مجلة الدراسات التربوية والعلمية - كلية التربية - الجامعة العراقية
العدد الخامس والعشرون - المجلد الحادي عشر - علم النفس - تموز 2025 م
doi.org/10.52866/esj.2025.11.25.06

التأقلم الانفعالي وعلاقته بالبصيرة المعرفية لدى طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف

م.م محمد مالك محمد // مديرية تربية النجف الاشرف \ وزارة التربية العراقية

مستخلص:

يهدف البحث الى التعرف الى التأقلم الانفعالي ومعرفة دلالة الفروق في متغير التأقلم الانفعالي تبعا لمتغير الجنس (ذكور / اناث) ومعرفة البصيرة المعرفية ودلالة الفروق في متغير البصيرة المعرفية تبعا لمتغير الجنيس (ذكور / اناث) والعلاقة الارتباطية بين متغير التأقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية لدى طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف ودلالة قوة الفروق في العلاقة بين متغير التأقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية لدى طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف تبعا لمتغير الجنس ومن أجل التحقق من ذلك قام الباحث بترجمة وتبني مقياس (Lazaurus& Folkman,1984) وكذلك التأكد من صدق الترجمة فتكون ابصيغته النهائية من (16) فقرة بعد استكمال شروط الصدق والثبات والقوة التميزية والاتساق الداخلي ، اما مقياس البصيرة المعرفية قام الباحث ببناء مقياس البصيرة المعرفية معتمدا على نظرية (بيك 2004) وتألف المقياس من (19) فقرة قام الباحث بتطبيق المقياسين على عينة متكونة من (278) من طالب وطالبة من طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية ذو الاسلوب المتناسب وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا بالاستعانة بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وقد توصلت الدراسة

1. تمتع طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني النجف بالتاقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية بمستوى مرتفع .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري التأقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية ولصالح الطلاب الذكور .

الكلمات المفتاحية: التاقلم الانفعالي، البصيرة المعرفية، طلبة الأقسام الداخلية، المعهد التقني في النجف

Abstract :

This research aims to identify emotional adjustment and determine the significance of differences in the emotional adjustment variable based on gender (male/female). It also seeks to understand cognitive insight and the significance of differences in the cognitive insight variable based on gender (male/female), as well as the correlational relationship between emotional adjustment and cognitive insight among students in the dormitories of the Technical Institute/ Najaf. Furthermore, it investigates the significance of the strength of differences in the relationship between emotional adjustment and cognitive insight among students in the dormitories of the Technical Institute/Najaf based on gender.

To achieve this, the researcher translated and adopted the scale by (Lazarus & Folkman, 1984), ensuring the validity of the translation. Its final form consisted of 16 items after fulfilling the conditions of validity, reliability, discriminatory power, and internal consistency. For the cognitive insight scale, the researcher constructed a scale based on Beck's theory (2004), comprising (19) items.

The researcher administered both scales to a sample of (278) male and female students from the dormitories of the Technical Institute/Najaf, selected using a stratified random sampling method with proportional allocation. After collecting and statistically processing the data using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), the study found the following:

* Students in the dormitories of the Technical Institute/Najaf demonstrated a high level of emotional adjustment and cognitive insight.

* There were statistically significant differences in both emotional adjustment and cognitive insight variables, in favor of male students.

Keywords: Emotional adjustment, Cognitive insight, Dormitory students, Technical Institute in Najaf.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث The Problem of the

ان عدم التأقلم الانفعالي يؤدي بالفرد الى المماطلة في حل للمشكلات التي تواجهه وعدم القدرة على المواجهة واتخاذ الاجراءات اللازمة لحلها وبذلك فان الافراد الذين لا يملكون القدر المناسب واللازم من مهارات التأقلم سيواجهون مشكلات كبيرة في تفاعلهم، وتكيفهم مع أنفسهم ومع الآخرين من المحيطين في البيئة. (حميد، 2021: 25).

ويشكل ضعف التأقلم الانفعالي بعض الضغوط العاطفية الشديدة، مثلاً الحنين والحزن والاشتياق ومرارة الفراق والشعور بالذنب والغضب، والانعزال والشعور بالوحدة وفقدان المعنى والصدمات القوية التي تتطلب من الفرد المواجهة والتأقلم مع مهارات فعالة للسيطرة عليها لمثل هذه المشاعر (Eisma & Stroebe, 2021:51).

يُعد ضعف التاقلم الانفعالي مشكلة شائعة تؤثر على استقرار الفرد النفسي والاجتماعي، إذ يواجه البعض من الطلبة صعوبة في التعامل مع المشاعر السلبية كالقلق أو الغضب او الحزن، مما ينعكس سلبًا على علاقاتهم وأدائهم اليومي، لذلك من المهم فهم هذه المشكلة وأسبابها من أجل إيجاد طرق تساعد على تحسين التاقلم الانفعالي وتعزيز الصحة النفسية لديهم (التميمي، 2025: 2).

وان غياب التأقلم الانفعالي في المواقف الصعبة تعطي خسائر فادحة تشمل التأجيل والتسويف المطول والتبرير في المواقف الآنية جراء عدم التكيف والتوافق المطلوب، نتيجة عدم الرؤية وضعف امتلاك الفرد البصيرة اللازمة لحل المشاكل عكس ما يكون متزمتاً برأيه دون حكمة أو تعقل.

فالنظرة القطعية للأمور الأحادية الاتجاه تسجن الفرد في حدود معوقة ومعطلة، فوقوع الفرد في النظرة القطعية تفرض عليه الروتين، والجمود، وتقفل عليه باب رؤية الجديد والمغاير والاحتمالي والممكن، فهو ينصرف فكراً ووعياً في حيز الرؤية القطعية الجامدة المتسمة بالثبات والسلوك الآلي، لذا لابد من القضاء على السلوكيات الآلية التي تدور في حلقة مفرغة، وممارسة العادات الذهنية الميالة الى الرتابة والتكرار. (Masten & Reed , 2002:75) وإن الفرد الذي يتمتع بالبصيرة وعقلية نفسية هو الذي يرى العلاقات بين الأفكار والمشاعر والأفعال التي تنطوي على قدرة التعرف على المعاني الكامنة وراء الكلمات والأفعال، وتقدير النغمة العاطفية، وهي سمة من سمات الشخصية تعكس كل من الموقف (الاهتمام والمهارة والقدرة على التبصر) وهي عادة سمة ثابتة للفرد، ولكنها قابلة للتعديل، ونظرته موزعة من كل النواحي (Boylan teal ,2006:320).

وهذا ما سيتم اكتشافه في البحث الحالي، وتأسيساً على ذلك يمكن تمثيل مشكلة البحث في التساؤلات التالية: ما مستوى التأقلم الانفعالي؟ وما هي طبيعة بصيرتهم المعرفية؟ وماهي طبيعة العلاقة بينهما؟

أهمية البحث: The importance of the research

يرتبط التأقلم الانفعالي بعدد من المتغيرات النفسية مثل الذكاء العاطفي، والوعي بالذات، والمرونة النفسية، والتي تُمكن الفرد من استيعاب الانفعالات السلبية وتوجيهها بصورة تحقق التوازن الداخلي والاستقرار النفسي (Lazarus & Folkman, 1984: 117).

وفي البيئات التربوية والجامعية تبرز أهمية التأقلم الانفعالي في مساعدة الطلبة على مواجهة التحديات

الأكاديمية والاجتماعية، إذ أن افتقار الطلبة إلى المهارات الانفعالية المناسبة قد يؤدي إلى تفاقم المشكلات النفسية والسلوكية مثل القلق والاكتئاب والعزلة (Compas et al., 2001: 248).

يُعد التأقلم الانفعالي أحد المحاور الجوهرية في علم النفس الإكلينيكي والتربوي، لما له من دور مهم في تنظيم استجابات الفرد للضغوط اليومية والمواقف الحياتية الصعبة، وقد تصاعد الاهتمام بهذا المفهوم في الآونة الأخيرة، لا سيما في ضوء التغيرات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر على المستويات النفسية والاجتماعية والاقتصادية، والتي انعكست بدورها على الصحة النفسية للأفراد، مما يضعهم أمام تحديات تتطلب قدراً عالياً من التكيف الانفعالي الفعال، وتشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بقدرات عالية على التأقلم الانفعالي غالباً ما يظهرون مستويات أفضل من الصحة النفسية، ويستطيعون مواجهة الضغوط بطريقة أكثر إيجابية (Gross, 2002: 37) .

ويتيح التأقلم الانفعالي العالي للأفراد ان يفكروا في السلوك الذي يؤدي إلى الاداء الجيد والعمل الفعال، كما يتيح لهم القدرة على مواجهة التحديات والمخاطر، يزيد الثقة بأن الأمور ستعمل بشكل جيد، والقدرة على تحمل الإخفاقات، وتقبل الناس كما هم، وتركيز طاقاتهم على تنفيذ خططهم بدلاً من القلق بشأنها، ويحاولون الاجتهاد لتصحيح الاخطاء في العمل بدلاً من معاقبة أنفسهم على الخطأ، ويستطيعون التغلب على العقبات التي تواجههم وينتج لفرد رؤية للمستقبل وبصيرة معرفية واضحة (Brett.M. et al 2017:12).

