

جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس

رزان زهدي كمال مرعي

رسالة ماجستير

القدس _ فلسطين

1440هـ./2019م

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس

إعداد

رزان زهدي كمال مرعي

بكالوريوس علم نفس / جامعة الاستقلال - فلسطين

المشرف: د. إياد الحلاق

قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في برنامج الصحة النفسية

المجتمعية/ مسار العلاج النفسي - جامعة القدس.

1440 هـ / 2019 م



جامعة القدس

عمادة الدراسات العليا

برنامج الصحة النفسية المجتمعية/ مسار العلاج النفسي

إجازة الرسالة

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس

اسم الطالبة: رزان زهدي كمال مرعي

الرقم الجامعي: 21611416

المشرف: د. إياد الحلاق

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2019/5/25 من قبل لجنة المناقشة

المدرجة أسماؤهم وتواقيعهم:

.....
.....
.....

1. رئيس اللجنة: د. إياد الحلاق

2. الممتحن الخارجي: أ.د. زياد بركات

3. الممتحن الداخلي: د. سلام الخطيب

القدس - فلسطين

1440هـ\2019م

الإهداء

إلى من سعوا لأنعم بالراحة والهناء، إلى الذين علموني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة
وصبر... إلى من علموني أن الأعمال الكبيرة لا تتم إلا بالصبر والعزيمة والإصرار... إلى
من حبهم يجري في عروقي، ويلهج بذكرهم فؤادي ...

(أبي ... أخوتي)

إلى التي لم تبخل بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح، إلى من علمتني وعانت
الصعاب لأصل إلى ما أنا فيه، إلى التي حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها ...

(أمي)

إلى صاحب القلب الكبير ورمزاً للعطاء والتضحية ... إلى سندي ومصدر قوتي ومن
أشد ظهري به ... إلى رفيقي وشريك حياتي ... زوجي ...

(محمد نجيب)

الباحثة : رزان زهدي كمال مرعي

الإقرار

أقر أنا مُعدة الرسالة أنها قُدمت لجامعة القدس لنيل درجة الماجستير، وأنها نتيجة أبحاثي الخاصة باستثناء ما تم الإشارة إليه حيثما ورد. وأن هذه الرسالة أو أي جزء منها لم يُقدم لنيل أي درجة عليا لأي جامعة أو معهد آخر.

التوقيع: 

الاسم: رزان زهدي كمال مرعي

التاريخ: 2019/5/25 م.

الشكر والتقدير

في هذه اللحظات أتذكر قوله تعالى " وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ " .. صدق الله العظيم فالحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، وما التوفيق إلا من الله رب العالمين.

يسعدني أن أتوجه ببالغ الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل الدكتور إياد الحلاق الذي أضاء بعلمه عقل غيره، ولم يتوان لحظة عن تقديم العون لي طيلة فترة دراستي وإسداء النصح والتوجيه لي ، والذي أفاض علي بكرمه وجوده العلمي بإشرافه على هذه الرسالة، فمهما نثرت من عبارات الشكر فلن أجد كلمات توفيه حقه وقدره، فإليه كل الاحترام و الشكر والتقدير.

كما أتقدم بعظيم الشكر والامتنان إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة بقبول مراجعة هذه الرسالة والمشاركة في مناقشتها وإبداء ملاحظاتهم ومقترحاتهم التي من شأنها أن تثري هذا العمل.

وكل الشكر والتقدير لأعضاء الهيئة التدريسية في قسم الصحة النفسية المجتمعية في جامعة القدس، الذين لم يبخلوا بكل ما استطاعوا من جهد وتوجيه وإرشاد على مدار سنوات دراستي في هذه الجامعة، كما وأتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى الدكتورة منى حميد، والدكتورة نجاح الخطيب لما قدمتا من جهد ونصح ومعرفة طيلة مراحل دراستي.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة المحكمين الذين تفضلوا بتحكيم أدوات الدراسة، وإلى كل من مدوا لي يد العون والمساعدة خلال دراستي.

الباحثة : رزان زهدي كمال مرعي

المخلص

قامت الباحثة بدراسة تهدف إلى التعرف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، والكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة-كسمة)، بالإضافة للتعرف إلى الفروقات في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) تبعاً لمتغيرات (الجامعة، الجنس، نوع الكلية، مكان السكن الدائم، مستوى دخل الأسرة، الحالة الاجتماعية للأبوين، ترتيب الشخص داخل الأسرة). ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياسين وهما مقياس التنظيم الانفعالي المعد من قبل جروس وجون ترجمة وإعداد البراهمة (2017)، والذي اشتمل على (10) فقرات، ومقياس القلق (كحالة-كسمة) (STAI) المعد من قبل سبيلرجر وآخرون، ترجمة وإعداد العابد (2011)، والذي اشتمل على (40) فقرة، كما تكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة من جامعتي الاستقلال والقدس موزعين على كلتي الآداب والحقوق في كلتا الجامعتين، إذ تم اختيارهم بطريقة العينة المتاحة. وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة لملائمتها لطبيعة المشكلة الحالية وأهدافها.

وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- يوجد علاقة ارتباطية طردية بين مقياس مستوى التنظيم الانفعالي ومقياس مستوى القلق (كحالة - كسمة) لدى أفراد الدراسة.
- مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة - كسمة) التي يتمتع بها طلبة جامعتي الاستقلال والقدس متوسطة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الجامعة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق كحالة ورفضها في مقياس القلق كسمة، وتأتي الفروق لصالح جامعة القدس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق كحالة في حين ترفضها في مقياس القلق كسمة، وتأتي الفروق لصالح الإناث.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير نوع الكلية، ومكان السكن الدائم، ومستوى دخل الأسرة، والحالة الاجتماعية للأبوين، وترتيب الشخص داخل الأسرة.

وفي ضوء النتائج أوصت الباحثة إقامة الدورات والبرامج التثقيفية حول مفهومي التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية والتركيز على أهمية دور الوالدين لمساعدة ابنائهم على تنظيم انفعالاتهم باستعمال استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وضرورة العمل على زيادة الجهود وتقديم الإرشادات النفسية للتدخل والتعرف على مسببات القلق (كحالة-كسمة)، كما إجراء المزيد من الدراسات لتفسير التباين في القلق (كحالة-كسمة) بين الطلبة تبعاً لمتغير الجنس والجامعة.

Self-Emotional Regulation and its Relationship with Anxiety among Students of Al-Istiqlal University and Al-Quds University

Prepared By: Razan Zuhdi Kamal Maree

Supervised BY: Dr. Iyad Al-Hallaq

Abstract

This study aims to know the correlation between self-emotional regulation and anxiety among students of Al-Istiqlal University and Al-Quds University and to uncover the level of self-emotional regulation and the level of anxiety (as a state - as a trait), in addition to know the differences in the level of self-emotional regulation and anxiety according to the variables of (the university, gender, type of faculty, place of residence, the level of the family income, social status of parents, and the order of the person inside the family). In order to achieve the aims of the study, the researcher used two measures which are the measure of self-emotional regulation which was prepared by Gross and John, which was translated and prepared by Al-Barahma (2017). It included (10) items, and the measure of anxiety (as a state - as a trait) (STAI) which was prepared by Speilberger et al, and which was translated and prepared by Al- Abed (2001) which included (40) items.

The sample of the study consisted of (400) male and female students from Al-Istiqlal University and Al-Quds University from the faculties of Arts and Law at both Universities. The sample was chosen by the Sample available.

The descriptive analytical method was used in this study because it suits the nature of the present problem and the aims of the study.

The results of the study showed the following:

- There is a positive correlation between the measure of self-emotional regulation and the measure of anxiety (as a state- as a trait) In the study members.
- The level of self-emotional regulation and anxiety (as a state - as a trait) which is enjoyed by the students of Al-Istiqlal University and Al-Quds University is medium.

- There are no statistically significant differences at the significance level of ($\alpha \leq 0.05$) in the level of self-emotional regulation among the students of Al-Istiqlal University and Al-Quds University which are due to the variable of the university, and the measure of anxiety as a state and they were rejected in the measure of anxiety as a trait. The differences are in favor of Al-Quds University.
- There are no statistically significant differences at the significance level of ($\alpha \leq 0.05$) in the level of self-emotional regulation among the students of Al-Istiqlal University and Al-Quds University which are due to the variable of gender, and there are statistically significant differences at the significance level the measure of anxiety as a state while they were rejected in the measure of anxiety as a trait. The differences are in favor of females.
- There are no statistically significant differences at the significance level of ($\alpha \leq 0.05$) in the level of self-emotional regulation and anxiety (as a state - as a trait) among the students of Al-Istiqlal University and Al-Quds University which are due to the variables of type of faculty, place of permanent residence, the level of family income, the social status of the parents, and the order of the person inside the family.

In the light of these results, the researcher recommended Holding educational sessions and programs on the two concepts of self-emotional regulation and anxiety (state-trait) among the students of the Palestinian universities and Focusing on the importance of the role of parents to help their sons/daughters to organize their affections by using the strategies of self-emotional regulation and the necessity of working on increasing the efforts, and offering psychological guidance for intervention and knowing the causes of anxiety) as a state - as a trait) and Conducting more studies in order to explain the variance in anxiety (as a state - as a trait) among the students according to the variables of gender and the university.

الفصل الأول

خلفية الدراسة

1.1 المقدمة

2.1 مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

3.1 أهمية الدراسة

- الأهمية النظرية.

- الأهمية التطبيقية.

4.1 أهداف الدراسة

5.1 فرضيات الدراسة

6.1 حدود الدراسة

7.1 مصطلحات الدراسة

1.1 المقدمة:

يعيش الفرد العديد من المواقف والأحداث اليومية التي تتطلب منه أشكال متعددة من الانفعالات، ويتمثل بذلك من خلال الشعور ومن ثم التعبير عن تلك الانفعالات، كما يحاول الفرد التعامل مع تلك المواقف الانفعالية بطرق مختلفة (بني يونس، 2009).

كما إن الانسان يعيش في عصر تفوق فيه على نفسه محققاً تقدماً حضارياً وتقنياً، في المقابل لم يحقق بشكل موازي تقدماً في معرفة الكثير عن نفسه، وذلك يظهر من خلال الاضطرابات التي تطرأ على شخصيته، حيث أن التغير السريع الذي طرأ في مختلف المجالات المتمثلة في النواحي الاجتماعية والتقنية والاقتصادية على الفرد والمجتمع له تأثير خطير، فهذا التغير يفوق الإمكانيات النفسية للأفراد مما انعكس على سرعة حساسية الفرد الانفعالية واضطراب تنظيمه الانفعالي، وبالتالي زادت الاضطرابات النفسية لديه (محمد، 2014).

إن معرفة الشباب الجامعي وإدراكهم لذاتهم ولمشاعرهم وانفعالاتهم يحدد طريقة استجاباتهم للمثيرات المختلفة، وقدرتهم على التكيف مع البيئة، وهذا يعزز من توافقهم النفسي والاجتماعي. فالتطورات السريعة التي تشهدها الحياة بكافة مستوياتها التعليمية والمهنية والاجتماعية والنفسية أفرزت الكثير من المشكلات نتيجة تغير أساليب الحياة والعلاقات الانسانية التي تربط الطلبة الجامعيين مع بعضهم البعض، مما أثر ذلك في طريقة تعبيرهم عن انفعالاتهم سواء بالتعبير اللفظي أو التعبير غير اللفظي، وعلى حياتهم وعلى توازنهم النفسي وتنظيمهم

الانفعالي ودرجة توافقهم مع بيئتهم المحيطة بهم، من هنا بات من الضروري الاهتمام بانفعالاتهم خاصة أن حياتهم لا تسير على نمط انفعالي واحد؛ فنجدهم يتقبلون ما بين السعادة والحزن والأمل والشعور بالقلق والأمن النفسي (البراهمة، 2017).

إضافة إلى ذلك فإن الانفعالات تعتبر جزءاً طبيعياً من حياة الطالب الجامعي تؤثر في سلوكه، وهي علامة على إنسانيته، ودليل على وجوده، وهي جانب دينامي ومتغير في بناء شخصيته، وتتغير هذه الانفعالات وطريقة التعبير عنها بمرور الفرد بالخبرات والتجارب المختلفة، حيث لا حياة بدون انفعالات، لذلك من المهم التعرف على العوامل المختلفة التي تسبب الاضطرابات النفسية والمرتبطة بالتنظيم والتوازن الانفعالي وكيفية مواجهتها والوقاية منها ومحاولة إيجاد السبل لعلاجها (عفانة، 2018).

لذلك تعد الاضطرابات النفسية كثيرة الشيع في عصرنا الحديث وخاصة القلق، لذلك من الضروري دراسة العوامل المتعلقة بالقلق، وما هي أسبابه، وكيفية الوقاية منه، وطرق العلاج. فدائماً ما نسأل، لماذا يصبح فرداً ما قلقاً دون سواه؟ هل ولد قلقاً؟ وما العوامل ذات العلاقة بالقلق؟ فنجد أن هناك عوامل دافعة نتيجة الخبرة والمعرفة والتعلم تتدخل في سلوكه، وكأن جزءاً من تكوينه النفسي يتعدل بسبب مجموعة من العوامل يقتضيها مجتمعه الإنساني، وبالتالي من المهم دراسة التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة الجامعات، ومعرفة أسباب وظهور هذا القصور في التنظيم الانفعالي لديهم، وبذلك قد نستطيع أن نزيد من الوعي والمعرفة لدى الطلبة والشباب ومساعدتهم بأن يكون لديهم تنظيم انفعالي جيد ليستطيعوا تحقيق أهدافهم وطموحاتهم مما يساهم في بناء ذواتهم الايجابية وألا يكونوا عبء على المجتمع وعلى أنفسهم (محمد، 2014).

"كما تلعب عملية تنظيم الانفعال دوراً مهماً في السعادة والصحة النفسية، ومن ناحية أخرى، تلعب دوراً في تشكيل الاضطرابات النفسية الشديدة والمتوسطة كالقلق" (محمد، 2014، ص1). كما أن معظم الأشخاص الذين يعانون من القلق يعانون من انخفاض في التحصيل الأكاديمي والكفاءة الاجتماعية والانفعالية ويمثلون عبئاً كبيراً على الأسرة والمجتمع، ومن ناحية أخرى يعد التنظيم الانفعالي أحد الفروق الفردية الذي حظي باهتمام واسع لدى الكثير من الباحثين (سلوم، 2015).

بناءً على ما تقدم تتضح أهمية التنظيم الانفعالي في مجالات الحياة المختلفة؛ لأنها تمكن الإنسان من النجاح في الحياة الاجتماعية بصفة خاصة ومن النجاح في الحياة بصفة عامة، شريطة أن يكون لدى الإنسان تنظيم انفعالي جيد خصوصاً في هذه الأيام المليئة بالضغوطات والاضطرابات النفسية التي قد تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق وغيرها من الاضطرابات، وقصور التنظيم الانفعالي فيصبحون أكثر عزلة وأقل فاعلية في المجتمع، كما أنه يجعل الأفراد يتبنون أساليب توازنه مرضية في حلهم للمشكلات والضغوطات التي تواجههم (عثمان، 2008).

"وفي ضوء ذلك، ونظراً لأن عدم القدرة على امتلاك التنظيم الانفعالي يسبب الكثير من المشكلات النفسية للأفراد، فإنه أضحى من الضروري العمل على معالجة هذا القصور؛ مما ينعكس بالنفع على الفرد وعلى المجتمع، خصوصاً وأن البشر لا يستطيعون أن يعيشوا بلا ضغوط، لكنهم يستطيعون أن يتدربوا ويمتلكوا القدرات التي تمكنهم من التعامل معها وجعلوها أكثر إيجابية في حياتهم ويعتبروها دافعاً للتغيير للأفضل، ففي ظل علاج هذا القصور يتمكنون من استخدام الأفراد من تكوين مجموعة من العادات السلوكية الانفعالية الصحيحة التي مرور لوقت تصبح جزءاً من سلوكياتهم بدلاً من القصور الانفعالي" (مرزوق، 2012، ص397).

وتعتبر المرحلة الجامعية في غاية الأهمية ونقطة تحول في مسيرة الفرد وانطلاقه نحو مستقبله لتحقيق أهدافه وطموحاته المرجوة، ويعد الطلبة الجامعيين إحدى الشرائح المهمة التي يقع على عاتقها الجزء الأكبر من بين الشرائح الأخرى في بناء المجتمع وتقدمه، وتعتبر من الشرائح الواعية والمتقنة والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة وصعوباتها والتمكن من حلها والسيطرة في تنظيم انفعالاتهم وذلك من خلال معرفتهم بطرق واستراتيجيات تنظيمها لتحقيق أهدافهم المرجوة (عفانة، 2018).

ومن هنا استوحى الباحثة أهمية بحثها لتلقي الضوء على هذه الفئة المهمة وعمادة المجتمع لتطبيق دراستها عليهم باعتبارهم بناء المستقبل ولإعتبار أن هناك أهمية خاصة لموضوع التنظيم الانفعالي في بناء هذه الشخصية لأنها محور حياة مجتمع الغد، ولخصوصية الحالة الفلسطينية التي نعيشها في الوطن ولكثرة المواقف الحياتية والأزمات والصعوبات والضغوطات والمشاكل النفسية التي من أهمها القلق التي تواجه الفرد في المجتمع الفلسطيني بشكل عام وطلبة الجامعات خاصة جامعتي الاستقلال والقدس، فإن الإلتزان والتوافق الانفعالي يلعب دوراً في تحديد حياتهم وسلوكهم ودرجة توافقهم مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة بهم.

حيث إن الطلبة يعانون من القلق نتيجة لما يرونه من مشكلات داخل المجتمع وذلك لعدة أسباب سواء على الصعيد الاجتماعي والاقتصادي والسياسي والثقافي والأمني الأمر الذي يشكل نوعاً من الصعوبة وهذا يؤثر في شعورهم بالقلق وبالتالي في ردود أفعالهم. إذا ما وضعنا الاعتبار للعوامل الداخلية الأخرى داخل الجامعة والتي تتعلق سواء بأعضاء هيئة التدريس أو بطبيعة المواد أو التخصصات، هذا بالإضافة إلى أن مجتمع الجامعة يشمل مستويات مختلفة من الأنماط والمستويات والثقافات المختلفة الأمر الذي يؤدي بالنهاية إلى حدوث ردود أفعال غير سوية، ومن هنا فإن عوامل القلق لدى طلبة الجامعة تعتبر موجودة سواء لظروف داخل الجامعة أو خارجها ولكن هناك تفاوت في مستويات القلق التي يشعر بها الطلبة.

لذلك تعتبر الانفعالات وعملية تنظيمها مهمة في حياة هؤلاء الطلبة حيث أنها تكسبهم القدرة على استخدام المهارات الحياتية التي ترسم توافقهم مع ذواتهم ومع غيرهم من الطلبة فيعبرون عن انفعالاتهم تعبيراً لفظياً أو غير لفظي، إضافة إلى أن الانفعالات تعد ركناً أساسياً في حياة الطلبة لأنها تسهم في بناء شخصية سوية سواء على الصعيد العاطفي والسلوكي والانفعالي.

بناء على ذلك ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة، يُلاحظ أنه لم يكن هناك أي من الدراسات العربية حاولت الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة)، أو دور التنظيم الانفعالي في خفض القلق (كحالة-كسمة) لدى الطلبة في البيئة الفلسطينية، وفي ضوء ما تم استعراضه من دراسات تأتي هذه الدراسة في محاولة منها للكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس، وهذا ما يميز الدراسة الحالية بأنها تتناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع والمتمثلة بطلبة الجامعة التي لم تحظ بالقدر الكافي من الدراسة في البيئة العربية - الفلسطينية من خلال النظر إلى الدراسات السابقة التي أجريت في هذا المجال، وهذا ما يعزز إجراء الدراسة الحالية، الأمر الذي يتوقع أن يعطيها موقعاً بين الدراسات السابقة، ويكون انطلاقة لدراسات أخرى ضمن هذا المجال، كون الدراسة الحالية تسلط الضوء على متغيرات ذات أهمية في حياة الطالب الجامعي تتمثل بالتنظيم الانفعالي، والقلق (كحالة-كسمة).

2.1 مشكلة الدراسة:

من خلال مراجعة الأدب التربوي والإرشاد النفسي المتعلق بالتنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة)، لاحظت الباحثة أهمية المفاهيم المتناولة والفئة المستهدفة، حيث لم يتم دراستها بشكل كافٍ، بالرغم من أهمية هذه المفاهيم والتي تعتبر مفاهيم أساسية ولا غنى عنها للحالة النفسية الصحية.

وقد ركز الباحثون على أهمية التنظيم الانفعالي من خلال بعض الدراسات التي أجريت حول التنظيم الانفعالي كدراسة عفانة(2018)، البراهمة(2017)، سلوم(2015)، يعقوب(2011) وغيرها من الدراسات، وكما ورد في دراسة فائق وعياش(2016) فإن هناك أهمية للتنظيم الانفعالي من مرحلة المراهقة إلى المراحل التي تليها، لأن هذه المرحلة نقطة انعطاف في التغيرات البيولوجية والاجتماعية ولها تأثيرها في القدرة على التنظيم الانفعالي، وأشارت البراهمة(2017) أن هناك ضرورة لإجراء المزيد من الدراسات المستقبلية حول التنظيم الانفعالي وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل التحصيل الدراسي، القلق، الاكتئاب.

كما أشارت العديد من الدراسات الى أهمية القلق عامة والى القلق كحالة وكسمة بشكل خاص بين الشباب كدراسة نوفل(2016)، المجالي(2015)، النفيسة(2015)، الصالحي(2011)، عثمان (2008)، البديري(2003)، ميخائيل(2003)، غراب(2000) وغيرها من الدراسات حيث تناولت القلق كحالة وكسمة مع متغيرات أخرى لاعتباره من المشكلات النفسية المهمة هذه الأيام نظراً للظروف والأحوال التي تدفع الطلبة في الجامعات الى القلق على ذواتهم ومستقبلهم مما يؤثر على انفعالاتهم وتصرفاتهم.

كما أوصى عثمان(2008) بإجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق بالقلق (كحالة أو كسمة)، ولدى الطلبة على وجه الخصوص، ولا سيما أن مسببات القلق أخذت بالازدياد والتنوع في مجتمعاتنا العربية بشكل عام والمجتمع الفلسطيني بشكل خاص نتيجة الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية والأمنية التي يعيش فيها الفرد، ودعا إلى عمل الأبحاث على فئات أخرى من المجتمع متمثلة في فئة العمال، العسكريين، وطلبة المدارس.

ومما سبق نرى أن هناك قلة في الدراسات التي تتناول العلاقة ما بين التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) خصوصاً على فئة طلبة الجامعات في البيئة الفلسطينية وخاصة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة.

وعليه فقد جاءت هذه الدراسة لتحاول الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة - كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس.

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد أسئلة الدراسة على النحو التالي:

- ما العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس؟
- ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس؟
- ما مستوى القلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغيرات (الجامعة، والجنس، ونوع الكلية، ومكان السكن الدائم، ومستوى دخل الأسرة، والحالة الاجتماعية للأبوين، وترتيب الشخص داخل الأسرة)؟

3.1 أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة أهميتها من خلال طبيعة الموضوع الذي قامت الباحثة بدراسته حيث تسعى الدراسة لمعرفة التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعة الاستقلال وجامعة القدس، وتتبع أهمية الدراسة من خلال:

- الأهمية النظرية: وتتمثل من خلال:
 1. تعتبر هذه الدراسة مكملة لدراسات مختلفة حول مفهومي التنظيم الانفعالي والقلق، خاصة لطلبة الجامعة.
 2. تجري على فئة مهمة وحساسة في المجتمع وهي فئة طلبة الجامعات، حيث يقع على عاتقهم مستقبلاً بناء المجتمع وتقدمه.
 3. من المأمول به أن تساعد هذه الدراسة في إلقاء الضوء على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة

الجامعة المتمثلة بجامعتي (الاستقلال والقدس) لقلة الدراسات العربية والأجنبية في هذا المجال - في حدود علم الباحثة.

- الأهمية التطبيقية: وتتمثل من خلال:

1. من المتوقع أن يتم الاستفادة من نتائج هذه الدراسة الباحثين المستقبليين ومنهم طلبة الدراسات العليا.
2. أن يتم الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من خلال تقديم توصيات للعاملين في مجال الصحة النفسية لإعداد البرامج الإرشادية لذوي المستويات المنخفضة من التنظيم الانفعالي والقلق.
3. أن يتم الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من خلال القائمين على البرامج التدريبية من خلال إعداد برامج تدريبية لتطوير مهارات الطلبة في تنظيم انفعالاتهم السلبية والسيطرة عليها.
4. تزويد الجامعة متمثلة ب (إدارتها، أعضاء الهيئة التدريسية، طلابها) بدراسة علمية في أحد الموضوعات المتخصصة في علم النفس/ الصحة النفسية، خاصة أن هناك ندرة في الدراسات العربية التي تناولت هذه المتغيرات.
5. أن يتم الاستفادة من المقاييس التي تتضمنها هذه الدراسة في إجراء دراسات أخرى، وهي مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق (كحالة-كسمة) مما يسهل الانطلاق في دراسات والبحث فيها من جوانب أخرى.

4.1 أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة الى تحقيق الأهداف التالية:

الهدف العام: هو فحص العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس.

وينقسم منه الأهداف الفرعية التالية:

1. فحص مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس.

2. فحص الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) من وجهة نظر طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تبعاً للمتغيرات المستقلة (الجامعة، والجنس، ونوع الكلية، ومكان السكن الدائم، ومستوى دخل الأسرة، والحالة الاجتماعية للأبوين، وترتيب الشخص داخل الأسرة).
3. توجد فروق في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) تعزى لمتغيرات (الجامعة، والجنس، ونوع الكلية، ومكان السكن الدائم، ومستوى دخل الأسرة، والحالة الاجتماعية للأبوين، وترتيب الشخص داخل الأسرة).

5.1 فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة إلى الإجابة على الفرضيات الآتية:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى إلى متغير (الجامعة، والجنس، ونوع الكلية، ومكان السكن الدائم، ومستوى دخل الأسرة، والحالة الاجتماعية للأبوين، وترتيب الشخص داخل الأسرة).

6.1 حدود الدراسة:

وتشمل حدود الدراسة على الآتي:

- الحد الموضوعي: اقتصرت هذه الدراسة على دراسة التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس والذي يتحدد بمتغيري التنظيم الانفعالي والقلق.

- **الحد البشري:** اقتصر موضوع الدراسة على طلبة جامعتي الاستقلال والقدس للسنة الدراسية (2018-2019).
- **الحد المكاني:** اقتصرت الدراسة على طلبة (جامعة الاستقلال، جامعة القدس).
- **الحد الزمني:** أجريت هذه الدراسة في الفصل الاول للعام الدراسي 2018 - 2019.
- **الحد المفاهيمي:** اقتصرت الدراسة على المفاهيم والمصطلحات الواردة في هذه الدراسة وهي : التنظيم الانفعالي، القلق(كحالة-كسمة)، الطالب الجامعي، جامعة الاستقلال، جامعة القدس.
- **الحد المنهجي:** تحددت نتائج هذه الدراسة بصدقها، وثباتها، وعينتها، وأدائها، وإجراءات تطبيقها.
- **الحد الإجرائي:** اقتصرت الدراسة على أدوات الدراسة، ودرجة صدقها، وثباتها وعلى عينة الدراسة وسماتها، والمعالجات الإحصائية المستخدمة.

7.1 مصطلحات الدراسة:

تقوم الدراسة الحالية على عدة مصطلحات وهي : التنظيم الانفعالي، القلق(كحالة-كسمة)، الطالب الجامعي، جامعة الاستقلال، جامعة القدس.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

- التنظيم الانفعالي (Self-Emotion Regulation):

عرّف تنظيم الانفعال "هو استراتيجية متضمنة إعادة صياغة طبيعة الأفكار والسلوكيات التي تؤثر في الانفعالات التي يمتلكها الفرد والسيطرة عليها وكيفية الإفصاح عنها لاحقاً" (فائق وعياش، 2016، ص615).

كما عرفه تومبسون (Thompson، 1994) بأنه "العمليات الديناميكية التي يتشكل من خلالها جهود الفرد في المحافظة على وتعديل وتحويل طبيعة وشدة ومدة الحالات الشعورية" (Thompson، 1994، p:25). ويعرف اجرائياً بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب خلال استجابته على فقرات مقياس التنظيم الانفعالي.

- القلق (Anxiety):

"يشير إلى توقع لتهديد مستقبلي، ويرتبط القلق في كثير من الأحيان بتوتر العضلات واليقظة، والسلوك الحذر أو التجنبي استعداداً لخطر مستقبلي" (DSM5, 2013). كما عرف سيبيلرجر القلق بأنه "انفعال غير سار وشعور بعدم الراحة والاستقرار مع الاحساس بالتوتر وخوف لا مبرر له، واستجابة مفرطة لمواقف لا تشكل خطراً، ويستجيب لها الفرد بطريقة مبالغ فيها" (سعاد، 2016، ص6).

