stability of the repression was reached the emotional suppression (0.91) as for psychological resilience , it reached a degree of stability (0.89) as for each field of psychological resilience in a re- test method , as it reached as followes for one domain acceptance of progress and learning from mistakes reached(0.79) degree and for the appropriate decision - making field it (0.82) a degree for the field of humar was (0.76) and for the field of independence it reached (0.82) a degree and for the field the formation of social relations is (0.81) degree , and for the field of tolerance it reached (0.77) degree the seasercher extracted the stability using the Alph cronbach method for two scales , where the stability of the emotional suppression reached in this way there is a (0.89) degree and psychological resilience (0.92)

the data were computed using the statistical package for social sciences (spss) it contains a set of statistical methods , including the two – test for one sample , the second test for two independent samples , the person corelation coeffcient , the second test of the significance of the correlation coeffcient .

The researcher reached the following results :– 1– mosul university students have a more than average level of emotional suppression .

2– mosul university students enjoy a high level of psychological resilience
3– There is a negative statistically significant relationship between emotional suppression and psychological resilience as it increases the level of emotional suppression decreases the level of psycological resilience

4– There are no statistically significant differences between emotional suppression and psychological resilience among the research sample and its purity variable specialization (the humanistic – science) 5–There are no significant differences emotional suppression and psychological resilience in the research sample according to for the academic year variable (first and fourth) 6– There are no significant difference between emotional suppression and psychological resilience in sample the variable gender (male – female)
In light of the results by the research she presented a set of recommendations and conclusions
Key words: Emotional Suppression. to Psycological Resilience Students of the University of Mosul

التعريف بالبحث

–**مشكلة البحث Research Problem** : يختلِف الأفراد في كيفية استجاباتهم للمواقِف الانفعالية في حال تعرضهم لمشكلات أو صعوبات فالمجتمع يُلزم الفرد بقيود يجب أن يلتزم بها و المتمثلة بالواقِع ومواقفه الأحباطية وما يمتلكهُ الفرد من قِوى داخلية واحتياجات ورغبات تؤثر على كينونتهِ وتوافقهِ النفسي والاجتماعي والذي بدورهِ يجعل الفرد يشعر بالإخفاق والاضطراب النفسي والاجتماعي والانفعالي والبدني كالوحدة والفشل (الداهري ، 2005 : 49) . إن مشاعر الانسان لا نستطيع ملاحظتها مباشرةً إلا أننا يمكن أن ندركها من تصرفات الفرد الظاهرة لنا ومن خِلال بوحه بأحاسيسه ومشاعره إذ نستطيع أن نرى الانفعالات بصفتها عملية شعورية إن القمع الانفعالي يكوّنُ حالة عالية من التوتر الذي يكبح داخل النفس البشرية ويؤدي محاولة كظم التعبير الانفعالي الذي يكون عند الفرد بمثابة منفذ طبيعي للطاقة المعبر عنها بالإحساس وما يؤدي كبح هذه الطاقة هو تكوّن حالة من الضغط الخارجي عليه (Traue,et .al, 1997 ,p.190) . وللقمع الانفعالي اثار النفسية على مختلف الأصعدة لتتضمن العقلية والاجتماعية للإنسان فمحاولة الفرد على الدوام لكتمان أو تقليل إفشاء التعبير الانفعالي عند التعرض لموقف يتطلب الاستجابة لها انفعاليا تترك أثراً في حياة الأفراد القامعين لاستجاباتهم والذين غالباً ما يعانون في وقتٍ لاحق من مشكلات اجتماعية كتجنب تكوين علاقات وقلة الدعم واتصال الاخرين لهم وتكوين صداقات غير ملائمة في أغلب الأحيان فضلاً عن

التخلي وضعف العلاقات في حياتهم (Butler et .al, 2007 ,p.31) . وتعد المرونة النفسية عاملاً رئيساً لقدرة الفرد على التكيف مع الحياة ومواجهة الصعوبات والأزمات والشدائد(Grotberg ,2003: p.1). ومن ثم يكون لدى الأشخاص الذين يمتلكون مرونة نفسية عالية قدرة على التكيف مع الانفعالات الايجابية مثل الهدوء والسكينة وكذلك القدرة على إدارة الانفعالات الإيجابية والسلبية بشكل فعال فضلاً عن قدرتهِ على ضبط وتنظيم سلوكهِ واستجابته الانفعالية مما يقلل بطريقة مباشرة من العواقب السلبية للمواقف والأحداث الضاغطة. وتتبلور مشكلة البحث في الإجابة عن الأسئلة الآتية :1. ما مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل 2 . ما مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل 3. هل هناك علاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل.

- أهمية البحث: Research Importance :

تعد مرحلة الشباب من المراحل ذات الأهمية في حياة الأنسان وإن فترة الدراسة في الجامعة لا تعد فقط مرحلة من عُمر الأنسان تتسم بحاجتهِ الى الخدمات التي تساعدهُ في تهيئتهِ للمستقبل بل أصبح ينظُر الى هذه الفترة على أنها تتسم بمجموعة من الصفات والخصائص التي تجعل هذه الفترة من حياة الأنسان الأكثر أهمية والتي تجعل الأنسان قادراً على التكيف مع المتغيرات السريعة و المتزامنة التي يمر بها لتأهيل هذه النُخبة المختارة لكي يشاركون في بناء مُجتمعهم وتقدمهِ وتطورهِ على مختلف المجالات إذ يعتبرون أمل الأمة والوسيلة التي عن طريقها يزدهر المجتمع في كافة مجالاتهِ (لطيف،7:2016) . ولكي يتم تحقيق ذلك يجب معرفة طبيعتِهم وإمكاناتهم واستخدام طرق تربوية ذات مستوى عالٍ تمكن من تطوير ورفع مستواهم بمختلف الأصعدة (الفريجي ، 2001 : 2) . إذ إن المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية المنتشرة في المجتمع تُعد من العوامل الأساسية في شعور الفرد بعدم الاتزان النفسي وعدم استقرارها إذ إن هذه المشكلات التي تحوم حول الفرد تمهد الى حدوث اضطرابات النفسية بسبب عدم قدرة الانسان على التعبير عن نفسهِ هذا فضلا عن أن الافكار السلبية التي تدور في عقل الانسان عن الحياة تؤدي الى شعور الفرد بضغط نفسي كبير فقد تجعل الفرد يفقد السيطرة والتحكم بانفعالاته (محمود ، 2016: 146). والقمع الانفعالي له أهمية عندما يتعرض الفرد لأحداث يتطلب أن يقوم بالتعبير عن انفعالاته غير المرغوب فيها لذا فيجب على الفرد قمع انفعالهِ حتى يتجنب عواقب رد فعلهِ السلبي فهذا الأمر ربما يُساعد الأنسان على المحافظة على علاقاتهِ مع الأخرين بدلاً من أن يخسرها إذا قام بالتعبير عنها فكبح الانفعال هنا يؤدي ربما لعدم إخفائها الى عواقب وخيمة لم تكن في الحسبان(Bonano et .al ,2003 p.2) . فالقمع الانفعالي لا يؤثر على الناحية الاجتماعية فقط للفرد بل يؤثر على الجانب الصحي للانسان أيضاً فالدراسات والبحوث التي أجراها (كروس وليفينسون . 1997) توصلت الى أن كبح الأنفعال يزيد من الفعالية لنظام القلب والأوعية الدموية (Gross &Levenson,1997.p971) فتظهر المرونة النفسية بدورها الهام في كيان الانسان إذ تساعد الفرد في التعامل مع الصعوبات والضغوطات التي تواجههُ بأسلوب فعال والقدرة على تجاوز هذه المواقف والعودة الى الحالة الطبيعية والحفاظ على تماسكهِ مما يمهد الفرد للتكيف مع صعوبات الحياة سواء على الصعيد المهني او الأسري أو الاجتماعي (الحمداني ومنوخ 2013: 379) . وقد بينت دراسة (Jackobs, 1983) أن الطلبة الذين كانوا يواجهون مواقف ضاغطة كثيرة في حياتهم قبل وصولهم الى مرحلة الجامعة أصبحوا أقل قدرة على التكيف بالدراسة هذا فضلاً عن دراسة (Knapp,1979) ودراسة (Brzytwa, 1979) بينت أن الطلبة الذين مروا بأحداث ضاغطة وازمات في حياتهم كان لها تأثير كبير على مستواهم الدراسي ومن ثم أدى الى حصولهم على مستوى متدني في معدلاتهم الدراسية (العبادي ،1995 :10) وفي النهاية يمكن القول أن المرونة النفسية كمتغير يساعد الفرد على التصدي للتأثيرات السلبية للضغوطات والأزمات والصعوبات الحياتية على مختلف الأصعدة التي تشكل مخاطر على نفسية الأنسان (Scheier &Carver 1987 :p2000) . وتبرز اهمية البحث من خلال ما يأتي : 1 . تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تتطرق الى موضوع لم يطرق كثيراً من قبل الباحثين إذ إن

الدراسات التي أجريت على موضوع القمع الانفعالي قليلة . 2 . تتضح أهمية الدراسة في محاولة الربط بين مفهوم القمع الانفعالي والمرونة النفسية والتعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين لدى طلبة الجامعة وذلك في ظل الظروف والصعوبات والمشكلات التي يعيشها الطلبة وما يُرافق ذلك من ضغوطات سياسية واجتماعية واقتصادية . 3 . تكمن أهمية الدراسة الحالية من أهمية الفئة التي تناولتها وهم طلبة الجامعة إذ تعد من شرائح المجتمع التي لاقت أهمية من قبل الدراسات والبحوث الاجتماعية وما تشكله هذه الفئة من تأثير على الحياة العامة بشكل كبير. 4 . تدعم المكتبة ببحث يمكن أن يكون مرشداً للطلبة المقبلين على فتح مجال للدراسة نحو دراسات أخرى لها علاقة بمتغيرات الدراسة . 5 . تسهم نتائج هذه الدراسة في بناء برامج إرشادية وعلاجية وذلك للتخفيف من القمع الانفعالي لدى الطلبة وإكسابهم مهارة التعامل مع الضغوط والمشكلات التي تواجههم والتكيف معها ورفع مستوى المرونة النفسية لديهم وزياة أقبالهم على الحياة ومن ثم رفع مستوى الصحة النفسية . 6 . يمكن أن يساعد أعداد الباحثتان لمقياس المرونة النفسية الباحثين الأخرين في قياس مستوى المرونة النفسية 7 . يمكن أن يستفاد التدريسي في الجامعة من نتائج هذه الدراسة والتوصيات التي ذكرتها الباحثتان وذلك بتفعيل دور هذه النخبة في مساعدة الطلبة للتعبير عن انفعالاتهم وعدم قمعها ورفع مستوى المرونة النفسية لديهم .

-أهداف البحث : Research objectives يهدف البحث الحالي الى ما يأتي :.

1. قياس مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل بشكل عام .

2 . قياس مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل بشكل عام ووفقاً لمجالات المرونة النفسية .

3 . التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل

4 . التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل وفقاً لمتغيرات الأتية :. أ . التخصص (علمي . أنساني) ب . الصف الدراسي (الأول . الرابع) ج . نوع الجنس (ذكور . الإناث).

-حدود البحث: Research Limitations : يقتصر البحث على طلبة جامعة الموصل من الكليات العلمية والانسانية للدراسة الأولية الصباحية وللصفين الدراسيين الأول والرابع من كلا الجنسين (ذكور . إناث) للعام الدراسي (2019 . 2020).

- تحديد المصطلحات Definition of the terms : تشمل

القمع الانفعالي Emotion suppression وعرفهُ :.

ريتشارد وكروس (Richard & Gross, 2005) :كبح اصدار الاشارات التعبيرية للحالات الانفعالية الداخلية (طالب ، 2013: 32) .

