Emotional Suppression and its relationship to variables among middle school students

Assistant teacher: Muhammad Mazloum Salman
mohmmdtoop@gmail.com

07704537614

Tikrit University / College of Education for Girls / Department of Educational and Psychological Sciences

Prof. Dr. Intisar Kamal Al-Ani

Baghdad University / College of Education for Girls

DOI: 10.31973/aj.v3i137.1674

Abstract

The current research aims to identify the emotional suppression among the students of the first (and third) grade students, and the significance of the difference in the emotional suppression according to the variable type (male and female) and the variable of academic achievement for the father. Stratified random from directorates (Rusafa and Karkh), the researcher has built a scale to measure emotional suppression, and after statistical treatment and data analysis, the researcher reached results stating that the research sample (first and third grade) has an emotional suppression, and there is no difference in the emotional suppression according to the type variable (Male and female), and there is no escape S in the emotional repression according to the achievement of the father and the mother, and in light of the results the researcher reached a number of recommendations and proposals, including: The work of advisory and preventive programs on how to reduce emotional repression and develop skillful thinking skills among students by activating the role of educational counselor in this aspect, especially in secondary schools, and conducting similar studies for the current research on other social segments and older age groups.

Keywords: emotional suppression, academic achievement.

القمع الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة المتوسطة

م.م محمد مظلوم سلمان
جامعة تكريت / كلية التربية للبنات /
قسم العلوم التربوية والنفسية
mohmmdtoop@gmail.com

أ.د.انتصار كمال العاني
جامعة بغداد / كلية التربية للبنات /
قسم الاقتصاد المنزلي

(مُلَخَّصُ البَحث)

يهدف البحث الحالي التعرف على القمع الانفعالي لدى طلبة الصف (الأول والثالث) المتوسط, ودلالة الفرق في القمع الأنفعالي وفق متغير النوع (ذكور، أناث) ومتغير التحصيل الدراسي للأب, اشتملت عينة البحث (630) طالب وطالبة من الصف (الأول والثالث) المتوسط اختيرت بطريقة عشوائية طبقية من مديريات (الرصافة والكرخ)، وقد قام الباحث ببناء مقياس لقياس القمع الإنفعالي، وبعد المعالجة الاحصائية وتحليل البيانات توصل الباحث إلى نتائج تفيد ان عينة البحث (الصف الأول والثالث) المتوسط لديهم قمع انفعالي, وليس هناك فرق في القمع الإنفعالي وفق متغير النوع (ذكور وأناث) ,وليس هناك فرق في القمع الانفعالي حسب تحصيل الاب والام, وفي ضوء النتائج توصل الباحث الى عدداً من التوصيات والمقترحات منها: عمل برامج ارشادية ووقائية حول كيفية التخفيف من القمع الانفعالي وتنمية مهارات التفكير الحاذق عند الطلبة من خلال تفعيل دور المرشد التربوي في هذا الجانب وخاصة في المدارس الثانوية, وإجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على شرائح إجتماعية أخرى و فئات عمرية أكبر.

الكلمات المفتاحية: القمع الانفعالي، التحصيل الدراسي.

مشكلة البحث (Research problem)

الانفعالات ضرورة من ضروريات الحياة حيث تشكل ركنا رئيسا في البناء النفسي للإنسان، وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير والأسلوب الذي يسير عليه في حياته فهي تؤثر بشكل حسن على مستوى نشاط الفرد، وذلك من أجل القيام بعمل يزيد من مستوى طاقته العادية، وابراز الشخصية السوية التي تحقق له المسار النمائي الصحيح في آرائه وأفكاره إذ إنّ الشخص المنفعل لا يحس بالتعب اليومي حتى وإن زاد عن الحد الطبيعي.

وبالرغم ما للانفعالات من آثار إيجابية فإن لها آثاراً سلبية على صحة الفرد الجسمية، والتي تظهر على شكل تعب وأرق وصداع وفقدان شهية للطعام كما تؤثر الانفعالات على النشاط العقلي للمراهق فتضعف من قدرته على التفكير والإدراك والتذكر والانتباه بالإضافة

إلى ذلك تؤثر الانفعالات في اتجاهات المراهق النفسية فالغضب الحاد مثلاً يؤثر على مدى تماسك وتناسق الاتجاهات المختلفة أو تعديلها وعلى نشأة التعصب وإقامة الحدود بين الناس، وأنّ شدة الانفعال عند المراهق تضعف لديه القدرة على ضبط النفس مما يجعله يثور لأتفه الأسباب، ولهذا يتوجب علينا مساعدة المراهق على كيفية التعود على ضبط النفس والتخفيف من انفعالاته في كل موقف يستدعي ذلك ومن خلال قمع للانفعالات السلبية.

وأشارَ كروس الى أن القمع الانفعالي يدفع بالأفراد الى التصرُّف بحذر مع انفعالاتهم مما يؤدي بهم الى شعور متزايد بالتوتر و الزيف الاجتماعي و الشعور السلبي نحو أنفسهم و هو مما يؤدي بهم الى خبرة التأثر السلبي و الى أعراض اكتئابيه لاحقة (cross&levens,1993:971).

واوضحت دراسة (Moriarty,et al,2001) أن المراهقين القامعين لانفعالاتهم غالبا ما ينتمون الى اسر مفككة وجدانيا ومتعلمة مثقفة دون استثناء، حيث يجدون صعوبة في تحديد انفعالاتهم ويصعب عليهم التحكم في الغضب كما انهم لا يحسنون تكوين العلاقات الايجابية مع اقرانهم مما يعكس وجود ثقافة تربوية غير صحيحة بوجه عام، وممّا لاشك فيه أن الجانب الانفعالي يؤثر كثيراً في الجوانب المعرفية للحياة الإنسانية لاسيّما في التفكير.

وتبلورت مشكلة البحث الحالي من خلال التجربة الميدانية للباحث في مجال الارشاد التربوي في مدارس المرحلة المتوسطة فلاحظ ان هناك معاناة حقيقية لديهم معلنة بصورة مباشرة تارة، وبصورة غير مباشرة تارة اخرى تتمثل بعلامات الخوف والاضطراب في مشاعرهم محاولين قمعها، وهذا يؤثر على مستوى تفكيرهم وابداعهم و تكوين اتجاهات سلبية لديهم، وفضلا عن ذلك تحسس الباحث من خلال ممارسته الميدانية في التعليم النقد الذي بات يوجه للمدارس بانها مازالت تعتني بالجوانب المعرفية اكثر من عنايتها بالجوانب الوجدانية وتنمية الشخصية. وعليه فأن مشكلة البحث الحالي يمكن ان تتحدد بالإجابة على السؤال الاتي:

– هل هناك علاقة ارتباطية بين القمع الانفعالي وبعض المتغيرات؟

اهمية البحث(Importance of Research)

يعتبر القمع الأنفعالي من المواضيع المهمة جداً بأعتباره صفة لأولئك الذين لا يتسمون بالقدرة والكفائة على التعامل مع البيئة الأسرية والصفية وكذلك المادية, ومدى استفادتهم من أمكانياتهم العقلية ولديهم تخوف من التعبير عن مشاعرهم (كفافي,1997: 111).

ويلعب القمع الإنفعالي دور في المواقف التي ينطلق فيها الفرد في التعبير عن إنفعالاته السلبية بشدة مما يتطلب الأمر كبح شدة الإنفعال وذلك تحسباً لعواقب غير مرغوب فيها، فالسماح للقمع بأداء دوره في تقليص حدة ظهور الإنفعال السلبي ربما يسهل على الفرد

المحافظة على طبيعة العلاقات الاجتماعية التي تربطه بالآخرين فالقمع المعتدل يلعب دوره في اخفاء بعض المشاعر الخاصة التي ربما يؤدي ظهورها الى الحاق الضرر بالفرد (Bonanno et.al,2003:2).

