

الدور الوسيط للتفاعلات الاجتماعية بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات مع الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة

د. نورا محمد عرفة^(*)

د. أحمد السيد عبد المنعم^(*)

المخلص:

هدف البحث الحالي إلى معرفة دور التفاعلات الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات كمتغيرات مستقلة، والرفاهة النفسية كمتغير تابع لدى طلاب الجامعة، والتعرف على أفضل نموذج يمكن استخراجه من هذه المتغيرات. إضافة إلى معرفة تأثير الفروق في النوع على كل من التفاعلات الاجتماعية والرفاهة النفسية لدى عينة البحث. وبلغت عينة البحث الأساسية من (٣٣١) طالباً وطالبة (٩١ ذكر، ٢٤٠ أنثى) بمتوسط عمري قدره (١٩,٣٥) وانحراف معياري (١,٢٤) من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة عين شمس. وقد طُبق عليهم مقياس إدارة الانفعالات ومقياس تقدير الذات ومقياس التفاعلات الاجتماعية ومقياس الرفاهة النفسية وجميعهم من إعداد الباحثين. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مطابقة للنموذج المقترح؛ من حيث وجود تأثير موجب ودال إحصائياً بين إدارة الانفعالات والتفاعلات الاجتماعية عند مستوى ٠,٠٠١، ووجود تأثير موجب ودال إحصائياً بين تقدير الذات والتفاعلات الاجتماعية عند مستوى ٠,٠٠١، ووجود تأثير موجب ودال إحصائياً بين التفاعلات الاجتماعية والرفاهة النفسية حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠,٤٨ وهو دال عند مستوى ٠,٠٠١. كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق داله إحصائياً تبعاً للنوع وذلك على مقياس التفاعلات الاجتماعية ومقياس الرفاهة النفسية لدى عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: إدارة الانفعالات، تقدير الذات، التفاعلات الاجتماعية، الرفاهة النفسية.

(*) مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة عين شمس، للمراسلات

ahmed_abelmnaem@edu.asu.edu.eg

(*) مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة عين شمس، للمراسلات

nora_mohamed@edu.asu.edu.eg

الدور الوسيط للتفاعلات الاجتماعية بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات مع الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة

د. أحمد السيد عبد المنعم^(*) د. نورا محمد عرفة^(*)

مقدمة البحث:

البشر مخلوقات اجتماعية بطبيعتها، تحتاج أن تنتمي إلى جماعة تتفاعل وتتوافق معها وتشبع من خلالها حاجاتها الفسيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية بحسب طبيعة الأدوار الاجتماعية التي تقوم بها، وهذا التفاعل عبارة عن سلسلة من المؤثرات والاستجابات وكذلك مجموعة من التوقعات والأحكام الإدراكية والضغط التي يمكن أن يتعرض لها الفرد والتي تمثل جوهر مسيرته أو مغاييرته للجماعة، وهذه التفاعلات تتطلب من الفرد أن يكتسب الكثير من المهارات والقدرات لتحقيق التوافق ومواجهة الضغوط وتحقيق الرفاهة النفسية.

ويعد الشباب الجامعي من أهم الطاقات التي تؤدي دوراً كبيراً في نهضة وتقديم المجتمعات؛ حيث يمثلون الفئة الواعية والمتقنة التي لديها طاقات هائلة واستعدادات وخصائص يحاولون التعبير عنها وإبرازها، فهم مصدر التجديد والتغيير في المجتمع، لذا يجب رعايتهم نفسياً واجتماعياً واستثمار طاقاتهم البناءة للسير إلى مستقبل أفضل (منى عبد المنعم وآخرون، ٢٠١٨، ١٣١).

والتفاعل الاجتماعي بشكل عام نوع من المؤثرات والاستجابات، وفي العلوم الاجتماعية يشير هذا المصطلح إلى سلسلة من المؤثرات والاستجابات التي ينتج عنها تغيير في الأطراف الداخلية عما كانت عليه عند البداية (أحمد الشناوي، ٢٠٠١، ٦٥). كما يعزز التفاعل الاجتماعي والمشاركة الاجتماعية إدراك الأمان ومشاعر القبول والشمول والتماسك

(*) مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة عين شمس، للمراسلات
ahmed_abelmnaem@edu.asu.edu.eg

(*) مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة عين شمس، للمراسلات
nora_mohamed@edu.asu.edu.eg

الاجتماعي والشعور بالانتماء إلى المجتمع (Zavaleta et al., 2014; Finlay & Kobayashi, 2018).

أما إدارة الانفعالات فهي مجموعة من أنماط الاستجابات والمشاعر المحددة في شكل انفعالات تجاه الأشخاص والأحداث والتي يمكن نقلها إلى مواقف مماثلة وأشخاص مشابهين، فهي عبارة عن هياكل متكاملة بإحكام لتحديد المواقف والمشاعر الذاتية والنشاط التعبيري والاستقلالي، ويمكن التمييز بين البنية الانفعالية الفطرية، والبنية الانفعالية الثقافية المحددة، والبنية الانفعالية الفردية طبقاً لمدى الالتزام بتأثير هذه الانفعالات (Lewis & Haviland-Jones, 2004).

وقد أظهرت الأبحاث حول النتائج المرتبطة بتقدير الذات مجموعة من المؤشرات ذات القيمة بشكل خاص في إدارة العلاقات بين الأشخاص، حيث أشارت نتائج دراسة كل من (Abdel-Khalek, 2016; Sowislo & Orth, 2013) أن الأفراد ذوي المستويات العالية من تقدير الذات هم أكثر قدرة على استقبال آراء الآخرين، ويصمدون عند مواجهة المواقف الصعبة، ويتواصلون بشكل أكثر فعالية مع الآخرين، ومن ناحية أخرى، تبين أن تدني تقدير الذات يؤثر على تنظيم العواطف ويتنبأ بمستويات أعلى من الاكتئاب والقلق. كما أشارت نتائج دراسة (Liu et al., 2018) إلى وجود علاقة إيجابية بين تقدير الذات والدعم الاجتماعي المتصور. كما أكدت دراسة منير جمال (٢٠٠٢) أن تقدير الذات تمتد فاعليته كي تجعل الفرد أكثر دقة في أحكامه رغم ما يتعرض له من ضغوط واضحة في مواقف التفاعل الاجتماعي الإدراكية؛ حيث أظهر الطلاب الأعلى في مفهوم الذات أنهم أقل مسايرة وأكثر دقة في أحكامهم الإدراكية حتى عندما تزداد المهام المطلوبة منهم صعوبة وتعقيد مقارنة بالطلاب الأقل في مفهوم الذات الذين أظهروا مسايرة أعلى وانخفاض في دقة الحكم الإدراكي تحت تأثير ضغط الجماعة.

أما الرفاهة النفسية فهي تشمل وجود مشاعر إيجابية، والرضا عن الحياة، والأداء الصحي، وعدم وجود مظاهر المشكلات النفسية (Portney, 2023, 46)، ويرى Deci & Ryan (2006) أن الرفاهة النفسية تدور حول تحقيق تقوية الإنسان والعيش بشكل جيد؛ مما يعنى أنها ليست نتيجة أو حالة نهائية بقدر ما هي عملية تحقيق الطبيعة الحقيقية للفرد (Grant et al., 2009, 2). لذا هدف البحث الحالي إلى معرفة الدور الوسيط للتفاعلات

الاجتماعية في العلاقة بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات مع الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة في ضوء نموذج تحليل المسار، ومعرفة أفضل نموذج يمكن استخراجه من هذه المتغيرات.

أولاً: مشكلة البحث:

يشكل الأفراد في كافة المجتمعات منظومة اجتماعية، تتشابك بينهم العلاقات الاجتماعية التي تعزز تواجدهم مع بعضهم البعض، وكلما زاد عدد أفراد المجتمع تشابكت وتعددت العلاقات الاجتماعية، ويتجلى التفاعل الاجتماعي القائم على التأثير في سلوك الأفراد، ويسعى كل فرد الي أن يكون سلوكه موافقاً لقيم ومعتقدات مجتمعه، مما ينعكس إيجابياً على تماسك الجماعات، ومن مظاهر التفاعل الاجتماعي نجد التعاون الذي يشترك فيه مجموعة من الأفراد لتحقيق هدفاً معيناً أو التنافس لتحقيق كل شخص لمصلحته الخاصة، وكذلك الصراع الذي يوجد بين قوتين متكافئتين حول أمر ما، وأخيراً نجد التكيف أو التلاؤم مع أي وضع اجتماعي جديد.

وقد أسفرت جائزة كوفيد-١٩ العالمية عن قيام معظم الدول حول العالم باعتماد فعاليات استراتيجيات الحجر الصحي مثل عمليات الإغلاق والتباعد الاجتماعي وقيود الاجتماعات الجماعية وإلغاء الأحداث العامة. وعلى الرغم من أن هذه الاستراتيجيات نجحت في تحجيم انتقال هذا المرض المعدي، إلا أن معظم الأفراد بالمجتمعات تأثروا بشدة بالعزلة الاجتماعية، التي كان لها آثار سلبية على سلامتهم الجسدية والنفسية (Li,2023,1-2). وقد أكد علماء النفس على أهمية إدارة الانفعالات للإنسان نظراً لتأثيرها البالغ في حياته والتفاعلات الاجتماعية بينه وبين الأشخاص من حوله، حيث تعتبر التفاعلات الاجتماعية من أكثر المفاهيم انتشاراً في علم الاجتماع وعلم الشخصية عامة، وعلم النفس خاصة، حيث تشير الدراسات أن التفاعل الاجتماعي سلسلة من المؤثرات والاستجابات لا يؤثر في الأفراد فحسب بل يؤثر على محيطهم الاجتماعي تبعاً للاستجابات التي يستجيب لها الأفراد (إيلاف حميد وأديب محمد، ٢٠٢٣).

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات كدراسة (Phibbs, 2020; Brunet, et al.,2019) أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير كبير للذات: يتعاملون مع التوتر بشكل أفضل، ويكونون أكثر سعادة ويمكنهم بناء علاقات جيدة. من ناحية أخرى، فإن الأشخاص الذين

يعانون من انخفاض تقدير الذات لا يتعاملون مع التوتر بشكل جيد ويشعرون بمزيد من الخجل عندما ينظرون إلى أنفسهم.

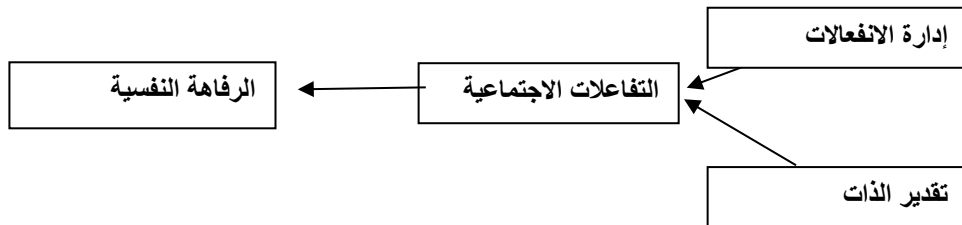
وفي دراسة أجراها Caplan (2005) أسفرت نتائجها أن تدني تقدير الذات قد يكون عاملاً أساسياً يدفع الأفراد إلى التعامل مع الآخرين عبر الإنترنت كتكملة وتعويض عن الفشل في الحصول على الاحتياجات الاجتماعية. في حين تشير دراسة Chae(2018) إلى بعض السلوكيات المحفوفة بالمخاطر المرتبطة بارتفاع تقدير الذات وهي تطوير الارتباطات الجماعية وسلوك الاستبعاد؛ حيث يرون أنفسهم أفضل من الآخرين، وقد تسبب هذه التوقعات غير الواقعية وغير القابلة للتحقيق مشاعر "الحسد وعدم الرضا وأن الآخرين يتمتعون بميزة غير عادلة" عليهم.

أما الرفاهة النفسية فهي تتأثر بالعديد من العوامل والمتغيرات كزيادة القلق (Alif et al., 2020) ؛ والشعور بالوحدة وعدم الاستيعاب non-assimilation (Ge et al., 2017)، وانخفاض الأمن الوجودي ontological security (Vaquera et al., 2017)، والعزلة الاجتماعية (Li,2023). وعلى الرغم من أن وسائل التواصل الاجتماعي قد يكون لها تأثير ضار على الرفاهة، خاصة عند الشباب (O'Reilly et al., 2018)، فقد وجدت بعض الدراسات أن شبكات التواصل الاجتماعي لها تأثير مفيد على الرفاهة (Ellison et al., 2007؛ Kim, 2017) مما قد يساهم في تحسين الأداء الأكاديمي لدى الطلاب (Al-Rahmi & Othmam, 2013). ومن ثم يقترح الباحثان نموذجاً للدور الوسيط للتفاعلات الاجتماعية بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات مع الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة، ويمكن توضيح النموذج المقترح في شكل (١) التالي:

شكل (١)

النموذج المقترح للدور الوسيط للتفاعلات الاجتماعية بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات

مع الرفاهة النفسية



ولقد تناقضت نتائج الدراسات فيما يتعلق بالتفاعلات الاجتماعية التي تعزى إلى النوع، حيث أظهرت بعض الدراسات فروقاً لصالح الإناث كما في دراسة (Brooker et al., 2018)، في حين أسفرت نتائج دراسة (سعاد بخيت وسلوى الزبير، ٢٠١٩؛ شيخه الجنيد، ٢٠٢١) عن عدم وجود فروق في التفاعل الاجتماعي تعزى للنوع. أما عن العلاقة بين الفروق في النوع والرفاهة النفسية، فقد كشفت غالبية الدراسات عن عدم وجود فروق في الرفاهة النفسية لمتغير النوع، كدراسة (حمدي ياسين وآخرون، ٢٠١٤؛ ريهام محي الدين، ٢٠٢١)، في حين كان هناك بعض الدراسات كدراسة (Brooker et al., 2018) التي أسفرت عن ارتباط ارتفاع التفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي في سن العاشرة بانخفاض في الرفاهة بعد ذلك بالنسبة للإناث، ولكن ليس بالنسبة للذكور، ومن ثم هدف البحث الحالي إلى التعرف الفروق بين الذكور والإناث في التفاعلات الاجتماعية والرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة.