التعريف النظري لمصطلح القمع الانفعالي تبنت الباحثتان تعريف (طالب ،2013) وهو نفس تعريف (ريتشارد وكروس 2005) فقد عرف بأنهُ :. كبح اصدار الاشارات التعبيرية للحالات الانفعالية الداخلية (طالب ، 2013: 32)

أما التعريف الاجرائي للقمع الانفعالي : وهي عينة تمثل مضمون النطاق السلوكي وذلك بواسطة أداة ويعبر عنها بدرجة لغاية هذه الدراسة .

المرونة النفسية Psychological resilience

تعرف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA . 2002) :

هي عملية التلاؤم الجيد والتصدي بشكل إيجابي للصعوبات والصدمات والمصائب أو الضغوط النفسية الطبيعية التي يتعرض لها الفرد مثل المشكلات الأسرية ومشكلات التفاعل مع الأخرين او الصحية او ظروف العمل او المالية (أبو ندى، 2015: 6) .

التعريف النظري المرونة النفسية بأنهُ: قدرة الشخص على تحمل الضغط النفسي دون أن يفشل وأن يعود مرة أخرى الى السعي نحو النجاح مع تجنب الأخطاء متمثلاً بقدرتهِ على التوافق الفعال والتكيف بنجاح مع المحن والمواقف التي تواجههُ والقابلة للتغير والأخذ بأيسر الحلول وقدرتهِ على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء واتخاذ القرار المناسب والتحلي بروح الدعابة

والاستقلال وتكوين علاقات اجتماعية والتسامح. **اما التعريف الاجرائي لمصطلح المرونة النفسية** :وهي الدرجة التي ينالها المفحوص وذلك عن طريق أجابتهِ على مقياس المرونة النفسية والتي تم أعدادها لهذا الغرض .

الإطار النظري والدراسات السابقة: القمع الانفعالي Emotional suppression : تم ايضاح الفروقات بين الكبت والقمع

الكبت بأنه عملية إخراج الصراع من الشعور الى مستوى اللاوعي حتى يمكّن الفرد من ملاقاة إحساسه بعدم الارتياح والقلق وبما أن الموقف المكبوت لا يبقى في اللاوعي بل دائم الحيوية والحركة ويقوم بقلق أخر وتوتر أخر باطني يختلف عن التوتر الأولي الظاهري الذي يتم في الشعور فالكبت لا يدوم على حالهِ بل يلجأ الى آليات الدفاع أما القمع فهو يكون ضمن وعي وشعور الفرد فهو يختلف عن الكبت فالقمع هو السيطرة على كل الدوافع والحوافز والمشاعر بالقوة وبشكل مقصود ،وإن الكبت يكون أكثر شدة واوسع في الطفولة المبكرة . (الدباغ ،1983 : 39) فعندما لاتسمح الفرصة لدافع ما أن يتسامى تسامياً ممكناً فإنه قد يتم كبته والكبت طريقة غير محبذة اطلاقاً للتخلص من الصراع الفكري وحتى نستطيع أن نفهمه بشكل أكثر وضوحاً فيتم تمييزه عن القمع وكثيراً مايخلط بينه وبين الكبت وإذ إننا نكبح أحد الدوافع عندما نستمر في إنكاره بصورة شعورية مقصودة فهنا لا يشكل خطر على الفرد والحقيقة المهمة بخصوص القمع هي أننا نكون على وعي وأدراك لمعرفة الدافع وإن كنا ننكر عليه التنفيس عن نفسه فلا نسمح له بالهيمنة على أفكارنا الشعورية بعكس حالة الكبت فتكون نزعة غير محبذة فننكر الأعتراف بها فهنا نحس بدافع يصدم أعتبار الذات عندنا فننكرهُ ونحاول ابعادهُ عن الوعي وفي حالة نجاح المحاولة وهو في أكثر الأحيان يحصل فالدافع يصبح لاشعوري اي يكون في حالة بعيدة عن الاستبطان ومع هذا يستمر باقياً ولايتوقف عن عمل مؤثرات ويتم عمل الكبت على الدوافع والانفعالات . (نايت ونايت، 1993: 319.320) ونستطيع أن نلخص الاختلاف بين الكبت والقمع من خلال الجدول (1) مع ذكر الأمثلة :. **الجدول (1) مقارنة بين القمع والكبت**

الكبت	القمع
1. لايكون الشخص هنا على وعي بما يكبتهُ من دوافع 2. لا يعترف أو يسمح ضمير الفرد هنا بالدوافع 3. يعد شكلاً من أصلاح الذات بالذات مثال :. عندما يكون لدى الفرد رغبة بالممنوعات في الأماكن العامة ولان هذا الفعل يكون غير مقبول من الناس يتجنب الفرد أشباع هذه الرغبة	**1. يقوم الفرد بضبط نفسهِ ومنعها عما ترغب بهِ وتميل إليه من أمور محظورة من وجه نظر المجتمع ، الإنسان يكون على معرفة تامة بهذه الدوافع يقوم بتحول بينهُ وبين أن تبدو للعامة 2. الرغبات والدوافع هنا تكون ممنوعة ومحظورة في نظر المجتمع وغير مقبولة لديها 3. يعد نوعاً من خضوع الذات لنواهي المجتمع ومحرماته مثال :. عندما يتعرض الفرد للإساءة من رئيسه بسبب غلطة ارتكبها في العمل فإنه يقمع مظاهر الغضب ويتجنب التعبير والأفصاح عنها في كلامه وسلوكه** (محمود ،2016: 166.167)

النظريات التي تناولت مفهوم القمع الانفعالي : .1. نظرية جيمس كروس Groos Theory النظرية المعرفية :. تعد نظرية (جيمس كروس) من أهم النظريات الشائعة في العصر الراهن التي تخص موضوع تفسير التنظيم الانفعالي عامة والقمع الانفعالي بشكل خاص وتشير النظرية الى طبيعة الأنسان في محاولة تنظيم انفعالاته بكل الطرق والوسائل الممكنة وتكون هذه الوسائل من خلال أتباع الفرد استراتيجيات مختلفة وحتى يستطيع الانسان ادراك هذه الاستراتيجيات بشكل أكثر فهذا يتطلب من الفرد الرجوع الى موضوع الانفعال والى ذلك الأنموذج المسمى بالأنموذج الشكلي للانفعال Modal model of Emotion وهذا الأنموذج يعطي للانفعال ثلاث خصائص فعلية مميزة والتي هي : التفاعل بين الفرد والمثير وهذا يتطلب من الفرد الانتباه

لها وفي الشكل (1) توضيح لفهم هذا الأنموذج الشكلي والذي يتضمن تفاعل بين المثير والاستجابة وفي المنتصف الانتباه وتقييم المثير وطريقة الاستجابة لها وما يلازمها من حدوث تغيرات عصبية وسلوكية وذلك وفقاً لنوع تلك الاستجابة (طالب ، 2013: 57، 58) .

(وقد وضح (كروس) أثناء دراسته حول القمع أن في حالة قيام الفرد بالكبح لفترة طويلة من الزمن وباستمرار يؤدي الى خسارة الفرد للأشياء التي تميزه عن غيرهُ مما يؤدي الى عدم قدره الفرد على تكوين علاقات اجتماعية وفقدان نفسه وذلك حتى يحصل على القبول الاجتماعي ولا يتم رفضه من قبل المجتمع ويعترف الفرد هنا بأنه يقوم باستخدام طرق واساليب لجعل الاخر لا يحسن تقدير بشأن حقيقة مشاعرهُ وداخلهُ (John &Gross` 2004: p 1313) .

2. نظرية جيمس بينبيكر Pennebaker Theory (النفسية . الفسلجية):. ترجع نظرية (بينبيكر) الى الأدبيات السابقة لعالم النفس المشهور (سيجموند فرويد Freud) في توضيحه لألية الكبت ودور القمع الانفعالي في تشكيل مجموعة كبيرة من النتائج النفسية السلبية والدراسات الأولى التي تم القيام بها في النواحي البدنية التي ترجع الى الباحث (اليكسندر Alexander) فهو من وضع فكرة تبحث في العامل الأساسي في المشكلات الصحية وقد أقترح أن سبب ذلك هو القمع وعدم الإفصاح عن المشاعر وإن فكرته جاءت بعد ملاحظاته لفترة طويلة على أفراد تمت عليهم تجارب وما نتج عنها من زيادة يمكن ملاحظتها في ضغط الدم عند الأفراد القامعين بينهم وكان الاهتمام في البداية على قمع الغضب ونتائجه الخطيرة على الجسم وبعدها تمت بحوث أخرى على الجوانب الانفعالية الأخرى(طالب ، 2013 : 47). والفكرة الأساسية لهذه النظرية تتمحور في حالة ظهور عمليات تداخل أثناء مواجهة الأنسان مواقف تشكل ضغط عليه وهي القمع والمواجهة وحتى تتم هاتين العمليتين لكي يمكن الفرد من قمع مشاعره وافكاره يجب أن يقوم الفرد بمنع شعوره وسلوكه من الظهور على اهتماماته ولكن في حالة زيادة قمع الاستجابات يؤدي الى تكوين ضغط جسمي فضلاً عن تغييرات سلبية لمعالجة المعلومات التي تمكن الفرد من الدفاع ومن ثمَّ لا يستطيع الفرد من المعالجة التامة للموقف (فاضل ومحمود، 2016: 115 ،114) . ووجد (بينبيكر) أن السلوك القمعي يشكل نوعاً من المجهود البدني للفرد يكون لها أثار على الجهازين العصبي والمركزي وينتج نوع من الضغط القليل ولفترة طويلة وبالتالي يؤدي هذا الضغط الى نتائج صحية جسيمة والتي تتمثل بأمراض سيكوسوماتية حسب وجه نظر بينبيكر. (Pennebaker ’1997: P164)

3. **نظرية ويكنر Wegner Theory وأخرون (نظرية معرفية) :.** توضح نظرية المفارقة في التحكم بالعقل وضبطه عن النتائج المقصودة وغير المقصودة بسبب سعي الفرد لضبط نفسه وقد أثبتت هذه النظرية أنه في حين قيام الفرد بضبط عقله تولد عمليتان اولهما تشغيلية لتدفع الى التغير اللازم والعملية الأخرى هي مراقبة تجرب فيما اذا كان هناك داعي للعملية التشغيلية . (لطيف ، 2016 : 35) ولقد وجد (ويكنر) أن التحكم العقلي والسيطرة عليه من أهم العمليات في التنظيم الانفعالي والعقلي التي تحتوي عمليتين مهمتين من اللازم وجودهما حتى يضمن للفرد تمكنه من السيطرة على رغباته العقلية فالعملية الأولى التي تسمى بالعملية الإجرائية القصدية فتقوم هذه العملية بالتقصي بمكونات العقل الذي سيقوم بحالة عقلية لدى الفرد ميل لها (مثلاً تفكير الفرد بموضوع ممتع) أما فيما يخص العملية الثانية التي تسمى بمراقبة المفارقات فهي تقوم بالبحث عن أي طرق قد تؤدي الى فشل فيما تسعى اليها العملية العقلية لإنتاج ما هو يميل ويرغب بعمله (اي العملية الأولى) p 1093 (Wegner et al’ 1993:– 1094) .وبحسب رأي (Wegner et al 1994) أن الأشخاص الذين يقومون بكبح فكرة معينة ينجزون ذلك من خلال أشغال نفسهم في عمل محدد مثلاً الشخص الذي لا يرغب بالتفكير في تهديد كائن ما فيشتت نظرهُ الى أشياء تحيط به ولكن مع ذلك فالفكرة تهيمن وتعود الى العقل مرة أخرى ولا ينفع أشغال نفسه بشيءً اخر وفي حال بقاء ودوام قمع الفرد لهذه الفكرة سيجد الفكرة تهيمن وتسيطر على عقله وتطلق على هذه الحالة بأثر القمع الفكري وسيفكر بالأمر اكثر من شخص اخر لم يطلب منه قمع هذه الفكرة الى أمر اخر (محمود ، 2016 : 169) .ويحس الفرد عندما يكون قد واجهة استجابات انفعالية عالية بأفكار محزنة بدرجة عالية وحتى يتأقلم مع الوضع يقوم باستخدام استراتيجية عقلية