وقد البصيرة المعرفية بشكل بارز في الدراسات التي استهدفت فَهْم اضطرابات التفكير، خصوصاً في الفصام واضطرابات الشخصية، إذ أظهرت الأبحاث أن الأفراد ذوي البصيرة المعرفية المنخفضة يواجهون صعوبات في التفاعل الواقعي مع البيئة، وفي مراجعة أفكارهم وتصحيح التحيزات الإدراكية (46Beck et al., 2004).

كما ارتبط ضعف البصيرة المعرفية بسوء التوافق النفسي والاجتماعي، وقلة الاستفادة من التدخلات العلاجية أو التربوية، ومع ذلك فإن البصيرة المعرفية لا تقتصر على الاضطرابات النفسية فحسب، بل أصبحت موضوعاً مهماً في الأبحاث التربوية والتعليمية، إذ ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفاهيم مثل التنظيم الذاتي المعرفي، وعي ما وراء المعرفة، والتحقق من صحة الأفكار، وتشير بعض الدراسات إلى أن الطلاب ذوي البصيرة المعرفية العالية يتمتعون بقدرة أكبر على تعديل استراتيجيات التفكير، والتعامل مع الفشل الأكاديمي بصورة بنّاءة، مما يعزز من فرص نجاحهم وتكيفهم مع البيئة الجامعية (Pedrelli et al., 2014 :78).

ويمثل التأقلم الانفعالي أحد المهارات النفسية الأساسية التي تمكّن الفرد من التعامل مع المواقف الضاغطة والانفعالات السلبية بطريقة مرنة ومتزنة، بما يحقق التوازن النفسي والتكيف السليم مع الحياة. (حمودة، 2015:28).

في المقابل، تشير البصيرة المعرفية إلى قدرة الفرد على إدراك أنماط تفكيره وتحليل أفكاره وتقييم مدى واقعيتها وصحتها، الأمر الذي يسهم في إعادة ضبط التفكير السلبي والانفعالي والانفتاح على تفسيرات بديلة للمواقف الحياتية (عويضة، 2017: 313).

وتبدو العلاقة بين هذين المتغيرين وثيقة، إذ أن البصيرة المعرفية العالية قد تساهم في تحسين قدرة

الفرد على إدارة انفعالاته وتجاوز المواقف الضاغطة من خلال وعيه بأنماط تفكيره، وقدرته على إعادة تقييمها وتعديلها. كما أن التأقلم الانفعالي السليم قد يكون مؤشراً على وجود قدر من البصيرة المعرفية يساعد على التعامل الواعي مع التحديات (العيسوي، 2013: 11).

وفي السياق العربي ما زالت الدراسات التي تناولت البصيرة المعرفية محدودة، ولا سيما في أوساط الطلبة الجامعيين، رغم أهميتها في تعزيز النمو المعرفي والنفسي والقدرة على اتخاذ القرار. كما أن الأدوات المتوفرة لقياس هذا المفهوم قليلة، وتعتمد غالباً على ترجمات أجنبية لم تقم على أساس بناء ثقافي محلي. الأمر الذي يبرز حاجة ماسة إلى إجراء أبحاث معمقة لفهم مستويات البصيرة المعرفية لدى فئات مختلفة من الأفراد،

والعوامل المؤثرة فيها، مثل الجنس، التخصص الدراسي، المستوى الأكاديمي، ومستوى التفكير التأملي. لذلك تنطلق مشكلة هذا البحث من الحاجة إلى استكشاف البصيرة المعرفية بوصفها بعداً معرفياً ونفسياً أساسياً، يسهم في فهم كيفية تفكير الأفراد وتحليلهم للمواقف، بما يدعم بناء أدوات دقيقة لقياسها وتطوير برامج تساعد على تعزيزها ضمن البيئات التعليمية والإرشادية.

3- أهداف البحث Aim of the Research

- يهدف البحث الحالي التعرف على الآتي:

التأقلم الانفعالي لدى طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف

- الدلالة الإحصائية للفروق في التأقلم الانفعالي تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

- البصيرة المعرفية لدى طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف

- الدلالة الإحصائية للفروق في البصيرة المعرفية تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) .

- العلاقة الارتباطية بين متغيرالتأقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية.

- الفروق في قوة العلاقة بين متغير التأقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

4- حدود البحث Limitation of the Research

- **الحدود الموضوعية**: تقتصر حدود الدراسة الموضوعية على متغيرين هما (التأقلم الانفعالي، البصيرة المعرفية.
- **الحدود البشرية**: تقتصر الدراسة على عينة طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف.
- **الحدود الزمنية**: تم تطبيق ادوات الدراسة على عينة طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف للعام الدراسي 2024- 2025.
- **الحدود المكانية**: المعهد التقني / التابع لجامعة الفرات الأوسط في محافظة النجف الأشرف.

5- تحديد المصطلحات Definition of terms

اولاً: التاقلم الانفعالي:

- ازروس وفولكمان Lazarus &Folkman 1984:

هو معالجة المشاعر والانفعالات السلبية والإيجابية، وضبطها بطريقة تسمح بالتأقلم مع الظ روف الداخلية والخارجية المحيطة والتفاعل بشكل صحي في المواقف المجهدة (Folkman & Lazarus 1984: 14).

- **التعريف النظري**: اعتمد الباحث تعريف (azarus L & Folkman 1984,) تعريفاً نظرياً للتأقلم الانفعالي، كونه التعريف الملائم الذي يتفق مع اراء النظرية والمقياس الذي تبناه الباحث.
- **التعريف الاجرائي**: هي الدرجة الكلية التي

يحصل عليها المستجيب عند اجابته على فقرات مقياس التأقلم الانفعالي المعتمد في البحث كونه التعريف الملائم الذي يتفق مع اراء النظرية والمقياس.

ثانياً- البصيرة المعرفية عرفها

- **بيك (Beck,2004)** هي مرونة الشخص في تقييم الافكار والمعتقدات (Boyle,2012,2 .D).

• **التعريف النظري للبصيرة المعرفية**: اعتمد الباحث علي تعريف (بيك 2004) لانه تعريف شامل لاكثر النواحي التي تخص البصيرة المعرفية كما اعتمد الباحث على نموذج (بيك 2004) في بناء اداة البحث.

• **التعريف الاجرائي**: الدرجة الكلية التي يحصل عليها من خلال استجابته على فقرات مقياس البصيرة المعرفية المعتمد في البحث الحالي.

الفصل الثاني: إطار النظري للبحث ودراسات السابقة

اولاً: مفهوم التأقلم الانفعالي

التأقلم يتكون من مجموعة من الظواهر التي تسمح للطالب بالانسجام والتفاعل مع محيطه الجامعي المتغير المليء بالتحديات الجديدة وهو يستوجب توظيف المهارات المعرفية والجسدية والسلوكية للشخص، فالتأقلم ليس فطريًا، ولكنه يتطوّر وفقًا للتجارب والتفاعلات الاجتماعية (Bouffard &Vereau 2003:711).

وحظي مفهوم التأقلم الانفعالي على قدر كبير من الاهتمام في مجال علم النفس التربوي المعرفي، وهو من المفاهيم الحديثة في مجال الانفعالات؛ اذ يعد التأقلم الانفعالي عملية معقدة تشمل استخدام مجموعة من الاستراتيجيات من قبل الفرد، وفي الواقع تتشكل هذه الاستراتيجيات من خلال الأعمال المنجزة التي يقوم بها الفرد بوعي أو اللاوعي، وتؤثر على استجابة الانفعالات لدى الفرد بشكل سلبي أو إيجابي (Skinner, Kinder-mann, & Furrer, 2009:220).

أما التكيف يستعمل بمعنى بيولوجي أو طبيعي اي يدل على مفهوم بيولوجي على نحو ما حددته نظرية داروين» المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء فالتكيف عملية دينامية مستمرة، يهدف بها الفرد إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا وتوازنا مع البيئة، لوجدنا أن الكائن الحي القادر على التكيف مع البيئة، ومفاجآتها يستطيع الاستمرار في البقاء، أما الذي يخفق في التكيف فمصيره إلى الزوال، وتشمل البيئة كل الموثرات. (, Johnson 2019:391).

وعلى الرغم من تداخل وتشابه المصطلحات إلا أن هذه العمليات الوجدانية تختلف وتتمايز فيما بينها، حيث يتشابه كل من الانفعال والضغط في احتوائهما تغييرات في نظم الاستجابة للجسم بأكمله تجاه مواقف معينة، ويختلفان في أن الضغط يشير إلى أحداث وجدانية سلبية، بينما الانفعالات يشير إلى حالات وجدانية سلبية وايجابية (Lazarus, 1996:822).