ويقسم إلى نوعين يجب التفريق بينهم:

- قلق الحالة (Anxiety state):

"هو حالة انفعالية طارئة وقتية في حياة الانسان تتذبذب من وقت لآخر، وتزول بزوال المثيرات التي تبعثها، وهي حالة داخلية تتسم بمشاعر التوتر والخطر المدركة شعورياً، والتي تزيد من نشاط الجهاز العصبي الذاتي" (القمش والمعايطة، 2014، ص256).

- قلق السمة (Anxiety trait):

"هو عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق، ويتوقف مستوى إثارة حالة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق" (فرج، 2009، ص144).

ويعرّف اجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب خلال استجابته على فقرات مقياس القلق
(كحالة - كسمة) المستخدمة في البحث.

- الطالب الجامعي:

بأنه " الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية أو مرحلة التكوين المهني التقني
العالي إلى جامعة تبعاً لتخصصه الفرعي بواسطة شهادة أو دبلوم يؤهله لذلك" (شحاته، 2001، ص61).

- جامعة الاستقلال:

نشأت جامعة الاستقلال في العام (1998) على أرض فلسطين تحت مسمى الأكاديمية الفلسطينية للعلوم
الأمنية، وافتتحها فخامة السيد الرئيس محمود عباس في العام (2007)، وتم تحويلها في العام (2011) إلى
جامعة، وهي الجامعة الحكومية الأحدث والأولى التي تختص وحدها دون المؤسسات الجامعية في فلسطين
بالتعليم العالي في مجال العلوم الأمنية والعسكرية والشرطية (<https://alistiqlal.edu.ps/page>).

- جامعة القدس:

جامعة القدس هي جامعة فلسطينية تقع في مدينة القدس وضواحيها، وتتوزع في الحرم الرئيسي في أبو ديس والحرم
الجامعي في الشيخ جراح وبيت حنينا، والبلدة القديمة في القدس، والبيرة. وقد كانت فكرة إنشائها عام (1931)
حتى تواجه الانتداب البريطاني، وأعلن محمد نسيبه الذي يعد أول رئيس لمجلس أمنائها افتتاحها رسمياً عام
(1993) (جامعة القدس/dillny.com).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 المبحث الأول: التنظيم الانفعالي

1.1.2 مقدمة.

2.1.2 مفهوم التنظيم الانفعالي.

3.1.2 نظرية التنظيم الانفعالي.

4.1.2 أهداف التنظيم الانفعالي.

5.1.2 التنظيم الانفعالي والصحة النفسية.

6.1.2 النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي.

2.2 المبحث الثاني: القلق

1.2.2 مقدمة.

2.2.2 مفهوم القلق.

3.2.2 مفهوم القلق (كحالة - كسمة).

4.2.2 نسبة انتشار القلق.

5.2.2 أعراض القلق.

6.2.2 العوامل المرتبطة بالقلق.

7.2.2 مستويات القلق.

8.2.2 أسباب القلق.

9.2.2 النظريات المفسرة للقلق.

3.2 الدراسات السابقة

1.3.2 دراسات تناولت التنظيم الانفعالي

- الدراسات العربية.

- الدراسات الأجنبية.

2.3.2 دراسات تناولت القلق (كحالة - كسمة)

- الدراسات العربية.

- الدراسات الأجنبية.

3.3.2 التعقيب على الدراسات السابقة

4.2 الإطار المفاهيمي

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري ويشمل:

1.2 المبحث الأول: التنظيم الانفعالي:

1.1.2 مقدمة:

يعد التنظيم الانفعالي "تحد وحاجة" وفق جولمان، كما يعد ضرورة ملحة في ظل انتشار المشكلات النفسية، كالاكتئاب، والقلق، والانحرافات السلوكية المتعددة. ويرى العديد من الباحثين بأن التنظيم الانفعالي وعلى الرغم من كونه حاجة ملحة لصيانة الصحة النفسية للفرد وتوجيهه نحو ضبط حدة الانفعالات بما يسهم في تخفيف المشكلات النفسية، إلا أنه يعتبر بالوقت نفسه تحد من حيث قدرة الفرد على اختيار الأساليب الملائمة لتطبيقه مما يساعد في التخفيف من المشكلات النفسية كالاكتئاب والقلق (رزق، 2017).

لقد رأى (Barlow, 1998) الوارد في (محمد، 2014) أن عملية التنظيم الانفعالي خاصة تنظيم الخوف تتمثل بشكل أساسي في القلق، وقد اقترح أنه من الصعب على الأفراد القلقين تحديد وفهم انفعالاتهم لأنهم قد يكونوا مهتمين بشكل واضح بالتعبير عن مشاعرهم ويحاولون بشكل واضح بالتعبير عن مشاعرهم ويحاولون بشكل لا توافقي تنظيمها سواء بالتجاهل أو القمع، مما ينتج عن ذلك زيادة دالة في الانفعالات الخاضعة للتنظيم ودورة ضارة في تنظيم الانفعال.

ويرى جروس أن التنظيم الانفعالي يمثل مجموعة السلوكيات والاستراتيجيات التي يقوم بها الفرد سواء شعورياً أو لا شعورياً، ويعمل هذا التنظيم على إدارة الحالات الانفعالية بتعديلها وتحسين الخبرات أو منعها (عفانة، 2018).

كما إن المشاعر الذاتية والسلوكيات والاستجابات الفسيولوجية (محتويات الانفعال) جميعها قابلة للتغيير أو الابقاء على ما هي عليه بشكل واعٍ أو غير واعٍ (خليفة، 2008).

فعرّف يونج الانفعال "بأنه حالة وجدانية تتسم بالاضطراب الشديد لدى الفرد، ويشمل على ثلاثة مظاهر أساسية وهي: السلوك، والخبرة الشعورية، والعمليات الفسيولوجية الداخلية" (بني يونس، 2009، ص12).

وأضاف بني يونس أن التعريفات الاجرائية مختلفة في شكلها ومتشابهة في محتواها، وأن القاسم المشترك في التعريفات الاجرائية أنها اعتبرت الانفعالات حالة وجدانية، داخلية مفاجئة، يصاحبها تغيرات فسيولوجية ونفسية معاً (بني يونس، 2009).

ومن تلك التغيرات الفسيولوجية والتي تمثل الحالة الانفعالية المرتبطة جزئياً بالصور العقلية التي يمثلها جزء خاص في دماغ الانسان كتغير معدل نبضات القلب وتغيرات في تعبيرات الوجه وغيرها (عفانة، 2018).

إن عملية الانفعالات موجودة فعلاً وليست عملية افتراضية، وهي عملية قابلة للقياس والتجريب لدى الحيوان والانسان (فطرية ومتعلمة) - (وصفية وتنظيمية) للسلوك الكلي لدى الانسان وترتبط بشكل تلازمي وثيق بالدافعية قابلة للتقييم والتقويم في آن واحد، شعورية ولا شعورية، فبعض الانفعالات نعيها وندركها ونشعر بها وبمصدرها والبعض الاخر لا نعيها ولا ندركها ولا نشعر بها وبمصدرها، وتختلف في أساليب التعبير عنها حسب الثقافة السائدة وهي ثلاثية المكونات: النفسية، الفسيولوجية، والبيئية وتؤدي إلى سلوكيات مختلفة في

شدتها ومظاهرها تبعاً للفروق بين الأفراد في مدى إدراكهم للمواقف الانفعالية التي يتعرضون إليها (مصطفى، 2009).

ويعد تنظيم الانفعالات مصطلحاً يشتمل على عدة بنى معرفية وانفعالية (جاب الله، 2015). وقد أكد جروس Gross أنه بناء معرفي يتكون من مجموعة استراتيجيات داخلية وخارجية تساعد الفرد على التكيف مع المثيرات البيئية وتقديم سلوكيات تتسجم مع متطلبات تلك البيئة، وحقيقة فإنها مهارة تساعد الفرد على التكيف الاجتماعي وتكوين علاقات اجتماعية مع الغير (البراهمة، 2017).

2.1.2 مفهوم التنظيم الانفعالي:

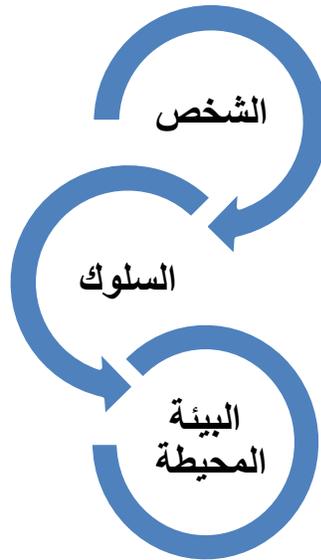
يعتبر مفهوم التنظيم الانفعالي (Self- Emotional Regulation) من المفاهيم الحديثة في علم النفس، والمبدأ الذي يعتمده أن الأفراد يفضلون الانفعالات السارة على غير السارة وينظمونها بناء على ذلك. حيث أن هذا المفهوم يشمل سلسلة من العمليات الشعورية وغير الشعورية (المعرفية، السلوكية، والفسولوجية) مع الإشارة إلى العملية التي يستخدمها الأفراد ليعدلوا نوع وشدة ومدة التعبير الانفعالي (سلوم، 2015).

وحسب رومر وكارتز (Grates & Roemer, 2004) الوارد في (Gross, 2002) فيحددان مفهوم التنظيم الانفعالي بأنه يتضمن مجموعة من القدرات كإدراك الفرد وفهمه لانفعالاته، وقدرته على السيطرة على هذه الانفعالات خاصة عند التعرض للانفعالات السلبية، وأن يكون هناك مرونة في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي وإلا يواجه الفرد صعوبات في تنظيم انفعالاته، كما وتؤدي المستويات المنخفضة من الوعي والإدراك الانفعالي إلى صعوبات في عملية تنظيم الانفعالات.

وقد أكد جيزم أن تنظيم الانفعالات أحد مكونات التنظيم الذاتي الذي يقوم على قدرة الأفراد على تقديم استجابات

انفعالية مناسبة في المواقف المختلفة حين يمتلكون المهارة التنظيمية للإستجابة الفعلية إن هذه العملية محاولة تلقائية ادراكية وغير ادراكية يقوم بها الأفراد بهدف السيطرة على انفعالاتهم مما يحتم البحث عن أسبابها ونتائجها على سلوك الفرد (البراهمة، 2017).

وكما أوضحتها (Dora,2012) الواردة في (البراهمة، 2017) فإن التفاعل بين المتغيرات الذاتية لدى الشخص، مثل خبراته السابقة، ونمط شخصيته، وتأثره بالمثيرات المختلفة. أما بالنسبة للمتغيرات السلوكية وهي المحدد الثاني لعملية تنظيم الانفعالات، فتقوم على قدرة الفرد على ضبط مستوى السلوك الذي يظهره وطبيعته. وللمتغيرات البيئية أثر أيضاً في ذلك من خلال تحديد قدرة الأفراد على تنظيم انفعالاتهم، إذ أن إدراك الفرد لتلك المتغيرات تحدد استجابته، والشكل (1) يوضح ذلك:



الشكل (1)

تفاعل المتغيرات الداخلية والخارجية في تنظيم الانفعالات
(Dora, 2012)

وكما هو واضح في الشكل (1)، التنظيم الانفعالي حالة نفسية تتأثر بعدد من المتغيرات، فالتنظيم الانفعالي يؤثر ويتأثر بهذه المتغيرات فالعلاقة تبادلية، فالانفعالات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسلوك الفرد اللاحق مما ينعكس على علاقته بالآخرين، وتكيفه مع البيئة المحيطة (البراهمة، 2017).

3.1.2 نظرية التنظيم الانفعالي (Self- Regulation Theory):

يعد جيمس جروس (James Gross) - صاحب نظرية التنظيم الانفعالي - حيث عرفه بأنه "الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي يستخدمها الفرد لكي يزيد أو ينقص أو يحافظ على واحد أو أكثر من مكونات الاستجابة الانفعالية" (رزق، 2017، ص117).

كما يرى جروس أن هناك ما يدعى بالتنظيم الانفعالي المرتفع، والتنظيم الانفعالي المنخفض بناء على زيادة أو خفض إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية (سعاد، 2016).

وتشمل هذه المكونات: مكون الخبرة ويشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقاً لخبراته الحياتية، والمكون السلوكي ويشمل الاستجابات السلوكية، والمكون الفسيولوجي ويشمل الاستجابات الفسيولوجية كتصلب الشعر والجلد، ضغط الدم، وضربات القلب (يعقوب، 2011).

"ووصف جروس الانفعالات كميول استجابية للتكيف السلوكي والفسيولوجي بالمواقف ذات الصلة التي نجمت عن التطور ومن وجهة نظره حول الانفعالات أنها سمحت للأشخاص بتغيير ميولهم الاستجابية في المواقف الانفعالية، وأن هذه الفكرة للتناقض بين الميول الاستجابية الانفعالية للأفراد وسلوكهم الحقيقي هو المفهوم الأول للتنظيم الانفعالي" (فائق وعياش، 2016، ص616).

ويرى جروس أن تنظيم الانفعال يمكن كل فرد من استخدام استراتيجيين مختلفتين وهما:

أولاً: استراتيجية التركيز المسبق (Antecedent-focused Strategy):

وتشمل العمليات التي يلجأ إليها الفرد قبل حدوث التفاعل مع الموقف الانفعالي واطهار الاستجابات الانفعالية بشكل كلي (سلوم، 2015).

وقد ميز جروس بين أربع أنواع مختلفة لاستراتيجيات التركيز المسبق لتنظيم الانفعال والتي يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة من عملية حدوث الانفعال ومن خلالها يستطيع الفرد تنظيم انفعالاته، مع الأخذ بعين الاعتبار العامل الزمني والتمثلة في هذه النقاط وهي:

1. **اختيار الموقف (Situation Selection):** يعتبر اختيار الموقف الخطوة الأولى من خطوات عمليات

التنظيم الانفعالي، ويتضمن اختيار الموقف أن نكون في وضع يسمح بظهور الانفعالات المرغوبة التي نريد اظهارها، او نقلل من احتمالات أن نكون في موقف تظهر الانفعالات التي لا نريد أن تظهر (رزق، 2017).

2. **تعديل الموقف (Situation Modification):** أي يكون لدى الفرد أكثر من مستوى مختلف من الانفعال (سعاد، 2016).

حيث يسعى الفرد على اجراء عدة تغييرات على الموقف ليصبح أكثر ايجابية بالنسبة له، ، ويشار إلى النوع الثاني من التنظيم الانفعالي هو تعديل الموقف بمصطلح "السيطرة الأولية" أو "التعامل المرتكز على المشكلة" (عفانة، 2018، ص18).

3. **توزيع الانتباه (Attentional Deployment):** وتتمثل توزيع الانتباه خلال موقف معين وذلك من أجل التأثير في انفعالات الفرد واستجاباته (اسليم، 2017).

4. **التغيير المعرفي (Cognitive Changing):** وهو عبارة عن "انتقاء المعاني الايجابية للموقف بهدف تنظيم حدة الانفعالات" (البراهمة، 2017، ص16).

ثانياً: التركيز على الاستجابة (Response-focused Strategies)

وتشمل العمليات التي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، وعندما يكوف الانفعال قائماً، وقد أطلق جروس مسمى لهذه الاستراتيجية وهي **تعديل الاستجابة الانفعالية** ويدعى أيضا بالكبت أو قمع الاستجابة الانفعالية (يعقوب، 2011)، وتعتبر من الاستراتيجيات غير التكيفية وتقسّم الى نوعان: كبت الافكار، وكبت الانفعال (سلوم، 2015)، كما تؤثر هذه الاستراتيجيات في الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية (فائق وعياش، 2016)، وتكون الغاية من هذه الاستراتيجيات في كثير من الاحيان المسايرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة أو الانصياع للموقف (رزق، 2017).

بناء على ما سبق ترى الباحثة أن الاستراتيجيات في التنظيم الانفعالي تعتبر حجر الزاوية الأساسي في مفهومه وتشير إلى الأساليب المستخدمة من قبل الفرد التي يوظفها في تعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية، ويشمل ذلك الانفعالات الايجابية والسلبية على حد سواء.

كما أن عمليات تنظيم الانفعالات تبدأ بتقييم الموقف، ثم العمل على تعديله، ومن ثم بعد ذلك الى تركيز الانتباه نحو تقديم الاستجابة السلوكية أو الانفعالية التي تناسب الموقف، واخيراً العمل على إظهار هذه الاستجابة حيث هناك إمكانية من تعديل هذه الاستجابة بعد أن يتم تنشيطها.

4.1.2 أهداف التنظيم الانفعالي:

إن الفرد يحاول تنظيم انفعالاته من خلال نوعين وهما: التنظيم المنخفض للانفعالات وذلك من خلال التركيز على النواحي التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية (اسليم، 2017)، والتنظيم المرتفع للانفعالات وذلك من خلال مشاركة الخبرات الايجابية مع الاخرين (أحمد، 2009).

فالهدف من التنظيم الانفعالي هي محاولة في مساعدة الفرد الى خفض أو زيادة إما حجم أو مدة سلبية أو ايجابية المشاعر (Gross, 2014).

بناء على ذلك فإن التنظيم الانفعالي يحدث بشكل يومي ضمن سياقات ومواقف الحياة اليومية المختلفة، والتي تدفع الفرد لزيادة الحالات الانفعالية الايجابية خاصة في حالات الحب والمرح وخفض الحالات الانفعالية السلبية كما هو الحل في حالة الغضب والقلق والحزن، وذلك لتعزيز شعور الفرد بالسعادة والتقليل من الألم ومحاولة منعه (Kooles & Van, 2010).

5.1.2 التنظيم الانفعالي والصحة النفسية:

الانفعالات شكل من أشكال السلوك، والسلوك إما يكون متزن أو عديم الاتزان، وإن قدرة الفرد على تعديل وتغيير الطريقة التي يعبر بها عن الانفعالات والتعبير هي العامل الرئيسي في الصحة النفسية (جاب الله، 2015).

فالنماط الانفعالية للفرد تساهم في خلق ملامح الشخصية والحالة النفسية الصحية له؛ إذ يعتبر التنظيم الانفعالي ضرورة أساسية ولا غنى عنه في مجال الصحة النفسية الصحية، فهو يساعد في رفع قدرة الفرد لمواجهة المواقف المجهدة من خلال ربط معنى جديد لانفعالاتهم (عفانة، 2018).

حيث إن التنظيم الانفعالي من السمات الأساسية في مجال الصحة النفسية، فهو يؤثر على الجوانب النفسية والانفعالية لدى الأفراد، لذلك فإن الأفراد الذين لديهم عيوب في قدرتهم على تنظيم انفعالاتهم في خبراتهم الانفعالية الحادة فإنهم يعانون من اضطرابات نفسية وانفعالية متمثلة في القلق والاكتئاب واضطرابات شخصية وغيرها من الاضطرابات النفسية والانفعالية الأخرى (العكايشي، 2003).

فالصحة النفسية ليس مجرد الخلو من الأمراض العضوية والاضطرابات العقلية والسلوكية بل التوافق مع الذات والمجتمع توافقاً يؤدي الى الشعور بالأمن النفسي والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية بأساليب توافقية سليمة ومباشرة وصولاً الى التمتع بالرضا والسعادة وتحقيق الأهداف (عبدالله، 2008).

وبناء على ذلك فإن التنظيم الانفعالي له أثر واضح في فهم الاضطرابات النفسية لدى الأفراد وفي المستويات النفسية لديهم وذلك لقدرة الأفراد على تعديل استجاباتهم السلوكية بناءً على المثيرات في بيئتهم المحيطة بهم كما أن هناك أثر لأي قصور للتنظيم الانفعالي في الوظائف اليومية مما تسبب له عدم القدرة على التعامل مع العمليات الانفعالية أو مع الخبرات أو العديد من الاضطرابات النفسية (عفانة، 2018).

6.1.2 النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

هناك العديد من النظريات التي فسرت التنظيم الانفعالي وهي كالآتي:

1. نظرية التحليل النفسي (The Psychoanalytic Theory):

تعتبر نظرية التحليل النفسي التي ظهرت على يد سيجموند فرويد (1856-1939) إحدى مدارس علم النفس التي تناولت العديد من المواضيع وأهمها تنظيم مشاعر القلق (عتوته، 2018).

حيث اعتبر فرويد أن القلق "تجربة انفعالية مؤلمة" (أحمد، 2009، ص36)، ويشمل القلق على الانفعالات السلبية والناجمة عند تجاهل التعبير عن الدوافع الشهوانية (عفانة، 2018).

وقد فرق فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق وهم: القلق الموضوعي (الواقعي)، القلق العصابي، والقلق الأخلاقي، وركز على القلق الموضوعي (الواقعي) وهو "رد فعل لخطر غريزي خارجي معروف" وعلى القلق العصابي وهو "رد فعل لخطر غريزي داخلي سيكولوجي غير معروف المنشأ" (الداهري، 2008، ص36).

"واعتبر أن القلق الموضوعي (الواقعي) والعصبي ينتج من علاقات الأنا والهو والأنا الاعلى على الترتيب، وأن القلق المستند إلى الواقع ينشأ عند تراكم مطالب الموقف على الأنا، وتبعاً لهذه الحالة فإن تنظيم القلق يأخذ شكل تجنب مثل تلك المواقف التي من شأنها تسبب في القلق المستقبلي، وبشكل آخر يعتقد فرويد أن القلق المستند إلى الهو والأنا الاعلى يتولد عند الضغط على الدوافع من أجل فعل معين، وتكوف الأنا مسبوقه بالإحساس الذي تكون عليه عند التعبير عن تلك الدوافع، فإذا ما أدت المراجعة الخيالية للأنا إلى مستويات عالية من القلق يتولد عندئذ اكتئاب كاف لكبت الدوافع، وفي هذه الحالة يتخذ تنظيم القلق شكل بتر للدوافع التي قد تسبب قلق في المستقبل" (عفانة، 2018، ص24).

كما أكدت نظرية التحليل النفسي أن تنظيم القلق يلعب دوراً من خلال المساعدة التي يقدمها إلى الأفراد في السيطرة على شعورهم بالقلق وذلك عبر استخدام آليات الدفاع النفسي التي تهدف إلى التخفيف من حدة التوتر والألم (أحمد، 2009)، "وتقترح أن عمليات التنظيم غير الواعية يمكن توظيفها من قبل الأفراد لمساعدتهم في إصلاح خبراتهم الانفعالية السلبية" (عفانة، 2018، ص25).

2. نظرية جولمان (Goleman Theory):

يرى "جولمان" أهمية العلاقة بين الانفعال والتفاعل في المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الانفعالي (عفانة، 2018).

حيث يعتبر تنظيم الانفعال أحد ابعاد مقياس الذكاء الانفعالي (سعاد، 2016). حيث عرف جولمان الذكاء الانفعالي بأنه "القدرة على إدراك الانفعالات وفهم ومعرفة انفعالات الفرد، وكذلك التحكم فيها وضبطها" (جاب الله، 2015، ص61).

بحيث يؤدي ذلك إلى تنظيم وتطوير النمو الانفعالي المرتبط بتلك الانفعالات من خلال الوعي بالذات وإدارة الانفعالات والدافعية والتعاطف والمهارات الاجتماعية (الطنطاوي، 2008).

ويرى جولمان أن النجاح وتحقيق الأهداف في الحياة التي نعيشها مرتبط بحد كبير (80%) بالذكاء الانفعالي بينما الذكاء المعرفي يسهم فقط (20%) (جودة، 2007).

وفي مجال ترقية الصحة العقلية فقد أكدت دراسة ماوريك و روجرز (2000) أن جولمان باهتمامه في الذكاء الانفعالي قد أحدث ثورة كبيرة لأنه عمل على ترقية الصحة الانفعالية فيكون نتاج العملية التعليمية طلاب غير مندفعين، غير عنيفين، ولديهم الرغبة في حل مشاكلهم (فراج، 2009).

وقسم (جولمان، 2010) الذكاء الانفعالي إلى خمسة أبعاد وهي:

1. **الوعي بالذات (Self- Awareness):** أي أن الفرد يكون قادرا على ادراك مصادره النفسية وإحساساته ومشاعره وانفعالاته وكيف يميز بينها ويعي العلاقة بينها وبين الأحداث والمواقف المختلفة.
2. **إدارة الانفعالات (Managing Emotions):** ويقصد بهذا البعد قدرة الفرد على تحمل الانفعالات شديدة الأثر ويظهر كفاءته في تناول أمور الحياه المختلفة.
3. **دافعية الذات (Self-Motivation):** أي أن الذكاء الانفعالي يؤثر بقوة في كل القدرات الأخرى بشكل إيجابي أو سلبي؛ لأن حالة الفرد الانفعالية تؤثر على قدراته العقلية وأدائه بشكل عام.
4. **التعاطف (Empathy):** قدرة الفرد على ادراك وقراءة انفعالات الاخرين والتناغم معها والاستجابة لها بطريقة تضمن سوء الفهم ومراعاة مشاعر الاخرين حيث يكون بصدد اتخاذ قرارات حكيمة.

5. المهارات الاجتماعية (Social Skills): ويقصد بها قدرة الفرد على اقامة علاقات متبادلة مع الاخرين والتفاعل معهم بناء على فهم ومعرفة مشاعرهم.

إن الكفاءة الانفعالية التي تدفع الفرد الى أداء مميز في مجال حياته المختلفة محركها الأساسي الذكاء الانفعالي.

وتتبع أهمية الذكاء الانفعالي لكونه من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي لعلم النفس، فكل فرد لديه مجموعة من المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع بيئته المحيطة به (يعقوب، 2011).

ويشكل واضح فإن المجتمع الذي يواجه العديد من المشكلات السياسية، الاجتماعية، الثقافية، والاقتصادية مما يسبب الضيق والقلق فلا بد للفرد أن يمتلك القدرات الفكرية والمهارات الاجتماعية والوجدانية والانفعالية المتكاملة مع المهارات الفكرية لحل المشكلات الراهنة مما ساهم في الاهتمام بالذكاء الوجداني (جولمان، 2010).

إن الانسجام والتناسق بين مكونات الشخصية المعرفية والوجدانية (مشاعر - انفعالات - أحاسيس) وتوافق الفرد مع نفسه ومع البيئة مما يعكس صحته الوجدانية وهو يعبر عن مشاعره وذكائه الثقافي (فراج، 2009).

وان للذكاء الانفعالي علاقة وثيقة بخصائص الشخصية ومنها الواقعية، الدفاء الوجداني، التخطيط المستقبلي، والمثابرة والانجاز، وأبرز هذه الخصائص ما اشار اليه جولمان فسماه "مرونة الأنا" (جاب الله، 2015، ص34).

3. نظرية جيمس كروس (James Gross Theory):

تناول "جروس" الطريقة التي يختبر بها الفرد انفعالاته وكيف يسيطر عليها ويعبر عنها، حيث أشار إلى استخدام الفرد استراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية المتعددة، وأن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ديناميات قائمة على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية بغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية، واقترح جروس "أن التنظيم الانفعالي يحتوي على كل الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي يستخدمها الفرد لزيادة أو خفض أو الحفاظ على إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية كالخبرة الذاتية والاستجابات السلوكية والردود الفسيولوجية، وأن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالي تمثل التنظيم الانفعالي المرتفع أما انخفاض هذه المكونات ويعبر عنه بتنظيم انفعالي منخفض" (عفانة، 2018، ص27).

وأن تنفيذ عملية التنظيم الانفعالي يتم من خلال خمسة نقاط رئيسة تتم خلال عملية توليد الانفعال وتتمثل في اختيار الموقف، وتغيير الموقف، وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفي، وتغيير الاستجابة الانفعالية (فائق وعياش، 2016).

بناء على ما سبق فقد تناولت الباحثة التنظيم الانفعالي ابتداءً من مفهومه وحتى النظريات المفسرة له بمختلف جوانبه، كما إن التنظيم الانفعالي يسعى لتحقيق هدفه وذلك من خلال دفع الأفراد للأخذ بانفعالاتهم نحو التكيف مع المواقف المختلفة وتحت أية ظروف بما يحقق متطلباتها. فالتكيف مع تلك المواقف يتطلب الفهم والمرونة والقدرة على كبح التعبيرات الانفعالية غير المناسبة لذلك الموقف في الوقت نفسه يتمكن الفرد من إيجاد التوازن بين ذاته والبيئة المحيطة به، كما أن أي قصور أو صعوبات في التنظيم الانفعالي يؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب وغيرها من الاضطرابات المختلفة.