وللقمع الانفعالي اهميته في مرحلة المراهقة والتي تسمى غالباً بمرحلة ألازمات النفسية, اذ إن مجمل التغيرات البايولوجة والنفسية والتي تميز المراهق في هذه المرحلة الحرجة من حياته يصاحبها أنفعالات متنوعة وحادة بصفة تعبيرية تختصر الكثير من المعرفة لطبيعة المراهق واهتمامته وسلوكه, و ذلك عن طريق تقديمه صور أنفعالية عن تفاعله مع الاسرة والصحبة المدرسية بكل مظاهرها وأشكالها(المليجي ,2006: 175-176),اذ ان شريحة المراهقين من شرائح المجتمع المهمة في بناء البلد وازدهاره , فهم ثروة المجتمع وطاقاته الخلاقة نحو مستقبل افضل ,حيث انه لا بد لنا الاهتمام بتنمية شخصياتهم وفق نهج أيجابي بجميع النواحي العقلية وألأنفعالية والنفسية ومدى توافقهم الأسري, وهي التي تمثل محطة صحتهم النفسية المنطلقة من قدرة تحكمهم بذواتهم وايضاً بيئاتهم المعرفية وكذلك امكانياتهم على أتخاذ القرار, والتحكم بأنفعالاتهم (الخفاجي ,2002: 10).

وقد تخطت الإشارات الطبية للقمع وآثاره البدنية التوقعات حول الأخطار الناجمة عن قمع المراهق مشاعره وتوتراته, فنتائج دراسة (Cotinekton, 1986) أشارت الى ظهور الغضب والقلق والتوتر المفرط لدى المراهقين الذين يقمعون انفعالاتهم وانزعاجاتهم (Kuppens& Nezlek, 2008 :565).

وفي هذا الصدد يؤكد بينبيكر وآخرون(Pennebaker et .al , 1987) ان قمع التعبير عن الأفكار والعواطف المؤلمة يزيد من نشاط الجهاز العصبي اللا إرادي الذي إذا تم تفعيله بشكل متكرر أو على مدى طويل من الزمن قد يولد التوتر المتراكم على الجسم والعقل وهذا بدورة يؤدي الى الإصابة بالأمراض السايكوسوماتية , وأن لا تظهر بشكل يؤثر على العلاقات الاجتماعية ويزيد من حدة التوتر مع الاخرين لذا لا بد من التوازن في التعبير عن الانفعالات والعمل على ضبطها (Pennebaker et.al.,1987: 783).

ويؤكد كروس (Cross,2008) في دراسه له على أن محاولات قمع الأنفعالات يرتبط بمشكلات في بيئة المراهق غالباً , وهناك براهين تدل على وجود صلات بين القمع الأنفعالي وبين مشكلات التواصل عند المراهقين (Gross , 2008 :533-535) .

وتوصلت دراسة (Gross, 1999) ودراسة (Sigman & Stansbury ,2000) إلى أن مفهوم قمع الانفعال أصبح محوراً للأهتمام، إذ كشف عن أهميه دراسته في مرحلة الطفولة وحتى البلوغ (Gross, 1999:552), وعلى الرغم من شيوع مصطلح تنظيم الأنفعال في الدراسات النفسية عموماً والدراسات التطورية على وجه الخصوص فضلاً عن

تركيز الدراسات مؤخراً حول تطور قدرة المراهقين على تنظيم انفعالاتهم، إلا إن القليل من هذه الدراسات ركزت على مفهوم القمع الأنفعالي وما هي الأساليب التي يمكن ان تعتمد في جعل المراهق اكثر قدرة على التعبير عن مشاعره وانفعالاته خاصة في ظل الظروف الأسرية والصفية في المدارس الثانوية(Stansbury & Sigman,2000:182).

يعد القمع الانفعالي كأحد واهم إستراتيجيات التنظيم الانفعالي والتي تظهر في مواقف يكون فيها الفرد منطلقاً في التعبير عن أنفعالاته السلبية بشدة ، كالغضب مثلاً والذي يؤثر في تهديده حياة الفرد من خلال الأصابة بالازمات القلبية ، و هنا يتطلب الأمر كبح شدة هذا الأنفعال تجنباً لعواقب غير مرغوب فيها , إذ يسهم القمع الانفعالي المعتدل بإخفاء بعض المشاعر الخاصة التي يؤدي ظهورها الى إلحاق الضرر به (مثل حالة الغضب الجامح في جلسة لحل نزاع ما) ، فإن السماح للقمع بأداء دوره في تقليص حدِة ظهور هذا الأنفعال السلبي قد يُيسِّر على الفرد إمكانية تعزيز الأواصر و المحافظة على شبكة العلاقات الأجتماعية ، و يؤدي عدم اتباع آلية القمع على حالات الغضب الشديد الى حدوث تفاعل آخر بينها و بين مجموعة سمات لا انسانية و قاسية بطريقة أو بأخرى ، فعدم الخوف مثلاً من العقوبة يؤدي الى اضعاف السيطرة الوالدية على المراهق (Bonanno et.al., 2003 2:). ومن خلال ما تقدم تبرز اهمية البحث الحالي كون إن شريحة المراهقين لم تحظى بأهتمام الباحثين كثيراً حسب اطلاع الباحث بما يخص الجوانب الانفعالية ومنها القمع الانفعالي , مما يتطلب القاء الضوء عليها , حيث نحاول في هذا البحث دراسة القمع الأنفعالي لدى هذه الشريحة, وذلك كمحاولة علمية متواضعة تساعد في اثراء البحوث العلمية عن طبيعة قمع الطلبة بعمر المراهقة أنفعالاتهم.

أهداف البحث (Research aims)

يهدف البحث الحالي التعرف على ما يأتي:

1- التعرف على القمع الأنفعالي لدى عينة البحث طلبة (الاول والثالث) متوسط.

2- التعرف على دلالة الفروق بين القمع الانفعالي ومتغير النوع (ذكور- اناث) لدى عينة البحث.

3- التعرف على دلالة الفروق بين القمع الانفعالي وفق متغير التحصيل الدراسي للاب .

4- تعرف دلالة الفروق بين القمع الانفعالي وفق متغير التحصيل الدراسي للام

حدود البحث (Research limitation)

يتحدد البحث الحالي بطلبة (الصف الاول والثالث) متوسط للدراسة الصباحية في المدارس الحكومية فقط من كلا النوعين (ذكور- اناث) في محافظة بغداد وللمديريات الست (رصافة – كرخ) للعام الدراسي (2019 - 2020).

تحديد المصطلحات(Definition of terms)

اولا / القمع الانفعالي (Emotional Suppression)

عرفه كل من:

1- ويكنر (Wegner , 1989) :

" الانكار الواعي للمشاعر " (Pugh , 2009 :1) .

2- ريتشارد وكروس (Richard&Gross,2005):

"قمع أصدار الإشارات التعبيرية للحالات الإنفعالية الداخلية " (Richard&Gross,2005 : 3).

3- املي واخرون (Emily et.al.,2007):

" يقصد بالقمع التخفيف الواضح للسلوك التعبيري عندما يكون الفرد في حالة استثارة انفعالية"(Emily et.al. ,2007 :30).

4- لنكنرواخرون (Langner et.al.,2012):

" القمع الإنفعالي هو احد استراتيجيات التخطي لتنظيم الإنفعالات السلبية و التي تقمع التعبيرات الخارجية للخبرات الأنفعالية السلبية " (Langner et.al.,2012 :419) .

5- براين (Bryan et.al ,2014):

"هو منع ظهور السلوك الإنفعالي مثل حركات الوجه والتعبيرات اللفظية عند حدوث الإستثارة الانفعالية" (Bryan et .al.,2014 :22).

التعريف النظري

من خلال التعاريف اعلاه اشتق الباحث تعريفاً نظرياً للقمع الانفعالي (Emotional Suppression) وهو: منع ظهور سلوكيات التعبير الانفعالي السلبي والناتجة عن الاستجابة الداخلية للأستثارة الأنفعالية.

التعريف الاجرائي

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عن طريق اجابته على فقرات مقياس القمع الأنفعالي الذي قام الباحث ببناءه.

