الشخصية الاستقلالية و علاقتها بإخفاء المشاعر لدى الشباب الجامعي في محافظة أربيل

هه لات عبدالواحيد أحمد قسم روضة الاطفال، كلية التربية الأساسية، جامعة رابرين، رانية، اقليم كردستان، عيراق

البريد الإلكترونى: halat.abdalwahid2014@gmail.com

يوسف حمه صالح مصطفى قسم علم النفس، كلية الأدابيات، جامعة صلاح الدين، أربيل، اقليم كردستان، عيراق.

البريد الإلكترونى: yousifhsm@gmail.com

ملخص البحث:

الشخصية الاستقلالية ، من احدى السمات الشخصية السوية وهي سمة إيجابية مؤثرة في حياة الفرد والمجتمع، بينما يُعَدّ إخفاء المشاعر سمة سلبية مؤثرة في حياة الفرد والمجتمع. استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت العينة من الشباب الجامعي، الذين بلغ عددهم (400) طالباً و طالبة، واعتمدَ مقياس (مولى،2015) لقياس الشخصية الاستقلالية، وقد تألف من (35) فقرة وثلاثة بدائل للإجابة، وتمَّ إعداد مقياس لقياس إخفاء المشاعر، وقد تألف في صيغته النهائية بعد استكمال شروط الصدق والثبات من (25) فقرة وأربعة بدائل للإجابة. وتحقيقًا لأهداف البحث تم تطبيق المقياسين على عينة البحث، ثم حللت البيانات بالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والتربية (SPSS).وتمَّ التوصل إلى النتائج التالية: ارتفاع مستوى الشخصية الاستقلالية و مستوى إخفاء المشاعر لدى طلبة الجامعة بشكل ودال. عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الشخصية الاستقلالية و إخفاء المشاعر حسب متغير الجنس. ولم تظهر علاقة ذات دلالة معنوية بين الشخصية الاستقلالية و إخفاء المشاعر. وفي نهاية البحث قُدِّمَ عددٌ من التوصيات و المقترحات.

الكلمات المفتاحية: الشخصية الاستقلالية، إخفاء المشاعر، الشباب.

مشكلة البحث:

تعدّ الاستقلالية من سمات شخصية الشباب الرئيسية لأنّها تشكل مجموعة من السمات الانسانية المتمثلة بالشجاعة والصبر والمبادئ وتساعد في نمو شخصية الفرد وتمنحه الثقة بالنفس والاحترام الذاتي. يركز الباحثون والمفكرون على أهمية عنصر الشباب، كونه العنصر الأساسي في عملية بناء المجتمعات وتطورها، لذلك أصبح من اللازم إعدادهم بشكل فعال وبناء شخصياتهم بصورة سليمة تتصف بالاستقلالية والكفاءة الذاتية والقدرة على تحمل المسؤولية ومساعدتهم على اكتساب المفاهيم الاجتماعية والعلمية .وتكمن المشكلة هنا أنّ العديد من المجتمعات ولاسيما مجتمعنا الكوردى يعاني من وجود أفراد ذوي شخصيات اعتمادية تعتمد ربما في كل صغيرة وكبيرة على الآخرين. وحتى الأطفال في مجتمعاتنا لم يتعلموا الاعتماد على أنفسهم في صنع القرار وقبول الواقع وتولي المسؤلية بشجاعة وثقة عالية بالنفس .

ويتميزالشخص غير المستقل سلوكياً وفكرياً بأنه يعتمد في أغلب المواقف على الآخرين في إنجازاتهم الشخصية وفي المبادرة الاجتماعية وكذلك في إبداء الرأي و في اتخاذ القرار.

وتعدّ مرحلة الشباب إنطلاقة إلى بناء مستقبل واعد لدى الأفراد، الذي يتطلب الكثير من الثقة بالنفس والمبادرة والإرادة الحرة والاستقلالية والتي ربما يفتقر اليها شبابنا بسبب تداعيات التربية الأسرية والتعامل الخاطيء مع الأفعال من حيث الدلال والحماية الزائدة وتشجيع السلوك الاعتمادي

وقد أظهرت دراسة كل من مورافن وأخرون (Muraven et al,2007) بأنّ الأشخاص الذين يفتقرون إلى الاستقلالية لا يمكنهم السيطرة على أنفسهم ويعانون من انخفاض في ضبط الذات (Self-control) ولا يشعرون بالمسؤلية ويعانون من ضعف الاستجابة ويفتقرون إلى الإحساس بالفرح و يشعرون بأنّ هناك من يسيطر عليهم (Muraven etal ,2007,P.323).

وقد أشارت الدراسات الى أنّ إخفاء المشاعر الحقيقية يؤدّي إلى ضعف التكيف وسوء التوافق الانفعالي للفرد، وينجم عن ذلك عدم التناغم أو الانسجام ما بين مفهوم الذات (Self-concept) وسلوك الفرد، مما يصبح ذلك عاملاً مؤثراً في خفض مستوى الشعور بالطمأنينة والرفاهية (Well-being) (Guttman&Liraz,2015,p.3).

ويتحرى البحث الحالي التحقق من مستويات الشخصية الاستقلالية وعلاقتها بإخفاء المشاعر لدى الشباب، حيث يُعدّ إخفاء المشاعر إزاء الآخرين من السلوكيات السلبية والتي يلجأ اليها الأفراد لاسيما في مجتمعنا بسبب عوامل متعددة منها العادات والتقاليد والقيم الاجتماعية وتجنب كل ما يقتضي الخروج عنها من نتائج مؤذية للفرد، فالمجتمعات المحافظة والملتزمة بالتقاليد بما فيها مجتمعنا تشجع أفرادها على المسايرة وعلى عدم البوح بالمشاعر حتى وإن كانت هذه المشاعر إيجابية أو واقعية كالحب والكره والرفض والقبول، وذلك لكي يتجنب الفرد أيّ إحراج أو رفض اجتماعي من جراء ذلك، وقد يؤدي الحاجز الاجتماعي للتعبير عن المشاعر بالفرد الى إخفاء مشاعره أو ربما اللجوء الى الكذب والحيلة والخداع.

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

وينعكس إخفاء المشاعر الحقيقية للفرد سلباً على علاقاته الاجتماعية ويضعفها بشكل يؤدي الى سوء الفهم وانعدام الثقة وسوء التوافق النفسي والاجتماعي ممّا قد يؤدّي كل ذلك الى الكثير من الاضطرابات النفسية كالقلق والكآبة والسلوكيات القسرية الضارّة.

كما يمكن أن تتجلى مشكلة البحث الحالي في السؤالين الاتيين:

1.- التعرف على الشخصية الاستقلالية وإخفاء المشاعر لدى الشباب الجامعي؟

2.ما هي العلاقة بين كل من الشخصية الاستقلالية وإخفاء المشاعر لدى هؤلاء الشباب؟

أهمية البحث:

الشباب يكونون الاساس في تكوين و بناء المجتمع، ، وتتميز مرحلة الشباب بالحيوية، و هي طاقة متجددة تضفى على المجتمع طابعا مميزا، وترتبط بالقدرة على التعلم والمرونة في العلاقات الإنسانية وتحمل المسؤلية ، وتعد هذه الطاقة الإنسانية في الشباب خلاصة مجموعة من القدرات الجسمية والعقلية والنفسية التي يولد بها الطفل وتحتاج إلى صقل وتهذيب بما يتماشى مع متطلبات المجتمع ، وإذا كان الشباب نصف الحاضر فهم كلُ المستقبل وهم القوة والثروة الحقيقيتين لأيّ مجتمع، والشباب هم أكثر الفئات العمرية حيوية ونشاطا و قدره على الإنتاج (المصري،2008،ص242-243).

