التنظيم العاطفي وعلاقته برعاية الذات لدى طلبة الجامعة

م.د. أسمهان عباس يونس
Asmahan.ab80@gmail.com
وزارة التربية العراقية/ المديرية العامة لتربية ميسان

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف الحالي على:

١- التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة

٢- رعاية الذات لدى طلبة الجامعة

٣- دلالة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والاناث في التنظيم العاطفي

٤- دلالة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والاناث في رعاية الذات

٥- العلاقة الارتباطية بين التنظيم العاطفي ورعاية الذات

ولتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس (Gross,2014) التنظيم العاطفي، وبناء مقياس رعاية الذات واستخراج الخصائص السايكومترية، ومن ثم تطبيق المقياسين على عينة تكونت من ٤٠٠ طالب وطلبة من الجامعة وتمت معالجة البيانات بالوسائل الإحصائية المناسبة وظهرت النتائج التالية

١- وجود مستوى عال من التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة

٢- ظهور فروق ذات دلالة احصائية في متغير التنظيم العاطفي وفقا لمتغير الجنس ولصالح الإناث

٣- وجود مستوى عال من رعاية الذات لدى طلبة الجامعة

٤- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف متغير الجنس

٥- وجود علاقة ارتباطية بين متغيري البحث

وفي ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة قامت بوضع مجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: التنظيم العاطفي، رعاية الذات، طلبة الجامعة

Emotional regulation and its relationship to self-care among university students

Dr. Asmaan Abbas Yunus

Ministry of Education/ Maysan Education Directorate, Iraq.

Abstract

The current research objective is to identify:

1- Emotional regulation among university students

2- Self-care among university students

3- The significance of statistically significant differences between males and females in emotional regulation

4- There are no statistically significant differences according to the gender variable

5- The correlation between emotional regulation and self-care

To achieve the objectives of the current research, the researcher adopted the Emotional Regulation Scale (Gross, 2014), built the self-care scale and extracted the psychometric properties, and then applied the two scales to a sample of 400 male and female students from the College of Education The university. The data WOS processed using appropriate statistical methods and the following results emerged:

1- The presence of a high level of emotional regulation among university students

2- The emergence of statistically significant differences in the variable of emotional regulation according to the variable of gender and in favor of females

3- The presence of a high level of self-care among university students

4- The emergence of statistically significant differences in the variable Self-care according to the gender variable and for the benefit of females

6- There is a correlation between the two-research variables In the light of the findings, the researcher made a set of recommendations and proposals.

Keywords: emotional regulation, self-care, university students

الفصل الاول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث

يلعب التنظيم العاطفي دورا اساسيا في معالجة المواقف الاجتماعية، وخاصة في حال معرفة الفرد عواطفه ووصف المشاعر الداخلية بطريقة جيدة، كما انها ذات دور اساسي في تحديد الأهداف وتحقيقها من خلال الوعي بالمشاعر وتأثيرها على الجوانب المعرفية. (القطان,٢٠٠٥:١٥)

ويكون التنظيم العاطفي مسؤولا عن توجيه النشاط البشري، إذ من خلاله تحدث التفاعلات والروابط الاجتماعية وتمد التجارب بالمعنى. (الدمعة والعجيلي,٢٠٠٤:٧٢)

ومما يظهر أهمية التنظيم العاطفي وجدت الدراسات ان انخفاضه له اثار سيئة على الصحة النفسية، وصعوبة تحديد الاستجابات العاطفية وتدهور التوافق مع الواقع البيئي وصعوبة التغلب على الضغوط النفسية، كما واكدت بعض الدراسات في هذا المجال ان الافراد ضعيفي القدرة على التنظيم العاطفي لا يستطيعون الاحاطة بمشاعرهم وانفعالاتهم بالطريقة التي يتم من خلالها تنظيم تلك المشاعر والانفعالات (Raioa,2013:124)

ومما يجدر ذكره ان الفرد الذي يعاني من عدم القدرة على التنظيم لعاطفي يسير بوتيرة واحدة لا تلبي حاجة ضرورية أو فعلية وضعف القدرة على التنقل بين السمات، ويرى ايزنبيرج ان الافراد الذين يواجهون صعوبة في تنظيم مشاعرهم هم أكثر عرضة للاكتئاب وذلك لعدم قدرتهم على التفاعل وتأسيس الروابط الاجتماعية Eisenberg, et al, 2010:45 .

كما وان رعاية الذات غير المدركة تتسبب في خلق التردد والقلق في ممارسة بعض السلوكيات وتقلل من القدرة على أداء الاعمال اليومية، إذ اثبتت الدراسات ان عدم رعاية الذات بالنسبة للأفراد العاملين يجعلهم يتعرضون إلى صدمات وضغوط واعباء لها تأثير نفسي يؤدي إلى تعب شديد يرتبط بعدد من الاثار الضارة وبالتالي تتسبب في تقليل الانتاجية المهنية (Slatyer ET, al., 2018:536)

وفي هذا السياق اشار (Day et,al.,2012) ان عدم قدرة الافراد على تلبية احتياجاتهم الاساسية الذي ينتج عن عدم رعاية الذات اليقظة يتسبب في مشكلة يصعب مواجهتها واكتشافها تؤثر على قدرة الافراد على الحفاظ على مستوى مقبول اجتماعيا وثقافيا وحدوث عواقب سيئة على رفاهية الافراد (Day et.al. 727;2012)

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث الحالي والمتمثلة في الاجابة عن التساؤل الاتي:

هل هناك علاقة ارتباطية بين التنظيم العاطفي ورعاية الذات؟

أهمية البحث

لا يخفى ان أهمية التنظيم العاطفي على السلوك باعتبارها مكون اساسي من مكونات الشخصية، إذ ان الافراد عند اكتسابهم معلومات تتصل بمواقف تتأثر فيها عواطفهم فيتم التعامل مع هذا المواقف تبعا لاتجاهاتهم نحوها ومن ثم التعبير عنها والتفاعل معها بطريقة منظمة يحافظون فيها على صحتهم النفسية، من خلال تنظيم الانتباه والنشاط لاجتياز العقبات وحل المشكلات التي من شانها تعقيد الاواصر الاجتماعية وتهديد الرضا الاجتماعي. Gross & Monzo, 1995: 152

كما ان اهمية التنظيم العاطفي تكمن في تجنب العواطف السلبية وزيادة الايجابية منها والسيطرة على الانفعالات اللاشعورية واستبدالها بعمليات عاطفية واعية تسمح للأفراد ان يكونوا ناجحين في مواجهة المواقف الخارجية الضاغطة او المهددة. Gross, 1999: 552))

وتعتبر العواطف قوة متجذرة من شأنها العمل على تكوين نظام داخلي يعمل كمنبه للفرد عندما تكون هناك حاجة انسانية ملحة يتم من خلالها استيعاب الآخرين في اخذ دورهم في الحياة الاجتماعية، ويؤكد جولمان ان التنظيم العاطفي يساعد الفرد على تغيير الحالة المزاجية تبعا للظروف وتوليد افكار تتلاءم مع الاحداث والقدرة على صنع القرار والتناغم مع عواطف الآخرين ((Goleman, 46: 1995

وفي هذا المجال يؤكد كروس ان قدرة الافراد على تنظيم عواطفهم والتعبير عنها في المواقف التي يمرون بها تعتمد على العوامل الثقافية بالإضافة إلى العلاقات والاعراف الاجتماعية المتناغمة مع المحيط الاجتماعي والثقافي الذي ينتمي اليه الفرد، اذ تشكل الثقافة عامل مهم في التنمية العاطفية والمعرفية، فهي المسؤولة عن الجزء الاكبر في تنظيم الفرد لذاته من خلال التركيز على اهدافه التي تتلاءم والثقافة المحيطة. (ترودلك,٢٠٠٩: ٣٠)

كما ان الافراد اليقظين يصبحون أكثر حضورا في التفاعلات الاجتماعية، اذ انهم يمتلكون القدرة على الافادة من الاخفاقات واعادة الخطط الاستراتيجية وتجنب الانفعال الذي يسببه الاخفاق في تحقيق الاهداف المطلوبة، فالفرد اليقظ يقوم بإصلاح ذاته والتخلص من سلبية المشكلات التي تعترضه من خلال سعيه للعيش بطريقة واعية، وهذا يحدث عندما يولي الفرد لذاته العناية اليقظة وهذا ينسحب ايضا على الآخرين من خلال التفهم والانفتاح الواعي عليهم فتصبح الحياة تسير بشكل سلس وصحيح. ((Shapiro et al, .2007:105

وتشمل رعاية الذات الجانب الجسدي والجانب النفسي الذي يشكل أهمية قصوى في تجديد حيوية الافراد والحفاظ على الرفاهية التي تحقق التوازن والابتعاد بالفرد عن كل ما من شأنه ان يشكل خلل في التوازن النفسي، فهي تمكن الفرد من اتخاذ القرارات الصحيحة سواء للفرد نفسه أو للأخرين. (Riegel&Jaarsma, 2012:194)

وتعمل رعاية الذات على تنشيط رغبة الفرد في الوعي بكفاءته ونموه الشخصي والرغبة في السيطرة على سلوكه من اجل تعزيز الذات للوصول إلى القرارات المناسبة التي يتخذها الافراد لأنفسهم ولمن هم في محيطه الاجتماعي من اجل وضع سليم، كما وصنفت رعاية الذات في مجالات واسعة سميت بعدوان الحياة المتوازنة، إذ قام ٢٠٠٣ Cameron and Leventhal

بتحديد الانشطة النفسية التي تستخدم لاستعادة الصحة النفسية والجسدية التي تستنفذ بسبب الضغوطات (Williams&Nickelson,2006:56)

كما ان وعي الافراد بقدراته وكفاءته له دور مهم في تقبل الفرد للضغوط النفسية والتكيف معها للوصول إلى علاقات متوازنة من اجل تحقيق التوافق الايجابي مع النفس مما يولد شعور ايجابي يساعد على تعزيز الثقة بالنفس واحترام الذات (Braime,2013:64)

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة الكوفة للدراسة الصباحية ولكلا الجنسين وللعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:

١- التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة

٢- رعاية الذات لدى طلبة الجامعة

٣- دلالة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والاناث في التنظيم العاطفي

٤- دلالة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين الذكور والاناث في رعاية الذات

٥- العلاقة الارتباطية بين التنظيم العاطفي ورعاية الذات

تحديد المصطلحات

التنظيم العاطفي

هو قدرة الفرد على التفكير وان يكون على دراية بمشاعره وعواطف الآخرين، والسيطرة على اندفاعه وحماسه وتأجيل رغباته، والقدرة على تحفيز نفسه والتعاطف مع الآخرين(Golman,1996:50)

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند اجابته على مقياس التنظيم العاطفي المعد لغرض البحث.

