مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية والنفسية
المجلد 39 العدد 3 (2023): 101-116

Damascus University Journal of Educational and Psychological Sciences
Vol. 39 No. 3 (2023): 101-116

التنظيم الذاتي وعلاقته بإدارة الانفعالات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا

رولا وحود [1]، أ. د. غسان الزحيلي [2]

[1] طالبة دكتوراه - قسم علم النفس التربوي - كلية التربية - جامعة دمشق.
[2] أستاذ دكتور - قسم علم النفس التربوي - كلية التربية - جامعة دمشق.

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، واستكشاف مستويات التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات لدى أفراد العينة، وكشف الفروق بينهما في إدارة الانفعالات والتنظيم الذاتي وفقاً لمتغير الجنس، وجرى استخدام مقياس الدليمي والشمري (2013) لإدارة الانفعالات، ومقياس مويلانين للتنظيم الذاتي ترجمة الباحثة، وتطبيقهما على عينة مؤلفة من (166) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في كليات جامعة دمشق، وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

- مستوى التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات كان في حدود المتوسط لدى أفراد عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التنظيم الذاتي ودرجاتهم على مقياس إدارة الانفعالات.
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي لصالح الإناث.
- يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات لصالح الذكور.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي، إدارة الانفعالات.

تاريخ الإيداع: 2021/9/6
تاريخ القبول: 2021/12/1

حقوق النشر: جامعة دمشق – سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص
CC BY-NC-SA 04

ISSN: 2789-6390 (online)
http://journal.damascusuniversity.edu.sy/

Self-regulation and its relationship to emotional management among a sample of graduate students

Rola Wahoud[1], Prof. Ghassan Al-Zuhaili[2]

[1] PH.D. students - department of Educational Psychology - faculty of education - Damascus University.

[2] Professor - department of Educational Psychology - faculty of education - Damascus University.

Abstract:

The study aimed to know the relationship between self-regulation and emotional management among a sample of graduate students, and to explore the levels of self-regulation and emotional management among the sample members, and to reveal the differences between them in managing emotions and self-regulation according to the gender variable, and the Dulaimi and Shamri scale (2013) was used to manage emotions. And the Moelanin Self-Organization Scale, translated, and applied to a sample of (**166**) graduate students in the faculties of the University of Damascus, and the research reached the following results:

-The level of self-regulation and emotional management was within the limits of the average among the study sample individuals.

-There is a statistically significant correlation between the scores of the study sample individuals on the self-regulation scale and their scores on the emotion management scale.

-There are statistically significant differences between the mean scores of males and females in the total score of the Self-Organization Scale in favor of females.

-There are statistically significant differences between the mean scores of males and females in the overall score of the Emotion Management Scale in favor of males.

Key Words: Self-Regulation, Impulse Management.

Received: 6/9/2021
Accepted: 1/12/2021

Copyright: Damascus University- Syria, The authors retain the copyright under a CC BY- NC-SA

المقدمة:

يعد التنظيم الذاتي ملمحاً مهماً للسلوك المعرفي والجسدي، وطريقة فاعلة لإدارة السلوك نحو تحقيق الأهداف دون الاستناد إلى دافعية أو توجيهات خارجية، وهو الأساس في امتلاك الفرد للضبط الذاتي والقدرة على كبح الانفعال، أي أنه ما هو إلا قدرة الفرد على فهم وضبط سلوكه وانفعالاته وأفكاره.

ومهارات التنظيم الذاتي تُعد من المهارات الأساسية التي تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة التحديات والمهام المختلفة، وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي. وقد ظهر مفهوم التنظيم الذاتي كأحد المفاهيم التي تُشير إلى مجموعة من العمليات المعرفية التي تقوم بضبط العمليات الانفعالية والسلوكية وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف المرجوة، وإنَّ امتلاك الطلبة لمهارة التنظيم الذاتي خلال مرحلة الدراسات العليا يجعلهم أكثر قدرة على السيطرة على تفكيرهم، ويجعلهم أكثر وعياً بالحد الذي يستطيعون من خلاله التحكم بمبادراتهم الذاتية وتعديل مسارها بشكل يحقق لهم النجاح في حياتهم الجامعية.

فالفرد عندما يستخدم قدراته في أداء أعماله، تكون لديه معرفة واضحة بغاياته ونقاط قوته وضعفه، والتنظيم الذاتي يُمكّن الفرد من القيام بذلك، بهدف مساعدته في الوصول إلى أهداف معينة، فالأفراد الذين ينجحون في التنظيم الذاتي يشعرون بالثبات والاستقرار النفسي والتحكم الشخصي الذي يسمح لهم بإدارة انفعالاتهم وإدراكهم لذاتهم وللآخرين (شنين،2020)، ومن جهة أخرى تتمثل إدارة الانفعالات بقدرة الفرد في التعبير عن مشاعره بشكل يكون مدرك طبيعة تلك المشاعر والانفعالات التي يسعى إلى تحقيقها، مما يؤثر بشكل إيجابي على حياته، فالجانب الانفعالي في حياة كل فرد له دور فعال في تفسير الشخصية، فقدرة طلبة الجامعة على إدارة انفعالاتهم يساعدهم في تقييم الانفعالات والتعبير عنها بدقة مما ينعكس بشكل إيجابي على حياتهم الجامعية (خضر،2015).

