وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي

المرحلة الرابعة

القمع الانفعالي لدى طلبه الجامعة

بحث مقدم من الطالبة

دنيا حسين حومد

الى مجلس عمادة كلية التربية المقداد - قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

و هو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

بإشراف

م.د اياد طالب محمود

١٤٤٤ هـ

٢٠٢٣ م

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَالرَّاسِخُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِنْ عِنْدِ رَبِّنَا *
وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ)

(صدق الله العظيم)

سورة آل عمران – الآية ٧

إقرار المشرف

اشهد أن إعداد هذا البحث الموسوم بـ (القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة) المقدم من قبل الطالبة (دنيا حسين حومد) قد جرى تحت أشرافي في قسم الإرشاد النفسي و التوجيه النفسي / كلية التربية المقداد / جامعة ديالى هو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد أننا اطلعنا على البحث الموسوم بـ (القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة) والتي تقدمت به الطالبة (دنيا حسين حومد)

وقد ناقشناها في محتواه و فيما لها علاقة بها و ترى انها جديرة بالقبول لنيل درجة البكالوريوس .

التوقيع :	**التوقيع :**
الاسم :	**الاسم :**
اللقب :	**اللقب :**
التاريخ : / / ٢٠٢٣	**التاريخ : / / ٢٠٢٣**

التوقيع :	**التوقيع :**
الاسم :	**الاسم :**
اللقب :	**اللقب :**
التاريخ : / / ٢٠٢٣	**التاريخ : / / ٢٠٢٣**

الإهداء

إلى صاحب السيرة العطرة والفكر المُستنير

فلقد كان له الفضل الأوَّل في بلوغي التعليم العالي

(والدي الحبيب) (أطال الله في عُمره)

إلى من وضعتني على طريق الحياة وجعلتني رابط الجأش

وراعتني حتى صرت كبيرة

(أمي الغالية) (طيَّب الله ثراها و اطال في عمرها)

إلى إخوتي من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات والصعاب

إلى جميع أساتذتي الكرام ممن لم يتوانوا في مد يد العون لي

أُهدي إليكم بحثي

شكر و تقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمَّد صل الله عليه وعلى آله الاطهار ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين فإني أشكر الله تعالى على فضله حيث أتاح لي إنجاز هذا العمل بفضله، فله الحمد أولاً واخرا

ثم أشكر أولئك الأخيار الذين مدوا لي يدَ المساعدة ، خلال هذه الفترة، و أستاذي المشرف على البحث فضيلة الدكتور (د.اياد طالب محمود) الذي لم يدَّخر جهدًا في مساعدتي، وكان يحثني على البحث ويرغِّبني فيه ويقوّي عزيمتي عليه فله من الله الأجر ومني كل تقدير حفظه الله ومتّعه بالصحة والعافية ونفع بعلومه .

مستخلص البحث

قامت الباحثة بأجراء البحث الموسوم (القمع الانفعالي لدى طلبه الجامعة و تحقيقاً لأهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (طالب ٢٠١٣) للقمع الانفعالي المتكون من (٢٣) فقرة معتمدة تعريف (ريستشاد) حيث عرف القمع الانفعالي :- هو قمع إصدار الإشارات التعبيرية للحالات الانفعالية الداخلية ومن خلال ذلك التعرف على الأهداف الأتية (Richard 8 , 2005 , p.3)

الهدف الأول :- القمع الانفعالي لدى طلبه الجامعة

الهدف الثاني :- معرفة الفروق بحسب متغير الجنس (ذكور ، إناث)

الهدف الثالث :- معرفة الفروق بحسب متغير التخصص (علمي ، أنساني)

و لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس القمع الانفعالي لـ (طالب) (٢٠١٣) بطبيعته النهائية المتضمنة (٢٣) فقره ، و عرض على مجموعه من الأساتذة المتخصصة في علم النفس التربوي و الإرشاد النفسي و قد حصلت نسبه اتفاق (١٠٠%) و بعدها تم تطبيق المقاييس على عينه البحث الأساسية البالغة (١٠٠) طالب و طالبه من جامعة ديالى كلية التربية المقداد و للدراسة الصباحية و للعام الدراسي (٢٠٢٢ – ٢٠٢٣) و بعد معالجة البيانات إحصائيا باستخدام (المتوسط الحسابي ،والانحراف المعياري و الاختبار التائي) لعينه واحده و معامل ارتباط بيرسون في ضوء الاهداف تم التوصل الى مجموعه من النتائج و التوصيات و المقترحات

الفهرست

ت	الموضوع	رقم الصفحة
١	عنوان البحث	أ
٢	الآية القرآنية	ب
٣	اقرار المشرف	جـ
٤	اقرار لجنة المناقشة	د
٥	الإهداء	هـ
٦	شكر و التقدير	و
٧	مستخلص البحث	ز
٨	الفهرست	حـ - ط
٩	الفصل الاول التعرف بالبحث	١ ــ ٥
١٠	مشكلة البحث	٢ - ٣
١١	اهمية البحث	٣ - ٥
١٢	اهداف البحث	٥
١٣	حدود البحث	٥
١٤	تحديد مصطلحات	٥
١٥	الفصل الثاني اطار نظري و دراسات سابقة	٦ ــ ١٢
١٦	مفهوم القمع الانفعالي	٧ - ٩
١٧	النظريات التي فسرت القمع الانفعالي	٩ - ١١
١٨	دراسات سابقة	١١ - ١٢
١٩	الفصل الثالث منهجية البحث و اجراءته	١٣ - ١٦
٢٠	منهجية البحث	١٤
٢١	مجتمع البحث	١٤
٢٢	عينه البحث	١٤ - ١٥
٢٣	اداة البحث	١٥

٢٤	مقياس القمع الانفعالي	١٥
٢٥	الصدق الظاهري	١٥ - ١٦
٢٦	الوسائل الاحصائية	١٦
٢٧	الثبات	١٦
٢٨	الفصل الرابع عرض النتائج و تفسيرها	١٧
٢٩	اولاً :عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها	١٨ - ٢٠
٣٠	ثانياً : الاستنتاجات	٢٠
٣١	ثالثاً : التوصيات	٢٠
٣٢	رابعاً : المقترحات	٢٠
٣٣	المصادر	٢١
٣٤	أولا : المصادر العربية	٢٢
٣٥	ثانياً : المصادر الاجنبية	٢٣ - ٢٤
٣٦	الملاحق	٢٥
٣٧	الملحق الاول : تسهيل المهمة	٢٦
٣٨	الملحق الثاني : أسماء الساده الخبراء والمحكمين	٢٧
٣٩	الملحق الثالث : المقياس بصيغته الاولية	٢٨ - ٣٠
٤٠	الملحق الرابع : المقياس بصيغته النهائية	٣١ - ٣٢

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

حدود البحث

تحديد المصطلحات

مشكلة البحث

كل منا يبحث دائماً عن حاله الهدوء والاستقرار النفسي والعقلي وهو مطلب يحتاج اليه جهازنا العصبي، وهذا الجهاز لا يتحمل الاثاره الدائمه الناجمة عن الضغوط النفسيه اليوميه المتزايده ، كما ان الجهاز النفسي لا يتحمل الفشل الدائم في ارضاء التسويه الناجمة بين متطلبات النفس الداخليه والمثيرات الخارجيه التي تتوارد عليها فاشتداد الضغوط والضيق والكرب والازمات الشديدة

المختلفه المصادر تؤثر سلباً فى الناس، فيلجاون الى آليات دفاعيه (ميكازمات) لحمايه انفسهم، ويستخدمها الافراد لتشويه وتزيف المشاعر والافكار والخبرات. والدوافع والصرعات التي تمثل تهديدا فيستخدمون عند الانسان، ويمكن وراء حدوثه الموت والعنف. (العمران ٢٠١٧ ص ٢)

وقد اثبتت نتائج الدرسات ان الناس الذين لديهم قمع انفعالي يفشلون في أقامه علاقات اجتماعيه حميمه او قريبه الصلة (او الحصول على دعم اجتماعى، ويكون سلوك الافراد في المجتمعات التقليديه غير واضح في جانب العلاقات الانسانية، او تستند تلك العلاقات الى الهويه ومواقف الاسر فيما بينها وهي اكثر الخصائص العامه للفرد التي تميز تلك المجتمعات بخلاف المجتمعات الحديثه تماما ، اذ ان سلوك الفرد فيها يؤكد رؤيه الفرد او اراء افراده سواء كانت اقل او اكثر وضوحاً بمعزل عن العلاقات الاجتماعية، اذ ان قبول هذه الاراء على نطاق واسع سيتم التعامل معه لمدة قصيره جداً ، فالقمع الانفعالي اجتماعيا سلوك مكلف و متعب و سيى جداً في العمل الاجتماعي وانه يعطل الديناميه المتبادلة في التفاعل الاجتماعي (Butler et.PP. 30-37)

اذ اشارت دراسات قام بها في هذا المجال كل من (فوكس و شميدت وكالكنس وروبن وكوبلن عام ١٩٩٦) ان الاطفال والمراهقين يتصرفون على وفق أساليب تنظميه قامعه ، و يطهرون جانباً كبيراً من الخوف والحذر في ردود افعالهم مع انسحاب اجتماعي وسمات قلق عاليه ، وغالباً ما يبحثون عن اولياء أمورهم في المواقف غير المألوفه كنوع من الحمايه (peela 2009 -pp3-4)

تظهر الآثار الاجتماعيه للقمع الانفعالي ردوداً سلبيه لدى الاخرين ويستجيب له الفرد استجابه سلبيه في التعامل معها، اذ اعدت العلاقة الدينامية . تركز على أن سلوك القمع يمكن ان يعطل تلك العلاقه ثنائيه الاتجاه مابين الاشخاص انفسهم عن طريق التفاعل الاجتماعي داخل المجتمع فالقمع يمكن ان يقلل من انتباه القامع و استجابته للشريك و تجعل مشاعر القامع زائفه فى التفاعل الاجتماعي مما يؤدي بهم الى السلوك الانسحابي ، بدل العلاقه الحميمه والتقرب منها، فالفرد اذ تعرض لمجموعه من الضغوط النفسيه ولم يفصح عنها فانها سوف تكون سبباً لتعرضه الامراض سيكوسوماتيه اكثر من تلك التي يمكن الافصاح عنها (English John 2013 p.5.)