رعاية الذات

هو عملية يومية متمثلة بالوعي الذهني في تقييم الاحتياجات الداخلية والمطالب الخارجية والمشاركة المتعمدة في ممارسات رعاية الذات، لتلبية الاحتياجات والمطالب بطريقة تخدم رفاه الفرد وفعاليته الشخصية. (Cook-Cottone, & Guyker, 2018:1)

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند اجابته على مقياس رعاية الذات المعد لغرض البحث.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً – التنظيم العاطفي

يعد التنظيم العاطفي من منظور الكثير من العلماء هو إدارة العاطفة وهو أحد مكونات الذكاء العاطفي، الذي يمكن الفرد من السيطرة على مشاعره بما يتوافق مع مهاراته ومواقفه ويعزز قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها. (Jostmann, et al, 2005:2013)

وهذا مما لا شك فيه يولد قدرة عند الفرد على خلق مشاعر جديدة تساعده على التفكير بشكل جيد والاتسام بالتوازن والهدوء حتى في الظروف الصعبة والقدرة على التجديد والتغيير والابتكار من اجل مواكبة الحياة ومتطلباتها (الدردير,٢٠٠٤:٤٥)

فالأفراد اللذين يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم العاطفي هم أكثر رضى عن أنفسهم من غيرهم مما يجدد فيهم العزم على الانتاجية، على عكس ممن لا يمتلك القدرة على التنظيم العاطفي يكون بلا شك غير قادر على التحكم في حياته العاطفية ويخوضون معارك نفسية داخلية تمنعهم من التركيز في مجالات عملهم (ابو دية وآخرون,٢٠١٢:٧٤٢)

فقد ركز فرويد في نظرية (التحليل النفسي) على تنظيم وضبط العواطف من خلال تنظيم القلق، والذي يتم من خلال استخدام دفاعات الأنا وأساليب الفرد الخاصة، وأن القلق مصطلح شامل لجميع المشاعر السلبية، حيث يعتقد أن يُنظر إلى دفاعات الذات على أنها عمليات تنظيم للقلق (Gross, 1999:554)

اما تومبسون (Thompson, 1974) فقد أكد أن التنظيم العاطفي يتم من خلال العمليات الخارجية والداخلية، تشمل العمليات الخارجية العوامل والأطر البيئية التي يعيش فيها الأفراد، وفيما يتعلق بالعمليات الداخلية فهي مسؤولة عن مراقبة وتصحيح وتعديل ردود الفعل الانفعالية، وخاصة المظاهر الحادة، وضبطها لتحقيق أهداف الأفراد (Putnam & Silk, 2005:903) .

ماهية العاطفة

تأتي العاطفة من تكرار ارتباط بعض المشاعر، فإذا فكرنا في عاطفة الأم تجاه ابنها وكيف تشكل هذه المشاعر حياتها وكيف تحدد كل سلوكها وتحمل المشاكل والصعوبات من أجل مصلحته، فإن هذا الشغف والحب الفريد هو ما يدفعها إلى المثابرة في العمل من أجله. إذا فكرنا في كل هذا، فسندرك معنى العاطفة (احمد، ١٩٩٨:١٦٧)

فهي شعور وجداني يدفع الشخص إلى الميل نحو شيء معين، والذي قد يكون شخصًا أو مجموعة أو فكرة، وقد يكون ماديًا أو نفسيًا (العيتي، ٢٠٠٣:٤٣)

هي أيضا عمود أساسي للطبيعة البشرية، فقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان من جسد وروح، وقام بتشريع القوانين التي تتحكم في سلوكه المادي والروحي، حتى لا ينحرف العقل ولا تنفر العاطفة.

إنه أحد المكونات البشرية الأساسية بل هو جزء رئيسي في تشكيله، وأن أيًا من عواطفنا مستعدة لاتخاذ إجراء معين، وكل واحدة منهما ترشدنا في اتجاه أثبت فعاليته في التعامل مع المشكلات وتحديات الحياة المتجددة (الزعبي، ٢٠١٤:١٢٢)

وفكرة أن يكون لدى الفرد القدرة على السيطرة على أي مشاعر أو التحكم فيها وكيف يشهد أن العاطفة هي فكرة جديدة في علم النفس، وان يعرف الفكرة على أنها العملية التي يؤثر بها الأفراد على العواطف التي يمتلكونها، وكيفية التعبير عنها، ومن هذا نستنتج ان الأفراد، سواء على المستوى العاطفي أو على المستوى الباطن، لديهم القدرة على التحكم في عواطفهم، ولا يتفاعلون إلا بطرق التي يروها مناسبة في بيئة اجتماعية معينة (Erber, 2000: 144)

ويمكن أن تكون العاطفة مؤلمة بقدر ما يمكن أن تكون مفيدة، وهي ضارة عندما تكون من النوع الخطأ، وعندما تأتي في الوقت الخطأ أو عندما تحدث على المستوى الخطأ من الشدة، وفي هذه الأوقات، يمكن أن نكون في عجلة من أمرنا في محاولة لتنظيم عواطفنا، ولفهم كيفية تنظيم العواطف (أو تصبح العواطف منظمة بشكل جيد) يجب علينا أولاً النظر في موضوع التنظيم العاطفي، وهو العاطفة نفسها (Parrott, 1993:283)

نظرية جولمان (Goleman,1995)

يتداخل مفهوم التنظيم العاطفي مع الادارة الذاتية والوعي بالذات، وقدرة الفرد على فهم وإدارة مشاعر الآخرين، من اجل بناء العلاقات والتواصل والقيادة وحل المشكلات وحتى التفاوض مع الاخرين، إضافة الى القدرة على تحفيز أنفسنا وتحفيز الآخرين (جولمان، ٢٠٠٠: ٢٠٧)

وعرف جولمان الذكاء العاطفي بأنه مصطلح يعمل على قياس قدرتنا على القيام بفهم وإدارة مشاعرنا، وهذا ما نسميه بالإدارة الذاتية والوعي بالذات، وقدرتنا على فهم وإدارة مشاعر الآخرين، من اجل بناء العلاقات والتواصل والقيادة وحل المشكلات وحتى التفاوض مع الاخرين،

