



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 مُعَدَّة 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 قدمته 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 Spielberger 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 استوتحت الباحثة أهمية بحثها لتلقي الضوء على هذه الفئة المهمة وعمادة المجتمع لتطبيق دراستها عليهم باعتبارهم بناء المستقبل ولاعتبار 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.