



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
الدراسات الاولى



نمط العاطفة المتحفظة لدى طلبة كلية التربية المقداد

بحث مقدم إلى مجلس كلية التربية المقداد في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

تقدم به الطالب

عون محمد حسن

إشراف

أ.م. د سعد فياض عبدالله

٢٠٢٥ م

١٤٤٦ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

إقرار المشرف

أشهد أن أعداد البحث الموسوم بـ(نمط العاطفة المتحفظة لدى طلبة كلية التربية المقداد) الذي تقدم به الطالب (عون محمد حسن) قد أجرى تحت إشراف كلية التربية المقداد وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي.

المشرف

المشرف

(أ . م . د . د . سعد فياض عبدالله)

التوقيع

أ . م . د . د نادية محمد رزوقي

رئيس قسم الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي

اقرار لجنة المناقشة

اشهد اننا اعضاء لجنة المناقشة اطلعنا على هذا البحث الموسوم بـ (نمط العاطفة المتحفظة لدى طلبة كلية التربية المقداد) و قد ناقشنا الطالب (عون محمد حسن) في محتويات البحث و فيما له علاقة به و وجد انه جدير بالقبول لنيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي بتقدير () .

التوقيع

التوقيع

العضو

رئيس اللجنة

التاريخ : / /

التاريخ : / /

أ . م . د . نادية محمد روزقي

رئيس قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

(الله ما)

إلى

الأرض التي احتضنتني الأرض التي أنشأتني
الأرض التي رفعتني نحو الشموخ طيلة حياتي

عراقي الجريح.....

العقول المنيرة الشموع التي تضيء درب العلم
ناضلوا وجاهدوا وخاطروا من أجل الوصول إلى ما نحن عليه.

أساتذتي الأفاضل.....

من علمني الحياة صورته في ذهني ثبات
من به عرفت الذات

الغالي والدي..... (حفظه الله واطال في عمره)

العزيزة الغالية ... بحر الحنان حضن الأمان ... منبع التضحية
تحملت عبء السنين الماضية ... إلى من سهرت تحسب كم سنة باقية

الغالية أمي (حفظها الله واطال في عمرها)

الوردة التي تزين بساتيني والرياحين التي تعطر ودياني
سندي وقوتي وتيجاني..... تعشق رؤيتهم عيني إلى أحلى الكلمات
واصدق المشاعر وأجمل الصور

إخوتي الكرام.....

من كان مرآتي في نفسي..... أحببتهم وأحبوني فربحتهم ولم يخسروني

أصدقائي.....

..... اهدي ثمرة جهدي المتواضعة هذا

عون محمد ...

((الشكر والعرفان))

الحمد لله رب العالمين حمدا يوافي نعمه ويكافئ مزيده على ما وفقنا في اتمام هذا البحث المتواضع، وافضل الصلاة واتم التسليم على خير خلق الله اجمعين محمد وعلى اله الطيبين الطاهرين وعلى ائبياء الله اجمعين وبعد.

يقول الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه وسلم) :-

(لا يشكر الله من لا يشكر الناس)

صدق رسولنا الكريم فمن واجب الوفاء ان نتقدم بالشكر والامتنان الى استاذنا الفاضل الاستاذ (أ. م. د. د. سعد فياض عبدالله)، المشرف على البحث لما اداه من رعاية علمية وتوجيهية سديدة اسهمت في انجاز هذا البحث فكان لنا الاستاذ والمعلم والمشرف والموجه الناصح، فجزاه الله عنا خير الجزاء.

كما يسعدنا ان نتقدم بالشكر الجزيل الى رئاسة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لما ابدوه من تعاون لتسهيل عملنا، ويطيب لنا ان تقدم شكرنا وامتناننا الى جميع اساتذتنا في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

الباحث...

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:

١- نمط العاطفة المتحفظ لدى طلبة كلية التربية المقداد

٢- دلالة الفروق في درجة نمط العاطفة المتحفظ لدى طلبة كلية التربية المقداد تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور - اناث)

واعتمد الباحث على المنهج الوصفي كمنهجية لبحثه واختاروا عينة قدرها (٦٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية المقداد وتم اختيارها بالطريقة العشوائية ذات التوزيع التناسبي من حيث متغير (الجنس) ولتحقيق اهداف بحثه قام الباحث بتبني مقياس (فيصل , ٢٠٢٢) لنمط العاطفة المتحفظ وقد تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات).

واعتمد الباحث في معالجة بيانات البحث بالوسائل الاحصائية التي تتلاءم مع طبيعة واهداف البحث من خلال الحقيبة الاحصائية (spss).

وتوصلت نتائج البحث الحالي الى ان :

(١) وجود فروق دالة احصائيا في مستوى نمط العاطفة المتحفظة لدى افراد العينة بصورة عامة.

(٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمط العاطفة المتحفظة تبعا لمتغير الجنس الذكور مقابل الاناث ولصالح عينة الذكور.

وقد خرج الباحثان ببعض من التوصيات و المقترحات .

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
ب	الآية القرآنية	١
ج	اقرار المشرف	٢
د	اقرار لجنة المناقشة	٣
هـ	الاهداء	٤
و	الشكر و التقدير	٥
ز	المستلخص Abstract	٦
ح-ط	ثبت المحتويات	٧
ط	ثبت الجداول	٨
ط	ثبت الملاحق	٩
٥-١	الفصل الاول : التعريف بالبحث	١٠
٣-٢	مشكلة البحث	١١
٤-٣	اهمية البحث	١٢
٤	هدفا البحث	١٣
٤	حدود البحث	١٤
٥	تحديد المصطلحات	١٥
١٨-٦	الفصل الثاني : الاطار النظري و الدراسات السابقة	١٦
١٣-٧	المحور الاطار النظري	١٧
١٦-١٣	نظريات التي فسرت نمط العاطفة المتحفظة	١٨
١٨-١٦	المحور الثاني الدراسات السابقة	١٩
٢٤-١٩	الفصل الثالث منهجية البحث و اجراءاته	٢٠
٢٠	منهجية البحث و اجراءاته	٢١
٢٠	مجتمع البحث	٢٢
٢١-٢٠	عينة البحث	٢٣
٢٣-٢١	أداة البحث و الخصائص السايكومترية و التطبيق النهائي	٢٤
٢٤	الوسائل الاحصائية	٢٥
٢٩-٢٥	الفصل الرابع : عرض النتائج و مناقشتها	٢٦
٢٧-٢٦	عرض النتائج	٢٧
٢٨	مناقشة النتائج و تفسيرها	٢٨
٢٨	الاستنتاجات	٢٩
٢٨	التوصيات	٣٠
٢٩-٢٨	المقترحات	٣١
٣٤-٣٠	المصادر و المراجع	٣٢
٤٠-٣٥	الملاحق	٣٣

ثبت الجداول

الصفحة	اسم الجدول	ت
٢٠	مجتمع البحث موزع بحسب الاقسام	١
٢١	عينة البحث موزعة بحسب الجنس (ذكور , اناث)	٢
٢٦	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة على نمط العاطفة المتحفظة	٣
٢٧	الدلالة الإحصائية وفقاً للمتغير الجنس (ذكور - اناث)	٤

ثبت الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	ت
٣٧-٣٦	مقياس نمط العاطفة المتحفظة بصيغته الاولى	١
٣٩-٣٨	مقياس نمط العاطفة المتحفظة بصيغته النهائية	٢
٤٠	اسماء السادة المحكمين	٣

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- أولاً: مشكلة البحث.
- ثانياً: أهمية البحث.
- ثالثاً: هدف البحث.
- رابعاً: فرضيتا البحث.
- خامساً: حدود البحث.
- سادساً: تحديد المصطلحات.