ومن ثم تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على الأسئلة التالية:

١- ما مدى مطابقة (ملاءمة) النموذج المقترح للتفاعلات الاجتماعية (كمتغير وسيط) بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات (متغيرات مستقلة)، والرفاهة النفسية (متغير تابع) لدى طلاب الجامعة؟

كما يثير البحث العديد من الأسئلة الفرعية:

أ- هل تختلف التفاعلات الاجتماعية تبعاً لاختلاف النوع لدى طلاب الجامعة؟

ب- هل تختلف الرفاهة النفسية تبعاً لاختلاف النوع لدى طلاب الجامعة؟

ثانياً: أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى معرفة دور التفاعلات الاجتماعية كمتغير وسيط بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات كمتغيرات مستقلة، والرفاهة النفسية كمتغير تابع لدى طلاب الجامعة، والتعرف على أفضل نموذج يمكن استخراجه من هذه المتغيرات. وكذلك معرفة الفروق في التفاعلات الاجتماعية والرفاهة النفسية تبعاً للنوع لدى طلاب الجامعة.

ثالثاً: أهمية البحث:

وتنقسم أهمية البحث إلى ما يلي:

١-الأهمية النظرية:

تتضح الأهمية النظرية للبحث الحالي من أهمية متغيراته، حيث يتناول البحث الحالي أربعة متغيرات هما تقدير الذات وإدارة الانفعالات والتفاعلات الاجتماعية والرفاهة النفسية وهم من المفاهيم الجوهرية الهامة. فأهتم البحث بوصف تلك المفاهيم الأساسية وتأثيرها على حياة الفرد، وتوضيح طبيعة العلاقات بينها، خاصة مع ندرة الدراسات السابقة العربية وبخاصة في البيئة المصرية -في حدود علم الباحثان- التي تناولت هذا النموذج البنائي المقترح لدى طلاب الجامعة. وبالإضافة لما سبق أهمية الشريحة العمرية التي تناولها البحث وهم طلاب الجامعة، مما يجعل البحث إضافة إلى رصيد التراث النفسي.

٢-الأهمية التطبيقية:

إضافة أربعة مقاييس ذات كفاءة سيكومترية هم مقياس تقدير الذات ومقياس إدارة الانفعالات ومقياس التفاعلات الاجتماعية ومقياس الرفاهة النفسية يمكن الاستفادة منهم واستخدامهم في البيئة العربية. كذلك إمكانية توظيف النتائج في إعداد برامج إرشادية وتربوية وتنموية لتحسين متغيرات التفاعل الاجتماعي وتقدير الذات وإدارة الانفعالات والرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة. وقد تفيد نتائج البحث المرشدين النفسيين في إعداد برامج توعوية عن أساليب التفاعل الاجتماعي وما يمكن أن يترتب عليها. أيضاً قد تفيد الاختصاصيين الاجتماعيين والنفسيين في المدارس ومسؤولي رعاية الشباب في الجامعات في التعرف على مستوى الرفاهة النفسية للطلاب لرعايتهم والوقوف بجانبهم لتحقيق درجة ملائمة تنعكس على صحتهم النفسية وتوافقهم في المجتمع.

رابعاً: مصطلحات البحث:

تحدد البحث بالمصطلحات التالية:

١-إدارة الانفعالات: Emotion management

ويعرفها الباحثان بأنها قدرة الفرد على فهم حالته الانفعالية ومشاعره الداخلية والتحكم فيها وتنظيمها وضبطها وتحويل الانفعالات السلبية إلى انفعالات ايجابية من أجل تحقيق

الاتزان الانفعالي، وتتحدد إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس إدارة الانفعالات (إعداد الباحثان).

٢ -تقدير الذات: Self-Esteem

يتبنى الباحثان تعريف (Smelser, 1989, 10) الذي يرى أن تقدير الذات هو الاتجاه الذي يتخذه الفرد من ذاته، ويتم تحديده من خلال ثلاثة أبعاد هي: المكون المعرفي، والمكون العاطفي، والمكون التقييمي، ويتحدد بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس تقدير الذات (إعداد الباحثان).

٣-التفاعلات الاجتماعية: Social interactions

ويعرفها الباحثان بأنها العلاقات الاجتماعية التي تتشكل نتيجة وجود أفراد متجانسين، ولديهم هدف مشترك، ورغم اختلافاتهم الطبقية والاجتماعية فإنه بحاصل التفاعل فيما بينهم تتكون العمليات الاجتماعية كالتنافس بوجهيه الإيجابي والسلبي، والتعاون بتحقيق الانسجام، والتكيف كحل للصراع، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس التفاعلات الاجتماعية (إعداد الباحثان).

٤-الرفاهة النفسية: Psychological wellbeing

يتبنى الباحثان تعريف (Vanderweeles, 2017) بأنها حالة تكون فيها جميع جوانب حياة الإنسان جيدة ومميزة وتمتد إلى درجة من الكمال، ويمكن تحديد جوانب تميزه في مجالات أساسية هي: الصحة العاطفية، الصحة الجسدية، المعنى والغرض، الترابط الاجتماعي، نقاط القوى الشخصية (Weziak-Bialowolski et al., 2021, 2-3)، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الرفاهة النفسية (إعداد الباحثان).

خامساً: الإطار النظري ودراسات سابقة:

يتناول الباحثان الإطار النظري ودراسات سابقة في ضوء النموذج الذي اقترحه لعرض الأدلة النظرية والأمبريقية للنموذج على النحو التالي:

-المحور الأول: إدارة الانفعالات: Emotion management

الخبرة الانفعالية تُعد جزءاً أساسياً في البناء النفسي للإنسان، فقد أكدت الدراسات على أن المنظومة الانفعالية في تركيبة الإنسان معقدة ومركبة وتمتلك ثباتاً نسبياً، وتتحدد معالم

الشخصية منذ وقت مبكر من حياة الفرد، فالأشخاص الذين يتميزون بكونهم يعرفون مشاعرهم الخاصة ويقومون بإدارتها جيداً ويتفهمون مشاعر الآخرين ويتعاملون معها بصورة ممتازة، فإنهم يتميزون في معظم مجالات حياتهم الاجتماعية والعملية، وهم أكثر إحساساً بالرضا عن أنفسهم، كما أن الإدارة الانفعالية الجيدة المتضمنة الوعي الذاتي بالانفعال تُعد قدرة على استكشاف الذات في ضبط الانفعالات وتنظيمها سواء على مستوى إدارة انفعال الفرد أو على مستوى إدارة انفعالات الآخرين.

١- مفهوم إدارة الانفعالات:

دارت النقاشات حول إدارة الانفعالات منذ بداية القرن العشرين، وقد بدأت المنشورات بالظهور فيه بعمل "Thorndike" (عماد الزغلول وعلى الهنداوي، ٢٠٠٤، ٣٠٩)، وقد عرفها العديد من الباحثين والمهتمين بدراسة علم النفس، وفيما يلي بعض التعريفات: يشير Hansen (2009) إلى أن إدارة الانفعالات هي قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته وانفعالات الآخرين والتمييز بينها وتوظيفها بشكل إيجابي. بينما يرى Koole (2009) أن إدارة الانفعالات تعبر عن الطريقة التي يستخدمها الفرد لتنظيم انفعالاته وتشمل خفض الانفعالات السلبية وزيادة الانفعالات الإيجابية. وترى مي العبرة وإياد الشوارب (٢٠١٦، ٣٧) بأنها تتضمن القدرة على إدارة المشاعر الذاتية، ومشاعر الآخرين، وضبط الانفعالات والمشاعر السالبة، وزيادة المشاعر السارة منها دون كبت أو إسراف، وتتضمن القدرة على الانفتاح على المشاعر ومراقبتها وتنظيمها بشكل كامل لتشجيع النمو الانفعالي والعقلي".

وترى فاطمة عبد الوارث (٢٠٢٣، ٦١) أن إدارة الانفعالات هي قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته والتعامل مع انفعالات الآخرين بما يضمن له الانفتاح على المشاعر الإيجابية والسلبية وتكوين علاقات اجتماعية صحية. ومن خلال استعراض التعريفات السابقة يتضح اتفاق الباحثين حول المضمون الخاص بإدارة الانفعالات بأنها لا تخرج عن كونها قدرة الفرد في فهم حالته الانفعالية ومشاعره الداخلية والتحكم فيها وتنظيمها وضبطها وتحويل الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية من أجل تحقيق الاتزان الانفعالي.

٢- العوامل المؤثرة في إدارة الانفعالات:

توجد عدة عوامل تؤثر في إدارة الانفعالات منها:

- **الخبرات الشخصية:** حيث يستطيع الفرد أن يكتسب خبراته الانفعالية من الأسرة والبيئة التي يعيش فيها، أو من خلال مشاهدته للانفعالات التي تحدث أمامه.
- **الرفاق:** حيث يؤثر الرفاق على التطبع الاجتماعي الانفعالي بدرجة كبيرة.
- **البيئة الانفعالية في المدرسة والمجتمع:** فالبيئة الانفعالية إذا كانت سلبية تؤثر على الكفاية الانفعالية للفرد وتجعله يكتسب انفعالات عدائية ويطبقها في مواقف الحياة المختلفة (إيمان عطا، ٢٠٢٢، ١٧٨-١٧٩).

٣- مكونات إدارة الانفعالات:

إن الوعي بالانفعالات هو محصلة بسيطة لمرحلتين أساسيتين من مراحل المعالجة العقلية وهما: -

- أ- **المعالجة قبل المعرفية للانفعال:** وهي المرحلة التي تمر بها المثيرات الانفعالية الحسية التي تلتقطها حواسنا من البيئة مروراً بما اسماه (Neisser-1967) بالتمثيل الحسي الانطباعي وصولاً لعملية الإحساس الانفعالي (Emotional Sensation).
- ب- **المعالجة المعرفية للانفعال:** وفي هذه المرحلة يتم تفسير المدخلات الحسية الانفعالية، وذلك من خلال الترميز والتخزين ومن ثم الاسترجاع، يمكننا أن نستخلص عدة عمليات معرفية يتم من خلالها تفسير وإدراك المدخلات الحسية الانفعالية والمزاجية، وهذه العمليات هي:

- الانتباه للانفعال. Attention to Emotion.
- التعرف على الانفعال Emotion Recognition
- التعبير عن الانفعال Emotional Expression
- فهم الانفعال Emotional Understanding
- الربط بين الانفعالات Emotional Blending
- سببية الانفعالات Emotional Reasoning
- التمييز بين الانفعالات Emotional Identifying & Cosmides (Tooby, 2000).

٤- النظريات المفسرة لإدارة الانفعالات:

أ-نظرية **Salovey & Mayer**: الذين يعتبران من رواد دراسات الإدراك والوعي، والتي كان قد بدأها مع مجموعة أخرى من الباحثين منذ عام ١٩٨٥ حيث عرفا إدارة الانفعال بأنه قدرة الفرد على رصد مشاعره وانفعالاته الخاصة ومشاعر الآخرين وانفعالاتهم، وأن يميز الفرد بينهم وأن يستخدم هذه المعلومات في توجيه سلوكه وانفعالاته.

كما أنها القدرة على إدراك الانفعالات بدقة، وتقييمها والتعبير عنها، وكذلك القدرة على توليدها والوصول إليها بأنه عندما تسير عملية التفكير، والقدرة على فهم الانفعال والمعرفة العاطفية، والقدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو العاطفي والعقلي للفرد". كما أضاف كل من سالوفي وماير بأن إدارة الانفعالات لها جذورها التاريخية المتصلة بالذكاء الاجتماعي، ويمكن اعتبارها فرعاً منه، فهناك بعض من التداخل بينهما خاصة في مفهوم الإدراك والتعاطف الوجداني (Salovey & Mayeres, 2002, 327).

ب-النظرية السلوكية: يعزو السلوكيون ديناميات التفاعل الاجتماعي بين الأفراد والجماعات إلى نظرية المثير والاستجابة وعملية التعزيز؛ فإن التفاعل يتمثل في الاستجابات المتبادلة بين الأفراد في أي موقف فكل فعل يؤدي إلى استجابة أو استجابات في إطار تبادل المثيرات والاستجابات، فالتفاعل الاجتماعي لا يبدأ ولا يستمر إلا إذا كان المشتركون يتلقون شيئاً من التعزيز أو التعزيز.

وإن الضبط والإدارة الانفعالية من المهارات المهمة في البنية الانفعالية، فالوعي بالانفعالات يعد المكون الرئيس الذي تبنى عليه مهارات معرفة الانفعالات كافة، إذ يتشكل هذا الوعي بتوجيه انتباه الفرد إلى حالاته الداخلية التي يعيشها بما يسهل لعقله أن يقوم بملاحظة ودراسة الخبرة نفسها بما تتضمنه من انفعالات، أي إن نكون مدركين لحالتنا الانفعالية، وتفكيرنا بالنسبة لهذه الحال المزاجية، وكذلك إدراكنا لانفعالات ومشاعر الآخرين (حمدي الفرماوي ووليد حسن، ٢٠٠٩).

ج- نموذج **Bar-on** : قام بار - أون بتوسيع معنى إدارة الانفعالات من خلال دمجها بالسمات التي تتعلق بالقدرة وينطلق نموذج بار أون من الإجابة على السؤال: لماذا ينجح بعض الناس في الحياة أكثر من غيرهم؟ وقد حدد بار أون الخصائص التي تساعد الفرد لينجح في الحياة في خمس مجالات وهي: الوظائف الشخصية، والمهارات الشخصية،

والمهارات التكيفية، وإدارة الضغوط، والمزاج العام (بدر السعيد وفؤاد الطلافحة ، ٢٠١٨ ، ١١).

د-نظرية دانيال جولمان: يشير كتاب جولمان "الذكاء العاطفي" إلى الذكاء العاطفي كقدرة على إدارة العواطف، مما يؤثر إيجاباً في اتخاذ القرارات، وتقليل العدوان، وتعزيز القدرة على التعلم (Andrew, 2017, 25).

وقد استخدم جولمان العديد من الدراسات والنظريات الطبية التي اهتمت بالدماغ البشري في بناء نموذج النظرية الذي يعتمد على أن بنية الدماغ البشري المتشابكة في أوقات الانفعال تستطيع تفسير العديد من الحقائق. فقد وجد من خلال دراساته أن الوعي الذاتي للانفعالات مرتبط بأنشطة خاصة مصدرها مناطق خاصة في القشرة الدماغية خاصة في منطق اللغة، حيث تساهم تلك الأنشطة في التعرف وتمييز تلك الانفعالات المستتارة، وقد توصل من خلال ذلك إلى نظرية مفادها أن تلك الطبقات الرئيسية للقشرة الدماغية والتي تمثل الدماغ الانفعالي ملتفة حول جذع الدماغ بشكل يشبه العمامة الصغيرة بأسفلها تجويف يستقر فيه جذع الدماغ وأطلق على هذا التشكيل "النظام الحوفي" وهو المسؤول عن كيفية إدارة الانفعالات في حالة الاستتارة الانفعالية، وهذا النظام يحتوي على مجموعة معقدة من التراكيب الدماغية (صبا المبيضين وأحمد الطراونة، ٢٠٢١، ١٦).