وتبرز أهمية هذا البحث من خلال المفهومين (الشخصية الاستقلالية و إخفاء المشاعر) حيث التمتع بمستويات مطلوبة من استقلالية الشباب الأمر الذي سيمهد لهم السبل الكفيلة للحصول الى صحة نفسية وشخصيات إيجابية منسجمة و كذلك تحريرهم لطاقات إيجابية من خلال تعبيرهم عن أفكارهم و مشاعرهم بثقة عالية بالنفس.

وتعَدّ الشخصية الاستقلالية من أهم المتغيرات في علم النفس وهي حاجة نفسية أساسية (إلى جانب الصلة والكفاءة) ،وبالتالي سيكون تأثيرها واضحا في رفاهية الفرد (Ryan & Deci,2006,p.1565).

وركز علماء النفس في بحوثهم و دراساتهم التي تناولت موضوع الشخصية على أهمية السمات التي من شأنها أن تميز شخصًا عن آخر وتساعد معرفتها وتحديدها في التنبؤ بما سيكون عليه سلوك الإنسان إزاء ما يواجه من مواقف متعددة في حياته (محمد،2011، ص314). فالشعور بالاستقلالية هو شعور الفرد بأنه قادر على تدبير أموره الذاتية وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي دون الاعتماد على الاخرين و بخاصة الوالدين، ومما ينمي الشعور بالاستقلال والاعتماد على الذات عند الفرد ، أن يُمنح الحرية بدرجة تتناسب مع مستواه نموه، وكذلك ابتعاد الوالدين عن الإسراف في حماية الطفل و تدليله أو المبالغة في رعايته (زهران،1980، ص68-69).

والاعتماد على النفس يتم إشباعها من خلال استجابة الآباء لمحاولات أبنائهم للاستقلال في العمل واللعب و هم صغار فالآباء الذين يشجعون أبنائهم على الاعتماد على النفس ويعطونهم حرية التصرف ويحترمون آراءهم على تحمل المسؤلية تدريجيا واتخاذ القرارت في الأسرة ويناقشونهم في الأوامر التي يصدرونها في شؤونهم الخاصة فإنهم بذلك ينمّون عندهم الثقة والشعور بالكفاءة والاستقلالية (سامية، 2015، ص4).

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

وأشارت دراسة (حسن،2017) وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الاستقلال و الصمود الأكاديمي، و توجد فروق دالة إحصائياً في أساليب اتخاذ القرار طبقاً لمستوى كل من الاستقلال والصمود الأكاديمي (حسن،2017،ص124).

و أشار كل (جون و كروس) (John and Gross,2004) إلى إن إخفاء المشاعر لا يقلل من المشاعر السلبية، بل يجعلها مستمرة ويتركها من دون علاج . ويرى الباحثون في هذا المجال بأن إخفاء المشاعر السيئة يُعرقل أيضًا التعبير عن الانفعالات الإيجابية، حيث إن الشخص يفشل باستمرار في التعبير عن انفعالاته (emotional expressions)، خاصة تلك المشاعر والانفعالات المسموحة والمقبولة اجتماعيًا مما يُعدُّ ذلك مرضًا. إلاّ أن إخفاء تلك المشاعر والانفعالات يكون أمرًا طبيعيًا عندما يكون الدافع من ورائه مراعاة القيم والعادات والمعايير الاجتماعية عند الآخرين (Guttman & Liraz,2015,p.3). و يكمن جدوى إخفاء المشاعر أو الانفعالات السلبية في تلك المواقف واستناداً إلى هذه الفرضية في أنّ هؤلاء يتجنبون رفض الآخرين وتقييمهم السلبي لهم ويتوخون الرضا الاجتماعي (Sommer,1984,p.309).

وبالرغم من ذلك فإنّ لإخفاء الأفكار والمشاعر والخبرات عموماً تأثيرات سلبية سواء على الصحة النفسية أو الجسدية للفرد، حيث يُقلل من مستوى الرفاهية النفسية ومن الرضى عن الحياة (Baumann,2014,p.2). وأيدّت دراسات أخرى هذا المنحى في أنّ لإخفاء الذات والمشاعر تأثيرات سلبية في العلاقات الزوجية وفي زيادة الكآبة والقلق والميول الانتحارية وفي انخفاض تقدير الذات (Celik,2015,p.5).

ومن الاسباب المهمة لإخفاء المشاعر كما يرى (لازاروس) هي رغبة الفرد في تقويم نفسه بصورة مقبولة وبطريقة تنسجم مع تقديره لذاته (لازاروس،1981،ص33). وعادة ما يخفي الناس مشاعرهم ليظهروا بأنّهم في أمان ولا يعانون من مشكلات تذكر، ولديهم تنظيم جيد لتلك المشاعر و إدارتها والسيطرة عليها، إلاّ أنّ دراسة ريتشارد (Richards,2015) بيّنت العلاقة السلبية بين إخفاء المشاعر و بين الأداء المعرفي وحل المشكلات والعلاقة مع الاخرين (Richards,2015,p.131). وقد يلجأ الناس الى إخفاء مشاعرهم الحقيقية في المواقف التي تتسم بالخطورة بهدف الحصول على مكسبٍ ما و تجنب الخسارة (Li etal,2017,p.1).

كما وأشارت دراسة كل من كروس و ليفنسن (Gross & Levenson,1997) بأن لإخفاء المشاعر آثار حادة في كبت المشاعر السلبية و الإيجابية مما يؤثر ذلك سلبًا على الأداء النفسي للفرد (Gross & Levenson,1997,p.15).

أهداف البحث:

يهدف الباحثان في البحث الحالي إلى التعرف على ما يأتي:

1- التعرف على الشخصية الاستقلالية وإخفاء المشاعر لدى عينة البحث.
2- التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة (الشخصية الاستقلالية و إخفاء مشاعر) لدى العينة البحث.

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

حدود البحث : يتحدد حدود البحث بالشباب جامعة صلاح الدين للعام الدراسي 2019 -2020.

تحديد المصطلحات:

أ- الشخصية الاستقلالية Independent Personality

- **تعريف سلمان (2015):** تتميز هذه الشخصية بالاعتماد على النفس في اتخاذ القرارات دون التأثر بآراء الآخرين وعدم الاعتماد عليهم (مولى،2015، ص147)..

ب- إخفاء مشاعر Hide feelings

- **تعريف Larson & Chastain) 1990):** استعداد للإخفاء الفعال للمعلومات الشخصية للآخرين التي يعتبرها المرء مؤلمة أو سلبية (Larson & Chastain,1990,p.440).

الإطار النظري للبحث:

أولاً:الشخصية الاستقلالية (Independent pesonality)

حظي مفهوم الاستقلالية باهتمام علماء النفس ولاسيما الانسانيين منهم، لما له من أهمية في زيادة الثقة بالنفس والكفاءة والقدرة على مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها، حيث تناولوه بآراء وتفسيرات متنوعة بحسب تنوع وجهات نظرهم في الاستقلالية، إلا أنهم يتفقون إلى حدٍ ما على أهميته، في حياة الإنسان وفي بناء شخصيته بشكل سليم و متكامل (مولى،2015،ص150).