ويتضمن تاقلم الانفعالات على حد سواء استراتيجيات الوعي واللاوعي التي تهدف إلى زيادة، والحفاظ على التوازن، أو تقليل ردود الانفعالية، وتؤثر هذه الاستراتيجيات في الانفعالات التي يختبرها الفرد، ومتى وكيف يختبرها (Gross, 2002:621).

النماذج التي تناولت مفهوم التأقلم الانفعالي:

- نموذج (Lazarus & Folkman,1984)

قد ابتكر (Lazarus & Folkman,1984) أنموذج خاصاً للتأقلم الانفعالي ويشمل الجوانب الاتية: السلوك والعواطف والأحاسيس والصور العقلية والمعرفة والعلاقات بين الأشخاص) الهاشمية،2021: 46).

يعّد لازروس وفولكمان (Lazarus & Folk-man:1984) من أشهر رواد المواجهة الانفعالية فقد أشار إلى مفهوم التاقلم الانفعالي ووصفه بأنه جهود معرفية وسلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة

يرى (Lazarus & Folkman,1984) ان التاقلم الانفعالي يعتمد على الاستراتيجيات التي يستعملها الفرد لأجل تحقيق التاقلم، فقد صنف استراتيجيات التاقلم الى قسمين رئيسين: (التاقلم الموجه نحو المشكلة) اي يسعى الفرد لمعالجة مصدر الضغوط مباشرة، مثل البحث عن حلول للمشكلة أو تحسين ظروفه، و(استراتيجيات التاقلم الموجه نحو الانفعال) اي يهدف إلى تنظيم المشاعر المرتبطة بالحدث الضاغط، بدلًا من معالجة السبب الأساسي فإن المشاعر ليست مجرد ردود فعل تلقائية للمواقف، بل هي ناتجة عن تحليل عقلي للأحداث. (Lazarus & Folkman,1984:7).

وأن التركيز على كليهما غير متعارض، وأن الأفراد عادةً يستعملون كلا الأسلوبين عند مواجهة الكثير من المواقف، ولكن أحياناً يستعمل استراتيجية المواجهة المتركزة على المشكلة أكثر في المواقف التي يعتقد بأن شيئاً مفيداً يمكن حدوثه بخصوص المشكلة، ويزيد احتمال استعمل استراتيجية المواجهة المتركزة على الانفعال عند الاعتقاد بأن الموقف مستمر ولا يمكن تغييره وأن على الفرد تحمله (Schoene P, G:1990) .

كما اقترح (Lazarus&Folkman,1984) أن يستعمل الفرد طرقا واعية لتنظيم استجاباته أمام الضغوط وأكدا على أهمية العمليات المعرفية اللازمة للتعامل مع الحدث الخارجي بهدف تحقيق التوافق للفرد (Lazarus & Folkman,1984:63) .

أن لازورس وفولكمان يؤكدان على مكونين لنظرية التاقلم الانفعالي وهما التقييم أي تفسير الفرد للحدث نفسه والمفهوم الآخر وهو التكيف أي مقدار ما يفعلة الفرد من جهود في مواجهة الصعوبات، ويتفاعل هذان المفهومان ليشكلا قدرة الفرد على التعامل أو مواجهته للمتطلبات المتغيره في حياته. (Lazarus & Folkman,1984:75).

وقد أكد (Lazarus & Folkman,1984) إن الافراد يستعملون نوعين من الاستراتيجيات في التعامل مع المواقف، وتختلف نسبة كل منهما تبعا للكيفية التي تقدر بها المواجهة. (Lazarus & Folk-man,1984:97)

اذ حدد (Lazarus & Folkman,1984) أن التعامل مع التاقلم الانفعالي يتضمن ثلاث مجالات متميزة:

1. **المعالجة العاطفية**: والتي تتضمن المحاولة النشطة لاستكشاف المعاني والتوصل إلى فهم الفرد لمشاعرة.

2. **تحديد المشاعر**: أي الحفاظ على الوعي الذاتي والاعتراف النشط بمشاعر الفرد العاطفية.

3. **التعبير العاطفي**: الذي قد يتخذ أشكالًا شخصية وداخلية اذ يتوصل الأفراد إلى فهم مشاعرهم (ومن ثم الإبلاغ عن انخفاض المعالجة)، أولئك الذين تم تعيينهم للحديث عن مشاعرهم فيما يتعلق بتجربتهم المجهدة سيظهرون قدرًا أقل

من الإثارة والتأثير السلبي في أثناء التعرض الثاني للمقابلة المحفزة للعاطفة، مقارنة بأولئك الذين يركزون على الحقائق، وقد يكون هذا صحيحًا بشكل خاص عندما يكون الأفراد في سياقات مرهقة تكون أقل راحة بسبب المتطلبات المزعجة إلى حد ما بين الجنسين (على سبيل المثال، التعبير العاطفي للنساء في السياقات المجهدة الموجهة نحو الإنجاز وتعبير الرجال في السياقات الشخصية قد يؤدي إلى نتائج أفضل عندما تكون عواطفهم متوترة و معالجتها بدقة) (Christine :2000 : 129).

يرى (Lazarus & Folkman,1984) أن النهج العاطفي لعمليات التاقلم، يمثل محاولات للتعامل مع عواطف الفرد لمواقف تم تقييمها على أنها مرهقة للفرد ونعني بكلمة «مرهقة» المواقف التي تكون صعبة أو مزعجة بالنسبة لك، إما لأنها تزعجك أو لأن التعامل معها يتطلب جهدًا كبيرًا (Christine :2000: 131).

فهناك طرائق عديدة للتعامل مع التوتر تقوم على جمع المعلومات ووضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة، وتغيير حقيقة الوضع المدرك على أنه ضاغط بغرض ايقافه أو التحرر منه. (Lazarus & Folkman,1988: 315)

وتتضمن:

1. **حل المشكلات Problem Solving**: تلك الجهود التي تركز على المشكلة بشكل جيد لأجل تغيير الموقف، وهي طريقة سلوكية معرفية تعتمد على خطوات يتبعها الأفراد القادرون على استعمال هذه الاستراتيجية وتحتاج حل المشكلات التطرق إلى ثلاث مجالات لأجل تحديد عناصر أساسية ومساعدة على هذه الاستراتيجية.

2. **إعادة التقييم الإيجابي Positive Reappraisal**: يتضمن القبول وإعادة الصياغة الإيجابية، إذ يحاول الفرد إعادة بناء الموقف بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو ومعايشته والاعتراف به وربما توجهه نحو الانشغال بالتفكير في المستقبل، كأن يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس (Lazarus & Folkman,1988: 311).

3. **السعي وراء الدعم الاجتماعي Social: Sup-port Seeking** يتضمن السعي المادي والعاطفي ومحاولات الفرد للحصول على نصيحة فعالة حول كيفية التعامل مع المواقف الصعبة، ويعبر عن نقص جهد الفرد في التعامل مع الموقف الضاغط والإفراط في ممارسة أنشطة أخرى بعيدة كل البعد عن مصدر المشكلة بغرض إزالة الآثار الانفعالية المترتبة عنها (Lazarus & Folkman, 1984: 144).

4. **الإنكار Denial** : يتضمن الانفصال السلوكي والانفصال الذهني (Spinrad & et al., 2010.490:)، وهو نشاط يسعى خلاله الفرد لتغيير المعنى الذاتي للحدث الضاغط بتجاهل خطورة الموقف، ورفض الاعتراف بما حدث، وقد تتيح هذه العملية فرصة الحصول على معلومات إضافية حول الموقف، إلا أن إنكار الفرد للواقع قد يخلق مشكلات أخرى يصعب بعدها التحمل والمواجهة خاصة في حالة التجارب الضاغطة طويلة المدى، وعلى العكس قد تكون هذه الاستراتيجية فعالة لتخفيف حدة الانفعال في حالة التجارب الضاغطة قصيرة الأمد (Lazarus& Folkman,1988 315) .

ثانياً: البصيرة المعرفية

نموذج بيك (Beck.2004) لتفسير البصيرة المعرفية

المراحل التي يتضمنها النموذج

اولا / المواجهة مع المشكلة

يرى بيك ان الفرد عندما تواجهه مشكلة معينة يفترض ان يتخذ الامور بمحل الجد والتركيز وان ياخذ وقتا كافيا في تحليل العناصر الرئيسية للمشكلة والاسباب التي ادت اليها وهذا يتبع حسب راي بيك عن طريق ايجاد الفرد للتمثيلات المعرفية اي يعيد الافكار والمعلومات المخزونة عنده في الذاكرة ويجد علاقة بين معلوماته وافكاره ومن ثم يتوصل الى فكرة تؤدي الى حل المشكلة (Collen,2009,110).

وتتكون هذه المرحلة من مراحل فرعية وهي

أ- تفسير الفشل: تعّد المرحلة مرحلة فرعية من نموذج تفسير البصيرة المعرفية حيث تفسر ان الفرد عندما يفشل في محاولاته لالولى لحل مشكلاته التي يتعرض اليها يقوم بتفسير الاسباب التي ادت الى الفشل في حل هذه المشكلة ومن ثم حل خزنها في الذاكرة ليتم استرجاعها وقت الحاجة اليها اي عندما يحاول مره اخرى لحل المشكلة المتعرض اليها.