فالمشكلات التي يعاني منها طلب الجامعة نتيجة الظروف التي يمر بها البلد تعوق وبشكل واضح تحصيلهم العلمي والأكاديمي ولا سيما ان الطالب الجامعى وطأه الظروف الحالية التي يمر بها، يعيش حاله انتقاليه جعلت

حياته حافله بالمشكلات والصراعات المستمره فى الاسره والجامعة والمجتمع عموماً ، ولا بد من ان تكون له نظره واضحة. و مستقله لذاته، ولا سيما، اذ ان هذه المرحله هي مرحله نضج فعليه معتمداً نفسه ، مستقلاً في علاقته الاجتماعية فقد اصبح بعض الطلبه يعيشون ظروفاً صعبة بوجود العديد من الظواهر التي تلعب دوراً كبيرا في توجهاتهم وتؤثر في بناء شخصيتهم. ويختلف التأثير من شخص الى اخر بحسب نوع شخصيته وتقبله النفسي لذلك ابرزمن مشكله البحث الحالي من خلال الإجابه عن التسأل الاتي لذلك برزت الحاجه التعرف على القمع الانفعالي لدى طلبه جامعه ديالى.

أهمية البحث

تعد الجامعات من المؤسسات المؤثرة فى اعداد الشاب الجامعي ورقي المجتمعات كونها تشكل سلوكهم وتوجههم بالنحو السليم الذي يحقق التفاعل الايجابي والتوافق الناجح مع افراد المجتمع ، الذين يعيشون معهم واكسابهم المهارات والخبرات التي تجعلهم مواطنين صالحين و فعالين في المجتمع (جعفر ١٩٧٧ ص ٣١)

فالحروب خلفت تركه ثقيله مازالت آثارها المدمرة تلقي بظلالها على البنيه النفسيه والاجتماعيه للفرد والمجتمع ، فضلاً عن الاحداث المتسارعة التي شملت جميع مقوماته واوضاعه السياسية والاقتصادية والفكرية والاجتماعيه، فضلاً عن التطورات السريعه في المجالين العلمي والاجتماعي التي ادت بمجموعها الى بلورة ظروف ضاغطه شكلت تأثيراً سلبياً في المجتمع بصوره عامه، وبضمنهم طلبه الجامعه وجعلتهم الاكثر عرضه للضغوط والانفعالات النفسيه والاضطرابات الانفعاليه الناتجة من الحروب والتهجير والقتل ، هذه الاوضاع مجتمعه لها تاثير سلبي في تكوين الشخصيه وتطورها التي تنمو وتتشكل تبعاً لتغير هذه الاوضاع ومتطلباتها . (لطيف ٢٠١٦ , ص ٢)

ويعد القمع الانفعالي من الجوانب المهمه والرئيسيه لشخصيه الفرد التي تنمو جنبا الى جنب مع مواقف الحياه اليوميه ، فهي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشاملة لدى الفرد التي يطمح منها الى ابراز الشخصيه السويه التي تحقق له المسار النمائي الصحيح في افكاره وآرائه وسلوك وانفعالته المختلفة (بني يونس، ٢٠٠٦ ص٢٦١)

يمثل القمع الانفعالي جزاً مهما وأساسياً في البناء النفسي للانسان تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير والتوجه نحو هدف ماء وتحديد مستوى قدرته وطاقته والاسلوب الذي تسير عليه حياته (Salove Caraso 2001 PP. 131-132)

والتعبيرعن القمع الإنفعالى السلبي الناتج من الصدمة يخفف من الأعراض المرضية ويحسن القدرات الدفاعية إذ أن الأسلوب الإفصاح تأثيرات إيجابيه في المستوى الصحي للأفراد أشارت نتائج دراسة(بينكر وزملائه ١٩٨٧) إلى التحدث عن الأحداث الصادمة يرتبط بانخفاض القمع الانفعالي عن طريق ملاحظة الانخفاض في معدل

الحساسية الجلدية عند اكثر المفحوصين تعبيراً وارتفاع معدل ضربات القلب عند الأحداث المزعجة والمؤلمة (penneboker1997, P164)

فسعى الأفراد في كثير من الأحيان إلى التقليل أو صنف الانفعال السلبي وأطاله مده لانفعالات الإيجابية وهذه السيطرة هي احدى مساعي الفرد للتكيف. مع البيئة الخارجية في شتى المواقف التي تتطلب فيها ضبط انفعالاته ألا أن عمليه صنف الانفعالات والتحكيم فيها يكون مرتبطاً باستخدام القمع الانتقالي نظر لما تسببه من مخاطر صحيه(قويدر ٢٠١٤ ص٥٤)

ويعد القمع الانفعالي ضرورياً في مواقف يتطلب فيها ضبط النفس بوصف الانفعالات هي الصوت الباطن للأهواء والرغبات الداخلية لكل شخص ، وقمع هذا الصوت لا يجعله معصياً بال هو طاقه متفاعله مع العمليات الحيوية ، وسيكون هناك خيارات للتعبير عن هذه الطاقة فانهيار اللاشعوري يتضمن زياده شده الانفعال .وتقديمه لاحقاً فى اكثر من وقت او قد يتخذه العقل الخيار الأخر الذي اختفاءها في العمق ، وفى هذه الحالة فان الرغبة في التعبير عن الانفعال تبقى محتفظة بشدتها الانفعالية و المعلومات المرتبطة بالموقف الانفعالي، ، وفيما بعد تتغير هذه الشده ضمن أعراض الأمراض سيكوسوماتيه أو توترات عصبية(McLaren P3 2013)

وفي دراسة (كومنبر و اخرون ٢٠١٤) أشير إلى أن القمع الانفعالي يعمل على تغير السلوك الانفعالي عن طريق منع ظهور الانفعال والعلامات الخارجية للسلوك مثل تعبيرات الوجه والتعبيرات اللفظية والحركية للجسم، مما يؤدى إلى مشكلات في جهاز الدوران والجهاز العصبي فضلاً عن ظهور الأمراض النفسية والاختلال في الوظائف الاجتماعية (Compeered et al2014 pp4)

و أشارت دراسة طالب (٢٠١٣) الى تأثير القمع الانفعالي لدى نمطي الشخصية (ج) و (د) في الذاكرة المستقبلية، وكشفت عن وجود اثأر سلبية لاستخدام استراتيجية القمع الانفعالي لطلبة الجامعة إذ ظهرت وجود تأثير القمع الانفعالي في الذاكرة المستقبلية ، كذلك وجود تأثير للتفاعل بين القمع الانفعالي بمستويه مع نمط الشخصية (ج) لمستوييها في أداء الذاكرة المستقبلية) (طالب ٢٠١٣ – ص١٨ -١٨٣)

أشارت (دراسة لطيف (٢٠١٦)) إلى القمع الانفعالي وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبه الجامعة وكشفت عن وجود علاقة عكسيه بين استراتيجية القمع الانفعالي وتنظيم الذات اي كلما زاد تنظيم الذات قل القمع الانفعالي لدى طلبه الجامعة وهناك دراسة عربيه بين قويدر أشارت إلى القمع الانفعالي وعلاقته بالاسى النفسي لدى طلبه الجامعة وكشفت عن وجود علاقة عكسيه بين ستراتيجيه القمع الانفعالي والاسى النفسي مما يثبت انه كلما زاد استخدام الفرد لهذه الاستراتيجية . كلما قل شعوره بالاسى النفسي .(قويدر٢٠١٤ ص٥٣)

وتظهر أهمية القمع الانفعالي في المواقف التي ينطلق فيها الفرد في التعبير عن انفعالاته السلبية بشده مما يتطلب الأمر كبح شده الانفعال وذلك تحسبا لعواقب غير مرغوب فيها فالسماح للقمع باداه دوره في تقليص

حده ظهور الانفعال السلبي ربما يسهل على الفرد المحافظة على طبيعة العلاقات الاجتماعية التي تربطه بالأخرين فالقمع المعتدل يؤدي دوراً في إخفاء بعض المشاعر الخاصة التي ربما يؤدي الى الحاق الضرر بالفرد (Bonannoet al 2003)

اهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف

١ - التعرف على مستوى القمع الانفعالي لدى طلبه الجامعة

٢- معرفه الفروق بحسب متغير الجنسين (ذكور - إناث)

٣- معرفه الفروق بحسب التخصص (علمي - أنساني)

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبه جامعه ديالى كليه التربية المقداد التخصص (العلمي، الإنساني) الجنس(ذكور/اناث) العام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

تحديد المصطلحات

اولاً القمع الانفعال (Emotional Suppression) عرفه كل من

١- ريتشاد كروس (٢٠٠٥) قمع اصدار الإشارات التعبيرية للحالات الانفعالية الداخلية (Rich cross p3. 2005)

٢- لنكنر و اخرون (٢٠١٢) . Langner et. al. احدى استراتجيات التخطي لتنظيم الانفعالات السلبية التي تقمع التعبيرات الخارجية للخبرات الانفعالية السلبية (Langner et. al. 2012, p.419)

٣- بران و أخرون (Bryantal 2014) منع ظهور السلوك الانفعالي مثل حركات الوجه التعبيرات اللفظية عند حدوث الاستثارة الانفعالية (Bryan 2014 2)

التعريف النظري للقمع الانفعالي / تبنت الباحثة تعريف (ريتشاد كروس ٢٠٠٥) للقمع الانفعالي تعريفاً نظرياً وذلك لان الباحث قد تبنى نظرية (ريتشاد كروس)

التعريف الاجرائي للقمع الانفعالي / الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته عن فقرات مقياس القمع الانفعالي المتبنى في البحث الحالي .

تعريف الطالب الجامعي / هو ذلك الشخص الذي يمثل مرحلة هامه من مراحل العمر ، الا و هي مرحلة الشباب ، والتي عرفها " محمد علي محمد بقوله إن الشباب ظاهرة اجتماعية اساسا تشير الى مرحلة تعقب مرحلة المراهقة و تبدو خلالها علامات النضج الاجتماعي و النفسي واضحة و الطلبة الجامعيون من وجهة النظر العلمية العلمية التقليدية يمثلون جماعة او شريحة من المثقفين في المجتمع بصورة عامة ، إذ يتكرز المئات والالوف من الشباب في نطاق المؤسسات العمومية .

الفصل الثاني

الاطار النظري

دراسات السابقة

القمع الانفعالي Emotional Suppression

يعد القمع الانفعالي على وفق الأدلة العلمية المتجمعة أقوى مصدر نملكه إذ تربطنا مع أنفسنا ومع الآخرين والطبيعة والكون، وتخبرنا عن أشياء ذات أهمية بالغة بالنسبة إلينا وللناس وللقيم والنشاطات والحاجات التي تعطينا الدافعية والسيطرة على الذات والمثابرة وتمكننا من المحافظة على حياتنا(Segal, 1997 p3)

وعواطفنا والنجاح في عملنا القمع الانفعالي إن القمع الانفعالي يشكل ركناً مهما في حياة الأنسان، فهي تدخل في جوانب حياته اليومية كلها، وفي الوقت نفسه نجد أن حياة الأنسان لا تمضي على وتيرة واحدة وإنما هي حافلة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث فينا شتى الانفعالات والحالات الوجدانية، فلولا هذه الانفعالات لأصبحت الحياة راكدة لا متعة فيها (السيد وآخرون، ١٩٩٠، ص٤٥٥)

وأوضح كولمان أن القمه الانفعالي كلها هي في جوهرها دوافع لأفعال، الخطط الفورية للتعامل مع الحياة التي غرزها التطور في كياننا الإنساني، فهناك العديد من الحالات الفسيولوجية للانفعالات التي تجهز الجسم بشتى أنواع الاستجابات (Higg, 2000, p Dulewicz.87).

وطبقاً للنظريات المعاصرة تبدأ الانفعالات بتقويم الدلائل الداخلية أو الخارجية التي تكون مرتبطة بنحو خاص بالفرد، وعند البحث فيها وتقويمها بوسائل محددة تقوم هذه البدائل بالتشجيع على تشكيل الاستجابات التي تشتمل على الأنظمة التجريبية والسلوكية و الفسلجية (Srivastava, 2009, p.883).

ويودي القمع الانفعالي وتؤدي الانفعالات في حياة الانسان الى حالة من القلق الغضب وردود الأفعال غير المتوازنة الى ان تملأ فضاء الأنسان النفسي و وضعت تصنيفات متعددة للقمع النفعالي ولا بد من الاشارة تقع الله الى الان. التصنيفات ليست مطلقة، ومنها تصنيف بحسب طبيعة للقمع الانفعالي فطرية أو مكتسبة وقد تصلف وفقاً لقوتها، فهناك انفعالات قوية تعمل على زيادة الطاقة والنشاط والحماسة كانفعال السرور والحسد، وهناك الفعالات ضعيفة تعمل على التقليل من النشاط والحيوية كالحزن والضجر وتقسم الحالات الانفعالية وفقاً لتأثيرها في الكائن الحي الى انفعالات ايجابية أو سارة وهي التي تبعث على السعادة والمتعة، وترتبط بنتائج مرغوبة ولها تأثيرات إيجابية في النفسية والجسمية، وانفعالات سلبية وهي التي تشير الى الانفعالات التي تترك آثاراً سلبية مثل الصحة القلق والغضب والألم وهناك تصنيف اخر للانفعالات على وفق الموضوعات التي تدور حولها انفعالات مادية واخرى معنوية وفضلاً عما ذكر من تصنيفات هناك تصنيف آخر فالانفعالات قد تصنف بأنها صريحة أو كامنة

تعد ستراتيجية القمع الانفعالي من أهم ستراتيجيات التنظيم الانفعالي غير المتكيفة(العادلي، ٢٠١٠، ص ٢٩).

التي لها التأثير البالغ في الصحة الجسدية على الرغم مما يبديه مستخدموها من شعور بالرضا والإحساس بالتكيف، وغيرها من الأحاسيس الإيجابية، غير أنّ التصريحات تتنافى مع الحالة الفسيولوجية لهؤلاء، والتي تدل على مستوى عال من الاستثارة (كفافي ٢٠١٤، ص ٢٦٧)، ويعمل التنظيم الانفعالي سواء في حالات النجاح أم وجود صعوبات على نشر استراتيجيات تنظيمية تعمل على تعديل حجم ونوع الخبرة الانفعالية، إذ يعتمد نجاح الضبط الانفعالي على استراتيجيات متكيفة (Southam et.al2002p.22)

ويرى كروس أن فهم عملية التنظيم الانفعالي يتطلب فهماً معمقاً لمفهوم الانفعال والعودة الى نظرية فرويد وتناولها مصطلح الآليات الدفاعية، وكذلك لموضوعات الضغط النفسى وكيفية التعامل معه ويشمل التنظيم الانفعالي إعادة صوغ الأفكار والسلوك الذي يؤثر في الانفعالات التي يمتلكها الفرد والسيطرة عليها أو كيفية الإفصاح عنها فيما بعد (Richards & Gross,2000 p.411).

ان الاهتمام بموضوع القمع الانفعالي يعود الى وجود تعارض في الآراء في آلية ما يحدثه القمع من تأثيرات في الأفراد، فيشير الرأي الأول إلى دور التعبير الانفعالي في تنفيس الطاقة الانفعالية، ويتضمن هذا الرأي أنموذجاً يعرف بالأنموذج (الديناميكي)، وطبقاً لآلية عمل هذا الأنموذج، فأن الطاقة غير المعبر عنها تجد منفذاً لتتسرب عبره الى الخارج بصورة استجابات فسلجيه متوترة، وعلى النقيض من الرأي الأول، يشير الرأي الآخر الى أنموذج رد الفعل الوجهي، ويشير الى أن سلوكيات التعبير الانفعالي مثل التعبيرات الوجهية، تهدف الى التضخيم من طبيعة الاستجابات الانفعالية، فأذا ما تبحث هذه التعبيرات، فأن هذا يؤدي إلى كتم الانفعالات بالمقابل(Gross, .504505)(2008.pp)

وقد يعطي القمع الانفعالي راحة قصيرة الأمد من الانفعالات السلبية المزعجة كما يعطي إحساساً للشخص بأنه على ما يرام لمدة قصيرة لكن استخدام القمع الانفعالي كاستراتيجية متكررة لتنظيم الانفعال له أثر سلبي في صحة الأنسان على المدى البعيد وعلى سبيل المثال كبح الفرد لإظهار غضبه أمام رئيس العمل يرتبط مع ارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين القلبية، وقد يرتبط حتى بالإصابة بالسرطان، كما يعاني الأشخاص المعرضون للقمع المزمن من ارتفاع نسبة القلق المفرط، وهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، مما يبين إن الميل الى تنظيم الانفعالات عن طريق استخدام استراتيجية القمع له اثره الفعال في الصحة الجسدية والعقلية

وبما ان القمع الانفعالي يشمل الاضطرابات الفسيولوجية والشعور بالانفعال مقترناً بحركات تعبيرية تتصرف عن طريقها الطاقة الحشوية، فان إعاقة السلوك الخارجي للانفعال يؤدي إلى قمعه واذا استمر الفرد في القمع مع استمرار الظروف المثيرة للانفعال تحول الاضطراب إلى أمراض جسمية نفسية (سيكوسوماتية)، ومنها ضغط الدم وقرحة و الأمعاء وأمراض الشريان التاجي والذبحة الصدرية والجلطة الدموية والروماتيزم وتضخم الغدة الدرقية والصداع النصفي والطفح الجلدي وعرق النسا (راجح، ٢٠٠٩، ص٤٢١) .