لكي يقلل من شعور الألم والحزن الذي يرافق هذه الأفكار ومن هذه الطرق التي يتبعها هي قمع وكبح الأفكار وتشكل هذه الطريقة تأثيراً كبيراً على الأشخاص الذين يعانون من قوة وشدة الانفعالات فهم يستخدمون سلوكيات الضرر أو استراتيجيات تدمير النفس فهي رد فعل ذاتي لتشتيت أنتباه الفرد للتأقلم مع الحالات الانفعالية المؤلمة التي يعاني منها(Najmi et al ’ 2007: p 1957) **من خلال ما تقدم رأت الباحثتان أن نظرية (كروس) النظرية المعرفية هي النظرية المعتمدة في هذا البحث نظراً لأن (طالب ، 2013) تبنتها ولشموليتها وتفسيرها للقمع الانفعالي بصورة واضحة كما اتسمت نظريتهُ بقدرتها على تقديم الإجابات في جوانب متعددة لتشمل بذلك الجوانب المعرفية والفسلجية والصحية ذات الصلة بالموضوع .**

ثانياً:. المرونة النفسية Psychological resilience: لقد ظهر مصطلح المرونة النفسية الى حيز الوجود عندما حاول مجموعة من العلماء والباحثين تفسير السلوك الايجابي للفرد في حالة مصادفته وتعرضه لصعوبات ومعوقات ولاستيعاب التصرفات التي تفسر اداءه غير المتوقع ولقد بات الاهتمام مركزاً على دراسة المرونة النفسية الى أن ظهر علم النفس الايجابي الذي يتناول دراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الايجابية وبصورة خاصة المرونة النفسية بدلاً من ان ينصب الاهتمام فقط على الاضطرابات النفسية وذلك طوال سنوات العمر ولكل الناس من كلا الجنسين بغض النظر عن الحالة الاجتماعية ومستوى التعليم (الحربي ،2019: 3،4) . ومن البراهين على المرونة النفسية في القرآن الكريم التشديد على مبدأ الشورى ولين قال تعالى **(فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَۖ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي ٱلْأَمْرِۖ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُتَوَكِّلِينَ)** (سورة أل عمران :159) ,وقوله تعالى **(وَٱلَّذِينَ ٱسْتَجَابُواْ لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ)** (سورة الشورى :38) ,والشورى هي أستخلاص الفرد لرأي الأخرين لما يواجهه من أمور ومشكلات (الأصفهاني , 2010: 192) , وهذا المفهوم في الاسلام راسخ وقوله تعالى **(فَقُولَا لَهُۥ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُۥ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ)** (سورة طه : 44), وقوله تعالى **(وَإِمَّا تُعْرِضَنَّ عَنْهُمُ ٱبْتِغَآءَ رَحْمَةٍ مِّن رَّبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُل لَّهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا)** (سورة الإسراء: 28) . والمرونة هنا تتم بقول اللين والميسور حتى وإن كان الفرد متكبر بدرجة كبيرة وعن أبي هريرة رضي الله عنهُ . أن رسول الله . صلى الله عليه وسلم . قال " ليسَ الشَديدُ بالصُرعة إنما الشَديدُ الَذي يَملِكُ نَفسَهُ عِندَ الغَضَب " وهنا إيضاً تأكيد على الرفق واللين في القول والفعل . فالمرونة النفسية ظاهرة نفسية تؤدي الى نتائج مرغوب فيها وايجابية مع وجود ظروف تهدد أمن الفرد للتأقلم مع الموقف او النمو الذي من الممكن ان يمر بها الانسان بمراحل حياته وهي تكون مغايرة وعلى خلاف لاختلاف بين الافراد في رد الفعل لمواجهة مواقف تهديد او توتر فيوجد افراد تكون رد فعلهم ايجابية للمواقف الصعبة ويوجد من تؤثر فيه هذه المواقف لتصل بالتأثير على مجمل حياته وهذا الامر يوضح لنا وجود افراد اصحاء نفسياً بالرغم من مرورهم بمواقف وازمات قاسية (Onwukwe’2010 : 245) . وللمرونة النفسية بحسب رأي (روتر) عنصران رئيسان الاول يشمل مصادفة العقبات والازمات والمشكلات اما الثاني فيتم عن طريق التأقلم ايجابياً مع هذه الظروف ومن ثمَّ يؤدي الى نتائج ايجابية (Rutter’ 2008 : 9) . ومع وجود بحوث ودراسات واسعة حول موضوع المرونة النفسية بذل الباحثون قدراتهم وطاقتهم في الكشف عن طريق عوامل الوقاية التي تكون السبب في أن تيسر للفرد التأقلم مع الصعوبات كحالة تعرضه لمعاملة سيئة والحياة الصادمة أو الفقر الشديد (أبو حلاوة ، 2013: 25) .

لقد قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس (2010) APA (American Psychological Association) عشرة أساليب لكي يتم بناء المرونة النفسية وكما يأتي :.

1. التواصل الاجتماعي الايجابي للفرد مع الأشخاص الاخرين حولهُ ويكون ذلك بصورة عامة ومع أفراد العائلة والرفاق بصورة خاصة .2. عدم الافتراض بأن الصعوبات والأزمات أو العقبات مشكلات لا نستطيع انصراف عنها .
3. الرضى عن المواقف أو الظروف التي لا نستطيع تبديلها أو تغييرها .4. قيام الفرد بوضع أهداف واقعية والإقدام أو المَضي بأيجابية للوصول نحوها .5. افتعال الفرد تصرفات صارمة في الظروف الحرجة .6. الرغبة بالاتزام لاستبطان النفس واكتشافها

بعد نزاع مع الخسارة .7. تعزيز الثقة بالذات .8. إمتلاك تصور طويل الامد واستيعاب الموقف الصعب ضمن السياق الواسع القائم لأجلهِ .9. الحفاظ على الارتياح والتطلع نحو الأفضل .10. حفظ وحماية الفرد لعقلهِ وجسدهِ ومزاولة تدريبات مستمرة مع الانتباه لحاجاتهِ وأحاسيسهِ فضلاً عن الانضمام للأنشطة الترفيهية والراحة وشعورهِ بالمتعة والتعلم من التجارب الماضية وإقامة حياة مرنة ومعتدلة (أبو حلاوة ، 2013: 31) .

النظريات التي فسرت المرونة النفسية :. .: Theories that explained psychological resilience

1. نظرية التحليل النفسي التقليدية (فرويد) :. .: Traditional psycholanalytic theory (freud)

يرى فرويد بأن قدرة الشخص على التصدي للمشكلات والظروف الصحية والصعاب متوقفة على قوة الأنا لأحداث التوازن والتجانس بين متطلبات الهو والانا العليا لانها تحت سيطرة مبدأ الواقع والتفكير بشكل واقعي ومعتدلٍ ويتلاءم مع الظروف الاجتماعية المتعارف عليها ووظيفتها الدفاع عن الشخصية والعمل على توافق الفرد مع البيئة وحل الصراع بين المتطلبات والحاجات المتناقضة للشخص (ربيع ، 2013: 121. 123) . هذا ويرى فريد بأن التوافق في الشخصية ما هو إلا النتيجة النهائية لقدرة الفرد على تحقيق الذات ومنع الألم عن طريق الواقع الاجتماعي الذي يشكل المعالم العريقة للشخصية فالسلوك التوافقي في الشخص هو السلوك الذي يتم توجيهه للتصدي لعقبات البيئة ومشكلاتها كما أن طرق توافقه التي يتعلمها هي رد الفعل الطبيعية التي يسير عليها لإشباع حاجاته وإرضاء دوافعه وتقليل توتره فإمكانية الفرد تكون مرهونة بتأثير دوافعه على تغيير ما هو ذاتي الى اجتماعي وقدرته على التأقلم كما يقول فرويد فمدى التكيف والقدرة عليه يولدان الناحية المهمة من المرونة النفسية للشخص وتعد هذه النقاط التي وجه اليها فرويد كالتوافق والتأقلم ونحوهُ لها علاقة قوية بالمرونة بل نستطيع اعتبارها تعابير مرادفة لها (الحمداني ومنوخ ، 2013: 387) . إن آليات الدفاع هي أنماط مختلفة من العمليات التي لا تستهدف حل الأزمة النفسية بقدر ما تهدف الى الخلاص من مشاعر التوتر والقلق والوصول الى قدر من الراحة النفسية والتوافق وهذه الاليات هي محاولات تبذلها الأنا للمحافظة على تكامل الذات وذلك عن طريق تشويه كل ما يشعر الذات بالمهانة والدونية وتتميز آليات الدفاع بسمتين مشتركتين :.1. إنها تنكر وتزور وتحرف الواقع وتعمل بطريقة لا واعية بحيث لا يدرك الشخص ما يحدث .

2. إنها أساليب لا واعية تسعى لحماية الذات من التهديدات الداخلية والخارجية معاً ومن ثمَّ تمكن الفرد من التكيف مع المحيط الذي يعيش فيه وتجعلهُ أكثر مرونة في التعامل مع الاخرين (عباس ،1990: 28).

2. نظرية التحليل النفسي الأجتماعي للفرويديون الجدد :.-The . social theory of the new freudians psycho

أ. نظرية أدلر :يفترض أدلر أن الفرد عندما يكون سوياً وصحياً هو الذي يعيش وفقاً لمبادئ المجتمع فضلاً عن قدرته على تغيير هذه المبادئ بحسب الظروف المعقولة والاستثنائية والتوجه نحو الوصول لأهداف تتوافق مع المصلحة الاجتماعية (صالح ، 1988: 92) . ويعتقد أدلر أن هناك اربع طرائق رئيسة في الحياة يسلكها الناس للتصرف مع المشكلات وهي (النمط المسيطر ، والنمط المتعمد ، والنمط المتجنب ، والنمط المميز اجتماعيا) (الحمداني ومنوخ ،2013: 388). فالمرونة النفسية بحسب وجهة نظر أدلر تتوقف على مدى قيام الفرد بتبديل اسلوبه في الحياة حسب كل جديد في واقع الفرد والمصلحة الاجتماعية الذي يمكنه من سد ثغرات نقصه وذلك للوصول لدرجات عالية من النموالنفسي والتأقلم مع حياته الاجتماعية(رضا ،2008: 60) .**ب . نظرية أريك أريكسون :**يفترض أريكسون ان تطور الشخصية وتكاملها يكون من خلال ما أسماه ازمة الحياة وهي تكون عبارة عن مشكلة في تأقلم الفرد متسلسلة تصاعدياً ويصل الفرد الى حالة التكيف كلما حقق مرونة في التصرف مع المواقف وهذا ما يمكن أن نطلق عليه المرونة النفسية (محفوظ ،1986 :13). إذ تكون لكل مرحلة من مراحل نمو الفرد من الميلاد الى الممات صراعات وأزمات بحاجة الى معالجات وحلول وذلك من خلال تصرفات الفرد معها بأسلوب تأقلم نموية مناسبة مع هذه المرحلة (جلال ، 1985: 32،33) . ووفقاً لمبدأ التخلق المتدرج فكل مرحلة من مراحل النمو

بالنسبة لأريكسون لديها مسؤولياتها ومهامها الحياتية وللنجاح او الفشل في الوصول لهذا له تأثير هام على النمو في المراحل التالية ويمكن من وجهة نظر اريكسون للفرد على أنه تفسير للقوى الاجتماعية والتاريخية التي يكون لها تأثير على قوة ومرونة أو ضعف وصلابة الأنا فتأثير المجتمع على الفرد تعد مركز تطور الشخصية والفروق في المتغيرات الثقافية لها اهمية وتؤدي الى فروق في تصرفات الراشدين فلكل جماعة طريقة مختلفة في تنشئة اطفالها وهذا بالتالي يؤدي الى ان تكون هناك طرق مختلفة في تربية العائلة والمجتمعات وذلك من خلال مراحل النمو النفسي والجنسي الذي يؤدي دوراً ذا اهمية في تكوين الانا (الحمداني ومنوخ ،2013: 388) .