هـ-النظرية الإنسانية: ويعد ماسلو أحد أصحاب المدرسة الإنسانية وقد أكد من خلال نظرية على سمة إدارة الانفعالات، وذلك من خلال أرائه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية، وهي إما أن تكون طبيعة خيرة أو محايدة، ولكنها ليست شريرة، كما أشار ماسلو أن للإنسان مجموعة من الحاجات التي يسعى إلى تحقيقها، وأن الشخص الذي يعجز عن إشباع حاجاته لا يستطيع التفكير بطريقة منطقية وذلك بسبب ما ينتج من توتر نفسي أو عدم القدرة على إدارة الانفعالات. ويمكن لإدارة الانفعالات أن تعمل على تنمية الذكاء الشخصي مما يساعد على التعلم الفعّال (سعيد الكلوت وسمية المهدى، ٢٠٢٢، ٣٤٠).

وتوجد بعض الدراسات التي فحصت العلاقة بين إدارة الانفعالات والتفاعلات الاجتماعية نذكر منها دراسة (Beers 2005) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين القدرة على إدارة الانفعالات وجودة التفاعل الاجتماعي لدى عينة من طلبة جامعة في الولايات المتحدة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٦) طالباً وطالبة، ولتحقيق هدف الدراسة تم

استخدام مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس التفاعل الاجتماعي، حيث أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية ما بين القدرة على إدارة، وتنظيم الانفعالات، والتفاعل الاجتماعي.

كما قام (Grace & Jared, 2011) بإجراء دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين قدرة الأطفال على إدارة انفعالاتهم وبين سلوكهم الاجتماعي، واشملت العينة على (٣٣) طفلاً تتراوح أعمارهم بين (٥ - ١٠) سنوات، بحيث يمثلون مستويات اقتصادية واجتماعية مختلفة من مركز تنمية الطفولة المبكرة في منطقة داكوتا الشمالية في الولايات المتحدة الأمريكية، و تم استخدام مقياس إدارة الانفعالات لشيلدرز وكيثشي، ومقياس السلوكيات الاجتماعية للأطفال الذي تم تطويره لأغراض هذه الدراسة، وأظهرت النتائج أن مستوى إدارة الانفعالات لدى الأطفال جاء بمستوى مرتفع، ووجود علاقة ارتباطية طردية ما بين إدارة الانفعالات والتفاعلات الاجتماعية المناسبة، أيضاً وجود فروق دالة احصائية تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث حيث سجلت الفتيات علامات أعلى من الذكور في مستوى إدارة الانفعالات.

وقام (Garner & Waajid, 2012) بعمل دراسة هدفت معرفة مدى الوعي الانفعالي والإدارة الذاتية للانفعالات كمؤشر تنبؤى على القدرة على المعرفة والكفاءة الاجتماعية والسلوك داخل الصف لأطفال ما قبل المدرسة في الولايات المتحدة، وتكونت عينة الدراسة من (٧٤) طفلاً من الذكور والإناث، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس إدارة الانفعالات ومقياس الكفاءة الاجتماعية ومقياس الكفاءة المعرفية كأداة بحثية، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين الوعي الانفعالي، والكفاءة الاجتماعية، والقدرة المعرفية لدى أطفال ما قبل المدرسة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين إدارة الانفعالات والتفاعل الاجتماعي داخل الصف.

بينما قدم كلا من (Monopoli & Kingston, 2012) دراسة هدفت التعرف على مستوى إدارة الانفعالات وعلاقته بالقدرة اللغوية والتفاعل الاجتماعي لدى عينة من (٦٧) تلميذاً وتلميذة من الصف الثالث، وتم استخدام اختبار المفردات وتقييمات المعلمين للمهارات الانفعالية والاجتماعية في عملية جمع البيانات والذي تم تطويره بما يخدم الدراسة، وقد أظهرت النتائج أن مستوى إدارة الانفعالات لدى التلاميذ كان منخفضاً، كما أظهرت النتائج

وجود تعزى إلى الجنس في مستوى إدارة الانفعالات، وكانت الفروق لصالح الإناث ، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين مستوى إدارة الانفعالات وبين القدرة اللغوية والتفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الصف الثالث.

ودراسة (Mihalca & Tarnavska (2013 التي هدفت الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفية والتفاعل الاجتماعي لدى المراهقين، لدى عينة من (٣٧٨) طالباً وطالبة من ثلاث مدارس ثانوية بالمنطقة الوسطى في أوكرانيا، وتتراوح أعمارهم بين ١١-١٦ سنة، واستخدمت الدراسة مقياس مشكلات الأداء الاجتماعي ، واستبانة استراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفية، وقد أظهرت النتائج أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفية تعمل كمنبئات بمشكلات التفاعل الاجتماعي والاضطرابات المرتبطة بها، حيث بينت أن الكوارثية والقبول تتنبأ بشكل دال احصائياً بمشكلات التفاعل الاجتماعي، في حين تتنبأ الكوارثية، التخطيط، لوم الذات، بشكل دال احصائياً بالاضطرابات المرتبطة بهذه المشكلات، كما بينت وجود علاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفية ومشكلات التفاعل الاجتماعي (العلاقات مع الأقران، الكفاءة الاجتماعية، التكيف الاجتماعي - الانفعالي).

في حين قامت دراسة منال الحملاوي وأسماء مبروك (٢٠٢١) بدراسة استراتيجيات إدارة الانفعالات كمتغير وسيط بين صعوبات تنظيم الانفعال للأمهات والكفاءة الانفعالية الاجتماعية للمراهقين، وتكونت العينة من (٢٦٥) أما بمتوسط عمري (٩،٤٤)، وأبناؤهن من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمتوسط عمري (١٣،٥٩)، وتم استخدام عده مقياس أهمها مقياس استراتيجيات إدارة الانفعالات للأبناء كما يدركها الأبناء، ومقياس الكفاءة الانفعالية الاجتماعية كما يدركها الأبناء، وأسفرت أهم النتائج عن أن استراتيجيات إدارة الانفعالات للأبناء تتوسط العلاقة بين صعوبات تنظيم الانفعال للأمهات والكفاءة الانفعالية الاجتماعية للأبناء، وأنه أمكن التنبؤ بالكفاءة الانفعالية الاجتماعية للأبناء من خلال بعض أبعاد استراتيجيات إدارة الانفعالات للأبناء وهي (الأساليب المتمركزة حول الانفعال، والتجاهل، واللوم)، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الكفاءة الانفعالية والاجتماعية وفي استراتيجيات إدارة الانفعالات.

بينما اهتمت بعض الدراسات بدراسة العلاقة بين إدارة الانفعالات ومتغيرات أخرى وذلك على عينة من طلاب الجامعات، نذكر منها: دراسة عبد العزيز الموسوي وسارة العبد لله (٢٠١٤) فهدفت التعرف على إدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين متغيرات الرضا عن الحياة وإدارة الانفعالات، حيث حددت عينة الدراسة من طلبة الفرقة الأولى والرابعة من طلبة جامعة القادسية من الجنسين بعدد (٤٠٠) طالباً وطالبة واستخدمت الدراسة مقياس إدارة الانفعالات وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من إدارة الانفعالات لدى عينة الدراسة وارتباطه بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة. بينما تناولت دراسة Flores & Oliva (2015) بعنوان: إدارة الانفعالات وعلاقتها بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى المراهقين، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٤٠٠) مراهق من مدارس حكومية وبلغ عدد الإناث منهم (١٣٣٢) وبلغ عدد الذكور (١٠٦٨)، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى الجنسين، كما أشارت النتائج إلى أن المراهقين من الجنسين لديهم قدرة كبيرة على فهم انفعالاتهم وتنظيمياً وأكثر شعوراً بالرضا عن ذواتهم وحياتهم.

وهدف دراسة Kilic et al.,(2015) معرفة آثار المعاملة الوالدية على مهارات إدارة الانفعالات لدى الشباب، وقد تكونت العينة من ١٧٠ شاباً تتراوح أعمارهم بين ٢٠ إلى ٣٦ عاماً في المنطقة الوسطى من أنقرة، وقد توصلت النتائج إلى أن أسلوب الوالدين المتسلط والاستبدادي يؤثر على مهارات إدارة الانفعالات بشكل إيجابي، في حين يؤثر أسلوب الحماية الزائدة على إدارة الانفعالات بشكل سلبي.

أما دراسة Shekar & Pangotra(2017) بعنوان: صعوبات إدارة الانفعالات والشعور بالوحدة وتقدير الذات لدى المراهقين. والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات والوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً جامعياً نصفهم من الإناث ونصفهم من الذكور (٤٨ منهم من الريف و١٠٢ من المدن)، وأظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين إدارة الانفعالات والشعور بالوحدة، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في تقدير الذات لصالح الإناث، وقد أوصت الدراسة بالتدريب على إدارة الانفعالات لما لها من أهمية وتأثير واضح في تقدير الذات وانخفاض الشعور بالوحدة.

في حين قامت دراسة خديجة البلاونة ورنند بشير (٢٠١٨) بالتعرف على مستوى إدارة الانفعالات ومستوى التوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في لواء الجامعة في عمان، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الانفعالات، والتوافق الأسري والتعرف على أثر متغير الجنس في كل من إدارة الانفعالات والتوافق الأسري لدى أفراد العينة. وتكونت عينة الدراسة من ٢٧٦ طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في لواء الجامعة في عمان. وقد توصلت النتائج إلى أن مستوى إدارة الانفعالات والتوافق الأسري لدى أفراد العينة جاء في المتوسط، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى إدارة الانفعالات ومستوى التوافق الأسري لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في كل من مستوى إدارة الانفعالات ومستوى التوافق الأسري.

وأتمت دراسة فاطمة النوافلة وأحمد الطراونة (٢٠٢٠) بالتعرف على مستوى إدارة الانفعالات وعلاقتها بمستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة والكشف عن الفروق في إدارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة التي تعزى إلى متغير الجنس. وقد توصلت النتائج إلى ارتفاع مستوى إدارة الانفعالات ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة، كما توصلت أيضاً إلى وجود علاقة إيجابية بين إدارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس على مقياس إدارة الانفعالات، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة. ودراسة إيلاف حميد وأديب محمد (٢٠٢٣) التي هدفت التعرف على إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة الانبار تبعاً لمتغيرات النوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالباً وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس إدارة الانفعالات، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى عالي من إدارة الانفعالات لدى عينة الدراسة الذكور والتخصص العلمي.

-المحور الثاني: تقدير الذات Self-Esteem

يعد تقدير الذات الإيجابي مورداً شخصياً مهماً، وهو ضروري للتكيف مع المواقف الصعبة (Steiner et al., 2002)، حيث يستخدم الأفراد الذين يتمتعون بتقدير كبير للذات استراتيجيات مواجهة أكثر فعالية (Yildirim et al., 2017). كما يؤثر أيضاً على تصور العلاقات بين الأشخاص؛ فالأفراد الذين يعانون من تدني تقدير الذات هم أكثر

حساسية للتقييم السلبي ولديهم حاجة أكبر للقبول ويشككون في قيمتهم الشخصية، في حين يعتقد الأفراد ذوو تقدير الذات المرتفع أنهم محبوبون ومقبولون من قبل الآخرين وأن الآخرين سوف يتفاعلون مع احتياجاتهم (Leary & Baumeister, 2000). ووفقاً لنظرية الهوية الاجتماعية (Social Identity Theory (SIT) يمكن أن يتغير تقدير الفرد لذاته من خلال ما يعتقده الآخرون (Debowska et al., 2017, 1241).

١- مفهوم تقدير الذات:

يتم تصور تقدير الذات باعتباره العنصر التقييمي لمفهوم الذات، ويتكون من مجموعة من المعتقدات التقييمية المحددة والمحاذة العاطفية الشاملة " الإيجابية والسلبية"، ويرتبط بمجالات متنوعة كالمجال الاجتماعي والأكاديمي والرياضي وغيرهم من المجالات (Mlawer, 2023, 1). كما يراه Mruk (2006, 9) بأنه عنصر حاسم Crucial issue يساعد في تشكيل ما نراه ونفشل في رؤيته، والطرق التي نختارها ونرفضها، ومعايير الإثبات التي نستخدمها لقبول أو رفض الأدلة أو الاستنتاجات.

ويعرّف Rosenberg (1979, 54) الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع بأنهم "الأفراد الذين لديهم احترام الذات، ويعتبرون أنفسهم أشخاصاً ذو قيمة"، في حين أن الشخص الذي لديه تدني تقدير الذات هو شخص يفتقر إلى احترام الذات ويعتبرهم يفتقرون إلى الذات كأشخاص (Phibbs, 2020, 7; Capps, 2023, 9). وتعرف نورا التريسي وآخرون (٢٠٢٢، ٤٦) تقدير الذات بأنه التصورات والأفكار التي يتوقعها الفرد لنفسه نحو قدراته واستعداداته (الانفعالية، المعرفية، الجسمية، الاجتماعية، والأخلاقية) كما يدركها هو بنفسه أو كما يدركها الآخرون سواء كان هذا التصور سلبي أم إيجابي.

ويعرف الوليد عبد الله (٢٠٢٣، ٢٥٢) تقدير الذات بأنه تقويم ذاتي لخصائص الفرد، كما يدركها بنفسه، وما يرتبط بهذا التقويم من مشاعر واتجاهات وأحكام تقييمية تجعله يتراوح ما بين تقدير ذات عالٍ إلى تقدير ذات منخفض. ويراه سعود السويهي (٢٠٢٣، ٢٠٧-٢٠٨) بأنه اتجاه الفرد نحو نفسه، وقدرته على تحديد جوانب القوة والضعف لديه، وكذلك قدرته على إدارة الأمور، والشعور بالكفاءة في حل المشكلات الاجتماعية وتحمل نتائجها. كما يعرف Carter (2023, 9) تقدير الذات على أنه تقييم شخصي للذات يشكل الأساس لما نشعر به تجاه أنفسنا في العالم، وقد تساهم ردود الفعل من الآخرين في كيفية

تطوره. ويؤكد Schiff(2023,6) أن تقدير الذات هو تقييم الشخص لذاته والذي يمكن أن يكون إيجابياً أو سلبياً، ويمكن اعتبارها مدى تقييم الشخص لقيمته وكفاءته.