وتعدّ الاستقلالية من السمات الاساسية في شخصية الفرد لأنها تشكل مجموعة من الصفات الخلاّقة كالإقدام والشجاعة والجرأة والصبر والمجازفة، حتى أن الاستقلالية تعد قيمة اجتماعية عليا يشجع عليها المجتمع و يحاول تنميتها، إذ لاقى مفهوم الاستقلالية اهتمام العلوم الاجتماعية لأنه أحد قيمها العليا، واهتمام رجال السياسة لأنه يمثل قيم الفكر في مواجهة الأفكار المضادة والمعادية (كاظم،2014،ص232).

وعدّ روجرز (Rogers) الاستقلالية إحدى خصائص الشخص المتكامل (الشخص السليم)، والذي يتميز بالكفاءة والإبداع والبحث عن خبرات والتحديات جديدة بهدف تحقيق ذاته عن طريقة الاستقلالية (شلتز،1983،ص 263). ومن ثم فإن نجاح الفرد وسعادته النفسية يعتمد اعتمادًا كبيرًا على قدرته على تحمل مسؤولياته واعتماده على نفسه (نصر،2004،ص283).

الشخصية الاستقلالية وفق بعض النظريات:

1- نظرية التحليل النفسي (Psycho – Analysis Theory):

اعتمد (فرويد freud) التحليل النفسي أساسًا لنظريته وهي تقوم على افتراض ، وجود حاجات أساسية (غرائز) وأن هذه الغرائز لها متطلباتها في كل مرحلة من مراحل النمو، إلّا أن الخبرات التي يمر بها الطفل هي التي تحدد النتائج .وتهتم هذه النظرية بالجوانب الانفعالية والدافعية لشخصية الفرد لذا فإن مراحل النمو هي مراحل نفسية اجتماعية تبين اعتماد مراحل الطفولة على مبدأ اللذة ، كما ويرى (فرويد)

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

أن شخصية الطفل تمر بمراحل متعددة ترسى أصولها وقواعدها في السنوات الأولى من حياة الفرد، وهذه السنوات الأولى هي التي تحدد ما يمكن أن تكون عليه الشخصية مستقبلا، فإن كل أساس قوي يؤدي إلى نشأة الشخصية القوية (رسول،2005،ص 26) .

فالشخصية الاستقلالية تشكل بوادرها بحسب نظرية التحليل النفسي في إحدى مراحل النمو من مرحلة الطفولة المُسمَّاة بالمرحلة الشرجية حيث تدريب الأطفال على استخدام التواليت، ويرى (فرويد) بأن الطفل في هذه المرحلة يمتلك لأول مرة السيطرة على شيء ما ويستطيع أن يختار في أن يطيع أو يرفض طلبات الوالدين وتعد هذه المرحلة شيء حاسم في الشخصية (شلتز،1983،ص51).

2- نظرية إريكسون في النمو النفسي الاجتماعي psychology Development Theory:

و تعد نظرية إريكسون (Erikson) إحدى النظريات الفريدة التي فسرت النمو النفسي في الشخصية والسلوك الاجتماعي، حيث يرى (إريكسون) أن التطور الاجتماعي يمر بمراحل عدة تتمحور كل واحدة منها حول أزمة نفسية يتوجب إيجاد الحل المناسب لها، و يطلق (إريكسون) على السنة الثانية (مرحلة الاستقلالية مقابل الخجل والشك) و من خلال السنة الثالثة والتي توازي المرحلة الشرجية عند (فرويد)، فيواجه الأطفال التحدي الثاني وهي (الاستقلالية في مقابل الخجل والشك)، فطاقات الأطفال تنمو بسرعة في هذا الوقت إذ هم يحبون الجري والدفع والجذب والشد والمسك وتركهم يذهبون دون قيد، فإذا شجع الوالدان الأطفال على أن يقفو على أقدامهم ويمارسوا قدراتهم الخاصة فسوف ينمي الأطفال ضبط العضلات في إطار البيئة التي يتحركون فيها و ضبط أنفسهم (الاستقلال الذاتي) و أما إذا استعجل الوالدان الطلب أو منعوا الأطفال من استخدام مهاراتهم الجديدة فإنهم سوف يتعرضون (للخجل والشك) أي تقليل من الاستقلالية (عويس،2003،ص61).

الدراسات السابقة حول الشخصية الاستقلالية:

1- دراسة مولى،2015:

(الانفتاح على الخبرة وعلاقته بالشخصية الاستقلالية)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الانفتاح على الخبرة وعلاقته بالشخصية الاستقلالية لدى عينة مكونة من (470) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية. ولغرض تحقيق الأهداف كما قام الباحثان ببناء مقياس الشخصية الاستقلالية والذي يتكون من خمسة مكونات سلوكية تمثلت بـ (الكفاءة الذاتية – اتخاذ القرار – الثقة بالنفس – حرية الرأي – تحمل المسؤولية). وأظهرت النتائج بأن هناك علاقة إيجابية دالة بين الانفتاح على الخبرة والشخصية الاستقلالية لدى العينة ككل (مولى،2015،ص142).

دراسة سامية،2015:

(الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب المقيم بالجامعة)

هدفت هذهِ الدراسة الى التعريف على مستوى الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي والكشف عن الفروق بين الجنسيين فيما يخص الاستقلال النفسي لدى الطالب المقيم بالجامعة ، والتي أجريت على عينة مكونة من (100-140) طالب و طالبة. وتم الاعتماد على مقياس للاستقلال النفسي عن الوالدين ومقياس التوافق الدراسي للباحث، وأظهرت النتائج بأن هناك علاقة إيجابية دالة بين الاستقلال

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

النفسي عن الوالدين والتوافق الدراسي بصورة عامة لدى العينة ككل. ولا توجد فروق دالة إحصائيا في الاستقلال النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى طلاب المقيمين بالجامعة (سامية،2015،ص84-86).

ثانياً- إخفاء المشاعر Hide feeling:

يشير (كروداس وأخرون ،2012) الى أن بعض الناس يواجهون صعوبة في الكشف عن مشاعرهم وأفكارهم، ربما بسبب الخجل أو ضلل ما يجعل هؤلاء بأن يحتفظوا بتلك الأمور في دواخلهم (Cruddas et al ،2012، p28). أذ أن كل الناس يخفون أسرارًا ما أو بعض مشاعرهم أو معلوماتهم الشخصية، ينظر إلى هذهِ الاسرار المخفية وبحسب نظرية التحليل النفسي على أنها عنصرهم لنمو الأنا (Ego) ومفهوم الذات. و كذلك يُعَدّ انفتاحاً للنمو النفسي سواء في مجتمع يسمح للبوح بتلك المشاعر الشخصية أولا يسمح، وقد أظهرت دراسات متعددة و جود علاقة إيجابية دالة ما بين إخفاء المشاعر والمعلومات الشخصية والعديد من المشكلات النفسية والفسيولوجية، و من بين المشكلات النفسية، الأمراض السيكوسوماتية و القلقة و الاكتئاب و عدم التوافق النفسي الاجتماعي. وكذلك فالأشخاص الذين يخفون المشاعر المعلومات الشخصية هم أكثر الناس الذين يبحثون عن إرشادات نفسية مقارنة بأولئك الذين يكشفون المعلومات والمشاعر، وكذلك فإن الأشخاص الذين يخفون المشاعر يواجهون الدعم الاجتماعي من الآخرين أقل من غيرهم (Kelly & Achter ،1995، p.40).