فالطالب الجامعي في تفاعل مستمر مع الآخرين وعن طريق هذا التفاعل يعبر عن مشاعره الإيجابية والسلبية وأرائيه وأفكاره ومعتقداته فالقمع الانفعالي لدى الطالب القامع له تأثيرات سلبية تطول شتى جوانب شخصية الفرد سواء النفسية أم العقلية أم الاجتماعية . (Kuppens, 2008. P.565 & Nezlek)

وفي دراسة (سرفستافا وآخرون، ٢٠٠٩) نجد أن الأفراد الذين كانوا ينتقلون من المدرسة الثانوية الى الجامعة، والذين كانوا يمارسون قمعاً انفعاليا، أبدوا صعوبات أكثر في إقامة علاقات جديدة في البيئة الجامعية، ويُعد هذا التوجه مثيراً للاهتمام بنحو خاص، إذ إن السبب الرئيس والأكثر وضوحاً لقمع الانفعالات السلبية هو تفادي الصراعات مع الآخرين وهذا لا يؤكد فيما اذا كان للقمع اثر سلبي في العلاقات الشخصية في المواقف كافة. 2009 .(Srivastava et al.,p889)

ولا تقتصر الآثار السلبية للقمع الانفعالي في منظومة العلاقات الاجتماعية بل تتعداها لتطول بذلك الجانب الصحي للفرد ففي مجموعة بحوث تجريبية قام بها كروس وآخرون (١٩٩٧) ترى أن القمع الانفعالي يزيد من تفعيل الحساسية لنظام القلب والأوعية الدموية وان القمع المتواصل للتعبيرات الانفعالية مرتبط بضعف قدرة الفرد على استعمال قدرته العقلية في المستقبل (Gross et al., 1997 0.971).

كما أجريت دراسات على الطلبة الجامعيين بينت أن القمع مرتبط بالذكريات السيئة وهذا بدوره يعمل على تشتيت القدرات الذهنية لديهم التي من المفترض توظيفها لتحقيق أداء أفضل (Wit Vliet et al.,2011p.289)

ويقمع الناس سلوكهم الانفعالي التعبيري لأنهم يجدون صعوبة في إقامة التفاعل الاجتماعي ففي دراسة سابقة وجدت ان القمع يؤخر او يعطل التفاعل الاجتماعي (دينامية) العلاقات الاجتماعية وان وظائف القمع كجزء من السلوك الذي يؤدي بالآخرين الى اخذ الانطباعات الشخصية السلبية بالشخص القامع وفي دراسة اخرى وجدت ان

ملاحظات المشاركين في الدراسة اعتمدت على الأحكام الشخصية وانطباعاتهم نحو الاهداف المكبوتة او تعبيراتهم للسلوك الانفعالي وذلك بعرض شريط مصور فيه جانب مسر ومفرح وجانب حزين فكانت النتائج تتكرر فالمشاهد الحزينة قمعت لأنها اقل قبولاً وتجنب كبح العلاقات الاجتماعية والقلق المعبر

النظريات التي تناولت مفهوم القمع الانفعالي

اولاً / نظرية ريتشاد كروس

تعد نظرية ريتشاد كروس من اهم النظريات المعرفية التي فسرت التنظيم الانفعالي بصورة عامة والقمع الانفعالي بصورة خاصة الذي يُعدُّ ستراتيجية مهمة من ستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وعلى وفق كروس يستند التنظيم الانفعالي إلى الأنموذج الشكلي للانفعال (Moda Model of Emotion) وتشير النظرية في بنودها إلى طبيعة الأفراد في محاولة تنظيم انفعالاتهم بشتى الوسائل، وهذه الوسائل هي عدة استراتيجيات متبعة، وتشير إلى أن الانفعال يتبلور من تقويم الفرد للإشارات والرموز ذات الصبغة الانفعالية البيئة، وبعد أجراء التقويم المطلوب تنطلق التغيرات الفسلجية والعصبية والسلوكية لتحقيق الهدف، وعلى وفق الأنموذج الشكلي للانفعالات تنشأ الانفعالات في تعاقب معين والمتضمن أربع خطوات مهمة

١- مثير (واقعي أو خيالي) مستجاب له عاطفياً.

٢- انتباه مركز وموجه نحو الموقف الانفعالي.

٣- تقويم الموقف أي إن الموقف يجب أن يقوم ويفسر).

٤- الاستجابة الانفعالية للموقف مع تحول في الأنظمة السلوكية والاستجابة الفصلية كما يبين أنموذج الشكل للانفعالات التكرار المستمر للتغذية الراجعة والانقلاب الديناميكي للاستجابة الانفعالية نحو الموقف، ولكون الطبيعة الانفعالية واضحة للعيان فأفضل وسيلة لتمييز عمليات . التنظيم الانفعالي تكمن في تحديد وقت تدخلها في أثناء سير عملية توليد الانفعال، ولا بد من التمييز بين هذه الاستراتيجيات نفسها فهناك استراتيجيات تركيز سابقة، وهي التي تركز على الماضي وأخرى لاحقة وهي التي تركز على الاستجابة(الطيف ٢٠١٦، ص (٣٢)

وفيما يلي شرح موجز لتلك الاستراتيجيات.

الاستراتيجيات التي تركز على الماضي تظهر الستراتيجية التي تركز على الماضي عند تعديل الاستجابة الانفعالية وتسبق تفعيل أنظمة الاستجابة السلوكية والانفعالية، وتشمل هذه الاستراتيجية العمليات الأتية

١ - انتقاء الموقف Situation election ويقصد به تجنب موقف ما أو شخص ما على وفق الانطباع الحدسي الانفعالي وذلك لتحقيق السيطرة على الانفعالات.

٢ تحوير الموقف Situation Modification ويقصد به تحوير أو تغير البيئة أو المحيط لتحسين الأثر الانفعالي.

٣- الانتباه المباشر attentional Deployment و يقصد به نشر الانتباه على جوانب البيئة بما يخدم عملية التنظيم الانفعالي .

٤. التغيير المعرفي Cognitive change ويقصد به إعادة تفسير الموقف لتغير الدلالة الانفعالية(John.1313 (Gross, 2004. P &

الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة

تشير إلى تعديل الدلالات الجسدية التي يمكن ملاحظتها للانفعال بعد أن تصبح مثل هذه الانفعالات جلية. وتشير هذه الستراتيجية الى العمليات أجمعها التي تحدث في أثناء تقويم المثير ومنح الاستجابة المناسبة، وتشمل هذه الستراتيجية العمليات الآتيةقمع الانفعالات، وإخفاء الانفعالات وحدة الانفعالات(Compare et al., 2014. P.2)

وتتخذ استراتيجيات التنظيم الانفعالي عدة أشكال بإظهار فعاليتها مع القوة الانفعالية بالاعتماد على خلفية الفرد الفكرية والثقافية وطبيعة الموقف وما يتطلبه من سيطرة وتحكم ويؤكد كروس أن لتنظيم الانفعال شكلين رئيسين، الأول هو إعادة التقويم المعرفي وهو كاستراتيجية تنظيمية تؤكد ما سبق فهو يعمل على تقليل الاستجابة الانفعالية أو تغيير الانفعال نفسه، إما الشكل الآخر، فهو القمع التعبيري، وهو أحد أنواع تعديل الاستجابة وبذلك يكون من الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابةويشير كروس في حديثه عن التنظيم الانفعالي إلى أن له عواقب وجدانية ومعرفية واجتماعية (Gross, 2000, p.283).