اولاً: مشكلة البحث:

تعد العاطفة من أكثر جوانب الشخصية تأثراً على بقية الابعاد السلوكية الإنسانية (المشرق (٢٠١٢ : ٣) لذلك الأشخاص الذين لا يستطيعون التعبير عن ما بداخلهم وما يشعرون به يكونون عرضة للأحزان وكثير ما يعانون ولا يستطيعون إقامة علاقات اجتماعية مع الاخرين.(Eisenbor, 2010:45)

إن ضعف نمط متحفظ من العاطفة لدى الأفراد يجعلهم يعانون من ضعف في الصحة الوجدانية والنفسية، كما يعاني في ضعف في إمكانية التحكم في أداؤها أو التعامل مع الآخرين بطريقة تجرح مشاعرهم واحاسيسهم دون وجود خبره حياتية في إدارة مشاعرة وضعف في كيفية التعامل مع ضغوط الحياة التي تواجهه سواء كانت اجتماعية ام نفسية (حمدان, ٢٠٠٦ : ٢)، لذلك عند شعور الفرد بالضيق تنشأ مشاعر غير مريحة مثل القلق والخوف والذنب يؤدي الى الشعور بأن أنظمتها لم تعد في حالة انسجام او سلام في مثل هذه الحالة يخبرنا الجسد بأن شيئاً نشعر به او نفكر به يتطلب منا الانتباه (باربي، ٢٠٢١ : ٨) والجدير بالذكر أن مفهوم نمط العاطفة المتحفظ من اهم المتغيرات التي تؤثر في هذه المرحلة العمرية ولا سيما تلك الفئة التي تمر بمراحل انتقالية سعياً للتحصيل والمعرفة والتواصل وتنمية الجانب الاجتماعي باعتبار طالبات المرحلة الإعدادية أكثر الفئات تعرضاً للتغير الاجتماعي والتكنولوجي بسبب تأثير على قدراتهن ومهاراتهن في مختلف البيئات الاسرية والاجتماعي (الانصاري، ٢٠٠٨ : ١١٠).

وتكمن المشكلة الأساسية في أن أصحاب هذا النمط لم يتعودوا التعبير عن تلك العواطف بشكل واضح، لأن التعبير عنها يربح الفرد ويجعل العلاقات مع الآخرين قائمة على التعاون بين الطرفين لكون تلك العلاقات ذات فائدة لكلا الطرفين لذا يتوجب التعبير عن تلك العواطف ولو كان هنالك صعوبة في بداية الأمر حيث يتطلب الأمر منه تحديد الشخص الذي ستعبر له عن تلك العواطف وبعدها سيكتشف أن إخفاء تلك العواطف كان تقييد وحرمان للتواصل الفعال مع الآخرين العيتي، ٢٠١٠ : ص ٢٤).

وقد أشارت دراسة الساخن، ٢٠٢٠ أن مشكلة انخفاض هذا النمط من العاطفة من المشكلات تعكس العديد من المشكلات التي تنتج شخصاً غير متزن نفسياً، ويؤدي الى العزلة

الاجتماعية وتتابع وأن تركها وعدم متابعتها بشكل مستمر قد تستمر مدى الحياة وتصبح الانطواء والعزلة سمة ملازمة للفرد، ويظهر ضعف مع الآخرين على شكل نفور من الأقارب والأصدقاء وعدم المشاركة في الحوارات والنقاشات وتجنبها، وهذه مشكلة تسبب اختلال في التوازن الاجتماعي والعاطفي والنفسي للفرد مع الافراد الآخرين من حوله مما يؤثر سلباً على سلوكه وصحته النفسية (الساخن، ٢٠٠٨ : ٢٢)

و تتبلور مشكلة بالبحث عن الاجابة للسؤال الآتي : هل لدى طلبة كلية التربية المقداد نمط العاطفة المتحفظ ؟

ثانياً: أهمية البحث

الحياة الجامعية فترة انتقالية حيث أن الحياة الاجتماعية بشكل عام هي مزيج من الانفعالات لذلك تتصف تلك المرحلة بانخفاض الاستقرار حتى استيعاب تلك المرحلة الانتقالية وهي من المراحل الأساسية في حياة الافراد لما تحتويه من مراحل نمائية متمثلة بجوانب شخصية الطلاب وبهذه الفترة تزداد الحاجة الى الشعور بالانتماء الى البيئة الأسرية تلك البيئة التي تقدم له الحماية والوقوف بجانبه في الظروف الصعبة وتتصرف بهدوء واتزان انفعالي لتحقيق الهوية الذاتية للطالبات والعمل على تنميتها.

(العيسوي، ٢٠٠٤ : ٢٤٠)

تعد الانماط العاطفية المحافظة إحدى الأهداف التي تسعى اليها العملية التعليمية لتحقيقها لدى الطالبات ويعتبر من الموضوعات التي اثارت اهتمام الباحثين لتأثيرها في تكوين الشخصية المتزنة، وأن طلبة الجامعات كغيرهم من أفراد المجتمع لهم حاجات الجسمية والاجتماعية والنفسية والدوافع التي يسعون الى اشباعها ويتوقف مدى الاتزان العاطفي والنفسي على إشباع تلك الدوافع والحاجات، لذلك يجب على الجامعة أن تؤدي دورها تجاههم من اجل الوصول الى مستوى أفضل في تنمية النمط العاطفي المتحفظ لديهم، وأن عدم اشباع تلك الحاجات يؤدي الى كثير من النتائج السلبية منها فشلهم في التكيف مع الجو الجامعي ، وتعد الخبرات التي يتم اكتسابها لدى الطلاب تلعب دوراً هاماً في التكيف وتسهم في تنمية الكثير من القدرات التي تساعدهم على إقامة علاقات إيجابية ناجحة في المجتمع وإذ لم يتم تنمية تلك

القدرات يسبب فجوة عاطفية ونفسية تعيق اشباع الحاجات النفسية لديهم (بني جابر، ٢٠٠٤ :٤٢). وتعد العواطف الأساسية من الظواهر العالمية منذ وقت بعيد، إذ كانت هناك نقاشات بين علماء الانثروبولوجيا والاجتماع وعلماء النفس حول العواطف الأساسية الست المتمثلة (بالسعادة والحزن والخوف والغضب والدهشة والاشمئزاز)

لذلك تعد تلك العواطف ظواهر عالمية وتتأثر بمختلف الثقافات وتختلف من حيث تصويرها وتنظيمها والتعبير عنها لأنها تعتبر وظيفة للسلوك المعياري ثقافياً، وبعد الاطار اللازم للباحثين لكي يتمكنوا من فهم الخلافات في تلك العواطف تعد العواطف هي القوة التي تحرك الإنسان وتستثيره وتدفعه الى الطريق الصحيح وتصبح عاملاً مهماً في اكتسابه للقيم الأخلاقية والخصال الحسنة، فالأفراد الذين يمتلكون قدره على التعرف على عواطف الآخرين وما يشعرون به هم يتميزون بعاطفة متحفظة يستطيعون فهم مشاعر واحاسيس الآخرين يسعدون لسعادتهم ويحزنون لحزنهم ويكون لهم دور إيجابي لمساعدتهم (Shazia 2004:373)

ولما لهذا البحث من أهمية من خلال تركيزها على متغيرات مهمة في حياتنا اليومية وبالضرورة أن نكون واعين بها لتشخيصها، ونستعملها لفهم واقعنا واستيعابه فمن خلالها نكون متفائلين ونتحرر من المشاعر السلبية التي تنتابنا في حياتنا، إذ أن الأهمية الحقيقية لهذه الدراسة تكمن في انها تتناول واحداً من المتغيرات الانفعالية.

ثالثاً : هدفاً البحث : يهدف البحث الحالي الى التعرف على :-

- ١- مستوى نمط العاطفة المتحفظ لدى طلبة كلية التربية المقداد.
- ٢- دلالة الفروق الاحصائية في نمط العاطفة المتحفظ تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور, إناث).

رابعاً : حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي ب نمط العاطفة المتحفظ لدى طلبة جامعة ديالى (كلية التربية المقداد) للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) للدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين.

خامسا : تحديد المصطلحات

- نمط العاطفة المتحفظ عرفه العيتي (٢٠١٠) بأنه :
الشخص الذي يجيد الاستماع الى الآخرين لكنه كتوم لا يعبر عن مشاعره ويتجنب التحديات ولا يتعامل مع التحديات بطريقة تؤدي الى نموه العاطفي ، وتفتقر علاقاته الى الاثارة والعمق.

(العيتي، ٢٠١٠ :٢٣)

التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف (Orloff,٢٠٠٩) و الذي عرف نمط العاطفة المتحفظ بأنه : القابلية على بقاء الفرد محافظاً على هدوءه و استقراره النفسي مهما كانت الاجواء التي تحيط به مشحونة و تحمل طاقات سلبية قد تسبب له الازعاج او الاكتئاب او الحزن او التفكير السلبي المستمر.(Orloof judith, 2009: 58).

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصلن عليها طلبة الكلية من خلال الإجابة على مقياس نمط العاطفة المتحفظ .

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

المحور الاول: اطار النظري.

المحور الثاني: دراسات سابقة.