تعقيب: خلص الباحثان مما سبق أن أغلب التعريفات ركزت على وصف تقدير الذات بأنه تقييم شخصي لخصائص الفرد كما يدركها بنفسه من حيث جوانب القوة والضعف. بينما هناك غالبية آخري تعرف تقدير الذات على أنه موقف الفرد أو اتجاهه نحو نفسه تجعله يتراوح ما بين تقدير ذات عال إلى تقدير ذات منخفض. في حين يرى البعض أنها تصورات وأفكار يتوقعها الفرد لنفسه نحو قدراته واستعداداته كما يدركها هو بنفسه أو كما يدركها الآخرين. ويتبنى الباحثان تعريف (Smelser(1989,10) الذي يرى أن تقدير الذات هو الاتجاه الذي يتخذه الفرد من ذاته، ويتم تحديده من خلال ثلاثة أبعاد هي: المكون المعرفي، والمكون العاطفي، والمكون التقييمي (Mruk, 2006, 11).

٢- مستويات تقدير الذات:

يصنفها Bainter (2018, 49) إلى قسمين، كما يلي:

أ- **المستويات العالية من تقدير الذات High levels of self esteem:** وهي تشمل العديد من الخصائص كالشعور بالتفوق والاستحقاق، والتوق إلى التقييمات الإيجابية من الآخرين والحاجة إلى أن تكون مركز الاهتمام. وينبغي أن يُشار أن المستويات الأعلى من تقدير الذات بالنرجسية غير المرضية التي تتميز بالغرور والانخراط في استغلال الآخرين، والشعور بالاستحقاق، وأوهام تفوق الفرد، والحاجة إلى الاهتمام والإعجاب، والرغبة في تعزيز الصورة الاجتماعية للفرد.

ب- **المستويات المنخفضة من تقدير الذات Low levels of self esteem:** وتشمل بعض الخصائص كانهدام الثقة والاستيعاب الذاتي، والحساسية الشديدة للرفض الاجتماعي، وفي بعض الأحيان الانفصال الاجتماعي لحماية الأنا.

٣- النظريات والنماذج المفسرة لتقدير الذات:

تتعدد النظريات المفسرة لتقدير الذات وفيما يلي أهم هذه النظريات:

أ- نموذج Wells and Marwell (1976)

حاول هذا النموذج التعرف على مفهوم تقدير الذات على أساس عمليتين نفسييتين:

- التقييم Evaluation (الذي يؤكد على دور الإدراك).
- التأثير Affection (الذي يعطي الأولوية لدور المشاعر) من حيث صلتها بتقدير الذات.

وأوضحوا أن إجراء التمييز بين التقييم والتأثير بشكل متسق وواضح أمر من الصعب تحقيقه بشكل كامل. ومع ذلك، فإن التركيز على واحدة أو أخرى من العمليات يؤدي إلى أشكال مختلفة من الوصف والتفسير وأحياناً القياس. ويتضمن التقييم الذاتي عموماً أوصافاً سببية وآلية أكثر، في حين يميل تأثير المشاعر الذاتية إلى استنباط مفاهيم أكثر "إنسانية" للسلوك.

وقد توصلوا من خلال عملهم أن تقدير الذات يُفهم على أنه وظيفة أو جزء من الشخصية. وفي هذه الحالة، يُنظر إلى تقدير الذات على أنه جزء من النظام الذاتي Self-system، وعادةً ما يكون معنياً بالتحفيز Motivation أو التنظيم الذاتي Self-regulation، أو كليهما (Mruk, 2006, 11).

ب- نموذج Smelser (1989) :

يرى Smelser (1989, 10) أن تقدير الذات يمكن اعتباره نوعاً من الاتجاهات الذي يتمتع بقوة ثابتة ومستوى تنظيمي ثابت للفرد، كما ينبغي التعامل معه على أنه اتجاهات ظرفية - أي تعتمد على الظروف المحيطة بالفرد - إلى حد كبير؛ نعلم جميعاً أننا نشعر بالرضا تجاه أنفسنا في لحظة ما، وبالسوء تجاه أنفسنا في لحظة أخرى، اعتماداً على الحالة المزاجية mood والوضع الاجتماعي social situation. أضف إلى هذا حقيقة أن تقدير الذات المرتفع يُختبر أحياناً كمجموعة متأصلة من المشاعر inherent set of feelings، ولكن في بعض الأحيان كرد فعل دفاعي ضد الشعور بالنقص. في الحالة الأخيرة، من

- الأفضل وصف تقدير الذات العالي على أنه غرور vanity أو غطرسة arrogance أو أنانية egotism. مما يعنى أن تقدير الذات يتمثل في الاتجاه الذي يتخذه الفرد من ذاته.
- ويرى (Smelser,1989) أنه يتم تحديده من خلال ثلاثة مكونات رئيسية، كما يلي:
- المكون المعرفي Cognitive element: ويشمل توصيف بعض أجزاء أو عناصر الذات بمصطلحات وصفية؛ كالقوة والثقة. وهي تتمثل في الإجابة عن السؤال: عن أي نوع من الأشخاص أكون.
 - المكون العاطفي: Affective element وهو تكافؤ أو درجة الإيجابية أو السلبية المرتبطة بتلك الجوانب التي تم تحديدها واعتبارها مميزة؛ وهذا ما نطلق عليه تقدير الذات المرتفع أو المنخفض.
 - المكون التقييمي Evaluative element: وهو إسناد مستوى معين من الجدارة وفقاً لبعض المعايير المثالية (Smelser,1989,10; Mruk, 2006, 11).

ج-نظرية عمليات المقارنات الاجتماعية The social comparisons process theory

تقترح نظرية المقارنة الاجتماعية أن الأفراد يحددون قدراتهم وقيمهم إحساسهم بقيمتهم الذاتية من خلال مقارنة المعلومات المتعلقة بالذات مع المعلومات المتعلقة بالآخرين. وتوضح النظرية أن الناس لديهم حاجة مستمرة لمقارنة أنفسهم مع الآخرين لتقييم القدرات والصفات. وتنتج المقارنات الاجتماعية نتائج مختلفة لتقدير الذات. إن بساط المقارنة التصاعدي له آثار إيجابية وسلبية على تقدير الذات (Harris,2023,15; Schiff,2023,24).

وقد ساعد انتشار استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الوصول إلى المعلومات حول الأفراد الآخرين -مثل ما كانوا يفعلونه وأين يتمتعون بتقدير الذات والرضا عن الحياة على فيسبوك- متاحاً بسهولة أكبر، مقارنة بالتفاعلات خارج الإنترنت، وبالتالي يمكن إجراء المقارنة الاجتماعية بسهولة أكبر وفي كثير من الأحيان. كما توفر العديد من مواقع التواصل الاجتماعي وظائف تتيح للأفراد التواصل بسهولة مع الآخرين الذين ينشرون معلومات تشبههم والتعرف عليهم؛ لذلك، قد يكون من الصعب تجنب مقارنة نفسك بالآخرين في موضوع مماثل (Harris,2023,15-16).

د-نظرية معالجة التعليقات الاجتماعية Feedback processing theory

وتهتم هذه النظرية بتقييم المعلومات المقدمة للذات من قبل الآخرين، والتي قد تشير إلى القبول الاجتماعي أو الرفض. إن ردود الفعل من البيئة الاجتماعية على الفرد تزيد أو تقلل من تقدير الشخص وذلك اعتمادًا على نوع ردود الفعل ومستويات تقدير الذات الحالية (Schiff, 2023, 24).

ه-نظرية الهوية الاجتماعية Social identity theory

تُعرف نظرية الهوية الاجتماعية بأنها إحساس الشخص بمن هو بُناءً على عضويته في المجموعة. وهي تتطوي على عملية التصنيف ووضع العلامات وبناء وجهات النظر النمطية. وتدعي هذه النظرية أن الأفراد يتعاطفون مع المجموعات التي يرون أنهم أعضاء فيها ويسعون جاهدين للحصول على نظرة إيجابية لمجموعتهم، بناءً على مقارنات مع المجموعات الأخرى. بالنسبة لكثير من الناس، هناك حاجة إلى رؤية الذات بشكل إيجابي، ويُنظر إلى تصور أعضاء المجموعة في ضوء المقارنة بالمجموعات الأخرى. وتصف هذه النظرية مفهوم الذات بأنه يتطور من خلال عضوية المجموعة المتصورة، والتي يمكن أن تؤدي إلى معاناة الأفراد من الصراع، بسبب الحاجة إلى الحفاظ على الانطباعات عبر مجموعات مختلفة (Harris, 2023, 15).

خلاصة وتعقيب: مما سبق يتبين اختلاف النماذج أو الأطر النظرية التي تناولت مفهوم تقدير الذات، حيث أهتم نموذج Wells and Marwell بتفسير تقدير الذات من خلال عمليتي التقييم والتأثير، أما نموذج Smelser فيرى أن تقدير الذات نوعاً من الاتجاهات يتحدد من خلال ثلاثة مكونات هي المكون المعرفي والانفعالي والتقييمي، في حين اقترحت نظرية المقارنة الاجتماعية أن تقييم الفرد لقيمته الذاتية يتحدد من خلال مقارنة المعلومات المتعلقة بالذات مع المعلومات المتعلقة بالآخرين، إما نظرية ردود الفعل الاجتماعية فاهتمت بدور رد الفعل من البيئة الاجتماعية على تقدير الشخص لذاته، في حين اهتمت نظرية الهوية الاجتماعية بالنظر لتقدير الذات كمفهوم يتطور من خلال إدراك الفرد لدوره كعضو في الجماعة التي ينتمي إليها.

وقد تبني الباحثان نموذج (Smelser(1989 حيث اعتبر تقدير الذات نوعاً من الاتجاهات مما يجعله يحتوى على الطرفين المتقابلين الإيجابي والسلبي، كما أنه مفهوم شامل للعديد من العناصر المعرفية والوجدانية والتقييمية.

أما عن الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات والتفاعلات الاجتماعية، نذكر منها: دراسة (Wilson(2010 التي قامت باستخدام منهجية اليوميات A daily diary methodology لمعرفة ما إذا كان تقدير الذات والقلق الاجتماعي والتجارب الشخصية تتنبأ بالسلوكيات المحفوفة بالمخاطر على الصحة. وذلك لدى مجموعة من ٢١٩ مشاركاً ملئوا استبياناً عبر الإنترنت لتقييم الخصائص الديموغرافية وسمات تقدير الذات والقلق الاجتماعي. كشفت النتائج أن المشاركين كانوا أكثر عرضة للانخراط في عدد من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر الصحية في الأيام التي مروا فيها بتجارب شخصية أكثر سلبية نسبياً، وأن التجارب الإيجابية يبدو أنها تحمي من الانخراط في عدد من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر الصحية، وأن سمة تقدير الذات والقلق الاجتماعي لم تخفف من تأثير التجارب الشخصية السلبية اليومية على السلوكيات المحفوفة بالمخاطر الصحية.

وهدف دراسة سعاد موسى بخيت وسلوى كمال الزبير (٢٠١٩) التعرف على مستوى تقدير الذات والتفاعل الاجتماعي والتوافق الدراسي لدى عينة تكونت من (٥٩٨) طالباً وطالبة من طلاب الجامعات الحكومية وغير الحكومية بالخرطوم. استخدمت الدراسة مقياس تقدير الذات لروزنبرج ، ومقياس التفاعل الاجتماعي ، ومقياس التوافق الدراسي . توصلت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة يتسم بالارتفاع، وأنه لا توجد فروق داله إحصائياً تعزى لمتغير النوع، في حين توجد فروق داله إحصائياً تعزى لنوع الكلية.

وتناولت دراسة (Carter(2023 دور الدعم الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلاب الجامعات وتأثيره على إدمان الإنترنت، ومدى ارتباط استخدامات الإنترنت المختلفة بالإدمان على الإنترنت. تم طرح أسئلة على المشاركين (العدد = ٣٠٦) بخصوص مشاعرهم ومواقفهم بشأن استخدامهم للإنترنت، وتصوراتهم حول دعم الأسرة والأصدقاء، ومشاعرهم تجاه أنفسهم، وعدد المرات التي يستخدمون فيها الإنترنت لأغراض اقتصادية و/أو اجتماعية وثقافية و/أو شخصية. أشارت النتائج إلى وجود ارتباطات لعلاقة تقدير الذات مع إدمان

الإنترنت $r = 0.28$ ، $p < 0.01$. كما تم اكتشاف ارتباطات بين أنواع استخدام الإنترنت باستثناء الاستخدامات الاقتصادية، وبين إيمان الإنترنت. وكانت نتائج الدور الوسيط للدعم الاجتماعي في العلاقة بين تقدير الذات مع إيمان الإنترنت غير دالة.

واهتمت فريال محمود محمد الحاج (٢٠٢٣) باستخدام النمذجة بالمعادلات البنائية في بناء نموذج بنائي افتراضي للعلاقة بين تقدير الذات ودافعية الانجاز والمسؤولية الاجتماعية لدى عينة تكونت من (٣٤٢) طالباً جامعياً من طلاب جامعة غزة، استخدمت الدراسة مقياس روزنبرج لتقدير الذات (ترجمة: جرادات، ٢٠٠٦)، ومقياس الدافعية للإنجاز، ومقياس المسؤولية الاجتماعية إعداد (عثمان، ١٩٧٣). أظهرت النتائج وجود ارتباط مباشر دال إحصائياً بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز، وبين تقدير الذات والمسؤولية الاجتماعية، بينما كان الارتباط المباشر للدافعية للإنجاز والمسؤولية الاجتماعية غير دال، مما يؤكد أن العلاقة بينهما التي تظهر داله في العديد من الدراسات هي نتاج للدور الوسيط لتقدير الذات. كذلك أظهرت النتائج أن قيمة معامل التحديد (٠,٤٣١) قد فسرت المسؤولية الاجتماعية ودافعية الانجاز معاً (٤٣%) من التباين في تقدير الذات.