3- **النظرية الإنسانية : Humanism theory** :**أ. كارل روجرز :.** إن وجهة نظر روجرز للفرد إيجابية فهو يرى أن الانسان فاعل ذو إرادة يسيطر ويتحكم بعقله ويتدخل في تحديد مصيره ويندفع بأتجاه اهداف ايجابية ويوضح روجرز الى ان لكل فرد منا قدرات وامكانيات منفردة ومميزة نحو التطور والنمو السوي تتحكم وتوجه سلوك الفرد وتحركه (عبدالله ،2004: 341). إذ وجد روجرز أيضاً أن سلوك الشخص مدفوع بقوة ورغبة في الحفاظ على الذات وتطويرها حيث يحاول الفرد باستمرار معرفة قدراته واكتشافها والعمل على تحقيقها وهذا ما يطلق عليه كارل روجرز بتحقيق الذات (خضر وجميل، 2017: 481) .

ب . أما ماسلو :. فيحدد مصطلح تحقيق الذات بأنه نزعة فطرية عند الانسان وذلك من أجل تحقيق إمكاناته على اقصى درجة ممكنة فهو يرى ان هذه النزعة تتأثر بالعوامل البيئية وبالأشخاص المحيطين كالوالدين والأقران او المدرسين وذلك لان القيم والاتجاهات الخاصة بهؤلاء الاشخاص قد تتمكن من دعم هذه النزعة ومن الممكن ان تكون حاجزاً بين الفرد وتحقيق الذات فضلاً عن ان هناك عوامل اجتماعية اخرى قد توقف وتثبط هذه النزعة مثل الطبقة الاجتماعية او مستوى الدخل المنخفض او نقص المعلومات او قلة الفرص المتاحة ولهذا فإن ماسلو يؤكد على الدور الايجابي الذي من الممكن أن تقوم البيئة به وذلك لمساعدة الانسان على تحقيق ذاته مع العلم ان الانسان يحاول بشكل مستمر التصدي للظروف البيئية غير الملائمة وذلك من اجل النمو وتحقيق الذات (الخالدي، 2009 : 87) . وعلى هذا فان ماسلو يجد ان الفرد ذو الشخصية السوية المرنة هو الشخص الذي يصل الى مرحلة تحقيق الذات (كفافي، 1990: 34) .

4. نظرية التعلم الاجتماعي Social learning theory :. تعد نظرية التعلم **لجوليان روتر** محاولة تجمع بين اتجاهين مختلفين في علم النفس وهما نظرية (المثير . الاستجابة)من جانب والنظريات المعرفية من جانب اخر إذ إن نظرية روتر في التعلم الأجتماعي المعرفي تتكون من أساسيات والتي هي كما يأتي:. 1 . إن تفاعل الفرد مع بيئته يتوقف على خبراته السابقة من جانب وأعتقاده للمستقبل من جانب أخر بناءً على حاجات الفرد .2. إن تصرفات الفرد لا تعتمد على البيئة بمعزل عنه أو العكس فقيمة التعزيزات لا تتوقف على المثير الخارجي الذي تم تعزيزه ومميزاتهُ بل على معناهُ وما يدل عليه التي يستوعبها الشخص بسعته المعرفية .3. إن نمو وتطور وحالة التغير في شخصية الأنسان يكون لها علاقة بخبرات حديثة من خلال تفاعلها مع البيئة وذلك لغرض الوصول الى حالة التنبؤ بتصرفات الفرد(الزيات ، 1996: 339، 356). إن مصطلح مركز الضبط أخذه (روتر) من نظرية التعلم الاجتماعي وذلك في الخمسينيات من القرن العشرين كطريقة أولية لتوضيح سلوك الفرد واظهار العوامل التي يكون لها تأثير ويقصد بمصطلح مركز الضبط مدى أحساس الشخص بقدرته على التحكم بالظروف التي من الممكن أن يكون لها تأثير فيه حيث يصنف الأفراد وفقاً لهذا المصطلح الى فئتين وهما:.

1. فئة مركز الضبط الداخلي :. وهم الاشخاص الذين يظنون أنهم مسؤولون عما يتم الحدوث لهم ومن ثم فإن لديهم أمكانية على التأثير في الظروف المحيطة بهم .2. فئة مركز الضبط الخارجي :. وهم الأشخاص الذين يظنون أن الظروف يتم السيطرة والتحكم فيها من الخارج ولا يستطيعون السيطرة على هذه الظروف او التأثير فيها إذ ترجع بدرجة أكبر الى الحظ والصدفة والقدر والأشخاص الآخرين الذين يكون لهم تأثير على الفرد أو العوامل البيئية يصعب الترقب او التنبوء بها وعلى وفق نظرية

روتر أن الاشخاص ذوي الضبط الخارجي يكونون تحت سيطرة وتحكم لضغوطات الحياة فهم أقل مرونة على عكس ذوي الضبط الداخلي (الين بيم ، 2010: 507) .

– **نظرية باندورا :**يؤكد باندورا أن عملية التعلم شيء رئيسي للمرونة والتعلم لدى الفرد يتم عن طريق الخبرة المباشرة ويستطيع الفرد تعلم سلوكيات جديدة وذلك عن طريق عملية مراقبة الأفراد الاخرين وملاحظة العواقب التي يتعرض لها بسبب سلوك الفرد (نعيمة ، 2018: 18) . ويؤكد باندورا في السنوات الأخيرة على مصطلح الكفاءة الذاتية إذ يشير الى أعتقاد الناس نحو قدراتهم لإنتاج المستويات المحددة للأداء التي تمارس تأثيراً في المواقف التي يكون لها تأثير في حياتهم ويتم تحديد اعتقادات الكفاءة الذاتية كيف يشعر الناس وكيف يفكرون وكيف يكون سلوكهم (الناشيء ، 2005: 17). الكفاءة الذاتية :. وتعني شعور الفرد بذاتهِ وكفاءتهِ الى جانب شعوره بتقدير الذات وثراء الذات في التعامل مع الحياة وتعمل الكفاءة الذاتية على انجاز الأعمال وكلما تحسن أداؤنا زاد إحساسنا بالكفاءة الذاتية (ربيع ، 2013: 273،274) . ومع أن الكفاءة الذاتية من العمليات الرئيسة في التنظيم الذاتي فالتنظيم الذاتي تعد خاصية نفسية وهي شيء رئيسي في السلوك المرن ويقصد بها أن الأشخاص حصلوا على مجموعة من المهارات ذات العلاقة بزيادة التحكم وسيطرة على أنتباههم وانفعالاتهم وسلوكهم (الين بيم ، 2010 : 533). **وقد تبنت الباحثتان عدة نظريات للمرونة النفسية وذلك لان مقياس المرونة النفسية يتكون من عدة ابعاد او مجالات فكل مجال يختلف عن الاخر والتي هي (تقبل النقد والتعلم من الاخطاء ، أتخاذ القرار المناسب ، روح الدعابة ، الاستقلال ، تكوين العلاقات الاجتماعية ، التسامح) .**

الدراسات السابقة التي تناولت متغير القمع الانفعالي:1. دراسة لطيف (2016) :. هدفت الدراسة التعرف على العلاقة الارتباطية بين القمع الانفعالي وتنظيم الذات لدى طلبة جامعة بغداد ، وكذلك إيجاد الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفقاً للمتغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي ، وكذلك إيجاد الفروق ذات الدلالة الأحصائية في مستوى تنظيم الذات لدى طلبة جامعة بغداد ، فضلاً عن مدى أسهام مجالات تنظيم الذات في القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، وقامت الباحثة ببناء مقياس تنظيم الذات وتبني مقياس (طالب ،2013) للقمع الانفعالي، وتم أستخراج الصدق الظاهري ، وحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار وبلغت عينة البحث (495) طالباً وطالبة وعند جمع البيانات ومعالجتها احصائياً باستخدام الوسائل الأحصائية الاختبارالتائي لعينتين مستقلتين ، معامل أرتباط بيرسون ، اختبار التائي لعينة واحدة ، التحليل العاملي ، تحليل التباين الثنائي ، وتوصلت الباحثة الى النتائج الآتية أن طلبة الجامعة لديهم مستوى قريب من المتوسط من القمع الانفعالي في وقت الذي يتمتعون فيه بمستوى أعلى من المتوسط من تنظيم الذات عالٍ ،وأظهرت الدراسة أن مفهوم القمع الأنفعالي يرتبط بمفهوم تنظيم الذات بعلاقة عكسية قوية أي كلما زاد تنظيم الذات قل مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، كما توصلت الدراسةالى عدم وجود فرق في تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس والتخصص.

2. دراسة قلندر و عباس (2017) :.هدفت الدراسة الى التعرف على القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، التعرف على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، التعرف على قوة واتجاه العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، فضلا عن التعرف على الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) ، والمرحلة (الاولى ، الرابعة) ، ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث باختبار (400) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة بواقع (160) طالبا و(240) طالبة للتخصص العلمي والانساني . وقد تبنى الباحث مقياس (طالب ، 2013) للقمع الانفعالي المتكون من (24) فقرة ، ومقياس (القيسي ، 2008) للضغوط النفسية المتكون من (82) فقرة وبعد استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس ، اصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (22) فقرة للقمع الانفعالي و(82) فقرة للضغوط النفسية ، وبعد تطبيقه على عينة البحث اظهرت النتائج : أن طلبة الجامعة لديهم مستوى اقل من المتوسط الفرضي من القمع الانفعالي في الوقت الذي يتمتعون بمستوى اعلى من المتوسط الفرضي من الضغوط النفسية . وان هناك علاقة طردية ايجابية بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية بحيث كلما زاد مستوى الضغوط النفسية للعينة ارتفع مستوى القمع

الانفعالي لديهم ، وكذلك بينت النتائج انه لا توجد فروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس (ذكور ، اناث) والمرحلة (الاولى ، والرابع) **الدراسات السابقة التي تناولت متغير المرونة النفسية**

1. دراسة الزعبي (2016): هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين المرونة النفسية وكل من أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة ومعرفة فيما إذا كانت هناك فروق دالة احصائياً في متوسطات درجات المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية بين الذكور والإناث وكذلك بين طلبة الدراسات العلمية والأدبية وقد تبنى الباحث مقياس كونور ودافيدسون للمرونة النفسية وتم بناء مقياس لأحداث الحياة الضاغطة الذي تكون من (68) فقرة موزعة على سبعة مجالات هي (ضغوط الشخصية ، الأسرية ، الاجتماعية ، الانفعالية ، الاقتصادية ، الصحية ، المدرسية) وقام الباحث ببناء مقياس الصحة النفسية الذي تألف من (55) فقرة موزعة على أربعة مجالات هي (المجال الشخصي ، النفسي ، الاجتماعي ، الصحي)وقد تكونت عينة الدراسة من (342) طالباً وطالبة منهم (134) و(208)طالبة ، وتم أستخراج للمقاييس معاملات الصدق والثبات الازمة ، وأهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود علاقة سلبية دالة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقة إيجابية بين المرونة النفسية والصحة النفسية فضلاً عن وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث ولا توجد فروق ذات دلالة أحصائية في كل من المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة استناداً الى متغير الجنس كما وجدت فروق ذات دلالة احصائية في المرونة النفسية بين متوسطات درجات طلبة الدراسات العلمية والأدبية لصالح طلبة الدراسات الأدبية ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في كل من الصحة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة استناداً الى متغير التخصص كما يمكن التنبؤ بالمرونة النفسية كعامل وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية

2. دراسة أسماعيل (2017): هدفت الدراسة التعرف على مستوى المرونة النفسية ومستوى اليقظة العقلية لدى طلبة كلية التربية ،وكذلك التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية واليقظة العقلية والكشف عن امكانية التنبوء باليقظة العقلية من خلال المرونة النفسية لديهم وقد تبنت الباحثة مقياس المرونة النفسية (عثمان 2010) ومقياس اليقظة العقلية (Bearet،2006) والأساليب الاحصائية التي تم استخدامها في الدراسة هي أختبار (ت) للمجموعة الواحدة ومعاملات أرتباط بيرسون وتحليل الأنحدار المتعدد ، وتكونت عينة الدراسة من (223) طالباً وطالبة وتراوحت أعمارهم ما بين (21-23سنة) بمتوسط عمر زمني (22سنة) وتوصلت الدراسة الى وجود مستويات منخفضة من المرونة النفسية لدى أفراد العينة ،توجد علاقة أرتباطية موجبة دالة أحصائياً بين المرونة النفسية واليقظة العقلية كما أن اليقظة العقلية أسهمت في التنبوء بالمرونة النفسية لدى طلاب كلية التربية

3. دراسة كلدا ستادلي (Kjeldstadli 2006) :هدفت الدراسة التعرف على مستوى الرضا عن الحياة والمرونة النفسية لدى طلبة كلية الطب في جامعة أوسلو ، ولقد تم اجراء الدراسة على عينة من الطلبة بلغت (30) وتم استخدام مقياسين هما الرضا عن الحياة ، والمرونة النفسية وتوصلت نتائج هذه الدراسة الى ان درجة الرضا عن الحياة يقل خلال مدة الدراسة في كلية الطب وأن طلبة كلية الطب يتساوون مع بقية الطلبة في الكليات الاخرى خلال السنة الاولى من الدراسة من حيث مستوى الرضا عن الحياة كما توصلت النتائج أن الطلبة الذين احتفظوا بنسبة عالية من الرضا عن الحياة كان لديهم قناعة ان الدراسة في كلية الطب لم تؤثر في حياتهم الاجتماعية او الشخصية **منهجية البحث وإجراءاته**

أولاً - منهجية البحث Research Methodology اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي (الدراسات الارتباطية) لتحديد وتقصي مشكلة البحث والحقائق ذات العلاقة بالموقف الحالي كما هو موجود في الوقت الراهن(أي أثناء إجراء البحث)، ووصفها بطريقة تفسيرية وذلك بدلالة الحقائق والمعلومات التي تم الحصول عليها , وفيما يأتي وصف لإجراءات البحث .

ثانياً . إجراءات البحث Research Procedures :1. مجتمع البحث : Puplation Research يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الدراسة الأولية الصباحية لكليات جامعة الموصل العلمية والانسانية للعام الدراسي (2019. 2020) والبالغ عددهم (39761) طالباً وطالبة وبلغ مجموع مجتمع البحث للصف الأول (15132) طالباً وطالبة أما للصف الرابع فقد بلغ (7070) طالباً وطالبة .2**. عينة البحث The Research Sample** :وهي مجموعة جزئية من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل بحيث يمكن تصميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكملهِ وعمل استدلالات حول معالم المجتمع (عباس واخرون،2014: 218) أ . عينة التحليل الاحصائي Statistical Analysis Sample: اتبعت الباحثتان الطريقة العشوائية الطبقية لاختيار عينة ممثلة للمجتمع والبالغ عددهم (400) طالب وطالبة حيث تألفت من (210) طالباً و(190) طالبة من كلا التخصصين وللمراحل الأولى والرابعة ، إذ قسم المجتمع على اختصاصين (إنساني وعلمي) مثلت التخصصات العلمية ثلاث كليات وهي(علوم البيئة وتقاناتها ، علوم الحاسبات والرياضيات ،التمريض) في حين مثلت التخصصات الانسانية ثلاث كليات أيضاً والتي هي (إدارة والأقتصاد، الأداب ،الحقوق) والجدول رقم (2) يوضح ذلك. **الجدول (2) توزيع أفراد عينة التحليل الأحصائي وفقاً للتخصص والصف الدراسي والجنس**

ب . عينة البحث (النهائية) Research sample measurement :

اتبعت الباحثتان الطريقة العشوائية الطبقية إذ بلغت عينة النهائية (700) طالب وطالبة بواقع (350) من التخصص العلمي و(350) من التخصص الانساني من كلا الجنسين وللمراحل الأول والرابع إذ قسمت عينة البحث على التخصصين إنساني وعلمي مثلت التخصصات العلمية ثلاث كليات التي هي (التربية للعلوم الصرفة ، العلوم، الزراعة) أما الكليات الإنسانية

التخصص	الكلية	الاول		الرابع		مجموع العينة
		ذكور	اناث	ذكور	اناث	
علمي	التمريض	7	21	6	9	43
	علوم البيئة وتقناتها	13	12	13	20	58
	علوم الحاسبات والرياضيات	10	28	14	18	70
الانسانية	الادارة والاقتصاد	42	23	18	8	91
	اداب	23	17	20	14	74
	حقوق	27	18	12	7	64
مجموع العينة		122	119	83	76	400

مثلت ثلاث كليات ايضاً والتي هي (علوم الإسلامية ، التربية للعلوم الإنسانية ، الإدارة والاقتصاد) والجدول رقم (3) يوضح ذلك وسيتم ذكر تفاصيلها وذلك عن طريق تسلسل الإجراءات .

الجدول (3)توزيع أفراد عينة البحث (النهائية) وفقاً للتخصص والصف الدراسي والجنس

التخصص	الكلية	الاول		الرابع		مجموع العينة
		ذكور	اناث	ذكور	اناث	
علمي	التربية للعلوم الصرفة	30	29	29	29	117
	العلوم	29	29	29	29	116
	الزراعة	30	29	29	29	117

الانسانية	علوم اسلامية	30	29	29	29	117
	تربية للعلوم الانسانية	29	29	29	29	116
	الادارة والاقتصاد	30	29	29	29	117
مجموع العينة		178	174	174	174	700

3. أداتا البحث Two search tools : تبنت الباحثتان مقياس (طالب ، 2013) للقمع الانفعالي الذي يتألف من (24) فقرة علما أن المقياس يتكون من سبعة بدائل لتقدير الاستجابة وتضمن المقياس فقرات إيجابية وأخرى سلبية وهي غير متساوية في العدد ولقد تم القيام بتعديلات على فقرات المقياس بعد عرض المقياس على الخبراء والمحكمين وتم حذف الفقرة (4، 5، 21، 24) وذلك عندما تمت الاجراءات الاحصائية لتحليل الفقرات (تمييز الفقرات) وبهذا تصبح عدد فقرات المقياس بصورته النهائية (20) فقرة ، وتم أعطاء الاجابات على المقياس درجة من (1.7) للفقرات الايجابية (لا أوافق بشدة ، لا أوافق في الغالب، لا أوافق ، محايد ، أوافق ، أوافق في الغالب، أوافق بشدة) وبعكسه للفقرات السلبية فتكون بذلك أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (140) وأقل درجة يمكن الحصول عليها (20) . اما فيما يخص مقياس المرونة النفسية أعتمدت الباحثتان على طريقة ليكرت لغرض تصحيح المقياس وذلك بوضع خمسة بدائل فتم وضع درجة من (1.5) للفقرات الأيجابية ومن (1. 5) للفقرات السلبية تم تحديد لها أوزان كالآتي للفقرات الإيجابية (تنطبق عليَ دائماً ، تنطبق عليَ غالباً، تنطبق عليَ أحياناً، تنطبق عليَ نادراً، لا تنطبق عليَ أبداً) وتكون الدرجات عكسية للفقرات السلبية و أعلى درجة ممكن ان يحصل عليها الفرد هي (295) وأقل درجة (59) . فضلا عن الخصائص السيكومترية لأداتا البحث

–صدق المقياس Validity of the scale :ويقصد به أن يكون المقياس قادراً على قياس ماوضع لقياسهُ (عبد الرحمن ، 2008: 107) ويعد الصدق من أهم خواص القياس ويدل مفهوم الصدق الى استدلال الخاصية التي تخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها وتحقيق صدق المقياس معناهُ تجميع الأدلة التي تؤيد مثل هذه الاستدلالات (أبو علام ، 2006: 447) وفي البحث الحالي استخدمت الباحثتان أنواع الصدق الآتية للمقياس:.

أولاً :. الصدق الظاهري face validity : يبدو المقياس أو الاختبار صادقاً ظاهرياً إذا كان يقيس القدرة أو السمة الموضوع لقياسها (عوض، 1998: 60) ويتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين وذلك للحكم على صلاحية المقياس في قياس السمة أو الخاصية المراد قياسها (Ebel،1972 :p79) بعد أن قامت الباحثتان بتبني مقياس (طالب ، 2013) للقمع الانفعالي والبالغ عدد فقراته (24) فقرة تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين البالغ عددهم (36) خبيراً ومحكماً في علم النفس لبيان مدى صلاحية الفقرات إذ قامت الباحثتان بأعاده صياغة الفقرات واعتمدت الباحثتان على نسبة (80%) فأكثر باعتبارها معياراً للحكم على الصدق الظاهري للمقياس كما أشار بلوم فإذا حصل المقياس على نسبة أتفاق (75%) فأكثر فيعتبر المقياس في هذه الحالة صادقاً (بلوم وآخرون: 1983، 126) اما مقياس المرونة النفسية فقد حذفت منه فقرتين التي أجمع اكبر نسبة من الخبراء على حذفها وبهذا أصبح عدد فقرات المقياس المرونة النفسية (64) فقرة.

ثانياً:. الصدق المنطقي Logical Validity :يعتبر أسلوب من أساليب الصدق الفردية والضرورية في تصميم الاختبار ونستطيع أن نقول أنه من الخطوات الأولى إذ يقوم الباحث أولاً بتحديد السمة أو الظاهرة المراد قياسها بصورة منطقية ثم يحلل موضوع الاختبار بحيث تتفق مع كل قسم منها وتكون هذه بداية لوضع مفردات الأختبار وحتى تتفق مع الأوزان (أبو حويج وأخرون ،135:2002) وتحققت الباحثتان من هذا النوع من الصدق من خلال القيام بمسح شامل لموضوع القمع الانفعالي والمرونة النفسية وأيضاً بالرجوع الى الخبراء والمحكمين والأخذ بآرائهم ومدى مناسبة الفقرات للمفهومين .

ثالثاً :. الصدق الذاتي self.validity :ويقصد به في حقيقة الأمر العلاقة بين الصدق والثبات فهذا النوع من الصدق يقوم على الدرجات التجريبية بعد التخلص من أخطاء المقياس أو بمعنى آخر الدرجات الحقيقية ونستطيع تفسير ذلك بأن الدرجات الحقيقية هي المحك الذي يعود اليه صدق الاختبار والصدق الذاتي أو الحقيقي يوضح عما يحتويهِ الاختبار من القدرة التي يقيسها وتكون خالية من أي أخطاء أو شوائب (عبدالرحمن، 2008: 200،201) بما أن معامل ثبات مقياس القمع الانفعالي بطريقة إعادة الاختبار يساوي (0.91) درجة إذن معامل الصدق الذاتي للمقياس يساوي (0.95) درجة . أما فيما يخص المقياس المرونة النفسية فبما أن معامل الصدق بطريقة أعادة الاختبار يساوي (0.89) درجة إذنً معامل الصدق الذاتي للمقياس يساوي (0.94)

رابعاً . صدق البناء validity of construction: وتستخدم هذه الطريقة من الصدق لمعرفة مدى قياس المقياس لظاهرة أو سمة سلوكية معينة إذ يسعى الباحث لمعرفة طبيعة الظاهرة التي يقيسها المقياس (الزوبعي وأخرون ، 1981: 43) .