الإطار النظري Theoretical Framework

القمع الأنفعالي Emotional Suppression

يعد القمع الانفعالي جزء من منظومة الانفعالات حيث يصنف ضمن أحد أشكال إستراتيجية " تشكيل الاستجابة " التي صنّفها (Gross ,2008)، وهو يشير الى محاولات الفرد للتقليل من السلوكيات المستمرة و المعبّرة عن الانفعالات، ومن أمثلة السلوكيات المتعرضة للقمع هي محاولات كبح الفرد لإظهار غضبه أمام رئيس العمل مثلاً، أو إخفاء

التوتر والقلق في أثناء مقابلة مهمة وغيرها, ويُعزى السبب وراء الاهتمام بموضوع القمع الانفعالي الى وجود تعارض في الآراء بحقيقة ما يحدثه القمع كآلية متبعة من تأثيرات في الافراد, ويتمركز الجدل الدائر في رأيين، يشير الرأي الأول منهما الى دور التعبير الانفعالي في تنفيس الطاقة الانفعالية, ويتبع هذا الرأي إنموذجاً يُعرف (بالنموذج الهيدروليكي)، وطبقاً لهذا الانموذج، فإن الطاقة غير المعبّر عنها غالباً ما تجد منفذاً لتتسرّب عبره الى الخارج بهيئة استجابات فسلجية متوترة, أما الرأي الآخر ، و هو على النقيض تماماً من الأول، فيُعرفُ بإنموذج (رد الفعل الوجهي)، و يشير الى ان سلوكيات التعبير الانفعالي مثل :" التعبيرات الوجهية "، تهدف الى التضخيم من طبيعة الاستجابات الانفعالية ، فإذا ما كُبحت هذه التعبيرات، فإن هذا يؤدي الى كتم الانفعالات بالمقابل , وتعد استراتيجية القمع الانفعالي من أهم إستراتيجيات التنظيم الانفعالي غير المتكيفة، التي لها تأثيرها البالغ في صحة الفرد الجسدية على الرغم مما يبديه مستخدموها من شعور بالرضا وكذلك الإحساس بالتكيف، وغيرها من تلك الأحاسيس الإيجابية، غير أنّ التصريحات تتنافى مع الحالة الفسيولوجية لهؤلاء، والتي تدل على مستوى عالي من الأستثارة (كفافي، 267:2014).

النظريات التي تناولت مفهوم القمع الأنفعالي:

نظرية جيمس بينبيكر (Pennebaker Theory,1989)

تعد نظرية بينبيكر من النظريات النفسية – الفسلجية, وقد انطلق في نظريته من رجوعه الى الادبيات القديمة لرائد مدرسة التحليل النفسي (سيجموند فرويد Freud) في حديثه عن آليات الدفاع وإستعراضه لسلسلة من الاستراتيجيات التنظيمية النفسية التي تقوم بحل التوترات ما بين (الهو والانا الأعلى), وتعمل كوسيلة دفاعية وقائية تقي الفرد مما يسبب له الضيق والقلق وما يتنافى مع مثله الإجتماعية والخلقية والجمالية، وما يمس احترامه لنفسه (راجح،2009 : 113 –114).

الفكرة الاساسية لهذه النظرية تبحث في طبيعة التداخل الحاصل بين عمليتين اساسيتين عادة ما تظهران عند مواجهة الفرد لمواقف ضاغطة وصادمة وان العملية الاساسية الاولى تتعامل مع حالة الكبح (Inhibition)، اما الثانية فتتعامل مع حالة المواجهة (Confrontation) ولكي تتم هاتين العمليتين لكبح الشعور او الانفعال او الافكار يتطلب وعي الفرد بحجبه لأي شعور او انفعال او سلوك عن محور اهتمامه، الا ان زيادة معدلات الكف في الاستجابات يولد ضغطاً بدنياً فضلا عن تغييرات سلبية في معالجة المعلومات في الدفاع، بحيث يعجز الفرد عن المعالجة الكاملة للموقف, اذ يرى بينبيكر ان قمع التعبير اللفظي قد تسبب في ظهور هذه الانفعالات على هيئة احلام مزعجة، في حين يشير الى الاثر الايجابي للإفصاح عن المشاعر المؤلمة كونه يخفف من الاعراض المرضية وتحسين

القدرات الدفاعية. فهي تفترض بان اخفاء المشاعر في المواقف الصعبة او القاهرة سرعان ما تظهر على هيئة مرض نفسي أو عصبي لاحقا في المستقبل.

وفي نفس الصدد يذكر بينبيكر أن السلوك القمعي هو بمثابة جهد بدني، و تعكس المحاولات القمعية آثارها على فعّاليات الجهازين العصبي اللاإرادي والعصبي المركزي، مولدة نوعاً من أنواع الضغوط ذات المستوى المنخفض و طويل الأمد, ومن شأن هذا النوع من الضغوط ان تسبب (طبقاً لبينبيكر) مُضاعفات صحية خطيرة متمثّلة بأمراض سيكوسوماتية, وأشار الى أن السلوك القمعي غالباً ما يؤدي الى تدهور في طبيعة الفعاليات العقلية فيما بعد(Mendes) et.al., 2003 :774) .

وتشير هذه النظرية في بنودها إلى ان الافراد ميالون إلى اخفاء معاناتهم من المواقف الصعبة، ولكن هذا الاخفاء لن يبقى طي الكتمان، وفي الغالب ما يجد له طريقاً الى الخارج على هيئة نمط امراض نفسية او عصبية (Greenberg & Lepore,2004 :43-44) .

نظرية ويكنر (Wegner Theory ,1994)

تعد من النظريات المعرفية وتفسر العملية الآيرونية (المفارقة) في الضبط العقلي هي تلك الآثار المقصودة وغير المقصودة الناجمة من جهود ضبط الافكار, وتؤكد هذه النظرية انه في اثناء ضبط العقل تنتج عمليتان العملية الأولى عملية تشغيلية تتضمن تحفيز التغير المطلوب والعملية الأخرى هي عملية مراقبة تختبر فيما لو كانت هناك حاجة للعملية التشغيلية، ويرى ويكنر ان السيطرة العقلية هي أساس عملية التنظيم الإنفعالي والعقلي وتقترح هذه النظرية أن توفر السعة العقلية هو أساس النجاح للضبط العقلي وإنَّ التشغيل الطبيعي للضبط العقلي غالباً ما يكون ناجح عندما تكون هناك سعة عقلية مناسبة لتحقيق الضبط ،وعندما تنخفض السعة العقلية لسبب ما فان الضبط العقلي لا يتناقص الى مستوى الصفر فقط وإنَّما قد ينتج تأثيرات مفارقة ينتج منها حالات عقلية معاكسة لتلك المرغوب فيها, ففي الوقت الذي تكون فيه العملية التشغيلية موجهه بشكل واعٍ ،تكون عمليات المراقبة غير واعية ،وتلقائية واقل حاجة للجهد العقلي وتسمى العملية التشغيلية بالعملية الإجرائية القصدية Intentional Operating) Process) وظيفتها الأساسية البحث في المحتوى العقلي والذي بدوره يؤدي الى حالة عقلية مرغوبة من الفرد، بينما تهتم العملية الثانية المسماة بعملية مراقبة المفارقات (Ironic Monitoring Process) بالبحث عن المحاولات التي تسبب اخفاقاً في المساعي العقلية التي تهدف في الوصول الى حالة من السيطرة العقلية المرغوب فيها أي انَّها اي انها تسعى جاهدة الى تحقيق هدف العملية القصدية الإجرائية فاذا ما رغب الشخص ان يشعر بالبهجة فإنَّه يقوم باسترجاع الذكريات التي تشعره بالبهجة أو قد ينتقي

مثيرات بيئية من أجل أحداث التأثير المطلوب في العقل الواعي مباشرة(Wegner,1994 :34).