إضافة الى قدرتنا على تحفيز أنفسنا وتحفيز الآخرين، وهذا الأخير من اجل التحفيز والتعاطف مع نفسي ومع الاخرين من اجل تحقيق الإنجاز (جولمان، ٢٠٠٠: ٢٠٧)

وقد قسم (جولمان، ١٩٩٨) التنظيم العاطفي إلى أبعاد أساسية وهي:

أولاً. الوعي بالذات Self–Consciousness

هي القدرة على إدراك حالتنا المزاجية وأفكارنا بشأن حالتنا المزاجية، والمعلومة المهمة التي يجب أن نتعرف عليها انه كلما كان عندي وعي أكثر كلما حصلت على قدرة أكبر في التفريق بين الحقيقة والتفسير، أي بما معناها أنى قد أكون شخص منطقي في التفسير لكن الحقيقة ليست كما افسرها أنا (Goleman, 2001:15)

ثانيًا. التنظيم العاطفي Emotional–Organization

لقد فسره الكثيرون تحت أسماء مختلفة، وهو ما يعرف باسم إدارة العاطفة أو التنظيم العاطفي أو التنظيم الذاتي، والذي أكد جولمان على انه أحد مكونات الذكاء العاطفي، وهذا يعني مستوى سيطرة الشخص على مشاعره وعواطفه بما يتماشى مع مهاراته ومواقفه، مما يعزز قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها (Jostmann, et al, 2005:213)

يؤكد جولمان أن الأشخاص الذين لديهم عاطفة ومشاعر عالية هم الذين يعرفون كيفية التحكم في مشاعرهم بشكل جيد، وهم الذين يقرؤون مشاعر الآخرين بكفاءة وهم جيدون في التعامل معهم، وهم الذين لها الأسبقية والتفوق في أي مجال من مجالات الحياة، من مجال العلاقات العاطفية إلى الالتزام بالقوانين غير المكتوبة التي تحكم النجاح في عمل وسياسات أي منظمة (Mayer & Salovy, 1997:156)

ونتيجة لذلك، فإن القدرة على إنشاء العلاقات وتطويرها والمحافظة عليها ليست فقط مهارة مهمة للنجاح، ولكنها ضرورية لأنها مرتبطة بالصحة البدنية والسيكولوجية (Golman, 1998:65)

ثانيًا – رعاية الذات

الرعاية الذاتية ليست فكرة جديدة فهي منذ بداية الإنسانية، اتخذ الناس تدابير لضمان السلامة الشخصية وتحديد استراتيجيات لمواجهة المرض وغيرها من مبادرات التحديات للرعاية الذاتية التي أدت وقت الطوارئ، مع إنشاء تأسيسها في عام ١٩٣٥، تم إنشاء هذه الحركات المجتمعية لظهور التجمعات النسائية التي تدعو إلى مبادرات الرعاية الذاتية، حيث أن هذه الحركات النسائية تبنت الاستقلال والتحديد الذاتي في كل من العافية، والرعاية الذاتية الممتدة. إلى مجموعات الدعم لتشمل المبادرات الأخرى التي ركزت على الأفراد الذين أدى إلى عدد كبير من التحسين الذاتي وأعرب الأفراد عن رغبتهم ليس فقط على البقاء من الشدائد ولكن أيضًا في الازدهار (Aschan, 1994:41)

جوانب رعاية الذات

تمثل رعاية الذات جانبين مهمين هما:

الرعاية الذاتية الأولى (التقليدية): من خلال تحقيق الإنجازات الرئيسية في الحياة اليومية، مثل الاستحمام بالملابس، والتعامل مع المشاكل الطبية لمن يعانون من أمراض مزمنة، ومراجعة الطبيب والالتزام بتناول الأدوية لتجنب الأمراض (Christopher & Schure, 2006:23)

الجانب الثاني: رعاية التنبيه التي تتعامل مع الرفاهية الجسدية والعقلية بين أفراد المجتمع، حيث طورت الرعاية الذاتية اليقظة من خلال تضمين حياة متوازنة وتطوير مهني، وشملت وعيًا صحوة لكل من المطالب الداخلية للبدني والمعرفي والعاطفي الرعاية والخبرات الخارجية مجتمع الثقافة الأسرية (Sumbul et al. 2018:889)

نظرية اوريم في الرعاية الذاتية (Orem's Theory Self-Care)

تركز هذه النظرية على أداء أو ممارسة الأنشطة التي يبدأها الأفراد ويؤدونها للحفاظ على الحياة والرفاهية. ويجب أن تكون هذه الأنشطة تحت سيطرة الفرد والقيام بها بشكل متعمد من أجل الوصول إلى الرعاية، فهو يؤمن بأن الإنسان كائن بيولوجي ونفسي يتفاعل مع بيئته التي يتعرض لها وله القدرة على الإبداع، التواصل، وأداء الأنشطة التي تعود بالنفع على النفس والآخرين، لأنها توفر إطارًا مهمًا لفهم ووصف الأفراد في سعيهم لتحقيق الاستقلال المستمر والرعاية الذاتية. ويحاول شرح حالات الأنا الثلاثة ومدى تأثيرها على الاهتمام بالنفس والتبادلات التي تحدث بين الأشخاص عندما يرتبطون ويتواصلون مع بعضهم البعض، وأوضح أوريم أن الرعاية الذاتية هي واحدة من حالات الأنا الثلاث الرئيسية. ومن خلال تحديد حالة الأنا التي تنشط في لحظة معينة، وذلك من خلال الحوار وإبراز حالة الأنا في التفاعلات الاجتماعية، تظهر حالة الأنا التي تم توجيهها مع المحاور وتذهب إلى نفس حالة الأنا التي بدأت في بداية التواصل الاجتماعي التفاعل وبالتالي تتدفق المحادثة المناسبة ذهابًا وإيابًا بطريقة منتظمة ومتسقة (Parissopoulos & Kotzbassak, 2004: 8)، ويتم تمثيل حالات الأنا الثلاثة بما يلي: حالة الأنا الأبوية التنموية والحرجة: تتجسد حالات الأنا الأبوية من جديد الشخصيات الأبوية وإعادة إنتاج شعور هذه الشخصيات واتجاهاتها وسلوكها واستجاباتها. حالة الأنا الطفل الطبيعية والمكيفة هي آثار من الطفولة الفردية.