- **وضوح التعليمات والفقرات** :ولكي يتم معرفة مدى وضوح الفقرات والتعليمات لمقياس القمع الانفعالي وحساب الوقت المستغرق للاجابة عليه طبق المقياس على عينة استطلاعية تألفت من (20) طالباً وطالبة في إذ يعد وضوح الفقرات والتعليمات لدى العينة أمراً في غاية الأهمية (فرج ، 1980 : 160) وقد ظهر من خلال العينة الاستطلاعية بأن فقرات المقياس والتعليمات واضحة والوقت المستغرق للاجابة على فقرات مقياس القمع فقد تراوح بين (3. 4) دقائق اما المرونة النفسية تراوح بين (7. 9) دقائق .

تصحيح اداتا البحث :. فقد تم أعطاء الأوزان للمقياس من قبل طالب (2013) والتي هي (7-1) للفقرات الإيجابية ومن(1-7) للفقرات السلبية. اما المرونة النفسية فقد اعتمدت الباحثتان على طريقة ليكرت لغرض تصحيح المقياس وذلك بوضع خمسة بدائل فتم وضع درجة من (5-1) للفقرات الإيجابية ومن (1- 5) للفقرات السلبية .

-**التحليل الاحصائي للفقرات (تمييز الفقرات)** :ويقصد بقدرة الفقرة على التمييز بين المجموعتين العليا والدنيا أي قدرة الفقرة على أن تميز بين الأشخاص الذين حصلوا على درجات مرتفعة ومن حصلوا على درجات منخفضة في الظاهرة أو السمة التي يقيسها فقرات المقياس كلهُ ومن ثمَّ يقل أثر الصدفة (أحمد ، 1981: 25) وحجم عينة التمييز التي اعتمدتها الباحثتان هي (400) طالب وطالبة وتم استخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين وذلك لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس لتمثيل القيمة التائية المحسوبة وكذلك القيمة التمييزية للفقرة (p153 : 1957 Edward،154) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية والبالغة (1.960) وعند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) تبين أن (20) فقرة مميزة للقمع الانفعالي وسقطت (4) فقرات وبهذا أصبح عدد فقرات المقياس بصورتهِ النهائية (20) فقرة وللمرونة النفسية عند مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) تبين أن (59) فقرة مميزة وسقطت (5) فقرات.

-العلاقة بين الفقرة والدرجة الكلية Item Total Correlation : وقد قامت الباحثتان باستخراج العلاقة الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس حيث يشير هذا الأسلوب على ان كل فقرة من المقياس يسير في الاتجاه نفسه الذي يسير

فيه المقياس او بعكس ذلك وهذا الاجراء يؤدي الى تقديم مقياس متجانس (Nunnally، 1978 : p 292) وجدت الباحثتان أن الفقرات (4،5 ،21، 24) غير دالة احصائياً إذ بلغت القيمة الجدولية (1.960) ودرجة الحرية (398) ومستوى دلالة (0.05) ولهذا تم حذف هذه الفقرات من المقياس وأصبح عدد فقراتهِ (20) فقرة ولمقياس المرونة النفسية أظهرت النتائج ان الفقرة (5، 25 ، 28 ، 47 ، 62) غير دالة أحصائياً حيث بلغت القيمة الجدولية (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) ولهذا تم حذفها من المقياس.

-**الثبات Reliabitiy**: يقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقهِ فإذا حصل نفس الفرد على نفس الدرجة في نفس الاختبار في حال تطبيقهِ أكثر من مرة فإننا نقول بأن الاختبار او المقياس في هذه الحالة على درجة عالية من الثبات (أبو علام ، 2006: 463) وفي البحث الحالي تحققت الباحثتان من الثبات بالأساليب الآتية :

-**طريقة إعادة الأختبار** Method for retesting: تتلخص هذه الطريقة في تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد ثم يعاد التطبيق مرة أخرى على نفس المجموعة وبعدها يتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين (عبدالرحمن،2008: 180) ولتحقيق هذا الاجراء قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على (50) طالباً وطالبة وطُلبَ من أفراد العينة تحديد رموز على ورقة المقياس وذلك لتذكرها لاحقاً وبعد مرور مدة زمنية قدرها أسبوعين وبهذه الطريقة بلغ معامل الثبات لمقياس القمع الانفعالي (91. 0) درجة اما للمرونة النفسية فقد بلغ (0.89) درجة واما بالنسبة للثبات لكل مجال من مجالات المرونة النفسية فقد كانت النتائج كالاتي (تكوين العلاقات 0.81 التسامح0.77 اتخاذ القرار 0.82 تقبل النقد 0.79 روح الدعابة 0.76 الاستقلال 0.82) .-**معامل الفا (α) للأتساق الداخلي** Cronbach alph :معامل ارتباط بين كل وحدة من وحدات الاختبار والاختبار كلهُ ولذا فإن هذه الطريقة عادةً ما تستخدم لتحديد ثبات الاختبار من جانب ومن جانب أخر مدى صلاحية وحداتهِ (عوض ، 1998: 57) وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة للقمع الانفعالي (0.89) درجة ولمقياس المرونة النفسية بلغ (0.92) درجة .

الوسائل الاحصائية : تم معالجة البيانات احصائياً بالاعتماد على الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخرجت نتائج البحث عن طريق الحاسبة الالكترونية (الاختبار التائي لعينة واحدة و معامل ارتباط بيرسون ومعامل الفا كرونباخ)

عرض النتائج ومناقشتها

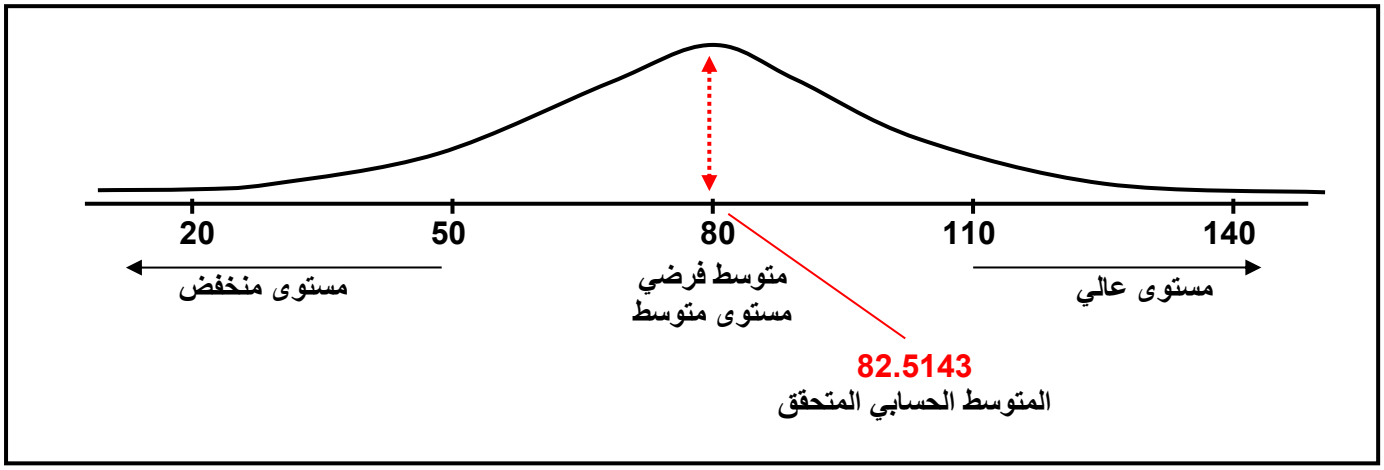
الهدف الأول :. التعرف على مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل بشكل عام:.

لمعرفة درجة القمع الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل قد بلغ المتوسط الحسابي للعينة والبالغ عددهم (700) طالب وطالبة (82.5143) درجة وبانحراف معياري قدرهُ (11.01987) درجة وعند مقارنتهِ بالمتوسط الفرضي للمقياس والذي يبلغ (80) درجة وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة اتضح أن طلبة الجامعة لديهم قمعاً انفعالياً أكثر من المتوسط إذ كانت القيمة التائية المحسوبة والبالغة (6.037) أكبر من الجدولية البالغة (1.960) وعند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (699) مما يدل على وجود فرق دال أحصائياً والجدول رقم (4) يبين ذلك .

الجدول (4) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى القمع الانفعالي

العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
700	82.5143	80	11.01987	6.037	1.960	يوجد فرق دال

وهذه النتيجة تتفق مع الآراء النظرية ووجهات نظر الباحثين حول هذا المفهوم في محاولة الفرد لقمع انفعاله وذلك حتى يحصل على القبول الاجتماعي ولا يتم رفضهُ من قبل المجتمع وهذه النتيجة جاءت متفقة مع دراسة (لطيف ،2016) وتختلف مع دراسة (قلندر وعباس ،2017) كما في الشكل (2) يبين موقع أفراد العينة على منحني التوزيع القياسي في مقياس القمع الانفعالي .



الشكل (2) موقع درجات أفراد العينة على منحني التوزيع القياسي في مقياس القمع الانفعالي

الهدف الثاني:. التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل بشكل عام ووفقاً لمجالات المقياس :.

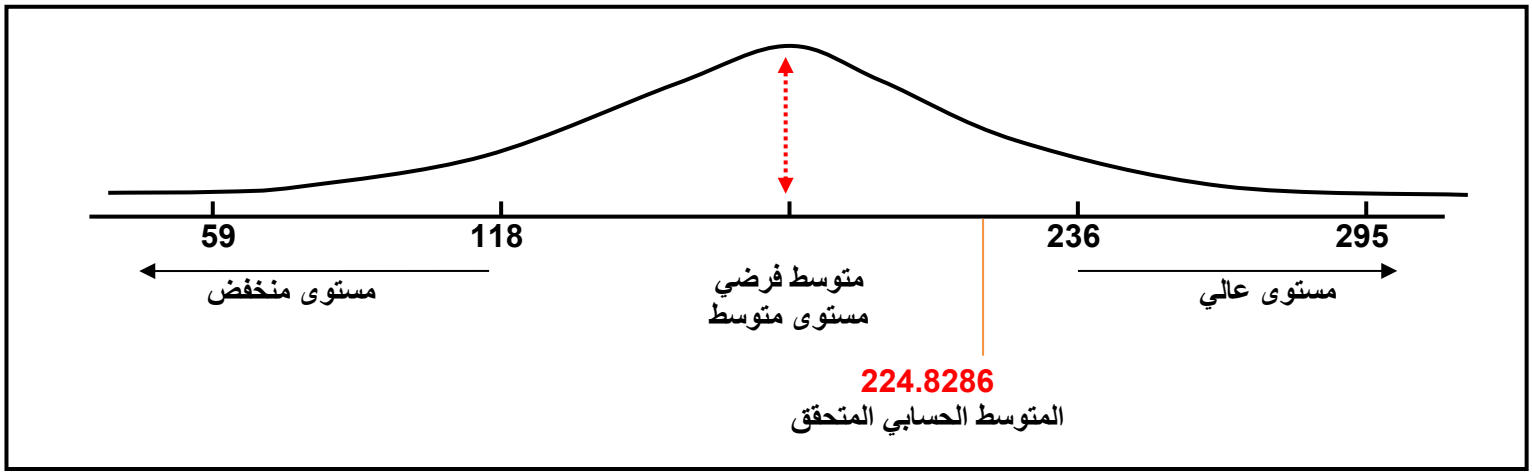
ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثتان بقياس مستوى المرونة النفسية لدى أفراد عينة البحث والذي يبلغ عددهم (700) طالب وطالبة من جامعة الموصل فتوصلت النتائج أن المتوسط الحسابي للمرونة النفسية لدى عينة البحث بلغ (224.8286) درجة وبانحراف معياري قدرهُ (23.39104) ولكي تتم معرفة دلالة الفروق بين المتوسط المتحقق في قياس المرونة النفسية لدى عينة البحث بشكل كلي والمتوسط الفرضي للمقياس والذي بلغ (177) درجة ومن ثم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (54.099) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.960) وعند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (699) إذ تدل هذه الدرجات الى وجود فرق دال معنوياً بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي للمقياس ولصالح المتوسط المتحقق وهذا يشير الى أن طلبة الجامعة لديهم مستوى عالٍ من المرونة النفسية ، وترى الباحثتان أن هذه النتيجة منطقية فطلبة جامعة الموصل يتمتعون بمستوى عالٍ من المرونة النفسية وذلك لأنهم أصبحوا متكيفين مع ظروف البلد غير المستقرة والمتقلبة فتكرار هذه الظروف الضاغطة أدت الى زيادة تكيفهم معها والقدرة على مواجهة الصعاب والأزمات وهذه النتيجة جاءت مختلف هذه النتيجة مع دراسة (اسماعيل ، 2017) والجدول (5) يوضح ذلك . أما فيما يخص مجالات المرونة النفسية :فلقد تم التوصل الى درجات إجابات العينة في كل مجال من مجالات المرونة النفسية الستة ولجميع أفراد العينة فقد تم استخراج الأوساط الفرضية وكذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال بشكل كلي ولجميع الطلبة فكانت النتائج كالاتي