2.2 المبحث الثاني: القلق:

1.2.2 مقدمة:

لقد اهتم الكثير من العلماء بظاهرة القلق، فهو يعد من الانفعالات الأساسية التي تصيب الانسان وجزء طبيعي من انفعالات الحياة، فالحياة المعاصرة أصبحت مشوبة بالقلق بشكل أكبر نتيجة للتطورات والتغيرات على جميع الأصعدة، فأثرت على الصحة النفسية للفرد (جاسم، 2009).

ويعتبر القلق من الأمراض الأكثر انتشارا بمختلف أنواعه، وتظهر أعراضه بصورة دائمة، وعلى أشكال مختلفة، سواء من خلال الغثيان، تصبب العرق، عدم القدرة على التحكم في وساوس فكرية، ذكريات مؤلمة تعيد الإنسان لمعايشة الحدث، الشعور بالخوف والهلع، الشعور بعدم الراحة الجسدية وغيرها من الأشكال المختلفة. فالقلق النفسي يكون لا سبب له، ولا يمكن التحكم في القلق الذي يسبق حدوث شيء معلوم، حيث أنه يكون لا سبب له، ولا يكمن التحكم في إيقاف الشعور به. وهذا قد يؤثر على حالته العلمية، والفكرية، مما يؤدي إلى خسارته على الصعيد العملي، والاجتماعي، وذلك يتم علاجه بعدة طرق سواء من خلال العلاج الدوائي أو السلوكي مع القيام بالتغيير السلوكي المطلوب (عثمان، 2008).

كما ويعتبر القلق أحد العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الانسانية، وموضوع القلق ما زال من أهم الموضوعات التي تفرض نفسها دائماً على اجتهادات الباحثين في العلوم النفسية لما له من أهمية وعمق وارتباط بأغلب المشكلات النفسية (Hashim et al., 2018).

والقلق إما أن يكون حالة أو سمة، ويتضمن قلق الحالة بعض التغيرات الفسيولوجية المؤقتة التي يشعر بها عند

إدراكه لتهديداً ما، أما سمة القلق فهي صفة ثابتة نسبياً لما اكتسبه الفرد خلال طفولته (الشؤون والأحمد، 2011).

فالكثير يطلق على عصرنا هذا عصر القلق حيث أصبح السمة السائدة التي تميز حياتنا، فالأطفال والمراهقون والكبار يقلقون فجميعنا نشعر بالقلق، فنحن قلقون لأسباب عديدة سواء لها علاقة بالماضي وخبراته السلبية، أو بسبب الحاضر وضغوطه ومشكلاته، أو بسبب المستقبل وتغيراته والمجهول الذي يكتنفه، كل هذا يعيق قدرتنا على التوازن النفسي السليم (سرحان، 2010).

2.2.2 مفهوم القلق:

يعد القلق أكثر الاضطرابات الإنفعالية الشائعة التي اهتم بها علماء النفس في العصر الحديث، كما ويعتبر سمة رئيسية في معظم الاضطرابات، فهو قاسم مشترك بين عديد من الاضطرابات النفسية والعقلية، حيث أصبحت ظاهرة ملحوظة بشكل كبير لدى الأفراد نتيجة لظروف الحياة الصعبة والمعقدة (غراب، 2000).

فالقلق "هو حالة انفعالية تلازم الفرد بصورة مستمرة أو شبه مستمرة من حالات الانزعاج وعدم الارتياح والضيق والتوتر والكدر تجاه الموضوعات والمواقف التي يدركها في المجال الصحي، الاجتماعي، الانفعالي، والدراسي، ومجال المستقبل" (جبر، 2015، ص128).

كما عرفه فرويد بأنه "حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم" (نصيرة، 2009، ص4). كما يعرف بأنه "حالة تؤثر تأثير شامل ومستمر نتيجة لتهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصحبها وخوف غامض وأعراض نفسية وجسمية" (العسيري، 2007، ص24).

3.2.2 مفهوم القلق (كحالة - كسمة):

حيث أول من أشار إلى تصنيف القلق الباحث كاتل وصنّف القلق إلى قلق حالة وقلق سمة، وتابع الباحث سبيلرجر (Spielberger,1972) هذا التصنيف ولقد توصل كل من كاتيل وسبيلرجر للتمييز بين جانبيين من القلق: حالة القلق (Anxiety state) وسمة القلق (Anxiety trait)، حيث عرّف حالة القلق: "هي عبارة عن حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عندما يدرك تهديداً في الموقف ، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي وتتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة التهديد" (غراب، 2000، ص 21). وتزول "حالة القلق" عادةً بزوال التهديد. أي أنه تشير حالة القلق إلى الحالة الانفعالية التي يعاني منها الفرد في اللحظة الراهنة أو في موقف خاص ومحدد (القحطاني، 2009).

كما أن هناك أعراض للقلق كحالة ونذكر أهمها: عدم وجود هلع غير متوقع أو نوبات قلق، لا يحدث توتر وأعراض القلق إلا استجابة للمثيرات المباشرة الواضحة والمميزة في البيئة فقط، لا يوجد اضطراب نفسي، حدوث قلق الحالة في أي سن، لا تستدعي زيارة العيادة النفسية (العابد، 2011).

أما سمة القلق عرّفت بأنها " تشير إلى أساليب استجابية ثابتة نسبياً تميز شخصية الفرد، أي أن القلق المستثار في هذه الحالة يكون مرتبطاً بشخصية الفرد، ولذا يرتبط التفاوت في درجة "قلق سمة" أكثر بشخصية الفرد والفروق الفردية التي تميزه، وهذا النوع من القلق هو الأكثر ارتباطاً بالصحة النفسية للفرد" (نوفل، 2016، ص 86).

كما أن هناك أعراض للقلق كسمة ونذكر أهمها: وقائع غير متوقعة، تلقائية مترددة مثل: سرعة دقات القلب، صعوبة التنفس، اضطراب المعدة، عدم الاتزان، نوبات العرق، الشعور بفقدان السيطرة على النفس،

الانعكاسات العصبية سريعة ونشيطة، يصبح الفرد بحاجة لمراجعة وزيارة الطبيب والعلاج النفسي (عثمان، 2008).

حيث لم تعطي النظريات السابقة أهمية للتفريق بين القلق من حيث هل هو حالة طارئة أم سمة لازمة، إلا أن كاتل (Catel) وسبليبرجر (Speilberger) توصلا بعد دراسات وبحوث عديدة إلى أن القلق له شكلان يجب التفريق بينهما: قلق الحالة وقلق السمة.

الأول هو قلق الحالة- يسمى بالقلق الموقفي- الذي يشعر به الإنسان في موقف محدد ويزول بزواله وعرف هذا النوع من القلق على أنه "حالة انفعالية مؤقتة يشعر به الإنسان في مواقف التهديد، فينشط جهازه العصبي المستقل وتتوتر عضلاته، ويستعد لمواجهة هذا التهديد، وتزول هذه الحالة بزوال مصدر التهديد، فيعود الإنسان جسمياً ونفسياً إلى حالته العادية" (العابد، 2011، ص44).

أما الشكل الآخر من القلق فهو سمة القلق- ويسمى بقلق العصابي- وعرف هذا النوع "أنه عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبئه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية فتثير حالة القلق ويتوقف مستوى إثارة حالة القلق عند الإنسان على مستوى استعداده للقلق" (كريمة، 2010، ص45).

ولقد اعتقد سبيلرجر بأن سمة القلق تشير إلى الفروق الثابتة نسبياً في القابلية للقلق، أما بالنسبة لحالة القلق فتشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يتم ادراكها من قبلهم.

ولقد اعتبر (Michela et al., 2016) أن العلاقة بين حالة القلق وسمة القلق هي الاستعداد للقلق الذي يبقى كامناً ويستثار بمثيرات مهدد كحالة القلق.

في ضوء ما سبق ترى الباحثة أن القلق كعملية انفعالية ويصنف الى نوعين: النوع الأول القلق كحالة ويحدث نتيجة تعرض الفرد لخطر فعلي لموقف معين في بيئته الخارجية والمحيطه به ويعتمد على الظروف الضاغطة، وهذا الادراك للخطر يثير القلق لدى الفرد، بحيث تتناسب حدة استجابة القلق الناشئ مع حجم الخطر الخارجي وهو قلق مؤقت، أما النوع الثاني القلق كسمة داخلي المنشأ وينتج من كبت المثيرات التي اكتسبها الفرد خلال مراحل الحياة المختلفة ويعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، وهو صفة ثابتة نسبياً وكامنة في شخصية الفرد.

4.2.2 نسبة انتشار القلق:

إن القلق ظاهرة توجد عند الناس عامة إلا أن الظروف والمفاجآت والأحداث المحيطة بالفرد التي يتعرض لها الفرد خلال حياته تؤدي الى وجود حالة من القلق (غراب، 2000).

حيث أنه يصيب (4%-6%) من مجموع السكان ويزداد انتشاره بين النساء عن الرجال، حيث يبلغ نسبة المصابين من النساء حوالي (80%) وذلك نتيجة الضغوط التي يخلقها وضع النساء المتدني عن الرجال في المجتمعات، وفي أغلب الاوقات فإنه يبدأ في مرحلة الشباب بعد سن العشرين (يمينه، 2016).

5.2.2 أعراض القلق:

وتضم مجموعة من الأعراض تتمثل في:

1. الأعراض النفسية: وذلك من خلال اصابة الفرد بالتوتر، والعجز عن الاسترخاء وذلك في أوقات محددة لا يستطيع معها أن يتذكر معظم الأمور التي مرت معه، كما تراوده أفكار تجعله يشك فيما عنده من قدرات وكفايات وما قد يحدث له من متاعب في المستقبل (بلان، 2015). هذا بالإضافة إلى عدم تركيز الانتباه

في عمل معين ولمدة طويلة، شدة الحساسية وعدم الصبر والشعور بالعجز وعدم الثقة، والشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية، وترقب حدوث مكروه (القحطاني، 2009).

2. **الأعراض النفس-جسمية:** وهي تلك الأمراض العضوية ذات المنشأ النفسي، حيث يلعب القلق دور في نشأتها أو زيادة أعراضها والمتمثلة في الذبحة الصدرية، الصداع النصفي وغيرها (الختاتنة، 2012).

3. **الأعراض الاجتماعية:** وتتمثل في الميل الشديد لنقد الذات، عدم التوافق مع الآخرين، عدم التكيف مع البيئة المحيطة، بالإضافة الى الميل للعزلة والبعد عن النشاطات الاجتماعية (عبد الله، 2004).

4. **الأعراض المعرفية:** وذلك من خلال تفسير المواقف باتجاه واحد والتطرف في اتخاذ القرار، اضافة الى تبني اتجاهات ومعتقدات لا عقلانية عن النفس والحياة لا يقوم عليها دليل منطقي (الموصلي ومحمود، 2014).

5. **الأعراض الفيزيولوجية:** "وهي الأعراض التي تتصل مباشرة بالبعد الانفعالي للقلق والتي تنتج من اثاره الجهاز العصبي اللاإرادي عندما يتعرض الفرد لضغط ما" (بلان، 2015، ص212)، والتي تظهر من خلال: نشاط العضلات الكهربائي، استجابة الجلد الجلفانية، ارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل ضربات القلب (نوفل، 2016).

6. **الأعراض الجسمية:** الخفقان، سرعة التنفس، شحوب الوجه، اتساع حدقة العين، برودة الأطراف، رعشة "خاصة في أصابع الأيدي"، عرق " خاصة في راحة اليد"، الشعور بالتعب والإنهاك لأي مجهود ولو كان بسيطاً، اضطرابات النوم (القحطاني، 2009).

6.2.2 العوامل المرتبطة بالقلق:

هناك العديد من العوامل المرتبطة بالقلق، ومنها:

1. **الجنس:** أظهرت العديد من الدراسات أن نسبة القلق عند الإناث أعلى منها من الذكور، وذلك يعود للعديد

من الأسباب كالضغوط النفسية والاجتماعية التي تتعرض لها المرأة والاحباطات التي تواجهها أكثر من الرجال، إضافة للعوامل البيولوجية المرتبطة بالحمل والرضاعة والتغيرات الهرمونية التي ترافقها (المجالي، 2015).

2. المرحلة العمرية: لكل مرحلة عمرية خصائصها ومطالبها ومظاهرها وحاجاتها ومشكلاتها (الشبيؤون والأحمد، 2011). ويختلف مستوى القلق باختلاف المرحلة العمرية، فيختلف القلق لدى الأطفال ويأخذ مساراً مختلفاً عن الراشدين، فالأطفال يتبلور في الخوف من الظلام والانفصال عن الوالدين أو خوف الحرمان من الأم، وقد يظهر على شكل أحلام مزعجة وكوابيس ليلية. في حين يتبلور قلق الراشدين في الشعور بعدم الاستقرار، والخجل، والانسحاب، والخشية من الفشل (فرج، 2009).

3. الاجهاد أو الكرب: وذلك يتمثل من خلال الضغوط والتوترات الحياتية حتى عند البعض فقط التفكير بحدوث أمر ما في المستقبل مما يسبب القلق أكثر من الحادثة نفسها، أو أثناء الامتحانات، العزاء (موت شخص عزيز)، انتقال السكن، ومشاكل العلاقات مع الآخرين (الختاتنة، 2012).

7.2.2 مستويات القلق:

تشير العديد من الدراسات الى وجود القلق في حياة الانسان بدرجات مختلفة وتمتد ما بين البسيط الى الشديد وهناك ثلاثة مستويات من القلق وهي:

- **المستويات المنخفضة للقلق:** وذلك عندما يتم الانذار لخطر وشيك الوقوع فيحدث تنبيه للفرد ويزداد تيقظه و ترتفع درجة حساسيته للأحداث الخارجية وتزداد قدرته على المقاومة لمواجهة الخطر الموجود في بيئته (نوفل، 2016).

- **المستويات المتوسطة للقلق:** عندما يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة لفقدان السلوك لمرونته وتلقائيته فيزداد الجهد من أجل المحافظة على السلوك المناسب في المواقف المختلفة للحياة (عثمان، 2001).

- **المستويات العليا للقلق:** يحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص الى أساليب أكثر بدائية وينخفض التكامل والتأزر انخفاضاً كبيراً في هذه الحالة (فرج، 2009).

وبناء على ما ذكر فإن الباحثة ترى أنه كلما زادت درجة القلق زاد اضطراب سلوك الفرد، ففي المستوى الأول من القلق فإن القلق يعتبر طبيعياً حيث يقوم بإنذار لخطر على وشك الوقوع، وفي حال المستوى الثاني فيصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة على سلوكه ويفقد مرونته، ويفقد الفرد سيطرته على سلوكه مع المواقف المسببة للقلق ولا يستطيع التمييز بين الضار والنافع فيؤثر هذا على شخصيته ويظهر حالة انفعالية غير سارة يصاحبها الخوف والتوتر وهذا ما يحدث في المستوى الثالث من القلق (Chua et al., 2018).

8.2.2 أسباب القلق:

إن القلق عند الأفراد يعزى الى عدة أسباب ويمكن ذكرها على النحو التالي:

1. العوامل البيئية الضاغطة، كالضغوط النفسية المتراكمة كالتوتر النفسي والأزمات أو المتاعب أو الخسائر المفاجئة أو الصدمات النفسية ، والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، والمخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة، والشعور بالنقص والكبت، والضغوط الناجمة عن تغيرات ومطالب الحياة في مجالات مختلفة الثقافية والبيئية والاقتصادية والتربوية والعلمية (سرحان، 2010).
2. أسباب ناتجة عن الأفكار المكبوتة والنزعات والغرائز المؤدية الى القلق وهي ما تسمى بالعوامل الديناميكية (أبو دلو، 2009).

3. الاستعداد الوراثي، حيث أثبتت الدراسات أن للعوامل الوراثية دور واضح في القلق، وأكدت على أهمية دور الوراثة، فالقلق يمكن أن يكون وراثياً عن طريق الجينات ويزيد من ظهوره العوامل البيئية (كريمة، 2010).
4. أسباب نفسية، فيرى فرويد أن ذلك يرجع الى الغريزة الجنسية والتي اعتبرها الأساس الأول الذي يصدر عنه القلق، كما أن الكبت والصراعات الداخلية اللاشعورية والتي هي عبارة عن قوى داخلية تتصارع مع بعضها البعض ويؤدي هذا التصارع الى ظهور القلق (الختاتنة، 2012).
- أما أدلر فيرجع القلق الى شعور الفرد بالنقص ومحاولة التفوق، أما فروم فيرجعه نتيجة الصراع بين الحاجة للتفرد والاستقلال، أما أتوارنك الى أن القلق يرجع الى صدمة الميلاد (عثمان، 2008).
5. العوامل السلوكية، باعتباره سلوكا مكتسبا ويرجع ذلك الى تعلم سلوكيات خاطئة من البيئة المحيطة التي يعيشون فيها وتساهم الظروف الاجتماعية التي ينشأ فيها الطفل الى تدعيم تلك سلوكيات والعمل على استمرارها العوامل الحيوية، وبقاؤها (القمش والمعايطة، 2014).
6. وذلك نتيجة حدوث خلل في الناقلات العصبية الكيماوية وخصوصا (GABA) (سرحان، 2010)، بالإضافة الى عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة، وكذلك ضمور هذا الجهاز في مراحل متقدمة في العمر، وما يتبع ذلك من خلل في الوظائف الفسيولوجية ويمثل القلق واحد من أهم الاضطرابات النفسية المحتملة كنتائج للاضطرابات الوظيفية (بلان، 2015).
7. التفكير بالمستقبل، هذا العامل يسبب القلق من خلال استرجاع الخبرات الماضية المؤلمة والتفكير في ضغوط الحياة العصرية وطموح الانسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته ويجاد معنى لوجوده نحو تحقيق الذات والطموح، وذلك يسبب القلق للإنسان كونه أمر مجهول فالفرد دائما يسعى الى التقدم الى الأمام لكي

يحقق طموحه ولكن تفكيره في ضغوط الحياة العصرية يجعله في صراع دائم ينتج عنه حالة قلق وهو يسعى دائما الى تحقيق ذاته (نوفل، 2016).

9.2.2 النظريات المفسرة للقلق:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير القلق:

1. نظرية التحليل النفسي (The Psychoanalytic Theory):

يعتبر فرويد رائد مدرسة التحليل النفسي، وأول من تحدثوا عن القلق، ويعود الفضل اليه في توجيه علماء النفس الى الدور الهام الذي يلعبه القلق في حياة الانسان (فرج، 2009).

فعرف فرويد القلق بأنه "حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الانسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم" (غراب، 2000، ص14).

وقد بين فرويد أن القلق يظهر في الأصل كرد فعل لحالة خطر يشعر بها الفرد بالتهديد والخوف (سرحان، 2010). ويعود ذلك الى ماضي الفرد وخبراته القديمة، وذلك يعود الى الظهور كلما حدثت حالة خطر من ذلك النوع، وذلك يعني أن القلق ظهر لأول مرة لدى الأطفال أمام حالة خطر، حيث إن استقلال الطفل جسديا عن أمه يبدأ من عملية الميلاد والتي تعتبر صدمة للطفل وخطر حقيقي يهدد حياته، وردة فعله ليس الخوف لأن ذلك يعني أن الطفل مدرك للخطر وهو غير قادر على ذلك، فإن ردة فعله تجاه ذلك تعتبر القلق الأول الذي تعمل فيه العناصر الفيزيولوجية عملا رئيسيا. ومع نمو الطفل يبقى تعلقه مع أمه قائما لأنها مصدر اشباع احتياجاته، وعند غيابها يزداد توتره وذلك يعني أن الخطر يتكرر بشكل جديد، وهذا القلق يشبه صدمة الميلاد (القمش والمعايطة، 2014).

وميز فرويد بين ثلاث صور للقلق وهي: "القلق الموضوعي والقلق العصابي وقد اعتبرهما رد فعل لحالة الخطر التي تواجه الفرد، أما القلق الخلفي فهو الذي يصدر عن الأنا العليا ويكون مصدره الضمير" (غراب، 2000، ص3).

ووضح فرويد حسب اعتقاده بأن الأنا هي أساس القلق في معظم الأوقات، وذلك يعود نتيجة محاولة الأفكار المكبوتة والحاجات والرغبات المكبوحة بالخروج وتعدي اللاشعور للوصول الى الشعور، فهنا يظهر القلق كمنبه سريع ينبه الأنا بذلك الأمر (المجالي، 2015).

أما أتورانك فيرى أن القلق كونه صدمة (صدمة الميلاد) وصدمة انفصال الطفل عن أمه (صدمة الفطام)، وصدمة الذهاب للمدرسة وهذه كلها مثيرات لقلق الطفل (الصالح، 2011).

أما هورني عرفته بأنه "استجابة انفعالية لخطر يكون موجهها الى المكونات الأساسية للشخصية" (عبد الله، 2004، ص169)، كما وترى أن القلق الأساسي بأنه "الاحساس الذي ينتاب الطفل لعزلته وقلته حيلته في عالم يحفل بالتوتر والعدوانية، كما ترى القلق يرجع الى ثلاثة عناصر هي: الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، والشعور بالعزلة" (كريمة، 2010، ص80). أي تعتبر هورني أن القلق الأساسي هو القلق الذي يخبره الطفل اذا لم يحصل على اشباع دائم ومستقر من جانب الأم (الزعبى، 1997)، كما ترى أن أصل القلق هو نتيجة لمعاملة الطفل داخل الاسرة كحرمان الطفل من الحب أو الحنان، أو السيطرة من قبل الوالدين أو فقدان المعاملة بين الأخوة وغيرها من المصادر والتي تعتبر أساسية للقلق (سلمان، 2006).

أما أدلر يرى أن القلق سببه مشاعر النقص عند الفرد سواء أكانت جسدية أو معنوية أو اجتماعية، وقد ركز على التأثيرات الثقافية في السلوك (بلان، 2015).

2. النظرية السلوكية (The Behavioral Theory):

اهتمت النظرية السلوكية بقضية المثير والاستجابة (المجالي، 2015)، ويؤكدون أصحاب هذه النظرية بأن الانسان يتعلم القلق كما يتعلم السلوك السوي (فرج، 2009).

فينظر أصحاب هذه المدرسة أن القلق سلوك يتم تعلمه من البيئة المحيطة للفرد ضمن شروط التدعيم الايجابي والسلبى، فالقلق استجابة مكتسبة من البيئة وينتج عن القلق العادي تحت ظروف معينة (عثمان، 2008). أما وولبي فيرى أن القلق نتيجة لسبب مريح وأنه خوف يستثار بمثير لا يتطلب استجابة شرطية كلاسيكية ضمن قوانين التعلم (المجالي، 2015)، أما كلاً من دولارد وميلر يروا أن القلق دافعا مكتسبا وقابلا للاكتساب، ويتم النظر اليه كنتيجة لتوقع الألم المرتبط بالمثيرات الخارجية من جانب والعمليات الداخلية من الجانب الآخر (الموصلى ومحمود، 2014).

كما يروا أصحاب هذه النظرية أن القلق هو نتائج خبرة الفرد وهو سلوك متعلم وهو يخضع لقوانين التعلم التي نعرف بعضها ونجهل البعض الآخر ويريان بأنه ناتج عن صراع بين دافعين قوبين يقودان الفرد الى استجابة غير مناسبة، وعاجز لغوياً عن وصف القوى المتصارعة في نفسه وهو من وجهة نظرهما شخص تعيس وغير قادر على التمتع بالحياة ويعاني من الأرق والقلق وعدم الشعور بالراحة (جاسم، 2009).

3. النظرية الوجودية (The Existential Theory):

يعتبرون أصحاب النظرية الوجودية القلق هو الحقيقة المجردة لكون الفرد آدمياً يعيش، وتحدث الوجوديين بشكل كبير في مستقبل الفرد والقلق المصاحب له فالإنسان برأيهم يعيش المستقبل فهو المسؤول عن خياراته لذا فقد يصيبه القلق من تلك الاختيارات التي تؤثر على مستقبله، فقد عبر الاتجاه الوجودي عن القلق بأنه جزء من

أجزاء الذات من أجل البقاء والانجاز وتنمية الذات، فهو ليس اضطراب ومرض سببه تجارب ماضية (عبد الله، 2004).

4. النظرية المعرفية (The Cognitive Theory):

ترى هذه المدرسة أن القلق يرجع الى التوقع والخوف من المستقبل، وميزة بين القلق عن الخوف واعتبرت أن القلق عملية عاطفية انفعالية، أما الخوف عملية عاطفية عقلية. لذا فهما مختلفان عن بعضهما بشكل عام (فرج، 2009).

ويرى بيك أن القلق انفعال يظهر نتيجة للطريقة التي يفسر بها أو يقيم بها الفرد الأحداث التي حدثت معه ، وهذا يعني بأن التفسير نفسه يسبب الانفعال وليس الحدث بحد ذاته، بحيث يتم تقييم خاص لهذه الاحداث ولما سيحدث لاحقاً، هو ما يسبب هذه الانفعالات التي تغير في مزاج الشخص في وقت حدوث الخبرة الماضية، فهناك العديد من الانفعالات تعتمد على هذا التفسير المحدد بكل شخص، وهذا يعني بأنه قد تتثير هذه الأحداث انفعالات معينة عند شخص آخر لكن في مناسبة أخرى، وقد يكون نفس الحدث يمكن أن يحدث ويثير عواطف وانفعالات مختلفة في أشخاص مختلفين، أو انفعال مختلف لنفس الشخص غي مواقف مختلفة (المجالي، 2015).

أما أليس يرى "أن انفعالاتنا لا ترتبط ارتباط حتمي بمشكلات تقع خارج أفكارنا، فالأشخاص القلقون يعتقدون أفكار غير منطقية، تكون هي السبب لإحساسهم بمشاعر التوتر والقلق" (نوفل، 2016، ص96).

بناء على ما سبق فقد تناولت الباحثة القلق (كحالة - كسمة) ابتداءً من مفهومه وحتى النظريات المفسرة له بمختلف جوانبه، كما يعد القلق أحد الأسباب المؤدية إلى المعاناة والألم النفسي والجسدي وإلى عدم الاستمتاع

بالحياة اليومية وإلى تحديد النشاطات وتضييقها، كما أنه يستهلك طاقة الإنسان النفسية الداخلية ويجعله أقل فعالية وأقل إنتاجًا في مختلف المجالات. ولا بد من فهم القلق وعلاجه والتخفيف منه كما ولا بد من تضافر الجهود النفسية والتربوية والاجتماعية والفكرية لدراسته وبحثه وتخليط الأضواء عليه والعمل على إيجاد أفضل الطرق العلاجية والوقائية بما يخدم مجتمعاتنا وصحتنا النفسية.

كما أن التنظيم الانفعالي والذي يشير إلى تلك العملية المتصلة بالتعديل والتأثير على الانفعالات الشعورية واللاشعورية، المتولدة والمختزلة، السلبية منها والموجبة على حد سواء، كما تشير إلى أهمية تنظيم الانفعالات في الصحة النفسية السليمة وتفاذي العديد من المشكلات النفسية كالقلق، والذي يعتبر شكل طبيعي من ردود الأفعال، فالقلق إما يكون حالة إيجابية لوصول الفرد لمبتغاه، أو حالة سلبية تؤثر على تفكيره وسلوكه وانفعالاته وهنا يصبح بحاجة إلى كيفية تنظيمها الناتجة عن ذلك.

لذلك فإن موضوع التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة - كسمة) جدير بالدراسة والاهتمام خاصة وأن الباحثة تقوم بدراسة شريحة هامة في المجتمع الفلسطيني وهي طلبة الجامعات للوقوف على طبيعة التنظيم الانفعالي والقلق أن كان حالة أو سمة لديهم، وعلاقته ببعض المتغيرات والوقوف على أهم العوامل التي تلعب دور في ذلك لدى هؤلاء الطلبة.

ثانياً: الدراسات السابقة:

تستعرض الباحثة في هذا الفصل العديد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة، يمثلان في متغيري الدراسة الرئيسيين وهما التنظيم الانفعالي والقلق، وذلك من خلال عرضها في محورين رئيسيين، وسيتم عرضها متسلسلة زمنياً من الأحدث إلى الأقدم، كما سيتم التعقيب على الدراسات السابقة.

وقد ارتأت الباحثة تقسيم الدراسات السابقة إلى محورين، هما:

1. المحور الأول: دراسات تناولت التنظيم الانفعالي.

2. المحور الثاني: دراسات تناولت القلق (كحالة-كسمة).

1. المحور الأول: الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي:

أولاً: الدراسات العربية:

دراسة (عفانة، 2018): بعنوان - "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة".