ب- مرحلة تخزين مؤثرات الفشل في الذاكرة: يقصد بهذا المرحلة ان الفرد يصل الى حل للمشاكل التي يتعرض اليها ينطوي عليه تخزين اسباب فشله في حل المشاكل السابقة التي يتعرض اليها في الذكرة طويلة المدى ويختار منها الافكار والحلول المناسبة لحل المشكلة الحالية، ويرى بيك ان الغرض من تخزين اسباب الفشل هو مساعدة الفرد في توجهه نحو ايجاد حل للمشكلة (Hoffart&sex-ton,2002:616).

ثانيا / مرحلة تعليق المعالجة الاولية

بعد الانتهاء من المرحلة الاولى وهي مرحلة تفسير وتخزين مؤشرات الفشل حيث تأتي هذه المرحلة مكملة لتفسير العمليات التي تسبق البصيرة وتتضمن هذه المرحلة مراحل فرعية منها :

أ- مرحلة الحضانة المتوسطة: هذه المرحلة تتهتم بعض المتطلبات المحددة المثيرة للاهتمام حول ما يحدث خلال مرحلة الحضانة المتوسطة ترى ان حل المشكلة قد يشارك فيها انشطة اخرى، حيث يرى بيك ان هذه المرحلة بمرور الوقت ليس لها تأثير في حل المشكلة يعني بذلك عندما تطول المشكلة ليس بالضرورة ان يكون نهايتها الوصول ال البصيرة بل يفترض ان تكون هنالك فواصل زمنية تكون بمثابة فترات راحة منتظمة من التفكير.

ب- مرحلة التعرض الى المعلومات الجديدة: يرى بيك ان التعرض الخارجي للمعلومات الجديدة من البيئة هو المصدر الرئيسي للبصيرة وان تكون هذه المعلومات ذات علاقة بالمشكلة.

(Klnilghan&patton,2005:55).

ج- استرجاع مؤشرات الفشل

يصل الفرد الى مرحلة الحضانة عندما يؤدي التعرض للمعلومات الجديدة ذات الصلة بموضوع المشكلة وخزن مؤشرات القتل ويفترض بيك ان هذا التحفيز يحدث خلال مسار الادراك العادي وعمليات الفهم التي يستخدمها في حل المشكلة وفي التعامل مع جميع المعلومات الواردة وبالتالي فان هذه الخطوات التي تؤدي الى البصيرة كمعليات التصور والفهم (Amador xf ,2009:8).

ثالثاً: مرحلة التنوير: وتتضمن هذه المرحلة مراحل فرعية وهي:

أ- مرحلة التفسيرات والاستيعاب

عندما يتعرض الفرد الى معلومات جديدةذات حل بالمشكلة اي عندما يتم الاتصال مع مؤشرات فشل مخزونة مسبقا وفي هذه المرحلة قد يتوقف التقدم الطبيعي في عمليات التصور التلقائي والفهم التي تؤدي بطريق الخطا الى الوصول لمؤشرات الفشل وبعد هذا الانقطاع ، تدعي فرضية الاستيعاب ان عمليات حل المشاكل الحديثة لم يصل بعد الى حلها قد تتحكم في تفسيرها المعلومات الجديدة التي تكون ذات صلة بالمشاكل السابقة ، وهذا يعني بوضوح مدى قدرة الفرد في تقييم المعلومات الجديدة واختيار ماياسب منها مشكلته الجديده وهذا يعني ان المعلومات الجديدة قد تساهم في حصول التقدم في حل المشكلة او ربما تؤدي الى حل فوري لها

ب- مرحلة البصيرة: وهي المرحلة النهائية من مرحلة التنوير والتي يفترض ان تكون نتيجة العاملين رئيسين هما:

1- مدى قدرة الفرد على تقييم المعلومات الجديدة ومدى تقييم افكاره واختيار المناسب منها لحل المشكلة الحالية.

2- مدى امتلاك الفرد الاستجابات العاطفية الايجابية يزيد من تسهيل استيعاب وتعزيز ذاكرته بعيدة المدى (Beck,2004:84).

دراسات سابقة مقاربة للمتغيرين

اولا: - الدراسات العربية

وبحسب علم الباحث لم يجد دراسة محلية او عربية تخص متغير التاقلم الانفعالي

1. دراسة ماري مكاسلين (Mary. M, et al: 2016): " Emotional Adaptation and Class-room Learning" التاقلم الانفعالي والتعلم في الفصل الدراسي

وتهدف الدراسة التوصل إلى فهم أفضل لكيفية تفكير الطلاب وشعورهم وتاقلمهم الانفعالي عند ارتكاب الأخطاء في الفصل الدراسي في أثناء السعي للتعلم وكيف يمكن أن يؤثر ذلك على علاقاتهم مع زملائهم وتتكون العينه من 413 (209 ذكور و204 اناث) اشارت النتائج الى وجود فروق فردية في ديناميكيات التاقلم الانفعالي بين الذكور والاناث مع ارتكاب الأخطاء في الفصول الدراسية وأن الطلاب يطورون تأقلمهم الانفعالي مع متطلبات التعلم في الفصل الدراسي، (Mary. M, et al:2016).

2. دراسة مونتيرو وبالوجن واوراتيل (Mon-teiro, Balogun & Oratile, 2014) :

«إدارة الإجهاد: تأثير الجنس والعمر وتنظيم العاطفة على التاقلم الانفعالي بين طلاب الجامعات في بوتسوانا»

Managing stress: the influence of gender,"
age and emotion regulation on Adaptation
"among university students in Botswana

دراسة في في بوتسوانا هدفت الدراسة الكشف عن تأثير نوع الجنس والعمر في التأقلم الانفعالي بين الطلبة، و تم استعمال مقياس التأقلم الانفعالي، تكونت عينة الدراسة من (128) طالباً وطالبةً، منهم (64) طالباً، و(64) طالبةً من طلبة الجامعات في بوتسوانا وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استعمال إستراتيجيات التأقلم الانفعالي بين الجنسين، كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة الأكبر سناً كانوا أكثر عرضةً لاستخدام استراتيجيات التأقلم والتعبير الانفعالي، كما أن الاستجابات الانفعالية غير المقبولة، وإستراتيجية الكبت الانفعالي ترتبط بشكل إيجابي مع إستراتيجيات حل المشكلة وإعادة الهيكلة المعرفية، والتعبير الانفعالي، والدعم الاجتماعي،

وتجنب المشكلة، وإستراتيجيات التفكير المرغوبة (Monteiro, Balogun & Oratile, 2014).

3. **دراسة بيكر وسيرك (Baker & Sirk.1989) :**

تطوير وتحقق من صحة مؤشر استراتيجيات التاقلم الانفعالي (CSI).

"The development and validation of the Coping Strategies Inventory (CSI) "

هدفت هذه الدراسة الى تطوير مقياس لمعرفة درجة التاقلم الانفعالي الطلبة الجدد في الجامعة، أجريت هذه الدراسة على عينة من طلبة السنة الأولى، في ولاية امريكا طبق عليهم مقياس (بيكر) للتأقلم مع الحياة الجامعية، أظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط ذي دلالة بين الدرجة الكلية بمقياس التاقلم للحياة الجامعية والاستمرار بالدراسة وبين تسرب طلبة السنة الأولى من الدراسة، كما ظهر ارتباط ذو دلالة بين الدرجة الكلية بمقياس التاقلم الانفعالي وبين مدى الاستفادة من مركز الخدمات النفسية، وكذلك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية بمقياس التاقلم الأكاديمي وبين المعدل التراكمي لطلبة السنة الأولى، إذ تبين أن الطلبة المتأقلمين أكاديمياً، هم أكثر احتمالاً للتخرج من الجامعة) Backer & Siryk, 1989

4. **دراسة العبادي واخرون (2020)**

هدفت الدراسة الى التعرف على البصيرة المعرفية لدى طبلة الجامعة ودلالة الفروق في متغير الجنس والتخصص وقامت الباحث ببناء مقياس للبصيرة المعرفية بالاعتماد على نموذج (بيك 2004) وتكونت عينة البحث على (400) طالب وطالبة من جامعة ديالى وتكون المقياس من (29) فقرة صالحة لقياس البصيرة المعرفية وتوصلت الدراسة الى تمتع طلبة الجامعة بالبيرة المعرفية وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس والتخصص.

الفصل الثالث: إجراءات البحث

- منهج البحث: (Descriptive Research) اختار الباحث المنهج الارتباطي الوصفي وقد عُرف بانهُ: الطريقة أو الأسلوب أو الكيفية المناسبة التي يصل بها الباحث أو العالم الى نتائج بحثه، فهو وسيلة محددة توصل الى غاية معينة (عبد السلام، 2020 : 8) .