إخفاء المشاعر وفق بعض النظريات :

1- نظرية الكف Inhibition theory :

يفترض بينبكير (Pennebaker,1985) صاحب هذهِ النظرية، بأن كف المشاعر والانفعالات و السلوك أو منع إظهارها خاصة تلك التي تتعلق بأحداث صادمة يمكن أن يتحول إلى ضغوط و بالتالي إلى مرض. و يحتاج كف السلوك لمدة قصيرة الى جهد و تعب عقلي الذي تنجم عنه تغيرات في الانشطة الفسيولوجية. و تتوقع هذهِ النظرية عدم تطرق الفرد إلى الاحداث ذات ضغط كبير، وقد تتحول هذهِ العملية بحد ذاتها إلى ضغط النفسي مما يؤدي إلى التفكير الوسواسي المرتبط بالحدث. و بعد مرور الوقت يلتقي كل من الضغط مع الكف و التفكير والسلوك (Baumann,2014,p.38) .

ولذك يصبح الكف الطويل الأمد ضغطاً بحد ذاته والذي يؤدي إلى ظهور الأمراض المرتبطة بالضغوط النفسية، مثل/أمراض القلب والسرطان وضيق التنفس والتأثيرات الجلدية. ألا أن الكشف عن تلك الأفكار و المشاعر التي يتم كفها، عن طريق الكتابة أو التحدث يقلل من تلك الفعاليات الفسيولوجية الداخلية. و كذلك تشير هذهِ النظرية إلى أن التعبير عن المشاعر والأفكار يمكن تنظيمها ليصبح جزءًا من المخطط المعرفي للفرد، مما يقلل ذلك من مستوى التفكير المفرط (الوسواسي) و من الضغط، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على خبرات الشخص و على الصحة النفسية و الجسدية (Pennebaker,1985,p.82-83).

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

2- النظرية المعرفية Cognitive theory:

يرى تراوي (Traue,2016) بأن كف الصراعات التي تزعج الفرد يعمل على تحفيز الطاقة النفسية والفعلية على إثارة الكثير من الصور والأفكار المستفزة أو المزعجة، وبالتالي تجعل هذهِ الأفكار المزعجة وغير المرغوبة الحياة أكثر ضغطاً من السابق. و إن عملية السيطرة على تلك الأفكار وعدم كشفها تؤدي إلى تعطيل الطرف الطبيعية المؤدية إلى التوافق النفسي والاجتماعي (Traue et al,2016,p.912). و لذلك تعدّ عملية الكف خطيرة لأنها تقف حائلاً دون معالجة الفرد للخبرات الضاغطة سواء على الصعيد المعرفي أو السلوكي، و تظهر فيما بعد المشكلات المعرفية الأخرى مثل/ الجفاف العاطفي Alexithmic أي أن الشخص لا يستطيع التعبير عن مشاعره و لديه شحّة في الكلمات للتعبير عن نفسه، و تكون طريقة تفكيره ضعيفة، وبالتالي تجعل العملية المعرفية غير الكاملة أو العطلة من الفرد أن يفكر بشكل خاطئ في العلاقات الجسدية حيث يعتقد بأن هذهِ ردود الأطفال الجسدية جزء طبيعي من حياته الانفعالية (Traue & pennebaker,1993,p.912).

الدراسات سابقة:

1- دراسة (Vogel et al,2006):

(الفرق بين الجنسين في تعبير عن الانفعالات)

هدفت الدراسة الى التعرف على الفرق بين الجنسين في التعبير عن الانفعالات، و تكونت من (71) طالباً و طالبة في جامعة ميدويسترن Midwestern، وتم استخدام مقياس كشف الذات الانفعالي، مكون من (40) فقرة، و أظهرت النتائج أن الرجال يخفون انفعالاتهم أكثر من النساء ، والنساء يعبرن عن انفعالاتهن أكثر .(Vogel et al,2006,p.317-320)

2- دراسة دراسة (Reimer,2008) :

(الخسائر(الأضرار) المخفية لإخفاء المشاعر)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى العلاقة بين كبت الانفعالات وواقعية الذات (Inauthenticity) والرفاهية لدى الأفراد الذين لديهم قلق اجتماعي لديهم أعلى ومع الذين لديهم قلق اجتماعي منخفض، وتكونت العينة من (45) طالباً من الذين كان عندهم قلق اجتماعي أعلى و (57) طالباً من الذين لديهم قلق اجتماعي منخفض في جامعة (واترلو،Waterloo) وتم استخدام قياس تنظيم الانفعالات- كبت و مقياس واقعية الذات والرفاهية النفسية ،والقلق الاجتماعي، وأظهرت النتائج أنّ الأفراد الذين يكبتون انفعالاتهم يحسّون بواقعية أقل ، والأفراد الذين لديهم قلق اجتماعي عالي يكبتون انفعالاتهم أكثر مقارنة بالذين لديهم قلق اجتماعي منخفض، ومستوى الرفاهية النفسية أقل (Reimer,2008,p.9-13)

- مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الإحصائي للبحث الحالي من طلبة جامعة صلاح الدين في محافظة أربيل والمتمثلة بالكليات العلمية والإنسانية للعام الدراسي (2019-2020) ، بواقع (22471) طالباً وطالبة.

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

- عينة البحث:

فقد شملت عينة البحث (400) طالب و طالبة التي اختيرت بالأسلوب الطبقي عشوائي. والجدول (1) يوضح عينة البحث.

جدول (1) عينة البحث

الجامعة	الكليات	الأقسام	الجنس		المجموع	مجموع الطلاب حسب الكليات
			ذكر	أنثى		
جامعة صلاح الدين	هندسة	كهرباء	25	25	50	100
		مدني	25	25	50	
	علوم	فيزياء	25	25	50	100
		الحاسوب	25	25	50	
	قانون		50	50	100	100
	آداب	تأريخ	25	25	50	100
		علم النفس	25	25	50	
المجموع الكلي						400

- أدوات البحث:

تحقيقا لأهداف البحث اعتمد الباحثان لجمع البيانات من عينة البحث على ما يأتي:

1- تبني مقياس (مولى،2015) لقياس الشخصية الاستقلالية. كما موضح في (الملحق-1).

2- إعداد مقياسا لقياس إخفاء المشاعر. كما موضح في (الملحق-2).

- مقياس الشخصية الاستقلالية:

وقع اختيار الباحثان على مقياس (مولى،2015)، كما قام الباحث ببناء مقياس الشخصية الاستقلالية والذي يتكون من خمسة مكونات سلوكية تمثلت بـ (الكفاءة الذاتية، اتخاذ القرار، الثقة بالنفس، حرية الرأي، تحمل المسؤولية) بما في مجموعة (50) فقرة في صيغته الأولية إذ تم التحقيق من الخصائص القياسية للمقياس من صدق وثبات فتم حساب الصدق الظاهري و صدق البناء، فأصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (46) فقرة و3 بدائل للإجابة صالحة لقياس الشخصية الاستقلالية.

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

- الخصائص السيكومترية لمقياس الشخصية الاستقلالية:

وقد تم استخراج نوعين من الصدق وهما كالآتي:

1- صدق الترجمة Translation validity:

من أجل استيعاب العينة لفقرات المقياس الشخصية الاستقلالية فقد تطلب ذلك استخراج صدق الترجمة لها، وذلك بترجمة فقرات المقياس من اللغة العربية الى اللغة الكردية، من قبل أحد المتمكنين باللغة العربية والمختصين في علم النفس و من ثم أعيد ترجمة النص الكردي إلى العربية من قبل خبير آخر (ملحق - 3)، وبعد مقارنة النصين باللغة العربية لفقرات المقياس الأول والمترجم وجدَ تقارباً في مضامين النصين وبذلك تم التحقق من صدق الترجمة لفقرات المقياس.