هدفت الدراسة للتعرف إلى درجة التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، والتعرف إلى التنظيم الانفعالي وفق الاستراتيجيات، ودراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، ودلالة الفروق في التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لديهم تبعاً للمتغيرات التالية: (نوع الجنس، الحالة الاجتماعية، الجامعة، التخصص، التحصيل الأكاديمي، الدخل الشهري للأسرة، المستوى التعميمي للوالدين)، وتكونت عينة الدراسة من (612) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية المتمثلة في (الاسلامية، الأزهر، الاقصى) بمحافظة غزة، وقد اختيروا بطريقة العينة العشوائية الطبقية، واستخدم

الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسته، ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد " جارفنسكي وكرايج " ترجمة الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد لمطالب إعداد هيوينر وزملائه " ترجمة الباحث، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: أن طلبة الجامعات بمحافظة غزة لديهم درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي والرضا عف الحياة ، كما أن هناك علاقة موجبة دالة احصائيا بين أبعاد التنظيم الانفعالي (التقبل ، إعادة التركيز الايجابي، التركيز على الخطط، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها) والدرجة الكمية لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، بينما توجد علاقة سالبة دالة احصائيا بين أبعاد التنظيم الانفعالي(لوم النفس، الاجترار، التهويل، لوم الآخرين) والدرجة الكمية على مقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، وان هناك فروق ذات دلالة احصائية في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي تعزى للمتغيرات الديمغرافية، وعد وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع مجالات الرضا عن الحياة والدرجة الكمية تعزى للمتغيرات الديمغرافية باستثناء متغير الجنس وذلك لصالح الإناث، كما أن طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة لديهم درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي.

دراسة (البراهمة، 2017): بعنوان - "التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك".

هدفت الدراسة الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى قلق الاختبار ومدى اختلافهما باختلاف الجنس ونوع الكلية والمستوى الدراسي. واستقصاء العلاقة الارتباطية بين كل من التنظيم الانفعالي وقلق الاختبار إن وجدت. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي المعد من قبل جروس وجون (Gross & John, 2003)، بعد أن تم ترجمته، ومقياس قلق الاختبار لسارسون (Sarason, 1978). وتكونت عينة الدراسة من (507) طالبًا وطالبة من جامعة اليرموك تم اختيارها بالطريقة العشوائية، بما نسبته (2%) من مجتمع الدراسة الكلي. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى بعدي التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم

والكتمان) كان متوسطاً إذ جاء بُعد إعادة التقييم في المرتبة الأولى، وجاء بُعد الكتمان في المرتبة الثانية، كما أظهرت النتائج وجود فروق في التنظيم الانفعالي في بعد إعادة التقييم تعزى لأثر الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق في بُعد إعادة التقييم والكتمان الانفعالي تعزى للمستوى الدراسي ونوع الكلية. وبينت النتائج أن مستوى قلق الاختبار على فقرات المقياس مجتمعة وفي جميع الأبعاد جاء بدرجة متوسطة. ووجود فروق في مستوى قلق الاختبار على فقرات المقياس مجتمعة وفي جميع الأبعاد تعزى لأثر الكلية، وجاءت الفروق لصالح التخصصات العلمية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين بعد التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم) والدرجة الكلية لقلق الاختبار بلغت (-0.16)، وكذلك كانت العلاقة بين بعد الكتمان وقلق الاختبار (-0.16)، أما فيما يتعلق بعلاقة بعد التنظيم الانفعالي بأبعاد قلق الاختبار جميعها فقد كانت دالة إحصائياً، باستثناء العلاقة بين إعادة التقييم والتوتر، فقد كانت غير دالة إحصائياً.

دراسة (اسليم، 2017): بعنوان - "التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية".

هدفت الدراسة للتعرف على مستوى التفكير الإيجابي، ومستوى التنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية، كما هدفت للتعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، والتعرف إلى الفروق في مستوى التفكير الإيجابي، ومستوى التنظيم الانفعالي تبعاً للمتغيرات التالية (الجنس، مستوى دخل الأسرة، الجامعة، المعدل التراكمي). حيث تم استخدام مقياسي التفكير الإيجابي والمعد من قبل منشد (2013م) وتم التعديل عليه من قبل الباحث، ومقياس التنظيم الانفعالي من اعداد الباحث وذلك لتحقيق أهداف الدراسة. حيث تكونت عينة الدراسة من (364) من خريجين الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة للعام (2015-2016م)، واتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي. وتوصلت الدراسة الى نتائج والتي كانت من

أهمها: أن التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة كان متوسطا بنسبة (62%)، وأن التنظيم الانفعالي كان مرتفعا بنسبة (70%). وتوجد علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، ولا توجد فروق في متوسط التفكير الإيجابي ومتوسط التنظيم الانفعالي يعزى للجنس ولدخل الاسرة وللجامعة، أما هناك فروق كانت بين الأسر التي دخلها أقل من (1500) شيكل وبين الأسر التي دخلها 2500 شيكل فأكثر، فكانت لصالح الاسر التي دخلها (2500) شيكل فأكثر. وتوجد فروق في متوسط التفكير الإيجابي للمعدل التراكمي وأن الفروق كانت بين الخريجين الذي معدلهم ممتاز وبين باقي المعدلات لصالح الخريجين المعدلهم ممتاز، كما كانت الفروق بين الخريجين المعدلهم جيد جداً وبين الخريجين المعدلهم مقبول وجيد، كانت لصالح الخريجين المعدلهم جيد جداً، وتوجد فروق في متوسط التنظيم الانفعالي يعزى للمعدل التراكمي وأن الفروق كانت بين الخريجين الذي معدلهم ممتاز وبين باقي المعدلات لصالح الخريجين المعدلهم ممتاز.

دراسة (سعاد، 2016): بعنوان - " التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال كمنبئات بظهور الاكتئاب لدى الطلبة". هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على القدرة التنبؤية لكل من التحكم بالفكر وتنظيم الانفعال بظهور الاكتئاب لدى عينة من طلبة جامعة قاصدي مرباح كركلة، وتم استخدام المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من (183) طالب وطالبة بجامعة قاصدي مرباح كركلة، ولجمع البيانات تم استخدام ثلاثة مقاييس من قبل الباحث وهي مقياس التحكم بالفكر لماثيو وويلز (1994) ترجمة محمد عبد الله الخولي (2012)، ومقياس التنظيم الانفعالي لجروس (2003) ترجمة حيدر يعقوب (2011)، ومقياس بيك (1972) وتم تعريبه من طرف عبد الفتاح وتكييفه على البيئة المصرية (1985). وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية تم تطبيقها على العينة للحصول على البيانات.

وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج وهي: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين كل من التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال والاكتئاب لدى عينة الدراسة، كما تم عزل تأثير تنظيم الانفعال عن العلاقة بين التحكم في الفكر والاكتئاب يضعف من قوة هذه العلاقة لدى عينة الدراسة، وعزل تأثير التحكم في الفكر عن العلاقة بين تنظيم الانفعال والاكتئاب يضعف من قوة هذه العلاقة لدى عينة الدراسة، وتوجد قدرة تنبؤية لكل من التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال بظهور الاكتئاب لدى عينة الدراسة، حيث كان تنظيم الانفعال أكبر قدرة تنبؤية من التحكم بالفكر.

دراسة (فائق وعياش، 2016): بعنوان - "التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، كما هدفت للتعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفق الاستراتيجيات، والتعرف على دلالة الفروق الإحصائية للتنظيم الانفعالي واستراتيجياته تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، والمرحلة الدراسية). ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (400) من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (2015)، بواقع (200) من الذكور و(200) من الاناث، وقد تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي الذي أعد من قبل (Szwedo، 2012) في عملية جمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة الى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير (الجنس، التخصص، والمرحلة الدراسية).

دراسة (سلوم، 2015): بعنوان - "استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات " دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، وكذلك مستويات حل المشكلات لديهم ، والعلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات لدى الفئتين. وتكونت عينة الدراسة من (1282) من طلاب الصف العاشر (المرحلة الثانوية) وطلاب السنة الثانية (المرحلة الجامعية) ، وتألفت عينة طلبة الصف العاشر من (550) طالب وطالبة مقسمة الى (301 /اناث) و(249/ذكور) ، بينما طلبة السنة الثانية من المرحلة الجامعية تكونت من (732) طالب وطالبة مقسمة الى (399/اناث) و (333/ذكور) تم سحبها بصورة عشوائية من (14) كلية من كليات جامعة دمشق، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام استبانة لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومقياس حل المشكلات . وأظهرت النتائج أن المستوى السائد لاستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلتين ذو المستوى المتوسط ، وذلك في جميع استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، وأن المستوى السائد في حل المشكلات ذو المستوى المتوسط وذلك لدى طلبة المرحلتين ، ووجود علاقة دالة احصائيا بين الدرجة الكلية على استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلبة المرحلتين.

دراسة (محمد، 2014): بعنوان - "الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض القلق لدى عينة من طلاب الجامعة".

هدفت الدراسة إلى فحص علاقة الحساسية للقلق بتنظيم الانفعال، وعلاقة الحساسية للقلق باضطراب القلق لدى عينة من طلاب جامعة بنها، وبلغت عينة الدراسة (175) طالبا وطالبة، تتمثل في (73) طالباً، (102) طالبة، بالفرقة الثالثة في كلية التربية. وتم استخدام مقياس الحساسية للقلق، ومقياس القلق، وقائمة تنظيم الانفعال. وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الطلاب (مرتفعي/منخفضي) الحساسية للقلق في تنظيم الانفعال (اعادة التقييم المعرفي) لصالح منخفضي الحساسية للقلق، وتوجد فروق

ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الطلاب (مرتفعي/منخفضي) الحساسية للقلق في تنظيم الانفعال)
قمع التعبير الانفعالي (لصالح مرتفعي الحساسية للقلق، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي
درجات الطلاب(مرتفعي/منخفضي) الحساسية للقلق واضطراب القلق لصالح مرتفعي الحساسية للقلق.

دراسة مرزوق(2012): بعنوان - "فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب
مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى الوقوف على مدى فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب
مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة، وقد اعتمدت الباحثة في دراستها على استخدام المنهج التجريبي،
وتكونت العينة من (405) طالب وطالبة من مختلف الفرق والشعب التعليم العام والأساسي بكلية التربية في
جامعة الفيوم، وتم انتقاء أفراد المجموعة التجريبية والضابطة باستخدام معايير تتفق وأهداف الدراسة وقسمت
هذه المجموعات إلى اثنتين منهما تجريبية واثنتين ضابطة. واستخدمت الباحثة مقياس قصور التنظيم الانفعالي
من إعداد الباحثة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية المعد من قبل (Ming Ying Lin & Shing
Farn Chen) - تعريب الباحثة، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي المعد من قبل عبد العزيز
الشخص(2006)، والبرنامج العلاجي -من إعداد الباحثة، وبينت الدراسة التجريبية فاعلية الضبط الذاتي في
علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة، واستمرار فاعليته أثناء
المتابعة.

دراسة (يعقوب،2011): بعنوان - " : التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى".

هدفت الدراسة إلى قياس التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والمتميزات في مدارس محافظة ديالى، كما

هدفت للتعرف على الفروق وفقا لاستراتيجي اعادة التقييم المعرفي، وكبت التعبير، والتعرف على الفروق بين الجنسين، حيث تكونت العينة من (100) طالب وطالبة من المتميزين من مدارس محافظة ديالى. وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي من قبل الباحث من اعداد - جروس(2003). وكان من النتائج التي توصل اليها الباحث وجود فرق دال احصائيا لصالح متوسط العينة، مما يعني أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، أما الهدف الثاني فلم يكن هناك فرقا ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس، وقد فسر الباحث ذلك لكون إن أفراد العينة من المتميزين وأن خصائصهم الشخصية أنهم يملكون امكانات واستراتيجيات عدة للتعامل مع مواقفهم الانفعالية. كما أوصى الباحث بتكثيف البحوث والدراسات لهذا المفهوم لأهميته في حياة وشخصية الموهوبين والمتميزين وكذلك ايجاد طبيعة العلاقات مع متغيرات أخرى.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

دراسة دولارز وآخرون (Drollers et al., 2015): بعنوان - "تنظيم الانفعالات في ضوء متغيري العمر والجنس".

هدفت الدراسة للتعرف إلى تنظيم الانفعالات في ضوء متغيري العمر والجنس. تكونت عينة الدراسة من (129) من الأفراد بالفئة العمرية (19-31) تم اختيارهم عشوائياً في فرنسا. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مجموعة من المشاهد الدرامية لأحداث حزينة وسعيدة ومراقبة استجابات أفراد العينة نحوها. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى تنظيم الانفعالات حسب المشاهد المقدمة كان متوسطاً، كما وبينت النتائج كذلك عدم وجود اختلاف يعزى إلى العمر في مستوى تنظيم الانفعالات، ووجود اختلاف يعزى إلى الجنس ولصالح الذكور.

دراسة (Evansm,2014): بعنوان - "مقارنة بين قدرة كبار السن على تنظيم انفعالاتهم والشباب".

هدفت الدراسة إلى قياس قدرة كبار السن على تنظيم انفعالاتهم وفهم أفضل لكيفية أو ماهية المصادر التي يعتمدون عليها لتنظيم انفعالاتهم، وتكونت العينة من (48) مسناً، و (50) شاباً، واستخدم الباحث مقياس التنظيم الانفعالي، وتوصلت الدراسة إلى أن كبار السن أفضل من الشباب في تنظيم انفعالاتهم.

دراسة (Zhang,2014): بعنوان - "استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقته بسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين سمات الشخصية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة في الصين، وتكونت عينة الدراسة من (426) طالب وطالبة وتتراوح أعمارهم ما بين (17-22) عاماً، حيث استخدمت الدراسة مقياس لسمات الشخصية ومقياس التنظيم الانفعالي، وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين بين التقييم المعرفي وجميع سمات الشخصية الصينية، ووجود ارتباط احصائياً بين استراتيجية الكبت وسمة الطيبة والانفعالية والانبساط.

دراسة ويلسون، بارن-هولمز (Wilson,& Barnes-Holmes,2014): بعنوان - "أثر استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات على الصحة الجسدية والقلق أثناء أداء المهام الأكاديمية المثيرة للتوتر النفسي".

هدفت دراسة ويلسون، بارن-هولمز (Wilson,& Barnes-Holmes,2014) في إيرلندا للتعرف على أثر استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات على الصحة الجسدية والقلق أثناء أداء المهام الأكاديمية المثيرة للتوتر النفسي. وتكونت عينة الدراسة من (80) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الجامعية تم اختيارهم بشكل عشوائياً. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعالات، ومقياس قلق الاختبار، ومهمة

أكاديمية مثيرة لتوتر النفسي والملاحظة في عملية جمع البيانات. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر إيجابي لاستخدام استراتيجيات تنظيم الانفعالات على الحد من مستوى قلق الاختبار لدى أفراد عينة الدراسة.

دراسة ون وآخرون (Kwon, et al, 2013): بعنوان - "الفروق في تنظيم الانفعال تبعاً للجنس والثقافة: العلاقة بالاكنتاب".

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي واعراض الاكنتاب لدى طلاب الجامعات من ثقافتين مختلفتين في كوريا الجنوبية. وتكونت عينة الدراسة من ((384) من امريكا / ميامي) و((380) من كوريا/سيؤول) من طلبة الجامعات، وبينت نتائج الدراسة أن الكوريين كانوا أكثر استخداماً لاستراتيجية الاجترار من الامريكيين، في حين كان الامريكيين أكثر كبتاً للغضب من الكوريين، كما أظهرت أن الاناث أكثر استخداماً لكلا النوعين من الاستراتيجيات (الاجترار، الكبت) وذلك في كلا الثقافتين، كما بينت أن الارتباط بين اعادة التقييم واعراض الاكنتاب أقوى لدى العينة الامريكية بالمقارنة مع الكورية(اسليم، 2017).

دراسة كل من ستوبر وكوبري وتانو (Stoeber, Kobori, & Tanno, 2010): بعنوان - "العلاقة بين قائمة الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي لعينة من طلاب الجامعة".

هدفت الدراسة إلى فحص قائمة الكمالية المعرفية المتعددة الأوجه، وتحديد العلاقة بين قائمة الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي لعينة من طلاب الجامعة، من إعداد كوبري وتانو (Kobori & Tanno, 2004)، حيث بلغت العينة (371) طالباً، وتم تطبيق قائمة الكمالية المعرفية المتعددة الأوجه، ومقياس الكمالية المتعدد الأوجه، المعد من قبل (Hewitt & Flett, 1991) وقائمة الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي المعد من قبل واطسون وآخرون (Watson et al., 1986). كما أظهرت النتائج إلى ما يلي: وجود ارتباط إيجابي بين المستويات الشخصية والانفعال الإيجابي، وعدم وجود ارتباط بين المستويات الشخصية والانفعال السلبي، وأن

هناك ارتباط سلبي بين القلق على الأخطاء والانفعال الإيجابي، ووجود ارتباط إيجابي بين القلق على الأخطاء والانفعال السلبي، كما أن هناك ارتباط إيجابي بين الكمالية الموجهة ذاتيا والانفعال السلبي، ووجود ارتباط سلبي بين الكمالية المحددة اجتماعياً والانفعال الإيجابي، وأظهرت النتائج أن هناك ارتباط بين الكمالية المحددة اجتماعياً والانفعال السلبي (اسليم، 2017).

دراسة دي كوير - غنباي، التمان وشوتز (Decuir-Gunby, Aultman, & Schutz, 2009):
بعنوان - "العلاقات التفاعلية بين الدافعية وتنظيم الانفعالات وعلاقتها بالتعرض لامتحانات لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة للتعرف على مدى العلاقات التفاعلية بين الدافعية وتنظيم الانفعالات وعلاقتها بالتعرض لامتحانات لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (425) من طلبة الجامعات تم اختيارهم عشوائياً في عدد من الأقسام الأكاديمية. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مقياس دافعية الإنجاز، مقياس تنظيم الانفعالات خلال أخذ الامتحانات ومقياس رغزبيرغ للانفعالات الأكاديمية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين دافعية الأقدام والتجنب وبين الانفعالات الأكاديمية الإيجابية والسلبية. أسفرت النتائج أن متغيرات الأقدام - التجنب، عمليات التقييم المعرفي والعمليات الانفعالية خلال أخذ الامتحان كانت قادرة على تفسير مستويات عالية من التباين في قلق الامتحان وعدم الخوف من أخذ الامتحانات لدى الأفراد ذوي المستويات العالية من دافعية الأقدام والأفراد من ذوي المستويات العالية من التوجهات الهدفية التجنبية (البراهمة، 2017).

دراسة (Jessica, 2009): بعنوان - "العلاقة بين التنظيم الانفعالي والإبداع لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والإبداع، وقد تكونت عينة الدراسة من (64) من

الذكور، و(61) من الاناث. واستخدم الباحث مقياس الابداع ومقياس التنظيم الانفعالي - من اعداد الباحث. وكان من أبرز النتائج التي توصلت اليها الدراسة وجود علاقة ذات دالة موجبة بين التنظيم الانفعالي والابداع(اسليم، 2017).

دراسة (Urry, 2009) : بعنوان - "مستوى تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعة من خلال مراجعة عينة من الدراسات السابقة. تكونت من (22) دراسة سابقة تم الحصول عليها من خلال مراجعة عدد من قواعد البيانات النفسية والتربوية. ولتحقيق هدف هذه الدراسة، تم العمل على تحليل نتائج الدراسات للوصول إلى خلاصات. حيث أظهرت النتائج أن مستوى تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعات تراوح بين منخفض إلى متوسط. كما وبينت النتائج وجود اختلاف يعزى إلى الجنس في مستوى تنظيم الانفعالات ولصالح الذكور.

دراسة شوتز وآخرون (Schutz, Distefano, Benson, & Davis, 2004): بعنوان - "مستوى

تنظيم الانفعالات وعلاقته بعملية أخذ الامتحانات لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تنظيم الانفعالات وعلاقته بعملية أخذ الامتحانات لدى طلبة الجامعة. كما وهدفت الدراسة التحقق من صدق وثبات مقياس أخذ الامتحانات (ERS) باستخدام عينة من طلبة الجامعات. تكونت عينة الدراسة من (505) من طلبة الجامعات تم اختيارهم عشوائيا في عدد من الأقسام الأكاديمية. لتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مقياس تنظيم الانفعالات ومقياس اخذ الامتحانات في عملية جمع البيانات. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين قدرة الطلبة على التركيز خلال اخذ الامتحانات، قدرتهم على تركيز وتنظيم انفعالاتهم، قدرتهم على استعادة تركيزهم خلال اخذ الامتحانات من جهة وبين مستوى قلق(البراهمة، 2017).

2. المحور الثاني: دراسات تناولت القلق (كحالة - كسمة):

أولاً: الدراسات العربية:

دراسة (يمينة، 2016): بعنوان - "السلوك العدواني وعلاقته بسمة القلق والغضب لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في درجة السلوك العدواني حسب مستويات سمة قلق، سمة غضب (مرتفع، متوسط، منخفض)، لدى طلبة الجامعة المقيمين منهم بالأحياء الجامعية. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة تكونت من (760) طالب وطالبة، باستخدام مقياس القلق. مقياس الغضب ومقياس السلوك العدواني بعد دراسة صدقها وثباتها في البيئة الجزائرية وبعد استخدام أسلوب تحليل التباين، جاءت نتائج الدراسة كما يلي: هناك فروق في درجة السلوك العدواني حسب مستويات سمة قلق (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية. كما أن هناك فروق في درجة السلوك العدواني حسب مستويات سمة غضب (منخفض، متوسط، مرتفع) لدى الطلبة المقيمين بالأحياء الجامعية.

دراسة (جبر، 2015): بعنوان - "الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم القلق لدى طلبة كلية الفنون الجميلة".

هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الأمن النفسي ومستوى مفهوم القلق لدى طلبة كلية الفنون الجميلة، ومعرفة علاقة الأمن النفسي بمفهوم القلق، ومعرفة علاقة معرفة علاقة الأمن النفسي ومفهوم القلق بالجنس (ذكر- أنثى)، وتكونت عينة الدراسة من طلبة كلية الفنون الجميلة، الدراسة الصباحية من الصف الأول حتى الصف الرابع، والبالغ عددهم (1336) من الطلبة ذكورا وإناثا يمثلون الأقسام الفنية للعام الدراسي (2013 - 2014) واختيرت عينة من الطلاب والطالبات من كل مرحلة دراسية في كل قسم دراسي، وبذلك أصبحت عينة البحث (384) من الطلبة ذكورا وإناثا، وهي بنسبة (29%) من مجتمع الدراسة، وتم استخدام مقياس الامن النفسي ومقياس مفهوم القلق لتحقيق أهداف الدراسة، وأظهرت النتائج إن طلبة كلية الفنون الجميلة يتمتعون

بمستوى عالٍ من الأمن النفسي، كما أن هناك وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الأمن النفسي ومفهوم القلق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الكلية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم القلق لدى طلبة الكلية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور .

دراسة (الرواد وحمدى، 2014): بعنوان - تطوير برنامجي إرشاد جشطالتي وعقلي انفعالي واستقصاء فاعليتهما في خفض القلق لدى طلبة الجامعة .

هدفت هذه الدراسة إلى تطوير برنامجي إرشاد أحدهما جشطالتي والآخر عقلي انفعالي واستقصاء فاعليتهما في خفض القلق لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (59) طالباً وطالبة من مستوى البكالوريوس تم توزيعهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: المجموعة التجريبية الأولى وعدد أفرادها (20) طالباً وطالبة حيث تعرضت لبرنامج إرشاد جشطالتي، والمجموعة التجريبية الثانية وعدد أفرادها (19) طالباً وطالبة وتعرضت لبرنامج إرشاد عقلي انفعالي، والمجموعة الضابطة وعدد أفرادها (20) طالباً وطالبة لم تتعرض لأي معالجة. تم تطبيق مقياس القلق (الحالة - السمة) لسيلبرجر الصورة المعربة لغايات جمع البيانات، ومقارنة الأداء القبلي والبعدي لمجموعات الدراسة. أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي وتحليل التباين المشترك بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس حالة القلق بين المجموعة التي تدربت على استخدام أساليب الإرشاد الجشطالتي والمجموعة الضابطة، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس حالة القلق بين المجموعة التي تدربت على استخدام أساليب الإرشاد العقلي الانفعالي والمجموعة الضابطة، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة على مقياس سمة القلق، وأظهرت

الدراسة فروقاً دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين على المقياسين المستخدمين في الدراسة تعزى لاختلاف النوع الاجتماعي.

دراسة (الصالح، 2011): بعنوان - "مستوى القلق لدى طلبة جامعة الأنبار".

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى القلق لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة الأنبار، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغير الجنس والمرحلة المدرسية (أولى، رابعة) في التخصص الانساني في متغير القلق. حيث تكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة الأنبار وتحدد بالأقسام التالية : التاريخ والجغرافيا واللغة العربية وعلوم القران والعلوم النفسية والتربوية، مقسمة بالتساوي وفق متغير التخصص والمرحلة الدراسية والجنس. واستخدمت الباحثة مقياس لقياس القلق وتمت الاستعانة بمقياس عبد الخالق للقلق (2000). وتوصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها ارتفاع مستوى القلق لدى أفراد العينة بشكل عام، كما أن عدم وجود فروق تبعاً لمتغير الجنس، كما أن هناك فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية ولصالح المرحلة الأولى.

دراسة (عثمان، 2008): بعنوان - "درجة القلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات".

هدفت الدراسة للتعرف الى درجة القلق حالة وسمة لدى طلبة جامعة (الخليل، بيت لحم، بيرزيت) ومعرفة العلاقة بين القلق حالة وسمة لدى هؤلاء الطلبة، وكذلك تحديد الفروق بينهما بحسب (الجنس، مكان السكن، والجامعة، والتخصص العلمي)، وتكونت العينة من (604) من طلبة جامعات الخليل، وبيت لحم، وبيرزيت المسجلين للعام الدراسي (2005-2006) والبالغ عددهم (12708) طالب وطالبة وتم اختيارهم بصورة العشوائية الطبقية، استخدم الباحث قائمة القلق الحالة والسمة من إعداد سيبليرجر وترجمة البحيري (1984).

وأظهرت النتائج أن درجة القلق سمة وحالة بين طلبة جامعات الضفة كانت متوسطة، وتبين وجود فروق تبعاً للجنس في القلق سمة لصالح الذكور، في حين لم يرتبط الجنس بالقلق حالة. وكان هناك فروق دالة تبعاً متغير السكن (مدينة، قرية، مخيم) في درجة القلق سمة لصالح طلاب القرية، في حين لم تظهر النتائج فروق في القلق حالة تبعاً لمتغير السكن. ولم تظهر النتائج عن وجود أثر للجامعة أو التخصص العلمي (كليات أدبية، كليات علمية) في كل من القلق حالة وسمة. كما بينت النتائج أن هناك علاقة ايجابية دالة بين القلق حالة والقلق سمة.

دراسة (سلمان، 2006): بعنوان - "سمة القلق لدى طالبات كلية التربية للبنات".

هدفت الدراسة الى التعرف على سمة القلق لدى طالبات كلية التربية للبنات. ولقد استعمل مقياس سبيلرجر الذي تكون من (20) فقرة على عينة مقدارها (135) طالبة من كلية التربية للبنات في جامعة بغداد. وأظهرت النتائج ان سمة القلق عند الطالبات عالية وفسرت هذه النتيجة بناء على نظرية سبيلرجر ونظرية التحليل النفسي وقد اتفقت هذه وبعض ما جاءت به الدراسات السابقة، وقدمت الدراسة الحالية جملة من التوصيات منها ضرورة الاهتمام بالأسباب الحقيقية التي تجعل الاناث في مجتمعنا قلقات، ووقاية الاطفال من اكتساب اتجاهات نفسية تجعلهم سيء التكيف، وضرورة توعية الآباء والامهات وتبصيرهم بحاجات الاناث النفسية وطريقة اشباع هذه الحاجات، وضرورة فتح مراكز للإرشاد النفسي في الجامعة، مع توفير الخدمات.

دراسة (البديري، 2003): بعنوان - "قياس القلق العام لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس القلق العام لدى طلبة الجامعة، وقياس القلق العام لدى طلبة الجامعة، وقد قام الباحث ببناء مقياس القلق العام تضمن خمسة مجالات وهي: المجال الصحي الجسدي والمجال الاجتماعي والمجال الانفعالي والمجال الدراسي، ومجال المستقبل. وبلغت (٩٠٥) من الطلبة ذكوراً وإناثاً من طلبة كليات

جامعة تكريت ومن الأقسام العلمية والإنسانية. وأظهرت نتائج الدراسة أن عينة البحث من طلبة الجامعة يعانون من القلق بشكل عام، وأن الإناث أكثر قلقاً من الذكور في جميع مجالات القلق، الصحي والجسمي، والاجتماعي، والانفعالي، والدراسي، ومجال المستقبل، كما أن طلبة الدراسات الإنسانية أكثر قلقاً من طلبة الدراسات العلمية، وأن طلبة المرحلتين الثالثة والرابعة أعلى مستوى في قلقهم العام من طلبة المرحلتين الأولى والثانية وإن طلبة المرحلة الثالثة هم أكثر قلقاً من المراحل الثلاثة الأخرى.