وأشار كروس في أبحاثه إلى أهمية الجانب العصبي في التحكم بعملية التنظيم الانفعالي ولا سيما استراتيجية إعادة التقويم واستراتيجية القمع الانفعالي، وتوصل بواسطة أبحاثه في هذا الجانب الى أن هذه الاستراتيجيات تؤثر بدورها في فاعلية الجهاز العصبي وكيفية استقباله للمثيرات البيئية طالب(٢٠١٣ ، ص٦١). **وهذه هي النظريه المتبناه**

ثانياً/ نظرية دانيال ويكنر WEGNER THEORY عام ١٩٩٤

تؤكد هذه النظرية مفهوم يعرف الايرونية العملية المفارقة في الضبط العقلي، تلك الآثار المقصودة وغير المقصودة الناجمة من جهود ضبط الذات. وتؤكد هذه النظرية انه في أثناء ضبط الذهن تنتج عمليتان العملية الأولى: الإجرائية القصدية، وتسمى بالعملية التشغيلية (Intentional Operating Process وظيفتها الأساسية البحث في المحتوى العقلي الذي بدوره يؤدي الى حالة عقلية مرغوبة من الفرد والثانية المسماة بعملية مراقبة المفارقات (Ironic Monitoring Process بالبحث عن المحاولات التي تسبب إخفاقا في المساعي العقلية التي تهدف في الوصول الى حالة من السيطرة العقلية المرغوب فيها، أي إنها تسعى جاهدة الى تحقيق هدف العملية القصدية الإجرائية، فإذا سعى الفرد الى ان يشعر بالفرح إلى استرجاع الذكريات السعيدة اي يلجأ إلى انتقاء مثيرات معينة بغية إحداث تأثيرات مباشرة في العقل الواعي، ويرى ويكنر أن السيطرة العقلية هي أساس عملية التنظيم الانفعالي والعقلي، وتقترح هذه النظرية أن توافر السعة العقلية هو أساس النجاح للضبط العقلي، وأنّ التشغيل الطبيعي للضبط العقلي غالباً ما يكون ناجحاً عندما تكون هناك سعة عقلية مناسبة لتحقيق الضبط،

وعندما تنخفض السعة العقلية لسبب ما فإن الضبط العقلي لا يتناقص إلى مستوى الصفر فحسب وإنّما قد ينتج تأثيرات مفارقة ينتج منها حالات عقلية معاكسة لتلك المرغوب فيها، ففي الوقت الذي تكون العملية التشغيلية موجهه تكون عمليات المراقبة غير واعية وتلقائية واقل حاجة إلى الجهد العقلي (Wegner, 1994, p.34)

ان التجارب توضح فكرة ويكثر عن القمع الذي يتحقق بواسطة إخضاع العمليتين الرئيستين في التنظيم العقلي تحت سيطرة استراتيجية القمع وبحدوث هذه تبدأ عملية المراقبة في البحث عن أي أفكار أو مشاعر أو سلوك تتطلب وضع حد لها بقمعها، فيما تقوم العملية الإجرائية بعد ذلك بتنفيذ عملها، ومن هذا السلوك غير المحبذ من الظهور وبعد تنفيذ الأمر تتخذ العملية الإجرائية نوعاً من التبديل عن طريق توجيه الانتباه الممنوح لها آنذاك الى عمليات عقلية أخرى في حين تبقى عملية المراقبة جارية في الخفاء من دون ادراك الفرد نفسه (Moss, 2008, pp.1_3).

ثالثاً/ نظرية جيمس بينبكر PENNEBAKER THEORY بين الأعوام ١٩٨٩-١٩٨٦

انطلق جيمس بينبكر في نظريته من رجوعه الى الأدبيات القديمة لرائد مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد) في حديثه عن آليات الدفاع واستعراضه لسلسلة من الاستراتيجيات التنظيمية النفسية التي تقوم بحل التوترات

ما بين (الهو والانا الأعلى، وتعمل باستمرار على إخفاء الرغبات والأمنيات المزعجة وجعلها بعيدة عن الوعي وأشارته إلى آلية الكبت أو (الكف) في توليد سلسلة طويلة من الأثار النفسية السلبية (طالب ٢٠١٣، ص ٤٦)

ويشير بينبكر إلى إنّ كبح الأفكار والمشاعر نحو الحوادث المأساوية يتطلب جهداً ويعمل كعامل ضاغط كما يعمل على زيادة الفعاليات الجسدية والتفكير المفرط نحو الحدث والأمراض المزمنة، ويؤكد على مواجهة الصدمة بواسطة الحديث أو الكتابة عنها والاعتراف بالعواطف المرتبطة بها يعمل على تقليل الجهد الذي يتطلب القمع وتدريجاً يقلل من الضغط العام على الجسد (Baikie, 2005, p.341).

ويؤكد بينبكر (١٩٨٥) أن هذه العملية تلغى أي اثر للقمع في الجانب النفسي والعقلي وقام Campbell بتجربة لدراسة أثر المرونة أن المرونة في استخدام الكلمات المعتادة وبالأخص المصطلحات الكتابة وعلاقتها بالصحة الجسدية، إذ توصلت تحليلات الدلالة الحديثة إلى عند الكتابة عن ذكريات صادمة مؤلمة لها علاقة بنتاجات الصحة الإيجابية (Campbell, 2003, p.60).

وتشير هذه النظرية في بنودها إلى أن الأفراد ميالون إلى إخفاء معاناتهم من المواقف الصعبة، ولكن هذا الإخفاء لن يبقى طي الكتمان وفي الغالب ما يجد له طريقاً إلى الخارج على هيئة نمط أمراض نفسية أو عصبية (Lepore 2004 pp 44_43 Greenberg) ويرى بينبكر أن محاولات كبح الانفعالات تلقي بآثارها في فعاليات الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي اللاإرادي منتجة نوعاً من الضغط على المدى الطويل الذي من شأنه أن يكون سبباً في ظهور الأمراض السيكوسوماتية .(Pennebaker, 1997, pp.162-164).

القسم الثاني / دراسات سابقة (previous studies)

اعتمدت الباحثه بعض الدراسات التي كانت على عينات أخرى لعدم وجود دراسات على نفس عينة البحث الحالي للاستفادة من الأهداف والأدوات والتوجهات النظرية.

الدراسات العربية

١ - دراسة لطيف (٢٠١٦)

العلاقة بين القمع الانفعالي وتنظيم الذات لدى طلبة جامعة بغداد) هدفت الدراسة الى التعرف على درجة القمع الانفعالي ودرجة تنظيم الذات والعلاقة بينهما وفق متغير النوع والتخصص، واشتمل البحث عينه قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة في جامعة بغداد من كلا التخصصين (إنساني، علمي) وقامت الباحثة ببناء مقياس تنظيم الذات وتبني مقياس (طالب، ٢٠١٣) ، وقامت الباحثة بالإجراءات الإحصائية اللازمة تمثلت بالاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين ومعامل ارتباط بيرسون ، وعند جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا توصلت الباحثة إلى نتائج تفيد بإن طلبة الجامعة لديهم مستوى قريب من المتوسط من القمع الانفعالي في الوقت الذي يتمتعون فيه بمستوى أعلى من المتوسط من تنظيم ذات عال يرتبط مفهوم القمع الانفعالي مع مفهوم تنظيم الذات بعلاقة عكسية قوية أي كلما زاد تنظيم الذات قل مستوى القمع الانفعالي لدى طلبة الجامعة. وليس هناك فرق في تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس والتخصص.

٢ - دراسة العمران (٢٠١٧)

(القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة)

يهدف الدراسة إلى التعرف على القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة واشتملت عينة البحث (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة وللتخصصات (انساني) - (علمي)، وقد تبنى الباحث مقياس (طالب، (٢٠١٣) للقمع الانفعالي، ومقياس (القيسي، (٢٠٠٨) للضغوط النفسية وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستعمال معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، والاختبار الثاني لعينة واحدة، والاختبار الزائي، توصل الباحث إلى ان طلبة الجامعة لديهم مستوى اقل من المتوسط الفرضي من القمع الانفعالي، ولديهم مستوى أعلى من المتوسط الفرضي من الضغوط النفسية، و هناك علاقة طردية إيجابية بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية بحيث كلما زادت الضغوط النفسية زاد القمع الانفعالي للعينة.

الدراسات الأجنبية

١ - دراسة بينبيكر وكونج (CHUNG & PENNEBAKER،2007)

القمع الانفعالي وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعة) هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين القمع الانفعالي والاضطرابات النفسية لطلبة الجامعة في حال تعرضهم لضغوط نفسية واشتملت العينة (٢٨٠) طالب وطالبة من العديد من المدارس وقد اعد الباحثان أداتين للقمع الانفعالي والاضطرابات النفسية بفقرات وبدائل إجابة تتناسب مع العينة بالاعتماد على النظرية لنفس الباحث (Pennebaker 1989) وبعد المعالجات الإحصائية توصل الباحثان من خلالها إلى أن الطلبة الذين تعرضوا لاضطرابات وضغوط نفسية وأبقاها طي الكتمان فإنها سوف تكون سبباً لتعرضهم لأمراض سايكوسوماتية أكثر من تلك التي يمكن الإفصاح عنها فعلى سبيل المثال ان الطلبة الذين وقعوا ضحية للاعتداء والعنف و ابقوا تجربتهم طي الكتمان كانوا أكثر عرضه وبمستويات مرتفعة للمخاطر الصحية : ((Pennebaker, 2007 (3).