المحور الأول: إطار النظري:

- مفهوم نمط العاطفة المتحفظ

هي قدرة الفرد في إدارة عواطفه والمحافظة على استقرارها، وهناك مستويات عدة يصل من خلالها الفرد إلى شخصية متزنة عاطفياً، وإذا استطاع الفرد الوصول الى هذا النمط العاطفي فهو يستطيع إدارة عواطفه في المواقف الصعبة والتحكم بها والمشاكل اليومية التي يتعرض لها وسيؤدي ذلك إلى تحسين علاقته مع الآخرين.(Cooper, 2013:154)

لذلك الأفراد الذين يتمتعون بالعاطفة المتحفظة يتحكمون في سلوكهم وعواطفهم ويكونوا قادرين على التعامل مع تحديات الحياة وإقامة علاقات قوية والتعافي من النكسات ولكن مثلما يتطلب الأمر جهداً لبناء الصحة البدنية والحفاظ عليها كذلك الأمر مع العواطف فهم بحاجة إلى افكار في مجالات الحب والامتنان للذات وتحسين العلاقات مع الآخرين والتعبير عن مشاعرهم ليكونوا أكثر توازناً(Ryder, Alden, 2005:54)

إذ من الضروري امتلاك هكذا نمط من العاطفة لكي نفهم أنفسنا ونفهم الآخرين ونكون قادرين على معرفة بقية الانماط العاطفية التي تحدد طبقاً للمحددات الموروثة والمكتسبة، فمن الضروري معرفة الادوات التي توسع المساحة أي تزيد القدرة على التحرر من تلك المشاعر السلبية ، وتنتج عنها مشاعر ايجابية لكي نتمكن من الوصول الى النتائج المرغوبة والمطلوبة في الحياة (Crahan,3:2015).

إن الغاية من وجود نمط العاطفة المتحفظ هو الوصول الى حالة من السلام الداخلي ونقصد به حالة نفسية مستقرة ناتجة عن التحرر من المشاعر السلبية والأثر السلبي للماضي والتخلص من قلق المستقبل لكي نعيش الحاضر بطمأنينة وسلام، كذلك عندما يحدث تغيير ما فأنها

ترافقه مشاعر هازمة للذات وهنا لا بد من مقاومتها حتى تؤدي عملية التغيير ثمارها المنشودة ومصدر تلك المشاعر السلبية، يعود الى اننا نتوقع الفشل لذلك يجب أن نربي الافراد على كيفية استبدال المشاعر السلبية بأخرى ايجابية (سعيد، ٢٠٠٨: ٢٠٤).

فإذا كانت المشاعر الايجابية كالحماس والتفاؤل وتقدير الذات هي التي تحرك الانسان في الحياة وتدفع به الى الامام، وإذا كانت المشاعر السلبية كالممل واليأس وانخفاض تقدير الذات هي التي تعقد به وتشده الى الوراء، فلا شك أن فهم الانسان لمشاعره والتعبير عنها وقدرته على التحكم بها يوسع دائرة حريته إي إننا يجب أن نتحرر من تلك المشاعر السلبية التي تمنعنا من فرص التواصل مع الآخرين وممارسة حريتنا في التعبير عن المشاعر أو التحكم بها بدلاً من جعلها هي تتحكم بنا وتحد من خبراتنا) العبري، ٢٠١٢: ٩) فعندما نشعر بعاطفة ما فإن هناك فكرة متصلة بهذه العاطفة تساعدنا في تحديد طبيعتها فإن افكارنا تساعدنا على تحديد نوع العاطفة التي نشعر بها بالنسبة لموقف معين وعند وجود عاطفة فإنها توجد معها افكار اضافية تدعم هذه العاطفة وتقويها (ياديسكي، ٢٠٠١: ٢٧)

ولكل واحد منا نمطه العاطفي الذي يتفاعل من خلاله مع العالم، جزء من هذا النمط العاطفي تصنعه المورثات، وجزء آخر تصنعه التربية والظروف والتجارب التي يمر بها الإنسان ليس الهدف من ذلك إدراك نمطك العاطفي وان تصنف نفسك في قالب معين، وتغير طبيعتك، الهدف هو مساعدتك على معرفة نقاط الضعف ونقاط القوة في طريقة تفاعلك العالم من اجل معالجة الأولى وتدعيم الثانية (العيتي، ٢٠١٠: ١٦).

كما يمكننا الاستعانة بحواسنا الخمس للمحافظة على الهدوء والحيوية فهي تحسن المزاج وتخفف حالة التوتر المستمر (عماش، ٢٠١٥: ١٣)، ويعود التحكم بالعواطف بالمنفعة على الشخص حيث يجعله اقوى عقلياً ويساعده على اتخاذ القرارات الصحية ويجعله يدرك أن

العواطف ليست سجنًا يحبس فيه وتتحكم به، بل يدرك انها حالة مؤقتة تزول بزوال المثير، فإدراك المشاعر لا تتطلب قمعها وتجاهلها بل تساعد على تخطيها بشكل فعال ولكي نتحكم بتلك العواطف وإدارتها هنالك بعض الخطوات لابد من اتباعها وهي :

١. تحديد العاطفة بدقة ومعرفتها حيث أن عدم معرفة الشعور وسوء التعبير عنه قد يؤدي إلى اتخاذ قرارات غير ناضجة.

٢. إعادة صياغة الافكار حيث أن المنظور الذي يتم النظر منه الى الاحداث يؤثر بشكل كبير على الادراك لذلك يجب ان يغير منظور حول تلك الاحداث.

٣. محاولة الخروج من المزاج السلبي عن طريق القيام ببعض الافعال الايجابية من خلال القيام ببعض الأشياء التي تحسن حالته. (Amy morin,1 :2018).

فالأنماط العاطفية هي مجموعة من المشاعر والاحاسيس الجسدية اضافة الى الوعي والادراك والتي تعكس ردة فعل الشخص تجاه المواقف والأمر الحياتية التي يواجهها في يومه ، وهي في الحقيقة تشمل مجموعه لا متناهية من الظواهر النفسية سوا كانت محددة تجاه حدث معين يرافقها بعض الانفعالات المرئية والواضحة للآخرين أو تدفق مفاجئ من المشاعر المرئية للآخرين (Bobbri,2019).

• الخطوات التطبيقية لنمط العاطفة المتحفظ

١-الخطوة الأولى / تقبل الشعور : مهما كان هذا الشعور نتقبله ونعده أمراً طبيعياً ولا نشعر تجاهه بالذنب، فعندما نشعر بشعور ما فيمكن تسميته بكلمة واحدة وهي (قلق أو احباط، أو غضب، أو يأس) (Orloof,2009:84)

٢- الخطوة الثانية / ادراك الشعور : إن ادراك الشعور يعني الخروج من النهر الجارف الى الجهة الأمنة حيث تسميها (Orloof,2009) وإن ادراك الشعور يعني امرين اساسين هما :

- ادراك الاحساس الجسدي المرافق للشعور فبعض الاشخاص عندما ينتابهم الغضب من شيء ما يشعرون بضيق في صدورهم، وآخرون قد يشعرون بشد وثقل في رؤوسهم.
- تسمية الشعور المرافق لهذا الاحساس الجسدي هل هو القلق أو الغضب أو الحزن أو الاحباط. (Orloof,2009:83)

٣-الخطوة الثالثة / التأكد من رسالة الشعور ان المشاعر تأتي استجابة لمؤثرات خارجية التي نتعرض لها لكن هذه الاستجابة تحدث من خلال العدسة الخاصة بكل واحد منا أفكارنا تجاربنا معتقداتنا لذلك عندما نشعر بشعور ما علينا ان نقوم بامرین:

أ- معرفة الرسالة.

ب- التأكد من مطابقتها مع الواقع وعدم تشويهها في عدسة الافكار والتجارب والمعتقدات الخاصة بنا. (العبري، ٢٠١٢ : ٩٢)

٤-الخطوة الرابعة / وهي تعرف بان القرار هو ان تقوم بعمل ما او لا تفعل شيئاً : وقد تكفي الخطوات السابقة بإعادتنا الى التوازن الداخلي، وقد نحتاج الى خطوة أخرى وهذا يتوقف على صاحب الشعور هو الذي يحدد ذلك باتخاذ قرار يختلف باختلاف الاشخاص والاحداث وكذلك الظروف، فقد تشعر بانك تحتاج الى اخبار الآخرين عن شعورك اي تقوم بمشاركة الآخرين في هذا الشعور، فالشعور هو الذي يحدد ما سيقوم به لاحقاً وتشير (Orloof,2009) إلى ان هذه الخطوة تتطلب من الفرد شجاعة ولديه جهد معين لكي يقوم بها (Martens 2009:5)

• دلائل وجود نمط العاطفة المتحفظ

١- الاحباط هو اعتقادك بأن شخص يتصرف عكس ما توقعت، ويرى علماء النفس أن الإحباط حالة انفعالية تظهر عندما تتدخل عقبة ما دون إشباع حاجة او هدف او رغبة (حسن، ١٩٩٨ : ١٢٥)، ومن مظاهر الاحباط التوتر العصبي والقلق النفسي والفشل في التوافق والانطواء والخوف وحالات عدم الرضا والاستياء وان ههذ المظاهر يصعب علينا اكتشافها والتعرف عليها بسهولة لكونها غير ملموسة وتعتبر مظاهر نفسية.