دراسة (الشبؤون والأحمد، 2001): بعنوان - "حالة القلق وسمة القلق وعلاقتها بمتغير الجنس والتخصص العلمي". (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة جامعة دمشق).

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من سمة القلق وحالة القلق ومتغيري الجنس والتخصص العلمي وتحديد الفروق في سمة القلق وحالة القلق بين الطلبة في كليات الآداب والحقوق والهندسة المدنية وطب الأسنان من جهة وإلى تحديد الفروق بين الذكور والإناث في هذه الكليات. حيث تكونت عينة الدراسة من أربع مجموعات تتراوح عدد أفرادها المجموعة الواحدة بين (66-72) طالبا وطالبة وتتمثل في (163) طالب و (115) طالبة أي (278) للعينة عامة. استخدمت الباحثة مقياس قائمة القلق الذي يتألف من مقياسين فرعيين هما حالة القلق وسمة القلق (STAI)(State Trait Anxiety inventory) التي وضعها سبيلبرجر وزملاؤه، ونقلها إلى العربية الدكتور عبد الرقيب أحمد البحيري (1984). وانتهت الدراسة بنتائج أهمها بعدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين متغيري البحث في الكليات الأربعة، وهناك علاقة ارتباطية بين متغيري حالة وسمة القلق لدى الإناث، وعدم وجود تأثير دال لمتغيري الجنس والتخصص العلمي لكل من سمة القلق وحالة القلق، كما أن عدم وجود هناك فروق دالة في المتغيرات المدرسية سواء بين أفراد عينة البحث

عامة أو بين الذكور والاناث المشمولين في هذه العينة، وأن هناك ارتفاع في مستوى القلق لدى أفراد العينة بشكل عام ولاسيما لدى الاناث.

دراسة (الزعبي، 1997): بعنوان - "مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء".

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى القلق كسمة وكحالة لدى طلبة جامعة صنعاء (من الجنسين)، من كليات وأقسام مختلفة، كما هدفت للكشف عما إذا توجد فروق دالة إحصائية في القلق كحالة وكسمة بين الجنسين. وتكونت العينة من (200) طالب وطالبة من طلبة جامعة صنعاء، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الاناث، وقد استخدم الباحث مقياس القلق كحالة ومقياس القلق كسمة الذي أعده للعربية البحيري (1984). وقد استخرج للمقياسين معاملات الصدق والثبات المناسبة، وكانت على درجة تؤهل استخدامه في قياس ما وضع من أجله بعد تكيفه لبيئته اليمنية. ومن أهم النتائج التي أسفر عنها البحث أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في درجات مقياس القلق كحالة، وتبين أن القلق كحالة عند الاناث أعلى منه عند الذكور. بالإضافة الى ذلك تبين عدم وجود فروق بين الجنسين في درجات القلق كسمة. كما أظهرت النتائج أيضا الى عدم وجود اختلاف في مستويات القلق كحالة وكسمة بين الذكور والاناث. وهذا يعني أنها تحقق بعض الفروض بشكل كلي، وتحقق بعضها الآخر بشكل جزئي. وقد تم تفسير النتائج في ضوء معطيات البحث.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

دراسة هونغ (Hong, 1999): بعنوان - "أثر الجنس والتحصيل في الرياضيات والإحصاء في اختبار سمة القلق، على الصعوبة المدركة لاختبار حالة القلق لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الجنس والتحصيل في الرياضيات والإحصاء في اختبار سمة القلق، على الصعوبة المدركة لاختبار حالة القلق لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (196) طالب وطالبة. وطبق عليهم اختبار القلق والحالة والسمة واختبار القلق من الرياضيات والإحصاء. وخرجت الدراسة بنتائج هامة أشارت إلى ارتفاع سمة القلق لدى الإناث بالمقارنة مع الذكور، وبينت أيضاً أن هناك ارتباط سلبي بين التحصيل في الرياضيات والقلق في حين كان الارتباط إيجابياً ودالاً بين القلق والتحصيل في مادة الإحصاء، من ناحية أخرى فقد كان لسمة القلق تأثير جوهري دال على حالة القلق، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لم يكن هذا الارتباط دالاً مع الحالة الانفعالية للطلبة.

دراسة بيتر بايلنغ وآخرون (Peter Bieling et al., 1998): بعنوان - " نسخة السمة :إعادة فحص

STAI عنوان الدراسة ومكانها :قائمة حالة وسمة القلق البناء والمضمون".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن قدرة قائمة حالة وسمة القلق STAI في قياس القلق، بالإضافة إلى الكشف عن قدرة نسخة سمة القلق في قياس الاكتئاب لدى عينة تعاني من أنواع مختلفة من القلق. وتكونت عينة الدراسة من (261) من الذكور والإناث المرضى بالقلق تم أخذهم من عيادة لعلاج القلق في معهد الطب النفسي بفيلادلفيا، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (18-65) سنة. استخدم الباحث قائمة حالة وسمة القلق (State Trait Anxiety Inventory (STAI) لسبيلبرجر وزملائه، واختبار الاكتئاب والقلق والضغط للوفاييوند، وقائمة بيك وستير للقلق، وقائمة بيك وآخرون للاكتئاب. وأظهرت نتائج الدراسة إلى قدرة قائمة حالة وسمة القلق STAI في قياس القلق، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن المفحوصين الذين حصلوا على درجات عالية على اختبار سمة القلق حصلوا على درجات عالية في اختبار الاكتئاب وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة القلق وبين الاكتئاب.

دراسة مارليت (Marlet, 1993): عنوان - "أسباب القلق لدى الطلاب المتنقلين الجدد".

هدفت الدراسة إلى اكتشاف ما يخشاه الطلاب المتنقلين أو شعورهم بالتوتر عندما يبدأون بالدوام في مدرسة جديدة انتقلوا إليها. حيث تكونت العينة من (30) طالب وطالبة من أصول وخلفيات اجتماعية واقتصادية متعددة. كما أظهرت النتائج أن العلاقات المتناظرة كانت تمثل حالة الاهتمام الرئيسية التي تم اتباعها من قبل التخطيط المدرسي والدراسي والجامعي وكذلك التدريسي (البراهمة، 2017).

دراسة كنج وإيلمون وسبيلجر (1976): بعنوان - "تقويم أصل العلاقة بين (قلق السمّة، وقلق الحالة، والانجاز الدراسي)".

أجريت هذه الدراسة في جامعة جنوب فلوريدا - الولايات المتحدة، وهدفت الدراسة إلى تقويم أصل العلاقة بين (قلق السمّة، وقلق الحالة، والانجاز الدراسي)، وقد استخدم الباحث قائمة قلق الحالة - السمّة لسبيلجر، ودرجات الطلبة الامتحانية. وتألّفت عينة الدراسة من (83) طالبة من جامعة فلوريدا، ولمعالجة البيانات الإحصائية استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين والاختبار التائي. وظهرت الدراسة النتائج كانت من أهمها أن قلق السمّة يكون أكثر تباينا عبر الزمن من قلق الحالة.

دراسة كينج وآخرون (King et al., 1976): بعنوان - "العلاقة السببية بين سمّة القلق وحالة القلق والتحصيل الدراسي في مقررين دراسيين بالكلية".

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة السببية بين سمّة القلق وحالة القلق والتحصيل الدراسي في مقررين دراسيين بالكلية، وتوصلت الدراسة إلى أن سمّة القلق تؤثر في حالة القلق، وأن كلا من سمّة القلق وحالة القلق يؤثران في التحصيل، ولكنهم لم يستطيعوا تحديد اتجاه هذا التأثير (الزعبى، 1997).

3.4.2 التعقيب على الدراسات السابقة:

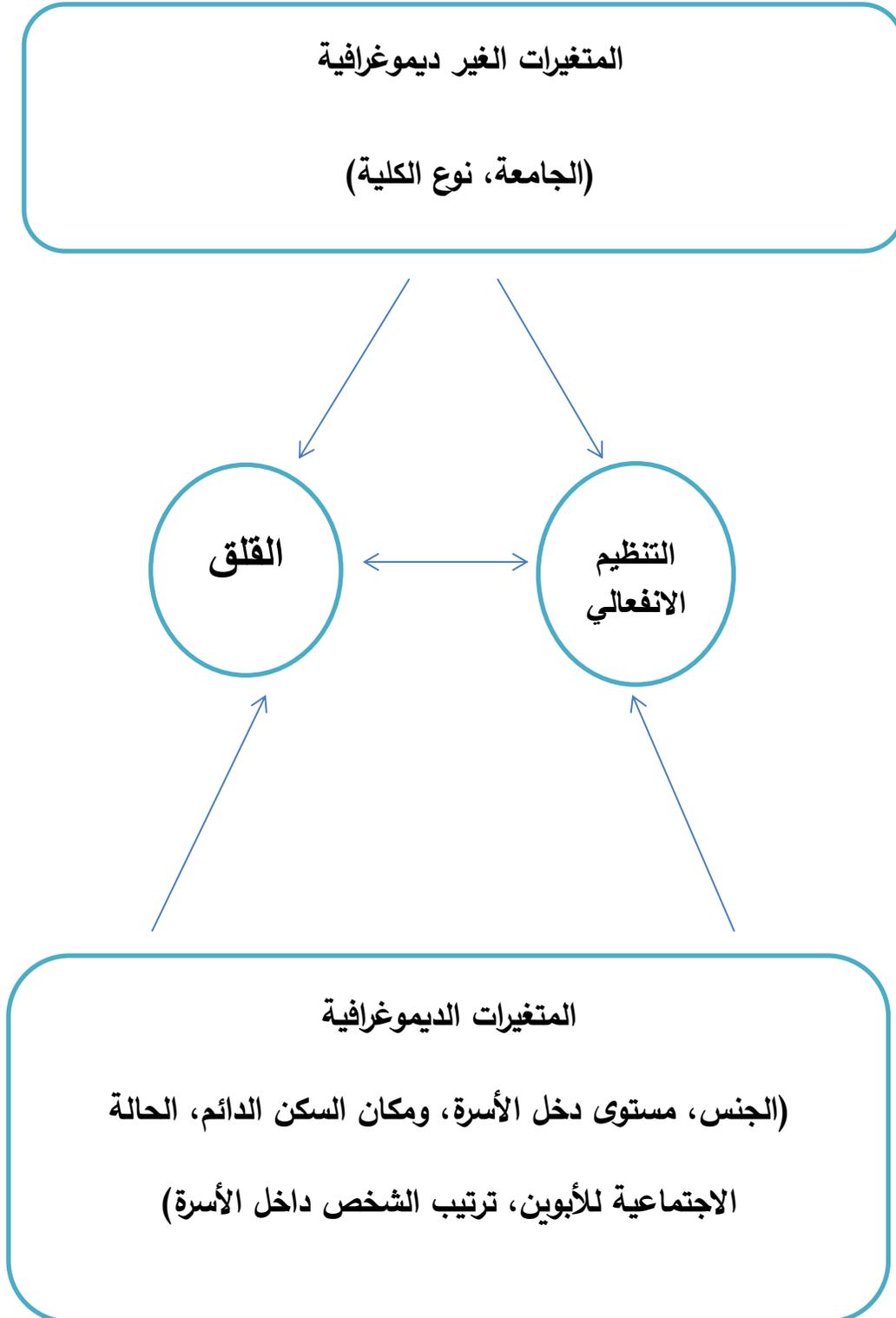
تلاحظ الباحثة من خلال العرض السابق للدراسات والأدبيات أنها تمت في بيئات عربية وأجنبية، وأنها لم تتناول متغيرات البحث الحالي مجتمعة والتي تتضمن التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة)، وأن البيئة الفلسطينية تفتقر كمثل هذه الدراسات - في حدود علم الباحثة-، مما يشير إلى أهمية هذه الدراسة ودفع الباحثة للقيام بها (اسليم، 2017).

كما لاحظت الباحثة أن بعض الدراسات السابقة حاولت التعرف إلى العلاقة بين التنظيم الانفعالي مع متغيرات أخرى، مثل (الرضا عن الحياة، قلق الاختبار، الاكتئاب، التفكير الايجابي، حل المشكلات، الحساسية للقلق) وغيرها من المتغيرات، كدراسة عفانة (2018)، ودراسة والبراهمة (2017)، ودراسة اسليم (2017)، ودراسة سعاد (2016)، ودراسة (Zhang, 2014)، ودراسة ويلسون، ودراسة سلوم (2015). كما لاحظت أن بعضها تناول القلق (كحالة وكسمة) وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل (السلوك العدوانى، الأمن النفسى، الخوف والفشل، الاكتئاب، الإنجاز الدراسي) وغيرها من المتغيرات، كدراسة يمينة (2016)، ودراسة جبر (2015)، ودراسة الرواد وآخرون (2014)، ودراسة محمد (2013)، ودراسة توفيق (2013)، ودراسة عثمان (2008).

وتستخلص الباحثة من خلال ما تم عرضه من دراسات عربية وأجنبية اهتمت بالتنظيم الانفعالي والقلق (كحالة - كسمة) ويتضح أن جميعها تتفق مع موضوع الدراسة الحالية في أحد متغيراتها، وأن هذه الدراسات قد تنوعت أهدافها، ومناهجها العلمية والأدوات المستخدمة فيها، وكذلك عينتها وأحجام تلك العينة، وأماكن اجرائها، وقد حاولت الباحثة الاستفادة من هذه الدراسات في تعزيز إدراكها وفهمها لموضوع دراستها، والإفادة من بعض جوانبها في إجراء دراستها، وخصوصا فيما يتعلق بالمقاييس النفسية المستخدمة فيها، والإجراءات الإحصائية المتبعة.

4.2 الإطار المفاهيمي:

الشكل (2) يوضح الإطار المفاهيمي لمتغيرات الدراسة



الفصل الثالث

الطريقة والاحراءات

1.3 منهج الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة

3.3 عينة الدراسة

4.3 متغيرات الدراسة

1.4.3 المتغيرات المستقلة.

2.4.3 المتغيرات التابعة.

5.3 أدوات الدراسة

6.3 صدق الأداة

7.3 ثبات الأداة

8.3 تصحيح مقاييس الدراسة

9.3 إجراءات الدراسة

10.3 المعالجة الإحصائية

11.3 الاعتبارات الأخلاقية

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفاً مفصلاً التي اتبعتها الباحثة في تنفيذ الدراسة، حيث يتضمن هذا الفصل وصفاً لمجتمع الدراسة وعينتها وطريقة اختيارها، والأدوات التي تم استخدامها، بالإضافة إلى دلالات صدقها وثباتها، كما يتضمن بياناً لمنهجية الدراسة ووصفاً للمعالجات الإحصائية التي تم استخدامها لاستخلاص النتائج.

1.3 منهج الدراسة:

قامت الباحثة من أجل تحقيق أهداف الدراسة باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي كونه يتناسب مع طبيعة المشكلة البحثية ويحقق أهداف الدراسة وملائمته لأغراض الدراسة والذي يحاول وصف وتقييم واقع "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس" من خلال دراسة تطبيقية على طلبة كليتي الآداب والحقوق بكلتا الجامعتين؛ وذلك بهدف الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة أو كسمة) وعن العلاقات بين المتغيرات حتى يتم تفسير العلاقات بين هذه المتغيرات إن وجدت، وذلك من خلال توزيع الاستبانة الخاصة بالبحث على عينة الدراسة وإمكانية تعميم نتائجها على مجتمع الدراسة الأصلي (البراهمة، 2017).

2.3 مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة من طلبة البكالوريوس في جامعتي الاستقلال والقدس والبالغ عددهم (4934) طالب وطالبة

موزعين على جامعتي الاستقلال (834) طالب وطالبة، وجامعة القدس (4100) طالب وطالبة، موزعين على كليتي الآداب والحقوق لكلا الجامعتين وفقاً لإحصائيات القبول والتسجيل للعام الدراسي (2018-2019).

3.3 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من طلبة البكالوريوس في جامعتي الاستقلال والقدس، حيث بلغ عددها (400) طالب وطالبة، وتم اختيارهم بطريقة العينة المتاحة من مجتمع الدراسة، إذ تم اختيار طلبة كليتي الحقوق والآداب في كلا من جامعتي الاستقلال والقدس، في الفصل الدراسي الثاني ليكونوا أفراد العينة، علماً بأنه تم استبعاد الاستبانات غير المكتملة وذات الاستجابة النمطية والتي بلغ عددها استبانتين.

ويبين الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (الجامعة، الجنس، الكلية، مكان السكن الدائم، مستوى دخل الأسرة، الحالة الاجتماعية للأبوين، وترتيب الشخص داخل الأسرة).

الجدول (1) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	حالة المتغير	العدد	النسبة المئوية
الجامعة	الاستقلال	100	16
	القدس	298	84
الجنس	ذكر	236	59
	أنثى	164	41
نوع الكلية	الحقوق	153	38.2
	الآداب	247	61.8
مكان السكن الدائم	بادية	44	11
	مخيم	80	20
	قرية	180	45

24	96	مدينة	
12.2	49	أقل من 1000	مستوى دخل الأسرة
30.8	123	(1000 – 2000)	
27.0	108	(2000 – 3000)	
30.0	120	أكثر من 3000	
79.2	317	متزوجين	الحالة الاجتماعية للأبوين
15.0	60	مطلقين	
5.8	23	أرملين	
32.2	129	الأكبر	ترتيب الشخص داخل الأسرة
47.5	190	الأوسط	
20.2	81	الأصغر	

4.3 متغيرات الدراسة:

لقد اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

1.4.3 المتغيرات المستقلة (Independent Variables):

يعرّف بأنه "المتغير أو المؤثر الذي يؤدي تغييره الى احداث تغيير في المتغيرات الأخرى زيادة أو نقصاناً"

(محمد، 2016، ص8)، وتشمل المتغيرات التالية:

- الجنس: وله مستويان، وهما : ذكر، أنثى.
- الجامعة: ولها مستويان، وهما : جامعة الاستقلال، جامعة القدس.
- نوع الكلية: ولها مستويان، وهما : كلية الحقوق، كلية الآداب.
- مكان السكن الدائم: ولها أربع مستويات، وهما : بادية، مخيم، قرية، مدينة.

- مستوى دخل الأسرة: ولها أربع مستويات، وهما : أقل من (1000) ، من (1000-2000)، من (2001-3000)، أكثر من(3000).
- الحالة الاجتماعية لأبوين: ولها ثلاثة مستويات، وهي : متزوجين، مطلقين، أرملين.
- ترتيب الشخص داخل الأسرة: ولها ثلاثة مستويات، وهي : الأكبر، الأوسط، الأصغر.

2.4.3 المتغيرات التابعة (Dependent Variables):

يعرّف بأنه "نتاج المتغير المستقل وهو الذي يتأثر به" (محمد، 2016، ص9). وتتمثل في استجابات طلبة البكالوريوس في جامعتي الاستقلال والقدس في عينة الدراسة على المقياسين المستخدمين في هذه الدراسة وهما: التنظيم الانفعالي، القلق.

1.3 أدوات الدراسة:

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة وعلى عدد من المقاييس المتعلقة بموضوع الدراسة ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياسين لقياس متغيرات الدراسة؛ الأول لقياس أداء الطلبة في التنظيم الانفعالي، والثاني مقياس قلق (كحالة - كسمة)، وفيما يلي وصف لكل مقياس من المقياسين:

1. المقياس الأول: مقياس التنظيم الانفعالي

استخدم في هذه الدراسة مقياس جروس وجون المُعد للكشف عن التنظيم الانفعالي، اعداد نسرين البراهمة، جامعة اليرموك، الاردن، (2017). وتم تطويره للبيئة الفلسطينية حيث يتكون المقياس بصورته الأصلية من (10) فقرات.

وفيما يتعلق بثبات الاختبار فقد تم استخدام معامل ثبات الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا، وتراوحت قيم معاملات

الاتساق الداخلي ما بين (0.73-0.79). وقد طبق على نفس العينة بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) بعد فاصل زمني مدته ثلاثة أشهر بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وقد تراوحت قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ارتباط بيرسون (0.69).

2. المقياس الثاني: مقياس القلق (كحالة وكسمة)

استخدم في هذه الدراسة مقياس القلق لسبيلجر (Speilberger et Al The State Trait – Anxiety inventory) ترجمة واعداد العابد (2011). وتم تطويره مع البيئة الفلسطينية، المعد للكشف عن القلق (كحالة - كسمة).

ويتكون المقياس من قسمين : القسم الأول اختبار يقيس حالة القلق ويرمز لها بالرمز (SATI form Y-A) وتتألف من (20) عبارة يطلب فيها من المفحوصين وصف ما يشعرون به الآن (أي في هذه اللحظة) ويجاب عنها بالاختيار بين أربعة بدائل (مطلقاً-قليلاً-أحياناً-كثيراً)، والقسم الثاني اختبار يقيس سمة القلق ويرمز لها (SATI form Y-B) وتتألف من (20) عبارة أيضاً، ولكن تتطلب تعليماته من المفحوصين الاستجابة عما يشعرون به بشكل عام، ويجاب عنها بالاختيار بين أربعة بدائل (مطلقاً-أحياناً-غالباً-دائماً) (العابد، 2011).

9.2 صدق الأداة:

- صدق المحكمين:

للتحقق من صدق المحتوى للمقياسين بصورته النهائية ، تم عرضه على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس الإرشادي والتربوي والصحة النفسية وعلم النفس الإكلينيكي، في جامعة القدس والاستقلال وغيرها من الجامعات المختلفة ، والبالغ عددهم (11) محكمين، كما هو مبين في الملحق (1)، وطلب إليهم إبداء الرأي في فقرات المقياسين من حيث ملائمته، ومدى انتماء الفقرة للمجال الدرجة فيه،

بالإضافة إلى وضوح الفقرات من حيث المعنى وسهولة الفهم، ومدى صحة الصياغة اللغوية لهذه الفقرات، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة.

وقد تم الأخذ بملاحظات المحكمين التي أشاروا إليها. وتم اعتماد ما نسبته (80%) من إجماع المحكمين للاحتفاظ بالفقرة، كما تم تقديم وتأخير بعض المفردات في بعض الفقرات، ولم يتم حذف أو إضافة أي فقرة للمقياس، وقد أشار المحكمون إلى مناسبة المقياس للكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة الجامعة، وأعتبرت ذلك مؤشراً يسمح باستخدام المقياس في هذه الدراسة.

والجدول (2) و(3) يوضح التعديلات التي أجراها المحكمين على مقياسي الدراسة:

الجدول (2) يوضح التعديلات التي أجراها المحكمين على مقياس التنظيم الانفعالي

الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
4- عندما أواجه موقفاً ضاعطاً فأفكر بطريقة تساعدني لكي أبقى هادئاً.	4- عندما أواجه موقفاً ضاعطاً فأفكر بطريقة تساعدني على البقاء هادئاً.
5- عندما لا أريد أن أشعر بانفعالات سلبية، فأني أغير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه.	5- عندما أشعر بانفعالات سلبية فإنني أفكر بطريقة إيجابية.

الجدول (3) يوضح التعديلات التي أجراها المحكمين على مقياس القلق(كحالة-كسمة) *مقياس (القلق كسمة)

الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
9- أقلق على أشياء كثيرة ليست مهمة.	9- أقلق على أشياء كثيرة لا تستحق الاهتمام.
11- لدي (عندي) أفكار مزعجة.	11- لدي أفكار مزعجة.

- صدق البناء (Structure Validity):

يعتبر الصدق البنائي أحد مقاييس صدق الأداة الذي يقيس مدى تحقق الأهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدى ارتباط كل مجال من مجالات الدراسة بالدرجة الكلية لفقرات الاستبانة، فقد قامت الباحثة بالتحقق منه ويقصد به مدى اتساق كل فقرة من فقرات الاستبانة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وقد قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الاستبانة والدرجة الكلية للمجال نفسه.

والنتائج تبين في الجدول (4) و(5) و(6) و(7):

جدول (4) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمجال

رقم الفقرة	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية (Sig.)
1	عندما أشعر بانفعالات ايجابية أكون حذرًا في التعبير عنها	66.0	0.000*
2	أضبط انفعالاتي من خلال تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه	0.61	0.000*
3	أحتفظ بانفعالاتي لنفسى	0.58	0.000*
4	عندما أواجه موقفًا ضاغطًا فأنني أفكر بطريقة تساعدني على البقاء هادئًا	0.62	0.000*
5	عندما أشعر بانفعالات سلبية فإنني أفكر بطريقة إيجابية	0.54	0.000*
6	الجأ إلى عدم التعبير عن انفعالاتي كوسيلة لتنظيمها	0.47	0.000*
7	عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية (كالحزن والغضب) أغير ما كنت أفكر فيه	0.50	0.000*
8	عندما أريد أن أشعر بانفعال إيجابي ، أغير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه	0.47	0.000*
9	عندما أشعر بانفعالات سلبية أحرص على عدم الإفصاح عنها	0.43	0.000*
10	عندما أريد أن أشعر بانفعال ايجابي (كالسرور و البهجة) أغير ما كنت أفكر فيه	0.39	0.000*

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$).

يوضح جدول (4) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ($\alpha = 0.05$) وبذلك يعتبر مقياس التنظيم الانفعالي صادقاً لما وضع لقياسه.

جدول (5) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس القلق (القلق كحالة) والدرجة الكلية للمجال

رقم الفقرة	الفقرة	معامل نيزسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (.Sig)
1	أشعر بالهدوء	0.50	0.000*
2	أشعر بالأمان	0.43	0.000*
3	أنا متوتر	0.39	0.000*
4	أشعر أن أعصابي مشدودة	0.34	0.000*
5	أشعر بالطمأنينة وراحة البال	0.31	0.000*
6	أشعر بالاضطراب	0.19	0.000*
7	أشعر بالقلق لتوقع حدوث مشاكل	0.37	0.000*
8	أشعر بالقناعة	0.42	0.000*
9	أشعر أنني خائف جداً	0.32	0.000*
10	أشعر بالارتياح	0.35	0.000*
11	أشعر بالثقة بالنفس	0.41	0.000*
12	أشعر أنني عصبي	0.41	0.000*
13	أنا شديد العصبية	0.34	0.000*
14	أشعر بأنني متردد	0.29	0.000*
15	أشعر بالاسترخاء	0.38	0.000*
16	أشعر بالرضا	0.39	0.000*
17	أشعر بالانزعاج	0.35	0.000*
18	أشعر بأنني مشوش	0.27	0.000*
19	أشعر بالاستقرار	0.47	0.000*
20	أشعر بالسرور	0.44	0.000*

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$).

يوضح جدول (5) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس القلق (القلق كحالة) والدرجة الكلية للمقياس، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية ($\alpha = 0.05$) وبذلك يعتبر المقياس صادقاً لما وضع لقياسه.

جدول (6) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس القلق (القلق كسمة) والدرجة الكلية للمجال

رقم الفقرة	الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية (Sig.)
1	أشعر بالسرور	0.46	0.000*
2	أشعر بالعصبية وعدم الاستقرار	0.32	0.000*
3	أشعر بالرضا عن نفسي	0.35	0.000*
4	أتمنى أن أكون سعيداً كما يبدو على الآخرين	0.36	0.000*
5	أشعر بأنني فاشل	0.37	0.000*
6	أشعر بالراحة	0.33	0.000*
7	أنا هادئ ولا أنفعل بسرعة	0.41	0.000*
8	أشعر أن الصعوبات تتراكم علي بحيث لا أستطيع التغلب عليها	0.35	0.000*
9	أقلق على أشياء كثيرة لا تستحق الاهتمام	0.33	0.000*
10	أنا سعيد	0.33	0.000*
11	لدي أفكار مزعجة	0.29	0.000*
12	تتقضي الثقة بالنفس	0.32	0.000*
13	أشعر بالأمان	0.35	0.000*
14	أأخذ القرارات بسهولة	0.32	0.000*
15	أشعر أنني غير كفء	0.30	0.000*
16	أشعر بالرضا	0.42	0.000*
17	تتور بخاطري بعض الأفكار غير المهمة وتزعجني	0.38	0.000*
18	أأثر بشدة الأشياء المخيبة للأمل لدرجة أنني لا أستطيع استبعادها من تفكيري	0.39	0.000*
19	أنا شخص ثابت (مستقر)	0.39	0.000*
20	تصيني حالة من التوتر عندما أفكر في همومي	0.41	0.000*

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$).

يوضح جدول (6) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس القلق (القلق كسمة) والدرجة الكلية للمقياس، والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى معنوية ($\alpha = 0.05$) وبذلك يعتبر المقياس صادقا لما وضع لقياسه.

جدول (7) معامل الارتباط بين كل درجة كل مجال من مجالات الاستبانة والدرجة الكلية لمجال القلق.