2- الصدق الظاهري Face Validity:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس بعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس (ملحق- 4) و قد طُلِبَ من كل خبير بيان رأيه في مدى صلاحية فقرات مقياس الشخصية الاستقلالية، وكانت نسبة اتفاق الخبراء ٪80 على صلاحية أغلب الفقرات بصورة عامة وهذه النسبة تعد معيارًا مقبولاً عند الكثير من الباحثين يتم في ضوئه قبول الفقرة أو تعديلها و كذلك تم حذف أو تعديل بعض فقرات الأداة على وفق ملاحظات الخبراء.

- ثبات المقياس (Scale Reliability):

ومن أجل التحقق من ثبات مقياس الشخصية الاستقلالية تم استخدام:

أ- طريقة اعادة الاختبار (Scale Reliability):

ومن أجل ايجاد ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار فقد تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (40) طالباً وطالبة من كلية (الآداب) و كلية (العلوم) في جامعة صلاح الدين، وتم تطبيق المقياس بعد مضى أسبوعين من التطبيق الأول، وخضعت نتائج التطبيقين الأول والثاني للتحليل الإحصائي باستخدام معادلة (بيرسون)، وكانت قيمة معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار (0.876) و هو معامل ثبات دال ويمكن الاعتماد عليه.

الجدول (2) بيانات معامل الثبات لمقياس الشخصية الاستقلالية

الاختباران	الاختبار الأول	الاختبار الثاني	معامل الارتباط
العينة	40	40	
المتوسط الحسابي	106.85	106.00	
الانحراف المعياري	8.48	7.61	0.876

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

ب- **طريقة الاتساق الداخلي Internal Cosistency :**

ولاستخراج الثبات وفق هذه الطريقة تم استخدام معامل ألفا على جميع استمارات المقياس البالغة (40) استمارة وأشارت النتائج الى ان المعامل الثبات كانت (0.73) ، وألفاكرونباخ إذا كان أعلى من (70+) يعدّ مستوى مقبولاً من الاتساق الداخلي (Maltbay et al,2010,p.648). وهو ثبات دال يمكن الركون اليه لأن هذه المعادلة تعكس مدى اتساق الفقرات داخلياً و بهذا يعد مقياس الشخصية الاستقلالية متسقا داخليا.

- مقياس الشخصية الاستقلالية بصورته النهائية:

وبهذه الإجراءات فقد تم الحصول على مقياس الشخصية الاستقلالية ويتمتع بمؤشرات الصدق والثبات، ويتصف بخصائص و صفية إحصائية تجعله قريبا من التوزيع الاعتدالي.وأصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (35) فقرة مع ثلاث بدائل من الإجابة.

- تصحيح مقياس الشخصية الاستقلالية وحساب الدرجات:

الإجابة على فقرات المقياس مؤلفة من ثلاثة بدائل: (دائماً،أحياناً،نادراً). وقد عدت الدرجات الآتية على البدائل للفقرات التي تشير إلى الشخصية الاستقلالية (1،2،3) وتعد الدرجات (3،2،1) للفقرات التي تشير إلى ما يتعارض مع الشخصية الاستقلالية.

- مقياس إخفاء المشاعر Hide feelings:

بالنظر لعدم التمكن من الحصول على مقياس إخفاء المشاعر بحيث يلائم مجتمع البحث الحالي، فقد وجدنا أنه من الأفضل إعداد مقياس لقياس إخفاء المشاعر (Hide feelings) لدى طلبة الجامعة. بعد الاطلاع على الأدبيات والنظريات والدراسات التي تناولت مفهوم إخفاء المشاعر(Hide feelings)، تم جمع فقرات المقياس من خلال الخطوات الآتية:

1- مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة والاستبيانات التي لها علاقة بموضوع البحث.

2- أجرينا دراسة استطلاعية ذات سؤال مفتوح على عينة قوامها (30) طالباً وطالبة في جامعة صلاح الدين من كلية القانون و كلية الهندسة. وعلى وفق نتائج الدراسة الاستطلاعية ومراجعة الأدبيات السابقة تم الحصول على مجموعة من الفقرات جرى توحيدها وصياغتها في (40) فقرة بوصفها صيغة أولية لمقياس إخفاء المشاعر.

- الخصائص السيكومترية لمقياس إخفاء المشاعر:

لغرض التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس فقد اتبعت الأجراءات الآتية:

1- الصدق الترجمة Translate Validity:

استخدمت الإجراءات ذاتها المستخدمة في مقياس الشخصية الاستقلالية في التحقق من صدق الترجمة لمقياس إخفاء المشاعر وبعد التأكد من عدم وجود تضارب في مضامين الصيغتين العربتين الأصلية والمترجمة من الكردية للفقرات فقد تم التحقق من صدق الترجمة للمقياس.

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

2- الصدق الظاهري Face Validity:

بهدف التحقق من الصدق الظاهري لمقياس إخفاء المشاعر أعتمِد على الخبراء نفسهم المعتمدين في مقياس الشخصية الاستقلالية ، وظهرت نسبة اتفاق الخبراء (80٪) على صلاحية أغلب الفقرات.

- ثبات المقياس Scale Reliability:

تم التحقق من ثبات مقياس إخفاء المشاعر بالطريقتين:

أ- طريقة إعادة الاختبار Test – Retest :

بعد تطبيق الإجراءات نفسها في مقياس (الشخصية الاستقلالية) للتأكد من ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار على عينة مكونة من (40) طالب و طالبة من كلية آداب و كلية العلوم في جامعة صلاح الدين فقد بلغ معامل الثبات (0.896) وهو دال أحصائياً.

الجدول (3) بيانات معامل الثبات لمقياس إخفاء المشاعر

الاختباران	الاختبار الأول	الاختبار الثاني	معامل الارتباط
العينة	40	40	0.896
المتوسط الحسابي	93.82	94.55	
الانحراف المعياري	15.18	14.04	

ب- طريقة الاتساق الداخلي :Intrenal Consistency:

استعين بمعادلة ألفا كرونباخ لقياس الاتساق الداخلي للمقياس الحالي.

ولاستخراج الثبات وفق هذه الطريقة تم استخدام معامل ألفا كرونباخ على جميع استمارات المقياس البالغة (40) استمارة وأشارت النتائج الى ان المعامل الثبات كانت (0.82). وهو ثبات دال و مقبول.

- مقياس إخفاء المشاعر بصورته النهائية:

بعد الإجراءات السابقة تم الحصول على مقياس إخفاء المشاعر يتمتع بمؤشرات الصدق والثبات، ويتصف بالخصائص السايكومترية وأصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (25) فقرة مع أربعة بدائل الإجابة.

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

- تصحيح مقياس إخفاء المشاعر لدرجات:

اختارت الباحثة في تحديد الإجابة على فقرات المقياس والمؤلفة من أربعة بدائل: (دائما، غالباً، أحياناً، نادرا). وقد حسبت الدرجات الآتية على البدائل للفقرات التي تشير إلى إخفاء المشاعر (4 ،3 ،2 ،1) وحسبت الدرجات (1،2،3،4) للفقرات التي تشير إلى ما يتعارض مع إخفاء المشاعر.