أما دراسة Hejjawi (2023) فهدفت استكشاف مشاركة الأصدقاء والمتابعين على وسائل التواصل الاجتماعي وارتباطها بتقدير الذات وقلق الأداء الموسيقي باستخدام نموذج PERMA لتوجيه الاستفسار، وذلك لدى (٦) طلاب بيانو مبتدئين في سن الكلية، تم الاستعانة بقوائم تسجيل قلق الأداء، وتقدير الذات ل كوبرسميث (CSEI)، واستبيان استخدام وسائل الإعلام الديموغرافية والاجتماعية، ومقابلتين فرديتين شبه منظمتين. تم جمع البيانات (١) في بداية الدراسة؛ (٢) بعد نشر مقتطف فيديو قصير من أداء البيانو على منصات التواصل الاجتماعي والتفاعل مع الأصدقاء والمتابعين، و(٣) قبل ٣٠ دقيقة من الأداء الرسمي في حدث مباشر؛ و (٤) بعد الانتهاء من الأداء الحي. تشير النتائج إلى تأثيرات محتملة لشبكات التواصل الاجتماعي على رفاهة طلاب الموسيقى المبتدئين وتقدير الذات. كما تمت الإشارة إلى التفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي باعتباره عنصراً إيجابياً وهاماً يساهم في إعداد العروض الناجحة للمشاركين. كما ساعد الوعي بنموذج PERMA بعض المشاركين في تجربة المشاعر الإيجابية، وتحسين رفاهيتهم، ورفع تقديرهم لذواتهم، وخفض

قلق الأداء لديهم. تم ربط مشاعر السعادة والرفاهية المتضمنة في PERMA بتحسين العلاقات بين المشاركين وأصدقائهم على وسائل التواصل الاجتماعي، وتم الإبلاغ عن تحسين حافزهم وإتقانهم وتحقيق الأهداف، بالإضافة إلى مشاعر الدعم والتشجيع. ولم تؤثر التعليقات السلبية على المشاركين ذوي تقدير الذات العالي؛ ومع ذلك، لم يكن من الممكن ملاحظة آثار التعليقات السلبية على المشاركين ذوي تقدير الذات المنخفض لأن الطالب الوحيد الذي يعاني من انخفاض تقدير الذات لم يتلق ردود فعل سلبية.

-المحور الثالث: التفاعلات الاجتماعية: Social interactions

ويعد التفاعل الاجتماعي هو أحد المهارات التي على الفرد إتقانها من أجل التعايش مع أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه، فالمجتمع يسند إليه أدوارًا متعددة ومتباينة قد ينجح أو يفشل بدرجات متفاوتة في أدائها، وذلك حسب عدد المتغيرات مثل جنس الفرد، مكانته الاجتماعية، قدراته الذاتية، والمهارات الاجتماعية التي يمتلكها وكذلك حسب طبيعة المواقف. وعن أنماط السلوك التي تدل على التفاعل الاجتماعي داخل الجماعة فتتمثل في ردود الفعل الإيجابية التي تظهر من خلال التكافل والتماسك والتعاون مع أعضاء المجموعة، وفي ردود الفعل السلبية من خلال الاختلاف أو رفض الرأي الآخر، وأيضًا الانسحاب من المواقف والتفاعلات الإيجابية أو الصراع مع الآخرين.

١- مفهوم التفاعلات الاجتماعية:

هناك تعريفات متعددة للتفاعلات الاجتماعية ونذكر من بينها: تعريف New Kemp للتفاعل الاجتماعي بأنه نوع من النظام أو الجهاز الذي ترتبط أجزائه مع بعضها البعض ويعتمد أداء كل جزء منه على أداء باقي الأجزاء بالوظائف المطلوبة منها، وبناء على هذا الأساس يقوم الأفراد الذي يكن بينهم وجود تفاعل لتغيير السلوك الناتج منهم نتيجة لذلك التفاعل، ونتيجة ذلك يتم تعديل سلوك أحد الطرفين إذا حدث تغيير في سلوك الطرف الآخر (جودة بنى جابر، ٢٠٠٤، ١٣٧).

وفي مينرونوف (١٩٧٤، ٦٠) أن هناك معنيين الأول: إنه ما يحدث عندما يكون شخصان أو جماعتان على اتصال فيما بينهما، ويحدث تغيير في سلوكهما، والثاني: هو التأثير المتبادل بين الأفراد، أو القوى الاجتماعية، ففي الوسط الاجتماعي يحدث التأثير

المتبادل، وهذا يُعد تفاعل اجتماعي. ويعرفها أوتاواي (١٩٧٦، ٦٠-٧٠) بأنها الأسم الذي يطلق على أي علاقة تحدث بين الأشخاص في مجموعات أو بين المجموعات بعضها ببعض باعتبارها وحدات اجتماعية، وهي قوة العمل الجماعي الداخلية كما يراها الذين يساهمون فيها. أما (Driscoll & Carter (2018, 599 فيعرفانه بأنه ظاهرة اجتماعية يحدث فيها تأثير متبادل بين فردين أو جماعتين أو هيئتين فأكثر، وهذا التفاعل ينتج عن طريق الاتصال ويكون مادياً أو معنوياً ومباشراً أو غير مباشر.

وحدد على الماطري وجهاد الهرش (٢٠١٩، ٧٠٧) التفاعلات الاجتماعية أنها تشتمل على **بُعد الإقبال على الآخرين**: ويعني التحرك نحوهم والحرص على التعاون معهم والاتصال بهم والتواجد وسطهم، و**بُعد التعاون مع الآخرين**: ويعني الحرص على التعاون معهم والشعور بالسعادة لذلك، **بُعد الاتصال بالآخرين**: ويعني القدرة على إقامة علاقة جيدة وصداقات مع الآخرين والحفاظ عليها، والاتصال الدائم بهم، ومراعاة قواعد الذوق الاجتماعي العام في التعامل معهم، **بُعد الاهتمام بالآخرين**: ويعني انشغال الفرد بالآخرين وسروره لتواجده معهم ووجودهم معه، والعمل جاهداً على جذب انتباههم واهتمامهم نحوه ومشاركتهم انفعالياً.

في حين تعرفه شيخه جنيد (٢٠٢١، ٧٠) بأنه أفعال أو ممارسات شخصين أو أكثر موجهة بشكل متبادل تجاه الذات الأخرى، أي سلوك يحاول التأثير أو يأخذ في الاعتبار التجارب أو النوايا الذاتية لبعضهما البعض، وهذا يعني أن أطراف التفاعل الاجتماعي يجب أن يكونوا على دراية ببعضهم البعض، وهذا لا يعني أن تكون على مرأى من بعضكما البعض أو التعامل معها بشكل مباشر. أما عصام شاهين وآخرون (٢٠٢١، ٣٧) فيعرف التفاعل الاجتماعي بأنه العلاقات الاجتماعية التي تظهر نتيجة وجود تجانس وهدف مشترك بين الأفراد وحاصل التفاعل الاجتماعي بين هؤلاء الأفراد يمكن أن تنتج العمليات الاجتماعية مثل التنافس الإيجابي والسلبي والصراع والتكيف. **ونستخلص من التعريفات السابقة أن التفاعلات الاجتماعية، هي العلاقات الاجتماعية التي تتشكل نتيجة وجود أفراد متجانسين، ولديهم هدف مشترك، ورغم اختلافاتهم الطبقية والاجتماعية فإنه بحاصل التفاعل فيما بينهم تتكون العمليات الاجتماعية كالتنافس بوجهيه الإيجابي والسلبي، والتعاون بتحقيق**

الانسجام، والتكيف كحل للصراع. كما يرى الباحثان أن التفاعلات الاجتماعية عملية كلية لا تخضع للجزئية.

٢- أهمية التفاعلات الاجتماعية:

- تُسهم التفاعلات الاجتماعي في تكوين سلوك الإنسان، ومن خلاله يكتسب الأفراد الخصائص الإنسانية ويتعلم لغة وثقافة مجتمعه وقيمه وعاداته وتقاليده، من خلال عملية التطبيع الاجتماعي.

- التفاعلات الاجتماعية ضرورية لنمو الأفراد، وجاء في إحدى الدراسات أن الطفل الذي لا تتوفر له فرصة كافية للتفاعل الاجتماعي يتأخر نموه.

- يهيئ التفاعل الاجتماعي الفرص للأشخاص لتمييز كل منهم بشخصيته، فيظهر منهم المخططون، المبدعون، وكذلك العدوانيون، كما يكتسب كل فرد القدرة على التعبير والمبادرة والمناقشة.

- تُعد التفاعلات الاجتماعية شرطاً أساسياً لتكوين الجماعة، إذ ترى نظرية التفاعل أنها نسق من الأشخاص يتفاعل بعضهم مع بعض، مما يجعلهم يرتبطون معاً في علاقات معينة، ويكون كل منهم على وعي بعضويته في الجماعة، ومعرفة ببعض أعضائها، ويكونون تصوراً مشتركاً لمجموعتهم.

- تؤدي التفاعلات الاجتماعية إلى تمايز شرائح الجماعة فتظهر القيادات وعكس ذلك.

- تساعد التفاعلات الاجتماعية على تحديد الأدوار الاجتماعية أو المسؤوليات التي يجب أن يطمح لها كل إنسان (على هنود، ٢٠١٣، ١٣٠).

- ويسر التفاعل الاجتماعي تحقيق أهداف الجماعة، ويحدد طرائق إشباع الحاجات، ويتعلم الفرد والجماعة بواسطته أنماط السلوك المتنوعة والاتجاهات التي تنظم العلاقات بين أفراد وجماعات المجتمع في إطار القيم السائدة والثقافة والتقاليد الاجتماعية المتعارف عليها، كما يساعد على تقييم الذات والآخرين بصورة مستمرة، ويخفف وطأة الشعور بالضيق (صلاح الدين شروخ، ٢٠٠٤، ١٧٠).

٣- مراحل التفاعل الاجتماعي:

قسم Bales مراحل التفاعل الاجتماعي كما يلي:

- أ- التعرف: أي الوصول إلى تعريف مشترك للموقف، ويشمل ذلك: طلب المعلومات والإعادة للتوضيح، والتأكيد، وكذلك إعطاء التعليمات والمعلومات.
- ب- التقييم: أي تحديد النظام المشترك وتقييم في ضوءه الحلول المختلفة.
- ج- الضبط: أي محاولات الأفراد للتأثير على بعضهم البعض.
- د- اتخاذ القرارات: وتعني الوصول إلى قرار نهائي.
- هـ- ضبط التوتر: أي علاج التوترات التي تنشأ في الجماعة.
- و- التكامل: وهي صيانة تكامل الجماعة (عبد الله الرشدان، ١٩٩٩، ١٧٠).

٤- العوامل المؤثرة في التفاعلات الاجتماعية:

حدد Bales أربعة عوامل تؤثر في تفاعل الجماعة وحركتها نحو أهدافها وهذه العوامل هي:

- أ- شخصيات الأفراد المتفاعلين وأدوارهم.
- ب- الحقائق المشتركة بينهم التي تكون جزءاً من الثقافة العامة التي يعيشون فيها والثقافات الخاصة التي ينتمون إليها.
- ج- التنظيم العلائقي، أي ما يتوقعه الأفراد بعضهم من بعض فيما يتصل بعلاقاتهم الاجتماعية.
- د- طبيعة المشكلة التي تواجهها الجماعة وما ينشأ عنها من أحداث تتغير وتتطور بتفاعل الجماعة (سالم عبيد، ٢٠٢٢، ١٤٧-١٤٨).

٥- نتائج التفاعلات الاجتماعية:

تنجم عن التفاعلات الاجتماعية الناجحة مجموعة من النتائج ومنها:

- أ- نمو الشخصية: تنمو شخصية الفرد، وترتفع إلى مستوى ثقافة الجماعة التي تتفاعل معها، ساعية إلى الوصول والاقتراب من الشخصية القومية المطلوبة.
- ب- التعلم: باحتكاك الفرد مع الجماعة التي يعيش بينها، ويكتسب الأنماط السلوكية المختلفة والمهارات التي يحتاج إليها في حياته ضمن المجتمع.

- ج- الانتماء: يتوصل الفرد من خلاله معاشته المستمرة للجماعة التي يعيش بينها إلى حب الأرض والوطن الذي يسكنه، والاعتزاز بقيم الجماعة والانتماء إليها.
- د- صقل الثقافة: يحتك الفرد بأفراد جماعته وأفراد الثقافات الأخرى مؤثراً فيها ومتأثراً بها، وبذلك تصقل ثقافته ويتحسن كثير من عناصرها.
- هـ- التكيف: عندما يحتك الفرد مع أفراد مجتمعه خلال حياته، يتعرف على عاداتهم وتقاليدهم وقيهم وأنشطتهم الحياتية ويتشرب هذه الأنماط، فتصبح جزءاً من شخصيته، ويصل إلى حالة التكيف والتلاؤم معهم دون أن يشعر بالغبرة.
- و- الإنتاج: عندما يصل الفرد إلى الراحة والطمأنينة مع أفراد مجتمعه، فإنه يبذل قصارى جهده في سبيل رفع مجتمعه وتقدمه وزيادة إنتاجه وإسعاد مواطنيه رداً لبعض الجميل.
- ز- الراحة النفسية: يتفاعل الفرد مع أفراد المجتمع يأخذ منهم ما يحتاجه من أسباب العيش، ويقدم لهم كل ما يقدر عليه من خدمات، فيشعر بحبهم له والراحة النفسية في تعامله معهم (انتصار يونس، د.ت، ٢٢٩).

٦- النظريات والنماذج المفسرة للتفاعلات الاجتماعية:

أ- نظرية التفاعل الرمزي:

تؤكد هذه النظرية على جانبين أساسيين هما الرموز والمعاني. حيث تركز التفاعلية الرمزية على إعطاء أهمية للرموز والمعاني التي يقصدها الناس أثناء سلوك معين يقومون به، فالناس دائماً يعطون معاني للمواقف التي يمرون بها في حياتهم. كما ترى التفاعلية الرمزية أن هناك عملية تفاعلية تحدث بين الفرد والمجتمع، فالفرد ينشأ في أسرة يتلقى فيها التربية والرعاية، ويذهب إلى المدرسة ليحصل على التعليم، ثم إلى العمل. كل ذلك يوضح أن هناك علاقة تفاعلية قوية بين الفرد والمجتمع.