1- **مجتمع البحث:** يُعرف مجتمع البحث بانه: الهدف الأساسي من الدراسة حيث أن الباحث يعمم في النهاية النتائج عليه (أبو علام، 2011: 163). ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الاقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف من كلا الجنسين، الذكور والإناث، للعام الدراسي (2025-2024)، اذ بلغ المجموع الكلي لمجتمع البحث (1010)[1] طالب وطالبة، وبلغ عدد الطلاب الذكور (740) بنسبة (27. 73) وعدد الطالبات الاناث (270) بنسبة (26.73) وجدول (1) يوضح ذلك:

الجدول (1) حجم مجتمع البحث بحسب الجنس

الجنس	المجموع
ذكور	740
اناث	270
المجموع	1010

2- **عينة التحليل الاحصائي والنتائج:** نظراً لعدم تساوي اعداد في المجتمع، ولجأ الباحث إلى اختيار العينة العشوائية الطبقية متعددة المراحل

(1) تم الحصول على اعداد من قبل شعبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني.

وذات مرحلتين ففي المرحلة الأولى تم استعمال معادلة ستيفن ثامبسون لتحديد حجم العينة الملائمة لكل مجتمع بشكل مستقل عن الاخر، وفي المرحلة الثانية تم استعمال التوزيع العشوائي النسبي لتوزيع الافراد الذين تم حساب عددهم في المرحلة الاولى تبعاً للجنس من المجتمع الاحصائي للبحث (طلاب، طالبات) البالغ (278) طالب وطالبة بنسبة (27.5) بواقع (204) طالب وبنسبة (73.4)، بواقع (74) طالبة بنسبة (26.6)، وجدول (2) يوضح ذلك:

الجدول (2) حجم عينة التحليل الاحصائي والنتائج بحسب الجنس

عينة البحث	مجتمع البحث الكلي		المجموع
	ذكور	اناث	
طلبة الاقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف	204	74	278

3- **اداتا البحث**: لتحقيق أهداف البحث يتطلب توافر اداتين واحدة لقياس التأقلم الانفعالي والأخرى المعرفية، أذ قام الباحث بتبني مقياس أما مقياس البصيرة المعرفية تم بنائه بالاعتماد على نظرية تفاعلية تكمالية، وفيما يأتي توضيح لأهم الإجراءات المعتمدة لبناء هذه الأدوات:

اولاً: مقياس – التاقلم الانفعالي

- **إجراءات بناء مقياس التأقلم الانفعالي: بعد** الاطلاع على الأدبيات المتعلقة بهذا المفهوم تبنى الباحث نموذج

(Lazarus & Folkman,1984))

تحديد المنطلقات النظرية لبناء مقياس التاقلم الانفعالي

ومن المنطلقات او المفاهيم التي استند اليها الباحث في بناء مقياسه ما يأتي:

1 - اعتمد الباحث على نموذج (Lazarus & Folkman,1984)).

2- يعتبر النموذج حديث المنشأ.

3 - اعتمد على النموذج التقليدي في بناء مقياس البحث الحالي لذا سيتم حساب الخصائص القياسية له ولفقراته في ضوء مؤشرات نظرية القياس الكلاسيكية.

4 - تضمن المقياس على فقرات يراد من الفرد اعتماد طريقة البدائل الخماسي.

- **صياغة فقرات مقياس التأقلم الانفعالي: بعد** الاعتماد التعريف النظري للتأقلم الانفعالي، تبنى الباحث فقرات المقياس على ضوء تعريف النموذج وطبيعة المجتمع المستهدف للقياس.

- **بدائل الاجابة**: وضع الباحث خمسة بدائل لتقدير الاستجابات على درجات فقرات المقياس وهي (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة قليلة، لا تنطبق على أبداً) تأخذ الفقرات التي تكون بأتجاه المفهوم (5، 4، 3، 2، 1) والعكس (5-4-3-2-1).

- **إعداد تعليمات المقياس: Scale Instruction Preparation**: لغرض توضيح طريقة الإجابة، أعد الباحث تعليمات محددة للإجابة على فقرات المقياس. كما شدد على الطلبة أن البيانات ستُستخدم حصراً لأغراض البحث العلمي. ولتفادي تأثير الأهداف المعلنة على إجابات، حرص الباحث على عدم الكشف عن الغرض الحقيقي من المقياس.

إضافة إلى ذلك، تم تخصيص حقل لتحديد للجنس (ذكر – انثى).

– **التطبيق الاستطلاعي**: تهدف هذه الخطوة إلى تقييم مدى فهم أفراد العينة لفقرات المقياس وتعليماته، استنادًا إلى ما ذكره (فرج، 1997: 100) كما تهدف إلى تحديد الزمن اللازم للإجابة على المقياس، إضافةً إلى التعرف على الصعوبات التي قد يوجهها المستجيبون أثناء ذلك، تم اختيار العينة الاستطلاعية بشكل عشوائي وبالتساوي، إذ تضمنت (30) طالب وطالبة من طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف، وأن متوسط الوقت التقريبي للإجابة عن المقياس كان (15) دقيقة.

– **التحليل المنطقي للفقرات : Logical Analysis of the Items**

يشير الصدق الظاهري الى السمة التي يظهر ان الاختبار يقيسها بشكل أولي (ظاهري) وبالرغم من هذه الطريقة ليست كافية للتأكد من صدق الاختبار، ولكنها تفيد من طمأنة الباحث مبدئياً على دقة الاختبار الذي يستعملهُ في مقياس ما صُمم لقياسه (المحاسنة وعبد الحكيم، 2013: 160) ، عرض الباحث فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين وعددهم (30) محكماً لبيان صدقها وقد وضع أمام كل فقرة من الفقرات المعلومات الآتية (صالحة، غير صالحة، البديل المناسب) ووضع علامة (✓) في الحقل الذي يرونه مناسباً، وتم اعتماد نسبة الاتفاق (75٪ فأكثر) بين المحكمين ، اذ أشار بلوم (Bloom) الى ان نسبة الاتفاق (75٪ فأكثر) من اراء المحكمين يعد دليلا على تحقق الصدق الظاهري (بلوم واخرون، 1983: 126)، واعتمد ايضا على اختبار مربع كاي (Chi-Square)، واتضح ان القيمة المحسوبة لجميع فقرات المقياس أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.841) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) ، وكما موضح في جدول (3):

جدول (3) التحليل المنطقي للفقرات مقياس التأقلم الانفعالي

الفقرات	الموافقون	غير الموافقين	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولة	مستوى الدلالة
1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-14-15-16	30	0	30	3.84	دال عند 0.05

– **التحليل الإحصائي للفقرات Items Statistical Analysis for**

ان جودة فقرة المقياس ومدى صدقها من حيث التمثيل للمحتوى من جانب وملائمتها لمستوى المستجيب من جانب آخر لا يمكن ان يكون ذلك الا من خلال التحليل الاحصائي لفقرات المقياس، ومن خلال التمييز بين الفروق الفردية بينهم في الاستجابة بين المجموعتين العليا والدنيا، وبالطبع يفترض أن يكون الفرق دالاً لإجراء التمييز بينهم، وبالتالي الفقرة التي لا تكون لها القدرة على التمييز تعّد الفقرة غير صالحة اصلاً. (اليعقوبي، 2013: 100)

ومن خلال تطبيق مقياس التأقلم الانفعالي على عينة بلغ عددها (278) التي مر ذكرها سابقا

لذلك تعّد طريقة المجموعتين المتطرفتين (الموازنة الطرفية) وطريقة الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) إجرائين مناسبين في عملية تحليل الفقرات (نجم وآخرون، 107،).

- طريقة المجموعتين المتطرفتين:

تم تطبيق مقياس التأقلم الانفعالي على عينة مكونة من (278)، طالب وطالبة، ومن اجل استخراج القوة التمييزية للفقرات (Discriminating Power of Items): تم تحديد نسبة (27٪) للمجموعة العليا وكانت (75) درجة للمجموعة العليا وبدت من (80 – 58) و (75) درجة للمجموعة الدنيا وبدءت من (48– 29) ، ليصبح عدد المجموعتين الكلي هو (150) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعتين الدنيا والعليا لكل فقرة من فقرات المقياس، اشارت القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة عند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية التائية (1.96) الى ان معظم فقرات مقياس التأقلم الانفعالي ذات قوة تميزية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (148) فقرة، كما موضح في جدول (4) .