- وسائل المعالجات الإحصائية:

أستخِدم(SPSS) في معالجة بيانات البحث إحصائياً أو القوة التمييزية للمقياس أو في تحليل البيانات الخاصة بالنتائج و شملت هذه المعالجات الإحصائية:

1- الاختبار التائي لعينة واحدة T- test One Sample Case:

استخدم لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقاييس البحث والمتوسط الفرضي لها.

2- معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient:

استخدم لحساب ثبات استجابات أفراد العينة على المقياس، ودرجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وبين كل فقرة بالدرجة الكلية للمجال وعلاقة درجة المتغيرات البحث، و طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث.

3- معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي Alpha Cronbach For Internal Consistency:

استخدمت لحساب معامل الثبات و الاتساق الداخلي للفقرات.

- بعد تحليل البيانات إحصائياً توصل الباحثان إلى النتائج الأتية:

أولا: التعرف على مستوى الشخصية الاستقلالية و إخفاء مشاعر لدى العينة ككل ودلالات الفروق بينها وبين أوساطها الفرضية.

على وفق النتائج بلغ متوسط درجات الشخصية الاستقلالية لدى طلبة الجامعة بشكل عام (82.33)درجة و بانحراف معياري قدره (7.51)،وظهر بأن المتوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي على المقياس ثلاثي (3-1) درجة لمقياس الشخصية الاستقلالية البالغ ما بين (35) درجة كحد أدنى و (70) درجة كوسط حيادي (نظري) و(105) درجة كحد أعلى. وعند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث ككل والبالغ (82.33) درجة مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (70) درجة وباستخدام اختبار (T – test) والمقارنة قيمة التائية المحسوبة (32.82) مع قيمة التائية الجدولية (1.96) تبين بأن الفرق دال بمستوى (0.05) كما موضح في جدول (4):

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

جدول (4) الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابي والفرضي لمقياس الشخصية الاستقلالية وإخفاء المشاعر للعينة الكلية

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
الشخصية الاستقلالية	400	82.33	7.51	70	32.82	1.96	0.05
إخفاء المشاعر		67.58	10.02	62.5	10.14		

مما يشير ذلك إلى أن مستوى الشخصية الاستقلالية مرتفع وبشكل دال وبدلالة الوسط الفرضي للمقياس لدى عينة البحث، ويمكن تفسير ذلك ان الفرد في مرحلة الشباب يكون متسماً بسمات عديدة منها: الطموح و الرغبة في تأكيد الذات والسعي الى الاستقلالية. وربما يعود هذا إلى الدور الإيجابي للأسرة في تعزيز الاستقلالية وطبيعة التنشئة الاجتماعية. علماً بأن هذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (دراسة مولى،2015) التي أشارت إلى أن عينة البحث يتمتعون بالشخصية الاستقلالية.

وفيما يتعلق بمتغير (إخفاء المشاعر) فقد تبين أن متوسط درجات إخفاء المشاعر لدى طلبة الجامعة بشكل عام هو (67.58) درجة وبانحراف معياري قدره (10.02). وهو أكبر من الوسط على المقياس الرباعي (4–1) درجة لقياس إخفاء المشاعر البالغ ما بين (25) درجة كحد أدنى و(62.5) درجة كوسط الفرض حيادي (نظري) و (100) درجة عليا، وباستخدام اختبار (t – test) ومقارنة قيمة التائية المحسوبة (10.14) مع قيمة التائية الجدولية (1.96)، تبين بأن إخفاء المشاعر لدى الشاب الجامعي في مستوى عال وبشكل دال وكما موضح في جدول رقم (9). وتتساوق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة من (قويدر،2014) .

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

ثانياً: التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة (الشخصية الاستقلالية و إخفاء مشاعر) لدى العينة ككل. لتحقيق هذا الهدف استخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لإيجاد مصفوفة علاقات الارتباط بين متغيرات البحث (الشخصية الاستقلالية و إخفاء المشاعر) لدى العينة ككل. وقد أظهرت النتائج وعدم وجود علاقة دالة بين الشخصية الاستقلالية وإخفاء المشاعر.

جدول (5) بين الارتباط بين الشخصية الاستقلالية و إخفاء المشاعرلدى عينة البحث

ت	المقايس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحتسبة	قيمة (ر) جدولية	الدلالة
1	الشخصية الاستقلالية	82.33	7.51	0.062-	0.098	غير دالة
2	إخفاء المشاعر	67.58	10.02	0.062-	0.098	

لم ترتق العلاقة بيت الشخصية الاستقلالية و إخفاء المشاعر لدى عينة البحث إلى مستوى دال. فالمتغيرات بحسب هذه النتيجة لا يرتبطان ببعضها بشكل دال، و انما قد تكون هناك متغيرات نفسيه أخرى ذات صلة، كالثقة بالنفس والانفتاح على الخبرة.

الاستنتاجات (Conclusions):

على وفق النتائج أعلاه يمكن استنتاج الآتي:

1- إن مستويات الشخصية الاستقلالية وإخفاء المشاعر مرتفع لدى طلبة الجامعة وبشكل دال.

2- عدم وجود علاقة بين الشخصية الاستقلالية و إخفاء المشاعر.

التوصيات (Recommendations):

على وفق ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بما يأتي:

1- ينبغي إقامة الندوات والسيمنارات في الجامعات من قبل المتخصصين في علم النفس وعلم الاجتماع كنوع من التشجيع على تقليل من إخفاء المشاعر لتنمية النظرة الإيجابية للحياة.

2- على المؤسسات التربوية في وزارتي التربية والتعليم العالي العمل على توفير المناخ النفسي السليم لدى الطلبة ليتسنى لهم التمتع بالأوقات السعيدة والتزود بالأمل وبالنظرة الايجابية للحياة.

المقترحات (Suggestions):

استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له يقترح الباحثان إجراء دراسات لاحقة وعلى النحو الآتي:

1- علاقة الشخصية الاستقلالية بمتغيرات أخرى لم يشملها البحث الحالي مثل تقدير الذات، الرفاهية النفسية، مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة.

2- علاقة الشخصية الاستقلالية وإخفاء المشاعر لدى طلبة المراحل الدراسية الأخرى.

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

Independent Personality and its Relationship to the Hiding Feelings Among University Students in Erbil Province

Halat Abdalwahid Ahmed
Department of Kindergarten, College of Basic Education, Raparin University, Rania, Kurdistan Region, Iraq.
E-mail: halat.abdalwahid2014@gmail.com

Yousif Hama Salih
Department of Psychology, College of Arts, Salahaddin University, Erbil, Kurdistan Region, Iraq.
E-mail: yousifhsm@gmail.com

Abstract:

Background: Independent personality, is a basic feature of the personality of the normal individual and it positively affects the life of the individual and society, while hiding feelings negatively affects the life of the individual and society**.**

Methods: The researchers used the descriptive curriculum، and the sample is of university youths, and the number of the students is (400) students، and adopted the scale (Molly،2013) to measure the personality of independence، consisted of (35) items and three (options) to answer, and a measure was prepared to measure the hiding feelings, and was formed in its final form after completing the conditions of validity and reliability of (25) items and four options to the answers and then analyzed the data by using the statistical program (SPSS).

Results: the independent personality and hidden feelings among university students are at a high level، and there is no significant relationship between independent personality and hidden feelings.

Keywords: Independent Personality, Hide Feelings, Youths.

