



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



العقلية النفسية والوعي بالانفعال وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ لدى طلبة الجامعة

أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في
(علم النفس التربوي)

من الطالبة

تمارا قاسم محمد الدوري

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

لطيفة ماجد محمود النعيمي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَمَا يَسْتَوِي الْأَعْمَى
وَالْبَصِيرُ * وَلَا الظُّلُمَاتُ وَلَا

النُّورُ ﴿

صَلَّى
العظيم

سورة فاطر: آياتان ١٩-٢٠

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- ❖ مشكلة البحث
- ❖ أهمية البحث
- ❖ أهداف البحث
- ❖ حدود البحث
- ❖ تحديد المصطلحات

مشكلة البحث : Problem of the research

لا يخفى على أحد أن ما يشهده القرن الحادي والعشرين من تغيرات اجتماعية واقتصادية وثقافية وسياسية متسارعة ، فضلا عن التغيرات المتعددة التي لحقت بالقيم الإنسانية والتي تحمل بين طياتها الكثير من الآلام والمتاعب النفسية ومصادر الضغط النفسي وبالتالي الكثير من الشقاء الإنساني جعل من الوجود النفسي الممتلئ أمرًا شاقاً يصعب الوصول إليه (جودة ، 2007 : 2).

ويعد عصرنا عصر التغيير في مناحي الحياة وهو عصر إظهار القوى الإنسانية الإيجابية و إبرازها في شخصية الفرد ، وجعلها المسيطرة على الفرد في مواجهته لصراعاته والرقى به من المشقة إلى الحياة السعيدة (أبو عمشه ، 2013 : 6).

ومن هنا تبدو الحاجة ملحة في البيئة العراقية للكشف عن الوجود النفسي الممتلئ وذلك لأنهم يعانون من أزمات سياسية واقتصادية واجتماعية ونفسية ، وهم بحاجة إلى الأخذ بالتغيرات الإيجابية على المستوى الفردي والجماعي ، ليس من أجل المساعدة في تخفيف المعاناة الجسمية والنفسية والاجتماعية لدى الأفراد فقط ، وإنما لرفع كفاءتهم في مواجهة التحديات والضغوطات اليومية .

حيث يتضمن الوجود النفسي الممتلئ كلا من غياب المرض النفسي و وجود المصادر النفسية الإيجابية ، إذ يقوم على فرضية ترى أن غياب المصادر الإيجابية يمكن أن تمثل خطراً ، قد يؤدي لعدم رضا الفرد عن ذاته مما يعرضه ربما للإصابة بالاضطرابات النفسية ، ويعتمد على الآخرين في إصدار الأحكام و اتخاذ القرارات المهمة ، ويستجيب للضغوط الاجتماعية ، كما إنه أكثر عرضة للاكتئاب ويعاني من وجود مشكلات تعليمية ومهنية (عمار ، 2013 : 47).

اذ أثبتت نتائج دراسة وود وجوزيف (Wood & Joseph,2010) ودراسة داكويرث وآخرون (Duckworth et.al,2005) أن اختلال أو غياب الوجود الممتلئ عاملا مسببا للاكتئاب ، وتعكس هذه الدراسات الكيفية التي يمكن ان يؤثر بها غياب للوجود النفسي الممتلئ في ظهور مجموعة من الاضطرابات النفسية (Wood & Joseph,2010:213-217) (Duckworth et al,2005:630).

كما اظهرت دراسة وود وجوزيف (Wood&Joseph,2010) أن الأشخاص ذوي المستويات المنخفضة من الوجود النفسي الممتلئ يقعون فعليا تحت خطر أعلى بكثير من أقرانهم لأن يصبحوا مكتئبين في وقت لاحق ، بمعنى أن غياب الوجود النفسي الممتلئ يمكن أن ينبئ وبقوة بظهور الاكتئاب ، وهو ما يشير إلى أن جوانب الوجود النفسي الممتلئ مهمة لفهم الاضطراب ، ولدعم التدخلات التي يجري تطويرها لزيادة الوجود النفسي الممتلئ (Wood& Joseph ,2010:17).

ويشير مفهوم العقلية النفسية لقابلية الفرد على أدراك تفكيره وما يفكر به الآخرين في طبيعته ، وان سلوكه و سلوك الآخرين مدفوع بحالة داخلية مثل الأفكار و المشاعر والدوافع (Fonagy,1998: 9) ، فالعقلية النفسية تتجلى بقدرة الفرد على النجاح في قراءة سلوكه وسلوك الآخرين ، استناداً على رؤية الفرد وعلى معرفته ما يجب البحث عنه والعناية به (Dollinger & et.al ,1985: 603-625).

حيث يرى ماكالم و بايبر (McCallum&Piper,1997) أن العقلية النفسية تؤدي إلى تبصر الفرد في الذات والآخرين ، والمزيد من التوازن بين الجوانب الإيجابية والسلبية للذات (McCallum&Piper,1997:291-314) ، ويؤدي نقصها إلى بطئ تكيف الفرد مع الصعوبات التي تواجهه وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة تعرض الفرد إلى التوتر والقلق وغيرها من الاضطرابات ، وعدم قدرته على رصد وتحليل دوافعه الذاتية التي تكون على اتصال مع مشاعره وانفعالاته وأفكاره (pipe et al,1998:558-567) كما اظهر الأفراد الذين سجلوا انخفاض في العقلية النفسية مستويات عالية من ، الاكتئاب والإذعان ، والنبذ (Bowlby, 1977a: 201-210).

ويعكس الوعي بالانفعال معرفة و وعي الفرد بالمشيريات التي يواجهها و يدركها بوصفها مشيريات إيجابية أو سلبية ووعيه بتجارب والخبرات المختلفة المؤثرة على حياته النفسية (Bajar et al , 2005:337) .