الرقم	المجال	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)
1.	مقياس القلق كسمة	0.80	0.000*
2.	مقياس القلق كحالة	0.88	0.000*

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$).

ويوضح الجدول (7) معامل الارتباط بين كل درجة كل مجال من مجالات الاستبانة والدرجة الكلية لمجال القلق.

جدول (8): معامل الارتباط بين كل درجة كل مجال من مجالات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة.

الرقم	المجال	معامل بيرسون للارتباط	القيمة الاحتمالية (Sig.)
1.	مقياس التنظيم الانفعالي	0.80	0.000*
2.	مقياس القلق	0.88	0.000*

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$).

يبين جدول (8) أن جميع معاملات الارتباط في جميع مجالات الاستبانة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ($\alpha = 0.05$) وبذلك يعتبر جميع مجالات الاستبانة صادقه لما وضع لقياسه.

7.3 ثبات الأداة (Reliability):

وفيما يتعلق بثبات المقياس، فقد تم استخدام الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ

(Cronbach's Alpha Coefficient)، للتحقق من ذلك، والنتائج في الجدول (9) توضح ذلك:

جدول (9) معاملات الثبات لمقياسي الدراسة والدرجة الكلية

رقم	المجال	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
1	مقياس التنظيم الانفعالي	0.737
2	مقياس القلق كحالة	0.674
3	مقياس القلق كسمة	0.650
4	مقياس القلق	0.772
** جميع مجالات الاستبانة		0.825

يظهر الجدول رقم (9) أن معاملات الثبات باستخدام معادلة كرونباخ ألفا لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي

والقلق تراوحت ما بين (0.65 - 0.77) وجميعها قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض التطبيق أيضًا؛ إذ أن نسبة

قبول معامل الثبات هي (0.60).

وتكون الاستبانة في صورتها النهائية كما هي في الملحق (3) قابلة للتوزيع. وبذلك يكون الباحث قد تأكد من

صدق وثبات استبانة الدراسة مما يجعله على ثقة تامة بصحة الاستبانة وصلاحيتها لتحليل النتائج والإجابة

على أسئلة الدراسة واختبار فرضياتها.

8.3 تصحيح مقاييس الدراسة:

1.8.3 مقياس التنظيم الانفعالي:

تكون مقياس التنظيم الانفعالي بصورته النهائية من (10) فقرات، كما هو مبين في الملحق (3). وللإجابة على فقرات المقياس يضع المفحوص إشارة (×) أمام كل فقرة بما يتناسب وقناعته حول مدى انطباق مضمون هذه الفقرة عليه، وذلك على تدرج يتكون من سبع بدائل وفقاً لتدرج ليكترت (Likert) السباعي، وهي (اتفق بشدة) وتعطى (7) درجات، (اتفق) وتعطى (6) درجات، (اتفق أحياناً) وتعطى (5) درجات، (محايد) وتعطى (4) درجات، (أرفض أحياناً) وتعطى (3) درجات، (أرفض) وتعطى (2) درجتان، (أرفض بشدة) وتعطى (1) درجة واحدة، وبما أن مقياس بعد إعادة التقييم يتكون من (6) فقرات فإن الدرجة الكلية لهذا البعد تتراوح بين (6) درجات وهي أدنى درجة يحصل عليها المفحوص، و(42) درجة، وهي أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص، وقد تم توزيع المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى التنظيم الانفعالي على الآتي: (1-3) منخفضة، (3.01-5) متوسطة، (5.01-7) مرتفعة (البراهمة، 2017، ص55)، كما يبينه الجدول الآتي:

الجدول (10) يوضح المتوسطات الحسابية لمستوى التنظيم الانفعالي

مستوى التنظيم الانفعالي	المتوسطات الحسابية
منخفض	(3-1)
متوسط	(5-3.01)
مرتفع	(7-5.01)

2.8.3 مقياس القلق (كحالة-كسمة):

تكون مقياس القلق لسبيلرجر بصورته النهائية من (40) فقرة موزعة على قسمين :

"القسم الأول يتضمن القلق كحالة ويتكون من (20) فقرة، والقسم الثاني القلق كسمة ويتكون من (20) فقرة كما هو مبين في الملحق (ب)، وللاجابة على فقرات المقياس يضع المفحوص على كل عبارة من عبارات الاختبار بوضع علامة (X) داخل دائرة أمام أحد الاختيارات الأربعة المتفاوتة في الشدة وتتراوح قيمة الدرجات على الاختبار من 20 درجة كحد أدنى الى 80 درجة كحد أقصى لكل صورة من صورتى اختبار حالة وسمة القلق" (الشبؤون والأحمد، 2011، ص779).

وقد قسمت بنود القسم الاول (حالة القلق) والبالغ عددها (20) بند الى عبارات موجبة ويبلغ عددها (10) وهي العبارات (1-3-4-6-7-10-13-14-16-19)، أما العبارات السلبية والتي يبلغ عددها (10) وهي رقم (2-5-8-9-11-12-15-17-18-20).

أما القسم الثاني (سمة القلق) فقد قسمت بنوده البالغ عددها (20) بند إلى (10) عبارات ايجابية و (10) عبارات سلبية متمثلة في البنود التالية: العبارات الايجابية (1-2-5-8-10-11-15-16-19-20)، أما العبارات السلبية (3-4-5-6-7-9-12-13-14-17-18) (العابد، 2011).

وقد صححت الاجابة على المقياس بإعطاء أوزان مختلفة لبدائل الإجابة في المقياسين الفرعيين طبقاً لدلالاتها على النحو التالي:

في مقياس القلق كحالة: مطلقاً (1) درجة واحدة، قليلاً (2) درجتان، أحياناً (3) درجات، كثيراً (4) درجات.

وفي مقياس القلق كسمة: مطلقاً (1) درجة واحدة، أحياناً (2) درجتان، غالباً (3) درجات، دائماً (4) درجات.

وهناك نوعان من العبارات، النوع الأول ويشير التقدير المرتفع فيه الى قلق عال، وتكون أوزان التدرج فيه كالآتي: 1-2-3-4. أما النوع الثاني فيشير التقدير المرتفع فيه الى قلق منخفض، حيث تكون أوزان التدرج

فيه للعبارات معكوسة كالآتي : 1-2-3-4 (الزعيبي، 1997، ص118). وقد استخرج للمقياس مؤشرات صدق وثبات لضمان حسن استخدامه.

ومن ثم تجمع علامات القسم الأول مع علامات القسم الثاني، ومن ثم إن الفئة التي يصنف فيها الشخص حسب مستوى القلق، بحيث توجد أربع فئات تقابلها درجة من القلق ومستوى القلق، الفئة الأولى فدرجتها تصل الى أقل من (20) درجة ويكون فيها الشخص يتمتع بدرجة منخفضة من القلق، أما الثانية فدرجتها تتراوح من بين (20/40) درجة ومستوى قلقها طبيعي ، بينما الفئة الثالثة فتتراوح درجتها (41/60) درجة ومستوى قلقها هو قلق فوق المتوسط، أما الفئة الأخيرة وهي الفئة الرابعة والتي تبدأ من درجة (61/80) درجة والتي تمثل مستوى القلق الشديد، والجدول (10) يوضح مستويات نتائج القلق لمقياس سبيلرجر (العابد، 2011).

الجدول (11) يوضح مستويات نتائج القلق لمقياس سبيلرجر

الفئات	درجة القلق	مستوى القلق
الفئة الأولى	أقل من 20	قلق منخفض
الفئة الثانية	20 - 40	قلق طبيعي
الفئة الثالثة	41 - 60	قلق فوق المتوسط
الفئة الرابعة	61 - 80	قلق شديد

9.3 اجراءات الدراسة:

حيث تم تنفيذ إجراءات الدراسة وفقاً لما يلي:

- الحصول على موافقة كلية الصحة العامة ولجنة برنامج الصحة النفسية والمجتمعية.
- إعداد مقياسي الدراسة بصورتها النهائية بعد استخراج دلالات صدقهما وثباتهما.

- اختيار أفراد عينة الدراسة بالطريقة (الطبقية العشوائية)، وذلك بعد تحديد عدد أفراد مجتمع الدراسة الكلي من خلال الكشوفات الرسمية لأعداد الطلبة وتخصصاتهم من دائرة القبول والتسجيل في جامعتي الاستقلال والقدس حيث بلغت عينة الدراسة (400) طالبًا وطالبة.
- توزيع أداتي الدراسة على أفراد العينة، والبالغة (400) استبانة لكل من مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس قلق (كحالة-كسمة) بعد أن تم بيان الهدف من الدراسة، وبيان المعلومات الكافية لطريقة الاستجابة على أداتي الدراسة، وإعلامهم بأن المعلومات التي يتم الحصول عليها لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط، وستعامل بسرية تامة.
- جمع أداتي الدراسة وتدقيقها، والتأكد من صلاحيتها لأغراض التحليل الإحصائي بهدف الإجابة على أسئلة الدراسة، واستخلاص النتائج والخروج بالتوصيات المناسبة في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، وقد تم استرداد (398) استبانة من أصل (400) استبانة، حيث تم استبعاد (2) استبانة بسبب عدم اكتمال الشروط فيها كترك بعض الفقرات دون إجابة.

10.3 المعالجة الإحصائية :

بعد جمع الاستبانات والتأكد من صلاحيتها للتحليل تم ترميزها (أي إعطاؤها أرقامًا معينة)، وذلك تمهيداً لإدخالها إلى جهاز الحاسوب الآلي لإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وذلك من خلال برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) (Statistical Package for the Social Sciences) وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات الاستبانة.
- واختبار (ت) (t-Test) لعينتين مستقلتين: لكشف دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.

- تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA): لبيان دلالة الفروق بين متوسطات ثلاث فئات فأكثر.
- معادلة الثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): لمعرفة ثبات فقرات المقاييس.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient): للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين فقرات الاختبار والدرجة الكلية للمقاييس، ولقياس درجة الارتباط والعلاقة بين المتغيرات.

11.3 الاعتبارات الأخلاقية:

- الحصول على موافقة كلية الصحة العامة ولجنة برنامج الصحة النفسية والمجتمعية.
- الحصول على موافقة اللجنة الأخلاقية في الأبحاث في جامعة القدس.
- الحصول على موافقة الطلبة.
- ضمان السرية والثقة في التعامل مع المعلومات التي تم الحصول عليها.
- الحيادية وعدم التحيز أثناء تحليل البيانات وتفسير النتائج.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة.

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة.

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة التي هدفت إلى "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس"، وفيما يلي عرض للنتائج:

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:

1. النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس؟

من أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخراج معامل الارتباط بيرسون للمقياسين للتعرف على العلاقة بين المتغيرات، ويوضح الجدول (12) نتائج اختبار معامل الارتباط بيرسون.

جدول (12): نتائج اختبار معامل الارتباط بيرسون

معامل الارتباط بيرسون	المقاييس
0.367	مقياس التنظيم الانفعالي
	مقياس القلق كحالة

معامل الارتباط بيرسون	المقاييس
0.409	مقياس التنظيم الانفعالي
	مقياس القلق كسمة

يشير الجدول السابق إلى هناك علاقة طردية بين مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق (كحالة - كسمة).

**وجاءت هذه للإجابة على فرضية "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس".

2. النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس؟

ومن أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية

للمقياس الأول (التنظيم الانفعالي) والذي يشتمل على (10) فقرات، والجدول (13) يوضح ذلك.

الجدول (13): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس التنظيم الانفعالي

مرتباً ترتيباً تنازلياً

الرتبة	الفقرة	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
1	عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية (كالحزن والغضب) أغير ما كنت أفكر فيه	4.37	1.55	62.4	متوسط
2	عندما أواجه موقفاً ضاغظاً فأنتني أفكر بطريقة تساعدني على البقاء هادئاً	4.35	1.66	62.1	متوسط
3	عندما أشعر بانفعالات سلبية أحرص على عدم الإفصاح عنها	4.26	1.58	60.9	متوسط
4	عندما أريد أن أشعر بانفعال إيجابي، أغير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه	4.13	1.63	59.0	متوسط
5	عندما أريد أن أشعر بانفعال ايجابي (كالسرور والبهجة) أغير ما كنت أفكر فيه	4.10	1.64	58.6	متوسط
6	أحتفظ بانفعالاتي لنفسني.	4.09	1.76	58.4	متوسط
7	عندما أشعر بانفعالات سلبية فإنني أفكر بطريقة إيجابية	4.085	1.61	58.3	متوسط
8	الجا إلى عدم التعبير عن انفعالاتي كوسيلة لتنظيمها	4.08	1.54	58.2	متوسط
9	أضبط انفعالاتي من خلال تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه	4.06	1.59	58.0	متوسط
10	عندما أشعر بانفعالات ايجابية أكون حذرًا في التعبير عنها	3.67	1.85	52.4	متوسط
	المتوسط الكلي للتنظيم الانفعالي (فقرات القياس مجتمعة)	4.10	0.891	58.6	متوسط

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$).

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن الفقرة التي تنص على "عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية (كالحزن والغضب) أغير ما كنت أفكر فيه" قد حازت على أعلى المتوسطات الحسابية وكان متوسطها الحسابي يساوي (4.37) ثم الفقرة التي تنص على عندما أواجه موقفًا ضاغطًا فأفكر بطريقة تساعدني على البقاء هادئًا حيث كان المتوسط الحسابي (4.35)، في حين حصلت الفقرة التي تنص على "عندما أشعر بانفعالات ايجابية أكون حذرًا في التعبير عنها" على أدنى المتوسطات الحسابية وكان متوسطها الحسابي يساوي (3.67) ومن ذلك يمكن تأكيد مستوى التنظيم الانفعالي من وجهة نظر طلبة جامعتي الاستقلال والقدس كما يلاحظ من خلال الجدول السابق ان المتوسط العام لاستجابات الباحثين قد بلغت (4.10) وهي متوسطة.

3. النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما مستوى القلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس؟

ومن أجل الإجابة على هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لمقياس الثاني (القلق كحالة) و(القلق كسمة) والذي يشتمل على (20) فقرات لكل مقياس، والجدول (14) و(15) يوضح ذلك.

الجدول (14): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق (كحالة). مرتباً ترتيباً

تنازلياً

الترتبة	الفقرة	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
1	اشعر بالثقة بالنفس	2.83	0.909	70.8	متوسط
2	اشعر بالقناعة	2.71	0.984	67.8	متوسط
3	اشعر بالسرور	2.70	0.911	67.5	متوسط
4	أشعر بالأمان	2.69	0.85	67.3	متوسط

متوسط	66.3	0.985	2.65	اشعر بالرضا	5
متوسط	65.5	0.869	2.62	اشعر بالطمأنينة وراحة البال	6
متوسط	65.0	0.87	2.60	اشعر بالاستقرار	7
متوسط	63.5	0.911	2.54	اشعر بالارتياح	8
متوسط	63.0	0.98	2.52	اشعر انني عصبي	9
متوسط	62.5	0.935	2.50	اشعر بالقلق لتوقع حدوث مشاكل	10
متوسط	61.8	0.868	2.47	اشعر بانني مشوش	11
متوسط	61.0	0.903	2.44	اشعر بالاسترخاء	12
متوسط	60.8	0.923	2.43	اشعر ان اعصابي مشدودة	13
متوسط	60.8	0.927	2.43	انا شديد العصبية	14
متوسط	60.5	0.909	2.42	اشعر بالانزعاج	15
متوسط	58.5	0.865	2.34	انا متوتر	16
متوسط	58.3	0.893	2.33	اشعر بالاضطراب	17
متوسط	57.8	0.911	2.31	اشعر بانني متردد	18
متوسط	56.8	1.024	2.27	اشعر بالهدوء	19
متوسط	56.5	0.984	2.26	اشعر انني خائف جدا	20
متوسط	62.5	0.344	2.50	القلق - كحالة (فقرات القياس مجتمعة)	

*الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة $(\alpha = 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفقرة التي تنص على "أشعر بالنقمة بالنفس" قد حازت على أعلى المتوسطات

الحسابية وكان متوسطها الحسابي يساوي (2.83) ثم الفقرة التي تنص على "أشعر بالقناعة" حيث كان

المتوسط الحسابي (2.71)، في حين حصلت الفقرة التي تنص على "أشعر انني خائف جداً" على أدنى

المتوسطات الحسابية وكان متوسطها الحسابي يساوي (2.26) ومن ذلك يمكن تأكيد مستوى القلق كحالة من

وجهة نظر طلبة جامعتي الاستقلال والقدس كما يلاحظ من خلال الجدول السابق ان المتوسط العام

لاستجابات المبحوثين قد بلغت (2.50) وهي متوسطة.

الجدول (15): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى القلق (كسمة)

مرتباً ترتيباً تنازلياً

الرتبة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
1	أتمنى أن أكون سعيداً كما يبدو على الآخرين	2.69	1.36	67.1	متوسط
2	أشعر بالرضا عن نفسي	2.66	0.91	66.6	متوسط
3	أشعر بالأمان	2.62	0.93	65.4	متوسط
4	أنا سعيد	2.59	0.89	64.7	متوسط
5	أشعر بالرضا	2.58	0.93	64.5	متوسط
6	أنا شخص ثابت (مستقر)	2.54	0.84	63.4	متوسط
7	أشعر بالراحة	2.51	0.86	62.8	متوسط
8	أنا هادئ ولا أنفعل بسرعة	2.44	0.92	61.0	متوسط
9	تصيني حالة من التوتر عندما أفكر في همومي	2.44	0.95	61.0	متوسط
10	أشعر بالعصبية وعدم الاستقرار	2.35	0.77	58.8	متوسط
11	أقلق على أشياء كثيرة لا تستحق الاهتمام	2.35	0.82	58.7	متوسط
12	أأخذ القرارات بسهولة	2.34	0.91	58.5	متوسط
13	تدور بخاطري بعض الأفكار غير المهمة وتزعجني	2.34	0.85	58.4	متوسط
14	لدي أفكار مزعجة	2.34	0.90	58.4	متوسط
15	أشعر أن الصعوبات تتراكم علي بحيث لا أستطيع التغلب عليها	2.33	0.89	58.2	متوسط
16	أأثر بشدة الأشياء المخيبة للأمل لدرجة أنني لا أستطيع استبعادها من تفكيري	2.31	0.86	57.8	متوسط

متوسط	55.2	0.92	2.21	أشعر أنني غير كفاء	17
متوسط	53.8	0.97	2.15	تتقصني الثقة بالنفس	18
متوسط	53.6	0.95	2.15	أشعر بأنني فاشل	19
متوسط	57.7	0.99	2.31	أشعر بالسرور	20
متوسط	62.3	0.336	2.41	المتوسط الكلي للقلق - كسمة (فقرات القياس مجتمعة)	

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول السابق أن الفقرة التي تنص على "أتمنى أن أكون سعيداً كما يبدو على الآخرين" قد حازت على أعلى المتوسطات الحسابية وكان متوسطها الحسابي يساوي (2.69) ثم الفقرة التي تنص على "أشعر بالرضا عن نفسي" حيث كان المتوسط الحسابي (2.66)، في حين حصلت الفقرة التي تنص على "أشعر بالسرور" على أدنى المتوسطات الحسابية وكان متوسطها الحسابي يساوي (2.31) ومن ذلك يمكن تأكيد مستوى القلق كسمة من وجهة نظر طلبة جامعتي الاستقلال والقدس كما يلاحظ من خلال الجدول السابق ان المتوسط العام لاستجابات المبحوثين قد بلغت (2.41) وهي متوسطة.

*الجدول التالي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجالات مقياس القلق (كحالة-كسمة) والمقياس ككل مرتباً تنازلياً:

الترتبة	الفقرة	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
1	القلق - كحالة	2.50	0.344	62.5	متوسط
2	القلق - كسمة	2.41	0.336	60.3	متوسط
	القلق (فقرات القياس مجتمعة)	2.46	0.294	61.5	متوسط

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

1. النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الجامعة.

وللإجابة على الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (T) لمجموعتين مستقلتين، كما يتضح في الجدول (16).

الجدول (16): يوضح نتائج اختبار "T" لمجموعتين مستقلتين؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير الجامعة.

اسم المجال	المتغير المستقل	عدد الاستمارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
مقياس التنظيم الانفعالي	جامعة الاستقلال	100	4.06	0.973	-0.529	0.597
	جامعة القدس	300	4.11	0.848		
مقياس القلق						
القسم الأول: القلق كحالة	جامعة الاستقلال	100	2.48	.339	-1.187	0.236
	جامعة القدس	300	2.53	.344		
القسم الثاني: القلق كسمة	جامعة الاستقلال	100	2.34	.338	-2.679	0.008
	جامعة القدس	300	2.44	.325		

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$).

يشير الجدول السابق إلى قبول الفرضية التي تقول انه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة -كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغيرات الدراسة الجامعة". في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق كحالة ورفضها في مقياس القلق كسمة إذ جاء مستوى الدلالة كالتالي:

• مقياس التنظيم الانفعالي بلغ مستوى الدلالة (0.0597) وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.

• مقياس القلق:

- القسم الأول: القلق كحالة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.236) وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.

- المجال الثاني : القلق كسمة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.008) وهو أقل من ($\alpha=0,05$) مما يعني رفض الفرضية. وتأتي الفروق لصالح جامعة القدس إذ بلغ المتوسط الحسابي لإجابات الطلبة (2.44) في حين بلغ المتوسط الحسابي لإجابات طلبة جامعة الاستقلال (2.34)، بمعنى أن مستوى القلق كسمة لدى طلبة جامعة القدس مقارنة بطلبة جامعة الاستقلال.

2. النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الجنس.

وللإجابة على الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (T) لمجموعتين مستقلتين، كما يتضح في الجدول (17).

الجدول (17): يوضح نتائج اختبار "T" لمجموعتين مستقلتين؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس.

اسم المجال	المتغير المستقل	عدد الاستمارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
مقياس التنظيم الانفعالي	ذكر	236	4.08	.848	-0.607	0.544
	أنثى	164	4.13	.926		
مقياس القلق						
القسم الأول: القلق كحالة	ذكر	236	2.47	.302	-3.230	0.001
	أنثى	164	2.59	.386		
القسم الثاني: القلق كسمة	ذكر	236	2.43	.329	0.754	0.451
	أنثى	164	2.40	.334		

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$).

يشير الجدول السابق الى قبول الفرضية التي تقول أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الجنس". في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق كحالة في حين ترفضها في مقياس القلق كسمة. إذ جاء مستوى الدلالة كالتالي:

- مقياس التنظيم الانفعالي بلغ مستوى الدلالة (0.544) وهو أعلى من ($\alpha = 0.05$) مما يعني قبول الفرضية.

- مقياس القلق: القسم الأول: القلق كحالة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.001) وهو أقل من ($\alpha = 0.05$) مما يعني رفض الفرضية. وتأتي الفروق لصالح الإناث على الذكور إذ بلغ المتوسط الحسابي للإناث (2.59) في حين بلغ للذكور (2.47).

- القسم الثاني: القلق كسمة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.451) وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.

3. النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي

والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير نوع الكلية.

وللإجابة على الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (T) لمجموعتين مستقلتين، كما يتضح في الجدول (18).

الجدول (18): يوضح نتائج اختبار "T" لمجموعتين مستقلتين؛ لفحص دلالة الفروق تبعاً لمتغير نوع الكلية.

اسم المجال	المتغير المستقل	عدد الاستمارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
مقياس التنظيم الانفعالي	كلية الحقوق	153	4.12	0.724	0.320	0.085
	كلية الآداب	247	4.09	0.965		
مقياس القلق						
القسم الأول: القلق كحالة	كلية الحقوق	153	2.51	.313	-0.364	0.707
	كلية الآداب	247	2.52	.361		
القسم الثاني: القلق كسمة	كلية الحقوق	153	2.42	.275	0.155	0.877
	كلية الآداب	247	2.42	.361		

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$).

يشير الجدول السابق الى قبول الفرضية التي تقول أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى

لمتغير نوع الكلية". في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق إذ جاء مستوى الدلالة كالتالي:

- مقياس التنظيم الانفعالي بلغ مستوى الدلالة (0.085) وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.
- مقياس القلق:
- القسم الأول: القلق كحالة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.707) وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.
- القسم الثاني : القلق كسمة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.877) وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.

4. النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير مكان السكن الدائم. وللإجابة على الفرضية استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الاحادي (One-Way ANOVA)، كما يتضح في الجدول (19).

الجدول (19): يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير مكان السكن الدائم.

الرقم	المجال	المتغير	عدد الاستبانات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	مقياس التنظيم الانفعالي	البادية	44	4.00	0.722
		مخيم	80	4.19	1.029
		قرية	180	4.14	0.876
		مدينة	96	4.01	0.817
2	مقياس القلق كحالة	البادية	44	2.54	0.309
		مخيم	80	2.51	0.333

0.341	2.51	180	قرية	مقياس القلق كسمة	3
0.373	2.52	96	مدينة		
0.304	2.46	44	البادية		
0.342	2.43	80	مخيم		
0.346	2.41	180	قرية		
0.306	2.41	96	مدينة		

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
مقياس التنظيم الانفعالي	بين المجموعات	2.109	3	0.703	0.907	0.438
	خلال المجموعات	306.961	396	0.775		
	المجموع	309.070	399			
مقياس القلق						
القسم الأول: القلق كحالة	بين المجموعات	.035	3	.012	0.099	0.961
	خلال المجموعات	46.909	396	.118		
	المجموع	46.944	399			
القسم الثاني: القلق كسمة	بين المجموعات	.135	3	.045	0.411	0.745
	خلال المجموعات	43.498	396	.110		
	المجموع	43.634	399			

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$).

يشير الجدول السابق الى قبول الفرضية التي تقول انه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس التي تعزى

لمتغير مكان السكن الدائم". في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق إذ جاء مستوى الدلالة كالتالي:

- مقياس التنظيم الانفعالي بلغ مستوى الدلالة (0.438). وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.
- مقياس القلق:
- القسم الأول: القلق كحالة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.961) وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.
- القسم الثاني : القلق كسمة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.745) وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.

5. النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير مستوى دخل الأسرة. ولإجابة على الفرضية استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الاحادي (One-Way ANOVA)، كما يتضح في الجدول (20).

الجدول (20): يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير مستوى دخل الأسرة.

الرقم	المجال	المتغير	عدد الاستبانات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	مقياس التنظيم الانفعالي	أقل من 1000	49	3.84	0.735
		من 1000-2000	123	4.12	0.942
		من 2001-3000	108	4.06	0.820
		أكثر من 3000	120	4.22	0.905
2	مقياس القلق كحالة	أقل من 1000	49	2.52	0.283
		من 1000-2000	123	2.50	0.350

0.349	2.51	108	من 2001-3000	مقياس القلق كسمة	3
0.355	2.54	120	أكثر من 3000		
0.313	2.41	49	أقل من 1000		
0.316	2.43	123	من 1000-2000		
0.348	2.41	108	من 2001-3000		
0.340	2.42	120	أكثر من 3000		

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
مقياس التنظيم الانفعالي	بين المجموعات	5.391	3	1.797	2.343	.073
	خلال المجموعات	303.679	396	.767		
	المجموع	309.070	399			
مقياس القلق						
القسم الأول: القلق كحالة	بين المجموعات	.111	3	.037	.313	.816
	خلال المجموعات	46.833	396	.118		
	المجموع	46.944	399			
القسم الثاني: القلق كسمة	بين المجموعات	.013	3	.004	.039	.990
	خلال المجموعات	43.621	396	.110		
	المجموع	43.634	399			

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوي دلالة $(\alpha = 0.05)$.

يشير الجدول السابق الى قبول الفرضية التي تقول انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة $(\alpha \leq 0.05)$ في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس

تعزى لمتغير مستوى دخل الأسرة ". في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق إذ جاء مستوى الدلالة كالتالي:

- مقياس التنظيم الانفعالي بلغ مستوى الدلالة (.073) وهو أعلى من $(\alpha = 0.05)$ مما يعني قبول الفرضية.

• مقياس القلق:

- القسم الأول: القلق كحالة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.816) وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.
- القسم الثاني: القلق كسمة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.990) وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.

6. النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي

والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية للأبوين.

وللإجابة على الفرضية استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الاحادي (One-Way ANOVA)، كما يتضح في الجدول (21).

الجدول (21): يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية للأبوين.