٢ - دراسة سبوكاس وأخرون (SPOKAS ET AL.، 2009)

القمع الانفعالي وعلاقته بمستوى القلق لدى طلبة الجامعة)هدفت الدراسة الى التحقق من الارتباطات بين القمع الانفعالي ومستوى القلق عند الطلبة ، واشتملت العينة (٦٠٠) طالب وطالبة ، ومدى اتباعهم أسلوب القمع باتباع وسائل قياس خاصة بهذا الغرض ، و بعد القياس قسمت العينة على ثلاثة أقسام : ذوو القلق العالي ، و ذوو القلق المعتدل و ذوو القلق الوطيء ، وبعد المعالجة الإحصائية ، كانت المجموعة الأولى الأقل قدرة في التعبير ووصف انفعالاتهم منا لأكثر قمعاً للمشاعر المجموعتين الأخريين و أرجعت الدراسة السبب لكون الفرد القامع يشعر بعجزه الاجتماعي و عدم قدرته على الاختلاط و الانسجام مع محيطه نتيجة للقمع المستمر مما يضعف من قوة الأواصر الاجتماعية من حوله ، و تركه بالتالي ضحية للقلق ولاسيما الاجتماعي منه ، اي دلت الدراسة على وجود صلة قوية بين ارتفاع مستوى القلق لدى الطلبة وقمعهم انفعالاتهم وأفكارهم(Spokas) et.al., 2009:285-289

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

منهجية البحث

مجتمع البحث

عينه البحث

أداه البحث

الوسائل الإحصائية

- **منهجية البحث وإجراءاته**

يتضمن هذا الفصل تحديد منهجيه البحث والإجراءات التي قامت بها الباحثة من تحديد مجتمع البحث واختيار عينه ممثله له وإجراءات أعداد أدوات البحث
واستخراج الخصائص السيكومتريه لها والوسائل الإحصائية المستعملة لتحليل البيانات ومعالجتها إحصائيا

- **منهجية البحث**

- **اعتمدت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لملاءمته في تحقيق أهداف البحث لان المنهج الوصفي الارتباطي يعد من أساليب البحث العلمي ويعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيرا كيفيا أو كميا فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى (عبيدات وأخرون ص٢٨٦)**

أولا : مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعه ديالى كليه التربية المقداد لكلا الجنسين (ذكور ،إناث) من طلبة الدراسة الصباحية وللعام الدراسي (٢٠٢٢ – ٢٠٢٣) اذا بلغ عددهم (٥٠٨) طالب و طالبه موزعين بحسب التخصص و الجنس فقط بلغ عدد الطلبة الذكور (٢٠٨) و عدد الطالبة من الإناث (٣٠٠) طالبه والجدول رقم (١) ويضح ذلك

جدول مجتمع البحث (١)

التخصص	القسم	ذكور	اناث	المجموع
علمي	الإرشاد النفسي	١٤٢	١٨٥	٣٢٧
انساني	رياضيات	٦٦	١١٥	١٨١
المجموع		٢٠٨	٣٠٠	٥٠٨

ثانيا: عينه البحث:

يقصد بعينه البحث هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة ويتم اختياره على وفق قواعد خاصه لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا وهناك عده أراء واتجاهات في اختيار العينة والحجم المناسب فقد تؤثر العقبات العلمية والاقتصادية في عمليات الاختيار(البياتي واثناسيون 1977ص235فقد اختير(١٠٠) طالب وطالبه من

جامعه ديالى كليه التربية المقداد للدراسة الصباحية في مركز قضاء المقدادية(٥٠) من الذكور و(٥٠) من الإناث لتطبيق مقياس البحث جدول(٢) يوضح ذلك

جدول (٢) عينه البحث

القسم	ذكور	إناث	المجموع
الإرشاد النفسي	٢٥	٢٥	٥٠
رياضيات	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

ثالثا: أداة البحث:

لتحقيق أهداف البحث الحالي كان لابد من توافر أداة لقياس القمع الانفعالي لدى طلبه جامعه ديالى كليه التربية المقداد، وبعد اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث تبنت الباحثة مقياس القنعة الانفعالي والذي يتكون من(٢٣) فقره

*** مقياس القمع الانفعالي:**

تكون مقياس القمع الانفعالي بصيغته النهائية من(٢٣) فقره وقد وضع للمقياس(٥) بدائل تنطبق علي ، تنطبق علي تماما ، تنطبق علي غالبا ، تنطبق علي أحيانا ، لا تنطبق علي ابدا،الملحق(٣) وتعطى عند التصحيح الدرجات(١,٢,٣,٤,٥) الفقرات الإيجابية وقد أخذت الأرقام و اخذت الفقرات السلبيه (١,٢,٣,٤,٥)

***الخصائص السيكومتريه**

لمقياس القمع الانفعالي ينبغي ان تتوافر بعض الخصائص السيكومتريه الأساسية في المقياس ومن أهمها صدق وثبات درجاته (علام, ٢٠٠٠ ص ١٨٤)

أولا: مؤشرات الصدق

يعد صدق أداه القياس من الخصائص السيكومتريه الأكثر أهميه مقارنه بالخصائص الأخرى ويعرف صدق الآراء بانه المدى الذي نقي تلك الأداة التي بنيت من أجله (النبهان، ٢٠٠٤ ص٢٧٢)

***الصدق الظاهري** يعد احد مؤشرات الصدق الضرورية للقياس وانه الوسيلة المفضلة للتأكد من الصدق الظاهري ان عددا من الخبراء المتخصصين يقومون مدى كون الفقرات للظاهرة المراد قياسها(1972,

p,able408) وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس بعرضه على لجنه من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية و النفسية

ثانيا: ثبات المقياس

هو دقه المقياس في القياس أو الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه وإنتاجه فيما يزيدنا من معلومات عن سلوك الفرد (أبو حطب وسيد عثمان ,١٩٨٧, ص٦١) وقد يعني الثبات أيضا الاستقرار بمعنى لو كررت عمليه قياس الفرد الواحد لاظهرت درجته شيئا من الاتساق (الأنصاري ٢٠٠٦ ص ١٢٠)

*وقد توافر للمقياس الحالي مؤشرات الثبات التأليه

أ- طريقه الاختبار وأعاده الاختبار

يعد معامل الثبات على وفق هذه الطريقة عباره عن الدرجات التي تحصل عليها في اجراء تطبيق واعاده الاختبار على الأفراد انفسه (p1976,Anstasia131)

بفاصل زمني لا يتجاوز مده أسبوعين بين التطبيقين إذ بلغت درجه الثبات حسب طريقه أعاده الاختبار هي (٠,٨١)

ب- معادله الفاكرونباخ الاتساق الداخلي

تقوم فكره المعادلة على حساب الارتباطات بين درجات عينه الثبات على فقرات المقياس اجمعها أي أنها تقسم المقياس على عدد من الاجزاء يساوي فقراته وشكل متوسط معاملات الثبات النصفية على عدد كبير من مرات التقسيم (عواد ١٩٩٣ ص٢٤٢) وبناء على ما تقدم تم استعمال هذه المعادلة باستخراج معامل ثبات (الفا) لان قياس القمع الانفعالي, وقد ظهرت درجه الثبات حسب طريقه الفاكرونباخ (٠,٧٨)

رابعا: الوسائل الإحصائية

استعانت الباحثة بالحقيقة (spss) لاستخراج نتائج بحثها إذ استعملت الوسائل الأتية

١- معامل ارتباط بيرسون: استعمل الاستخراج معامل الثبات بطريقه عاده الاختبار

٢- الاختبار التائي لعينه واحده: لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي للهدف الأول

٣- معادلة الفاكرونباخ لاستخراج الثبات

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

أولا: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ثانيا: الاستنتاجات

ثالثا: التوصيات

رابعاً: المقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت اليها الباحثة وتفسيرها بحسب أهداف البحث الحالي على وفق الاطار النظري كما يتضمن عدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولا: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

فيما يلي عرض لنتائج البحث التي تم التوصل اليها في ضوء أهدافه ،وسيتم عرضها وفقا لتسلسل اهداف البحث وكما يأتي:-

الهدف الأول:التعرف على مستوى القمع الانفعالي لدى طلبه الجامعة قامت الباحثة بتطبيق القمع الانفعالي على أفرادعينه التطبيق الأساسيةالبالغ عددهم(١٠٠)طالب وطالبه أظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي(٦٧,٨٩٧) بانحراف معياري قدره(٧,٣٥٢)كما حسب المتوسط الفرضي لمقياس القمع الانفعالي وكان مقداره(٦٩) وباستخدام الاختبار التالي ظهر أن القيمة التأليه المحسوبة التي بلغت(٩,٢٢)هي اكبر من القيمة التائيه الجدولية البالغة ١,٩٦ لذلك فهي داله إحصائيا عند مساواه دلاله ٠,٠٥ بدرجه حريه ٩٩ وهذه النتيجة تشير إلى أن الطلبة لديهم قمع انفعال اكبر من المتوسط الفرضي والجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤)

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة (ت) المحسوبة	القيمة (ت) الجدولية	درجه الحرية	الدلالة (٠,٠٥)
القمع الانفعالي	١٠٠	٦٧,٨٩٧	٧,٣٥٢	٦٩	٩,٢٢	١,٩٦	٩٩	داله

القيمة الجدولية تساوي (١,٩٦) وبدرجة حريه (٩٩)

تفسير ومناقشة الهدف الأول:- ظهر ان الفرق دال إحصائيا وهذه النتيجة تشير إلى أن الطلبة لديهم قمع انفعالي اكبر من المتوسط الفرضي ولا سيما في أشارتها إلى محاوله خفض الفرد لمستوى القمع في سلوكه اليومي ذلك لان القمع يؤثر سلبا في عملياته المعرفية وطريقه تعامله مع البيئة المحيطة به ،فضلا عن الأثار التي يتركها في الجوانب الصحية والنفسية ،وكذلك يدل هذا على ان سلوك الفرد في المجتمعات الحديثة تؤكد رؤيه الفرد أو أراء أفراده سواء كانت اقل أم اكثر وضوحا بمعزل عن العلاقات الاجتماعية اذا أن قبول هذه الآراء وعلى نطاق واسع سيتم التعامل معه لمده قصيره جدا فالقمع اجتماعيا سلوك مكلف وسيء جدا في العمل الاجتماعي وانه يعطل الدينامية المتبادلة في التفاعل الاجتماعي (Butler et.al,2003,pp.67-30)