وتعد مرحلة الدراسات العليا من أهم المراحل التعليمية، ذلك لأنها تؤهل الخريج للانتقال إلى مرحلة تعليمية أعلى، حيث يصبح من خلالها الطالب مالكاً لأسس وأساليب البحث العلمي اللازمة للاطلاع على الإنجازات البحثية العربية والعالمية، وليكون الطالب قادراً على تجاوز هذه المرحلة بنجاح، يجب أن يتمتع بدرجة من التنظيم الذاتي والقدرة على إدارة الانفعالات وخاصة في السنوات البحثية، فكثرة المهام الموكلة لطلبة الدراسات العليا تتطلب منهم أن يتمتعوا بمستوى معين من التنظيم الذاتي لإنجاز تلك المهام بكفاءة عالية، ما ينعكس إيجاباً على نتاجه العلمي. وقد تمَّ توجيه السؤال التالي: (أيهما أكثر مساهمة في إدارة الانفعالات التنظيم الذاتي طويل المدى أو التنظيم الذاتي قصير المدى؟) على عينة مؤلفة من (30) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا، ويتم الإجابة عنها باختيار أحد الإجابات (التنظيم الذاتي قصير المدى، التنظيم الذاتي طويل المدى، لا أعلم)، وقد بينت النتائج أن هنالك بعض الغموض الذي يكتنف مجالات التنظيم الذاتي فالنسبة الأكبر من الإجابات كانت لا أعلم وبنسبة (56.5%). وبعد الاطلاع على العديد من البحوث والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة لوحظ عدم وجود دراسات تتناول الموضوع بشكل مباشر لدى طلبة الدراسات، فهنالك دراسة (عبد الهادي،2017) والتي تناولت أعضاء الهيئة التدريسية، ودراسة (خضر،2015) والتي تناولت طلبة الجامعة، وعليه جاءت الدراسة الحالية لسد الثغرة في الدراسات السابقة، وللتعمق بموضوع التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق، حيث تناولت موضوعاً قلما تناولته الدراسات بالبحث والتقصي.

ويمكن تلخيص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس الآتي:

ما طبيعة العلاقة بين التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق؟

وحاول البحث الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى التنظيم الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق؟
- ما مستوى إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق؟

وإلى التحقق من صحة الفرضيات الآتية:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا على مقياس التنظيم الذاتي ودرجاتهم على مقياس إدارة الانفعالات.
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا على مقياس التنظيم الذاتي تبعاً لمتغير الجنس.
- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس.

كما وتتعين حدود البحث بالمحددات التالية:

- **الحدود البشرية:** وتتضمن عينة تألفت من (166) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق.
- **الحدود الموضوعية:** تتناول العلاقة بين التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات، وقياسها من خلال الأدوات التي أُستخدمت وفقاً لمتغير: (الجنس)، وتتمثل الحدود الموضوعية بالمنهج الوصفي، الأدوات المناسبة، الأساليب الإحصائية.....إلخ.
- **الحدود المكانية:** تم إجراء البحث الحالي في عدد من كليات جامعة دمشق (الآداب، التربية، الحقوق، الاقتصاد، الهندسة).
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق البحث في الفصل الثاني للعام الدراسي (2020– 2021).

مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

- **التنظيم الذاتي:** هو قدرة الفرد على التخطيط والاعداد للأحداث القريبة والبعيدة في الوقت نفسه، مع القدرة على تقييم الأفعال الماضية وتطوير خطط جديدة بشكل مستمر وواسع[1]، ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التنظيم الذاتي.
- **إدارة الانفعالات:** هي القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي إلى التوازن الانفعالي، ويُقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إدارة الانفعالات.

- الدراسة المرجعية:

يعد التنظيم الذاتي وفقاً لما أشار إليه "باركلي"[2] بأنه استجابة أو سلسلة من الاستجابات تخدم تغيير وتعديل لنتائج لاحقة مرتبطة بالحدث، والتنظيم الذاتي عملية فاعلة، فالفرد يقود سلوكه بناءً على خطة يشكلها ذاتياً بحيث تكون هذه الخطة مستندة إلى مخرجات طويلة المدى، ويمكن تغيير الخطط وتعديلها وفقاً لتغير المواقف والأهداف، وستتناول الدراسة الحالية التنظيم الذاتي بناءً على معيار الإطار الزمني، أي التنظيم الذاتي في المدى القصير المباشر وفي المدى البعيد، فالأفراد ينظمون أفعالهم وانفعالاتهم

[1] (Moilanen, 2007, 835)
[2] (Barkley,1997, 1)

في اللحظة الراهنة، أو ما يُقصد به المدى القصير من أجل تحقيق أهداف طويلة المدى. فتكون للفرد قدرة على التخطيط والإعداد للأحداث القريبة والبعيدة في الوقت نفسه، مع القدرة على تقييم الأفعال الماضية وتطوير خطط جديدة.

فيُنظر للتنظيم الذاتي قصير المدى بأنه: ضبط الاندفاع في السلوك، وضبط الانتباه والانفعالات في اللحظة الراهنة وفي السياق المباشر الحالي، وفي المقابل **فالتنظيم الذاتي طويل المدى يتضمن:** ضبط الاندفاعات وتوجيه الجهود على مدى فترة أطول من الزمن، وهذه المدة الزمنية قد تستمر لعدة أسابيع أو أشهر أو سنوات. ويمكن أن يتضمن التخطيط المستمر والواسع. إن كبح فعل أو ردة فعل لمدة زمنية يسمح للفرد فيها بالتفكير بالبدائل المحتملة للأفعال بشكل هادف وفقاً للإدراك المتأخر والتروي، والاستدلال من معطيات المواقف قبل القيام بالفعل بناءً على خبراته السابقة ومعتقداته وأهدافه. فتنفيذ الاستجابات الموجهة نحو الهدف والمرونة السلوكية وكبح الاستجابات غير المرتبطة بالمهمة وضبط السلوك عن طريق المعلومات المقدمة داخلياً كل هذا يقع ضمن المجال الانفعالي والسلوكي والمعرفي، **فالتنظيم الذاتي المعرفي** يتضمن القدرة على تركيز الانتباه والمرونة المعرفية وإعداد الأهداف والمراقبة الذاتية والعزو السببي وحل المشكلات والأخذ في الحسبان وجهة نظر الطرف الآخر والتقييم واتخاذ القرارات، والتوجه نحو المستقبل والقدرة على الانتقال بالانتباه. **أما التنظيم الذاتي للانفعالات** يظهر بالإدارة الفاعلة للمشاعر القوية غير السارة والوصول إلى التكيف في المواقف المثيرة انفعالياً[3]. **أما التنظيم الذاتي السلوكي** فهو يتضمن إتباع القوانين وتأخير الإرضاء والمقاومة وضبط الاندفاع وحل النزاعات وتنشيط الاستجابات والسلوك الموجه نحو تحقيق الهدف.