أن الفرد الذي لا يتمتع بالوعي بالانفعال ستتخفف لديه القدرة على الوعي بمشاعره ، والتعاطف مع الآخرين والإحساس بمشاكلهم الأمر الذي يظهر في ضعف

قدرته على قراءة انفعالات الآخرين و أفكارهم مما يؤثر على مهارات التواصل وتنظيم الانفعالات وإدارتها ، وستكون قدرته متدنية على حل المشكلات والتفكير بعقلانية وحكمة (Angi et al ,2008:3-21) .

أن قصور الوعي بالانفعال لدى الأفراد يرتبط بالعديد من الصعوبات الشخصية حيث تشير دراسة تايلور وآخرون (Taylor&Taylor,1997) إلى أن البالغين الذين يعانون من صعوبات في تحديد ووصف مشاعرهم كان لديهم معارف أقل ومحدودية في العلاقات الاجتماعية وقليل من العلاقات الوثيقة (Taylor& Taylor ,1997:9).

كما وجد سياروشي وآخرون (Ciarrochi&et.al,2008) أن الأفراد الذين لديهم قدرة منخفضة في التعرف على الانفعالات عانوا من المزيد من الخوف والحزن، وتأثير أقل ايجابية وانخفاضا كبير في التواصل الاجتماعي ، وازدياد في خبرتهم الانفعالية السلبية مقارنة مع نظرائهم الذين كانوا أفضل في هذه المهارات ، مما ينعكس سلبا على رؤيتهم الذاتية ، وسلوكياتهم و توازنهم الانفعالي وتوجهاتهم في اداء مهمة معينة ، أو تعلم مهارة جديدة (Butler,1990: 204) .

إن عدم قدرة الفرد على الوعي بحالته الانفعالية وما يشعر به ، وعدم قدرته على إدراك مشاعر الآخرين قد يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية وعدم التناغم الوجداني الأمر الذي يسهم في الافتقار إلى الاستمتاع بالحياة بشكل عام وفقدان وجوده النفسي الممتلئ ، اذ يصعب عليه خلق اهتمامات داخلية تسعده وتدخل البهجة إلى حياته وتجعله يتقبل ذاته وتدفعه إلى تجنب المواقف الضاغطة (خميس ،2014 : 351).

ويتضح مما سبق ان عدم امتلاك الطالب الجامعي قدر من البصيرة والفهم بسلوكياته والوعي بانفعالاته وانفعالات الآخرين ، قد يفقده الشعور بوجوده النفسي الممتلئ ، فقد يسبب نقصها الكثير من الصعوبات في ممارساته السلوكية اليومية وهذا قد يحبطه ويعزله عن اقرانه ، كما قد يعوق تكيّفه في حياته الجامعية .

لذلك فان الدراسة الحالية تسعى إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية : ما مستوى العقلية النفسية والوعي بالانفعال و الوجود النفسي الممتلئ لدى طلبة الجامعة ؟ وما مدى العلاقة بين كل من العقلية النفسية والوعي بالانفعال والوجود النفسي الممتلئ ؟ وهل تسهم العقلية النفسية والوعي بالانفعال في الوجود النفسي الممتلئ ؟

أهمية البحث : The Important of research

يعد مفهوم العقلية النفسية PSYCHOLOGICAL MINDEDNESS من المفاهيم الحديثة نسبياً التي لقيت اهتماماً كبيراً لدى الكثير من المتخصصين والباحثين في التراث النفسي ، ذلك لأثره في فهم الكثير من السلوك الإنساني ، إذ يتمحور حول قدرة الفرد على تحقيق الفهم النفسي للذات والآخرين ، فهو يشير إلى قدرة الأفراد على فهم أنفسهم والعالم من الناحية النفسية مما يسبب زيادة قدرة الفرد على التجريد وفهم الذات ، وتمييز المشاعر المختلطة ، وأخذ وجهة نظر الآخرين .

وحظيت العقلية النفسية (PM) بتاريخ طويل من الاهتمام المتمثل في الأدب التجريبي منذ 1960 ، في خدمة العلاجات النفسية الديناميكية ، إذ كان ينظر إلى العقلية النفسية على نطاق واسع من قبل معظم المعالجين على أنها شرط أساسي لمعظم أشكال العلاج النفسي ، وبشكل خاص العلاج النفسي التحليلي ، كما أنها شرط لا بد منه لكل معالج نفسي إذ لا بد أن يتميز بمستوى من العقلية النفسية ، حيث أن المستويات العالية من العقلية النفسية يمكن أن تؤدي إلى نتائج أكثر إيجابية في العلاج النفسي من حيث منحى البصيرة (Appelbaum,1973:35-46).

حيث أن العقلية النفسية تتطوي على تطوير البصيرة في بيان مظاهر الأسباب الكامنة وراء الصراعات النفسية واليات الدفاع اللاواعي (McCallum & Piper, 1990) ، وبناء على ذلك ، هناك قبول واسع النطاق لأهمية العقلية النفسية في مجال العلاج النفسي الموجه ديناميكياً (Conte et al,1995:11-17). وهذا ينسجم مع ما أكده بيير وآخرون (Piper et al.,1998) بأن العقلية النفسية ذات قيمة كبيرة لكثير من العلاجات النفسية غير الديناميكية بما في ذلك العلاج النفسي المعرفي والسلوكي والعلاج النفسي الداعم (Piper et al.,1998: 559-560).

لنتسع مؤخرًا أهميتها لتشمل التوجهات النظرية الأخرى ، ومهما كان الاتجاه يبدو أن هناك توافقاً في آراء المنظرين على أن الأفراد الذين يمتلكون العقلية النفسية هم بطريقه ما ، لديهم أفضلية في الاستجابة للعلاج النفسي.