الهدف الثاني:- معرفه الفروق بحسب متغير الجنس (ذكور, إناث) لأجل التعرف على الفروق في القمع الانفعالي لدى طلبه الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث) فقد استخدم الاختبار التائي أظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي (٨١,٣٣) للذكور و (٧٦,٧١) للإناث بانحراف معياري قدره (١٥,٩٨٧) للذكور و (٩,٢٣) للإناث باستخدام الاختبار التائي ظهر أن القيمة التائيه المحسوبة بلغت (١,٥٥)هي اصغر من القيمة التائيه الجدولية البالغة (١,٩٩) لذلك في غير داله أي لا يوجد فرق دال إحصائيا في القمع الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث)

جدول (٥) القيمة التائيه لمعرفه الفروق في القمع الانفعالي تبعا لمتغير الجنس

الجنس	عدد الطلبه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمه (ت) المحسوبة	قيمه (ت) الجدولية	درجه الحرية	الدلالة
الذكور	٥٠	٨١,٣٣	١٥,٩٨٧	١,٥٥	١,٩٩	٩٨	غير داله
الإناث	٥٠	٧٦,٧١	٩,٣٢				

لا يوجد فرق دال إحصائيا في القمع الانفعالي تبعا لمتغير الجنس (ذكور / إناث)

تفسير ومناقشة الهدف الثاني:-تشير هذه النتيجة على انه لا يوجد فرق دال إحصائيا في القمع الانفعالي تبعا لمتغير الجنس (ذكور, إناث)

الهدف الثالث:-معرفه الفروق بحسب التخصص علمي (أنساني) لأجل التعرف على الفروق في القمع الانفعالي لدى طلبه الجامعة تبعا لمتغير التخصص علمي (أنسان) والجدول (٦) يوضح ذلك

التخصص الدراسي	عدد الطلبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمه(ت) المحسوبة	قيمه(ت) الجدوليه	درجه الحرية	الدلالة
علمي	ذكور ٢٥	٥٩,٣٣	١٢,٦٥٨	١,٤٣	١,٩٦	٩٨	غير داله
إنساني	إناث ٢٥	٦٢,٧١	٧,٩٠٤				
علمي	ذكور ٢٥						
إنساني	إناث ٢٥						

أظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي (٩٥,٣٣) للجانب العلمي و (٦٢,٧١) لأنساني بانحراف معياري (١٢,٦٥٨) للجانب العلمي و (٧,٩٠٤) للجانب الإنساني و باستخدام الاختبار التائي ظهر القيمة التائيه المحسوبة بلغت (١,٤٣) هي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) بدرجة حرية (٩٨) و هذه النتيجة تشير على انه لا يوجد فرق دال إحصائيا في القمع الانفعالي لدى طلبه الجامعة تبعاً لمتغير التخصص (علمي و انساني) و ذلك لان القيمة التائيه المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية

ثانيا:-الاستنتاجات:-بعد عرض النتائج ومناقشتها استنتجت الباحثة:-

١- طلبه الجامعه لديهم مستوى اكبر من المتوسط الفرضي من القمع الانفعالي

٢- لا توجد فروق تبعا لمتغير الجنس (ذكور ، اناث)

٣- لا توجد فروق تبعا لمتغير التخصص (علمي ، انساني)

ثالثا:-التوصيات

١- تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في كل كليه من كليه جامعه بغداد عن طريق إقامه ندوات وبرامج تساعد الأفراد في مختلف بيئاتهم على تقبل انفسهم والوثوق بقدراتهم ومساعدتهم على فهم افضل للواقع

٢- تأكيد الاهتمام من الأساتذة بالجانب الانفعالي للطالب وتأكيد ضرورة تعليمه كيف ينظم انفعالاته ويعبر عنها فيما بعد بطريقه مناسبه بعيدا عن القمع الانفعالي لما له من تأثير في الجوانب المعرفية والصحية.

٣- تأكيد أهميه أساليب التنشئة الاجتماعية وحريه التعبير الانفعالي منذ المراحل المبكرة من العمر من شانها أن تضمن حريه التعبير عن الانفعالات بصوره مباشره وهذا بالتالي يؤدي الى عدم اعتماد الفرد على استراتيجية القمع كأسلوب للتعامل مع الضغوط النفسية.

رابعاً :- المقترحات:- تقترح الباحثة أجراء الدراسات الأتية استكمالا للدراسات الحالية.

١-القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبه الدراسات العليا

٢-القمع الانفعال وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل (العب المعرفي واستراتيجيات النزاع والصحة النفسية).

المـــــــصـــــــادر

المصادر و المراجع العربية

- العمران ؛ علي عبد الرزاق عباس ؛ (٢٠١٧ م) رسالة القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ؛ جامعة ديالى بغداد كلية التربية للعلوم الصرفة
- ابو حطب ، فؤاد عبد اللطيف ، عثمان ، سيد احمد (١٩٧٨) التقويم النفسي مكتبة الانجلو المصرية القاهرة
- الانصاري ، محمد بدر (٢٠٠٠) قياس الشخصية دار الكتاب الحديث ، الكويت
- بني يوسف ؛ محمد محمود (٢٠١٦) سكيولوجيه الدافعية والانفعالات دار المسيرة للنشر والتوزيع – عمان
- البياتي ، واتناسيون ، (١٩٧٧) الاحصاء الوضعي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، الجامعة المستنصرية ، بغداد
- جعفر ؛ نوري (١٩٧٧) التفكير مطبعة الزهراء – بغداد
- راجح ؛ احمد عزت (٢٠٠٩) اصول علم النفس دار الفكر ناشرون وموزعون الجامعة ط ٢١
- السيد ؛ عبد الحليم ؛ واخرون (١٩٩٠) علم النفس العام مكتبة الغريب
- شحاته ؛ ساميه سمير (٢٠١٢) القياس النفسي والتربوي دار ايتراك للنشر والتوزيع ؛ عمان – الاردن .
- الشربيني ؛ زكريا احمد (١٩٩٢) فاعليه الاعتماد الاستقلال عن المجال الادراكي على ابعاد الشخصية ؛ مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر
- طالب ؛ ريم خميس مهدي (٢٠١٣) تأثير القمع الانفعالي لدى تمطي الشخصية في الذاكرة المستقبلية أطروحة دكتورا ؛ كلية الآداب جامعة بغداد
- العادلي ؛ راهبة عباس (٢٠١٠) الانفعالات ونموها وادارتها ؛ الجامعة المستنصرية ؛ كلية التربية الاساسية – بغداد
- عبيدات ،دوقان ،واخرون البحث العلمي مفهومه ، ادواته ،اساليبه ،دار اسامه للنشر والتوزيع ،الرياض
- العثماني ؛ سعد الدين (٢٠٠٣) حوارات حية اسلام اون لاين نت موقع الكتروني بتاريخ (٢٠٠٣/١٠/٣٠)
- علام ، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠) القياس والتقويم التربوي اساسياته وتوجهاته المعاصرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي
- عوده ، احمد سلمان (١٩٩٣) القياس والتقويم في العملية التدريبية الاردن ، دار الامل
- قويدر ؛ امنية (٢٠١٤) العلاقة بين القمع الانفعالي والاسى النفسي ؛ دراسات نفسية وتربوية مختبر تطوير الممارسات النفسية جامعة ابن خلدون ؛ الجزائر الموقع الالكتروني
- القيسي ؛ جيهان عبد حداد (٢٠٠٨) الضغوط النفسية وعلاقته بعمليات الذاكره ، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشوره .
- كفافي ؛ علاء الدين ؛ واخرون (٢٠١٤) الانفعالات دار الفكر ناشرون وموزعون
- لطيف ؛ شيماء محمد (٢٠١٦) القمع الانفعالي وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة كلية التربية بنات ؛ جامعة بغداد ؛ رسالة ماجستير غير منشورة
- النبهان ، موسى (٢٠٠٤) اساسيات القياس في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع عمان ، الاردن

المصادر و المراجع الاجنبية

- **Butler , Emily A.eat (2007) Emotin vergulation and emotion : are The social consequences of emotin supderssion Culture / specific emotion journal , The America psy Cho logical association , Lnc : U.S.A, fal.7.n.1**
- **penal Eli2 abeth crmen (2009) Maternal sociali zation of Emotion Regulation prom social Engagement among in habited To idlers . AThes is university of miami , florida . U.S.A.**
- **English T.o8.john , o.p. (2013) udders tanding The social effects of emotion regulation The mediating vole of authenticity for in dividual difference in suppression emotion , 13,314.-329.doi 10.1037/a0029847 .**
- **Salovey , E.8 Caraso , L.(2001) Real world Research , AResource for Social Scientists and Practitioner , oxford , Black well publishers .**
- **Penne baker, James W. (1998) writing emotional experiences as a therapeutic process. psychological Society, U.S. A vol American, Psychological society 8 No. 3.**
- **Bonanno, Cevog A. etal. (2003) The Importance of Being flexible The Ability to sad to Enhance and Suppress Emotional Expression predicts Long - Term Adjustment Clinica Psychology Program Teachers College Columbia University, U.S.A.**
- **Mc Larens Karla (210). The Language of Emotions, Sounds True Lucy Toronto, Canada .**
- **Cross, J. & Levenson, Robert W 1923 Emotional Suppression; Physiology Self - Report .**
- **Richards, Jane M. & Cross James (2005) Personality impairs for eme and Emoljon! Memory how emotion regulation ts Jounal of Researching even, Lnc u.S.A. The Elsevier**