(التميمي، ١٩٩٧ : ٩)

٢- السعادة : هو انعكاس لدرجة الرضا عن حياتنا او يمكن وصفه انعكاس المعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة في حياتنا و للسعادة ثلاثة عناصر هي الرضا عن الحياة الاستمتاع و الشعور بالبهجة (أرجايل، ١٩٩٣ : ٢٤).

ويمكن القول بأنها استجابتك بان الأمور ستجري كما تريد سواء أكانت مع العالم أم مع الآخرين ومع نفسك (العيني، ٢٠١٠ : ٤٠).

٣- الخوف هو استجابة تعتقدها بأن شخص ما يحاول ان يؤذيك.

٤- الحزن هو خساره شخص ما كما استجبت او اعتقدت.

٥- الغضب الشعور بالانزعاج من التعرض للإعاقة او الانتقاد العيني.

٦- الشعور بالذنب هو استجابتك للاعتقاد بأنك قد اذيت شخص ما وشعورك بأنك خالفت معاييرك الأخلاقية والدينية الملتزم بها، ويمكن عد الشعور بالذنب واحدة من هذه الاضطرابات التي لها آثار سلبية على الأفراد في مواقف مختلفة وتؤدي الى صعوبات حياتية جديدة ليس على مستوى الفرد نفسه فحسب بل وعلى مستوى الأسرة ومؤسسات العمل والمجتمع ككل، فعلى مستوى الفرد تظهر عليه اضطرابات نفسية أخرى تزيد من حالته النفسية سوء وتعقيداً تؤثر

سلبياً على صحته النفسية وعلاقاته الأسرية والاجتماعية وبالتالي فإنها ستلحق به قصوراً في التزاماته المختلفة، فهو يرى انه اصبح عبئاً على أسرته أو يشعر بأن افراد اسرته لم يرتاحون له او تضطره حالته النفسية إلى التقصير في التزاماته وينخفض أدائه في ميدان العمل الذي يمارسه مما يؤثر سلبياً على مردوده الاقتصادي بإضافة الى ان علاقاته تكون روتينية وجافة مع الزملاء. (الزبيدي، ١٩٩٩: ٩).

ومن الجدير بالذكر أننا نتعامل مع الآخرين ونتواصل معهم بشكل دائم وهذا التواصل قد يؤثر فينا بشكل إيجابي أو سلبي، فالآخرين الذين نتعامل معهم مختلفون في صفاتهم ومدى تأثيرهم بنا فبعضهم يجعل منا اشخاص متفائلين ومحبي للحياة والبعض الآخر نخرج منهم ونحن محبطين وتعساء ومن بين هؤلاء الأشخاص هم :-

١. النرجسي هو شخص لا يهتم لمشاعر الآخرين واحتياجاتهم ويهتم لنفسه فقط دون مراعاة لمن حوله ويمكننا التمتع بالصفات الإيجابية التي يتمتعون بها لكن يجب ان لا نطلب منهم ما لا يستطيعون إعطائه.

٢. الضحية هو من ليس لديه حظ ويلقي اللوم على الآخرين ولا يتحمل أي مسؤولية لذلك يجب ان تؤكد له انه ليس من مصلحته الاستمرار في التشكي ويفضل التعامل معهم بهدوء عندما يقومون بألقاء اللوم علينا (العيدي، ٢٠١٠: ٣١).

٣. المتحكم هو شخص ليس لديه مرونة في التعامل مع الآخرين ودائماً يرغب بتلبية ما يطلبه دون مراعات لمشاعر الآخرين وعند عدم تلبية مطالبه يتهم الآخرين ويهاجمهم معهم ولا يعترف بحاجياتهم ولا يحترم انسانياتهم ويقطع علاقاته (Orloff, 2009:123)

٤. المنتقد : يعطي الحق لنفسه بأطلاق الاحكام على الآخرين وقيمهم ويدعي أنه يفعل ذلك من حبه لهم ولمصلحتهم حسب ما يراه ملائماً من وجهة نظره دون الاكتراث لوجهات نظرهم.

٥. المتشئت يشعر بفراغ عاطفي ويكون ذو مزاج متقلب وعندما يحب شخص ما يصبح افضل أصدقائه وعندما يكره شخص يصبح من اسوء الأشخاص، وعند تلبية حاجاته يعتبر من يلبي حاجاته من اقرب الأشخاص اليه وعند عدم تلبيةها يعتبره من الد اعدائه.
(العيني، ٢٠١٠ ٣٤-٣٥).

❖ نظرية جوديث اورلوف (Orloof,2009) التي فسرت مفهوم نمط العاطفة المتحفظ

تعد (Judith Orloof) عالمة نفس أمريكية اشارت لهذا النمط العاطفي من بين الانماط العاطفية التي ذكرتها فقد أوضحت هذا النمط بأنه شخص يستطيع الاستماع الى الآخرين ومشاركتهم مشاعرهم لكنه كتوم ولا يعبر عن مشاعره، ويعتقد انه شخص يعتمد عليه الآخرون ويميل الناس للجوء اليه عندما يقعون في المشاكل ولدية القدرة على البقاء هادئاً عندما ينزعج من الآخرين (Martesn,2010:67).

حيث عرفت (Orloff,2009) نمط العاطفة المتحفظ بأنه القابلية على بقاء الفرد محافظاً على هدوئه واستقراره النفسي مهما كانت الاجواء التي تحيط به مشحونة وتحمل طاقات سلبية قد تسبب له الازعاج او الاكتئاب أو الحزن أو التنكير السلبي المستمر). (Orloff, 2009:3)
وان عدم الارتياح الذي ينشأ لدى الفرد يقل كلما كان لديه وعي بأفكاره غير المقبولة ويصبح أقل توازناً، ومن الجدير بالذكر ان الغضب ينشأ عند الافراد بسبب عدم الراحة ونتاج لفكره يفكر بها مما يحدث له خلل في التوازن وينتج عن ما ذكر ردود أفعال سلبية سواء كانت الفظية (جسدية) وعندما يصل لوعي بتلك الأفكار التي سببت له الغضب يستطيع السيطرة عليها.

(Leithwood, Other,2001:75)

ووضحت بأننا يمكننا الوصول الى حالة من الاستقرار النفسي والتوازن فتحديد النمط العاطفي سواء كان عقلانياً، أم عاطفياً، أم متحفظاً، أم منطلقاً يسهل علينا ان نفهم انفسنا وما هو شعورنا تجاه موقف معين، حيث ان كل فرد منا نمط عاطفي من خلاله يتفاعل مع العالم والآخرين من حوله وان وجود هذا النمط لدينا اما يكون متوارث لديه والبعض الآخر يحصل عليه الفرد من خلال التجارب التي يمر بها الانسان او من خلال ما يتلقاه من تربية وكذلك الظروف التي يمر بها، والهدف من ذلك معرفة نقاط القوة والضعف في طريقة تعاملنا مع العالم من حولنا وليس الغرض منه وضع انفسنا في نمط معين (العيبي، ٢٠١٠: ١٦).

ويقترح (Heider) ان العواطف المتحفظة أو المشاعر تكون في توازن عندما يكون مكون تلك العواطف في نظام يؤدي الى نتائج حسنة وإيجابية. (Heider, 1958:1)

حيث أوضحت جوديث هذا النمط بأنه القدرة على البقاء في حالة التركيز عندما نكون في حالة من الإرهاق العاطفي والعالم المشحون بالغضب والخوف، والإحباط ، ومليء بالطاقات السلبية من حولنا (Orloff,32:2009).

ومن الجدير بالذكر أنها ترى لكي نحقق التوازن في شخصياتنا يجب ان نتمهل قليلاً قبل أن نعبر عن ما ينتابنا من عواطف ومشاعر واختيار الشخص الذي سوف نعبر له عن هذا الشعور وان تكشف لهم عن مكان اخفاء المشاعر وهو ما يقيدك ويحرمك من فرص التواصل الفعال (Orloff,33:2009).