العقلية النفسية أكثر من مجرد ملائمة وتأثير على التدخلات العلاجية النفسية ، فهي أيضا ذات اثر مهم على الأفراد "العاديين" ، في قدرتهم على التعامل مع المواقف المجهدة عاطفيا ، فهي تبدو بشكل واضح في الفروق المستقرة بين الأفراد في قدرتهم على القراءة ما بين الخطوط لسلوك الآخرين (Dollinger et al.,1983:183) .

حيث أشار فاربر (Farber,1989) أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من العقلية النفسية يكونون أكثر انسجاما مع عالمهم العاطفي (Farber, 1989:211) . وتتطوي العقلية النفسية على الشعور بالوعي الفكري والعاطفي للجوانب الممتعة والمؤلمة في الحياة (Alvarez et al.1998 :1079) ، فقد أفاد الأفراد ذوي المستوى المرتفع من العقلية النفسية بأنهم اختبروا مجموعه أوسع من العواطف من الأفراد ذوي العقلية النفسية المنخفضة (Farber,1989: 215).

فالعقلية النفسية تعزز الصحة النفسية والوعي الذاتي لدى الأفراد ، فالفرد ذو العقلية النفسية يحول انتباهه إلى ذاته في تقييم تجربته الذاتية من حيث صلتها بالأحداث الخارجية ، باستخدام كل من العمليات المعرفية والعاطفية على حد سواء ، ويعكس خبراته ويحاول دمجها للوصول إلى مشاعره سعيا وراء اكتساب المعرفة الذاتية ، فهو لا يقتصر على الفهم الفكري للأحداث الخارجية ، بل يصبح لديه انفتاح وتقبل لعملية التقييم الذاتي ، بذلك فالعقلية النفسية تشمل التنوع في التعامل المعرفي والعاطفي واتجاهها يهتم بدراسة سلوكيات الأفراد في مواقف مختلفة ، من أجل الكشف عن مدى فهمهم لذواتهم وتنبؤهم بسلوكيات الآخرين (Denollet,2000:255-266).

وللعقلية النفسية صلة وثيقة بالصحة النفسية والبدنية للفرد فهي يمكن أن تساعد الأفراد على التعامل مع مختلف الحالات العاطفية السلبية ، كما تساعده على الاسترخاء والصحة الجسدية ، اذ تعد بمثابة مهارة من مهارات التأقلم التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالاستعداد لقبول تأثير العمليات الداخلية على السلوك وعلى مواجهة الفرد الإجهاد في الحياة اليومية (Denollet&Nyklicek,2004:191).

وقد أشارت نتائج دراسة شيل ولوملي (Shill&Lumley,2002) أن العقلية النفسية ترتبط سلبًا بعدم قدرة الفرد على وصف مشاعره والوعي بها

((Shill&Lumley,2002:148) ، ووجد ريف (Ryff,1989) أن العقلية النفسية مرتبطة بالتنظيم العاطفي الصحي ، كما أشارت دراسة (Beitel&Cecero,2003) إلى ارتباط العقلية النفسية سلباً بالاضطرابات النفسية والعصبية، مما يشير إلى أن العقلية النفسية هي علامة على الصحة العقلية والنفسية للفرد (Muris&Merckelbach,1996:241-244) .

و أولت الأبحاث التجريبية ، أهمية متزايدة لدراسة نمو الأنظمة المعرفية والعاطفية للعقلية النفسية ، فقد قامت فئة واسعة من البحوث بدراسة طبيعة العقلية النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ، فقد اتفق ألباوم (Appelbaum,1973) ، وكونتي وآخرون (Conte&et.al,1995) على أن العقلية النفسية مرتبطة بقوة الأنا ، فقد وجد كونتي ارتباطات إيجابية عالية بين العقلية النفسية وقوة الأنا ولاسيما في ثلاث وظائف للأنا ، كفاءة الإتيقان، والأداء التكاملي ، وأداء العمل المستقل ، وأشاروا إلى أن العقلية النفسية ووظائف الانا تشكل جزءا من مفهوم متعدد الجوانب يعالج الأداء المتكيف ، وان العقلية النفسية قد تكون جانبا إضافيا من جوانب الأنا (Conte et al.1995:11-17).

كما أظهرت دراسة بيتل وسيسيرو (Beitel&Cecero,2003) أن للعقلية النفسية تأثيراً فاعلاً في تطور كفاية الأفراد الاتصالية ، وذلك عبر قدرتهم على التواصل مع الآخرين والتفاعل معهم ، حيث اشاروا بأن الأفراد ذوي العقلية النفسية يتكيفون عاطفياً بشكل جيد ، وحازم مع أنفسهم وبيئتهم (Beitel&Cecero,2003:569).

وامتداد لهذا الدراسة ، قامت بيتيل وآخرون (Beitel, et al.,2004) بإجراء دراسة استكشفت العلاقة بين العقلية النفسية والأسلوب المعرفي ، أظهرت نتائجها بان الأفراد ذوي العقلية النفسية العالية يتكيفون عاطفياً بشكل جيد، وحازم ، وفضوليون للتعرف على أنفسهم وعلى بيئتهم ، وان العقلية النفسية مرتبطة بأسلوب معرفي يتميز بالمرونة والتسامح والتفكير الواقعي ، وهذا يتفق مع ما أكدته التوجهات النظرية المختلفة على الجوانب المعرفية للعقلية النفسية (Beitel et al.2004:13).