من جهة أخرى يُعدّ الفرد الذي يستطيع إدارة انفعالاته متمكناً من مواجهة واجتياز أزماته والمشكلات التي قد تؤثر سلباً على قراراته، حيث تمثل إدارة الانفعالات جزءاً مهماً وأساسياً من البناء النفسي للإنسان، ولإدارة الانفعالات دور فعال في دفع الفرد نحو الوصول إلى الهدف والأخذ بيده نحو النجاح في الحياة العملية والاجتماعية[4]، فضلاً عن أنها تهتم بكيفية التعامل مع المشاعر التي قد تزعجه أو تؤذيه والقدرة على التعامل مع تلك المشاعر بحيث تكون متوافقة مع المواقف الحالية، وقد حدد "ماير وسالوفي" أربعة مكونات لإدارة الانفعالات، وهي كالآتي:

- **الانفتاح على مشاعر الآخرين:** وهي القدرة على الانفتاح على المشاعر السارة أو غير السارة وإظهار انفعال لا يشعر به الفرد اصلاً إذا اقتضى الموقف.
- **المشاركة في الانفعالات:** وهي القدرة على الاندماج أو الانفصال التأملي عن انفعال ما استناداً إلى الفائدة أو المعلومات المستخلصة منه، وإخفاء الفرد لانفعالاته عندما يكون إظهارها غير مناسب.
- **فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات:** وهي القدرة على الملاحظة التأملية وقدرة الفرد على فهم انفعالاته وتطويرها وتفسيرها والتنبؤ بها.
- **التوازن الانفعالي:** وهي قدرة الفرد على ضبط انفعالاته بواسطة التحكم بطبيعتها وشدتها بحيث لا تؤثر سلباً على تفكيره[5].

[3] (Murra et al,2015)

[4] (المغازي،2003، 62)

[5] (اللامي،2014، 100).

إن الأبحاث التربوية والنفسية التي تطرقت إلى التنظيم الذاتي على المدى القصير والتنظيم الذاتي على المدى الطويل وعلاقته بإدارة الانفعالات غير متوفرة وذلك طبقاً لمسح الباحثة للعديد من البيانات ومحركات البحث. ويمكن استعراض بعض الدراسات التي تناولت الموضوع، وسيتم عرضها على الشكل الآتي:

دراسة شنين (2020) في العراق بعنوان: التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى استكشاف مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص، ولتحقيق أهداف الدراسة جرى تطبيق مقياس التنظيم الذاتي على عينة مؤلفة من (100) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة متوسط، بينما لم تكن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التنظيم الذاتي، وفي متغير التخصص كانت الفروق لصالح التخصصات العلمية.

دراسة الجبوري (2018) في مصر بعنوان: التنظيم الذاتي المعرفي وعلاقته بالإجهاد الانفعالي لدى تدريسيي الجامعة. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات التنظيم الذاتي المعرفي ومستويات الإجهاد الانفعالي لدى عينة من أساتذة الجامعة، وتحديد الفروق وفقاً لمتغير الجنس، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس التنظيم الذاتي المعرفي إعداد الباحث، وتطبيقه على عينة مؤلفة من (120) فرداً، وتوصلت الدراسة إلى أن أساتذة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من التنظيم الذاتي المعرفي، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث. وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي المعرفي والإجهاد الانفعالي.

دراسة عبد الهادي (2017) في الإمارات العربية المتحدة بعنوان: التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو ظبي في دولة الإمارات العربية المتحدة. هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة التنظيم الذاتي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو ظبي، وتألفت عينة الدراسة من (99) عضواً من أعضاء هيئة التدريس، وتم تطبيق الصورة المعربة والمقننة على البيئة الإماراتية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الذاتي مرتفعاً لدى أفراد العينة وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في التنظيم الذاتي لصالح الإناث، وتوصلت كذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص.

دراسة خضر (2015) في العراق بعنوان: التنظيم الذاتي وعلاقته باتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي واتخاذ القرار لدى عينة من طلبة الجامعة، واستكشاف الفروق وفقاً لمتغيرات الجنس التخصص، وكشف مستويات التنظيم الذاتي واتخاذ القرار لدى أفراد عينة الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس اتخاذ القرار ومقياس التنظيم الانفعالي على عينة مؤلفة من (100) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، وأن هنالك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي واتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة، كما توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي.

دراسات أجنبية:

دراسة بايت وآخرون (Bayat *et al.*, 2020)، **إيران بعنوان: The relationship between self-regulation and problem-solving ability of university students**

"**العلاقة بين التنظيم الذاتي والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة**".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي والقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة، واستكشاف مستوى التنظيم الذاتي، وتعرف الفروق وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم مقياس التنظيم الذاتي وتطبيقه على عينة مؤلفة من (120) طالباً وطالبة من طلبة مرحلة الدراسات العليا، توصلت الدراسة إلى أن هنالك علاقة إيجابية بين التنظيم الذاتي والقدرة على حل المشكلات، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي وفقاً لمتغيرات التخصص والجنس.