الجدول (5) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لقياس مستوى المرونة النفسية

المجالات	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الافتراضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
تكوين العلاقات		47.8900	36	6.22452	50.539		يوجد فرق دال

أ.د. فضيلة عرفات محمد م. م وفاء علي خضر

التسامح	700	37.0914	30	5.03694	37.249	1.960	يوجد فرق دال
اتخاذ القرار		29.9700	24	3.88614	40.645		يوجد فرق دال
تقبل النقد		37.2571	30	5.15312	37.260		يوجد فرق دال
روح الدعابة		36.4471	30	6.16036	27.689		يوجد فرق دال
الاستقلال		36.1729	27	5.20455	46.631		يوجد فرق دال
الدرجة الكلية		224.8286	177	23.39104	54.099		يوجد فرق دال



الشكل (3) موقع درجات أفراد العينة على منحني التوزيع القياسي في مقياس المرونة النفسية

الهدف الثالث :. التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل :.

ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين القمع الانفعالي والمرونة النفسية وأتضح أن قيمة معامل الارتباط تساوي (– 0.158) وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة والبالغة (4.227) وهي أعلى من القيمة الجدولية والبالغة (1.960) درجة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (698) والجدول (6) يوضح ذلك .

الجدول (6)العلاقة بين القمع الانفعالي و المرونة النفسية بشكل عام

العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (0.05)
		المحسوبة	الجدولية	
700	0.158-	4.227	1.960	توجد علاقة دالة

وهذا يعني أن هناك علاقة سلبية بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية أي أنهُ كلما زاد القمع الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل قل مستوى المرونة النفسية لديهم وهذه النتيجة منطقية من وجه نظر الباحثتان وذلك بسبب ما يشكلهُ القمع الانفعالي من تأثير سلبي على الصحة النفسية للفرد وهذا ما توصلت اليه الدراسات وماتم عرضهُ من أراء نظريه حول هذا المفهوم فللقمع الانفعالي عواقب وخيمة على الصحة العقلية والجسمية فمن المنطقي جداً أن يقل مستوى المرونة النفسية ولايستطيع الفرد التكيف مع الصعوبات والأزمات التي يتعرض لها. وللتعرف على العلاقة بين القمع الانفعالي ومجالات المرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل والبالغ عددهم (700) أظهرت النتائج لكل مجال كالآتي : **الجدول (7) العلاقة بين القمع الانفعالي و أبعاد المرونة النفسية للعينة الكلية**

القمع الانفعالي / أبعاد المرونة النفسية	معامل الارتباط	القيمة التائية

تكوين العلاقات	0.211-	5.703
التسامح	0.144-	3.845
اتخاذ القرار	0.097-	2.575
تقبل النقد	0.170-	4.558
روح الدعابة	0.184-	4.946
الاستقلال	0.142	3.790

من خلال عرض هذه النتائج لعلاقة القمع الانفعالي مع كل مجال من مجالات المرونة النفسية نلاحظ أن القمع الانفعالي لها علاقة سلبية مع جميع مجالات المرونة النفسية ماعدا مجال الاستقلال فكانت العلاقة أيجابية أي أنه كلما زاد القمع الانفعالي زاد أستقلال الفرد فالشخص المستقل يمتنع عن التحدث لمشاكلهِ للآخرين ولا يحب تدخل الآخرين في حياتهِ الشخصية.

– الهدف الرابع :. التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل وفقاً لمتغير التخصص (علمي . أنساني) :ولتحقيق ذلك تم التعرف على الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى عينة البحث وفقاً للتخصص والذي بلغ عدد أفرادها (350) طالب وطالبة للتخصص العلمي وللتخصص الانساني بلغ عدد أفرادها (350) طالباً وطالبة فأظهرت النتائج أن معامل الارتباط للتخصص العلمي بلغ (–0.102) درجة وبدرجة معيارية قدرها(– 0.105) بينما كان معامل الارتباط للتخصص الأنساني (– 0.222) وبدرجة معيارية قدرها(– 0.224) وعند حساب القيمة الزائية المحسوبة وجد أنها تساوي (1.567) درجة وهي أقل من القيمة الجدولية والبالغة (1.960)، عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (8) يوضح ذلك .

الجدول (8)الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية تبعاً لمتغير التخصص (علمي . أنساني)

التخصص	العدد	معامل الارتباط	الدرجة المعيارية لمعامل الارتباط	القيمة الزائية		مستوى الدلالة عند (0.05)
				المحسوبة	الجدولية	
علمي	350	0.102-	0.105-	1.567	1.960	غير دال إحصائياً
إنساني	350	0.222-	0.224-			

وتشير هذه النتيجة الى عدم وجود فروق لدى طلبة الجامعة تبعا للتخصص (العلمي والانساني) إذ لم تصل الفروق الى حد الدلالة الاحصائية فالمنهج الدراسي بحسب الاختصاص لم يكن له دور سواء العلمي أو الانساني لطلبة الجامعة ويعود السبب الى تشابه البيئة الاجتماعية التي يعيشها جميع الطلبة من كلا التخصصين فالقمع الانفعالي والمرونة النفسية ليست حكراً بالضرورة على أشخاص معينين وهذه النتيجة اختلفت مع دراسة (الزعبي ، 2016) .

الهدف الخامس :. التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل وفقاً لمتغير الصف الدراسي (الأول . الرابع) :. ولتحقيق ذلك تم التعرف على الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية لدى عينة البحث البالغ عددهم (700) طالب وطالبة وفق متغير الصف الدراسي الأول والرابع فأظهرت النتائج أن معامل الأرتباط لطلبة الصف الأول والبالغ عددهم (352) طالب وطالبة (– 0.161) درجة ، وبدرجة معيارية قدرها(– 0.161) درجة وللصف الرابع والبالغ عددهم (348) طالباً وطالبة بلغ معامل الأرتباط (– 0.152) درجة ، وبدرجة معيارية (– 0.156) وعند حساب القيمة الزائية المحسوبة وجد أنها تساوي (0.066) وهي أصغر من القيمة الزائية الجدولية والبالغة (1.960) درجة وعند مستوى دلالة (0.05) درجة والجدول (9) يوضح ذلك حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الصف الدراسي .

الجدول (9)الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية تبعاً لمتغير الصف الدراسي (الأول . الرابع)

الصف الدراسي	العدد	معامل الارتباط	الدرجة المعيارية لمعامل الارتباط	القيمة الزائية		مستوى الدلالة عند (0.05)
				المحسوبة	الجدولية	
الاول	352	0.161-	0.161-	0.066	1.960	غير دال إحصائياً
الرابع	348	0.152-	0.156-			

وتشير النتيجة الى عدم وجود فروق لدى طلبة جامعة الموصل وفقاً للصف الدراسي (الأول . الرابع) إذ إن الفروق لم تصل الى حد الدلالة الاحصائية فالتقدم في الصف الدراسي لم تقلل من درجة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية مما يوضح قصور في المؤسسات التربوية والتعليمية في الوقت الذي يجب أن تعمل تلك المؤسسات على وضع خطط مستقبلية وأهداف واضحة للطلبة لتحسين حالهم فالتشجيع النفسي للطلبة والمساندة وعدم القمع يولد الاستقرار النفسي ومن ثمَّ الصحة النفسية وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (قلندر وعباس ، 2017) .

-الهدف السادس :. التعرف على طبيعة العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية وفق متغير الجنس (ذكر . أنثى) :.

وللتحقق من ذلك تم إيجاد معامل أرتباط للذكور والإناث من طلبة جامعة الموصل إذ بلغ معامل الارتباط للذكور البالغ عددهم (352) طالباً (-0.131)، ودرجة معيارية لمعامل الارتباط (- 0.131) في حين بلغ معامل الأرتباط للإناث البالغ عددهم (348) طالبة (-0.191) وبدرجة معيارية قدرها(- 0.192) درجة وعند حساب القيمة الزائية المحسوبة توصلت النتائج الى أنها تساوي (0.817) درجة وهي أصغر من القيمة الزائية الجدولية والبالغة (1.960) وعند مستوى دلالة (0.05) درجة والجدول (10) يبين ذلك .

الجدول (10)الفروق في العلاقة بين القمع الانفعالي والمرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس(ذكر. أنثى)

الجنس	العدد	معامل الارتباط	الدرجة المعيارية لمعامل الارتباط	القيمة الزائية		مستوى الدلالة عند (0.05)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	352	0.131-	0.131-	0.817	1.960	غير دال إحصائياً
إناث	348	0.191-	0.192-			

وتشير هذه النتائج الى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث وتعزو الباحثتان هذه النتيجة الى الظروف البيئية المتشابه التي يمر بها طلبة الجامعة من كلا الجنسين إذ لا يختلف طلبة الجامعة ذكوراً وإناثاً فكلا الجنسين يعيشان في نفس المحيط الاجتماعي وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (قلندر وعباس ، 2017) دراسة (الزعبي ، 2016)

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات: أولاً :. الاستنتاجات : 1. إن طلبة جامعة الموصل لديهم مستوى أكثر من المتوسط من القمع الانفعالي وذلك للحصول على القبول الاجتماعي وحتى لا يستطيع الاخرين التقدير بشأن حقيقة مشاعرهم وللمحافظة على مكانتهم بين افراد المجتمع .2. يتمتع طلبة جامعة الموصل بمستوى عالٍ من المرونة النفسية وذلك لأن أصبح لديهم القدرة على مواجهة الصعوبات والازمات دون التعرض للعجز وبالتالي تقلص التأثير السلبي لهذه الضغوطات على الطلبة . 3. لدى طلبة الجامعة القدرة على كبح الانفعالات والسيطرة عليها والتصرف بشكل يتماشى مع الواقع الاجتماعي المقبول .

ثانياً :. التوصيات 1. . التأكيد على دور مراكز الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في البيئة الجامعية للطالب وذلك لعقد ندوات وبرامج إرشادية التي تعمل على التوضيح للطلبة أهمية التفريغ والتعبير الانفعالي والتنفيس الصحي وعدم قمع الانفعالات لما

لها من تأثير سلبي على الجانب الصحي للفرد .2. تشجيع التدريسيين في الجامعة على الاهتمام بالجانب الانفعالي للطلبة والتوعية بأهمية المرونة النفسية وكيف يواجهون الضغوطات والمشكلات التي يتعرضون لها والثقة بالنفس وأعداد خطط مستقبليه بما يحقق مستوى جيداً من الصحة النفسية لديهم .3. التأكيد على الاهتمام بالتعاون بين الجامعة ووسائل الاعلام لنشر برامج إرشادية للناس وذلك لتوعيتهم بأهمية المرونة النفسية وللتخلص من التأثيرات السلبية لأحداث الحياة الضاغطة لديهم وذلك لحماية الأفراد من الاصابة بالأمراض النفسية .