ولأجل مقاومة الافكار والمشاعر السلبية والتكيف مع الانفعالات المؤلمة ولنجاح عملية القمع قام ناجمي واخرون (Najmi et.al ,2007) بدراسة على عدد من المراهقين (ذكور واناث) والمتواجدين في مشافي التأهيل النفسي وتوصلت نتائج هذه التجربة ان قمع الافكار والمشاعر غير المرغوبة يعد وسيطا بين الاستجابة الانفعالية ومحاولات تدمير الذات اذ ينخفض اللجوء الى التدمير اذا لم يكن هناك افكار وانفعالات تتطلب قمعا وهذا يعني الى ارتباط القمع كاستراتيجية مع احتمالية تزايد شدة الانفعال السلبي بالتالي زيادة محاولات الفرد لإيذاء ذاته ليتخلص من الشعور المرافق له خاصة مع فقدان الالية للتعامل مع هذه المواقف بصورة سليمة , وهذه التجربة تمت لصحة الافتراض القائل ان قمع الافكار السلبية يزيد الشدة الانفعالية وبالتالي اللجوء الى ايذاء الذات وسيلة للتعامل مع الموقف (Najmi et.al ,2007 :1958- 1963) .

إن الفرد عندما يواجه موقفا مؤلما او غير ساراً يجب عليه ان يضبط انفعالاته، فالتأثير السلبي للانفعال والمتولد من الموقف ممكن ان يوازي بحد ذاته تأثير الحمل العقلي ، ويخضع بتأثيره جميع العمليات العقلية التي تساعد في تحقيق حالة القمع (Dalgleish, 1993: 4).

نظرية كروس (Groos Theory,2003)

تعد نظرية كروس من اهم النظريات المعرفية التي فسرت التنظيم الانفعالي بصورة عامة وركزت بصورة خاصة على القمع الانفعالي الذي تعده النظرية من اهم استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وعلى وفق كروس يستند التنظيم الانفعالي اِلى الأُنموذج الشكلي للانفعال (Modal Model of Emotion), وتشير النظرية في بنودها إلى طبيعة الأفراد في محاولة تنظيم انفعالاتهم بشتى الوسائل, وهذه الوسائل هي عدة استراتيجيات متبعة, وتشير الى ان الانفعال يتبلور من تقويم الفرد للإشارات والرموز ذات الصبغة الانفعالية في البيئة, وبعد اجراء التقويم المطلوب تنطلق التغيرات الفسلجية والعصبية والسلوكية لتحقيق الهدف, أذ يتم التفاعل بين الفرد والمثير ومتوسطا العملية الانتباه والتقويم للمثير وكيفية الاستجابة له مترافقة مع حدوث تغيرات عصبية وسلوكية تبعا لنمط تلك الاستجابة , بالاستناد الى هذا النموذج فان التنظيم الانفعالي يتضمن خمس استراتيجيات, وهذه الاستراتيجيات لها دورها في القمع الانفعالي وهي:

1- إنتقاء المثير Situation Selection .

2- تحوير المثير Situation Modification .

3- الإنتباه المنتشر Attentional Deployment .

4- التغير المعرفي Cognitive Change .

5- تشكيل الاستجابة Response Modulation .

وأكّدَ كروس في نظريته ان طبيعة الأفراد في محاولة تنظيم انفعالاتهم بشتى الوسائل، وينطلق في تفسيره للتنظيم الانفعالي من عملية توليد الانفعال، وتتشكل الاستجابة بطرائق شتى، ولكون الطبيعة الانفعالية واضحة للعيان فإن افضل وسيلة لتمييز عمليات التنظيم الانفعالي تكمنُ في تحديد وقت تدخلها في أثناء سير عملية توليد الانفعال, ولابدَّ هنا من التمييز بين هذه الاستراتيجيات نفسها، فهناك إستراتيجيات تركز على الماضي وإستراتيجيات لاحقة تركز على الاستجابة، وتشمل الأولى جميع العمليات التي تحدث قبل اجراء تقييم للمثير و منح الاستجابة المناسبة، في حين تشير الثانية الى جميع العمليات التي تحدث في أثناء تقييم المثير وما يلحقه من استجابة للمثير(Gross & John , 2003 :348).

وأشار كروس في أبحاثه الى أهمية الجانب العصبي في التحكم بعملية التنظيم الانفعالي ولا سيما استراتيجية إعادة التقويم واستراتيجية القمع الانفعالي، وتوصل بواسطة ابحاثه في هذا الجانب الى أن هذه الاستراتيجيات تؤثر بدورها في فاعلية الجهاز العصبي وكيفية استقباله للمثيرات البيئية (طالب، 2013: 61)

مناقشة النظريات (Discussion of theories)

جاءت نظرية بينبيكر كنظرية نفسية – فسلجية تتفق مع اراء فرويد على ان القمع الانفعالي هو الية دفاعية تصدر من الفرد لكنها الية شعورية بعكس ميكانزمات الدفاع عند فرويد الذي يعتبرها لا شعورية, ويلاحظ ان النظرية تفترض وجود عمليتين تظهر عند الفرد عند مواجهته للمواقف الانفعالية الضاغطة ,الاولى كبح للمشاعر والتعبير اللفظي والثانية مواجهه هذه الضغوط, اما ويكنر فقد جاء بنظرية معرفية تختلف في تحليلها للقمع الانفعالي عن مفاهيم نظرية بينبيكر, اذ انها ركزت اكثر على الالية التي يحدث من خلالها القمع, وافترضت ان الضبط العقلي هو اساس للتنظيم الانفعالي باستخدام استراتيجية القمع من عدم استخدامها, وأن من مجمل افكار ويكنر يمكن ايجاز مفاهيمه انه ركز في عملية السيطرة العقلية على قمع الافكار السلبية (كالمشاعر المؤلمة) لتحل محلها افكار ومشاعر سعيدة.

وتأتي نظرية كروس والتي تعتبر (حسب رأي الباحثين) من اهم النظريات المعرفية التي فسرت القمع الانفعالي والتي تعتبره اهم استراتيجية من استراتيجيات التنظيم الانفعالي, والتي تعتبر القمع الانفعالي هو من ضمن عملية الاستجابة الانفعالية للفرد تحدث بعد الانتباه للمثير والتقويم المطلوب الذي تنطلق منه التغيرات الفسلجية والعصبية والسلوكية

لتحقيق الهدف, ويرى الباحث ان النظريات المذكورة آنفاً تتفق على أن هناك أنماطاً عند بعض الأفراد ممن يتعرضون لخطر الوقوع في فقدان السيطرة على تصرفاتهم و مشاعرهم، فيصبحون بمرور الوقت غير قادرين على معرفة الوقت والكيفية التي من خلالها تُطوّع القوة الانفعالية وتُهذّب وتُلطّف شدتها حتى لا يؤثر هذا بالمقابل في سير حياتهم, وهذا الوقوع مردّه طبيعة المجتمعات والتنشئة التي يعيشها كل فرد من الأفراد و التي تشكل الحجر الأساس في طريقة تفكيره بالمواقف التي يمر بها .

القسم الثاني دراسات سابقة (Previous Studies)

دراسات سابقة بحثت القمع الانفعالي

اعتمد الباحث بعض الدراسات التي كانت على عينات اخرى لعدم وجود دراسات على نفس عينة البحث الحالي للاستفادة من الاهداف والادوات والتوجهات النظرية.

الدراسات العربية

1- دراسة (لطيف ,2016)

(العلاقة بين القمع الإنفعالي وتنظيم الذات لدى طلبة جامعة بغداد)

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة القمع الانفعالي ودرجة تنظيم الذات والعلاقة بينهما وفق متغير النوع والتخصص، واشتمل البحث عينه قوامها (400) طالب وطالبة في جامعة بغداد من كلا التخصصين (إنساني، علمي).وقامت الباحثة ببناء (مقياس تنظيم الذات) وتبني مقياس (طالب،2013)، وقامت الباحثة بالإجراءات الاحصائية اللازمة تمثلت بالاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين ومعامل ارتباط بيرسون , وعند جمع البيانات ومعالجتها احصائياً توصلت الباحثة الى نتائج تفيد بإنَ طلبة الجامعة لديهم مستوى قريب من المتوسط من القمع الإنفعالي في الوقت الذي يتمتعون فيه بمستوى اعلى من المتوسط من تنظيم ذات عالٍ, يرتبط مفهوم القمع الإنفعالي مع مفهوم تنظيم الذات بعلاقة عكسية قوية اي كلما زاد تنظيم الذات قل مستوى القمع الإنفعالي لدى طلبة الجامعة. وليس هناك فرق في تنظيم الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس والتخصص.