دراسة نالتي (Nalty,2018)، **الولايات المتحدة بعنوان:**

Managing emotions and their relationship to social consensus among university students

"**إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة**".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدارة الانفعالات والتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، واستكشاف الفروق بينهما وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص، ولتحقيق أهداف الدراسة جرى تصميم مقياس إدارة الانفعالات، وتطبيقه على عينة مؤلفة من (75) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن هنالك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الانفعالات والتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الانفعالات والتوافق الاجتماعي وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص.

دراسة ليرنير **(Lerner,2016)**، الولايات المتحدة الأمريكية بعنوان:

Self-regulation and its relationship to mental awakening among university students

"**التنظيم الذاتي وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة**".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الذاتي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، واستكشاف الفروق وفقاً لمتغير الجنس، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تصميم مقياس التنظيم الذاتي وتطبيقه على عينة مؤلفة من (143) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الذاتي واليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الذاتي وفقاً لمتغير الجنس.

مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق تبين للباحثة أن هنالك **ندرة** في الدراسات التي تناولت التنظيم الذاتي وعلاقته بإدارة الانفعالات على صعيد الدراسات العربية والدراسات الأجنبية واقتصرت الدراسات على تناول كل موضوع على حدة وعلاقته بغيره من المتغيرات فبعضها تناول طلبة الجامعة وبعضها تناول أساتذة الجامعة، وهذا ما يشير إلى جدة البحث الحالي وأصالته وسعيه لإضافة شيء جديد للأدب العلمي، **وتناولت** الباحثة طلبة الدراسات العليا باعتبارهم انتهوا من مرحلة التعليم الجامعي والتحقوا بمرحلة التعليم ما بعد الجامعي فالشباب في مرحلة التعليم ما بعد الجامعي يكونون مرتبطين بالعديد من المهام والمسؤوليات، وتبرز لديهم مفاهيم إدارة الانفعالات وتنظيم الذات بدرجة أكبر، بسبب المسؤوليات الملقاة على عاتقهم والواجبات المفروضة عليهم والتي تسبب لهم العديد من الضغوطات فتؤثر سلباً على إدارة انفعالاتهم وتنظيمها، **وما يميز الدراسة الحالية** هو سعيها للربط بين متغيرين إيجابيين

في حياة طلبة الجامعة، وهما التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات، **وتشابهت الدراسات السابقة** مع الدراسة الحالية في سعيها للكشف عن مستوى التنظيم الذاتي ومستوى إدارة الانفعالات، وكذلك من حيث بعض الأهداف والنتائج التي توصلت إليها. فالنظرة الشاملة للبحوث والدراسات السابقة مكَّنت الباحثة من الاطلاع على النقاط التي تمَّ التركيز عليها في هذه الدراسات إضافة إلى المتغيرات التي تمت دراستها والأدوات التي استخدمتها؛ كما تم الاطلاع على المنهج الذي اعتمدته هذه الدراسات، وكذلك الاطلاع على الفرضيات المستخدمة وطرائق استخلاص النتائج ومناقشتها وتفسيرها، والأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسات، حيث تمت الاستفادة منها جميعاً في مناقشة نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها.

مواد البحث وطرائقه:

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الذي يحاول وصف طبيعة الظاهرة موضع الدراسة، ويساعد على تفسير الظواهر الموجودة، كما يفسر العلاقات بين هذه الظواهر، كما وأنه يساعد في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول هذه الظواهر استناداً إلى حقائق الواقع، وتعد الأبحاث الوصفية أكثر من مشروع لجمع المعلومات فهي تصف وتحلل وتقيس وتُقيّم وتفسر (عبيدات وآخرون،1997، 286).

مجتمع البحث وعينته:

تألف المجتمع الأصلي للبحث من طلبة الدراسات العليا في عدد من كليات جامعة دمشق (الآداب، التربية، الحقوق، الاقتصاد، الهندسة) للعام الدراسي (2020– 2021) (5541) طالباً وطالبة في مرحلة الدراسات العليا، والجدول الآتي يوضح توزع العينة على الكليات:

الجدول (1): عدد المجتمع الأصلي لأفراد عينة الدراسة

	الآداب	التربية	الحقوق	الاقتصاد	الهندسة	المجموع
الذكور	684	457	639	490	644	2914
الإناث	925	711	352	386	253	2627
المجموع	1609	1168	991	876	897	5541

بينما تألفت عينة الدراسة من (166) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في عدد من كليات جامعة دمشق، وبنسبة (3%) من المجتمع الأصلي، لتكون ممثلة للمجتمع الأصلي، وتمَّ سحبهم بالطريقة العشوائية، حيث جرى سحب العينة وتقسيمها إلى فئتين (ذكور، إناث)، والجدول الآتي يوضح توزع العينة على الكليات.