ويركز أنصار هذه النظرية على أهمية حدوث التفاعل بين الأفراد وفق أساليب تضمن استمرار العلاقة التفاعلية، فالنظرية التفاعلية تركز على أهمية لعب الدور عندما يتبادل الأفراد الإشارات، وذلك في إطار من العلاقات الاجتماعية التي على أساسها يتم

تفسير هذه الإشارات، وعلى أساسها يسلك الفاعلين سلوكاً جديداً يتضمن هذا النشاط المنظم خلال الموقف التفاعلي (آمنة القندوز، ٢٠٢٢، ٩٤).

ب- النظرية السلوكية:

تُشير النظرية السلوكية إلى أن التفاعل الاجتماعي هو "العملية التي يؤثر فيها الناس بعضهم على بعض من خلال التبادل المشترك للأفكار والمشاعر وردود الأفعال. وبحسب وجهة نظرهم في التعلم فإن التفاعل الاجتماعي يبدأ ويستمر عندما يلتقي المشتركون في التفاعل دعماً للتفاعل". كما حاولوا أن يفسروا كيف تنطبق مبادئ التعلم على العلاقات الاجتماعية والإنسانية، وأن التفاعل الاجتماعي عندهم يمثل الاستجابة المتبادلة بين الأفراد في وسط اجتماعي بحيث يشكل سلوك الفرد منبهاً لسلوك الآخر يستدعي الاستجابة. وقد فسر السلوكيين التفاعل الاجتماعي بحسب نظرية المثير والاستجابة والتعزيز حيث نجد أن الإنسان يميل إلى تكرار الاستجابة التي تعزز، ويتعلم الفرد نتيجة لهذا التعزيز أنماط السلوك التي تشكل جزءاً من شخصيته. ويشير أصحاب هذه النظرية إلى أن التفاعل الاجتماعي هي "حصيلة تعلم أنماط السلوك المختلفة التي يتم تعزيزها ويتابع تكرارها إلى أن أصبحت جزءاً من شخصية الفرد" (شيخة الجنيد، ٢٠٢١، ٧٠).

ج- نظرية نيوكمب:

يرى نيوكمب أن التفاعل الاجتماعي هو نوع من النظام أو الجهاز الذي ترتبط أجزاؤه مع بعضها البعض ويعتمد أداء كل جزء منه على أداء باقي الأجزاء للمهام المطلوبة منها. وبناء على هذا الأساس يقوم الناس بتغيير السلوك الصادر منهم نتيجة التفاعل بينهم وبين الآخرين، ونتيجة لذلك يتم تعديل سلوك أحد الطرفين إذا حدث تغير في سلوك الطرف الآخر (عصام شاهين وآخرون، ٢٠٢١، ٣٨).

د- نظرية فيلدمان:

تقوم هذه النظرية على خاصيتين أساسيتين وهما، الاستمرار أو التآزر السلوكي بين أعضاء الجماعة أو الجماعات الأخرى. ولقد توصل فيلدمان من خلال دراسة أجزائها على ستة مجاميع من الأشخاص إلى أن التفاعل الاجتماعي مفهوم متعدد يتضمن ثلاثة أبعاد هي:

- **التكامل الوظيفي:** يشير إلى أن النشاط المتخصص والمنظم الذي يحقق متطلبات الجماعة من حيث تحقيق أهدافها وتنظيم العلاقات الداخلية فيها والعلاقات الخارجية بينها وبين الجماعات الأخرى.
- **التكامل التفاعلي:** يشير إلى التكامل بين الأفراد من حيث التأثير والتأثر وعلاقات الحب المتبادلة بينهم وكل ما يدل على تماسكهم.
- **التكامل المعياري:** يشير إلى التكامل من حيث القواعد المتعارف عليها التي تضبط سلوك الأفراد والجماعات (مى العبره وإياد الشوارب، ٢٠١٦، ١٣-١٤).

أما عن الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين التفاعلات الاجتماعية والرفاهة النفسية، نذكر منها: دراسة Cortés Aguilar et al., (2011) التي هدفت معرفة تأثير المقارنات الاجتماعية ورأس المال الاجتماعي على الرفاهة الذاتية. كما تختبر الدراسة ما إذا كان رأس المال الاجتماعي، من خلال التأثير الاجتماعي والتعرض، إما معززاً أو مخففاً لتأثير المقارنة. أشارت النتائج أن تأثير المقارنة على الرفاهة إيجابي؛ أي أنه كلما كان أداء الآخرين أفضل، كان الفرد أكثر سعادة. ونجد أيضاً أن رأس المال الاجتماعي يعد من بين أقوى العوامل المرتبطة بالرفاهة الذاتية للأفراد في دول أمريكا اللاتينية. كما تشير النتائج إلى أن الاتصالات الاجتماعية قد تعزز تأثير المقارنة على سعادة الفرد، وهو تأثير أكثر حدة بالنسبة لأولئك الذين يقدمون أداءً أسوأ في مجموعتهم المرجعية.

أما DeFreese(2012) فقام بدراسة الارتباطات المصاحبة لتصورات الرياضيين للدعم الاجتماعي، والتفاعلات الاجتماعية السلبية مع الإرهاق والرفاهة، عند أخذ المتغيرات النفسية والاجتماعية المحددة تجريبياً في الاعتبار. باستخدام تصميم مقطعي، قامت الدراسة (١) بفحص ارتباطات أنواع متعددة من الدعم الاجتماعي لزملاء الفريق مع إرهاق الرياضيين والتحفيز الذاتي في عينة مكونة من ٢٣٥ رياضياً جامعياً. أظهرت النتائج أن تصورات الرضا عن الدعم والدعم المتصور (ولكن لم يتم تلقيه) ترتبط بشكل كبير بإرهاق الرياضيين والتحفيز الذاتي، وهو ما يرتبط بالرفاهية القريبة. من خلال اعتماد تصميم دراسة طولية مع عينة من ٤٦٥ رياضياً جامعياً، فحصت الدراسة (٢) الدعم الاجتماعي والتفاعلات الاجتماعية السلبية كمفسرين محتملين للعلاقة المتصورة بين الإجهاد والإرهاق الرياضي عند مراعاة التأثير السلبي للسماوات والحفز الرياضي. أظهرت النتائج أن التوتر

الملحوظ والتفاعلات الاجتماعية للرياضيين تساهم بشكل فردي في الإرهاق (ولكن ليس تقليل الإنجاز وتخفيض قيمة الرياضة) عبر الموسم التنافسي. باستخدام نفس التصميم والعينة، فحصت الدراسة (٣) الدعم الاجتماعي والتفاعلات الاجتماعية السلبية كمفسرين محتملين للعلاقة بين الرياضي والإرهاق والرفاهة عند مراعاة سمة التفاؤل. أظهرت النتائج إرهاق الرياضيين والدعم الاجتماعي والتفاعلات الاجتماعية السلبية ينتبأ بوضوح برفاهة الرياضيين خلال الموسم التنافسي. وأن العلاقة بين إرهاق الرياضي ورفاهيته تختلف بين الرياضيين.

وبحثت دراسة (Choi 2017) كيفية تأثير التفاعلات الاجتماعية التي تتم من خلال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على الرفاهية الذاتية. وأشارت النتائج الرئيسية إلى أهمية دراسة عمليات الاتصال المحددة التي تحدث في تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، مثل الكشف عن الذات، والاستجابة الملموسة، وإشباع الاحتياجات النفسية. من خلال تحليل بيانات ٥٠٣٧ تفاعلاً اجتماعياً باستخدام طريقة أخذ عينات من الخبرة، وقد أسفرت هذه الدراسة عن أن الإمكانات التكنولوجية المختلفة ارتبطت بالتغيرات في عمليات التفاعل، والتي كان لها آثار على مستويات الارتباط والحاجة إلى الرضا والتغيرات اللاحقة في الرفاهة العاطفية.

وهدف (Booker et al., 2018) إلى دراسة ما إذا كانت التغييرات في تفاعل وسائل التواصل الاجتماعي ومقاييس الرفاهة مرتبطة عبر الأعمار باستخدام نماذج النمو المتوازنة. لدى عينة (٩٨٥٩) من المشاركين في عمر (١٠-١٥) سنة. تم تقييم التفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي من خلال التردد اليومي للردشة على مواقع التواصل الاجتماعي. تم قياس الرفاهة من خلال قياس السعادة من خلال ستة مجالات للحياة واستبيان نقاط القوة والصعوبات. تشير النتائج إلى وجود اختلافات بين الجنسين في العلاقة بين التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي والرفاهة، وكانت هناك ارتباطات كبيرة بين التفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي واعتراضات الرفاهة وبين التفاعل عبر وسائل التواصل الاجتماعي وانحدارات الرفاهة بين الإناث. وارتبط ارتفاع التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي في سن العاشرة بانخفاض في الرفاهة بعد ذلك بالنسبة للإناث، ولكن ليس بالنسبة للذكور. وكانت النتائج مماثلة لكلا مقاييس الرفاهة. مما يعنى المستويات

العالية من التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي في مرحلة المراهقة المبكرة لها آثار على الصحة والرفاهية في مرحلة المراهقة اللاحقة، وخاصة بالنسبة للإناث. يشير عدم وجود ارتباط لدى الذكور إلى أن عوامل أخرى قد تكون مرتبطة بانخفاض مستوى رفاقتهم مع تقدم العمر.

وهدف دراسة Park(2019) تحليل العوامل التي تؤثر على رفاهية الفرد في مكان العمل، وذلك من خلال فحص العلاقة بين قدرة الفرد على التكيف مع الثقافات والخبرات الجديدة ونجاحه في العمل. حيث يؤثر قلق التفاعل الاجتماعي بشكل كبير على تجربة الفرد في مكان العمل، وبالتالي على رفاقته في مكان العمل. استخدمت الدراسة مقياس الذكاء الثقافي والانفتاح على تجربة الفرد الشخصية، لدى عينات من الكوريين المغتربين الذين تتراوح أعمارهم بين (٢٠ - ٥٠) عاماً. أشارت الدراسة أن الأفراد الذين يستطيعون التكيف مع المواقف واستخدام التكنولوجيا والثقافات الجديدة سينجحون في حياتهم المهنية، في حين أن الشخصيات التي تعاني من التغيرات والمتطلبات السريعة لن تستطيع ذلك لأن العمل يستهلك حياة الكثير من الناس؛ فهو يرتبط ارتباطاً جوهرياً بسلامتهم النفسية. مما يعنى أنه إذا كان الشخص يعاني في مكان العمل، فسيكون لذلك آثار عميقة على حالته العقلية.

في حين هدفت دراسة Rosenberg(2022) التحقق من أن المستويات العالية من اللعب الاجتماعي الإيجابي، والمشاعر الإيجابية، والتدفق أثناء اللعب يمكن أن تتنبأ بمزيد من الصحة العقلية والرفاهية بشكل عام للأطفال والمراهقين. تكونت العينة من ١٤٠٣ أطفال ومراهقين تتراوح أعمارهم بين ٨ و ١٦ عاماً، وأفادوا عن عاداتهم في اللعب وسلوكهم وعواطفهم وتدفقهم أثناء اللعب. استكشفت الدراسة الجوانب الإيجابية والسلبية للألعاب التقليدية القائمة على الشاشة وبحثت في مساهمتها في الرضا عن الحياة والأعراض العقلية. وتوفر النتائج رؤى قيمة حول الخصائص وأنواع اللعب المختلفة التي تساهم في الصحة العقلية ورفاهية الأطفال والمراهقين. كما تشير النتائج إلى أن ألعاب الفيديو جزء لا يتجزأ من البيئة الاجتماعية للأطفال ويمكن أن تساهم بشكل كبير في صحتهم العقلية من خلال توليد المشاعر الإيجابية والتفاعلات الاجتماعية. ومع ذلك، من المهم ملاحظة أن ألعاب الفيديو يمكن أن تؤدي أيضاً إلى مشاعر سلبية وسلوك عنيف. لذلك، من الضروري استخدام ألعاب الفيديو بحكمة لتعزيز قدرتها على تعزيز المشاعر الإيجابية والصحة العقلية. يعد دور

التفاعلات الاجتماعية حاسماً في تحقيق التأثيرات الإيجابية من ألعاب الفيديو، حيث ترتبط بتجربة التدفق والصحة العقلية، مما يمكن أن يساعد في تقليل حدوث الأعراض العقلية. وقامت دراسة Ali & Khan (2023) بالتعرف على كيفية تأثير رأس المال البشري والتفاعل الاجتماعي على العائدات الاقتصادية. حيث يُعتقد في البلدان النامية أن الوضع الصحي الجيد والتعليم (رأس المال البشري) يحققان الرفاهية والفوائد الاقتصادية. تم استخدام نهج المتغير الآلي (IV) لتحديد تأثير التجانس والتفاعل من أجل تحديد التأثير والعائدات الاقتصادية لرأس المال البشري والتفاعل الاجتماعي على قيم السيطرة الأخرى والمتغيرات الملحوظة. أشارت النتائج أن الفرد الذي يتمتع برأس مال بشري قوي وعالي يؤثر بشكل إيجابي على العوائد الاقتصادية. كذلك ارتباط الاستقرار الاجتماعي والرفاهة الاقتصادية لدى الأفراد النشطين اجتماعياً بشكل متميز. علاوة على ذلك، فإن الرجال الذين يتمتعون برأس مال بشري وتفاعل اجتماعي كبير هم أكثر حظاً مقارنة بالنساء اللاتي يتمتعن بقدرات مماثلة.

أما دراسة Dwyer et al., (2023) فقد هدفت إلى الكشف عن الأسباب التي تقف وراء لجوء الناس إلى استخدام هواتفهم الذكية في تفاعلاتهم الاجتماعية بالرغم من أن هذه الهواتف يمكنها أن تقوض الرفاهة التي يحصل عليها الناس من خلال تفاعلاتهم الاجتماعية. وقد تكونت عينة الدراسة من ٣٩٥ طالب من طلاب علم النفس الذين أبلغوا عن اصطحاب هواتفهم الذكية باستمرار إلى الجامعة. وقد توصلت النتائج إلى فشل الهواتف في تقديم أي فوائد يمكن اكتشافها. وبدلاً من ذلك، أفاد المشاركون الذين تمكنوا من الوصول إلى هواتفهم عن تجربة شخصية عامة أسوأ وتفاعلاً اجتماعياً بشكل أقل (في كل من التقرير الذاتي والمقاييس الموضوعية) مقارنة بأولئك الذين لم يتمكنوا من الوصول إلى هواتفهم.