2- دراسة (العمران 2017)

(القمع الانفعالي وعلاقتة بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة)

يهدف الدراسة إلى التعرف على القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة, واشتملت عينة البحث (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة وللتخصصات (انساني – علمي), وقد تبنى الباحث مقياس (طالب، 2013) للقمع الانفعالي, ومقياس (القيسي، 2008) للضغوط النفسية ,وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستعمال معامل ارتباط بيرسون, والاختبار التائي لعينتين مستقلتين, والاختبار التائي لعينة واحدة, والاختبار الزائي،

توصل الباحث إلى ان طلبة الجامعة لديهم مستوى اقل من المتوسط الفرضي من القمع الانفعالي, ولديهم مستوى أعلى من المتوسط الفرضي من الضغوط النفسية, وهناك علاقة طردية إيجابية بين القمع الانفعالي والضغوط النفسية بحيث كلما زادت الضغوط النفسية زاد القمع الانفعالي للعينة.

الدراسات الاجنبية

1- دراسة بينبيكر وكونج (Pennebaker & Chung,2007)

(القمع الانفعالي وعلاقته بالاضطرابات النفسية لدى طلبة الجامعه)

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين القمع الانفعالي والاضطرابات النفسية لطلبة الجامعة في حال تعرضهم لضغوط نفسية, واشتملت العينة (280) طالب وطالبة من العديد من المدارس وقد اعد الباحثان اداتين للقمع الانفعالي والاضطرابات النفسية بفقرات وبدائل اجابة تتناسب مع العينة بالاعتماد على النظرية لنفس الباحث (Pennebaker 1989,), وبعد المعالجات الاحصائية توصل الباحثان من خلالها الى انَّ الطلبة الذين تعرضوا لاضطرابات وضغوط نفسية وابقاها طي الكتمان فإنها سوف تكون سبباً لتعرضهم لأمراض سايكوسوماتية اكثر من تلك التي يمكن الافصاح عنها فعلى سبيل المثال ان الطلبة الذين وقعوا ضحية للاعتداء والعنف وابقوا تجربتهم طي الكتمان كانوا اكثر عرضه وبمستويات مرتفعة للمخاطر الصحية (Pennebaker,2007 :3).

2- دراسة سبوكاس واخرون(Spokas et.al. , 2009)

(القمع الانفعالي وعلاقته بمستوى القلق لدى طلبة الجامعه)

هدفت الدراسة الى التحقق من الارتباطات بين القمع الانفعالي ومستوى القلق عند الطلبة, واشتملت العينة (600) طالب وطالبة, ومدى اتباعهم أسلوب القمع باتباع وسائل قياس خاصة بهذا الغرض، وبعد القياس، قُسّمت العينة على ثلاثة أقسام: ذوو القلق العالي، وذوو القلق المعتدل، وذوو القلق الـوَطِيء، وبعد المعالجة الاحصائية , كانت المجموعة الأولى الأكثر قمعاً للمشاعر والأقل قدرة في التعبير ووصف انفعالاتهم من المجموعتين الأخريين, وأرجعت الدراسة السبب لكون الفرد القامع يشعر بعجزه الاجتماعي وعدم قدرته على الاختلاط و الانسجام مع محيطه نتيجةً للقمع المستمر مما يضعف من قوة الأواصر الاجتماعية من حوله ، و تركه بالتالي ضحية للقلق ولاسيّما الاجتماعي منه، اي دلت الدراسة على وجود صلة قوية بين ارتفاع مستوى القلق لدى الطلبة و قمعهم انفعالاتهم وأفكارهم (Spokas et.al. , 2009 :285-289).

منهجية البحث (Research Method)

تشير منهجية البحث إلى الإجراءات أو الطرائق التي يتبعها الباحث ,وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي (الدراسات الإرتباطية) لتقصي مشكلة البحث الحالي ووصفها وصفاً تفسيرياً بدلالة الحقائق المتوافرة، حيث أن المنهج الوصفي يعد أسلوبا من أساليب البحث العلمي، ومن اكثر المناهج ملائمة لدراسة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات، ومن ثم الكشف على الفروق فيما بينها من اجل الوصف والتحليل للظواهر المدروسة (عبد الحميد، 2001: 136).

ثانياً: إجراءات البحث(Search Procedures)

يتضمن هذا الفصل الإجراءات لتحقيق أهداف البحث من حيث مجتمع البحث، وعيناته، والخطوات التي آتبعت في بناء اداته من تحديد فقراته مروراً بإجراءات التعرف على مؤشرات الصدق والثبات، إذ إنَّ عملية التحليل الاحصائي لفقرات المقياس تعد من الخطوات الأساسية لبنائه، وان اعتماد الفقرات التي تمتاز بخصائص سايكومترية (قياسية) جيدة يجعل المقياس اكثر صدقاً وثباتاً، وانتهاء بتطبيقها وآستخدامها في تحقيق أهداف البحث والوسائل الأحصائية المستعملة في تحليل البيانات.

أ- مجتمع البحث (Research Population)

يتحدد مجتمع البحث في الدراسة الحالية بطلبة المرحلة المتوسطة (اول – ثالث) وللنوعين (ذكور وأناث), في مديريات التربية الست بجانبي (الرصافة والكرخ) في محافظة بغداد, وللعام الدراسي (2019-2020) وقد بلغ عدد الطلبة لهذا العام (59363) طالب وطالبة, موزعين على (677) مدرسة .

ب – عينة البحث (Research Sample)

من الصعوبة دراسة جميع افراد مجتمع البحث لذلك يكون من المناسب اختيار عينة ممثلة لهذا المجتمع, فإرتأ الباحث اختيار عينة لبحثه شملت (630) طالب وطالبة وقد وجد الباحث ان هذه العينة تعد مناسبة إذ بلغت نسبتها (1%)من مجتمع البحث الاصلي, وتم اختيار هذه العينة بالأسلوب الطبقي العشوائي المتناسب والخطوات التالية توضح ذلك:

1- جرى اختيار (20) مدرسة متوسطة وثانوية بواقع (10) مدارس من الرصافة و(10) مدارس من الكرخ , وقد بلغت عدد مدارس الذكور(12) والبالغة نسبتها(1.9%)، بينما بلغت عدد مدارس الاناث (8) مدرسة والبالغة نسبتها (1.2%) وتم الاختيار بطريقة عشوائية .

2- اختير عشوائياً شعبة واحدة من كل مرحلة دراسية .

3- اختير عشوائياً (330) طالب (174) طالب من الصف الاول متوسط و (156) طالب من الصف الثالث المتوسط و(300) طالبة (162) طالبة من الصف الاول المتوسط

و(138) طالبة من الصف الثالث المتوسط, وبذلك يكون متغير النوع متناسب, والجدول (5) يوضح ذلك.

ج- اداة البحث (Instrument Research)

اداة البحث هي الوسيلة التي عن طريقها يتم جمع البيانات بهدف اختبار فرضيات البحث او الاجابة عن التساؤلات (القحطاني ,2004: 287).

خطوات بناء اداة قياس القمع الانفعالي

قام الباحث بالخطوات الاتية لبناء مقياس القمع الانفعالي:

بعد اطلاع الباحث على الادبيات والاطر النظرية اضافة الى اطلاعه على المقاييس الاجنبية والعراقية مثل مقياس (كروس,2003) ومقياس (طالب ,2013), وبعد تحديد مفهوم القمع الانفعالي نظرياً وأجرائياً قام الباحث ببناء فقرات مقياس القمع الأنفعالي بصيغته الاولية والذي بلغ (30) فقرة ملحق(1).