الجدول (2): توزع أفراد العينة على الكليات

	الحقوق	الآداب	التربية	الاقتصاد	الهندسة	المجموع
الذكور	17	10	5	10	29	71
الإناث	13	30	35	6	11	95
المجموع	30	40	40	16	40	166

أداوت البحث:

1- مقياس التنظيم الذاتي: قام بتصميم هذا المقياس "مويلانين" (Moilanen,2007) قامت الباحثة بترجمته من اللغة الإنكليزية إلى العربية ويتكون المقياس من (36) فقرة وتتوزع الفقرات على مجالين وهما: التنظيم الذاتي قصير المدى (2، 5، 6، 8، 9، 10، 11، 13، 14، 16، 17، 18، 19، 21، 22، 24، 33، 34، 35)، والتنظيم الذاتي طويل المدى (1، 3، 4، 7، 12، 15، 20، 23، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 32، 36)، وتتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال مقياس متدرج من خمس نقاط وهي: (ليس صحيحاً على الإطلاق بالنسبة لي تُعطى درجة 1، 2، 3، 4، 5 حقاً صحيح بالنسبة لي)، وعلى الطالب اختيار الدرجة من الدرجات الخمسة التي تنطبق عليه. ويتألف المقياس من فقرات إيجابية وسلبية وتأخذ التقديرات (1، 2، 3، 4، 5). وأدنى درجة يحصل عليها الطالب هي (36) درجة، وأعلاها هي (180) درجة، والفقرات السلبية هي (1، 6، 7، 12، 13، 14، 15، 16، 18، 19، 21، 35، 36) التي يتم تحويلها بأن تعطى القيم العكسية.

وللتأكد من الصدق والثبات في البحث الحالي قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

الصدق التمييزي (مقارنة الفئات المتطرفة في الاختبار نفسه): تعتمد هذه الطريقة على المقارنة بين الفئات المتطرفة في الاختبار ذاته، كأن يؤخذ الربع (أو الثلث) الأعلى من الدرجات المتحصلة على الاختبار والذي يمثل الفئة العليا، ويُقارن بالربع (أو الثلث) الأدنى للدرجات فيه والذي يمثل الفئة الدنيا، ثم تحسب الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي الفئتين، فإذا ظهرت الدلالة عُد الاختبار صادقاً بدلالة الفرق بين الفئتين العليا والدنيا.

طبقت الباحثة المقياس على عينة مؤلفة من (30) طالباً وطالبة، واعتمدت الباحثة أعلى (25%) وأدنى (25%) من درجات المفحوصين بعد أن رتبت تصاعدياً، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار(ت) ستودنت، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول (3): نتائج اختبار ت ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي

التنظيم الذاتي	الفئة العليا		الفئة الدنيا		ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	115,6	18,6	65,4	7,6	1,4	0,000	دال

ويتبين من الجدول أن قيمة مستوى الدلالة (ت) المحسوبة أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0,05) وهذا يشير إلى وجود فروق بين متوسطات المجموعتين لصالح ذوي الدرجات المرتفعة، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي.

الصدق الذاتي: ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس، وقد بلغ الصدق الذاتي للمقياس (0,87)، ويعد هذا معامل ثبات جيد ومقبول لأغراض الدراسة، وهذا ما يدل على أن المقياس يتصف بصدق ذاتي مرتفع. وجرى التأكد من صدق الترجمة وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (26) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة من متقني اللغة الانكليزية وجرى تطبيق النسختين العربية والأجنبية، ومن ثم جرى تطبيق قانون ويلكوكسون بين التطبيقين، والجدول الآتي يوضح النتائج:

الجدول (4): نتائج اختبار ويلكوكسون لصدق الترجمة بين التطبيقين

المقياس	قيمة Z	القيمة الاحتمالية	القرار
التنظيم الذاتي عربي	0,712-	0,477	لا وجد فرق
التنظيم الذاتي أجنبي			

ويتبين من الجدول عدم وجود فرق بين التطبيقين العربي والأجنبي وهذا مؤشر على جودة الترجمة.

ثبات المقياس: أُستُخرِج الثبات الخاص بمقياس التنظيم الذاتي بالطرق التالية:

الثبات بالإعادة: إذ استخرج معامل الثبات بطريقة الإعادة، على عينة مؤلفة من (30) طالباً وطالبة، ثم أعيد تطبيق المقياس للمرة الثانية على العينة نفسها بعد مضي أسبوعين، واستخدم معامل الارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين التطبيقين.

ثبات التجزئة النصفية: أستخرج معامل ثبات التجزئة النصفية على العينة نفسها من التطبيق الأول باستخدام معادلة سيبرمان – براون.

ثبات الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، وفيما يلي يبين الجدول نتائج معاملات الثبات:

الجدول (5): الثبات بالإعادة والتجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس التنظيم الذاتي

التنظيم الذاتي	الثبات بالإعادة	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
	0,86**	0,88	0,89

يُلاحظ من الجدول السابق أن معامل الثبات بالإعادة للدرجة الكلية قد بلغ (0,86**)، أما معامل ثبات التجزئة النصفية بلغ (0,88) في الدرجة الكلية للمقياس، وتعتبر معاملات ثبات جيدة ومقبولة لأغراض الدراسة. كما يُلاحظ أن قيمة معامل الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) للمقياس قد بلغت (0.89)، ومعاملات الثبات جميعها جيدة ومرتفعة، وتدل على ثبات المقياس وصلاحيته للاستخدام في البحث الحالي.

2- مقياس إدارة الانفعالات: إعداد الدليمي والشمري (2013): حيث تألف المقياس من (40) عبارة يجيب عليها المفحوص باختيار بديل واحد من بين خمسة بدائل متواجدة أمامه، وجميع عبارات المقياس إيجابية تقيس القدرة على إدارة الانفعالات، وتتراوح الدرجة الكلية للأداء على المقياس بين (200) كحد أعلى، و(40) كحد أدنى يشير إلى قدرة منخفضة على إدارة الانفعالات لدى المستجيب. **وقام معدو المقياس بالتأكد من الدراسة السيكومترية له عن طريق الاجراءات الآتية:**

الصدق الظاهري: حيث جرى عرض المقياس من قبل مؤلفيه على عدد من المحكمين وتم الأخذ برأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس، وتمَّ إجراء دراسة استطلاعية أكدت وضوح فقرات المقياس، وللتأكد من **الثبات** جرى حساب **معامل ألفا** للتأكد من الاتساق الداخلي، وبلغت قيمة معامل ألفا (0,84) وهي قيمة ثبات عالية يمكن الاعتماد عليها، وكذلك تم الاعتماد على **طريقة التجزئة النصفية**، وتم تطبيق معامل ارتباط بيرسون بين نصفي الاختبار وبلغت قيمة معامل الارتباط (0,86) ما يشير إلى انسجام الفقرات فيما بينها وهي تعد قيمة ثبات عالية يعتمد عليها.