ودراسة Ishiguro (2023) التي هدفت الكشف عن حجم تأثير الحد الأدنى من التفاعل الاجتماعي على الرفاهة الذاتية والشعور بالانتماء، وتقييم الفروق الفردية في التفاعل الاجتماعي مع الآخرين غير الحميمين في شرق آسيا، وقد تكونت عينة الدراسة من ٩٥٧ من المقيمين في اليابان والمطابقين للقيم الموجودة بالمقاييس المستخدمة، وقد توصلت النتائج إلى أن الحد الأدنى من التفاعل الاجتماعي كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالسعادة وأن

تأثيرات الحد الأدنى من التفاعل الاجتماعي كانت تتوسط بشكل كبير من خلال الشعور بالوحدة.

-المحور الرابع: الرفاهية النفسية Psychological wellbeing

تصف مراكز السيطرة والوقاية من الأمراض Centers for Disease Control and Prevention (CDC) -والتي تتبع لوكالة الصحة العامة- الرفاهية الذاتية بأنها "وجود مشاعر وحالات مزاجية إيجابية (مثل الرضا والسعادة)، وغياب المشاعر السلبية (مثل الاكتئاب والقلق)، والرضا عن الحياة، والوفاء والأداء الإيجابي"، ويقوم بتضمين الرفاهية كجزء من جودة الحياة الشاملة المتعلقة بالصحة (HRQOL)، وهو مفهوم شامل مهم ومستخدم على نطاق واسع لقياس الصحة يستخدمه مركز السيطرة على الأمراض على منصة معلومات الصحة العامة الأمريكية، ويصف المكون الرئيسي للرفاهية الذاتية باعتبارها "الصحة الجسدية والعقلية للفرد أو المجموعة مع مرور الوقت". كما وصفها المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض the U.S. Center for Disease Control، فإن الرفاهية النفسية على المستوى الفردي تعبر عن "اندماج تصورات الصحة البدنية والعقلية (على سبيل المثال، مستوى الطاقة، والمزاج) وما يرتبط بها من مخاطر وظروف صحية، والحالة الوظيفية، والدعم الاجتماعي، والظروف الاجتماعية والاقتصادية الحالية، كمقياس شامل للرفاهية العامة" (Hubbard,2023,2-3).

١- مفهوم الرفاهية النفسية:

تعرف سميرة محمد شند وآخرون (٢٠١٣، ٦٧٩) الرفاهية النفسية بأنها أحد المؤشرات التي تعكس الوظيفة النفسية الإيجابية، فهي تحدد علاقة الفرد بذاته من تقبلها وتقردها والوعي بها بما يحقق استقلاليتها رغم تمتعه بعلاقات جيدة بالآخرين مشبعة بالأمن والاحترام المتبادل، ساعياً لتحقيق أهداف ومقاصد حياتية يتبناها من خلال استغلاله لكافة الفرص البيئية وتغلبه على ما يواجهه من معوقات، بما يحقق له التقدم والاستمرارية والنضج الشخصي. كما تعرفه سهام عبد الغفار (٢٠١٩، ٢٧) بأنه المشاعر الإيجابية التي تظهر في السلوك والتي تعكس تقبله ورضاه عن ذاته واستقلالته في إصدار قراراته وقدرته على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، وقدرته على تحديد أهدافه والسعي لتحقيقها بنجاح،

واستغلال مصادر البيئة لحل مشكلاتها بكفاءة، والبحث عن مصادر التعلم باستمرار للنمو الشخصي.

في حين عرفت حليمة الفيلكاوي (٢٠١٩، ٩) بأنها حالة من التعبير عن البهجة والاستمتاع التي يعيشها الفرد ضمن إطار بيئي إيجابي. ويتبنى (Hubbard 2023, 13) تعريف (Diener 1984, 543-544) للرفاهة الذاتية بأنها التقييم المعرفي والعاطفي للفرد لحياته؛ ويجب أن يكون (أ) "ذاتيًا"، (ب) "يتضمن تدابير إيجابية"، و (ج) "يتضمن تقييمًا عالميًا لجميع جوانب حياة الشخص".

في حين يهتم Schiff (2023,13) بالرفاهة الداخلية Internal wellbeing ويعرفها بأنها مستوى العافية الملموسة، وخاصة فيما يتعلق بالصحة والرخاء والسعادة، ويرى أن الأشخاص الذين يتمتعون برفاهية داخلية عالية يتميزون بمستوى عالٍ من الرضا والشعور بالمعنى والقدرة على إدارة التوتر.

٢- النظريات والنماذج المفسرة للرفاهة النفسية:

أ-نظرية الرفاهة التكيفية الحسية sensory adaptive well-being theory

Brickman and Campbell(1971)

قامت هذه النظرية بوصف الرفاهة كاستجابة للتغيرات في مستوى السعادة والتعاسة التي تحدث كردود فعل قصيرة الأجل للأحداث الإيجابية أو السلبية. وأنه بمجرد انتهاء رد الفعل على حدث معين، يعود مستوى رفاهة الفرد إلى نقطة محددة محايدة. كان هذا المفهوم يسمى نظرية حلقة المتعة the hedonic treadmill theory ، وهي مبنية على نموذج نفسي يسمى التعود التلقائي automatic habituation حيث تصبح مصادر التحفيز الثابتة جزءاً من مستوى المتعة الطبيعية للشخص، في حين يمكن للرفاهة النفسية الاستمرار في الاستجابة لـ ٣٣ تحفيزاً فريداً يمكن أن يحدث (Hubbard,2023,33).

ب-النظرية التفاعلية الرمزية symbolic interactionist theory, Thoits(1983)

بناءً على هذه النظرية أعاد Thoits صياغة فرضية العزلة الاجتماعية واقترح فرضية تراكم الهوية، مفترضاً أن تأثيرات اكتساب الدور وفقدان الدور على الرفاهة النفسية يمكن أن تكون مشروطة بدرجة العزلة الاجتماعية وعدد الأشخاص الذين يعيشون في عزلة اجتماعية

والهويات الاجتماعية في وقت مبكر من الحياة. يؤكد Thoits أولاً على أهمية الهويات الاجتماعية للرفاهة النفسية وهو ما يتوافق مع نظرية الدور؛ أي أنه عندما يمتلك الأفراد هويات اجتماعية متعددة تمنحها الحالة الوظيفية والعلاقات الأسرية والاجتماعية، مثل كونهم موظفين أو آباء أو زوجاً أو مقدم رعاية أو صديقاً، فيمكنهم اكتساب تحقيق الذات والهوية الاجتماعية ومعنى الوجود وهي مكونات أساسية للرفاهة النفسية. فعندما يتولى الناس أدواراً اجتماعية متعددة، فإنهم يطورون إحساساً أقوى بقيمة الحياة. وعلى العكس من ذلك، فإن الأشخاص الذين لديهم هويات اجتماعية أقل يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالضيق النفسي (Li, 2023, 13).

ج- نموذج (SWBT by Diener (1984) :

تعتمد تقنية SWBT على ثلاثة مكونات محددة للرفاهة الذاتية؛ المكون الأول: هو أن الرفاهية عنصر ذاتي، بمعنى أنها مشتقة من الفرد ويفسرها. ثانياً: أنها تحتوي على السعادة الذاتية والعوامل الإيجابية، وليس مجرد غياب العوامل السلبية. ثالثاً: أن الرفاهة الذاتية تشكل "تقييماً عالمياً لجميع جوانب حياة الشخص" (Hubbard, 2023, 7).

د- نموذج العوامل الستة للرفاهة النفسية six-factor model of psychological wellbeing (Ryff & Keyes, 1995)

تشير الرفاهة النفسية في هذا النموذج إلى الشعور بالسعادة والقيام بعمل جيد، ويتم اعتبارها سمة أساسية للصحة النفسية المرتبطة بالأداء النفسي الإيجابي للأشخاص. وتشمل ستة أبعاد هم: الاستقلالية، والسيطرة البيئية، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وقبول الذات. ويتم تقييم مستوى السلامة النفسية مجتمعة من خلال هذه الأبعاد الستة. ويتم تعريفهم كما يلي:

- **الاستقلالية:** وتشير إلى الحكم الذاتي وتقرير المصير والاستقلال والمكان الداخلي للتقييم الذاتي الذي يستخدم فيه المرء المعايير الشخصية للحكم على الأشياء بدلاً من السعي للحصول على موافقة خارجية.
- **الإتقان البيئي:** يشير إلى إنشاء أو اختيار بيئة مناسبة لحالة الفرد.
- **النمو الشخصي:** يشير إلى التطوير المستمر لإمكانات الفرد.

- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: تشير إلى تطوير والحفاظ على علاقات شخصية دافئة وثقة.
- الهدف في الحياة: يشير إلى الشعور بتوجيه الحياة والقصد.
- قبول الذات: يشير إلى اتخاذ مواقف إيجابية تجاه الذات (Shen,2023,5).

ه-نظرية تقرير المصير (Self determination theory (Deci & Ryan,2000)

تشير هذه النظرية أن المشاعر النفسية الثلاثة المتمثلة في الكفاءة competence والاستقلالية autonomy والارتباط relatedness تعزز الدافع الجوهري (أي الاستمتاع)، مما يؤدي بالتالي إلى تحسين الرفاهة. ويوضح رايان وديسي (٢٠٠٠) أن الأفراد الذين لديهم دوافع جوهرية للانخراط في سلوك ما هم أكثر عرضة لتجربة نتائج إيجابية-مثل الرفاهة العامة-من السلوك مقارنة بأولئك الذين لديهم دوافع خارجية (أي، تسيطر عليهم أحداث خارجية). على وجه الخصوص، تتم متابعة استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية لأنها مثيرة للاهتمام أو ممتعة بطبيعتها؛ إن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي في حد ذاته هو مكافأة بحد ذاتها. ولذلك، فإن التمتع بقدر أكبر من استخدام مواقع الشبكات الاجتماعية يمكن أن يحقق الرفاهة الذاتية (Jung,2016,24).

و-النموذج النظري لازدهار الفرد: the theoretical model of human flourishing (VanderWeele, 2017)

تم اقتراح تقييم الرفاهة (WBA) the Well-Being Assessment من قبل برنامج ازدهار الإنسان ومبادرة الاستدامة والصحة لمؤسسة (SHINE) NetPositive في جامعة هارفارد. ينشأ تصور الرفاهة في هذا النموذج من تعريف Vanderweeles (2017) لازدهار الإنسان، حيث تم تحديد الرفاهة بأنها حالة تكون فيها جميع جوانب حياة الإنسان جيدة ومميزة وتمتد إلى درجة من الكمال، ويمكن تحديد جوانب تميزه في ستة مجالات أساسية هي: الصحة العاطفية، الصحة الجسدية، المعنى والغرض، الترابط الاجتماعي، نقاط القوى الشخصية، الأمن المالي. تهتم المجالات الثلاثة الأولى والأخيرة على التركيز الفردي، فإن الرفاهية الاجتماعية وبعض العناصر في مجال نقاط قوة الشخصية تتجاوز المصلحة الذاتية وتتصل بالرفاهة المجتمعية. ويتم عرضهم كما يلي:

- **الصحة العاطفية Emotional Health:** تم تصور الصحة العاطفية للتركيز على مشاعر المتعة مثل الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. وتضمنت أيضًا عناصر مثل التمتع بصحة نفسية جيدة والسيطرة والقدرة على التعامل مع المشاعر الصعبة. وبالتالي، تم تصميم هذا المجال لتغطية الأحكام المتعلقة بتقييمات الحياة الشاملة مع التركيز على الجوانب العاطفية والعقلية للأداء البشري بالإضافة إلى الاستقلالية العاطفية والمرونة.
- **الصحة الجسدية Physical Health :** تم تعريفها من خلال تقييمات الأداء البدني والممارسات الصحية والحفاظ على الصحة. ويركز قياسه على تقييم شامل لكونه يتمتع بصحة جيدة بما يكفي ليتمكن من القيام بمهام ضرورية في الحياة في الحاضر والمستقبل.
- **المعنى والغرض Meaning and Purpose :** يعكس هذا المجال قيمة حياة الفرد، ويشمل عناصر الإحساس بالمعنى في الحياة. بالإضافة إلى ذلك، تم تضمين التوجيه لأنشطة الفرد، والسعي وراء ما هو أكثر أهمية في الحياة. وبالتالي، يشتمل هذا المجال على بُعد وجودي يشير إلى الارتباط الشامل والتماسك وأهمية التجارب الشخصية، بالإضافة إلى المفاهيم الموجهة نحو الأهداف المتعلقة بالسعي والطموح لتحقيق غايات معينة.
- **نقاط قوة الشخصية Character Strengths :** تم تصور هذا المجال وفقًا للقناعة الفلسفية والدينية، التي اعتمدها علم النفس الإيجابي مؤخرًا، والتي مفادها أنه من أجل تحقيق الرفاهية الكاملة، فإن الشخصية الممتازة تتصرف وفقًا للفضيلة. وبالتالي، تم تعريف هذا المجال على أنه القدرة على التركيز، والحفاظ على أفكار متسقة، والتصرف بطريقة تساهم في خير الذات والآخرين، وبالتالي يشمل عناصر اتخاذ القرار الفاضل والإيثار، والمثابرة وتأخير الإشباع، وغيرها من نقاط قوة الشخصية.
- **الترابط الاجتماعي Social Connectedness :** يركز هذا المجال على كمية ونوعية الروابط الاجتماعية المرغوبة وذات الخبرة. بالنظر إلى التناقض المحتمل بين عدد ونوعية العلاقات التي يحافظ عليها المرء ويرغب فيها، كما ورد في

نظرية التناقض المعرفي للوحدة، فإن هذا المجال يشتمل أيضًا على عناصر الوحدة، التي تشير إلى قصور اجتماعي. أخيرًا، إدراكًا لأهمية الشعور بالاحترام والارتباط بالمجتمع، فضلاً عن وجود علاقات وثيقة وذات معنى وداعمة، فقد تم تصميم هذا المجال ليشمل، من ناحية، عناصر الاتصال الاجتماعي والدعم والحميمية، ومن ناحية أخرى، يتعلق بالرفاهية الاجتماعية المجتمعية.

■ **الأمن المالي Financial Security** : تم تصميم هذا المجال للتأكيد على ضرورة ضمان وجود موارد مالية ومادية مستقرة بما فيه الكفاية لتحقيق الرفاهية الكاملة والحفاظ عليها ومن ثم تعزيزها. وبالتالي، تم تعريف هذا المجال على أنه يشمل التقييمات الذاتية للموارد المالية الكافية، والقدرة المالية التي تمكن الفرد من متابعة أهداف حياته وعدم القلق بشكل مفرط بشأن تغطية نفقاته (Weziak-Bialowolski et al., 2021, 2-3).