اراء المحكمين بفقرات مقياس القمع الانفعالي (الصدق الظاهري):

حصل المقياس على نسبة اتفاق تراوحت بين (64,29% - 100%) , وبعد الاخذ بآراء الخبراء تم حذف الفقرة رقم (18) ذلك لان نسبة اتفاق المحكمين اقل من (80%) وتعديل للفقرات رقم (3-4-6-14-24), وقد قام الباحث بإعادة المقياس على لجنة الخبراء لغرض التأكد من صلاحية الفقرات , وبذلك اصبح عدد فقرات المقياس (29) فقرة والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

يوضح الفقرات التي تم تعديلها من قبل لجنة المحكمين لمقياس القمع الانفعالي

رقم الفقرة	الفقرة قبل التعديل	الفقرة بعد التعديل
3	أعبر عن انفعالاتي من خلال الرسم او الالعاب الرياضية	اعبر عن انفعالاتي بالرسم والالعاب الرياضية
4	من الصعوبة اجد من يفهمني	انزعج عندما لا يفهمني الاخرون
6	ألتجأ الى الكتابة للتعبير عن مخاوفي	اعبر عن مخاوفي بالكتابة
14	وجودي مع اصدقائي/صديقاتي يشعرني بالسعادة	يسعدني التواجد مع اصدقائي
24	أتحدث عن احزاني للاخرين	اتحدث للاخرين عن احزاني

تصحيح المقياس (correcting the scale)

اعتمد الباحث طريقة ليكرت (Likert) في تصميم المقياس، وذلك بوضع مدرج ثلاثي امام كل فقرة ويبدأ من (ينطبق علي دائماً) والتي تأخذ القيمة العليا (3) درجة الى (لا ينطبق علي أبداً) والتي تأخذ القيمة الدنيا (1) درجة بالنسبة للفقرات الايجابية ذات التسلسلات (1-3-6-7-8-11-12-13-14-15-17-18-19-20-21-25-29) والعكس تماماً بالنسبة للفقرات السلبية ذات التسلسلات (2-4-5-9-10-16-22-23-24-26-27-28)، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) تدرج الاجابة عن مقياس القمع الانفعالي

	الفقرات	ينطبق علي دائما	ينطبق علي احياناً	لا ينطبق علي
1	الأيجابية	3	2	1
2	السلبية	1	2	3

وضوح التعليمات والفقرات وحساب الوقت (العينة الاستطلاعية)

ان الهدف من التطبيق الاستطلاعي هو معرفة مدى وضوح التعليمات وفقرات المقياس من حيث الصياغة والمعنى. ومدى فهم المستجيب لفقرات المقياس, وبدائل الاستجابة, ومعرفة الصعوبات التي قد تواجه التطبيق, لذلك قام الباحث بتطبيق المقياس على (60) طالب وطالبة من مرحلة الصف الاول والثالث المتوسط وبالتساوي من مدرسة متوسطة (النبع الصافي للبنين) ومتوسطة (بنت الرافدين للبنات) من مجتمع البحث الاصلي, اذ يعد من الضروري التحقق من مدى فهم العينة للتعليمات ومعرفة وضوحها لديهم (فرج، 1980: 160). وتبين للباحث ان التعليمات كانت مفهومة للعينة وان الفقرات كانت واضحة من حيث الصياغة والمعنى, وتم حساب الوقت المستغرق في الاجابة عن المقياس وقد تراوح (7 – 11) دقيقة بمتوسط قدره (9) دقيقة.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس القمع الانفعالي:

استخراج القوة التمييزية للفقرات (Discriminating power of Items)

لغرض حساب القوة التمييزية قام الباحث بتطبيق المقياس بصورته (بعد التعديل من المحكمين) على عينة عشوائية يبلغ عدد افرادها (380) طالب وطالبة من مجتمع البحث الاصلي اختيروا بالطريقة العشوائية بواقع (232) طالباً بواقع (132) طالب من الصف الاول متوسط, و(100) طالب من الصف الثالث متوسط بينما بلغ عدد الطالبات (148) طالبة, بواقع (76) طالبة من الصف الاول متوسط و(72) طالبة من الصف الثالث متوسط وتم سحبهم من (16) مدرسة من جانبي الرصافة والكرخ وبواقع (8) مدارس من جانب

الرصافة و(8) مدارس من جانب الكرخ, وللحصول على مقياس يتصف بالموضوعية فقد تم استخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين, وهذه الطريقة من اكثر الاساليب المستخدمة في المقاييس النفسية لضمان استبعاد الفقرات الضعيفة والابقاء على الفقرات القوية، ولتحقيق ذلك في البحث الحالي اتبع الباحث الخطوات الاتية:

أ- بعد ان تم تطبيق المقياس بصيغته بعد التعديل على العينة, تم تصحيح استجابات الطلبة.

ب- تصحيح كل استمارة واعطاء كل فقرة درجة وحسب نوعها.

ج- ترتيب الدرجات الكلية ترتيباً تنازلياً من اعلى درجة الى اقل درجة .

د- تعيين ال (27%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات والتي بلغت (103) استمارة, و(27%) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات والبالغ عددها (103) استمارة ايضاً, وبذلك تم فرز مجموعتين بأكبر حجم واقصى تمايز (Stanly,(1992:268, et al) Mehrens et al ,1991:22) .

حيث ان هذه النسبة تحقق حجماً مناسباً في المجموعتين المتطرفتين وتبايناً جيداً اذا كانت العينة تتوزع توزيعاً اعتدالياً (Anastasi,1997:181),وتم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وذلك بالاستعانة ببرنامج الحقيبة الاحصائية (SPSS), وظهر ان جميع الفقرات مميزة وذات دلالة احصائية اذ ان القيمة التائية المحسوبة ولجميع الفقرات اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (204),

الخصائص السايكومترية :

مؤشرات صدق البناء (Indicators of Construct Validity)

ويقصد به تحليل درجات المقياس استناداً إلى البناء النفسي للظاهرة المراد قياسها أو في ضوء مفهوم نفسي معين، إي انه المدى الذي يمكن ان نقرر بموجبه ان المقياس يقيس بناءً نظرياً محدداً أو خاصية معينه (Anastasi,1976 :151) وقد تحقق صدق البناء من خلال المؤشرات الاتية:

1- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

لتحقيق هذا الاجراء تم اخضاع فقرات المقياس جميعها الى التحليل الاحصائي وذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لاستخراج معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس فكلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية كان احتمال تضمينها في المقياس اكبر, واظهرت النتائج الإحصائية بعد استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) ان جميع الفقرات دالة احصائياً عند

مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (378) عدا الفقرة رقم (8 – 20),وبذلك اصبح عدد فقرات المقياس (27) فقرة ملحق(1)

ثبات المقياس (Scale Reliability):

توافر للمقياس الحالي مؤشرات الثبات التالية:

1- معادلة الفا كرونباخ (الاتساق الداخلي) (Cronbach Alpha)

تقوم فكرة المعادلة على حساب الارتباطات بين درجات عينة الثبات على فقرات المقياس أجمعها، أي انها تقسم المقياس على عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، ويشكل متوسط معاملات الارتباط الداخلية أفضل تقدير لمتوسط معاملات الثبات النصفية على عدد كبير من مرات التقسيم (عودة، 1993 :242). وبناءً على ما تقدم تم استخراج معامل الاتساق الداخلي لمقياس القمع الانفعالي باستخدام معادلة الفاكرونباخ وقد بلغ معامل الثبات الفا للمقياس الحالي (0,72) , وهو يعد معامل ثبات جيد وفقاً للمعيار المطلق.

2- طريقة الاختبار و إعادة الاختبار (الاتساق الخارجي) (Test- retest method) د قام الباحث باستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق الاختبار على عينة الثبات البالغة (64) طالباً وطالبة من الصف (الاول والثالث) المتوسط في مدرسة متوسطة (سيبويه) للبنين ومدرسه ثانوية (الصمود) للبنات، ثم أعيد تطبيق الاختبار على العينة نفسها بعد مرور(14) يوماً باستخدام معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات الاختبار في التطبيق الأول ودرجات الاختبار في التطبيق الثاني، وكان معامل الارتباط (0,70)، وهذا يُعدّ مؤشراً جيداً لثبات المقياس (البياتي واثناسيوس، 1977 :194).

عرض وتفسير النتائج

أولاً: عرض النتائج (View results)

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق اهدافه التي وضعت، وتفسير تلك النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة والخروج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات في ضوء تلك النتائج.