حيث درست بيتل وآخرون (Beitel et al.,2004) العلاقة بين العقلية النفسية وثلاثة متغيرات من الأنماط المعرفية ، تحمل الغموض واتجاه الضبط والتفكير الخرافي اختيرت هذه المتغيرات لأنها مرتبطة نظريا مع أوصاف الأفراد ذوي العقلية النفسية المرتفعة ، ويشير الباحثان إلى أن الأفراد القادرين على تحمل الغموض يشعرون بالراحة في التعامل مع الظروف المحبطة للحياة ، ولا يعولون على كل شيء ولا يفكرون في كل شيء ، ويقرون هذا مع ما أشار إليه كونت وآخرون Conte, et al. (1995) بان الأفراد ذو العقلية النفسية المرتفعة قادرين على " التوفيق أو دمج المواقف أو القيم المتناقضة والتأثيرات والسلوكيات المحتملة (Beitel et al.,2004:14) ، وكما كان متوقعا ، فقد أشارت النتائج انه هناك علاقة ايجابية بين تحمل الغموض واتجاه الضبط والعقلية النفسية وعكسية مع التفكير الخرافي ، نتائج هذه الدراسة تقدم مظهر معرفي للعقلية النفسية يشمل المرونة ، والشعور بالقوة الشخصية ، والميل للتفكير الواقعي (Beitel et al., 2004: 578).

اما دراسة بيتل وسيسيرو (Beitel&Cecero,2003) فقد اشارت إلى ارتباط العقلية النفسية بالشعور بالتعلق الأمن والسمات الايجابية في شخصية الفرد ، كما درست ما إذا كانت العقلية النفسية مرتبطة مع العوامل الخمسة للشخصية هي: العصابية ، الانبساط ، الانفتاح على الخبرة ، الضمير الحي والمقبولية ، لكوستا ومكراي 1992 ، وكما اهتموا في دراسة دور المرافق الأمن بالعقلية النفسية باستخدام (جرد المرافق الوالدين والأقران) لتقييم التعلق بالأب والأقران ، وشملت العينة 187 طالبا جامعيًا بعمر 19 سنة ، وأشارت النتائج إلى أن العقلية النفسية كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالانفتاح على الخبرة ، والانبساط ، وارتبطت سلبيا بالعصابية ، بينما ارتباط متغير التعلق مع الأقران بشكل معتدل وإيجابي مع العقلية النفسية هو المتغير الوحيد للمرافق الأمن الذي ارتبط بشكل كبير مع العقلية النفسية ، بينما لا يوجد ارتباط بين العقلية النفسية والتعلق بالوالدين ، ورأى الباحثين قد يكون هذا ناجم عن تركيز الفرد على العلاقات الحالية كما فسرو أيضا العلاقة العكسية بين العقلية النفسية والعصابية على أن العقلية النفسية ، قد تكون مرتبطة مع النماذج الداخلية

الصحية من الخبرة ، والنتيجة الإجمالية لهذه الدراسة تتماشى مع التوجه النظري لـ كونتي (Conte,1995) الذي وجد أن العقلية النفسية ترتبط بمتغيرات الشخصية التي يمكن أن تكون مفيدة للأفراد (Beitel&Cecero,2003: 163-172).

أما دراسة الفيريز وآخرون (Alvarez.et al ,1998) فقد وجدت أن العقلية النفسية ترتبط بتصورات الأفراد للمحبة الأبوية ، وبشكل كبير مع وجود حب الأم وغياب مطالب الأمهات ، وترتبط سلباً مع رفض الوالدين ، حيث وجدوا أن العقلية النفسية قد ترتبط مع الخبرات الوالدية الجيدة ، وتحديداً مع الأم ، وهم يقترحون أن العقلية النفسية يمكن تعلمها من خلال النمذجة ، والتقليد لتصورات الأم التعاطفية والاستجابات العاطفية ، والسلوك (Alvarez.et al ,1998:1082).

وتظهر أيضاً أهمية العقلية النفسية في الميدان التربوي بمساعدة الطلبة في مراحلهم العمرية المختلفة ، في فهم وتفسير المعلومات التي يحصلون عليها من العالم المحيط بهم وتوقع الأحداث التي يتعرضون لها ، فقد ناقش بارك و بارك (Park &Park ,1997) صلة هذه القدرة الإدراكية بالذكاء الشخصي ، الذي يشير إلى القدرة على تجهيز المعلومات المتعلقة بالعمليات النفسية للذات والآخرين (Park&Park,1997:131).

كما تشير الدراسات أن العقلية النفسية ترتبط بالتطور الانفعالي الايجابي الصحي حيث تمتاز شخصية الفرد ذو العقلية النفسية بأنه منفتح ع الخبرات والتجارب، حازماً، متقبل للآخرين ، لديه القدرة على استقراء ، ويمتلك أسلوب معرفي مرن.

وقد لخص فاربر وغولدن (Farber&Golden,1997) في استعراضهم لعقلية النفسية كسمة ، بعض المزايا التي يتمتع بها الأفراد ذوي العقلية النفسية التي تشمل الشعور الاستثنائي المميز ، وزيادة التسامح لتعقيدات الناس ، والتي يمكن أن تؤدي به إلى أن يصبح شخصاً أكثر حساسية ، ورحمة ، ومغفرة ، كما حذرا من الجانب السلبي المحتمل للعقلية ، إذا أشاروا ، بأنه شخص " أكثر حكمة ولكن حزين" (Farber&Golden,1997: 211-235).