حالة الأنا الراشدة: تمثل الأداء النفسي الداخلي، حيث تركز على تشغيل البيانات وتقدير الإمكانيات واتخاذ القرارات، كما تنظم حالة الأنا الوالدية وحالة الطفولة والتوسط

بينهما، ومن خلالها يستطيع الفرد يمكن أن يجد الفرق بين الحياة كما تعلمها من خلال الأب والحياة كما أشعر بها أو هي أو حتى أتخيلها، الحياة كما يتخيلها لنفسه، وقد أظهرت نظرية اوريم نتائج واعدة في تفسير سلوك الرعاية الذاتية للأفراد حيث ركزت بقوة على اتخاذ القرارات المتبادلة وأن العناية بالنفس هي حاجة ملحة لاستعادة الصحة والحفاظ عليها من خلال خلق نمط حياة صحي، ورغم أن العناية بالجسم ضرورية، إلا أن الاهتمام بالعقل له نفس الأهمية، و لذلك يتطلب الأمر اتباع نهج مرن في تخطيط وتنفيذ هذه الرعاية مما من شأنه أن يثير حالة الأنا لدى البالغين عند اتخاذ القرارات المتعلقة بالرعاية الذاتية – يتطلب من البالغين الحصول على المعلومات (Bowles, 2001: 347)

الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت التنظيم العاطفي

١. دراسة فريد (Farid. R, 2008)

التنظيم الانفعالي وارتباطه أو علاقته بجنوح الأحداث (القاصرين دون السن القانونية) لدى الطلاب المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي.

أجريت الدراسة عام (٢٠٠٨) في جمهورية إندونيسيا (دولة تقع في جنوب شرق آسيا).

هدفت الدراسة إلى: التعرف أو تحديد العلاقة أو العلاقة بين (التنظيم الانفعالي والقصر) لدى المراهقين في التعليم الثانوي في إندونيسيا، والمعرفة أو الوعي بمدى مساهمة التنظيم الانفعالي في تقليل الميل إلى الانحراف لدى القصر.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٧٨) حدثاً جانحاً في إندونيسيا.

أدوات الدراسة: اعتمد الباحث مقياس (التنظيم الانفعالي) لجوزيف طومسون (طومسون، ١٩٩٤)، أما الآلية أو الأداة الثانية فهي الأحداث القصر. مقياس من إعداد الباحثة، واستخدمت الأساليب الإحصائية (الوسط الحسابي، معادلة ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون).

نتائج الدراسة: توجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي وسلوك الأحداث المنحرفين لدى المراهقين. كما أظهرت نتائج الدراسة أن التنظيم الانفعالي له مساهمة فعالة في خفض الميل لدى الأحداث المنحرفين بنسبة جيدة بلغت (14.8%) (Farid, 2008:19)

الدراسات التي تناولت رعاية الذات

١. دراسة (Chatterjee& Jethwani, 2020)

عملت هذه الدراسة على الرعاية الذاتية والرفاهية الذاتية بين طلاب الجامعات والمهنيين العاملين. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب و(١٠٠) عامل، بواقع ٥.٤٣ ذكور و٥.٥٦ إناث. أما أداة الدراسة فكانت من قبل كاوتن كوك، وفيما يتعلق بنتائج الدراسة فقد خلصت نتائجها إلى أن الأفراد ينخرطون في الرعاية الذاتية الجيدة، وأن الأفراد ينخرطون في الرعاية الذاتية بمعدل ٣-٤ أيام في الأسبوع، ولا يوجد فرق بين المجموعتين، وكأن العلاقات الداعمة هي النشاط الأكثر تفضيلاً.

جوانب الإفادة من الدراسات السابقة

وقد قامت الباحثة بمراجعة الدراسات السابقة للتعمق في متغيرات البحث وتكوين رؤية شاملة حول هذه المتغيرات، وإلى أي مدى ساهمت دراسة هذه المتغيرات بشكل أو بآخر في تقديم الفائدة للمجتمع من خلال التوصل إلى نتائج إيجابية وإمكانية تعميم هذه النتائج، ومن خلال ذلك تم الاستفادة من هذه النتائج. تمت الاستفادة من هذه الدراسات في الوصول إلى صياغة أهداف البحث وتحديد العينة والوسائل الإحصائية، وكذلك استنتاج المصادر التي تناولت متغيرات البحث الحالي، اما نتائج الدراسة الحالية فسيتم، تناولها بالفصل الرابع.

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته

ويتم تحديد منهج البحث حسب مشكلته والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها، وبما أن هدف البحث الحالي هو التعرف على العلاقة بين التنظيم العاطفي وعلاقته برعاية الذات، فإن المنهج المناسب هو المنهج الوصفي بكل من الأجزاء (الارتباطية والمقارنة)، والتي تهدف إلى فهم أعمق للظاهرة، حيث أنها تشخيص علمي للظاهرة (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠: ١٦٣).

مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع الإحصائي للبحث مجموعة من الأفراد أو الأشياء أو الدرجات التي يرغب الباحث في دراستها (ملحم، ٢٠٠٠: ٢١٩). يتكون مجتمع البحث للدراسة الحالية من طلبة جامعة الكوفة للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

عينة البحث

وهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تدرس فيه الظاهرة (النجار، ٢٠١٠: ١٩٤)، وقد قام الباحث باختيار العينة وفق الطريقة العشوائية ذات التوزيع المتناسب.