- **Bryan , Jennifer (2014) : Aself Deter mination Theory pers pective Adjustment to cooleg . unpubil shed Dissertation presented to The faculty of the department of psychology university of Houston in partial fulfillment of The Requirements of The Doctor of philosophy .**
- **segal , Jeanne (1997) Raising your emotional intelligence .Henry Holfand company :New yurk .**
- **Wegners Daniel M. (1994) Ironic processes of Mental Controls psychobgical Therapys Therapy, the Elsevier Ltdu.S.A. Vol. 45 Moss, Simon (2008) | Vonic Rebound Effect Psycholopedia, psych it. com. Ay .**
- **Ebel, R.L. (1972): Essentials of Educations Measurement, york prentice - Hall .**
- **Anastasias A. (1967)Psychological Testing New York accmillow Publishing Company**
- **Butler EA, Ejloff, B, with elm, f. H. Smith NC EVCKSon, Ao & crossosiy (2003)**

الملاحق

ملحق (١)

تسهيل المهمة

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
شعبة شؤون الطلبة والتسجيل

العدد: ت م/٤٠٩٧
التاريخ: ٢٠٢٢/١٠/٢٦

No.:
Date:

﴿ اهدنا الصراط المستقيم ﴾

استثمار الطاقة النظيفة طريقنا نحو التنمية المستدامة

الى/جامعة ديالى /المكتبة المركزية

الموضوع/ تسهيل مهمة

تحية طيبة ،

يرجى تسهيل مهمة طلبة المرحلة الرابعة لقسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في كليتنا المدرجة اسمائهم في القائمة المرفقة طياً لغرض اكمال بحوث ومتطلبات التخرج.

شاكرين تعاونكم معنا ... مع التقديـــــر.

المرفقات،
قائمة اسماء

الاستاذ الدكتور
إياد هاشم محمد
عميد كلية التربية المقداد
٢٠٢٢/١٠/٢٥

نسخة منه الى،
- قسم الارشاد النفسي/للعلم والتأشير.
- الصادر.

Ministry of Higher Education and Scientific Research | University of Diyala | Al-Muqdad College of Education
www.muqdadedu.uodiyala.edu.iq العراق - ديالى - المقدادية info@muqdadedu.uodiyala.edu.iq

ملحق (٢)

أسماء السادة الخبراء والمحكمين

ت	اسم المحكم	الاختصاص	مكان العمل او الوضيفه
١	أ.م.د زينه شهيد علي	علم النفس التربوي	جامعه ديالى/كليه التربيه المقداد
٢	أ.م.د ناديه محمد رزوقي	علم النفس التربوي	جامعه ديالى كليه التربيه المقداد
٣	أ.د رياض حسين علي	ارشاد تربوي	جامعه ديالى كليه التربيه المقداد
٤	م.د افراح لطيف خدادوست	علم النفس التربوي	جامعه ديالى كليه التربيه المقداد
٥	م.د نور طالب توفيق	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعه ديالى كليه التربيه المقداد

ملحق (٣)

المقياس بصيغته الأولية

جامعه ديالى

كليه التربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/استبيان أراء الخبراء لمقياس القمع الانفعالي

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تحيه طيبه

تروم الباحثه اجراء بحثها الموسوم بـ (القمع الانفعالي لدى طلبه كليه المقداد)ومن اجل تحقيق اهداف البحث قد تبنت الباحثه مقياس (طالب ٢٠١٣) والذي اعتمد تعريف (ريتشارد وكروس ٢٠٠٥) لمتغير القمع الانفعالي والذي عرفه بانه (كبح اصدار الاشارات التعبيريه للحالات الداخليه) حيث ان بدائل الاجابه للمقياس هي (تنطبق علي تماما ،تنطبق علي أحيانا ،تنطبق علي غالبا ،تنطبق علي ،لاتنطبق علي ابدا) حيث تكون مقياس من (٢٣) فقره ونظرا لما تتمتعون به من خبره ودرايه ترجو ا الباحثه من حضراتكم ابداء ارائكم حول صلاحيه الفقرات وملاحظاتكم العلميه لما ترونه مناسب.....

مع جزيل الشكر

الباحثة

دنيا حسين حومد

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحة	بحاجة الى تعديل
١	اجد صعوبة البوح بما اشعر به للآخرين			
٢	اخفي شعوري بالالم نتيجة موقف ما			
٣	اعاني من صعوبه توضيح مشاعري للآخرين			
٤	اجد صعوبه في مواجهة الآخرين بالكلام			
٥	اخفي انزعاجي من اي شي			
٦	احتفظ بانفعلاتي لنفسي			
٧	اعاني من تراكم الانفعالات بداخلي			
٨	امنع نفسي من البكاء والتعبير عند مشاهدتي موقفاً محزنا			
٩	لدي احساس بوجود قيود داخلية تمنعني من التعبير عن انفعالاتي بحرية			
١٠	تدور المشاعر بداخلي لمده طويله دون أن اجد لها منفذ للانطلاق			
١١	اقول مااشعر به			
١٢	اكبح مزاجي المكتئب			
١٣	افكر بطريقة هادئة عند مواجهة المواقف الضاغطة			
١٤	اسمح للآخرين برؤية مااشعر به			
١٥	اشعر بالالم نتيجة اخفاء حقيقة المواقف الضاغطة			

١٦	اكبح جماح غضبي			
١٧	اجد صعوبه في قول الحقيقة لاحد ما خوفا من الرفض			
١٨	اخفي مااشعر به لاني تعرضت للكثير من العقوبات في صغري نتيجة بوحي بمشاعري			
١٩	اجد ضرورة التعبير بحرية عن مشاعر الحزن او الغضب			
٢٠	اخبر الآخرين بما يقلقني			
٢١	اخنق مشاعر القلق بداخلي			
٢٢	اشارك الآخرين افراحهم واحزانهم			
٢٣	اتضاهر بخلاف ما اشعر به في أثناء تعرضي للمواقف التي تثير غضبي			

ملحق (٤)

مقياس القمع الانفعالي بصيغته النهائيه

جامعه ديالى

كليه التربيه المقداد

تحيه طيبه

عزيزي الطالب...عزيزتي الطالبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تقيس جانبا من حياتك النفسية وكيفية تقويمك الموقف ذات الصله من الناحية الانفعالية لديك ،ومايدوربداخلك من مشاعر سوا تتعلق بك او بمن حولك من الناس ، وتتطلب هذه الفقرات الإجابة عنها بصدق تحقيقا لهدف البحث العلمي ،يرجى تفضلك بوضع علامة صح امام البديل الذي ينطبق عليك والذي تراه يعبر عن مشاعرك اصدق تعبير ،علما انه لا توجد اجابه صابه او خاطه ،المهم ان تعبر عما تراه منطبقا عليك.

كما موضح في المثال التالي:

الفقرة	تنطبق علي تماما	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي	لا تنطبق علي ابدا
اجد صعوبة للشعور حول الآخرين					

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي	لا تنطبق علي ابدا
١	اجد صعوبة البوح اشعر به للآخرين					
٢	اخفي شعوري بالألم نتيجة موقف ما					
٣	أعاني صعوبة توضيح مشاعري للآخرين					
٤	اجد صعوبة في مواجهة الآخرين بالكلام					
٥	اخفي انزعاجي من أي شيء					
٦	احتفظ بانفعالاتي لنفسي					
٧	أعاني تراكم الانفعالات بداخلي					
٨	امنع نفسي من البكاء والتعبير عند مشاهدتي موقفاً محزنا					
٩	لدي إحساس قيود داخلية تمنعني من التعبير عن انفعالات بحرية					
١٠	تدور المشاعر بداخلي مدة طويلة من دون أن اجد لها منفذ للانطلاق					
١١	أقول ما اشعر به					
١٢	اكبح مزاجي المكتئب					
١٣	افكر بطريقة هادئة عند مواجهة المواقف الضاغطة					
١٤	اسمح للآخرين برؤية ما اشعر به					
١٥	أسمح للأخرين برويه ما اشعر به					
١٦	اكبح جماح غضبي					
١٧	اجد صعوبة في قول الحقيقة لاحد ما تجنب للرفض					
١٨	اخفي ما اشعر به لأنني تعرضت للكثير من العقوبات في صغري نتيجة بوحي بمشاعري					
١٩	اجد ضرورة التعبير بحرية عن الحزن او الغضب					
٢٠	اخبر الآخرين بما يقلقني					
٢١	اخنق مشاعر القلق بداخلي					
٢٢	اشارك الآخرين افراحهم واحزانهم					
٢٣	اتضاهر بخلاف ما اشعر به في أثناء تعرضي للمواقف التي تثير غضبي					