وأن تأكيد الفرد لذاته يرتبط بامتلاكه اتزان عاطفي لأنه ينمي لديه القدرة على اتخاذ القرارات بحكمة وتكون لديه قابلية على تحمل المسؤولية ويتصرف بما هو مقبول مراعيًا القيم والمعايير فيستطيع التعبير عن مشاعره بتلقائية (بني يونس ٢٠٠٧:٣٢٢) ومن زاوية أخرى حيث أكدت (Orloff, 2009) على التحولات وهميتها في مساعدتنا على بناء مشاعر إيجابية ومواجهة

مشاعرنا السلبية وتشمل مواجهة الخوف من خلال الشجاعة، ومواجهة الغضب من خلال بناء الرحمة، ومواجهة الغيرة والحسد من خلال بناء احترام الذات مواجهة القلق والتوتر من خلال الهدوء الداخلي، مواجهة الشعور بالوحدة من خلال إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، مواجهة الاحباط وخيبة الأمل المبني على الصبر إن هذه التحولات المستمرة تجعلك أكثر مرونة وإشراقاً، فعند تحررنا من خوفنا فأنا وجودنا يحرر الآخرين آلياً (Orloff,2009). ومن الجدير بالذكر ان هنالك العديد من الإيجابيات والسلبيات لدى الافراد الذين يتصفون بهذا النمط ومن اهم تلك الإيجابيات هي:

- يُعد من يتصف بهذا النمط دعامة قوية يعتمد عليه.
- يجد متعة في العطاء دون مقابل.
- يعتبر من المخلصين.
- يتمنى الخير لمن حوله ويحترمهم.
- لديه القدرة على التلائم مع الجميع (العيني، ٢٠١٠ : ٢٣).
- اما سلبياته فهي كما موضح ادناه
- يخفي الغضب والإحباط الذي يمر به في وقت ما.
- علاقاته تفنقر الى الاثارة.
- يتجنب التحديات ولا يتعامل معها وهذا يؤثر على نموه عاطفياً.
- يتجنب الصراع مع الآخرين العيني، ٢٠١٠ : ٢٤).
- وقد اعتمد الباحث في بحثه الحالي نظرية (Orloof) لعدة أسباب:
- لكونها تناولت متغير البحث الحالي بشكل أوضح وتفسير مؤشراتته.

- النظرية المعتمدة في بناء المقياس لكونها بحث في الصفات النفسية والوجدانية للأفراد من ذوي نمط العاطفة.

المحور الثاني : الدراسات السابقة

١- شاکر (٢٠٢٣):

هدفت الدراسة الى التعرف على (اثر برنامج ارشادي بأسلوب ضبط الذات في تنمية نمط العاطفة المتحفظ لدى طالبات المرحلة الاعدادية) وتألفت العينة الأساسية للبحث من (600) طالبة , تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية. وقامت الباحثة ببناء مقياس (نمط العاطفة المتحفظ), وتكون المقياس من (٢١) موقفا, تم التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس , بايجاد كل من الصدق الظاهري وصدق البناء وكذلك ايجاد الثبات بطريقتي اعادة الاختبار والفاكرونباخ إذ بلغ معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار (٠,٨٠) في حين بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ (٠,٨٦).

وباستخدام الوسائل الاحصائية(الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, معامل ارتباط بيرسون, الفاكرونباخ, , الاختبار التائي لعينة واحدة. تحليل تباين ثنائي, الاختبار التائي لدلالة معاملات الارتباط, الاختبار الزائي)

تم التوصل الى النتائج الاتية:

١- اتباع الباحثة النظرية الارشادية و الاسلوب الارشادي بطريقة علمية كان لها الاثر الواضح في نجاح العملية الارشادية

٢-تدل نتائج البحث الحالي بأسلوب (ضبط الذات) في تنمية نمط العاطفة المتحفظ يرجع الى استعمال الباحثة الاساليب و الفنيات بكل حرص و علمية و اختيار اسلوب ذات فنيات تتناسب مع عمر الطالبات.

٢- دراسة عباس (٢٠٢٠):

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس (نمط العاطفة المتحفظ) و هدفت إلى التعرف التحيز المتقابل و علاقته بنمط العاطفة المتحفظ لدى طلبة الجامعة تبعا للجنس والتخصص تألفت العينة الأساسية للبحث من (400) طالب وطالبة ومن التخصص العلمي والأنساني من طلبة الجامعة وبواقع (٢٠٠) طالب و(٢٠٠) طالبة , تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية. و قام الباحثة ببناء مقياس (التحيز المتقابل), وتكون المقياس من (٢١) موقفا, تم التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس , بايجاد كل من الصدق الظاهري وصدق البناء وكذلك ايجاد الثبات بطريقتي اعادة الاختبار والفاكرونباخ أذ بلغ معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار (٠,٨٠) في حين بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ (٠,٨٦).

وباستخدام الوسائل الاحصائية(الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, معامل ارتباط بيرسون, الفاكرونباخ, , الاختبار التائي لعينة واحدة. تحليل تباين ثنائي, الاختبار التائي لدلالة معاملات الارتباط, الاختبار الزائي)

تم التوصل الى النتائج الاتية:

- ١- طلبة الجامعة لديهم نمط عاطفة متحفظ.
- ٢- العلاقة الارتباطية بين التحيز المتقابل و نمط العاطفة المتحفظ لدى طلبة الجامعة.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين التحيز المتقابل و نمط العاطفة المتحفظ لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس و التخصص.

جوانب الافادة من دراسات سابقة:

لقد استفادَ الباحث من دراسات سابقة في جوانب عدّة يمكن إيجازها بالنقاط الآتية:

- ١- بعد الاطلاع على الاختبارات المستعملة في قياس المتغيرات في الدراسات السابقة، تم الافادة منها في بناء اختبار اكتساب المفاهيم الاحيائية .

- ٢- اغناء البحث الحالي بالمصادر.
- ٣- الاستفادة من الدراسات السابقة في تحديد الخطوات الاجرائية لتطبيق الاستبانة .
- ٤- تحديد نوع الأدوات الإحصائية المستعملة سواء أكان في التأكد من الخصائص السايكومترية للاستبانة ، أم في التحليلات الإحصائية.
- ٥- الإفادة من نتائج الدراسات السابقة كاستشهاديات علمية في متن البحث، وكدعم للنتائج التي توصل اليها البحث.

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

أولاً : منهج البحث

ثانياً : مجتمع البحث

ثالثاً : عينة البحث

رابعاً : اداة البحث

خامساً : الوسائل الاحصائية

أولاً: منهج البحث

اتبع الباحث في تحقيق اهداف البحث المنهج الوصفي كونه من افضل انواع المناهج في وصف الظاهرة قيد الدراسة والذي يتضمن عرض المجتمع واختيار العينة واداة البحث وتطبيقها والوسائل الاحصائية المتبعة في تحليل البيانات وفيما يأتي تفصيل لذلك (بدوي ، ١٩٩٧ : ٥) .

ثانياً: مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث الافراد او العناصر جميعهم التي تشترك في صفة واحدة أو أكثر تميزه عن بقية المجتمعات الذي يسعى الباحث عن طريقه الى تعميم نتائج البحث عليه القيام بهكذا بحث لا بد من حصر المجتمع حصراً دقيقاً ، و تحديدهم بالارقام و بالمجتمع الذي نريد دراسته فعلاً.(عطيفة، ٢٠١٢ : ٢٧٣)

حيث تكون مجتمع البحث من طلبة جامعة ديالى - كلية التربية المقداد المرحلة الرابعة للدراسة الصباحية و المسائية و من قسمي (الارشاد النفسي و التوجيه التربوي , قسم الرياضيات) للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) الذين يبلغ عددهم (٢١٤) كما في الجدول (١)

الدراسة		المرحلة	القسم
صباحي	مسائي		
٤٥	٦٧	التربية	الارشاد النفسي و التوجيه التربوي
٥١	٥١		الرياضيات
٢١٤			المجموع

ثالثاً: عينة البحث

يعد اختيار عينة البحث امرا ضروريا ومن خطوات البحث المهمة فهي تساعد على جمع البيانات إذ يتعذر جمعها في اغلب الاحوال من مجتمع البحث بصورة كاملة (النعيمي , ٢٠١٥ : ٧٨) ،