المصادر

حسن،كمال إسماعيل عطية (2017).التباين في استراتيجيات المواجهة الأكاديمية و أساليب اتخاذ القرار طبقًا لمستوى الاستقلال والصمود الأكاديمي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.(رسالة الماجستر)،جامعة بنها-كلية التربية.

رسول،جوان نورى (2005) الاستقلالية – الاعتمادية و علاقتها بمعاملة الوالدين لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة اربيل.(رسالة الماجستر غير منشورة)،جامعة كوية.

زهران،حامدعبدالسلام (1980).التوجيه والإرشادالنفسي.القاهرة:عالم الكتب.الطبعة الثانية.

سامية، مكي (2015).الاستقلال النفسي عن الوالدين و علاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب المقيم بالجامعة.(رسالة الماجستر)،جامعة محمد بوضياف-المسيلة.

سليم، أمل داود (2012).علاقة الاستقلالية بمفهوم الذات لدى أطفال الأمهات العاملات وغير العاملات.مجلة كلية التربية للبنات،المجلد 23،العدد3.

شلتز،دوان (1983). نظريات الشخصية.بغداد:مطبعة مطبعة جامعة بغداد.

عبدالامير،سمر عدنان (2018).الإستقلالية وعلاقتها بالتذكر لدى أطفال الرياض.مجلة ينار،العدد الثالث والتسعون.

عويس, عفاف أحمد (2003).النمو النفسي للطفل.عمان: دارالفكر للنشر والتوزيع.

كاظم، أمل مهدي (2014). السلوك الاستقلالي لدى المتعلم في الفكر التربوي العربي الإسلامي.مجلة الأستاذ،المجلد الثاني،العدد 209.

لازاروس، ريتشارد س. (1981).الشخصية.القاهرة:دارالشروق.

محمد ، محمد عباس (2011). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية. مجلة البحوث التربوية والنفسية،العدد الثلاثون،جامعة البغداد.

المصري، رفيق (2008).الشباب والتنمية في المجتمع الفلسطيني "دراسة ميدانية لعينة من طلبة جامعات قطاع غزة" مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)،مجلد 22،العدد 1.

مولى، حيدر كاظم (2015).الانفتاح على الخبرة وعلاقته بالشخصية الاستقلالية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.(رسالة ماجستر)،مجلة الباحث، مجلد (15)، العدد(8)، ص142-164.

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

نصر، محمد (2004). الاستقلال النفسي عن الوالدين و علاقته بأساليب المعاملة الوالدية.مجلة جامعة دمشق، المجلد 20، العدد 2.

Baumann, Ellen Christin (2014). Client concealment and disclosure of secrets in outpatient psychotherapy. Master Thesis, University of Maryland.

Çelik, Eyüp (2015). Social and Emotional Lonelıness and Self-concealment as Predıctors of Adolescents' Sensation Seeking. Education Science and Psychology,36 (4),pp 3-12.

Cruddas,sarah & Gilbert,paul & McEwan,Kirsten (2012). The Relationship between Self-Concealment and Disclosure, Early Experiences, Attachment, and Social Comparison. International Journal of Cognitive Therapy,5(1),pp.28-37.

Gross، James J. & Levenson، Robert W. (1997). Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion. Journal of Abnormal Psychology،vol 106 (1)،p.95-103.

Guttman,Tali Seger & Liraz, Hana Medler (2015). The Costs of Hiding and Faking Emotions: The Case of Extraverts and Introverts. The Journal of Psychology,vol 00 (0),p.1-20.

Kelly, A. E., & Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. Journal of Counseling Psychology, *42*(1), 40–46.

Larson، Dale G. & Chastain، Robert (1990). Self-Concealment: Conceptualization، Measurement، and Health Implications. Journal of Social and Clinical Psychology،vol 9 (4),pp.439-455.

Li, Xiaobai & Hong, Xiaopeng & Moilanen, Antti & Huang, Xiaohua & Pfister, Tomas & g Zhao, Guoying & Pietikainen, Matti (2017). Towards Reading Hidden Emotions: A comparative Study of Spontaneous Micro-expression Spotting and Recognition Methods.UK: University of Oxford.

Maltby، John & Day، Liz & Macaskill، Ann (2010). Personality، Individual Differences and Intelligence. New York : Prentice Hall.

Muraven,Mark & Rosman,Heather & Gagne,Marylene (2007). ORIGINAL PAPERLack of autonomy and self-control: Performance contingentrewards lead to greater depletion.Springer Science, 28,pp.322-330.

Pennebaker,James.W.(1985).Traumatic Expperience and Psychosomatic Disease:Exploring the Roles of Behavioural Inhibition, Obsession,and Confiding. Southern Methodist University. Psychologie Canadienne,vol 26(2).

Reimer, Susanna Gehring (2008). The Hidden Cost of Hiding Feelings: Emotion Suppression and Inauthenticity in Social Anxiety. Master thesis. Canada: University of Waterloo.

Richards,Jane (2015). The Cognitive Consequences of Concealing Feelings.American Psychology Society, 13 (4),pp.131-134.

Ryan، Richard M. & . Deci، Edward L.(2006). Self-Regulation and the Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice، Self-Determination، and Will?. Journal of Personality 74(6).pp.1558-15-86.

Shingler،Randy (2018). The Masks Of Hidden Feelings.Medium: https://medium.com/@trshingler/the-masks-of-hidden-feelings-a4f6d381d735.(18-4-2020).

Sommers, S. (1984). Reported emotions and conventions of emotionality among college students. Journal of Personality and Social Psychology, 46, pp.207–215.

Traue, Harald & Pennebaker, James W.(1993). Emotion inhibition and health.Toronto/Lewiston/Gottingen/Bern:Hogrefe & Huber.ResearchGate.

Traue,Harald C & Deighton, Russell McKenzie & Kessler H. (2016). Emotional Inhibition. Toronto/Lewiston/Gottingen/ Bern: Hogrefe & Huber.ResearchGate

Vogel, David L & Wester, Stephen R. & Heesacker, Martin & Boysen Guy (2006). Gender Differences in Emotional Expression: Do Mental Health Trainees Overestimate the Magnitude?. Journal of Social and Clinical Psychology ,25(3),pp.305-332.

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

الملحق (1) مقياس الشخصية الاستقلالية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
1	أعتمد على نفسي في إعداد واجباتي المدرسية			
2	أوفر جزءً من مصروفي لسد احتياجاتي الخاصة			
3	أجد صعوبة في تجاوز حالات الفشل			
4	أعتمد على نفسي و قدراتي في أداء أي عمل أكلف به			
5	أساعد زملائي في فهم بعض المواد الدراسية			
6	أعتز بقدراتي وأثق بها بأنها سبب نجاحي			
7	أحتاج إلى مساعدة زملائي لإنجاز واجباتي المدرسية			
8	أثق بقدراتي في مواجهة المشاكل وإيجاد حل لها			
9	اسعى للوصول الى اهدافي الدراسية التي اخطط لها			
10	اجد نفسي قادراً على تحسين مستواى الدراسي			
11	اتخذ قرارا تي بنفسي دون مساعدة للآخرين			
12	احدد اهدافي المستقبلية بنفسي			
13	الجأ الى الاخرين في اتخاذ القرارات التي تخص مستقبلي			
14	اتخذ القرار الحاسم في حل المشكلات والصعوبات التي تواجهني			
15	اتصرف على اني شخص مستقل في قراري عن الأخرين			
16	ارفض قرار المجموعة عندما اجده قراراً خاطئاً			