الهدف الاول: التعرف على القمع الأنفعالي لدى عينة البحث (طلبة الصف الاول والثالث متوسط):

للتعرف على هذا الهدف تم إستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة وتشير نتائج الاختبار بأن الوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث البالغ عددها (630) طالب وطالبة بلغ (57.1857)، بانحراف معياري قدره (4.86924)، ووسط فرضي بلغ (54). وعند مقارنة الوسط الفرضي للمقياس مع الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث ظهر ان الوسط الحسابي للعينة اعلى من الوسط الفرضي وعند إختبار دلالة هذا الفرق وجد بأنه دال احصائياً عند

مستوى دلالة (0,05) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة البالغة (16.422) أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) بدرجة حرية (629), وبما ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية والوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي فإن هذا يؤكد بأن افراد عينة البحث لديهم قمع انفعالي والجدول (3) يوضح نتائج هذا الاختبار.

الجدول (3) الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والوسط الفرضي لمقياس القمع الانفعالي

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
630	57.1857	4.86924	54	629	16.422	1.96	دالة

الهدف الثاني : التعرف على الفرق في القمع الانفعالي تبعا لمتغير النوع (ذكور- اناث):

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستخراج قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للذكور والاناث كلا على حدة ومن ثم قام الباحث باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة للكشف عن دلالة الفروق بين النوعين، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4) نتائج الاختبار التائي للفروق في القمع الانفعالي تبعاً لمتغير النوع

القمع الانفعالي	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0،05)
	ذكور	330	57,372	4,985	628	1,011	1 ,96	غير دالة
	اناث	300	56,980	4,738				

وتشير النتيجة اعلاه انه ليس هناك فرق دال في مستوى القمع الانفعالي حسب النوع، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة أقل من التائية الجدولية البالغة (1،96) عند مستوى (0،05) .

الهدف الثالث: التعرف على دلالة الفرق في القمع الانفعالي تبعا لمتغير التحصيل الدراسي للاب:

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث باستخراج تحليل التباين الاحادي, بعد ان تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مستوى دراسي للاب من المستويات (لا يقرأ ويكتب–ابتدائية– ثانوية– بكالوريوس)، وعند استخراج مجموع ومتوسطات المربعات لمصدر التباين المتضمن (بين المجموعات وداخل المجموعات) وعند مقارنة القيمة الفائية المحسوبة مع القيمة الفائية الجدولية اشارت النتيجة الا انه لا يوجد فرق دال بالنسبة للقمع الانفعالي لعينة البحث حسب متغير التحصيل الدراسي للاب, والجدولين (5) و(6) يوضحان ذلك.

الجدول(5) الفرق في القمع الانفعالي حسب التحصيل الدراسي للاب

التحصيل الدراسي للاب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
لا يقرأ ويكتب	61	57,69	5,393
ابتدائية	257	56,84	4,595
ثانوية	195	57,41	4,872
بكالوريوس	117	57,30	5,168

الجدول(6) تحليل التباين الاحادي للقمع الافعالي تبعا لمتغير التحصيل الدراسي للاب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية	مستوى الدلالة عند (0,05)
بين المجموعات	57,628	3	19,209	0,809	2,60	غير دال
داخل المجموعات	14855,644	626	23,731			
المجموع الكلي	14913,271	629				

الهدف الرابع : التعرف على دلالة الفرق في القمع الانفعالي تبعا لمتغير التحصيل الدراسي للام :

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بأستخراج تحليل التباين الاحادي ,بعد ان تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مستوى دراسي للام من المستويات (لا يقرأ

ويكتب–ابتدائية– ثانوية– بكالوريوس) ، وعند استخراج مجموع ومتوسطات المربعات لمصدر التباين المتضمن (بين المجموعات وداخل المجموعات) وعند مقارنة القيمة الفائية المحسوبة مع القيمة الفائية الجدولية اشارت النتيجة الا انه لا يوجد فرق دال بالنسبة للقمع الانفعالي لعينة البحث حسب متغير التحصيل الدراسي للام, والجدولين (7) و(8) يوضحان ذلك .

الجدول(7) الفرق في القمع الانفعالي حسب التحصيل الدراسي للام

التحصيل الدراسي للام	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
لا يقرأ ويكتب	88	56,87	4,29
ابتدائية	290	57,35	5,14
ثانوية	151	56,63	4,72
بكالوريوس	101	57,80	4,87

الجدول(8) تحليل التباين الاحادي للقمع الافعالي تبعا لمتغير التحصيل الدراسي للاب

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية المحسوبة	القيمة الفائية الجدولية	مستوى الدلالة عند (0,05)
بين المجموعات	101,958	3	33,986	1,436	2,60	غير دال
داخل المجموعات	14811,314	626	23,660			
المجموع الكلي	14913,271	629				

تفسير ومناقشة النتائج Explanation & discussion of results)):

1- اظهرت النتائج في الهدف الاول ان الوسط الحسابي للعينة ككل اعلى من الوسط الفرضي وهذا يشير الى ان افراد عينة البحث لديهم قمع انفعالي.

ويرى الباحث ان هذه النتيجة تأتي بسبب كثرة الضغوط التي يواجهها المراهقون بشكل عام وطلبة المتوسطة بشكل خاص , اي ان ممارسة استراتيجية القمع الانفعالي هي وسيلة للوصول الى الضبط الانفعالي وهذا ما اكده (Cross, 2003) من خلال انتقاء الموقف وفق الانطباع الحدسي الانفعالي لتحقيق السيطرة على الانفعالات , اي قمع الانفعال وابقاءه

تحت السيطرة للتخلص من مخاطر الوقوع خروج الانفعال وعدم التوافق مع الموقف. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (سبوكاس واخرون , 2009) وتختلف مع دراسة العمران التي اشارت الى ان الطلبة لديهم اقل من المتوسط الفرضي من القمع الانفعالي.

2- اظهرت النتائج في الهدف الثاني انه ليس هناك فرق دال في مستوى القمع الانفعالي حسب النوع. ويرى الباحث ان هذه النتيجة جاءت من خلال تعرض الطلبة الى نفس الظروف الصعبة والاحداث المقلقة التي دفعت بهم الى تبني اسلوب القمع الانفعالي, وتتفق هذه النتيجة مع ما جاءت به دراسة (العمران,2017) فيما يخص القمع الانفعالي.

3- فيما يخص الهدف الثالث والهدف الرابع اشارت النتيجة الا انه لا يوجد فرق دال بالنسبة للقمع الانفعالي لعينة البحث حسب متغير التحصيل الدراسي للاب و الام.

ولتفسير هذه النتيجة يتفق الباحث مع رأي العالم (Wegner,1994) حيث يرى انه كلما كان الفرد يمتلك سعة عقلية واسعة كلما كان اقدر على خفض الضغط الناجم عن مواجهة مواقف انفعالية او افكار سلبية وكلما نقصت سعته العقلية (بنيته المعرفية) كلما نقص ضبطه العقلي وضعف الضبط الانفعالي لديه , ولم يجد الباحث (على حد علمه) اي دراسة علمية بحثت متغير التحصيل الدراسي للاب لغرض المقارنة .

التوصيات (The Recommendations):

لما تم التوصل اليه في البحث الحالي فأن الباحث يقترح اجراء الاتي:

1. عمل برامج ارشادية ووقائية حول كيفية التخفيف من القمع الانفعالي عند الطلبة من خلال تفعيل دور المرشد التربوي في هذا الجانب وخاصة في المدارس الثانوية .

2. تهيئة مناخ نفسي سليم للطالب على الصعيد الاسري والصفي لما له من دور مهم وخاصة في مرحلة المراهقة عن طريق معاملة الوالدين مع ابنائهم من خلال التعبير عن انفعالاتهم بحرية فالجو الاسري الذي يسوده الطمأنينة والهدوء والتفاهم عكس الاجواء المليئة بالمشاكل .