جدول (4) القيم التائية لفقرات مقياس التاقلم الانفعالي للاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا

ت	المجموعة العليا 75		المجموعة الدنيا 75		القيمة التائية المحسوبة	مستوى دلالة 0.05 ⩾ 1.976
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
⊙	2.807	1.587	1.435	0.636	7.083	دالة
⊙	3.205	1.582	2.179	1.203	4.557	دالة
⊙	3.807	1.195	2.217	1.088	8.681	دالة
⊙	3.935	1.060	2.205	1.011	10.430	دالة
⊙	4.051	1.043	2.487	1.235	8.544	دالة
⊙	3.987	1.211	2.166	1.121	9.740	دالة
⊙	4.051	0.992	2.448	1.223	8.984	دالة
⊙	4.346	0.991	2.782	1.383	8.118	دالة
⊙	4.179	0.963	2.743	1.232	8.108	دالة
⊙	4.371	0.898	2.910	1.083	9.169	دالة
⊙	4.474	0.848	2.717	1.236	10.342	دالة
⊙	4.333	0.906	3.249	1.259	5.908	دالة
⊙	4.128	0.958	3.153	1.387	5.104	دالة
⊙	4.166	1.221	2.884	1.237	6.512	دالة
⊙	4.512	0.817	2.974	1.376	8.485	دالة
⊙	4.333	0.832	3.064	1.435	6.755	دالة

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يرى فيركسون انه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس كان احتمال تصنيفها في المقياس أكبر (فيركسون،1991 :629)

تم استخراج هذه الدرجة عن طريق معامل ارتباط بيرسون، وبعد مقارنة قيمة معامل الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0.11) وبدرجة حرية (276) عند مستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع فقرات مقياس التأقلم الانفعالي دالة إحصائياً وجدول (5) يوضح ذلك .

الجدول (5) قيم ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التأقلم الانفعالي

ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.214	9	0.439
2	0.363	10	0.511
3	0.519	11	0.403
4	0.458	12	0.374
5	0.496	13	0.464
6	0.448	14	0.417
7	0.434	15	0.440
8	0.505	16	0.378

- ثبات المقياس Scale Reliability يقصد بالثبات هو الحصول على النتائج نفسها تقريباً عند إعادة تطبيق الاختبار أو المقياس على العينة نفسها بعد مرور فترة زمنية وباستعمال نفس التعليمات، كما انه شرط من الشروط الاساسية لاداة البحث ذلك لأنها توفر اتساق في نتائج الاختبار عند إعادة تطبيقه لمرات عديدة (العجيلي وآخرون، 1990 :145). وتحقق الباحث من مؤشرات ثبات المقياس باستعمال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار للاتساق الخارجي واستعمال معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي وكما يأتي: (Cronbach,1970 :63).

- طريقة إعادة الاختبار Test - Retest

يسمى معامل الثبات الذي تم ايجاده بطريقة الاختبار – إعادة الاختبار بمعامل الاستقرار من خلال الزمن وذلك لأنه يتطلب من الباحث إعادة تطبيق الاختبار على عينة الثبات نفسها بفترة زمنية، (علام، 2011 :162)، لذا طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (50) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وإعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور (14) يوم. أستعمل معامل ارتباط (Pearson Correlation) وكان معامل الثبات بين التطبيق الاول والثاني لمقياس التأقلم الانفعالي هو (0.784) وهو معامل ثبات جيد ولحساب معامل الثبات بطريقة الفا كرونباغ قام الباحث تبطبيق المقياس على عينة التحليل المؤلفة من (278) طالب وطالبة من طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف وبلغ معامل الثبات الفا كرونباغ هو (0.702) وهو معامل جيد.

جدول (8) قيم معاملات ثبات مقياس التأقلم الانفعالي بطريقة ألفا كرونباخ، وإعادة الاختبار

المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات بطريقة	
		ألفا كرونباخ	اعادة الاختبار
التأقلم الانفعالي	16	0.702	0.784

- وصف المقياس بصورة نهائية لمقياس من التأقلم الانفعالي

تكون مقياس من التاقلم الانفعالي من (16) فقرة وبخيارات من نوع (خماسي) على النحو الآتي (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة قليلة، لا تنطبق على أبداً) وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك تكون اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (80) درجة واقل درجة (16) درجة والوسط الفرضي (48) درجة

ثانيا: مقياس البصيرة المعرفية: لغرض التحقق من البصيرة المعرفية، تم الرجوع إلى الأدبيات والدراسات السابقة، واستنادًا إلى ذلك، تم بناء مقياس (البصيرة المعرفية) اذ تكون من (20) فقرة.

- تحديد مفهوم البصيرة المعرفية: تم تحديد مفهوم البصيرة المعرفية اعتمد الباحث على التعريف النظري المشار إليه سابقًا في الفصل الأول لتحديد المصطلحات، وفي ضوء نفس الادبيات السابقة تم بناء مقياس للبصيرة المعرفية حيث بلغ فقرات المقياس بصورته الاولية (20) فقرة.

صلاحية الفقرات: تم إتباع الخطوات نفسها المذكورة في بناء وتصحيح ووضع البدائل والتعليمات في مقياس التأقلم الانفعالي ذا تم أعداد المقياس بصورته الأولية وعرضه على مجموعة من المحكمين في علم النفس وتم الإبقاء على الفقرات التي حصلت على نسبة موافقة (100٪) .

- بدائل الإجابة: Alterative Response: لقد وضع الباحث خمسة بدائل للإجابة أمام كل فقرة (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة قليلة، لا تنطبق على أبداً)

- التحليل الاحصائي للفقرات: ان الهدف من هذه الاجراءات في تحليل الفقرات الابقاء على الفقرات المميزة وحذف الفقرات غير المميزة تم اخضاع (20) فقرة للتحليل الاحصائي على عينة مكونة من (278) وقد اعتمد الباحث على عدد من المؤشرات الاحصائية الدالة على ذلك وهي

- حساب القوة التمييزية لفقراتمقياس البصيرة المعرفية: بعد اخذ نسبة القطع 27٪ اصبحت المجموعة العليا (75) طالب وطالبة والمجموعة الدنيا (75) طالب وطالبة أو تم استخراج متوسط حسابي وانحراف معياري وقيمة تائية لكل فقرة من فقرات المجموعتين و بعد مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (148) وبمستوى دلالة (0.05) تبين ان جميع الفقرات دالة، ماعدا الفقرة التي تحمل تسلسل رقم (17) ليست دالة وبهذا يكون العدد الكلي للفقرات (19) فقرة، والجدول (9) يوضح ذلك :

جدول (9) القيم التائية لفقرات مقياس البصيرة المعرفية
للاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا

ت	المجموعة العليا 75		المجموعة الدنيا 75		القيمة المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	4.871	0.336	3.230	1.161	11.987	دالة
2	4.512	0.618	3.602	0.795	7.979	دالة
3	4.820	0.386	3.346	1.004	12.102	دالة
4	4.769	0.424	3.294	1.129	10.794	دالة
5	4.756	0.432	3.589	1.049	9.076	دالة
6	4.859	0.696	3.859	0.963	4.476	دالة
7	4.769	0.424	3.256	1.167	10.760	دالة
8	4.705	0.458	3.576	0.875	10.079	دالة
9	4.051	0.642	2.756	1.059	9.231	دالة
10	4.589	0.495	3.526	1.306	6.726	دالة
11	4.525	0.784	3.076	1.078	9.593	دالة
12	4.833	0.375	3.333	1.052	11.854	دالة
13	3.769	1.215	3.115	1.289	3.259	دالة
14	4.653	0.478	3.576	1.264	7.036	دالة
15	4.692	0.587	3.551	1.244	7.321	دالة
16	4.653	0.478	3.089	0.885	13.723	دالة
17	3.628	1.280	3.743	1.074	– 0.610	غير دالة
18	4.705	0.458	3.974	0.772	7.183	دالة
19	4.435	1.001	3.448	0.920	6.409	دالة
20	4.538	0.501	3.820	0.618	7.959	دالة

– ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس البصيرة المعرفية وللتحقق من ذلك استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ويتضح ان جميع معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وبعد مقارنة قيمة معامل الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0.11) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (276). وجدول (10) يوضح ذلك:

جدول (10) يوضح علاقة الفقرة بالدرجة الكلية والقيم التائية لها لمقياس البصيرة المعرفية

ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	ت	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0.744	11	0.566
2	0.373	12	0.569
3	0.691	13	0.368
4	0.545	14	0.571
5	0.678	15	0.629
6	0.413	16	0.537
7	0.718	17	0.547
8	0.557	18	0.335
9	0.566	19	0.337
10	0.566	20	0.385

- **مؤشرات صدق البناء (Constyuct Valid-ity)** وقد تم الحصول على مؤشرات صدق البناء للمقياس الحالي بأسلوبي الاتساق الداخلي وعلى النحو الآتي:

- **ثبات المقياس**: لحساب معامل الثبات قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي فجاءت النتائج بعد تطبيق المقياس على عينة التحليل المؤلفة من (278) طالب وطالبة من طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف وأن معامل الثبات هو (0.876) وبلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار هو (0.818) بعد تطبيقه على عينة مكونة من (50) طالب وطالبة من طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف .

المقياس	عدد الفقرات	معامل الثبات بطريقة	
		ألفا كرونباخ	اعادة الاختبار
البصيرة المعرفية	19	0.845	0.818

- **وصف المقياس بصورة نهائية البصيرة المعرفية:** أصبح مقياس البصيرة المعرفية بصورته النهائية صالحا للتطبيق، والذي تكون من (19) فقرة، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك تكون اعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (100) درجة واقل درجة (20) درجة والوسط الفرضي (60) درجة.