على الرغم من هذه الخصائص الإيجابية للعقلية النفسية ، وميل الباحثين إلى النظر للعقلية النفسية باعتبارها بعدا إيجابيا للشخصية ، هناك بعض الدراسات تشير أن العقلية النفسية العالية قد تؤدي إلى إمكانية وجود الكثير من الوعي الذاتي للفرد والتي تؤدي إلى تقليل احترام الفرد لذاته ، وهو ما يشير إليه فاربر (Farber,1989) أن العقلية النفسية تجلب معها الوعي وتقبل الذات الذي قد يترك الفرد أكثر انسجاما عاطفيا ، حيث يرى أن وضوح التقييم الذاتي قد يجعل من الصعب إنكار أوجه القصور لدية ولكن أيضا قد يكون أكثر وعيا للجوانب المقلقة للذات التي لا يمكن التغلب عليها وتثير إمكانيات في نفسه لا يمكن تحقيقها (Farber ,1989:216).

وقد أثار ميل الفرد ذو العقلية النفسية إلى أن يكون أكثر انسجاما عاطفيا ووعيا لمشاعره ومشاعر الآخرين ، السؤال عن من أين تنشأ قدرة الفرد على الوعي بانفعالاته وكيفية التعبير عنها .

وتعد الانفعالات احد أهم عوامل تكيف الفرد نفسيا واجتماعيا ، وبناء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، حيث تسهم في التواصل مع الآخرين وفهم مشاعرهم الأمر الذي ييسر إلى حد كبير عملية التفاعل الاجتماعي ، والقدرة على ضبط وتنظيم الفرد لانفعالاته (داود ،2016 : 415) ، كما تؤدي الانفعالات دورا مهما في تنظم السلوك الإنساني وتوجيهه وضبطه ، بوصفها تمثل حلقة الوصل بين المكونين المعرفي والسلوكي ، وتمكن الفرد من التكيف والتواصل مع الآخرين(بن يونس ،2009 : 4).

ويمثل الوعي بالانفعال دليلا على مدى الكفاءة الوجدانية والاجتماعية للفرد والوعي فيها هو شكل من أشكال السلوك المميز الذي يمكن الفرد من الحكم على ذاته وقدرته على التواصل مع من حوله ، والتأثير بهم وجذب انتباههم والقدرة على التعاطف معهم والميل إلى التماس المساعدة للمشاكل العاطفية ، و كمية الدعم الاجتماعي الفعلي الذي يتلقاه الفرد (Barchard&Hakstian,2004:437-462).

أن قدره الوعي بالانفعال مهمة جدا بالنسبة لصحة العقلية و الأداء الشخصي للأفراد ، ففي دراسة ، أجراها سياروشي واخرون (Ciarrochi&et.al,2008) وجدوا أن الأفراد الذين كانوا ذو مهارات مرتفعة في التعرف على الانفعال كانوا أكثر كفاءة في

مهارات التعرف على الانفعالات فهم يميلون إلى أن يكونوا ذو مهارات اجتماعيه أفضل ومشاكل عاطفيه وسلوكيه اقل (Thompson & Meyer, 2007:267) .

إذا أظهرت دراسة إيزارد واخرون (Izard et al.,2008) أن التدريب الذي يركز على تحسين الوعي بالانفعال ينتج عنه زيادة في المعرفة العاطفية والتنظيم الانفعالي ، بالإضافة إلى الحد من العدوان وسلوك القلق ، والاكتئاب ، والتفاعلات الاجتماعية السلبية (Izard et al,2008: 369-397).

لذا تبرز أهمية الوعي بالانفعال بوصفها قدرة تعكس وعي الفرد بتجاربه الحياتية المختلفة ومعرفته بالمشيرات التي يواجهها ، و تجعله يتواصل بشكل فعال مع المحيطين به من خلال تعرف مشاعرهم و تعابيرهم في الموقف تفاعلية المختلفة (Bajar et al., 2005:337) .

وهو يتفق مع ما أكده لين وزملاءه (Lane et.al ,1996) بان الفرد الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الوعي بالانفعال يكون أكثر تسامحا و منفتحا في التعبير عن مشاعره ، وأكثر قدرة على التعرف تصنيف المشيرات الانفعالية ، في حين أن الفرد ذو الوعي الانفعالي المنخفض غالبا ما يكون متسرع و متهور في أحكامه (Lane et al ,1996:213) .

ان الوعي بالانفعال يساعد الفرد على اتخاذ القرارات ، واستنتاج معلومات تسمح له بالتعبير عن مشاعره تجاه الآخرين بصورة أكثر دقة ، وتمكنه من التعبير عن حاجاته الانفعالية بصورة مناسبة و بالتالي يتيح له فتح قناة اتصال ومعرفة مع ذاته وتوفر له الفرصة في التواصل انفعاليا مع الآخرين ، وأداء دور مهم في التفاعل الاجتماعي ، وتطوير واستمرار العلاقات الاجتماعية .

حيث أشار تيموني وهولدير (Timoney & Holder,2013) أن الوعي بالانفعال للفرد يرتبط سلبا مع عدد كبير من الاضطرابات والسلوكيات الضارة ، بما في ذلك الاكتئاب والقلق ، وفقدان الشهية العصبي ، والرهاب الاجتماعي، واضطراب الهلع الشره العصبي ، وتعاطي المخدرات وسوء التغذية ، وانخفاض الإبداع ، والعصابية

بينما يرتبط ايجاباً مع الانبساط والانفتاح على الخبرة ، وكذلك مع بعض جوانب التوافق والضمير الحي (Timoney & Holder, 2013: 46-83).

الوعي بالانفعال يجعل للفرد أكثر توافقاً انفعالياً واجتماعياً وشخصية أكثر حساسية و انفتاح على البيئة ، إذ يمنح الفرد المقدرة على الإحساس بمشاعر الآخرين ويمكنه من فهم ما يشعرون به ، ويشجعه على التعبير عن مشاعره بصراحة ، كما يساعد الفرد أن يقرأ انفعالات زملائه وأصدقائه و ردود أفعالهم الانفعالية عند التواصل معهم ، كما ينمي الوعي الاجتماعي ، ويسهم بالاحتفاظ بعلاقات اجتماعية دائمة (Doty , 2007: 44) .