3. عقد دورات تثقيفية للكوادر التدريسية من قبل شعبة الارشاد والتوجيه النفسي التابعة لمديريات التربية والموجودة في القطاعات الصحية لتفعيل الاهتمام بالجانب الانفعالي للطالب من خلال الارشاد والتوجيه وكيفية تعويد الطلبة السيطرة على انفعالاتهم وحل المشكلات التي تواجههم بصورة صحيحة لان القمع الانفعالي يكون له تأثيرا على الجانب الصحي والمعرفي.

4- من الضروري اندماج الوالدين في العملية التربوية والتعليمية فالاتصال الدائم مع المرشد التربوي والهيئة التدريسية يساعدهم على تخطي المشكلات التي يعاني منها الابناء.

المقترحات (The Suggestions):

بناءاً على ما توصلنا إليه، يقترح الباحث ما يأتي:

1- الإفادة من مقياس القمع الانفعالي و الذي قام الباحث ببنائه بوصفه اداة تستعمل في البحوث النفسية والتربوية المقبلة.

2- إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على شرائح إجتماعية أخرى و فئات عمرية أكبر.

3- إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي تاخذ متغيرات ديموغرافية أخرى مثل (اساليب المعاملة الوالدية، المستوى الاقتصادي للاسرة).

4- إجراء دراسات تتناول علاقة متغيري البحث الحالي (كليهما أو أحدهما) بمتغيرات نفسية وإجتماعية أخرى مثل (الاضطرابات النفسية، انماط اخرى للتفكير).

المصادر العربية

❖ إبراهيم ،عاهد واخرون (1989): مبادئ القياس والتقويم في التربية، الطبعة الاولى، دار عمان للنشر، الاردن.

❖ الأنصاري ، محمد بدر (2000) : قياس الشخصية ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .

❖ البياتي ، عبد الجبار واثناسيوس ، زكريا زكي (1977) : الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس . وزارة التعليم العالي والبحث العلمي،الجامعة المستنصرية ، بغداد.

❖ راجح، احمد عزت (2009): اصول علم النفس، دار الفكر ناشرون وموزعون، ط1 الجامعية ، ط1 .

❖ طالب، ريم خميس مهدي (2013): تأثير القمع الانفعالي لدى نمطي الشخصية "ج" و "د"في الذاكرة المستقبلية، اطروحة دكتوراه ، كلية الاداب، جامعة بغداد.

❖ عبد الحميد ،محمد شمالي ،(2001) :التوافق النفسي ،المكتبة الجامعية ،الاسكندرية .

❖ العمران,علي عبد الرزاق(2017):القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة,رسالة ماجستير غير منشورة,كلية التربية للعلوم الصرفة,جامعة بغداد,العراق.

❖ عودة ،احمد سليمان ،(1993): القياس والتقويم في العملية التربوية ط، ،دار الامل ، اربد .

❖ عيد، محمد ابراهيم (1999): الاتزان الانفعالي وعلاقته بألاغتراب، الرسالة الدولية للأعلان ،القاهرة، ص 162.

❖ فرج , صفوت (1980) : القياس النفسي , ط1, دار الفكر العربي , القاهرة .

❖ القحطاني ،(2004) :مناهج البحث في التربية وعلم النفس،دار المسيرة للنشر والتزيع ،عمان .

❖ كفافي، علاء الدين، واخرون (2014): الانفعالات، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون.

❖ لطيف، شيماء محمد (2016): القمع الانفعالي وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة,كلية التربية بنات, جامعة بغداد, العراق.

❖ نعمة ، طه والعجيلي ، صباح (2004) : مدخل إلى علم النفس ، مطبعة المجمع العلمي ، صادر عن المجمع العلمي دائرة العلوم الأنسانية ، بغداد .

References:

1. Adams m G. S (1964) “Measurment and Evaluatin in Educational Psychology and Guidance”, New York.
2. Anastasi , A. (1976) . psychological testing ,5th ed , (sirin ,2011.449) Macmillan ,pun, New York .
3. Beyer,b,k(1987): Practical strategies for the teaching of thinking, Boston ,U,A,Allyn and Bacon,inc .
4. Bonanno , George A. et.al. (2003) : The Importance of Being Flexible : The Ability to Both Enhance and Suppress Emotional.
5. Dalgleish , Tim et.al. (2009) : Ironic Effects of Emotion Suppression , Emotion Journal , U.K. , Vol. 9 .
6. Emily A.Butler,Tiane Lee,and James J.Gross(2007)"Emotion Regulation and Culture:Are the Social Consequences of Emotion Suppression Culture-Specific".
7. Greenberg, Melanie A. & Lepore, Stephen J. (2004): Theoretical Mechanisms Involved Disclosure, Emotional Expression and Health: Advances in theory, Assessment Clinical Applications, Routledge Publication, U.K.
8. Gross , James & John , Oliver P. (2003) : Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect , Relationships , and Well – Being , Journal of Personality and Social Psychology , American Psychological Association , U.S.A. , Vol. 85 , No.2.
9. Gross , James & Levenson , Robert W. (1993) : Emotional Suppression : Physiology , Self –Report , and Expressive Behavior , Journal of Personality and Social Psychology , The American Psychological As
10. Gross , James J. (2008) : Emotion Regulation , Book of Emotions , 3rd Edition , The Guilford Press , NY , U.S.A.
11. Jenkins, J. G. (1966): Validity for What?, Journal of Consulting Psychology, Vol. 10, No.4.
12. John , Oliver . p & Gross , James J .(2004): Healthy processes, Individual Differences and Life Span Development, Journal of personality , U.S.A.VOL .(72) NO .(6).
13. Langner, Carrie A., Elissa S. Epel, Karen A. Matthews, Judith T. Moskowitz and Nancy E. Adler (2012): Social Hierarchy and Depression: The Role of Emotional Suppression". The Journal of Psychology. 146(4), 417-436.
14. Mendes , Wendy Berry et.al. (2003) : Cardiovascular correlates of Emotional Expression and Suppression : Do Content and Gender Context Matter ? , Journal of Personality and Social Psychology , The American Psychological Association , U.S.A. , Vol. 84 , No. 4 .
15. Moriarty,G.B.and Livingston,P.B. (2001),Quantitative Measures of the Quality of Financial Reporting,Financial Executive (July/ August) 53-4.
16. Najmi , Sadia et.al. (2007) : Thought Suppression and Self – Injurious Thought and Behaviors , Behavior Research and Therapy , The Elsevier Ltd. , U.S.A. , Vol. 45 .
17. Nezlek,JohnB.&Kuppens,Peter(2008): Regulation Positive and Negative Emoti0ns Life,Journal of Personality,Backwell Publishing ,lnc. U.S.A, Vol. 76,No.3.
18. Pennebaker, J. W. & Chung, C. K. (2007): Expressive writing, emotional upheavals, and health.
19. Pennebaker, J.W., Hughes, C.,& OHeeron, R.(1987): The Psychophysiology of confession: Tinking inhibitory and Psychosomatic Processess.Journal of Personality.
20. Pennepaker.James W.(1989);Confession ,Inhibtion, and Disease.

21. Richards,Jane M.&Gross,James(2005): Personality and Emotionl Memory: how regulation emotion impairs for emotional events,Journal of Research in Personality, the Elsiver,lnc.,U.S.A.
22. Segal, Jeanne. (1997).Raising your emotional intelligence. Henry Holf and company: New York.
23. sociation , Inc. , U.S.A. , Vol. 64 , N.6 .
24. Spokas , Megan et.al. (2009) : Social Anxiety and Emotional Suppression : The Mediating Role of Beliefs , Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry , The Elsevier Ltd. , U.S.A. , Vol. 40 .
25. Stansbury, K. & Sigman, M. (2000) response of Preschoolers in two frustrating Episodes: Emergence of complex strategies for Emotion regulation. Journal of Genetic psychology .vol.161, Issue2, pp.181-203.
26. Wegner,Daniel M.(1994): Ironic Processes of Mental Control, Psychological Therapy,The Elsever Ltd.,U.S.A.,Vol.45.
27. Wegner,Daniel M.et.al.(1989): White Bears and other Unwanted Thoughts, The Guilf press,NY,U.S.A.