و تمثل العينة جزء من المجتمع الاحصائي يجري اختيارها وعلى وفق قواعد وطرق علمية حيث تمثل المجتمع الذي سحبته منه تمثيلاً صحيحاً (المغربي ، ٢٠٠٢ : ١٩٣) ، لذلك نجد العديد من الباحثين التربويين قد اولوها اهتماماً ومن بينهم أييل الذي اشارة ان حجم العينة هو الاطار المفضل في عملية الاختيار ، وذلك كلما ازداد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري حيث تتكون عينه البحث الحالي (٦٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى - كلية التربية المقداد المرحلة الرابعة من قسم (الارشاد النفسي و التوجيه التربوي ، قسم الرياضيات) للدراستين الصباحية و المسائية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) وكما موضح في الجدول (٢) :

عينة البحث	ذكور	اناث	المجموع
قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي	١٥	١٥	٣٠
قسم الرياضيات	١٥	١٥	٣٠
المجموع			٦٠

رابعاً: أداة البحث

وصف المقياس: مقياس نمط العاطفة المتحفظة تبني الباحث مقياس (فيصل ، ٢٠٢٢) والذي عرف نمط العاطفة المتحفظة بأنه : (القابلية على بقاء الفرد محافظاً على هدوءه و استقراره النفسي مهما كانت الاجواء التي تحيط به مشحونة و تحمل طاقات سلبية قد تسبب له الازعاج او الاكتئاب او الحزن او التفكير السلبي المستمر) حيث يتكون المقياس من (٢٥) فقرة وقد اعطيت لهذه الفقرات خمسة بدائل للاجابة عليها وهي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي احياناً ، تنطبق علي قليلاً ، لا تنطبق علي ابدأ) واعطي لكل بديل درجة وهي (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) ولتوضيح الاجابة اعتمدا الباحث تعليمات الاجابة من فقرات المقياس ووضعه للمستجيبين و اوضح ان الهدف من البحث هو لأغراض البحث العلمي فقط و قد عمد الباحث الى اخفاء الهدف

من الدراسة لكي لا يتأثر المستجيبين به عند الاجابة واكد كرونباخ على ان القيمة الصريحة للقياس تدفع المستجيبين الى تزييف اجاباتهم لذا طلب الباحث الاجابة بصراحة وعدم ترك فقرة خالية.

٢ - الخصائص السايكومترية للمقياس :

أ - الصدق : يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية اذ ان المقياس الصادق هو الذي يقيس فعلاً ما وضع لأجله او يفترض ان تقيس فقراته. (عودة وملكاوي , ١٩٩٧ : ٢٠٣)

- صدق الظاهري :- ان الصدق الظاهري هو المظهر العام للمقياس او الاختبار من حيث الفقرات و كيفية صياغتها ومدى وضوحها و موضوعيتها ومدى ملائمة الاختبار او المقياس للغرض الذي وضع من اجله (عودة والخليلي ١٩٩٣ : ٣٨٤), لذا ان افضل طريقة لحساب الصدق الظاهري ، هي عرض فقرات المقياس قبل تطبيقها على مجموعة من المحكمين المختصين الذين يتصفون بخبرة تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات الاختبار في قياس الخاصة او السمة المراد قياسها ، بحيث تجعل الباحث مطمئن الى آرائهم. (العدراوي، واخرون، ٢٠١٧ : ٤١)

حيث قام الباحث بعرض فقرات المقياس و بدائله وتعليماته على مجموعة من المحكمين ملحق (١) الذين يتصفون بالخبرة التي تمكنهم من الحكم على صلاحية فقرات المقياس في قياس الخاصة و المتغير المراد دراسته و صلاحية تعليمات المقياس و بدائله التي يتفق عليها المحكمون إذ كانت نسبة الاتفاق بينهم (٩٠ %)

ب - الثبات : هو مدى خلو درجات المقياس او الاختبار من الاخطاء غير المنتظمة التي تشوه المقياس ، الى أي مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها ، فدرجات الاختبار تكون ثابتة اذا كان الاختبار يقيس سمة معينة قياسا منسقا في الظروف المتباينة التي

تؤدي الى اخطاء القياس ، و يعرف احصائياً معامل الثبات : بأنه نسبة التباين بين الدرجة الحقيقية ، أي كم من التباين الكلي في الدرجات يمكن ان يكون تبايناً حقيقياً.

(فرج، ٢٠١٢ : ٢٩٠)

وقد استخرج الباحث الثبات وفق طريقة اعادة الاختبار

طريقة معامل (الفاكرونباخ) للاتساق الداخلي Alpha coefficient con

- طريقة إعادة الاختبار (معامل الاستقرار)

ان طريقة إعادة الاختبار تكشف عن مدى استقرار النتائج عندما يطبق الاختبار على عينة من الأفراد أكثر من مرة خلال مدة زمنية محددة.

(عزيز وعبد الرحمن، ٢٠١٢ : ١٢٢)

وقد تم إعادة تطبيق المقياس على (٣٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث ، ولقد كانت المدة الزمنية بين التطبيق الأول للمقياس والثاني (١٤) يوم ، إذا يرى آدمز أن إعادة تطبيق المقياس يطبق للتعرف على ثباته إذ يتوجب أن لا تتجاوز المدة أسبوعين من التطبيق الأول .
(Adams ,2013:58)

وقد بلغ ثبات المقياس (٠.٨٣) بحسب معامل الارتباط بيرسون إذ يعد هذا الثبات مناسبة إذا ما قورن بالمعيار الذي حددته الأدبيات الخاصة بالمقياس النفسي إذ أشارت الى ان معامل الثبات ينبغي ان يتراوح ما بين (٠,٧٦-٠,٩٠).

(عيسوي، ٢٠٠١ : ٨٥)

خامساً: التطبيق النهائي : بعد التحقق من صلاحية نمط العاطفة المتحفظة قام الباحث بتطبيق المقياس بصيغته النهائية على العينة الاساسية للبحث وبالباغعة عددها (٦٠) طالب وطالبة.

سادسا : الوسائل الإحصائية

تم استخدام الوسائل الإحصائية الملائمة لطبيعة البيانات من أجل الوصول الى المعطيات المناسبة التي يتم من خلالها تحقيق اهداف البحث وهي كما يأتي :

١-الوسط الفرضي

٢- الوسط الحسابي

٣-الانحراف المعياري

٤-الاختبار التائي لعينة واحدة

٥- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ثانياً: الاستنتاجات.

ثالثاً: التوصيات.

رابعاً : المقترحات.

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث الحالي وفقاً لتسلسل أهدافه وتفسيرها وإعطاء التوصيات والمقترحات وعلى النحو الآتي :

الهدف الأول: التعرف على نمط العاطفة المتحفظة لدى أفراد العينة بصورة عامة.

لقد أظهرت نتائج الهدف الأول هو قياس نمط العاطفة المتحفظة لعينة البحث والبالغة (٦٠) على وسط حسابي (١١,٠٤٤٤)، وبانحراف معياري مقداره (١٠.٣٣٢٩٩) في حين أن المتوسط الفرضي لا أفراد العينة مقداره (٩٠).

ولغرض التعرف على الفرق والدلالة الاحصائية لهذين الوسطين، فقد تم أخضاعهما للاختبار التائي لعينة ومجتمع، وقد أظهرت نتائج الاختبار التائي الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح أفراد العينة بصورة عامة إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٩.٧٦٧). وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية التي مقدارها (١.٦٩٠) ودرجة الحرية (٥٩) والجدول رقم (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤) يوضح الدلالة الاحصائية لأفراد عينة الدراسة على مقياس نمط العاطفة المتحفظة

العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٦٠	٥٩	١١,٠٤٤٤	١٠,٣٣٢٩٩	٩٠	٩,٧٦٧	١,٩٦٠	٠,٠٥

وفي ضوء ذلك لقد أظهرت النتائج الى وجود دلالة احصائية في نمط العاطفة المتحفظة لدى أفراد العينة بصورة عامة وفي ضوء ما اشارت اليه الادبيات والدراسات السابقة، يرى الباحث ان ذلك يدل على ان عينة البحث تتمتع بمستوى عالٍ في نمط العاطفة المتحفظة.