لذا فالأشخاص الذين يدركون و يعون انفعالاتهم ، يدركون حالاتهم النفسية بصورة جيدة وبحنكة ، كما يساعدهم الوعي بحياتهم الانفعالية السيطرة عليها والتحكم في دوافعها ، و التخلص من المشاعر الغضب و المزاج السيئ (Slovey & Mayer , 1990 : 189).

كما أن قدرة الفرد على التعامل الإيجابي مع نفسه ومع الآخرين ، وقدرته على التعامل مع عواطفه وانفعالاته يحقق أكبر قدر ممكن من الوجود النفسي الممتلئ لنفسه ولمن حوله ، حيث ان الوعي بالانفعال يعزز الوجود النفسي للأفراد ونموهم الصحي (العتبي ، 2004 : 18) .

حيث أكد ثوماس أن الوجود النفسي الممتلئ يشير إلى التكامل النفسي والاجتماعي والذي بدوره يجعل الأفراد يتمتعون بصحة نفسية عالية وقدره على ربط الصلات الاجتماعية التي تتسم بالرضا (Thomas, 1979: 67).

فالصحة النفسية لا تتمثل فقط في غياب أعراض الاضطراب النفسي ، ولكنها يجب أن تتضمن أيضاً ضرورة وجود مكونات الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ كالوجدان الإيجابي ، والرضا عن الحياة، والسعادة بالإضافة إلى المكونات الموضوعية للوجود النفسي الممتلئ .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه دينر (Diener,2002) ، على أن الوجود النفسي هو ناتج عن عاملين ، هما تقييم الفرد لمستوى الرضا العام عن الحياة ، وتقييمه لمستوى الانفعالات الإيجابية والسلبية من جهة أخرى ، ويشمل هذا التقييم ردود الفعل العاطفية لأحداث الحياة والمزاج والأفكار حول الرضا عن الحياة ومختلف أنشطة الحياة فالوجود النفسي حالة وجدانية ، تخلق لدى الفرد عندما تصبح مشاعره الانفعالية الإيجابية والسلبية في حالة توازن (Diener,2002:34-43).

حيث يتميز الوجود النفسي الممتلئ بكل ما يفيد الفرد في مجال تنمية طاقاته النفسية والعقلية والانفعالية على حد سواء ، والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدته الآخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع و تتسم هذه الحالة بالشعور بالسعادة والرغبة في الفيض على الآخرين (Jack, Dan & Jennifer, 2008: 81).

إن استراتيجيات الوجود النفسي الممتلئ ، أصبحت ركيزة أساسية في جميع البرامج التي تهدف إلى تحسين حياة الفرد ، وإكسابه هوية واضحة ، وفاعلية للذات (Kimiecik, 2011:12) ، وقد وجدت تلك البرامج أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الوجود النفسي الممتلئ ، يميلون إلى التركيز على نمو شخصيتهم ويميلون إلى الاستفادة من تجاربهم السابقة ، وهم أكثر فاعلية في اكتساب رؤى جديدة حول الذات، ولديهم القدرة على تحديد مصيرهم ، والقدرة على مواجهة الضغوطات الاجتماعية ، والاستخدام الفعال للفرص المتاحة لهم ، والقدرة على تكوين علاقات ناجحة ، ولديهم معتقدات تعطي معنى لحياتهم (Jack et al., 2008: 81-104). في حين أن الأفراد الذين يحققون مستويات منخفضة من الوجود النفسي الممتلئ يعتمدون على الآخرين في إصدار الأحكام ، واتخاذ القرارات الهامة ويستجيبون للضغوط الاجتماعية، ويواجهون صعوبة في إدارة حياتهم اليومية ولديهم أهداف قليلة ، ويشعرون بالاستياء ، وعدم الرضا عن النفس ويكونون عرضة لخطر الاضطرابات النفسية ، كما إنهم أكثر عرضة للاكتئاب (Wood& Joseph ,2010:13).

كما تبرز أهمية الوجود النفسي الممتلئ ، أن استراتيجيات العلاج النفسي طبقاً لتصور علم النفس الإيجابي تسعى إلى زيادة الوجود الممتلئ بدلاً من مجرد خفض أعراض الاضطراب ، حيث أثبتت دراسات طولية إمكانية أن يكون غياب الأشكال المختلفة للوجود النفسي الممتلئ عاملاً مسبباً للاكتئاب مما يدل على أن الأفراد الذين لديهم مستوى منخفض من الوجود النفسي الممتلئ ربما يكونون تحت خطر التعرض للاضطرابات النفسية ، وعلى هذا الأساس هناك حاجة لتطوير سريع ومتزايد لتدخلات زيادة الوجود النفسي الممتلئ ، سواء من أجل الوقاية أو من أجل العلاج ، وهو ما يشير إلى أن جوانب الوجود النفسي الممتلئ مهمة لفهم الاضطراب ، ولدعم التدخلات التي يجري تطويرها لزيادة الوجود الممتلئ ، وتدعو هذه النتائج أيضاً إلى ضرورة التركيز على تنمية الوجود الممتلئ لدى أفراد المجتمع وأيضاً داخل مجتمعات الطلاب في المدارس والجامعات (Wood& Joseph ,2010:17).

وفي هذا الصدد اشارت دراسة (الجمال،2013) الى وجود علاقة ارتباطية داله بين الوجود النفسي الممتلئ بمكوناته الفرعية وبين التحصيل الدراسي والاتجاه نحو الدراسة الجامعية لدى طلبة جامعة تبوك حيث تناولت الباحثة عينة مكونة من 258 طالب وطالبة موزعين على كليات التربية والآداب والعلوم ، طبق عليهم مقياس الوجود النفسي ومقياس الاتجاه نحو الدراسة الجامعية (الجمال، 2013: 736) .