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

17	استطيع اختيار ما يناسبني من ملابس دون مساعدة أو مشورة الآخرين			
18	انفذ ما افكر فيه واتخذ قراراً به دون تردد			
19	اتردد في القيام بأي نشاط اكلف به خوفاً من المسؤولية			
20	اشعر بالرضا عن شكلي ومظهري			
21	اجد ان زملائي يلجؤون لي عندما يتخذون قراراتهم الشخصية			
22	اشعر بالخجل في المواقف الاجتماعية			
23	اميل الى ان اكون قائداً بين الزملاء والاصدقاء			
24	اتضايق عندما ينظر الناس لي وانا أمشي في الشارع			
25	يمتدحني المدرسون امام الطلبة			
26	ارى اني من افضل الطلاب في الصف			
27	اشعر بالخجل اذا تحدثت مع افراد من الجنس الآخر			
28	استطيع الوقوف امام السبورة و شرح الدرس			
29	التزم بنوع الملابس التي ارتديها حتى و أن واجهت نقداً من الآخرين			
30	لدي القدرة على اعطاء رأي داخل الصف			
31	انا منفتح و صريح في التعبير عن ارائي			
32	ابدي وجهة نظري للآخرين اذا وجدت ان وجهة نظرهم غير صحيحة.			
33	أؤيد آراء الاخرين حتى و ان كانت غير صائبة لكي لا اخسر صداقتهم			
34	احب التكلم والمناقشة و ابداء الرأي في أي ندوة او مناقشة.			

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

35	لدي القدرة على ابداء رأيي في طريقة تدريس أي مدرس و بكل صراحة			
36	ابدي رأيي بزملائي بكل صراحة.			
37	اهتم بأراء الاخرين و أفضلها على رأيي			
38	اتحمل مسؤولية الاعمال التي اكلف بها			
39	انجز العمل الذي اكلف به بكل جدية و اخلاص			
40	اواظب على اداء الواجبات المدرسية مهما تكلفني من وقت وجهد			
41	عندما اقع في خطأ ما فأني احمل الاخرين مسؤولية ذلك			
42	أجد نفسي قادر على اداء الواجبات المنزلية عند غياب والدي.			
43	أحمل المدرس مسؤولية رسوبي أو حصولي على درجة قليلة.			
44	أتدخل لحل أي مشادة تحدث بين زملائي			
45	أتردد في حسم كثير من المواقف التي تواجهني			
46	أحافظ على كتبي المدرسية من التلف			

الملحق (2) مقياس إخفاء المشاعر

رقم	فقرات المقياس	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
1	ليس سهلاً أن أقترب من الناس.				
2	لا أكشف السر عند الآخرين، لأنني لا أثق بهم				
3	أبتعد عن الأشخاص الذين يريدون معرفة خصوصياتي				
4	يفكرون الناس بأنّي أخفي مشاعري				
5	لا أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة أمام أصدقائي				
6	أخفي مشاعري عن الآخرين، مثل (الملل و الغضب)				

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

7	اقاوم وأتحمل أمام الأشخاص الذين يقومون بإغضابي				
8	أخفي مشاعري حتى لا يقلق عليَّ الآخرون				
9	لا أؤمن بالتحدث عن مشاكلي لذلك أحفظها عندي				
10	إذا كانت أوضاعي غير جيدة، أقوم بدور شخص طبيعي أمام أصدقائي				
11	إذا كان عندي أية مشاعر فإنها لا تظهر على ملامحي				
12	أحب الانتقام من الأشخاص الذين يقومون بكشف أسراري				
13	طبيعي عندي أن يعرف الناس إلى أين أذهب				
14	أعبر عن مشاعري بالنسبة للزواج				
15	لدي القدرة على إخفاء مشاعري				
16	لا أكشف عن حقدي وعدم رضاي للناس				
17	أخفي مشاعري خوفاً من الآخرين				
18	أتحدث عن تلك الصفات (الخصوصية) التي أفضل أن تكون موجودة في المرأة				
19	أتحدث عن تلك الصفات (الخصوصية) التي أفضل أن تكون موجوداً في الرجل				
20	أخفي أمنياتي و رغباتي				
21	لا أتحدث عن تفكيري و اعتقادي				
22	أخفي معلوماتي الشخصية والخاصة				
23	أتحدث مع الناس بقلة حتى لا أكشف المعلومات عن نفسي				
24	أتحدث عن مشاعري الصادقة حول أصدقائي في الجامعة				
25	أتحدث عن مشاعري الصادقة حول أساتذتي في الجامعة				
26	لا أسمح لأحد أن يعرف شيئاً عن خصوصياتي				
27	مشاعري مثل الخوف و القلق تظهر عليَّ بسهولة				
28	لا أعبر عن مشاعر الحب للشخص المقابل				
29	لا أعطي أحداً أية معلومات عن مشاكلي الصحية				
30	لا أسمح لأحد أن يعرف عن محاولاتي للدراسة				
31	لا أطلب المساعدة من أحد و إن شعرت بالخوف من الفشل				
32	لا أعبر عن حي ورغبتي الجنسية للشخص المقابل				
33	لا أعترف بأخطائي				
34	أخاف من مراقبة الأشخاص الآخرين لي.				
35	أعبر عن مشاعري بصورة غير مباشرة				
36	أشعر بالنقص مقابل الأشخاص الآخرين				

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021

37	لا أريد أن يعرف أحد حقائق حياتي				
38	خصوصياتي ليست بحالة أن يعرفها الآخرون				
39	أفضل أن أخفي حتى الأشياء الجيدة عن الناس				
40	أحب أن أظهر نفسي كشخص سري أو مجهول للآخرين				

الملحق (3) أسماء الخبراء اللغويين للمقياسين

ت	اسم الخبير	الجامعة	الكلية و القسم العلمي
1	الأستاذ المساعد الدكتور إبراهيم عبدالرحمن	رابرين	كلية التربية الأساسية/اللغة العربية
2	مدرس توانا قادر صابر	رابرين	كلية التربية الأساسية/اللغة العربية
3	الدكتور محمد طه حسين	صلاح الدين	كلية الآداب/علم النفس

الملحق (4) أسماء الخبراء (المحكمين) للتحقق من المقايس الظاهري للمقياسين

ت	الخبراء	الجامعة	الكلية
1	الأستاذ الدكتور فارس كمال نظمي	صلاح الدين	الأداب
2	الاستاذ المساعد الدكتور رشيد ملا حسن	صلاح الدين	الأداب
3	الاستاذ المساعد الدكتورة فينك امجد حسن	صلاح الدين	الأداب
4	الدكتورة جوان نورى رسول	كويه	فكلتي التربية
5	الاستاذ الدكتور ئازاد على إسماعيل	كويه	فكلتي العلوم و الصحة
6	الاستاذ الدكتور جاجان جمعه محمد	دهوك	كلية التربية الأساسية
7	الاستاذ الدكتور د.جبار احمد عبدالرحمن	كويه	فكلتي العلوم و الصحة
8	الاستاذ الدكتورة ريزان علي ابراهيم	صلاح الدين	الأداب
9	الاستاذ المساعد الدكتور خاليد إسماعيل مصطفى	كويه	فكلتي تربية
10	الدكتور محمد طه	صلاح الدين	الأداب

DOI:https://doi.org/10.26750/Vol(8).No(1).paper11 http://journal.uor.edu.krd/index.php/JUR Vol.8. No.1, March.2021