ثالثاً :. المقترحات : 1 القمع الانفعالي وعلاقتهُ بمتغيرات أخرى مثل (العزلة الاجتماعية ، الشعور بالوحدة ، أنماط الشخصية، الشعور بالذنب) .2. المرونة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل (الحراك الاجتماعي. بالذكاء الناجح لدى تدريسيي جامعة الموصل

-المصادر العربية والاجنبية

١. أبو حلاوة ، محمد سعيد (2013): **المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية** ، كتاب الكتروني لشبكة العلوم النفسية ، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد29 .

٢. أبو حويج ، مروان وأخرون (2002) **: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس** ، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ، ، عمان ، الأردن .

٣. أبو علام، رجاء محمود(2006):**مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**، دار النشر للجامعات، ط5، القاهرة، مصر

٤. أبو ندى ، محمد عصام يوسف(2015): **الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، غزة ، فلسطين.

٥. أحمد ، محمد عبدالسلام (1981): **القياس النفسي والتربوي** ، القاهرة ، مكتبة النهضة .

٦. أسماعيل ، هالة خير سنارى (2017): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية ـ دراسة تنبؤية ، **مجلة الأرشاد النفسي** ، جامعة عين شمس ، العدد50، جزء 1.

٧. الاصفهاني ، أبا القاسم (2010): الذريعة الى مكارم الشريعة ، دار الكتب العلمية ،بيروت

٨. بلوم ، بنيامين،ومادوس،جورج،ووهاستنجس،توماس(1983): **تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني** ، ترجمة المفتي ،محمد أمين،والنجار ،زينب علي،وشلبي،أحمد إبراهيم،دار ماكجروهيل ط1، الأسكندرية ، مصر.

٩. جلال ، سعد (1985): **الطفولة والمراهقة** ، مكتبة المعارف الحديثة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ط3، الأسكندرية ، مصر .

١٠. الحربي ، فاتن هادي صالح (2019) : **المرونة النفسية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية الممارسات وغير الممارسات للرياضة في منطقة القصيم** ،المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية ،كليات عنيزة الأهلية، المملكة العربية السعودية .

١١. حسان ، ولاء أسحق(2009): **فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الأسلامية بغزة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأسلامية ، كلية التربية ، غزة.

١٢. الحمداني ، ربيعة مانع زيدان ،ومنوخ ، صباح مرشود (2013): مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الأعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص ، **مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية** ، المجلد 20، العدد6.

١٣. الخالدي، أديب محمد (2009): **المرجع في الصحة النفسية** ،دار وائل للنشر ، ط2، عمان ،الأردن.

١٤. خضر ، وفاء كنعان ، وجميل ، سرى أسعد (2017): الأخفاق المعرفي وعلاقتهُ بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، **مركز البحوث النفسية** ، العدد26، جامعة تكريت

١٥. الداهري ، صالح حسن ، (2005): **علم النفس الإرشادي نظرياتهُ وأساليبهُ الحديثة** ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن .

١٦. الدباغ ، فخري (1983): **أصول الطب النفساني** ، دار الطليعة للطباعة والنشر ، ط3، بيروت ، لبنان ، كلية الطب ، جامعة الموصل .

١٧. ربيع، محمد شحاته (2013): **علم النفس الشخصية** ، دار المسيرة للنشر والطباعة، ط1، عمان ، الأردن

١٨. ربيع، محمد شحاته (1994): **قياس الشخصية** ، دار المعرفة ،القاهرة.

١٩. رضا، نازه نين عثمان أحمد (2008): **التوافق النفسي والاجتماعي لدى الناجين من القصف الكيمياوي لقضاء حلبجة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة السليمانية ، كلية التربية الأساسية .
٢٠. الزعبي ، أحمد محمد (2016): المرونة النفسية كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق ، **مجلة جامعة دمشق** ، المجلد 32، العدد2.
٢١. الزوبعي، عبدالجليل إبراهيم ،وبكر،محمدالياس،والكناني،إبراهيم عبد الحسن(1981): **الأختبارات والمقاييس النفسية** ، مطبعة التعليم العالي، موصل ، العراق.
٢٢. الزيات ، فتحي مصطفى (1996): **سيكولوجية التعلم بين المنظور الأرتباطي والمنظور المعرفي** ، دار النشر للجامعات ، ط1، مصر .
٢٣. صالح، قاسم حسين (1988): **الشخصية بين التنظير والقياس** ، مطابع التعليم العالي ،ط2، بغداد .
٢٤. طالب، ريم خميس مهدي(2013) : **تأثير القمع الأنفعالي لدى نمطي الشخصية "ج" و "د" في الذاكرة المستقبلية** ، أطروحة دكتوراه ، كلية الأداب ، جامعة بغداد.
٢٥. العبادي ، عامر عبد النبي كبن (1995): **قياس الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق)** ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة البصرة.
٢٦. عباس ، فيصل (1990): **أساليب دراسة الشخصية ، دار الفكر اللبناني** ، ط1، بيروت ، لبنان .
٢٧. عباس، محمد خليل ،ونوفل ،محمد بكر،والعبسي ،محمد مصطفى ،وأبو عواد ،فريال محمد(2014):**مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس** ،دار المسية للنشر والتوزيع والطباعة ،ط5،عمان ، الأردن.
٢٨. عبدالرحمن،سعد(2008): **القياس النفسي بين النظرية والتطبيق**، دار هبة النيل العربية للنشر والتوزيع،ط 5، القاهرة، مصر.
٢٩. عبدالله ، محمد قاسم ، (2004): **مدخل الى الصحة النفسية** ، دار الفكر للنشر والتوزيع ،ط1، عمان ، الأردن .
٣٠. عوض، عباس محمود(1998): **القياس النفسي بين النظرية والتطبيق** ، دار المعرفة الجامعية ، جامعة القادسية.
٣١. فاضل ، رنا زهير ، ومحمود ،هديل خالد (2016) : تطور القمع الأنفعالي لدى المراهقين وعلاقتهُ بالحاجة للتجاوز ، **مجلة الأستاذ** ، المجلد 2، العدد 216.
٣٢. فرج، صفوت(1980): **القياس النفسي**، دار الفكر العربي،ط2، القاهرة، مصر
٣٣. الفريجي ، سلمان عبد الواحد (2001) : **الشعور بالذات وعلاقتهُ بالأسلوب المعرفي (التأملي ـ الأندفاعي) لدى طلبة المرحلة الأعدادية** ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، أبن رشد ، جامعة بغداد.
٣٤. قلندر ، سهلة حسين ، وعباس ،علي عبد الرزاق (2017) : القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، **مركز البحوث النفسية** ، العدد 26 ، جامعة بغداد .
٣٥. كفافي ، علاء الدين (1990):**الصحة النفسية**، دار الهجر للطباعة والنشر والتوزيع،ط3،القاهرة ، مصر .
٣٦. كفافي ، علاء الدين وأخرون (2014): **الأنفعالات** ، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
٣٧. لطيف ، شيماء محمد (2016): **القمع الأنفعالي وعلاقتهُ بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة** ،رسالة ماجستير غير منشورة ، بغداد .
٣٨. محفوظ ، رفعت(1986): علم النفس الأنا ، **مجلة الإنسان والتطور** ،العدد26، http ://www rakhawv.org .
٣٩. محمود ، فرمان علي (2016) : **القمع الفكري والأعتقادات الضمنية عن الذات والعالم وعلاقتهما بالتمرد النفسي عند طلبة الجامعة** ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، العراق
٤٠. الناشيء ، وجدان عبد الأمير (2005) : **الذكاء الأنفعالي وعلاقتهُ بفاعلية الذات لدى المرسين** ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة بغداد .
٤١. نايت ، ركس و نايت ،مرجريت (1993): **مدخل الى علم النفس الحديث** ، ترجمة عبد علي الجسماني ، مؤسسة العربية للدراسات والنشر ، ط2 .
٤٢. الين بيم (2010):**نظرية الشخصية ـ الارتقاء ـ النمو ـ التنوع** ، ط1، ترجمة علاء الدين كفافي ومياسة أحمد وسهير محمد ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، الأردن

المصادر الأجنبية :-

43. Bonano , George et al (2003) **The importanc of Being flexible The Ability to Enhance and suppress Expression predicts Long** -Term Adjustment clical psychology program , Teachers college , columbia university , U.S.A.
44. Butler ،Emily A،et،al.(2007**):Emotion Regulation and culture :are the social consequences of emotion suppression culture -specific ?**emotion Journal ،the american psychological association ،Inc ،U.S.A،vol،7،n،1.
45. Cui J'olson EA 'weber m 'schwab zJ 'Rosso Im 'Rauch sL 'killgore WD (2014) : "**Trait Emotional suppression is Associated With increased Activation of the Rostral Anterior cingulate cortex in Response to masked Angry faces "**Neurore port 25 (10) .
46. Ebel ،R.L(1972) :**Essentiais of educational measurement** prentice -hill inc englewood cliffs U.S.A new jersey
47. Edwards ،A.L (1957):**techniques of attitude social** construcion new york :appletion - century croft
48. Eldridge 'fiona Jane (2010) :**The Effect of the Guide Disclosure protocolon daily stress mood 'and coping 'Adissertation in clinical psychology** 'Academic unit of psychiatry and Behavioral sciencas school of medicine 'university of leeds 'U.K.
49. Gross , James., & Levenson , Robert. (1997) : **Hiding feelings : The acute effects of inhibiting positive and negative emotions** . Journal of Abnormal psychology ,106 , 95.
50. Grotberg , E.H. (2003): **Resillience for Today** : Gaining strengtn from Adversity ,westport, Greenwood publishing Group lnc.
51. John 'oliver p &Gross'James J .(2004) : **Healthy and unhealthy Emotion Regulation :personality processes** 'Individual Differences 'and life span Development Journal of personality 'Blackwell publishing 'U.S.A.Vol .72'N.6.
52. Kjeldstadli ،k(2006**) life ،satisfacation and resilince in medical school d asix year longitudinal nationwide and comparative study** bmc med edu ،vol 6.
53. Najmi 'sadia et .al .(2007) :**Thought supprassion and self -Injurious thought and Behaviours 'Behavior Research and Therapy** 'The Elsevier Ltd '.U.S.A'.Vol .45
54. Nunnally ،j .c (1978) :**psychometric thery** ،new york ،mc grow hill.
55. Onwukwe .y(2010) .**the Relationship between positive Emotions And psychological Resilience in persons Experiencing Traumatic crisis A Quantitative Approuch unpublished dissertation** 'capella university U.S.A
56. Pennebaker 'James 'w '(1997) **writing about emotional experiences as a therapeutic process** ' psychological society'American 'psychological society' U.S.A .Vol .8 No .3 .
57. Rutter 'm(2008) . **Developing conceprs in developmental psychopathology** .in J.J . Hudziak (ed) . Developmental psychopathology and wellness Genetic and environment in fluences (pp .3 -22) wash 'ngton 'DC' American psychiatric publishing .

58. Scheier ,m,f, &carver , c.s. (1987) . **Dispositional optimism and physical wel being , the influence of generalized out can expectations on health** , Journal of personality , 55, 164 - 210.
59. Traue ،Harald C.et .al.(1997):**pathways linking Emotional Inhibition ،psychosomatic Disorders and pain ،in ad vingerhoets ،F.v.bussel & J.boelhouwer (Eds):the (Non)expression of emotion and disease** ،tilburg :university press ،the Netherlands .
60. Wegner .Daniel m .et .al .(1993) : **Ironic processes in the mental control of mood and mood -**Related Thought ’Journal of personality and social psychology the American psychologlcal Association ’1nc ’.U.S.A’.vol .65 No .6 .