تعتبر الجامعة ، من المراحل الحاسمة في حياة الفرد التعليمية ، لأنها نهاية تلقي التعليم الرسمي ، إضافة إلى أنها تعد مرحلة خروج الطالب إلى معترك الحياة بأحداثها ومشاقها المتلاحقة والمستمرة (محمد ، 2014 : 2) .

فالجامعة هي المؤسسة التعليمية والعلمية والتربوية والاجتماعية ذات المستوى الرفيع التي تركز مهامها بالدرجة الأساس على إعداد الكوادر المؤهلة لشغل مواقع مهمة في مختلف مجالات الحياة وإنما تمثل قمة الهرم التعليمي ، والمسهمة في بناء المجتمعات من خلال ما تنتجه من كوادر متخصصة ومؤهلة ، لها الأثر الكبير في تنمية المجتمع وتحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة مشكلاتها (جريو، 2012: 15-18).

ومن هنا تأتي أهمية الجامعة في بناء شخصية الفرد ، إذ إن التعليم الجامعي يسهم في درجة كبيرة في النمو العقلي والأخلاقي والاجتماعي للطلبة وأوجه النشاطات التي يمارسونها في أوقات فراغهم وإطلاعهم على العلوم والثقافة التي تطور مهاراتهم الشخصية والعقلية (الكبيسي ، 1991 :4).

فالجامعة لم تعد محدده بتزويد الطلبة بالمعلومات والمعارف فحسب ، بل أن فلسفتها التربوية وسعت نطاقها ، لتشمل أيضاً الإسهام في بناء الجوانب العقلية والجسمية والاجتماعية والانفعالية لطلبتها (القاسم ، 2006 : 5).

ويتضح مما سبق أن الطالب الجامعي بحاجة ماسة لامتلاك القدر الأكبر من العقلية النفسية التي تزوده بالقدرة على قراءة ما بين سطور السلوك فيما يتعلق بالذات والآخرين ، بالإضافة إلى امتلاكه الوعي بانفعالاته وتحديدتها وفهمها جيداً والوعي بانفعالات الآخرين المحيطين به ، إذ إن إدراك الفرد وثقته في امتلاكه لهذه المهارات يكون له عظيم الأثر على أزياد ثقته في قدرته ، ويعزز شعوره بالوجود النفسي الممتلئ وتفسيره لما يحيط به وتعامله في المواقف الحياتية ، لما لها من إسهام في إيصالهم إلى أرقى مستويات الصحة النفسية .

ويمكن إجمال أهمية البحث الحالي بما يأتي :

- دراستها احد المفاهيم الحديثة ، وهو العقلية النفسية لما له من تأثير واضح ومهم في حياة الأفراد إذ يتيح لهم فهم أنفسهم وما يدور فيها مما يستوجب دارسته
- تتناول هذه الدراسة شريحة عمرية مهمة ، وهي طلبة الجامعة بما يشكلونه من نسبة فاعلة وكبيرة في المجتمع.
- التأكيد على أهمية الدور الإيجابي الذي تؤديه المتغيرات التي تناولتها الدراسة في الوصول إلى تحقيق أفضل مستوى من الصحة النفسية للأفراد .
- إفادة الباحثين والمختصين من أدوات الدراسة الحالية والتي قامت الباحثة ببنائها
- نتيج نتائج الدراسة للباحثين في تربية والارشاد النفسي إعداد برامج علاجية المناسبة للأفراد ذوي المستوى المتدني من العقلية النفسية والوعي بالانفعال والوجود النفسي الممتلئ

أهداف البحث : Aims of the Research

- يهدف البحث الحالي في التعرف على :
- 1- العقلية النفسية لدى طلبة الجامعة .
 - 2- دلالة الفروق في العقلية النفسية لدى طلبة الجامعة وفق متغيري النوع (ذكر، أنثى) والتخصص (علمي ، إنساني).
 - 3- الوعي بالانفعال لدى طلبة الجامعة .
 - 4- دلالة الفروق في الوعي بالانفعال لدى طلبة الجامعة وفق متغيري النوع (ذكر ، أنثى) والتخصص (علمي ، إنساني).
 - 5- الوجود النفسي الممتلئ لدى طلبة الجامعة .
 - 6- الفروق في الوجود النفسي الممتلئ بين طلبة الجامعة وفق متغيري النوع (ذكر ، أنثى) والتخصص (علمي ، إنساني).
 - 7- العلاقة الارتباطية بين العقلية النفسية و الوعي بالانفعال .
 - 8- العلاقة الارتباطية بين العقلية النفسية والوجود النفسي الممتلئ.
 - 9- العلاقة الارتباطية بين الوعي بالانفعال والوجود النفسي الممتلئ .
 - 10- مدى إسهام العقلية النفسية والوعي بالانفعال في الوجود النفسي الممتلئ لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث : Limits Of The Research

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى من كلا الجنسين (ذكور ، إناث) ومن التخصصين (العلمي ، الإنساني)، الدارسات الصباحية للعام الدراسي (2016-2017).

تحديد المصطلحات : Terms Limitation

أولاً : العقلية النفسية PSYCHOLOGICAL MINDEDNESS : **عرفة كل من** :

- 1- **أبلبوم** (1973) Appelbaum : قدرة الفرد على رؤية العلاقات بين الأفكار والمشاعر، والسلوكيات ، بهدف تعلم معاني وأسباب تجاربه وسلوكه (Appelbaum, 1973: 36-37).

2 - **فايبر** (Farber,1985) : التصرف للتفكير في معنى ودافع المشاعر والسلوكيات في الذات والآخرين (Farber,1985:71) .