الرقم	المجال	المتغير	عدد الاستبانات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1.	مقياس التنظيم الانفعالي	متزوجين	317	4.12	0.888
		مطلقين	60	3.95	0.825
		أرملين	23	4.26	0.902
2	مقياس القلق كحالة	متزوجين	317	2.53	0.343
		مطلقين	60	2.46	0.377
		أرملين	23	2.54	0.217
3	مقياس القلق كسمة	متزوجين	317	2.42	0.338
		مطلقين	60	2.42	0.328
		أرملين	23	2.43	0.231

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
مقياس التنظيم الانفعالي	بين المجموعات	2.009	2	1.004	1.299	0.274
	خلال المجموعات	307.061	397	.773		
	المجموع	309.070	399			
مقياس القلق						
القسم الأول: القلق كحالة	بين المجموعات	.272	2	.136	0.893	0.413
	خلال المجموعات	14.793	97	.153		
	المجموع	15.065	99			
القسم الثاني: القلق كسمة	بين المجموعات	.436	2	.218	0.717	0.491
	خلال المجموعات	29.215	96	.304		
	المجموع	29.652	98			
	خلال المجموعات	15.668	95	.165		
	المجموع	16.161	97			

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$).

يشير الجدول السابق الى قبول الفرضية التي تقول انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس التي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية للأبوين". في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق إذ جاء مستوى الدلالة كالتالي:

• مقياس التنظيم الانفعالي:

بلغ مستوى الدلالة (0.274) وهو أعلى من ($\alpha = 0,05$) مما يعني قبول الفرضية.

• مقياس القلق:

- القسم الأول: القلق كحالة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.413) وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.
- القسم الثاني: القلق كسمة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.491) وهو أعلى من ($\alpha=0,05$) مما يعني قبول الفرضية.

7. النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير ترتيب الشخص داخل الأسرة.

وللإجابة على الفرضية استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الاحادي (One-Way ANOVA) ، كما يتضح في الجدول (22).

الجدول (22): يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لترتيب الشخص داخل الأسرة.

الرقم	المجال	المتغير	عدد الاستبانات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1.	مقياس التنظيم الانفعالي	الأكبر	129	4.16	0.993
		الأوسط	190	4.11	0.845
		الأصغر	81	4.00	0.764
2	مقياس القلق كحالة	الأكبر	129	2.52	0.338
		الأوسط	190	2.52	0.355
		الأصغر	81	2.51	0.326
3	مقياس القلق كسمة	الأكبر	129	2.42	0.342
		الأوسط	190	2.41	0.333
		الأصغر	81	2.43	0.311

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
مقياس التنظيم الانفعالي	بين المجموعات	1.292	2	.646	0.833	0.435
	خلال المجموعات	307.778	397	.775		
	المجموع	309.070	399			
مقياس القلق						
القسم الأول: القلق كحالة	بين المجموعات	.011	2	.006	0.047	0.954
	خلال المجموعات	46.933	397	.118		
	المجموع	46.944	399			
القسم الثاني: القلق كسمة	بين المجموعات	.022	2	.011	0.102	0.903
	خلال المجموعات	43.611	397	.110		
	المجموع	43.634	399			

* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$).

يشير الجدول السابق الى قبول الفرضية التي تقول انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير ترتيب الشخص داخل الأسرة ". في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق إذ جاء مستوى الدلالة كالتالي:

- مقياس التنظيم الانفعالي بلغ مستوى الدلالة (0.435). وهو أعلى من ($\alpha = 0,05$) مما يعني قبول الفرضية.
- مقياس القلق:
- القسم الأول: القلق كحالة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.954) وهو أعلى من ($\alpha = 0,05$) مما يعني قبول الفرضية.
- القسم الثاني: القلق كسمة؛ بلغ مستوى الدلالة (0.903) وهو أعلى من ($\alpha = 0,05$) مما يعني قبول الفرضية.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

1.4 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة.

2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة.

- التوصيات.

مناقشة نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء ما تم طرحه من أسئلة، وفيما يلي مناقشة هذه النتائج، بالإضافة إلى التوصيات التي جاءت في ضوء هذه النتائج.

1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة:

- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس؟

أشار الجدول (12) إلى وجود علاقة ارتباطية (علاقة طردية) بين مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق (كحالة وكسمة)، حيث أن كلما زاد التنظيم الانفعالي زاد القلق لدى الفرد والعكس صحيح. وتشير الباحثة من خلال دراسة المتوسطات الحسابية لكل من المقياسين أن الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس كانت متوسطة. في حين كانت في مقياس القلق كحالة غالباً (مرتفع) والقلق كسمة أحياناً (متوسط).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (اسليم، 2017) و(سلوم، 2015) والتي أشارت نتائج دراستهم إلى وجود علاقة ارتباطية. وتعزو الباحثة ذلك نتيجة مدى الصراع الذي يدور في الطلبة ما بين يجب أن يظهروا بمظهر المتوازن انفعالياً لما للمجتمع من قيود وأحكام في الوقت الذي يعترضهم القلق في العديد من المواقف والضغوطات التي يمرون بها خلال حياتهم الجامعية، فتعد المرحلة الجامعية من أكثر مراحل الحياة أهمية،

لما لها من دور رئيس في صقل شخصية الطالب وتحديد مستقبله المهني، ولما تزوده إياه من كم كبير من المهارات العلمية والعملية والشخصية ذات الآثار بعيدة المدى.

****وجاءت هذه للإجابة على مناقشة نتيجة الفرضية "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس".**

- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس؟ أشار الجدول (13) إلى أن المتوسط الحسابي لمستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس كان بمستوى متوسط. مما يعني ان الطلبة يتمتعون بشيء من التنظيم الانفعالي وتتوافق هذه النتيجة وكل من دراسة عفانة(2018)، البراهمة(2017)، ويعقوب(2016) حيث دلت تلك الدراسات إلى وجود مستوى متوسط لدى أفراد العينة في التنظيم الانفعالي، كما إن أغلب الدراسات التي تم طرحها في الدراسات السابقة كان مستوى التنظيم الانفعالي يتراوح ما بين المتوسط والجيد. ومن خلال الجدول اتضح أن الفقرة (9) والتي تنص على "عندما أشعر بانفعالات سلبية أحرص على عدم الافصاح عنها" على أعلى متوسط حسابي إذ بلغ (4.27).

وتعزو الباحثة أن هذه النتيجة هي نتيجة طبيعية لما يحرص عليه الانسان العربي الظهور بمظهر الصلابة ويوضح ذات الجدول أن الفقرة (1) والتي تنص على "عندما أشعر بانفعالات ايجابية أكون حذرا في التعبير عنها" على أقل متوسط حسابي إذ بلغ (3.67)، وتعزو الباحثة نتيجة ذلك الى وجود طبيعة منسجمة مع النتيجة السابقة فكما يحرص الطالب على ضبط انفعالاته السلبية هو أيضا لا يمتلك أي مانع من إظهار انفعالاته الايجابية. لا سيما وأن هذه الدراسة تتناول فئة الشباب المعروفين بحب الحياة والنشاط والحيوية والانطلاق فيها، كما أن قدراتهم وامكانياتهم العلمية يدفعهم إلى التحكم في سلوكياتهم بشكل أفضل.

كما إن طلبة الجامعات يمرون بمرحلة من الاتزان والتنظيم للانفعالات فهم تخطو مرحلة المراهقة وأصبحوا في وقت مسؤولين عن التصرفات التي يقومون بها، انطلاقاً من مبدأ الحرية والمسؤولية التي يغرسها الأهالي والجامعات في نفوس الابناء فيصبح الطالب حر في اختيار ما يريد والتعبير عن أفكاره ومشاعره وسلوكياته كما يشاء، ولكن ضمن أنه مسؤول عن تصرفاته فلا بد من أن تكون التصرفات مناسبة للموقف ولا تتعدى حقوق الآخرين ولا المحظورات، لذلك فتجدهم لديهم المقدرة العالية على التحكم في تصرفاتهم والتمييز بين الصواب والخطأ وبين ما يتوافق مع عادات وتقاليد المجتمع وما ينافيه مما يجعلهم يصدرون وتخذون سلوكيات تتناسب مع الموقف والبيئة التي يعيشون فيها.

كما أن نظرة المجتمع والبيئة المحيطة للطالب الجامعي نظرة عالية فهو يختلف عن طالب المدرسة، فهو يحاول قدر الإمكان أن يصدر سلوكيات تظهر للآخرين أنه ذات وعي واتزان انفعالي ودراية بالعديد من الأمور مما يجعله أكثر اتزاناً وتنظيماً لانفعالاته.

ولا بد من الإشارة إلى الدورات والتدريبات النفسية والأنشطة اللامنهجية التي يحصلون عليها الطلبة التي تساعدهم على الاسترخاء والتنفس العميق وإخراج الطاقات والأفكار والمشاعر السلبية، مما يساعدهم على التروي وعدم التسرع في اتخاذ القرارات والنظر لأي موضوع من عدة جوانب ليتم اتخاذ القرار السليم.

- مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما مستوى القلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس؟

أشار الجدول (14) إلى أن الدرجة الكلية لفقرات مقياس القلق كحالة كانت بمستوى متوسط وهي نتيجة تظهر عدم التأكيد على وجود الإحساس بالقلق ولكنها أيضاً لا تنفي وجوده.

تشير نتائج الجدول (14) إلى أن الفقرة التي تنص على "عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية (كالحزن والغضب) أغير ما كنت أفكر فيه" قد حازت على أعلى المتوسطات الحسابية وكان متوسطها الحسابي يساوي (4.37) ثم الفقرة التي تنص على عندما أواجه موقفًا ضاغطًا فأفكر بطريقة تساعدني على البقاء هادئًا حيث كان المتوسط الحسابي (4.35)، في حين حصلت الفقرة التي تنص على "عندما أشعر بانفعالات ايجابية أكون حذرًا في التعبير عنها" على أدنى المتوسطات الحسابية وكان متوسطها الحسابي يساوي (3.67) ومن ذلك يمكن تأكيد مستوى التنظيم الانفعالي من وجهة نظر طلبة جامعتي الاستقلال والقدس كما يلاحظ من خلال الجدول السابق ان المتوسط العام لاستجابات الباحثين قد بلغت (4.10) وهي متوسطة.

وهنا تعبير عن طردية العلاقة بين التوازن الانفعالي والقلق وهو كلما زاد التوازن الانفعالي زاد الاحساس بالقلق. (لما يضع الطالب نفسه في صورة عدم الوقوع بالخطأ نتيجة انفعالاته).

كما اشار الجدول (15) يتضح من نتائج الجدول أن الفقرة التي تنص على "أتمنى أن أكون سعيدا كما يبدوا على الآخرين" قد حازت على أعلى المتوسطات الحسابية وكان متوسطها الحسابي يساوي (2.69) ثم الفقرة التي تنص على "أشعر بالرضا عن نفسي" حيث كان المتوسط الحسابي (2.66)، في حين حصلت الفقرة التي تنص على "أشعر بالسرور" على أدنى المتوسطات الحسابية وكان متوسطها الحسابي يساوي (2.31) ومن ذلك يمكن تأكيد مستوى القلق كسمة من وجهة نظر طلبة جامعتي الاستقلال والقدس كما يلاحظ من خلال الجدول السابق ان المتوسط العام لاستجابات الباحثين قد بلغت (2.41) وهي متوسطة.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة أن سمة القلق هي من سمات الشخصية التي تكتسب منذ الطفولة، وكما جاءت النتيجة بأنها متوسطة مما يدل ذلك حسب مدرسة التحليل النفسي أن ذلك نتيجة اضطراب في علاقة الطفل

بوالديه ومع الأشخاص المحيطين به وعدم شعوره بالأمان، كما أن الظروف السيئة التي يعيشها الفرد تلعب الدور الرئيس في تنمية سمة القلق لديه، فالفرد الذي يمتلك خبرات مؤلمة تكون سمة القلق لديه مرتفعة وهو في المواقف الضاغطة ترتفع حالة القلق عنده لأنه يشعر بالتهديد والخطر من البيئة، علماً أن الأوضاع الأمنية والاقتصادية التي تمر بها فلسطين من تدهور أمني واقتصادي وعدم الاستقرار مما ينعكس على ذلك على جوانب عديدة من جوانب الحياة مما ينعكس ذلك على الأفراد والتي تعد عوامل اساسية في تكوين القلق لديه. فالمجتمع الفلسطيني عانى ويعاني الكثير من الظروف الصعبة، كما وأن أطفاله وشبابه وشيوخه عاشوا ويعيشوا في جو من الحومان والألم والحزن وفقدان الأمل وعدم وضوح المستقبل وتقلب الأحوال ولا يزالوا يعانون حتى الوقت الحاضر من مشكلات عديدة مما يعكس ذلك عليهم.

2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

- مناقشة نتيجة الفرضية الأولى، ونصها: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الجامعة".

حيث قامت الباحثة باستخدام اختبار (t-test) لمجموعتين مستقلتين لفحص الفروق تبعاً لمتغير الجامعة، حيث أشار الجدول (16) إلى قبول الفرضية في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق كحالة ورفضها في مقياس القلق كسمة، وكانت لدى طلبة جامعة القدس أعلى منها لدى طلبة جامعة الاستقلال، إذ بلغ المتوسط الحسابي لإجابات طلبة جامعة القدس (2.44) في حين بلغ المتوسط الحسابي لإجابات طلبة جامعة الاستقلال (2.34). وتعزو الباحثة أن ظروف وطبيعة كل من الجامعتين هي ظروف مختلفة تماماً.

فجامعة القدس هي جامعة خاصة ولذلك فإن الطالب يترتب عليه كل ما يترتب على الطالب في الجامعات الخاصة من أقساط، وضرورة الظهور بمظهر لائق من مستلزمات قرطاسية وتكاليف معيشة. في حين أن الطالب في جامعة الاستقلال متوفر له ما يعاني منه طالب جامعة القدس بما نسبته 70 % بالإضافة إلى احساسه بالأمان الوظيفي بعد التخرج. ولذا فمن الطبيعي ان يكون الاحساس بالقلق لديهم أقل، حيث إن وجود الطالب في جامعة الاستقلال يعطيه نوع من الأمان برغم وجود قوانين صارمه ولكن ما ينتظر الطالب من حلم شبيه بالواقع من وضع النجمة على كتفه كضابط يخفف لديه من حدة القلق وما يتبع ذلك من مشكلات.

أما فيما يتعلق بالتنظيم الانفعالي "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الجامعة". مما يشير لعدم وجود فروق لدى كل من طلبة الجامعتين، ويشير ذلك إلى قبول الفرضية، ومن الجدير بالذكر أن هذه النتيجة توافقت مع دراسة اسليم(2017) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلبة هنا امتداد لذات المجتمع الذي له جزء كبير في تشكيل اللاوعي لديهم، وإلى استقرار الوضع الأكاديمي والالتزام بالنظام الجامعي في ظل الظروف الجامعية المناسبة التي يعيشها الطالب بداخل البيئة الجامعية ولذلك لم يكن هناك فروق في مقياس التنظيم الانفعالي لديهم.

- مناقشة نتيجة الفرضية الثانية، ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الجنس.

حيث قامت الباحثة باستخدام اختبار (t-test) لمجموعتين مستقلتين لفحص الفروق تبعا لمتغير الجنس، حيث

أشار الجدول (17) إلى قبول الفرضية في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق كسمة في حين ترفضها في مقياس القلق كحالة.

فعدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى كل من طلبة الجامعتين "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الجنس". مما يشير ذلك إلى قبول الفرضية، ومن الجدير بالذكر أن هذه النتيجة فإن الإنسان العربي الفلسطيني وعلى اختلاف نوعه الاجتماعي (الجنس) فإنه يظهر كما اسلفت سابقا بالصورة النمطية التي يريدها المجتمع له وليس تلك الصورة التي تعبر حقيقة عما بداخله. فالمجتمع وإن كان في شكله الخارجي ذكوريا يبيح متسع من الحرية للذكور لإظهار بعض من شخصيتهم الحقيقية إلا أنه يحاسب الذكر على شخصيته كما يحاسب الأنثى في مواقف أخرى. ولذلك فأنا نجد أن كلا الجنسين يحرصان على مظهر التمتع بالانفعال المتزن لما يشكله فيما بعد من مقياس للحكم عليهم.

كما أن الطلبة من كلا الجنسين يعيشون نفس الظروف الحياتية والجامعية والمناهج الدراسية والأنشطة المنهجية واللامنهجية التي تساعد الأفراد على اكتساب العديد من المهارات التي تساعدهم على تنظيم انفعالاتهم، كما أن الأسرة الفلسطينية أصبحت لا تفرق بين ذكر وأنثى في التربية من حيث التعبير عن سلوكياتهم وأفكارهم ومشاعرهم بما يتناسب مع الموقف بحيث لا يتعدى حرية الآخرين مما يساعدهم ذلك التحكم في تصرفاتهم بشكل جيد، كما أن الشريعة الإسلامية تحث الأفراد (ذكور/إناث) على ضبط النفس وتنظيمها، كما أن هناك تقارب من الناحية الثقافية والاجتماعية والدينية والبيئية والتربوية للطلبة الجامعيين في فلسطين على اختلاف مكان الجامعة.

ومن الجدير بالذكر أن هذه النتيجة توافقت مع دراسة اسليم(2017)، دراسة فائق وعياش(2016)، ودراسة يعقوب(2011) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي.

أما فيما يتعلق بمستوى القلق (كحالة-كسمة) فیتبین من خلال الجدول (17) يتضح أن الفروق في مقياس القلق كحالة كانت لصالح الإناث على الذكور إذ بلغ المتوسط الحسابي للإناث(2.59) في حين بلغ للذكور (2.47). إذ أن الرجل بشكل عام في المجتمع العربي التقليدي هو أقل اعتراف بما يعترى نفسه من مشاعر لما يرسم له المجتمع من صورة نمطية يجب أن يظهر فيها.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تضافر مجموعة من العوامل لا تقتضي على العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية فحسب ، بل نتيجة مجموعة من العوامل الاخرى تتمثل في عوامل ثقافية وبيئية وبيولوجية وفسولوجية، فضلاً على أن الإناث تقوم بمجموعة من الادوار التي تسبب لها ضغوط شديدة نتيجة للصراع بين مقتضيات دورها التقليدي من حيث انها أنثى ومقتضيات دورها المعاصر الذي لا يميز بينها وبين الذكر. إلا ان اساليب التنشئة التي تتبعها المجتمعات في تربية الفتيات تختلف عن تلك المتبعة في تنشئة الذكور وخصوصا في المجتمعات العربية التي تعطي فرصا أكثر للذكور من الإناث، وحرية اقل للإناث للتعبير عن نفسها في ممارسة الأنشطة المختلفة ، والدفاع عن حقوقها ومحاولة إثبات وجودها لتغيير نظرة المجتمع اليها التي توحى على بأن وزنها وثقلها في المجتمع اقل من الذكر، وهذا ما حاولت الدفاع عنه من خلال الحرص الشديد على التفوق في اكتساب المعارف والتحصيل العلمي الذي يعد مؤشرا هاما في زيادة قلقها لإثبات وجودها وبناء مستقبلها .

والقلق هنا كحالة والحالة بمعنى عرضية (فترة مؤقتة) أي ليس متأصلة بالنفس ولذلك فإننا نجد أن النتائج لم تظهر فروق فيما يتعلق بالقلق كسمة إذ قد يخضع كلا الجنسين لبعض المواقف قد تخلق لديهم الشعور بالقلق ولذلك تختلف ردود الأفعال تبعا لهذه المواقف وتوافقا مع نوع الجنس ولكنها عندما تكون كسمة فإنه المتحكم فيها نظرا لطبيعة تركيب هذه النفس البشرية على اختلاف نوعها ذكر أو أنثى فالعوامل المؤثرة هنا عادة ما ترتبط بالخصائص المكتسبة من البيئة المحيطة، كما اتفقت مع دراسة توفيق (2013) لوجود فروق في مقياس القلق (كحالة-كسمة) لصالح الاناث، واختلفت مع دراسة جبر (2015) ودراسة عثمان (2008) حيث كانت نتائجهم تشير لصالح الذكور.

- مناقشة نتيجة الفرضية الثالثة، ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير نوع الكلية.

حيث قامت الباحثة باستخدام اختبار (t-test) لمجموعتين مستقلتين لفحص الفروق تبعا لمتغير نوع الكلية، حيث أشار الجدول (18) إلى قبول الفرضية في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق (كحالة-كسمة) فيما يتعلق بفرضية "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير نوع الكلية". وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الخطط الدراسية التي يتم تناولها في كلا الجامعتين هي خطط متشابهة في المضمون لكونهما يتبعان لوزارة التعليم العالي. ولذلك ليس هناك مؤثرات تتمتع بها إحدى الجامعات ليظهر اختلافات تبعا للكلية.

فعدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي، فتعزو الباحثة ذلك بغض النظر الى نوع الكلية (حقوق، آداب) فالطلبة يعيشون ظروف متشابهة ويتعرضون لنفس المواقف الانفعالية ضمن نفس الثقافة والبيئة الفلسطينية المحيطة، كما أن ردود أفعال الفرد عند تعرضه لموقف معين هو كيفية اختياره لرد الفعل الأنسب في هذا الموقف على اختلاف المكان والزمان الذي يوجد فيه سواء أكان في كلية الحقوق أم الآداب.

أما فيما يتعلق في مستوى مقياس القلق (كحالة-كسمة) فعدم وجود فروق تبعا لمتغير الكلية فكما طرحت سابقا ما الذي سيجعل حالة القلق تنشأ لدى الطلبة فيما يتعلق بالكلية سوى ما مدى ملائمة ما يتم طرحه في الجامعة مع سوق العمل. وبما أن وزارة التعليم العالي هي المرجع المشترك لكلا الجامعتين فليس هناك ما يجعل الكلية سبباً في فروق في مقياس القلق لدى الطلبة.

- مناقشة نتيجة الفرضية الرابعة، ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير مكان السكن الدائم.

حيث قامت الباحثة باستخدام اختبار التحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص الفروق تبعا لمتغير مكان السكن الدائم، حيث أشار الجدول (19) الى قبول الفرضية في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق (كحالة-كسمة)، فيما يتعلق بفرضية "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير مكان السكن الدائم". فالمجتمع الفلسطيني ونتيجة لما يعانيه من ظروف مشتركة على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية لم يعد مكان السكن يشكل فرقا في ظروف الحياة. فتورة التكنولوجيا كما

جعلت العالم قرية صغيرة جعلت المجتمع بسيط في الدولة الواحدة منفتح على بعضه على اختلاف أماكن المعيشة.

فعدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي، فتعزو الباحثة ذلك إلى أن الفرد عادة عندما يفكر بردة فعله - فيلجأ الى التحكم فيها- عادة ما يفكر بتأثير ردة الفعل هذه على المحيط، والمحيط هنا لم يعد معزولاً عن بعضه البعض. فالمحيط في التجمع السكاني الذي أتى منه الطالب أصبح يشاركه حياته في محيطات أخرى ولا سيما في العالم الافتراضي الذي عملياً اخترق العديد من الخصوصيات التي أصبحت ظاهرة للمجتمع عن الفرد فيلجأ الطالب إلى تنظيم ردود أفعاله لما أصبح من سرعة في نقل أي تصرف قد يصدر عنه.

أما فيما يتعلق في مستوى القلق (كحالة-كسمة) فعدم وجود فروق تبعاً لمتغير مكان السكن الدائم، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن المجتمع الفلسطيني أصبح يعيش في ظروف متشابهة لم يعد التجمع السكاني مصدراً لتشكيل فروق لمقياس القلق فمثلاً لم تعد تلك النظرات المجتمعية السابقة ما بين أهالي القرى والمخيمات والتجمعات البدوية في الرقي والتمدن في الحياة والتي على سبيل المثال في بعض الأحيان ما كانت تسبب حالة من عدم الثقة لدى الفرد.

- مناقشة نتيجة الفرضية الخامسة، ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير مستوى دخل الأسرة.

حيث قامت الباحثة باستخدام اختبار التحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص الفروق تبعاً لمتغير مستوى دخل الأسرة، وأشار الجدول (20) إلى قبول الفرضية في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس

القلق (كحالة-كسمة) فيما يتعلق بفرضية "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في مستوى التنظيم الانفعالي والقلق(كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير مستوى دخل الأسرة". وتعزو الباحثة أن الشريحة التي يتشكل منها طلبة جامعة الاستقلال هي شريحة من أبناء الطبقة الوسطى من الموظفين وأصحاب رؤوس الأموال المتوسطة وملتحي الاجهزة الامنية. وكذلك طلبة جامعة القدس فتضم الشريحة الأكبر من المجتمع هم من هذه الفئات ولذلك فإن الظروف الاقتصادية هي ذاتها. وإن كانت مؤثرة على التنظيم الانفعالي والقلق فهي مؤثرة بذات القدر لدى طلبة الجامعتين.

فعدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي، فتعزو الباحثة هذه النتيجة أن في كلا الجامعتين فإن الطالب يخضع لقوانين الجامعة بذات القدر وإن كان في جامعة الاستقلال يخضع بطريقة أكبر لقوانين الجامعة إلا أن العقوبات تبعا لردود الأفعال هي ذاتها لدى طلبة الجامعتين. فمثلا عدم ضبط النفس فيما يتعلق بالعصبية، إثارة المشاكل في كلا الجامعتين عليها عقوبات شديدة. ولذلك لم نجد أن هناك فروق تبعا لمستوى الدخل لأن قانون الجامعة لن ينظر الى الطالب كطالب وليس للطالب تبعا لمستوى دخل أسرته.

أما فيما يتعلق في مستوى مقياس القلق(كحالة-كسمة) فعدم وجود فروق تبعا لمتغير مستوى دخل الأسرة على شعور الطلبة بالقلق وتعزو الباحثة هذه النتيجة نتيجة الإحساس بالتساوي أمام قانون الجامعة فلن يكون مدعاة للقلق نتيجة المستوى المعيشي للفرد (بمعنى آخر لم يعد ابن الغني منصف على خطأه وابن الفقير مظلوم على حقه).

- مناقشة نتيجة الفرضية السادسة، ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية للأبوين.

حيث قامت الباحثة باستخدام اختبار التحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص الفروق تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية للأبوين، وأشار الجدول (21) إلى قبول الفرضية في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق فيما يتعلق بفرضية "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية للأبوين". وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن التطور في الوعي لدى الأهالي لا سيما وأن عينة الدراسة هم أبناء للجيل الحديث الواعي للمخاطر النفسية على الأبناء ولذلك حتى لو كان الأبناء ينتمون لعائلات تعاني من تفكك اسري لم يعد أثاره جسيمة على الأبناء كما سابقا لتعدد حالات الانفصال الآن، هذا بالإضافة إلى التمكن الاقتصادي للنساء الأمر الذي اختزل العديد من المشاكل التي كانت تتسبب بمشاكل نفسية واجتماعية للأبناء.

فعدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي، فتعزو الباحثة هنا إلى إن التنظيم الانفعالي هو من أهم الأمور التي أصبح يلقي الضوء عليها في حل المشاكل الأسرية وفي أهميته للمحافظة على أسرة متماسكة وخروج أبناء طبيعيين للمجتمع. فأصبح الآباء أكثر تعقلا عند إدارة الخلافات وأكثر حرصا على أن تكون بعيدة عن الاطفال والابناء، ومن الجدير بالذكر أن هذه النتيجة توافقت مع دراسة عفانة (2018) حيث أشارت نتائجها الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التنظيم الانفعالي.

أما فيما يتعلق في مستوى مقياس القلق (كحالة-كسمة) فعدم وجود فروق تبعا لذات المتغير فإنه يؤكد ما تم تناوله فيما يتعلق بمقياس التنظيم الانفعالي فعند حرص الآباء على إقصاء الأبناء عن المشاكل فهم بطريقة أو بأخرى يجنبونهم مسببات حدوث القلق. كما أن التمكين الاقتصادي الذي سبق وتحدثت عنه لدى النساء هو اختزل العديد من الأسباب التي قد تشكل مصدراً للقلق لدى الأبناء، الأمر الذي يعزز الثقة بالنفس.

- مناقشة نتيجة الفرضية السابعة، ونصها: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى القلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس تعزى لمتغير ترتيب الشخص داخل الأسرة.

حيث قامت الباحثة باستخدام اختبار التحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لفحص الفروق تبعا لمتغير ترتيب الشخص داخل الأسرة، وأشار الجدول (22) إلى قبول في مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس القلق (كحالة-كسمة).

فعدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي، فتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن اختلاف ثقافة ووعي أرباب الأسر حديثا عن قديما هو عامل مهم في عملية التنظيم الانفعالي لدى الطلبة تبعا لترتيبهم داخل الأسرة فلم يعد الأخ الأكبر هو الأخ الذي له نصيب الأسد من الرعاية وتبعا لذلك فإن الأخوة بعده هم في درجة لاحقة من الاهتمام والحصول على الأشياء بل اصبح أرباب الاسر يتفهمون أن لكل ابن احتياجات تختلف عن الآخر. كما وبذات القدر لم يعد الأبن الأكبر هو المسؤول الأوحد في ظل غياب أحد أرباب الأسرة بل هو فرد له احتياجات ومتطلبات يليها رب الاسرة إلى أن يصبح مستقل بذاته. وهنا لها علاقة كبير بالفرضية السابقة التي لم يكن فيها فروق تبعا للحالة الاجتماعية للأبوين. وكما كان الوعي عاملا مؤثرا في عدم وجود فروق في

مقياس التنظيم الانفعالي فهو أيضاً عاملاً مهماً في عدم وجود فروق لمقياس القلق (كحالة-كسمة) فعند وجود الأفراد في ظل أسرة متوازنة في التعامل مع الأبناء مدركة للاختلافات الطبيعية بينهم ومدركة لخصوصية كل ابن في احتياجاته فلن يكون الترتيب داخل الأسرة سبباً لوجود فروق في مقياس القلق (كحالة-كسمة).