الهدف الثاني: التعرف على نمط العاطفة المتحفظة لدى افراد العينة تبع لمتغير الجنس (ذكور , اناث)

تحقيقا للهدف الثاني من اهداف البحث الذي يرمي الى الكشف عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية وفقا لمتغير الجنس والغرض التعرف على الفروق بين الطلاب على مقياس نمط العاطفة المتحفظة ، تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين حيث بلغ المتوسط الحسابي للعينة الذكور (١٢٠.٥٣٣٣) والانحراف المعياري (١٦.٠١٢٣٥) في حين بلغ الوسط الحسابي للعينة الاناث (١١٠.٠٠٠٠) والانحراف المعياري (١٠.٦٤٠٢٢) وكانت القيمة التائية المحسوبة (٢.٩٨٥) من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢.٠٠٣) جدول رقم (٥) يوضح ذلك:

جدول رقم (٥) يوضح الفروق ذات الدلالة الإحصائية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص
	المحسوبة	الجدولية					
٠.٠٥							
٠.٠٥	٢.٩٨٥	٢.٠٠٣	٥٨	١٦.٠١٢٣٥	١٢٠.٥٣٣٣	٣٠	الذكور
دال إحصائيا				١٠.٦٤٠٢٢	١١٠.٠٠٠٠	٣٠	الاناث

بما ان القيمة التائية المحسوبة أكبر من الجدولية فقد اشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث تبعا لمتغير الجنس على مقياس نمط العاطفة المتحفظة ولصالح الذكور، لان الوسط الحسابي للذكور أكبر من الوسط الحسابي للإناث.

ثانيا : النتائج

وفي ضوء اهداف البحث الحالي ومن خلال تطبيق الوسائل الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الآتية :

٣) وجود فروق دالة احصائيا في مستوى نمط العاطفة المتحفظة لدى افراد العينة بصورة عامة.

٤) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى نمط العاطفة المتحفظة تبعا لمتغير الجنس الذكور مقابل الاناث ولصالح عينة الذكور.

ثالثا : التوصيات

١- على التدريسيين بإقامة دورات تدريبية وإرشادية لتوضيح أهمية نمط العاطفة المتحفظة في حياتنا الاجتماعية والمهنية.

٢- على التدريسيين تعزيز مستوى نمط العاطفة المتحفظة لدى الطلبة من خلال التأكيد على الالتزام بالقيم النبيلة .

٣- تشجيع الطلبة على الفعاليات و إلى مجالات وأنشطة الكلية المختلفة والعمل على بث مفاهيم الزمالة والنشاط الاجتماعي لتقوية العلاقات فيما بينهم.

رابعا : المقترحات

اعتمادا على نتائج الدراسة الحالية فإنه الباحث يقترح اجراء الدراسات الآتية : -

١ - إجراء بحوث ودراسات مماثلة للدراسة الحالية على مراحل دراسية أخرى (المتوسطة - الإعدادية) .

٢- إجراء دراسات إرتباطية بين نمط العاطفة المتحفظة وعدد من المتغيرات (المسؤولية الاجتماعية، التفاعلات الاجتماعية)

٣- إجراء دراسات إرتباطية بين نمط العاطفة المتحفظة وعدد من المتغيرات الشخصية مثل (تقدير الذات)

المصادر

المصادر و المراجع

أولاً: المصادر العربية:

- القرآن الكريم

- ❖ أرجايل (١٩٩٣) سيكولوجية السعادة، فيصل يونس المترجم، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة، ٧٥.
- ❖ الانصاري، أنور حمد (٢٠٠٨) الحالات الانفعالية لدى الشباب ، دراسة مقارنة بين الكويتيين والعرب، بحث مقدم الى مؤتمر دور كليات التربية في التطوير الارشاد النفسي والتربوي (، دمشق سوريا.
- ❖ باربي، بيتي مور هافتر واخرون (٢٠٢١) : تقنيات الحرية العاطفية، ط١، المجالس التنفيذية والبحثية والاعتماد والتدريب المملكة المتحدة.
- ❖ بني جابر، جودت (٢٠٠٤) علم النفس الاجتماعي، ط ١ ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ بني يونس محمد (٢٠٠٧) سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، عمان، دار المسيرة.
- ❖ التميمي، زهير (١٩٩٧): أساليب الاحباط الوظيفي في المنظمات الخدمية، دراسة ميدانية، مجلة أبحاث اليرموك (١٣).
- ❖ حسن محمود شمال (١٩٩٨) محرضات السلوك العدوانية مجلة بحوث ودراسات شؤون اجتماعية (٥٩)، ص ١٢٤-١٣٥.
- ❖ حمدان، محمد زياد(٢٠٠٦) : الصحة العاطفية الانفعالية للأسرة والايتام، دار التربية الحديثة، الأردن.

- ❖ الزبيدي، هيثم احمد (١٩٩٩): الشعور بالذنب وعلاقته ببعض الامراض السيكوسوماتية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- ❖ الساخن، رجاء احمد (٢٠٠٨) عدم التكيف الاجتماعي مع الجو المدرسي عند طلبة الصف الأول الأساسي في مدرسة اليرموك الثانوية المختلطة، الجامعة العربية، ط٢، عمان، الأردن.
- ❖ سعيد، سعاد حبر (٢٠٠٨) سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، ط١، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، الأردن.
- ❖ سماح، عماش (٢٠١٥) مجلة الحياة الجميلة، العدد ٦٣.
- ❖ عبد العظيم ، حمدي عبدالله (٢٠١٣) ، موسوعة الاختبارات والمقاييس، مكتبة باب الشيخ للتراث، مصر.
- ❖ العبري، حمود احمد (٢٠١٢): الحرية النفسية ومسارات الطاقة، مكتبة جرير، ط١، الكويت.
- ❖ العزاوي ، رحيم يونس كرو . (٢٠٠٨) ، مقدمة في منهج البحث العلمي ، عمان ، الأردن .
- ❖ عزيز، داود حنا، عبدالرحمن، أنور حسين(٢٠١٢) ، المدخل الى مناهج البحث، مطابع التعليم العالي، بغداد، العراق.
- ❖ عودة ، أحمد سليمان (١٩٩٩) : القياس والتقويم في العملية التدريسية . ط ٢ ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، اربد ، الأردن .

- ❖ عودة ، أحمد سليمان ، وملكاوي ، فتحي حسن . (١٩٩٧) ، اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية عناصره ومناهجه والتحليل الاحصائي لبياناته ، مكتبة المنار ، الزرقاء .
- ❖ العيتي، ياسر (٢٠١٠): الحرية العاطفية كيف تحرر نفسك من المشاعر السلبية وتعيش الحياة التي تريد، ط١، دار الفكر ، دمشق، برامكة.
- ❖ العيسوي عبد الرحمن محمد، علم النفس والأمن العام، دار الكتب الجامعية، ٢٠٠٤.
- ❖ عيسوي ، عبد الرحمن محمد . (٢٠٠١) ، سيكولوجية الشباب العربي ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، مصر.
- ❖ فرج ، صفوت . (٢٠١٢) ، القياس النفسي ، ط ١ ، القاهرة ، مصر .
- ❖ المشرق، جاسم حسين (٢٠١٢) ، العاطفة كالماء مقارنه سيكولوجية فنية في العاطفة وتداعياتها، ط١، دار النشر.
- ❖ النعيمي ، محمد عبد العال وعبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة . (٢٠١٥) ، طرق ومناهج البحث العلمي ، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- ❖ يادسكي، كريستس (٢٠٠١): العقل فوق العاطفة، ترجمة ابيض مأمون، المكتبة الإسلامية، بيروت، ط١.

❖ ثانياً: المصادر الأجنبية.

- ❖ Adams ،G. S. (2013). Measurement and Evalution
- ❖ Barg ،W.R (1997). Applying Educational Research A practical Guide for teachers ،New York.
- ❖ Bobbert C. Solomon (2019): "Emotion; Britannica, Retrieved 2019.
- ❖ Cooper, K. H. (2013): Aerobics program for total well-being: Exercise, diet, and emotional balance, Bantam.

- ❖ Craham, D. Peter (2015): Certified EFT master and certified EFT Trainer.
- ❖ Eisenberg.N, spinvad .T.I & Eggum, N, D (2010): Emotion Related self-Regulation and it's relation.
- ❖ Heidr, fritz (1958): The psychological of interpersonal Relations ,John Wiley sons.
- ❖ -Leithwood, k, Jantzi, D & steinbach, R (2001):maintaingemotional balance Education al Atorizons.
- ❖ Martens, Robin. (2009): Keys to Emotional freedom.
- ❖ Martina, R (2010): Emotional Balance. Hay House, Inc.<https://drjudithorloff.com/emotional-freedom-description>.
- ❖ Orloff.D. Judith (2009): Energy psychology and Emotional freedom. (I- ran s from [www.shrink wrap radio.com](http://www.shrinkwrapradio.com) by joKelly) -Amy morin (2018): "How to control your emotions so your emotions don't control you" inc, Retrieved 2018.
- ❖ Ryder, J.&Alden (2005): finessing the Acade and social emotional balance Areviesed developmental advantage model for students with learning disabilities.
- ❖ Shaza, Ashraf (2004): Development and validation of the symmetry scale, unpublished doctoral thesis university of preston, Euopean journal.