3 - **هول** (Hall,1992) : الحد الذي يظهر فيه الفرد الاهتمام والقدرة على الانعكاسية حول العمليات النفسية والعلاقات والمعاني، عبر كل من الأبعاد العاطفية والفكرية (Hall, 1992, :138).

4 - **كونت وآخرون** (Conte et al. ,1996) : سمة لدى الفرد تفترض مسبقاً درجة من الوصول إلى مشاعر المرء ، والرغبة في محاولة فهم الذات والآخرين والاعتقاد في فائدة مناقشة مشاكل الفرد ، والاهتمام في معنى ودافع وأفكار ومشاعر وسلوك الفرد والآخرين وقدراتهم على التغيير (Conte ,Ratto& Karasu,1996:254).

5 - **غرانت** (Grant ,2001) : شكل من أشكال ما وراء المعرفة والاستعداد للانخراط في أعمال تثير التساؤل العاطفي والفكري في كيف يتصرف ويفكر ويشعر الفرد نفسه و الآخرين في الطريقة التي يقومون بها (Grant, 2001:12).

التعريف النظري للعقلية النفسية : تبنت الباحثة تعريف كونت وآخرون (Conte, et.al ,1996) للعقلية النفسية تعريفاً نظرياً كونها ترجمت وتبنت مقياسه للعقلية النفسية .

التعريف الإجرائي للعقلية النفسية : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب في ضوء إجابته على فقرت مقياس العقلية النفسية المتبنى في الدراسة الحالية.

ثانياً : الوعي بالانفعال Emotional Awareness عرفة كل من :

1 - **لين وشوارتز** (Lane&Schwartz,1987) : القدرة على التعرف على الانفعالات ووصفها في الذات والآخرين (Lane&Schwartz,1987:134).

2- **جولمان** (Goleman ,1995) : قدرة الفرد على معرفة ما يشعر به و الوعي بانفعالاته وانفعالات الآخرين واستعمال هذه المعرفة لإنجاز سلوكيات سليمة (Goleman:1995:3).

3- **لين** (Lane ,2000): قدرة الفرد أن يكون مدركا للخبرات الانفعالية في نفسه و الآخرين (Lane , 2000:127) .

4- **عرفة رايف وآخرون** (Rieff et .al. 2007) : قدرة الفرد على تعرف انفعالاته ، و انفعالات الآخرين الذين يتفاعلون معه (Rieff et al ,2007: 97) .

5- **عرفة سيروشي** (Ciarrochi et. al.2008) : هو قدرة الفرد على تحديد ووصف مشاعره (Ciarrochi et al., 2008:596).

التعريف النظري للوعي بالانفعال : تبنت الباحثة تعريف لين وشوارتز (Lane&Schwartz,1987) للوعي بالانفعال لاعتمادها على تعريفهما ونظريتهما المعتمدة في الوعي بالانفعال .

التعريف الإجرائي للوعي بالانفعال : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب في ضوء إجابته على مقياس الوعي بالانفعال الذي أعدته الباحثة في الدراسة الحالية .

ثالثاً: الوجود النفسي الممتلئ¹ Psychological Well- Being عرفة كل من:

1- **ريف وآخرون** (Ryff et.al ,1999) : بنية متعددة الأبعاد تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم (Ryff et al .,1999:247) . وحددتها رايف في ستة عوامل للأداء الإيجابي وهي :

- **تقبل الذات** Self – acceptance : تقييمات الفرد الإيجابية لذاته ولحياته الماضية .

¹ وردت أكثر من ترجمة للمصطلح منها : السعادة النفسية ، الرفاهية النفسية ، العافية النفسية ، الهناء النفسي ، الوجود النفسي الممتلئ وتتبنى الباحثة الترجمة الأخيرة

- **العلاقات الإيجابية مع الآخرين** Positive relations with others : امتلاك الفرد علاقات عالية الجودة مع الآخرين.

- **الاستقلالية** Autonomy : إحساس الفرد بقدرته على تقرير مصيره.

- **التمكن البيئي** Environmental mastery : قدرة الفرد على إدارة حياته وعالمه المحيط به بفاعلية .

- **الهدف في الحياة** Purpose in life : اعتقاد الفرد بأن حياته هادفة ، وذات معنى .

- **النمو الشخصي** personal growth : إحساس الفرد بالنمو، والتطور المستمر (Ryff & Keyes ,1995:720) .

2- **ريف وآخرون** (Ryff et al.,2006) : الإحساس الإيجابي بحسن الحال و يرصد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام ، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة له واستقلاله في تحديد وجهة ومسار حياته وإقامته علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والإحساس العام بالسعادة والسكينة والطمأنينة النفسية (Ryff et .al,2006:86) .

3- **كاشدان وآخرون** (Kashdan et al ,2008) : سعي وكفاح الفرد نحو تحقيق غاياته في الحياة، عن طريق تراكم الموارد النفسية الإيجابية والتي تمكنه من تحقيقه (Kashdan et al ,2008:37).

4- **نوفو وآخرون** (Novo et al ,2010) : بأنها الشعور بالانفعالات الايجابية والصحة النفسية الجيدة كأساس لجودة حياة الفرد (Novo et al, 2010:84).

التعريف النظري للوجود النفسي الممتلئ : تبنت الباحثة تعريف ريف (Ryff et .al:2006) للوجود النفسي الممتلئ حيث أنها اعتمدت نظريتها المعتمدة في الوجود النفسي الممتلئ.

التعريف الإجرائي للوجود النفسي الممتلئ : الدرجة التي يحصل عليها المستجيب في ضوء إجابته على مقياس الوجود النفسي الممتلئ الذي أعدته الباحثة في الدراسة الحالية