- **التطبيق النهائي**: بعد قيام الباحث ببناء مقياس التاقلم الانفعالي وبناء مقياس البصيرة المعرفية والعلاقة بينهما، وتم تطبيق اداتا البحث الحالي على عينة البحث البالغة (278) طالب وطالبة من طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف الموزعة على كلا الجنسين، استغرقت عملية التطبيق (23) يوماً، إذ بدأ التطبيق من يوم الاحد المصادف (2025/ 2/ 1) ولغاية الثلاثاء المصادف (2025/ 4/ 4).

- الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة بالحقيبة الإحصائية (spss) للعلوم الاجتماعية والنفسية.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

أولاً : قياس التأقلم الانفعالي لدى طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف

للتحقق من الهدف الأول قام الباحث بتحليل إجابات عينة البحث النهائية البالغة (278) من طلبة الأقسام الداخلية من المعهد التقني / النجف على مقياس التأقلم الانفعالي وقام بحساب درجاتهم ، وجد الباحث ان المتوسط الحسابي لعينة البحث يساوي (53.202) بانحراف معياري (8.892)، وعند مقارنة الوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للاختبار البالغ (48)، واختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر، ان هناك فرق بين المتوسطين، وباتجاه متوسط العينة، إذ أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (9.910)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (277) وتشير هذه النتيجة الى تمتع طلبة الأقسام الداخلية بالتأقلم الانفعالي والجدول ادناه يوضح ذلك والجدول (11) يوضح ذلك .

جدول (11) الإختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط النظري للمقياس التأقلم الانفعالي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
287	53.202	8.892	48	9.910	1.96	286	دالة

يفسر الباحث هذه النتيجة وفق نموذج (azarus &Folkman 1984) بان اعتياد الطلبة على الاستقلال وتحمل المسؤولية يجعلهم يضطرون الى الاعتماد على أنفسهم في تيسير أمور حياتهم اليومية مثل تنظيم الوقت وإدارة امورهم المادية والاهتمام بالصحة الشخصية مما يعزز لديهم مهارات التكييف وتحمل الضغوط وكذلك تعرضهم الى مواقف حياتية متنوعة تجعلهم يكسبون خبرات وهذه الخبرات تعلمهم كيف التعامل مع المواقف الانفعالية المختلفة مما يعزز لديهم المرونة والقدرة على ضبط الذات.

ثانياً: الدلالة الإحصائية للفروق في التأقلم الانفعالي تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

ولتحقيق هذا الهدف عولجت البيانات باستعمال الاختبار التائي لعينيتن مستقلتين، وتكونت العينة من (278) والجدول (13) يوضح ذلك:

جدول (13) يوضح الفروق بين الجنسين في التأقلم الانفعالي

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة		الدلالة
					التائية	الجدولية	
	ذكور	204	56.833	7.437	15.466	1.96	دالة لصالح الطلاب الذكور
	اناث	74	43.298	3.112			

ويفسر الباحث هذه النتيجة وفق النموذج المعتمد في متغير التأقلم الانفعالي الى اثر التنشئة الاجتماعية وكذلك الى الصلابة النفسية او التكوين الاجتماعي ففي مجتمعنا العراقي ينشأ الذكور على تحمل الضغوط والانفعالات بشكل مستقل اكثر من الاناث مما يؤدي الى تطوير مهارات التأقلم في السكن الداخلي بصورة كبيرة والامر الأخرى يلعب الدور الثقافي والاجتماعيورا كبيرا في معاناة الاناث بسب ضغوط نفسية واجتماعية إضافية تتعلق بالقيود الاجتماعية المبالغ بها وغير المبررة مما يحد من كفاءتهن في التأقلم الانفعالي مقارنة بالذكور.

ثالثاً: قياس البصيرة المعرفية لدى طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني / النجف

تحقيقاً للهدف الثالث استخرج الباحث متوسط درجات مستوى البصيرة المعرفية لدى عينة البحث الأساسية، البالغ عددهم (278)، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test)، لتعرف دلالة الفروق بين المتوسط المحسوب والمتوسط النظري، والجدول (14) يوضح ذلك.

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة
278	80.794	10.145	60	34.724	1.96	دالة

ويفسر الباحث هذه النتيجة وفق نموذج (بيك 2004) الى ان طلبة الأقسام الداخلية يعيشون في بيئات جماعية تعتمد على التواصل اليومي المستمر مع زملائهم مما يعزز من قدرتهم على رؤية وجهات نظر مختلفة وتقييم أفكارهم باستمرار، كما ان الحياة في الأقسام الداخلية تفرض تحديات يومية تتمثل بالاستقلالية والانضباط والاندماج الاجتماعي وهذه الأمور تتطلب من الطالب ان يفكر في دوافعه وقراراته بصورة واعية.

رابعاً: الدلالة الإحصائية للفروق في البصيرة المعرفية تبعا لمتغير الجنس (ذكور - إناث)

ولتحقيق هذا الهدف عولجت البيانات باستعمال الاختبار التائي لعينيتن مستقليتن، وتكونت العينة من (278) .

والجدول (15) يوضح ذلك: يوضح الفروق بين الجنسين في البصيرة المعرفية

المتغير	الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة المحسوبة		الدلالة
					التائية	الجدولية	
البصيرة المعرفية	ذكور	204	83.010	6.778	5.936	1.96	دالة لصالح الطلاب الذكور
	اناث	74	75.701	14.082			

ويفسر الباحث هذه النتيجة وفق نموذج (بيك 2004) ان البصيرة المعرفية ترتبط بمستوى التنظيم المعرفي والقدرة على مراجعة الأفكار والانفعالات ونظرا لان الاناث قد يكن أكثر عرضه للتوتر والقلق في بيئات مغلقة مثل الأقسام الداخلية فان ذلك يضعف من مرونتهن المعرفية مما يفسر انخفاض درجتهن في البصيرة المعرفية مقارنة بالطلاب الكور الذين قد يتمتعون بدرجة اعلى من

التباعد المعرفي وإعادة التقييم.

خامساً: العلاقة الارتباطية بين متغيرالتأقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية لدى طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني \ النجف

للوصول الى النتائج المرجوه من هذا الهدف تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد عينة البحث على مقياس التأقلم الانفعالي ودرجاتهم على مقياس البصيرة المعرفية اذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون هو(0.54) والقيمة التائية لمعامل الارتباط (10.87) وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (148) لانها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وتدلل هذه النتيجة على ان العلاقة طردية موجبة ، ويمكن تفسير هذه النتيجة الى ان طالب الأقسام الداخلية كلما زادت قدرته على التكييف مع الظروف المحيطة بمرونة واتزان زادت قدرته على الفهم الواعي لنفسه .

سادساً: الفروق في قوة العلاقة بين متغير التأقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث) وتحقيقا لهذا الهدف، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Person) لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد عينة نتائج البحث على كل مقياس من المقاييسين وقيم التائية لها، اذا بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.54) والقيمة التائية لمعامل الارتباط (10.87) وهي داله احصائيا عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية(276) لأنها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1،96)، وايضاً قام الباحث باستعمال الاختبار الزائي للعينتين المستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في العلاقة بين التأقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية تبعا لمتغير الجنس وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قوة العلاقة بين المتغيرين ولصالح الذكور ، إذ بلغت قيمة فيشر (5.06) والجدول (16) يوضح ذلك.

جدول (16) العلاقة الارتباطية بين (التأقلم الانفعالي – البصيرة المعرفية) والفروق في قوة العلاقة تبعاً لمتغيري الجنس (ذكر – انثى)

العينات	العدد	قيمة معامل ارتباط بيرسون	التائية لدلالة الارتباط	قيم t الجدولية	القيمة الزائية المحسوبة بدلالة معامل ارتباط	اختبار فشر
كل العينة	278	0.54	10.87	1،96		
ذكور	204	0.056	9.80	1،96	0.53	5.06
اناث	74	0.14–	1.24–	2.00	0.14–	

ويفسر الباحث هذه النتيجة ان الطلاب الذكور يميلون الى استخدام اساليب أكثر تنظيما او عقلانية في تفسير مشكلاتهم (البصيرة المعرفية) مما ينعكس ايجابا على قدراتهم في التأقلم، بينما الطالبات تتاثر أكثر بالجوانب العاطفية عند التفاعل مع مواقف الضغوط مما قد يضعف الارتباط بين بصيرتهن والتأقلم.

الفصل الخامس:

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

الاستنتاجات

استناداً إلى النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يستنتج الباحث ما يأتي:

1- تمتع طلبة الأقسام الداخلية في المعهد التقني النجف بالتاقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية بمستوى مرتفع

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيري التأقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية ولصالح الطلاب الذكور

التوصيات:

من خلال ما تقدم من نتائج يوصي الباحث بما يأتي:

1. تخصيص وحدات ارشاد نفسي دائم في الأقسام الداخلية تتبنى برامج تعزز الجوانب الانفعالية والمعرفية لدى الطلبة وتهدف الى الوقاية من الاضطرابات النفسية المحتملة.