أداتا البحث: يتطلب البحث الحالي توافر أداة لقياس التنظيم العاطفي وأداة لقياس رعاية الذات ولتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي (Gross,2014)، كما قامت ببناء مقياس الرعاية الذاتية.

صدق الفقرات

وهو أسلوب يعتمد على فكرة الصدق الظاهري والصدق المضمون. وذلك من خلال استطلاع آراء المحكمين للحكم على مدى علاقة كل فقرة من فقرات المقياس بالسمة أو القدرة المراد قياسها (عبد الرحمن، ٢٠٠٨:٢٠١). ولذلك قامت الباحثة بالتحقق من صدق فقرات المقياس من خلال عرضها على نخبة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية. وبعد جمع آراء المحكمين واستخراج نسبة الاتفاق على صحة البنود، احتفظت بجميع البنود، مع الالتزام بالتعديلات التي اقترحها بعض المحكمين.

التحليل الاحصائي للفقرات

أ- عينة التحليل الإحصائي: بلغت عينة التحليل الإحصائي (٤٠٠) طالب وطالبة حسب رأي أنستازي، حيث تؤكد أن عينة التحليل الإحصائي في البحث الوصفي يفضل أن تكون (٤٠٠) مبحوث (أنستازي، ١٩٧٦:٢٠٩). الذين تم اختيارهم بشكل متماثل وعشوائي. وقام الباحث بتطبيق التحليل الإحصائي على العينة. وأوضح الباحث للمستجيبين أن إجاباتهم ستكون سرية تماما وأن هدف المقياس هو لأغراض البحث العلمي. ولم تكشف عن الهدف الحقيقي للبحث حتى لا يكون هناك تزييف للإجابة من قبل الطلاب.

جدول (١) عينة التحليل الاحصائي

الكلية	ذكور	اناث	المجموع
التربية	٥٠	٥٠	١٠٠
العلوم	٥٠	٥٠	١٠٠
الآداب	٥٠	٥٠	١٠٠
الهندسة	٥٠	٥٠	١٠٠

القوة التمييزية

استخرجت الباحثة القوة التمييزية للفقرات في طريقة المقارنة الطرفية من خلال تطبيق المقياسين على عينة التحليل الإحصائي، وبعد جمع درجات كل طالب، تم ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة، واختيار بنسبة ٢٧%، وذلك بمقارنة قيمة التائية المحسوبة مع القيمة المجدولة (١.٩٦) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) وجد أن جميع الفقرات متميزة.

الخصائص السايكومترية للمقياس

أولا: الصدق يعد الصدق من أهم خصائص الاختبارات والمقاييس النفسية، وترتبط صلاحية الاختبار بالهدف الذي بني من أجله الاختبار (علام,٢٠٠٠:١٨٦)

أ- الصدق الظاهري

يتم تحقيق هذا النوع من الصدق من خلال تقديم فقرات المقياس لمجموعة من المحكمين المتخصصة في العلوم التعليمية والنفسية وبعد جمع آرائهم وملاحظاتهم، تم الاحتفاظ بجميع الفقرات.

ب. صدق البناء

تمثل صلاحية البناء الدرجة التي يقيس بها الاختبار السمة أو الخاصية التي تم تصميمه في الأصل لقياسها. وترتبط صلاحية البناء بأدوات البناء التي تتحقق من وجود القدرة العقلية أو السمة النفسية من جهة، وكذلك قياسها بدقة من جهة أخرى. (النبهان,٢٠٠٤:٢٩٥)

وقد تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق من خلال:

١- القوة التمييزية للفقرات

وقد تحققت الباحثة منه في التحليل الإحصائي للفقرات

٢- الاتساق الداخلي

استخرجت الباحثة العلاقة بين كل من:

أ- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

تؤكد أنستازي واوربينا إن الاتساق الداخلي للمقياس الناتج من علاقة الفقرة بالمجال أو بالدرجة الكلية فأنه اساساً يقيس التجانس، وان درجة تجانس الاختبار تتعلق بقدر صدق التكوين (فرج,٢٠٠٧:٢٨٥)، وعند حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس باستعمال بيرسون ومقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (٠,٠٩٨) تبين إن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

<u>الثبات</u>

يشير الثبات إلى الدرجة الحقيقية التي تعبر عن أداء الفرد على اختبار ما, ومعنى ثبات الدرجة أن المفحوص يحصل عليها في كل مرة يختبر فيها, وحتى يتمكن الباحث من التعرف على الدرجة الحقيقية أو التباين الحقيقي للمقياس لابد من حساب ثباته (فرج,٢٠٠٧:٢٩٦). لذلك قامت الباحثة باستخراج الثبات بطريقة الفاكرونباخ

الثبات باستعمال معادلة (الفاكرونباخ)

تستعمل هذه الطريقة في حساب ثبات المقاييس التي تكون الإجابة عليها وفق تدرج ثلاثي أو خماسي، وتمثل قيمة الفاكرونباخ متوسط القيم التقديرية لمعامل ثبات كل من نصفي الاختبار, (علام, ٢٠٠٠:١٦٥), وقد طبقت معادلة الفاكرونباخ على عينة التحليل الإحصائي, وبلغت قيمة معامل الفاكرونباخ(٠,٧٨) لمقياس الوعي الذاتي,

وقيمة معامل الفاكرونباخ (٠,٨٠) لمقياس الدافعية الاستباقية, وهي قيمة جيدة ومقبولة وتشير إلى تجانس المقياس.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول: التعرف على مستوى التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة

لغرض تحقيق الهدف الأول قامت الباحثة بتطبيق مقياس التنظيم العاطفي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٤٠٠) طالب وطالبة، وتم إيجاد المتوسط الحسابي الذي بلغ (109.13) وبلغ المتوسط الفرضي (90) وعند اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن الفرق دال عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩)، إذ أن القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية، والجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢) الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس التنظيم العاطفي

حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
٤٠٠	109.13	90	٣٩٩	36.34	١,٩٦	دالة

أظهرت نتائج الهدف الأول أن طلاب الجامعة يتميزون بتنظيم وضبط عواطفهم، وترى الباحثة ان ذلك قد يرجع إلى حقيقة أن التنظيم العاطفي هو حاجة للفرد في جميع الأوقات، وقد يكون ذات أهمية أكبر في ظل الظروف الحالية في المجتمع المتمثلة في الازدهار والتقدم والتطور التكنولوجي المتسرع هذا بالإضافة إلى انتشار المشاكل النفسية، وأشرك الطلاب في مواقف اجتماعية كبيرة وتحديات تتطلب منهم تنظيم التغيرات العاطفية التي تحدث.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في التنظيم العاطفي لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور، اناث)

لغرض تحقيق هذا الهدف عمدت الباحثة استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على عينة البحث والبالغة (٢٠٠) طالب و (٢٠٠) طالبة, وبعد استخدام هذا الاختبار تبين ان المتوسط الحسابي للإناث بلغ (112.000) درجة, وانحراف معياري مقداره (9.658) درجة والمتوسط الحسابي للذكور بلغ (108.120) درجة وانحراف معياري مقداره (7.560) درجة, وعند مقارنة المتوسطات الحسابية بالمتوسط النظري والبالغ (68) تبين ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (4.035) هي اعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة(١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨), والجدول (٣) يبين ذلك:

جدول (٣) الفروق في مستوى التنظيم العاطفي تبعا لمتغير الجنس

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٢٠٠	108.120	7.560	4.035	١,٩٦	
اناث	٢٠٠	112.000	9.658			دالة

وتشير هذه النتيجة إلى أهمية الفرق الإحصائية لصالح الإناث، ويرى الباحث أن السبب في ذلك هو أن الإناث داخل المؤسسات الجامعية على مستوى عال في إبراز قدراتهن وإمكانية التفاعل مع البيئة التي يتواجد فيها الطالبات. فضلا عن الحرية التي اكتسبتها هذه الشريحة من الإناث بعد التطور الإلكتروني الحديث وثورة المعلومات التي دعت إلى وجود الأنثى كعنصر أساسي في المجتمع القائم ولها القوة الكافية لإيقاف عمل الذكور وهو ما ساعدت في إبراز هويتهم بشكل كبير وتفاعلي.

الهدف الثالث: التعرف على رعاية الذات لدى طلبة الجامعة.

للتعرف على هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس رعاية الذات على العينة البالغة (٤٠٠) اتضح أن المتوسط الحسابي للدرجات (٨٢.٦٢٢) والانحراف المعياري بلغ (١٠.٠٦٥) وبلغ المتوسط الفرضي (٦٨)، وللتعرف على الفرق الدالة بين المتوسط الحسابي المتحقق والمتوسط الحسابي الفرضي، استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة. واوضحت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٣٢.٤٤٢) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦). وبذلك فهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٦٦)، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس رعاية الذات

حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
٤٠٠	٨٢.٦٢٢	١٠.٠٦٥	٣٩٩	٣٢.٤٤٢	١,٩٦	دالة

يتضح من الجدول أعلاه أن طلبة الجامعة يميلون إلى إدراك الرعاية الذاتية، من خلال متوسطات استجاباتهم على مجالات المقياس، أي أن تصوراتهم وتوجهاتهم نحو الرعاية الذاتية وما يجب أن تكون عليه من وجهة نظرهم تعتبر أكثر وضوحا. كما يشير المقياس إلى إحساسهم بأنفسهم ومكانتهم التي تتطلب منهم تحمل المسؤوليات التي يتحملونها تجاه الآخرين والأعمال التي يقومون بها بمختلف جوانبها الأخلاقية والإنسانية، وترى الباحثة أنه يمكن تفسير ذلك من خلال أن طريقة تعامل الفرد مع نفسه ينطوي على تفاعل مستمر بين جوانب نفسه.

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق الإحصائية في رعاية الذات لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور، اناث)

لغرض تحقيق هذا الهدف عمدت الباحثة استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على عينة البحث والبالغة (٢٠٠) طالب و (٢٠٠) طالبة, وبعد استخدام هذا الاختبار تبين ان المتوسط الحسابي للإناث بلغ (١١٠.٤٢٠) درجة, وانحراف معياري مقداره (١٢,٣٥٤) درجة والمتوسط الحسابي للذكور بلغ (١٠٩,٤٢٣) درجة وانحراف معياري مقداره (١٠,٤٢٠) درجة, وعند مقارنة المتوسطات الحسابية بالمتوسط النظري والبالغ (٦٩) تبين ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (٠.٨٩٢) هي أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف متغير الجنس، أي أن الذكور والإناث لا يختلفون في مستوى اهتمامهم بأنفسهم. ويمكن تفسير هذه النتيجة على أنها تعني أن طلبة الجامعة على اختلاف جنسهم (ذكور، إناث) يتمتعون بمستوى مماثل من العناية الذاتية للنفس، ويعود ذلك إلى أنهم يتمتعون برعاية وفهم عاليين لأنفسهم ولظروف حياتهم وتقلباتهم، باعتبارهم شريحة مهمة في المجتمع. والجدول (٥) يبين ذلك:

جدول (٥) دلالة الفروق الإحصائية في التنظيم العاطفي – رعاية الذات على وفق متغير الجنس (ذكور، اناث)