وللتأكد من الدراسة السيكومترية في البحث الحالي تم التأكد من **الصدق الظاهري** بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة استطلاعية قوامها (30) طالباً وطالبة، وذلك بهدف معرفة مدى ملائمة ووضوح فقرات المقياس لأفراد عينة البحث، وكذلك للتحقق

من الخصائص السيكومترية للمقياس. وأشار جميع أفراد العينة إلى أن المقياس واضح بالنسبة لهم. وجرى التأكد من **الصدق التمييزي** حيث اعتمدت الباحثة على أعلى (25%) وأدنى (25%) من درجات المفحوصين بعد أن رُتبت تصاعدياً، وتم اختبار الفروق عن طريق اختبار (ت) ستودنت، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول (6): نتائج اختبار ت ستودنت للتحقق من الصدق التمييزي

إدارة الانفعالات	الفئة العليا		الفئة الدنيا		ت المحسوبة	مستوى الدلالة	القرار
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	167,9	11,9	98,9	7,9	1,9	0,000	دال

ويتبين من الجدول أن قيمة مستوى الدلالة (ت) المحسوبة أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0,05) وهذا يشير إلى وجود فروق بين متوسطات المجموعتين لصالح ذوي الدرجات المرتفعة، وهذا يعني أن المقياس يتصف بصدق تمييزي.

وللتأكد من الثبات قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

ثبات الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ: حيث جرى حساب معامل الاتساق الداخلي للعينة سابقة الذكر باستخدام معادلة ألفا كرونباخ.

الثبات بالإعادة: حيث طُبق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة ثم أعيد تطبيقه للمرة الثانية على العينة نفسها بعد مضي أسبوعين، وتم استخراج معاملات ثبات الإعادة للدرجة الكلية عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني والجدول (7) يوضح معاملات الثبات.

الجدول (7): معاملات ثبات الاعادة وألفا كرنباخ لمقياس إدارة الانفعالات

إدارة الانفعالات	ألفا كرونباخ	ثبات الاعادة
الدرجة الكلية	0,89	0,96

ويلاحظ من الجدول السابق أن معاملات ألفا كرونباخ والإعادة للمقياس معاملات جيدة لأغراض الدراسة.

نتائج أسئلة البحث ومناقشتها:

نتائج السؤال الأول ومناقشته: ما مستوى التنظيم الذاتي لدى أفراد عينة البحث من طلبة الدراسات العليا؟

وللإجابة على سؤال البحث طُبق مقياس التنظيم الذاتي على أفراد عينة البحث من طلبة الدراسات العليا، وباستخدام اختبار (T-test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين، وأظهر أن قيمة ت المحسوبة بلغت (1,76)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,645) عند مستوى دلالة (0,05) ما يدل على وجود سمة التنظيم الذاتي لدى أفراد عينة البحث، والجدول الآتي يبين ذلك:

الجدول (8): نتائج اختبار (T-Test) لعينة واحدة للتأكد من سمة التنظيم الذاتي

التنظيم الذاتي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	القرار
	112,63	15,6	1,76	1,645	0,000	دال

وللتعرف على مستويات التنظيم الذاتي لدى أفراد عينة البحث، تم حساب الربيعات والجدول الآتي يوضح النتائج:

الجدول (9): الربيعيات لدى أفراد عينة الدراسة على مقياس التنظيم الذاتي

	الأدنى	ن	النسبة	الأوسط	ن	النسبة	الأعلى	ن	النسبة
التنظيم الذاتي	67,8	11	%6,6	87,9	142	%85,5	115,6	13	%7,8

ويتبين من الجدول السابق أن النسبة الأكبر من أفراد عينة البحث وبلغ عددهم (142) طالباً وطالبة أي ما يقارب (85,5%) من أفراد العينة يقعون ضمن مدى التنظيم الذاتي المتوسط، وتتوزع النسب الباقية بين الربيعين الأدنى والأعلى، ويمكن أن تفسر الباحثة هذه النتيجة بأن طلبة الدراسات العليا يتمتعون بتنظيم ذواتهم وسلوكهم وأدائهم من خلال ملاحظة ذواتهم والحكم عليها والاستجابة لها وفقاً للأحداث التي تواجههم في حياتهم اليومية، وتتفق هذه النتيجة مع مفاهيم النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا، فضلاً عن أن ثقافتهم الأكاديمية العالية أكسبتهم الشعور بالكفاءة الذاتي المدركة، مما عزز من قدرتهم على تنظيم وضبط سلوكهم وهذا ما أشار إليه باندورا بأن الخبرات المكتسبة تؤدي إلى تطوير الفاعلية الذاتية أو الاعتقاد الذاتي وهذا ما يُعزز من قدرة الفرد على التنظيم الذاتي لسلوكه. وبحسب رأي باندورا إن إدراكات الفرد لقدراته ومدى تأثيرها في تفكيره وفي استجاباته الانفعالية في المراحل المختلفة للانغماس في النشاط من العوامل المسببة لنجاحه أو فشله وما يُصاحب هذه العمليات من اتجاهات عاطفية نحو ذاته ونحو المهمة التي يأخذها على عاتقه. وقد أكد أفيس (Avci,2013) أن من أهم صفات الطلبة في المرحلة البحثية أن تكون لديهم القدرة المعرفية الكافية لأداء أعمالهم وأبحاثهم، وأن يعرفوا غاياتهم ونقاط القوة والضعف لديهم، ولكن هذا لا يظهر لدى الأفراد إلا عن طريق شخصية الفرد وقدرته على تحقيق الثبات والاستقرار النفسي والتحكم الشخصي الذي يسمح لهم بإدارة إدراكهم لأنفسهم وللآخرين، وهذا ما جعل التنظيم الذاتي في المدى المتوسط لدى أفراد العينة، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بايت وآخرون (2020) والتي توصلت إلى أن مستوى التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة في حدود المتوسط.