2. ادراج مفاهيم التأقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية في مقررات الحياة الجامعية وخصوصا في المراحل الأولية

3. الاستفادة من تجارب الطلاب الذكور الذين اظهروا مستويات مرتفعة من التاقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية من خلال اشراكهم كقادة او موجهين ضمن مجموعات دعم زملائهم.

المقترحات:

استكمالاً لنتائج البحث الحالي تقترح الباحث الآتي:

1- اجراء دراسة مقارنة بين طلبة الأقسام الداخلية وطلبة الساكنين مع اسرهم في متغير التاقلم الانفعالي

2- توسيع الدراسة لتشمل متغيرات مثل مستوى التحصيل الدراسي، الضغط النفسي وعلاقتهما بأحد المتغيرين وهما التاقلم الانفعالي والبصيرة المعرفية.

المصادر

1. التميمي، فلاح عجيل يوسف (2025) **التأقلم الانفعالي وعلاقته بالتفكير المنهجي والتنظيم الذاتي الأكاديمي لدى طلبة كلية الشرطة**، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة واسط، العراق.

2. العبادي، فاضل محمود، علي، هيثم احمد: 2020، **البصيرة المعرفية لدى طلبة الجامعة**، بحث مستل من اطروحة دكتوراه، مجلة ديالى، العدد الخامس والثلاثون.

3. حمودة، محمد. (2015) **التأقلم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة**. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، عدد (161)، ص. 238-203.

4. ابو علام، رجاء محمود. (2011). **مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية**، ط 6، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.

5. حمدان، محمد (2010): **الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة**. **دراسات نفسية وتربوية**، مج 8، ع 2، ص. 64-83.

6. الزهراني، اللواج (2020): **فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية مهارات التأقلم النفسي لدى عينة من معلمات التربية الفكرية بمحافظة بيشة**.

7. سعادة (2021): **فاعلية برنامج إرشادي مقترح قائم على التأمل في تحسين التنظيم الانفعالي**

لدى عينة من النساء السجينات بمحافظة الداخلية الجامعة الإسلامية العالمية الماليزية – كلية التربية، سلطنة عمان.

8. الشناوي، عادل. (2019). **البصيرة المعرفية كمنبئ بالمرونة النفسية والتأقلم مع ضغوط الحياة.** مجلة

9. عبد اليمة حسين، حسين علي: (2011): **التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية،** جامعة كربلاء.

العجيلي، صباح حسين واخرون (1990): **التقييم والقياس،** جامعة بغداد.

10. عويضة، أسماء. (2017). **البصيرة المعرفية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعات،** المجلة التربوية، جامعة سوهاج، مج 53، ص. 146–117.

11. عياش ليث، فائق صبا (2014): **التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، كلية التربية ابن الهيثم للعلوم الصرفة.** جامعة بغداد.

12. العيسوي، عبد الرحمن. (2013). **الصحة النفسية.** القاهرة: دار المعرفة الجامعية. الفلسطينية، الجامعة الإسلامية – غزة عمادة الدراسات العليا كلية التربية، فلسطين.

13. فيركسون، جورج آي. (1991). **التحليل الأحصائي في التربية وعلم النفس،** ترجمة العكيلي، هناء محسن، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.

14. قشطة رائدة (2009): **الذكاء الوجداني وعلاقته بمهارات التأقلم وبعض المتغيرات لدى طالبات الثانوية العامة،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة.

15. المسعودي، عبد عون (2002): **الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة،** رسالة ماجستير غير منشورة، العراق.

16. نجم، سعدون سلمان، وآخرون، (ب – ت)، **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس،** مكتبة الأمير للطباعة، كلية التربية / أبن راشد، جامعة أم درمان الإسلامية..

17. نداء، ساهر اسراء (2023) **بناء مقياس مهارات التأقلم لدى طلبة الجامعة، جامعة الموصل** / كلية التربوية للعلوم الانسانية قسم العلوم التربوية والنفسية، العراق.

18. هبة حميد (2021): **مهارات التأقلم وعلاقته بالخجل الاجتماعي لدى اطفال الروضة، كلية التربية الاساسية،** ديالى.

19. اليعقوبي، حيدر حسن. (2013). **التقويم والقياس في العلوم التربوية والنفسية،** دار الكفيل للطباعة والنشر والتوزيع، العراق.

20. Amador xf, kronengold .H Amador xf David AS. (2004). Under standing and assessing in sight, In sight and psychosis. Awareness of illness in schiz ophrenid and Related Disoeders and ed oxfod, Ukotfont University press(pg3-30).

21. Boylan, M. B. (2006). Psychological mindedness as a predictor of treatment outcome with depressed adolescents. ProQuest Dissertations Publishing. http://d-scho larship.pitt.edu/id/eprint/6812

22. Brett.M. al.at Coping, Emotion Regulation, (2017) and Well-Being: Intrapersonal and Interpersonal Processes Loyola Marymount University .22 PUBLICATIONS 1,765 CITATIONS.

23. Compas, B. E. et al. (2001). Coping

Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. Psychological Bulletin, 127(1), 87-127

31. Connell, K, Remington, S.& Armstrong, C (2009): Assessing systems thinking skills in two undergraduate sustainability courses: A Comparison of teaching strategies. Journal of sustainability education ,3, March.

32. consequences. Psychophysiology, 39(3), 281-291

33. Cronbach, L. J. & Gleser G. C. (1970). Essentials of Psychological Testing. 3rd. ed. New York: Harper and Row Publisher.

34. Goldfried,2005, cognitive- behavior the rapy Reflections on the evolution of

35. Goran, Šimić, Mladenka Tkalčić, Vana Vukić, Damir Mulc, Ena Španić, Marina Šagud, Francisco E. Olucha-Bordonau, Mario Vukšić, and Patrick R. Hof. 2021. "Understanding Emotions: Origins and Roles of the Amygdala" Biomolecules 11, no. 6: 823.

36. Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences, Psychopathology 39, 281-291.

37. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social

38. Hoffart, A, sexton. H. (2000) The role of optimis in the process of schema focused cognitive therapy of personality problems. beno Research and therapy,40,611-623.

39. Johnson, Courteney, "Increasing the Effectiveness of a Social Emotional Learning Program Through Cultural Adaptation for African American Students' Internalizing with Stress during Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research. Psychological Bulletin, 127, 87-127. http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87

24. Eisma, M. C., & Stroebe, M. S. (2021). Emotion regulatory strategies in complicated grief: A systematic review. Behavior Therapy, 52(1), 234–249. https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.004 .

25. Beck AI, warman D M. (2004) Amadoy xf David AS cognitive insignt the oryand assessment and psychosis Awareness of fillnessin schizophrenia and Related Disorcless. New youk, my oxford university press. 79-87.

26. Beck, A. T., Baruch, E., Balter, J. M., Steer, R. A., & Warman, D. M. (2004). A new instrument for measuring insight: The Beck Cognitive Insight Scale. Schizophrenia Research, 68(2-3), 319–329.

27. Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. Behaviour Research and Therapy, 46(11), 1230–1237.

28. Bouffard, T., Boisvert, M., & Vezeau, C. (2003). Illusion of incompetence and school functioning amongelem entaryschool children. Learning and Individual.

29. Christine C:2000 Coping Through Emotional Approach: Scale Construction and Validation University at Albany, State University of New York Article in Journal of Personality and Social Psychology · June 2000 DOI: 10.1037/0022-3514.78.6.1150

30. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K.,

49. Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2014). College students: Mental health problems and treatment considerations. Academic Psychiatry, 39(5), 503–511

50. Schoene, Pintrich f, G. (1990). Emotional Contagion Behavioral Induction in Individuals and

51. Groups. Modern Psychoanaly Sis.322:25.

52. Skinner, E., Kindermann, T. & Furrer, C. (2009). A motivational perspective on engagement and disaffection: Conceptualizaton and assessment of children's behavioral and emotional participation in academic activities in the classroom.

Symptoms" (2019). Doctoral Dissertations. 1603.

40. Kinlighan, D. M, ly mlalton, k. D & patton, M. J, (2005). Insight and symptom reducation in time – Limited psychoaralytic counseling. Jouranal of counseling psychology,47,50-58.

41. Lazarus &Folkman, S., R. S. (1988). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of personality and social psychology, 48(1), 150.

42. Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University.

43. Lazarus, R. S. (1996). The costs and benefi ts of denial. In S. Breznitz (Ed.), The denial of stress (pp. 1–30). New York: International Universities Press

44. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.

45. Lazarus, R. S., &Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer.

46. Lugo, O., Jamas & Gerald Hershey (1979): Human Development A Psychological, Biological, and Sociological Approach to the Life Spain, 2nd Edition Macmillan Publishing.

47. Marton (2005): The relationship of personality functions and coping skills to self-esteem in early adolescence, Journal of youth and Addesoenoe, volume 17 pages393-410.

48. Masten, A.S., &Reed, M. J. (2002): Resilience in development. In Snyder C.R., &Lopez, S.J.(Eds), Hanbook of Positive Psychology, New York: Wiley.