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٢٠٠	١٠٩,٤٢٣	١٠.٤٢٠	٠.٨٩٢	1.96	
اناث	٢٠٠	١١٠.٤٢٠	١٢.٣٥٤			دالة

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Jethwani & Chatterjee:2020)

الهدف الخامس: العلاقة الارتباطية بين التنظيم العاطفي ورعاية الذات

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين متغيري البحث، وعند استخراج العلاقة بين التنظيم العاطفي ورعاية الذات ومقارنة معامل الارتباط مع القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية ٣٩٩ تبين انه توجد علاقة بين متغيري البحث، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٩١)، والجدول يبين ذلك:

جدول (٦) معامل الارتباط بين متغيري البحث

العلاقة الارتباطية بين التنظيم العاطفي ورعاية الذات	قيمة معامل ارتباط بيرسون	الدلالة
العلاقة بين التنظيم العاطفي ورعاية الذات	٠.٩١	دالة

وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري البحث، وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية لأن الفرد الذي يتمتع بتنظيم عاطفي وانفعالي عالي قادر على الحفاظ على مزاج متوازن وردود أفعال للتغيرات التي تحدث من حوله، فيكون قادراً على اتخاذ قرارات حاسمة

أو حتى مواجهة من يعارضه، وأن الرعاية بالذات في المقابل تعتمد على المرونة في ممارستها، وتكرم الجسد، وتحافظ على عواطفه وسلامته، وتهتم بالتناغم بين المشاعر والفكر والجسد.

الاستنتاجات

١- ان التطور التكنولوجي الحاصل في الآونة الاخيرة ساعد كثيرا على النظرة الشمولية للأحداث والمواقف مما مكن عينة البحث من القدرة على التبصر المعرفي وتكوين هوية جوهرية.

٢- ان الادوار المتعددة التي تخوضها المرأة واحتساب نقاط الفشل عليها ساعدها في التمتع بالمرونة التي تكنها من إدارة الازمات وابراز هويتها الجوهرية.

التوصيات

١- الاهتمام بالمناهج التعليمية بما يساعد على تطوير البصيرة المعرفية لدى الطلبة لما لها من اثر ايجابي وفعال في الحياة العلمية والعملية.

٢- اقامة الورش التدريبية في المؤسسات التربوية لتطوير المهارات الشخصية للطلبة وابراز هويتهم الجوهرية.

المقترحات

١- اجراء دراسة ارتباطية بين البصيرة المعرفية وادارة الذات.

٢- اجراء دراسة ارتباطية بين الهوية المظهرية- الجوهرية والاستدلال الاخلاقي.

المصادر العربية

- القرآن الكريم
- الزغول, رافع نصير ,الزغول, عماد عبد الرحيم, (٢٠٠٣):**علم النفس المعرفي**, ط١, دار الشروق للنشر والتوزيع.
- زيعور, علي (١٩٧٨): **الدراسة النفسية للعينة بالذات العربية**, دار الطليعة للطباعة والنشر, بيروت, لبنان.
- فروم, اريك (١٩٨٩): **الإنسان بين الجوهر والمظهر**, ترجمة سعد زهران, سلسلة عالم المعرفة, المجلس الوطني للثقافة والفنون, الكويت.
- السعداوي, أحمد سلطان سرحان (٢٠٠٩): **احداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ذوي اسلوب الكينونة والتملك**, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة القادسية.
- شلتز, دوان (١٩٨٣): نظريات الشخصية, ترجمة: حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي, مطبعة جامعة بغداد.
- داود وعبد الرحمن ، عزيز حنا، و أنور حسين (١٩٩٠) **مناهج البحث التربوي** ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.

- ملحم، سامي محمود (٢٠٠٠) : **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس** ، دار المسيرة، عمان- الأردن.
- الزلزلي, اطلال غانم عبد الحمزة(٢٠٢٢), الهوية المظهرية- الجوهرية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة, كلية التربية, جامعة القادسية, رسالة ماجستير غير منشورة.
- النجار, جمعة نبيل (٢٠١٠) **القياس والتقويم** ، ط١، دار الحامد ، عمان – الأردن
- النبهان, موسى(٢٠٠٤):**أساسيات القياس في العلوم السلوكية**, دار الشروق للطباعة والنشر , الأردن.
- فرج, صفوت(٢٠٠٧): **القياس النفسي**, ط٦, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة.
- علام, صلاح الدين محمود(٢٠٠٠): **القياس والتقويم التربوي** والنفسي, ط١, دار الفكر العربي, القاهرة.

المصادر الأجنبية

- Amador XF,Kronengold H.Amador,Strouss DH,Yale,flaumm MM, .(1993). Assessing OF insight , Insight and psychosis . Amercan of psychiatry873-879
- HassonOhayon,L,Krovetz,s,Roe,D,David.AS.Weisy.M.(2006).**insight into psychosis and quality of life** .coper psychiatry47,265-269.
- Kao.Yu chen&Shiwang,Tzong.(2011).**Assessing cognitive insight in university students**.Published online ,11-170.
- Hoffart,A,&Sexton.H.(2002).**The role of optimism in the process of schema focused cognitive therapy of personality problems**.Benarior Research and Therapy,40,611-623.
- Kinlighan ,D.M.Iy.Mlalton,K.D.&Patton,M.J.(2005).**Insight and symptom reducation in Time-Limited psychoaralytic counseling**.Jouranal of counseling psychology ,47,50-58.
- *Beck AT,Warman DM .(2004).**Amadoy xf ,David AS cognitive insight theory and assessment ,insight theory and psychosis Awareness of illness in schizophrenia and Related Disorclers** .New York ,MY Oxford university press .79-87.