الملاحق

الملاحق (١)

استبانة آراء الخبراء لقياس نمط العاطفة المتحفظة بصورته الاولى

جامعة ديالى

كلية تربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

دراسات الاولى

الاستاذ الدكتورالمحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم بـ (نمط العاطفة المتحفظة لدى طلبة كلية التربية المقداد) و لتحقيق ذلك قام الباحث بتبني مقياس (فيصل ، ٢٠٢٢) و والذي اعتمد في التعريف النظري على (جوديث اورلوف Orloof Judith, 2009) لنمط العاطفة المتحفظة : الذي عرف نمط العاطفة المتحفظة بأنه (القابلية على بقاء الفرد محافظاً على هدوءه و استقراره النفسي مهما كانت الاجواء التي تحيط به مشحونة و تحمل طاقات سلبية قد تسبب له الازعاج او الاكتئاب او الحزن او التفكير السلبي المستمر) (Orloof Judith, 2009: 58). و قد تكون المقياس من (٢٥ فقرة) و امام كل فقرة خمسة بدائل هي (تنطبق علي دائماً ، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي احياناً ، تنطبق علي نادراً ، لا تنطبق علي ابداً)

ونظراً لما تتمتعون به من خبره و دراية علمية يرجو الباحث التفضل والاطلاع على المقياس المرفق وبيان مدى صلاحية تطبيقه على عينه طلبة المرحلة الجامعية راجين وضع علامة (√) امام الفقرات الصالحة وعلامة (×) امام الفقرة الغير صالحه و ما ترونه من فقرات التي تحتاج الى تعديل.

لظ غفقتك، خكد هي لإلئئدم

الباحث

ياشرف

عون محمد حسن

أ . م . د . سعد فياض عبدالله

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	قابلة للتعديل
١	أسيطر على مخاوفي في الاختبارات ولا أسمح لها بالتأثير على مستوى أدائي			
٢	بإمكاني تحمل الآخرين عندما يجرحون مشاعري			
٣	أعبر عن أفكارى بهدوء داخل الصف.			
٤	امتلك ثقتي بنفسى فى أداء واجباتى			
٥	أتنازل عن تحقيق بعض أهدافى بسبب رفض المجتمع لها.			
٦	الذى القدرة على تحمل الضغوط التى تواجهنى.			
٧	أقبل النقد الذى يوجه لى من قبل الآخرين			
٨	بإمكاني تحمل القرارات التى اتخذتها.			
٩	أشعر بالرضا فى علاقاتى مع الآخرين			
١٠	أشعر بأن الصمت رد مناسب عندما يساء فهمى.			
١١	اتحلى بالهدوء عندما يواجهنى موقف يعرقل يومى.			
١٢	أفكر بعقلانية فى المواقف الصعبة التى أمر بها.			
١٣	أشعر بأن الاسترخاء وسيلة جيدة عندما أكون فى موقف صعب.			
١٤	ارى بأن كثرة الكلام عن الماضى يدل على فقدان الشخص للحاضر.			
١٥	أتعامل مع الآخرين ببساطة وبدون تصنع.			
١٦	أفضل الالتزام بالمظاهر الاجتماعية الجيدة.			
١٧	عندما اتواجد مع زميلاتي أشعر بالإيجابية			
١٨	أشارك زميلاتي مشاعرهم المفرحة والمحنة.			
١٩	أشعر بأني محبوبة من قبل زميلاتي.			
٢٠	أفكر فى كلامى قبل أن أتحدث بشيء.			
٢١	أشعر بالتوتر عندما أواجه موقف صعب			
٢٢	أشعر بأني سأكون بخير لو تجاهلت بعض الأشياء.			
٢٣	الذى القدرة على الاستماع أكثر من التحدث فى النقاشات الجماعية.			
٢٤	أتجنب الخوف عند التعبير عن مشاعري أمام الآخرين.			
٢٥	أسيطر على مخاوفي فى الاختبارات ولا أسمح لها بالتأثير على مستوى أدائي			

ملحق (٢)

مقياس نمط العاطفة المتحفظة بصيغته النهائية

زارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى /كلية المقداد

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيزي الطالب /ة ----- المحترم /ة تحية طيبة.

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ (نمط العاطفة المتحفظة لدى طلبة كلية التربية المقداد) لذا نرجو معاونتكم في الاجابة عن فقرات المقياس المرفقة طياً بكل دقة وصراحة ، وذلك بعد قراءة كل فقرة بتمعن ، ووضع علامة (✓) امام كل فقرة وتحت البديل الذي يمثلك من خلال اختيارك احد البدائل الخمسة المرفقة لكل فقرة في النموذج التالي :

الفقرة	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي ابداً
بإمكاني تحمل الآخرين عندما يجرحون مشاعري	✓				

علما انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة ، لا نها تمثل وجهة نظرك فحسب. فلا بد من الاجابة على كل الفقرات، ونرجو عدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس .

ونؤكد ان اجابتك ستكون في غاية السرية لأنها تستخدم لأغراض البحث العلمي، فقط يرجى تثبيت المعلومات الاساسية لأنها ستفيد الباحث في اجراءات بحثه ، ولا حاجة لذكر الاسم علما ان اجابتك لن يطلع عليها سوى الباحث مع جزيل الشكر والامتنان.

المعلومات الاساسية:

انثى

الجنس : ذكر

الباحث

عون محمد حسن

بإشراف

أ . م . د . سعد فياض عبدالله

ت	الفقرة	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي احياناً	تتطبق علي نادراً	لا تتطبق علي ابدأ
١	أسيطر على مخاوفي في الاختبارات ولا أسمح لها بالتأثير على مستوى أدائي					
٢	بإمكاني تحمل الآخرين عندما يجرحون مشاعري					
٣	أعبر عن أفكارى بهدوء داخل الصف.					
٤	امتلك ثقتي بنفسى فى أداء واجباتى					
٥	أتنازل عن تحقيق بعض أهدافى بسبب رفض المجتمع لها.					
٦	الذي القدرة على تحمل الضغوط التي تواجهني.					
٧	أقبل النقد الذي يوجه لي من قبل الآخرين					
٨	بإمكاني تحمل القرارات التي اتخذتها.					
٩	أشعر بالرضا في علاقاتي مع الآخرين					
١٠	أشعر بأن الصمت رد مناسب عندما يساء فهمي.					
١١	اتحلى بالهدوء عندما يواجهني موقف يعرقل يومي.					
١٢	أفكر بعقلانية في المواقف الصعبة التي أمر بها.					
١٣	أشعر بأن الاسترخاء وسيلة جيدة عندما أكون في موقف صعب.					
١٤	أرى بأن كثرة الكلام عن الماضي يدل على فقدان الشخص للحاضر.					
١٥	أتعامل مع الآخرين ببساطة وبدون تصنع.					
١٦	أفضل الالتزام بالمظاهر الاجتماعية الجيدة.					
١٧	عندما أتواجد مع زميلاتي أشعر بالإيجابية					
١٨	أشارك زميلاتي مشاعرهم المفرحة والمحنة.					
١٩	أشعر بأنى محبوبه من قبل زميلاتي.					
٢٠	أفكر في كلامي قبل أن أتحدث بشيء.					
٢١	أشعر بالتوتر عندما أواجه موقف صعب					
٢٢	أشعر بأنى سأكون بخير لو تجاهلت بعض الأشياء.					
٢٣	الذي القدرة على الاستماع أكثر من التحدث في النقاشات الجماعية.					
٢٤	أتجنب الخوف عند التعبير عن مشاعري أمام الآخرين.					
٢٥	أسيطر على مخاوفي في الاختبارات ولا أسمح لها بالتأثير على مستوى أدائي					

الملاحق (٣)

أسماء الاساتذة المحكمين حسب اللقب العلمي والتخصص

مكان العمل	التخصص	اسم الخبير و لقبه العلمي	ت
كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	أ . د اياد هاشم محمد	١
كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	أ . د نادية محمد رزوقي	٢
كلية التربية المقداد	طرائق تدريس	أ . م . د سلوان عبد احمد	٣
كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	م . د . و سناء ماجد عبد الحميد	٤
كلية التربية المقداد	طرائق تدريس	د . عبدالرسول سالم	٥