نتائج السؤال الثاني ومناقشته: ما مستوى إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة البحث من طلبة الدراسات العليا؟

وللإجابة على سؤال البحث طُبق مقياس إدارة الانفعالات على أفراد عينة البحث من طلبة الدراسات العليا، وباستخدام اختبار (T-test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين، وأظهر أن قيمة ت المحسوبة بلغت (2,8)، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,645) عند مستوى دلالة (0,05) ما يدل على وجود سمة إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة البحث، والجدول الآتي يبين ذلك:

الجدول (10): نتائج اختبار (T-Test) لعينة واحدة للتأكد من سمة إدارة الانفعالات

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة	القرار
إدارة الانفعالات	98,9	12,8	2,8	1,645	0,000	دال

وللتعرف على مستويات إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة البحث، تم حساب الربيعات والجدول الآتي يوضح النتائج:

الجدول (11): الربيعيات لدى أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات

	الأدنى	ن	النسبة	الأوسط	ن	النسبة	الأعلى	ن	النسبة
إدارة الانفعالات	89,9	17	%10,2	145,8	111	%66,8	176,8	38	%22,8

ويتبين من الجدول السابق أن النسبة الأكبر من أفراد عينة البحث وبلغ عددهم(111) طالباً وطالبة أي ما يقارب (66,8%) من أفراد العينة يقعون ضمن مدى إدارة الانفعالات المتوسط، وتتوزع النسب الباقية بين الربيعين الأدنى والأعلى، ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن العديد من طلبة الدراسات العليا يواجهون عدد من المشكلات الناتجة عن الضغوط المتعلقة بالتغيرات السريعة والمتلاحقة في شتى أمور الحياة، والضغوط التي تتعلق بالحياة الجامعية لديهم، فالمتطلبات المفروضة عليهم والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم تجعلهم غير قادرين على ضبط انفعالاتهم في بعض الأحيان، الأمر الذي جعلهم يشعرون بعدم الارتياح، والذي انعكس بشكل سلبي على الكيفية التي يديرون بها انفعالاتهم، هذا ما جعل مستوى إدارة الانفعالات تقع ضمن المدى المتوسط، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة نالتي (2018) والتي توصلت إلى أن إدارة الانفعالات تقع في حدود المتوسط بين طلاب الجامعة.

نتائج فرضيات البحث ومناقشتها:

نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا على مقياس التنظيم الذاتي ودرجاتهم على مقياس إدارة الانفعالات.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التنظيم الذاتي ودرجاتهم على مقياس إدارة الانفعالات، وكانت النتائج كالآتي:

الجدول (12): معامل الارتباط بيرسون بين التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات

التنظيم الذاتي* إدارة الانفعالات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	0,87**	0,000

بلغت قيمة ترابط بيرسون (0,87**)، وهي دالة عند مستوى الدلالة (0,01)، بالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة لها والقائلة **بوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا على مقياس التنظيم الذاتي ودرجاتهم على مقياس إدارة الانفعالات.**

وترى الباحثة أن إدارة الانفعالات والتنظيم الذاتي جزء أساسي من البناء النفسي لطلبة المرحلة الجامعية، فإدارة الانفعالات حالة يعيشها الطلبة وتساعدهم على التعرف على مشكلاتهم، ما يولد لديهم مشاعر الرضا ويساعدهم على تجاوز المشكلات بأمان، فعندما يكون تفكير الطالب متبلوراً يكون قادراً على إدارة انفعالاته، وبالتالي يكون أكثر قدرة على التنظيم الذاتي، وقد أكد ماير وسالوفي (Mayer & Salovey,2002) أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى من إدارة الانفعالات يتمتعون بمستوى مرتفع وبقدرة على التنظيم الذاتي والتكيف مع الضغوط النفسية، فكل فرد يطور لنفسه رؤية خالقاً ما يسميه باندورا نظام ذاتي والذي يزوده بالمعرفة الأساسية للتحكم والضبط والتأثير على الأفكار والمشاعر والانفعالات، وهذا جوهر العلاقة بين التنظيم الذاتي وإدارة الانفعالات، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (شنين،2020) إلى أن التنظيم الذاتي والحالة الانفعالية بينهما علاقة متلازمة فكل منهما يؤثر ويتأثر بالآخر.

نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا على مقياس التنظيم الذاتي تبعاً لمتغير الجنس.

لمعرفة ما إذا كانت هناك فرق ذو دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التنظيم الذاتي تبعاً لمتغير الجنس، تم استخدام اختبار(T-Test) للعينات المستقلة لتوضيح دلالة الفروق، والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول (13): اختبار(T-Test) على مقياس التنظيم الذاتي تبعاً لمتغير الجنس

	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة	القرار
التنظيم الذاتي	ذكور	98,2	9,2	2,0	0,000	دال
	إناث	121,3	16,7			

يلاحظ من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي تعزى لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0,000) وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة الافتراضي (0,05)، وهذا يجعلنا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة لها والتي تقول: **يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الذاتي لصالح الإناث.**

ويمكن أن تُرجع الباحثة ذلك إلى الدور المتوقع من الإناث فالمسؤوليات الملقاة على عاتقهن يجعلهن أكثر حرصاً على تنظيم الأفكار والانفعالات والسلوك، وهذا ما يساعد الإناث في تحقيق الأهداف التي يسعين لتحقيقها، فالإناث يتجهن نحو التنظيم الذاتي بشكل يؤدي إلى تحقيق الإشباع في حياتهن البحثية والجامعية وفي علاقاتهن بشكل عام، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد الهادي، 2017) و(الجبوري، 2018).

نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها: لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس.

لمعرفة ما إذا كان هناك فرق ذو دلالة إحصائية في متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس، تم استخدام اختبار(T-Test) للعينات المستقلة لتوضيح دلالة الفروق، والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول (14): اختبار(T-Test) على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس

	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة	القرار
إدارة الانفعالات	ذكور	145,6	18,6	1,8	0,000	دال
	إناث	144,3	17,5			

يلاحظ من الجدول السابق، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات تُعزى لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0,000) وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة الافتراضي (0,05)، وهذا يجعلنا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة لها والتي تقول: يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات لصالح الذكور.

ويمكن أن تُرجع الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة مجتمعاتنا التي تقوم بتحميل الذكور المسؤولية ومواجهة ضغوط الحياة وتحمل أعبائها، وبالتالي تتبلور انفعالاتهم حسب سلوكهم في الحياة، وكذلك الثقافة السائدة في المجتمع تساعد الذكور على ممارسة الأنشطة والتخيل وتفريغ الطاقة بشتى الوسائل، إضافة إلى أن الذكور يتمتعون بقدرات مختلفة قليلاً عن قدرات الإناث فيما يتعلق بإدارة الانفعالات والتي يكتسبونها من خلال الخبرة الحياتية المنوعة والانسجام والتفاعل مع المواقف الانفعالية التي يمرون بها، على عكس الإناث التي غالباً ما تكون مقيدة بحدود المجتمع المحيط بها، ولم تتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الجبوري،2018) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق بين كل من الذكور والإناث في الجوانب الانفعالية، ويمكن إرجاع الاختلاف هذا إلى الاختلاف في خصائص العينة بين الدراستين.

المقترحات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، يمكن للباحثة أن تقدم مجموعة من المقترحات:

- السعي نحو توعية طلبة الدراسات العليا بضرورة استخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي وتطبيقها بشكل فعلي في حياتهم الجامعية.
- تصميم برامج إرشادية للعمل على رفع مستوى إدارة الانفعالات والتنظيم الذاتي لدى طلبة الدراسات العليا، الأمر الذي سينعكس إيجاباً على حياتهم الجامعية.
- توعية طلبة الدراسات العليا بأهمية ضبط الاندفاع في السلوك وضبط الانتباه والانفعالات في مختلف المواقف التي يتعرضون لها.

المراجع References:

1. الجبوري، محمد (2018) التنظيم الذاتي المعرفي وعلاقته بالإجهاد الانفعالي لدى تدريسيي الجامعة، *مجلة كلية الآداب*، 127: 457-504.

2. خضر، وفاء (2015) التنظيم الذاتي وعلاقته باتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 22(10): 245-283.

3. الدليمي، طارق، الشمري، زيد (2013) نمط الشخصية وإدارة الانفعالات، مجلة الأنبار للعلوم الإنسانية، 4: 1-46.

4. شنين، حسين (2020) التنظيم الذاتي المعرفي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية بالقادسية، 12(1): 12-33.

5. عبيدات، محمد وآخرون (1997) منهجية البحث العلمي، القواعد المراحل والتطبيقات، دار وائل للطباعة والنشر: الأردن.

6. عبد الهادي، سامر (2018) التنظيم الذاتي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة أبو ظبي في دولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 7(21):151-164.

7. عجوة، عبد العال (2003). قائمة بار أون للذكاء الانفعال، الاسكندرية: المكتبة المصرية.

8. اللامي، أحمد (2014). علاقة إدارة الانفعالات بالأنماط القيادية لدى المديرين والمديرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية.

9. المغازي، إبراهيم (2003). الذكاء الاجتماعي والوجداني والقرن الحادي والعشرين المنصورة، مكتبة الإيمان.

10. Bayat, M; Safarzadeh, S; Esfahaniasl, M. (2020). Self-regulation and its relationship to mental awakening among university students. Middle East Journal of science research, 9(6): 778- 784.

11. Barkley, R. A. (1997). Behavioral Inhibition, Sustained Attention, and Executive Functions: Constructing a Unifying Theory of ADHD. Psychological Bulletin, 121, 65 – 94

12. Crundwell, R. (2001). The Relations of Regulation & Emotionality In Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: An Initial Investigation of Barkley's Theoretical - Model of ADHD. Unpublished Ph. D Dissertation. Wayne State University: Detroit, Michigan

13. Lerner, A. (2016). The relationship between self-regulation and the ability to solve problems among university students, Master's Thesis, University of Virginia.

14. McNalty, J. (2018). Managing emotions and their relationship to social consensus among university students. Journal of family psychology, 22(1): 171- 175.

15. Mayer, J.; Salovey, p.;. (2001). Emotional Intelligence As a Standard Intelligence, San Francisco, American Psychological Association.

16. Murray, D., Rosanbalm K., Christopoulos C. & Hamaoudi, A. (2015). Self - Regulation and Toxic Stress: Foundations for Understanding Self - Regulation from an Applied Developmental Perspective.

17. Moilanen, K. (2007). The Adolescent Self – Regulatory Inventory: The Development & Validation of a Questionnaire of Short - Term and Long - Term self – Regulation. Youth Adolescence, 36 (1) 835 - 848.