أهم ما تميزت به الدراسة الحالية:

1. أنها تعتبر من الدراسات القليلة التي تناولت موضوع التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس - في علم حدود الباحثة-.
2. انفردت هذه الدراسة بالتركيز على الحالة الفلسطينية الراهنة في الجامعات الفلسطينية بشكل عام وفي جامعتي الاستقلال والقدس بشكل خاص.
3. تركيز الدراسة على الانفعالات المهمة التي تسهم في بناء الشخصيات السوية للطلبة من النواحي العاطفية والانفعالية والسلوكية.
4. ان تركيز الدراسة الحالية على التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس مؤشر لاهتمام الباحثة بتحديد احتياجات الطلبة وسلوكهم ودرجة توافقهم مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة بهم، وأهمية توظيف الانفعالات في حياتهم اليومية التي ترسم توافقهم مع ذواتهم ومع الآخرين.
5. تركيز الدراسة على القلق بشكل عام و(كحالة-كسمة) بشكل خاص للاهتمام بالمكون المعرفي عند تعامل الطلبة مع المشكلات التي يواجهونها في ظل الظروف والضغوطات التي تواجه حياته وحياة أسرته بل ومجتمعه.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة خلصت الباحثة إلى التوصيات التالية:

- إقامة الدورات والبرامج التثقيفية حول مفهومي التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لدى طلبة الجامعات والأسر الفلسطينية.
- التركيز على أهمية دور الجامعة والوالدين وعمل برامج توعوية وتثقيفية حول التنظيم الانفعالي والقلق (كحالة-كسمة) لمساعدة ابنائهم الطلبة على تنظيم انفعالاتهم باستعمال استراتيجيات التنظيم الانفعالي.
- ضرورة العمل على زيادة الجهود وتقديم الإرشادات النفسية للتدخل والتعرف على مسببات القلق (كحالة-كسمة).
- إجراء المزيد من الدراسات لتفسير التباين بين القلق (كحالة-كسمة) لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس والجامعة.

المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- أبو دلو، ج.(2009): الصحة النفسي. دار أسامة للنشر، عمان.
- أحمد، س.(2009): نظريات الارشاد النفسي والتربوي. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- اسليم، ي.(2017): التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- البدرى، ن(2003): القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة, رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة تكريت، العراق.
- البراهمة، ن. (2017): التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك . رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الاردن.
- بلان، ك.(2015): الصحة النفسية للشخصية. دار الإعصار، عمان.
- بني يونس، م.(2009): سيكولوجية الدافعية والانفعالات، ط2. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- جاب الله، م.(2015): سيكولوجية الذكاء الانفعالي. دار العلم والايمان للنشر والتوزيع، دمشق.
- جاسم، ع.(2009): مستويات القلق لدى طلاب جامعة بابل. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل العدد(1)، 23-25.
- جبر، ح.(2015): الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم القلق لدى طلبة كلية الفنون الجميلة، رسالة ماجستير منشورة، مجلة جامعة بابل. العلوم الإنسانية، 23(3)، 33-35.

- جودة، آ.(2007): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامع الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 21(3)، 697-738.
- جولمان، د.(2010): الذكاء العاطفي، ط2. مكتبة الجريب، دار الزهراء للنشر والتوزيع.
- الختاتنة، س.(2012): مقدمة في الصحة النفسية. دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع، الأردن.
- خليفة، ع.(2008): الدوافع والانفعالات. دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض.
- الداهري، ص.(2007): علم نفس. دار الصفاء، عمان.
- رزق، أ.(2017): السلوك العدواني وعلاقته بالقدرة على تنظيم الانفعال لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، رسالة ماجستير منشورة، مجلة جامعة البعث، 39(21)، 41-44، كلية التربية، جامعة دمشق.
- الرواد، ذ. حمدي، ن.(2014). تطوير برنامجي إرشاد جشطلتي وعقلي انفعالي واستقصاء فاعليتهما في خفض القلق لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم التربوية، المجلد(41).
- الزعبي، أ.(1997): مستوى القلق كحالة وكسمة لدى طلبة جامعة صنعاء. رسالة ماجستير منشورة، العدد (12)، مجلة مركز البحوث التربوية، قطر.
- سرحان، و.(2010): الصحة النفسية. جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- سعاد، ب.(2016): التحكم في الفكر وتنظيم الانفعال كمنبئات بظهور الاكتئاب لدى الطلبة، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- سلمان، ش.(2006): سمة القلق لدى طالبات كلية التربية للبنات. رسالة ماجستير منشورة، العدد التاسع والعاشر، مجلة البحوث التربوية والنفسية، بغداد.

- سلوم، هـ. (2015): استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بجل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق.
- الشبؤون، د. الأحمد، أ. (2011): القلق وعلاقته بالاكنتاب عند المراهقين "دراسة ميدانية ارتباطية لدى عينة من تلاميذ الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدارس مدينة دمشق الرسمية"، رسالة ماجستير منشورة، (27)3، 76-70، مجلة جامعة دمشق، دمشق.
- شحاته، ح. (2001): التعليم الجامعي والتقويم الجامعي، المكتبة العربية للكتاب.
- الصالحي، ح. (2011): مستوى القلق لدى طلبة الأنبار، رسالة ماجستير منشورة، قسم العلوم الامنية، مجلة الأنبار للعلوم الأمنية، العدد(2)، 40-22.
- الطنطاوي، ح. (2008): الذكاء الانفعالي، رسالة ماجستير منشورة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية.
- العابد، س. (2011): قلق الحالة وقلق السمة لدى الراشد المصاب بالقصور الكلوي المزمن من خلال تطبيق اختبار سبيلبرجر، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خضير، بسكرة، الجزائر.
- عبد الله، م. (2008): مدخل إلى الصحة النفسية، ط4. دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- عبد المنعم، ت. (2013): بعض مظاهر القلق لدى عينة من تلاميذ وتلميذات المرحلة الاعدادية. كلية الآداب، جامعة البحرين، 14(56)، 28-11.
- عتوته، ص. (2018): مدخل إلى التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة محمد لمين دباغين.

- عثمان، ع.(2008): درجة القلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة، المركز الفلسطيني للإرشاد، فلسطين.
- العسيري، ع.(2007): مستويات القلق لدى طلبة الجامعة "دراسة وصفية مطبقة على عينة من طلاب جامعة الملك سعود بالرياض"، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
- عفانة، م .(2018): التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة .
- العكايشي، ب.(2003): الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الشابات الجامعيات في كلية التربية للبنات، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
- غراب، ه.(2000): القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة، رسالة ماجستير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- فائق، ص، عياش، ل.(2016): التنظيم الانفعالي لدى الطلبة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق.
- فراج، م .(2009): الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب و العدوان لدى طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مصر .
- فرج، ع.(2009): الاضطرابات النفسية (الخوف، القلق، الانفصام، الأمراض النفسية للأطفال)، دار الحامد، عمان _ الأردن .

- القحطاني ، س.(2009): دور ممارسة الألعاب في خفض القلق لذوي الإعاقات الجسدية الحركية بمؤسسة رعاية الأطفال المشلولين بالطائف، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية.
- القمش، م. المعاينة، خ.(2014): الاضطرابات السلوكية والانفعالية. دار الإصدار العلمي للنشر والتوزيع، عمان.
- كريمة، ا.(2010): الاكتئاب والقلق لدى عينة من المتأخرات عن سن الزواج، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.
- المجالي، ع.(2015): مستوى القلق وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى طلبة ضعاف السمع مقارنة بالطلبة العاديين. رسالة ماجستير منشورة، كلية الأميرة عالية الجامعية، عمان - الأردن.
- محمد، س.(2016): حكمة الاختبار لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد الرابع، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- محمد، ص.(2014): الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض القلق لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير منشورة، جامعة بنها، القاهرة، مصر.
- مخائيل، أ.(2003). دراسة لمقياس القلق بوصفه حالة وسمة على عينات من طلبة الجامعات السورية، مجلة جامعة دمشق، رسالة ماجستير منشورة، 19(2)، دمشق، 80-88.
- مرزوق، ر.(2012): فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير منشورة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، مصر.

- مصطفى، إ. (2009): الانفعالات النفسية عند الأنبياء في القرآن الكريم، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- الموصلي، و. محمود، ح. (2014): الصحة النفسية. دار زهران للنشر.
- نصيرة، ت. (2009): مشكلة البطالة وأثرها على القلق لدى خريجي الجامعات الجزائرية، رسالة ماجستير منشورة. جامعة حسيبة بن بوعلي، الجزائر.
- النفيسة، ع. (2015): القلق والاكتئاب لدى طلاب جامعة نايف من المدخنين وغير المدخنين "دراسة مقارنة". رسالة ماجستير منشورة، المجلة العربية للدراسات الامنية والتدريب، 31(63)، الرياض، 60-77.
- نوفل، ن. (2016): صورة الجسد والاعتراب النفسي وعاقتهما بالقلق والاكتئاب لدى المعاقين بصريا، رسالة ماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية، الجامعة الاسلامية، غزة .
- يعقوب، ح. (2011): التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالي. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الأصمعي، جامعة ديالي، العراق.
- يمنية، ز. (2016): السلوك العدواني وعلاقته بسمة القلق والغضب لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير منشورة، الجزائر.

ثانياً: مراجع اجنبية:

- American Psychiatric Association. (2013). **Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders** (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Droller , O., Lacoste - Badie, S., Malek,F. (2015). **Age-Related Differences In Emotion Regulation Within The Context Of Sad and Happy TV Programs.**

- Evansm. Daniel, (2014). Self-regulation in older adults: **The Prioritization of Emotion Regulation.**
- Gross, J. J. (2002). **Emotion regulation: Affective, Cognitive, And Social Consequences.** *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2014). **Emotion regulation: Conceptual And Empirical Foundations.** *Handbook of Emotion Regulation*, 2, 3-20.
- Hashim, E., Wan, H., Azlan, H., Husyairi, H.(2018): **Psychometric Properties Of The Malay Translated Spielberger State-Trait Anxiety Inventory In Exploring Parental Anxiety**, *Med & Health*; 13(1): 106-116 Kuala Lumpur, Malaysia.
- Hong, J. (1999): "Eunsook. Effects Gender, of Math Ability, Trait Test Anxiety, Statistics Course Anxiety, Statistics Achievement, And Perceived Test Difficulty on State Test Anxiety". **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 1(68), p.p 30-45.
- Koole, L., Van, D. (2010). **The Self- Regulation of Emotion, 22-35.**
- Michela, B., Roberta, R., Marco, I., Gabriele, C., Leonardo, C., Aristide, S. (2016): **The State-Trait Anxiety Inventory: Shadows and Lights on its Construct Validity.** *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 4 -15.
- Peter J. Bieling, Martin M. Antony, Richard P. Swinson (1998): **The State-Trait Anxiety Inventory, Trait Version: Structure And Content Re-examined**, *Journal of Behaviour Research and Therapy*, Vol.36, pp 777- 788.

Psychology & Marketing, 32(8), 795–807.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation : **Athene In Search Of Definition Monographs Of The Society For Research In Childhood Development.**
- Urry, H. (2009). Using reappraisal to regulate unpleasant emotional episodes: **Goals and Timing Matter Emotion, 9 (6), 782-797.**
- Wilson, C., Barnes- Holmes, D. (2014). **The Effect Of Emotion Regulation Strategies Physiological And Self- Report Measures Of Anxiety During A stress – Inducing Academic Task.** International of Psychology and Psychology Therapy, 14: 1- 15.
- Zhang, D. (2014). **Relationship Between Personality Traits and Emotion Regulation Strategies For Chinese College Students.** Asian Journal of Humanities and Social Studies, 2(5), 666-670.

ثالثاً: مراجع الانترنت:

- (<https://www.alquds.edu/ar/about-us-ar.html>). 2019/1/2 أخذ من الانترنت بتاريخ
- (<https://alistiqlal.edu.ps/page>). 2019/12/18 أخذ من الانترنت بتاريخ

الملاحق

الملحق (1)

أسماء السادة المحكمين

الرقم	الاسم	التخصص	الجامعة
1	د. أنوار أبو هنود	معالجة إكلينيكية/علم نفس إكلينيكي	جامعة الاستقلال
2	د. عامر شحادة	صحة نفسية	جامعة الاستقلال
3	د. رهاب السعدي	صحة نفسية	جامعة الاستقلال
4	د. نادر شوامره	علم نفس	جامعة الاستقلال
5	د. أحمد الشوا	علم نفس تعليمي	جامعة الاستقلال
6	د. حسن الحيح	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة الاستقلال
7	د. كمال سلامة	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
8	د. عبد الكريم مزعل	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
9	أ.د. محمد شاهين	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس المفتوحة
10	د. سمير شقير	صحة نفسية	جامعة القدس
11	د. عمر الريماوي	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة القدس

الملحق (2) / الاستبانة قبل التعديل

استبانة لقياس مستوى التنظيم الانفعالي والقلق

أعزائي الطلبة ... تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحثة بإجراء دراسة حول (التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس) وذلك استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية / مسار العلاج النفسي من جامعة القدس.

والغرض من هذه الاستبانة هو جمع معلومات حول مستوى التنظيم الانفعالي والقلق والعلاقة بينهما لطلبة جامعتي الاستقلال والقدس، لذا أرجو قراءة كل عبارة، ومن ثم التكرم بالإجابة على جميع الفقرات بموضوعية ودقة، لا سيما وأن إجابتك ستساهم في تحقيق هدف هذه الدراسة، علماً بأن إجابتك على الاستبانة سوف تعامل بسرية تامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكراً لكم تعاونكم وجهودكم لنجاح هذه الدراسة

الباحثة

رزان زهدي كمال مرعي

القسم الأول : البيانات الشخصية : الرجاء اختيار الإجابة التي تناسبك :

1. الجامعة: () جامعة الاستقلال () جامعة القدس
2. الجنس: () ذكر () أنثى
3. نوع الكلية: () علمية () انسانية
4. السنة الدراسية: () سنة أولى () سنة رابعة
5. مكان السكن الدائم: () بادية () مخيم () قرية () مدينة
6. مستوى دخل الأسرة: () أقل من 1000 () من 1000 - 2000 () أكثر من 3000
7. الحالة الاجتماعية للأبوين: () متزوج () مطلق () أرمل
8. ترتيب الشخص داخل الأسرة: () الأكبر () الوسط () الأصغر

القسم الثاني: مقياس التنظيم الانفعالي:

الرجاء بالإجابة على الفقرة التي تناسبك في المكان المخصص لها:

الرقم	الفقرة	أرفض بشدة	أرفض	أرفض أحيانا	محايد	موافق أحيانا	موافق	أوافق بشدة
1	عندما أشعر بانفعالات ايجابية أكون حذرًا في التعبير عنها.							
2	أضبط انفعالاتي من خلال تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه.							
3	احتفظ بانفعالاتي لنفسى.							
4	عندما أواجه موقفًا ضاغطًا فأنتني أفكر بطريقة تساعدني لكي أبقى هادئًا.							
5	عندما لا أريد أن أشعر بانفعالات سلبية ، فأني أغير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه.							
6	الجا إلى عدم التعبير عن انفعالاتي كوسيلة لتنظيمها.							
7	عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية (كالحزن والغضب) أغير ما كنت أفكر فيه.							
8	عندما أريد أن أشعر بانفعال ايجابي، أغير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه.							
9	عندما أشعر بانفعالات سلبية أحرص على عدم الإفصاح عنها.							
10	عندما أريد أن أشعر بانفعال ايجابي (كالسرور و البهجة) أغير ما كنت أفكر فيه.							

القسم الثالث: مقياس القلق:

- القلق كحالة:

الرجاء الإجابة على الفقرة التي تناسبك في المكان المخصص لها لتشير بذلك الى ما تشعر به الان، أي في هذه اللحظة :

الرقم	الفقرة	لا مطلقاً	الى حد ما	بدرجة متوسطة	كثيراً جداً
1	أشعر بالهدوء.				
2	أشعر بالأمان.				
3	أنا متوتر.				
4	أشعر أن أعصابي مشدودة.				
5	أشعر أنني على (راحتي).				
6	أشعر بالاضطراب.				
7	أشعر بالقلق لتوقع حدوث مشاكل.				
8	أشعر بالقناعة.				
9	أشعر أنني خائف جداً.				
10	أشعر بالارتياح.				
11	أشعر بالثقة بالنفس.				
12	أشعر أنني عصبي.				
13	أنا شديد العصبية.				
14	أشعر بأنني متردد.				
15	أشعر بالاسترخاء.				
16	أشعر بالرضا.				
17	أشعر بالانزعاج.				
18	أشعر بأنني مشوش.				
19	أشعر بالاستقرار.				
20	أشعر بالسرور.				

- القلق كسمة:

الرجاء بالإجابة على الفقرة التي تناسبك في المكان المخصص لها لتشير بذلك الى ما تشعر به بشكل عام :

الرقم	الفقرة	أبداً	أحياناً	كثيراً	دائماً
1	أشعر بالسرور.				
2	أشعر بالعصبية وعدم الاستقرار.				
3	أشعر بالرضا عن نفسي.				
4	أتمنى أن أكون سعيداً كما يبدو على الآخرين.				
5	أشعر بأنني فاشل.				
6	أشعر بالراحة.				
7	أنا هادئ ولا أنفعل بسرعة.				
8	أشعر أن الصعوبات تتراكم علي بحيث لا أستطيع التغلب عليها.				
9	أقلق على أشياء كثيرة ليست مهمة.				
10	أنا سعيد.				
11	لدي (عندي) أفكار مزعجة.				
12	تتقضي الثقة بالنفس.				
13	أشعر بالأمان.				
14	أأخذ القرارات بسهولة.				
15	أشعر أنني غير كفاء.				
16	أشعر بالرضا.				
17	تدور بخاطري بعض الأفكار غير المهمة وتزعجني.				
18	أأثر بشدة الأشياء المخيبة للأمل لدرجة أنني لا أستطيع استبعادها من تفكيري.				
19	أنا شخص ثابت (مستقر).				
20	تصيبني حالة من التوتر عندما أفكر في همومي.				

الملحق (3) / الاستبانة بصورتها النهائية

استبانة لقياس مستوى التنظيم الانفعالي والقلق

أعزائي الطلبة ... تحية طيبة وبعد :

تقوم الباحثة بإجراء دراسة حول (التنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس) وذلك استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية / مسار العلاج النفسي من جامعة القدس. والغرض من هذه الاستبانة هو جمع معلومات حول مستوى التنظيم الانفعالي والقلق والعلاقة بينهما لطلبة جامعتي الاستقلال والقدس، لذا أرجو قراءة كل عبارة، ومن ثم التكرم بالإجابة على جميع الفقرات بموضوعية ودقة، لا سيما وأن إجابتك ستساهم في تحقيق هدف هذه الدراسة، علمًا بأن إجابتك على الاستبانة سوف تعامل بسرية تامة، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكراً لكم تعاونكم وجهودكم لإنجاح هذه الدراسة

الباحثة

رزان زهدي كمال مرعي

القسم الأول: البيانات الشخصية : الرجاء اختيار الإجابة التي تناسبك:

1. الجامعة: () جامعة الاستقلال () جامعة القدس
2. الجنس: () ذكر () أنثى
3. نوع الكلية: () حقوق () آداب
4. مكان السكن الدائم: () بادية () مخيم () قرية () مدينة
5. مستوى دخل الأسرة: () أقل من 1000 () من 1000 - 2000 () أكثر من 3000
6. الحالة الاجتماعية للأبوين: () متزوجين () مطلقين () أرمليين
7. ترتيب الشخص داخل الأسرة: () الأكبر () الوسط () الأصغر

القسم الثاني : مقياس التنظيم الانفعالي:

الرجاء الإجابة على الفقرة التي تناسبك في المكان المخصص لها:

الرقم	الفقرة	أرفض بشدة	أرفض	أرفض أحيانا	محايد	موافق أحيانا	موافق	أوافق بشدة
1	عندما أشعر بانفعالات ايجابية أكون حذرًا في التعبير عنها.							
2	أضبط انفعالاتي من خلال تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه.							
3	أحتفظ بانفعالاتي لنفسى.							
4	عندما أواجه موقفًا ضاغطًا فأفكر بطريقة تساعدني على البقاء هادئًا.							
5	عندما أشعر بانفعالات سلبية فإنني أفكر بطريقة إيجابية.							
6	الجا إلى عدم التعبير عن انفعالاتي كوسيلة لتنظيمها.							
7	عندما أريد أن أشعر بانفعالات أقل سلبية (كالحزن والغضب) أغير ما كنت أفكر فيه.							
8	عندما أريد أن أشعر بانفعال إيجابي، أغير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه.							
9	عندما أشعر بانفعالات سلبية أحرص على عدم الإفصاح عنها.							
10	عندما أريد أن أشعر بانفعال ايجابي (كالسرور و البهجة) أغير ما كنت أفكر فيه.							

القسم الثالث: مقياس القلق:

- القلق كحالة:

الرجاء الإجابة على الفقرة التي تناسبك في المكان المخصص لها لتشير بذلك الى ما تشعر به الان، أي في هذه اللحظة:

الرقم	الفقرة	مطلقاً	قليلاً	أحياناً	كثيراً
1	أشعر بالهدوء.				
2	أشعر بالأمان.				
3	أنا متوتر.				
4	أشعر أن أعصابي مشدودة.				
5	أشعر بالطمأنينة وراحة البال.				
6	أشعر بالاضطراب.				
7	أشعر بالقلق لتوقع حدوث مشاكل.				
8	أشعر بالقناعة.				
9	أشعر أنني خائف جداً.				
10	أشعر بالارتياح.				
11	أشعر بالثقة بالنفس.				
12	أشعر أنني عصبي.				
13	أنا شديد العصبية.				
14	أشعر بأنني متردد.				
15	أشعر بالاسترخاء.				
16	أشعر بالرضا.				
17	أشعر بالانزعاج.				
18	أشعر بأنني مشوش.				
19	أشعر بالاستقرار.				
20	أشعر بالسرور.				

= القلق كسمة:

الرجاء الإجابة على الفقرة التي تناسبك في المكان المخصص لها لتشير بذلك الى ما تشعر به بشكل عام:

الرقم	الفقرة	مطلقاً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	أشعر بالسرور.				
2	أشعر بالعصبية وعدم الاستقرار.				
3	أشعر بالرضا عن نفسي.				
4	أتمنى أن أكون سعيداً كما يبدو على الآخرين.				
5	أشعر بأنني فاشل.				
6	أشعر بالراحة.				
7	أنا هادئ ولا أنفعل بسرعة.				
8	أشعر أن الصعوبات تتراكم علي بحيث لا أستطيع التغلب عليها.				
9	أقلق على أشياء كثيرة لا تستحق الاهتمام.				
10	أنا سعيد.				
11	لدي أفكار مزعجة.				
12	تنقصني الثقة بالنفس.				
13	أشعر بالأمان.				
14	أخذ القرارات بسهولة.				
15	أشعر أنني غير كفاء.				
16	أشعر بالرضا.				
17	تدور بخاطري بعض الأفكار غير المهمة وتزعجني.				
18	أتأثر بشدة الأشياء المخيبة للأمل لدرجة أنني لا أستطيع استبعادها من تفكيري.				
19	أنا شخص ثابت (مستقر).				
20	تصيبني حالة من التوتر عندما أفكر في همومي.				

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
67	توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة	الجدول (1)
71	التعديلات التي أجراها المحكمين على مقياس التنظيم الانفعالي	الجدول (2)
71	التعديلات التي أجراها المحكمين على مقياس القلق (كحالة-كسمة)	الجدول (3)
72	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمجال	الجدول (4)
73	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس القلق(القلق كحالة) والدرجة الكلية للمجال	الجدول (5)
74	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس القلق(القلق كسمة) والدرجة الكلية للمجال	الجدول (6)
75	معامل الارتباط بين كل درجة كل مجال من مجالات الاستبانة والدرجة الكلية لمجال القلق	الجدول (7)
75	معامل الارتباط بين كل درجة كل مجال من مجالات الاستبانة والدرجة الكلية للاستبانة	الجدول (8)
76	معاملات الثبات لمقياسي الدراسة والدرجة الكلية	الجدول (9)
77	المتوسطات الحسابية لمستوى التنظيم الانفعالي	الجدول (10)
79	مستويات نتائج القلق لمقياس سبيلرجر	الجدول (11)
83	نتائج اختبار معامل الارتباط بيرسون	الجدول (12)
84	يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس التنظيم الانفعالي	الجدول (13)

85	يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس القلق كحالة	الجدول (14)
87	يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس القلق كسمة	الجدول (15)
89	يوضح نتائج اختبار "T" لمجموعتين مستقلتين؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير الجامعة	الجدول (16)
91	يوضح نتائج اختبار "T" لمجموعتين مستقلتين؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس	الجدول (17)
92	يوضح نتائج اختبار "T" لمجموعتين مستقلتين؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير نوع الكلية	الجدول (18)
93	يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير مكان السكن الدائم	الجدول (19)
95	يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير مستوى دخل الأسرة	الجدول (20)
97	يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية للأبوين	الجدول (21)
99	يوضح نتائج اختبار تحليل التباين الاحادي؛ لفحص دلالة الفروق تبعا لترتيب الشخص داخل الأسرة	الجدول (22)

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
19	المتغيرات الداخلية والخارجية في تنظيم الانفعالات	الشكل (1)
64	الإطار المفاهيمي لمتغيرات الدراسة	الشكل (2)

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الملحق
126	قائمة بأسماء المحكمين	ملحق (1)
127	مقياس التنظيم الانفعالي والقلق قبل التعديل	ملحق (2)
131	مقياس التنظيم الانفعالي والقلق بصورته النهائية	ملحق (3)

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإقرار
ب	شكر وتقدير
ت	الملخص باللغة العربية
ج	الملخص باللغة الإنجليزية
1	الفصل الأول: خلفية الدراسة
2	1.1 مقدمة الدراسة
6	2.1 مشكلة الدراسة وأسئلتها
8	3.1 أهمية الدراسة
9	4.1 أهداف الدراسة
10	5.1 فرضيات الدراسة
10	6.1 حدود الدراسة
11	7.1 مصطلحات الدراسة
14	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
16	1.2 المبحث الأول: التنظيم الانفعالي
16	1.1.2 مقدمة
18	2.1.2 مفهوم التنظيم الانفعالي
20	3.1.2 نظرية التنظيم الانفعالي
22	4.1.2 أهداف التنظيم الانفعالي
23	5.1.2 التنظيم الانفعالي والصحة النفسية
24	6.1.2 النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي
29	2.2 المبحث الثاني: القلق

29	1.2.2 مقدمة
30	2.2.2 مفهوم القلق
31	3.2.2 مفهوم القلق كحالة وكسمة
33	4.2.2 نسبة انتشار القلق
33	5.2.2 أعراض القلق
34	6.2.2 العوامل المرتبطة بالقلق
35	7.2.2 مستويات القلق
36	8.2.2 أسباب القلق
38	9.2.2 النظريات المفسرة للقلق
43	3.2 الدراسات السابقة
43	1.3.2 دراسات تناولت التنظيم الانفعالي
55	2.3.2 دراسات تناولت القلق (كحالة-كسمة)
63	3.3.2 التعقيب على الدراسات السابقة
64	4.2 الإطار المفاهيمي
65	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
66	1.3 منهج الدراسة
66	2.3 مجتمع الدراسة
67	3.3 عينة الدراسة
68	4.3 متغيرات الدراسة
68	1.4.3 المتغيرات المستقلة
69	2.4.3 المتغيرات التابعة
69	5.3 أدوات الدراسة
70	6.3 صدق الأداة

76	7.3 ثبات الأداة
77	8.3 تصحيح مقاييس الدراسة
79	9.3 إجراءات الدراسة
80	10.3 المعالجة الإحصائية
81	11.3 الاعتبارات الأخلاقية
82	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
83	1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
89	2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
100	الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة
101	1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
105	2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
116	التوصيات
117	المصادر والمراجع
125	الملاحق
135	فهرس الجداول
137	فهرس الأشكال
138	فهرس الملاحق
139	فهرس المحتويات