خلاصة وتعقيب: مما سبق يتبين اختلاف النماذج أو الأطر النظرية التي تناولت مفهوم الرفاهة النفسية؛ حيث وصفتها نظرية الرفاهة التكيفية الحسية كاستجابة للتغيرات في مستوى السعادة والتعاسة التي تحدث للفرد. أما النظرية التفاعلية الرمزية فاهتمت بتأثيرات اكتساب الدور وفقدان الدور على الرفاهة النفسية. في حين اعتمد نموذج SWBT على ثلاثة مكونات محددة للرفاهة الذاتية؛ من حيث كونها عنصر ذاتي يحتوي على السعادة الذاتية والعوامل الإيجابية مع تقييماً لجميع جوانب حياة الفرد. أما نموذج العوامل الستة للرفاهة النفسية فقام بتقييم الرفاهة من خلال الاستقلالية والإتقان البيئي والنمو الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والهدف من الحياة وقبول الذات. في حين أشارت نظرية تقرير المصير إلى دور الكفاءة والاستقلالية والارتباط في تحسين الرفاهة. أما النموذج النظري لازدهار الفرد فقام بتحديد ستة جوانب تميز الرفاهة النفسية وهي: الصحة العاطفية، الصحة الجسدية، المعنى والغرض، الترابط الاجتماعي، نقاط القوى الشخصية، الأمن المالي.

ويتبنى الباحثان النموذج النظري لازدهار الفرد: **the theoretical model of human flourishing (VanderWeele, 2017)** حيث يتميز هذا النموذج بتحديد الرفاهة من خلال جوانب عديدة ومتنوعة من حياة الإنسان كالصحة العاطفية والجسدية

والمعنى والغرض من الحياة والترابط الاجتماعي ونقاط القوى الشخصية والأمن المالي؛ مما يجعله نموذج متكامل يعطى فكرة شاملة عن الجوانب الشخصية والمجتمعية للرفاهة الذاتية. في حين تم استبعاد مجال الأمن المالي بسبب طبيعة عينة البحث الحالي -الشباب الجامعي- حيث يقوم الوالدين أو مقدمي الرعاية بتكفل الجانب المادي لهم حتى الانتهاء من الدراسة الجامعية وعدم إلزامهم بتغطية نفقاتهم الخاصة حتى التخرج وذلك بحسب العرف والسائد في المجتمع إلا في أضيق الظروف والحالات الخاصة.

وتوجد بعض الدراسات التي تناولت الرفاهة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى لدى عينة من طلاب الجامعة أو الشريحة العمرية مجال البحث، نذكر منها:

هدفت دراسة أسعد جيار ووسن جاسم (٢٠٢٠) التعرف على مستوى الرفاهة النفسية والتي قد تكون سبب في نجاح الطلاب في الدروس العملية والنظرية التي يؤديها خلال المرحلة الجامعية، ومدى تأثيرها في طبيعة الحياة لهم. تم استخدام مقياس الرفاهة النفسية وتكون ستة مجالات هي (الرضا عن الحياة، الاستقلال الذاتي، العلاقات الاجتماعية، التطور الشخصي، تقبل الذات، طمأنينة النفس)، وذلك على عينة مكونة من (٣٠٠) طالب، أشارت النتائج أن غالبية أفراد العينة يتمتعون برفاهة نفسية متوسطة، لأن الوضع الذي يعيشه الطالب من صعوبات اقتصادية ونفسية وصحية أدت إلى ظهور الطلاب بمستوى متوسط من الرفاهة النفسية.

وهدف دراسة نرجس فهيم وآخرون (٢٠٢٠) إلى معرفة النمذجة السببية للعلاقات بين الصمود النفسي وفعالية الذات والرفاهة النفسية، والتحقق من وجود فروق ترجع للنوع والتخصص العلمي، وذلك على عينة من (٥٣٨) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية بالفرقة الثانية شعبتي (عام وأساسي) جامعة دمنهور، واستخدمت الدراسة عدة مقاييس أهمها مقياس الرفاهة النفسية (إعداد: سميرة شند وآخرون، ٢٠١٣). أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في فعالية الذات والصمود النفسي والرفاهة النفسية ترجع للنوع والتخصص العلمي لدى عينة الدراسة، واختلاف التأثيرات المباشرة لفعالية الذات على الرفاهة النفسية عن التأثيرات غير المباشرة بعد توسط الصمود النفسي كمتغير وسيط.

في حين هدفت دراسة إيمان خالد وأمانى فرحات (٢٠٢١) إلى نمذجة العلاقات بين المتانة العقلية، وتنظيم الانفعالات، والرفاهة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية.

وللتحقق من ذلك تم تطبيق ثلاثة مقاييس هم: مقياس المتانة العقلية ومقياس تنظيم الانفعالات ومقياس الرفاهة النفسية على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة دمنهور بلغ عددهم (٣٠٢) طالباً، وأشارت النتائج إلى تأثير المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات على الرفاهة النفسية، في حين لم يظهر متغير الفرق الدراسية أي تأثير دال على متغيرات الدراسة. وألقت الدراسة الضوء على ضرورة الاهتمام بالتدريب على توظيف استراتيجيات تنظيم الانفعالات وتنمية المتانة العقلية لدى المتعلمين بهدف الوصول لمستوى مرتفع من الرفاهة النفسية لديهم.

وقامت دراسة بشاير الراشد وآخرون (٢٠٢٣) بمعرفة تأثير أزمة الحصار في الشعور بالانتماء إلى الهوية الوطنية، والتحقق من الدور الذي تؤديه هذه الهوية في الاتجاهات حيال الحصار والتعرض للصراع والشعور بالتهديد وفي تقدير الذات والاحساس بالرفاه النفسي، وذلك على عينة تكونت من (٢١٩) مواطناً قطرياً تراوحت أعمارهم بين (١٨-٦٥) سنة، أظهرت النتائج أن الشعور بالانتماء إلى الهوية الوطنية مرتبط إيجابياً بدلاله إحصائية بالاتجاهات السلبية نحو الحصار وبالشعور بالتهديد وبالرفاه النفسي وبتقدير الذات، وكشف تحليل المتغير الوسيط عن دور الهوية الوطنية كمتغير وسيط بين الاتجاهات السلبية نحو الحصار والرفاه النفسي والشعور بالتهديد وتقدير الذات.

وهدف دراسة Sarikan (2023) معرفة العلاقة بين قدرة الطلاب على إدارة عواطفهم وإدراكهم على رفاهتهم النفسية، وذلك على ٣٢٢ طالباً يدرسون في جامعات في مختلف المحافظات في تركيا. تم استخدام "مقياس سمة الذكاء العاطفي" و"مقياس الرفاهة النفسية" و"مقياس المرونة المعرفية". تبين أن مستويات الذكاء العاطفي والرفاهة النفسية والمرونة المعرفية لم تختلف باختلاف الجنس، في حين وجد أن مستويات المرونة المعرفية والرفاهة النفسية تختلف بشكل كبير من حيث المستويات الصفية، كما أن مستويات المرونة المعرفية والرفاهة النفسية لدى الطلاب السنة الثانية أعلى من طلاب السنة الأولى، وتبين وجود علاقة متوسطة بين مستويات الذكاء العاطفي والرفاهة النفسية، وعلاقة متوسطة بين مستويات المرونة المعرفية والرفاهة النفسية. ووفقاً لتحليل الانحدار، فإن درجات الطلاب على مقياسي الذكاء العاطفي والمرونة المعرفية تفسر مستويات رفاهيتهم النفسية بنسبة ٥٦%. من وجهة النظر هذه، يُعتقد أن قدرة الطلاب على إدارة معارفهم وعواطفهم تلعب دوراً رئيسياً في تقييم حياتهم باعتبارها ذات معنى وملينة بالقيمة، في التغلب على هذه الفترة الصعبة.

تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة:

يعكس هذا العرض للإطار النظري والدراسات السابقة الملاحظات الآتية:

- الدراسات التي تناولت إدارة الانفعالات مع التفاعلات الاجتماعية، فكانت دراسات منال الحملاوي وأسماء مبروك، ٢٠٢١؛ Garner & Beers, 2005; Waajid, 2012; Grace & Jared, 2011; Mihalca & Tarnavska, 2013; Monopoli & Kingston, 2012). والدراسات التي تناولت تقدير الذات مع التفاعلات الاجتماعية فكانت دراسات (سعاد بخيت وسلوى الزبير، ٢٠١٩؛ فريال الحاج، ٢٠٢٣؛ Hejjawi, 2023; Carter, 2023). Wilson, 2010
- أما عن الدراسات التي تناولت التفاعلات الاجتماعية مع الرفاهة النفسية، فكانت دراسات (Ali & Khan, 2023; Booker et al., 2018; Choi, 2017; Cortes Aguilar et al., 2011; DeFreese, 2012; Dwyer et al., 2022; Park, 2019; Rosenberg, 2022) مما يشير إلى أن نتائج الدراسات متفقة في اتجاه العلاقات المتبادلة بين متغيرات الدراسة.
- كما تجدر الإشارة إلى وجود دراسة واحدة في حدود علم الباحثان تناولت العلاقة المباشرة بين إدارة الانفعالات والرفاهة النفسية، وهي دراسة Sarikan (2023) التي هدفت معرفة العلاقة بين قدرة الطلاب على إدارة عواطفهم وإدراكهم على رفاهتهم النفسية.
- أما عن نتائج الدراسات التي توضح الفروق بين الذكور والإناث في مستوى التفاعلات الاجتماعية لطلاب الجامعة، فقد تضاربت تلك النتائج؛ حيث أشارت نتائج دراسة (Brooker et al., 2018) فروقاً لصالح الإناث، أما دراسة Ali & Khan (2023) فأشارت أن الرجال يتمتعون بتفاعل اجتماعي كبير مقارنة بالنساء، في حين أسفرت بعض الدراسات كدراسة (سعاد بخيت وسلوى الزبير، ٢٠١٩؛ منال الحملاوي وأسماء مبروك، ٢٠٢١) عن عدم وجود فروق في التفاعل الاجتماعي تعزى للنوع.

- أما نتائج الدراسات التي توضح الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الرفاهة النفسية؛ فقد كشفت غالبية الدراسات عن عدم وجود فروق في الرفاهة النفسية لمتغير النوع كدراسة (حمدي ياسين وآخرون، ٢٠١٤؛ إلهام محي الدين، ٢٠٢١)، في حين كان هناك بعض الدراسات التي كشفت فروق في النوع كدراسة Brooker et al.(2018).
- اختلاف الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة من دراسة إلى أخرى بما يخدم هدف تلك الدراسات؛ فمنها دراسات استخدمت مقاييس جاهزة، ومنها من قام الباحثين بإعداد أدوات الدراسة.
- على الرغم من تأكيد الإطار النظري والدراسات السابقة على أن إدارة الانفعالات وتقدير الذات هي عوامل مؤثرة لتحديد طبيعة التفاعلات الاجتماعية والرفاهة النفسية إلا أنه -في حدود علم الباحثان- وجدا ندرة في الدراسات التي تصدت لدراسة الدور الوسيط للتفاعلات الاجتماعية بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات مع الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- استقاد الباحثان من الإطار النظري والدراسات السابقة في: بناء مشكلة البحث، وصياغة فروضه، وبناء أدواته، وتفسير نتائج البحث الحالي، وتقديم التوصيات والمقترحات.

سابعاً: فروض البحث:

استناداً إلى نتائج الدراسات السابقة صيغت الفروض على النحو التالي:

١. توجد مطابقة للنموذج البنائي للعلاقة بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات (كمتغيرات مستقلة)، والتفاعلات الاجتماعية (متغير وسيط)، والرفاهة النفسية (متغير تابع) لدى طلاب الجامعة.
٢. لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التفاعلات الاجتماعية.
٣. لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور - إناث) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية.

ثامناً: إجراءات البحث: -

تحددت إجراءات البحث الحالي بطبيعة المنهج المستخدم وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة لمتغيرات البحث موضوع الاهتمام.

١-منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لأنه أكثر ملائمة لأهداف البحث الحالي، ويوضح مدى ارتباط متغيرين أو أكثر ببعضهما البعض، أو اكتشاف احتمالية وجود علاقة سببية بين المتغيرات المختلفة.

٢-عينة البحث:

■ عينة إعداد الأدوات:

وتكونت من (٩٢) طالباً وطالبة من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة عين شمس (٣٨ ذكور، ٥٤ إناث) بمتوسط عمري قدره ١٩,٢٧، وانحراف معياري قدره ١,١٧ بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

● عينة الدراسة الأساسية:

وتكونت من (٣٣١) طالباً وطالبة من الشباب الجامعي بكلية التربية جامعة عين شمس (٩١ ذكور، ٢٤٠ إناث) بمتوسط عمري قدره ١٩,٣٥ وانحراف معياري قدره ١,٢٤ بهدف التحقق من فروض الدراسة.

٣-أدوات البحث: اشتمل البحث الحالي على مجموعة من الأدوات وهي:

قام الباحثان بمراعاة النقاط التالية عند إعداد مقاييس البحث الحالي ما يلي:

-الاعتماد على مراجعة الإطار النظري والتعريفات المختلفة للمتغيرات والدراسات السابقة المتصلة بهم والمقاييس المتاحة والاستعانة بهم في إعداد مقاييس البحث الحالي.

- أن تكون عبارات المقاييس واضحة، ودقيقة، وصريحة، وأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، إنما يختار المفحوص الإجابة التي تعبر عنه فعلاً، فضلاً عن أن إجاباته لن يطلع عليها سوى الباحثان لأغراض البحث العلمي فقط.

طريقة الاستجابة والتصحيح للمقاييس:

أما عن طريقة الاستجابة فتكون عن طريق وضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب من وجهه نظر الطالب، ويتم اختيار استجابة واحدة من بين ثلاثة بدائل، واعطيت لكل استجابة درجة وفق سلم القياس الثلاثي، بحيث تتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى: إذا كان اختيار الطالب على العبارة تنطبق تماماً=3، تنطبق إلى حد ما=2، لا تنطبق تماماً=1. علماً بأن هناك عبارات سلبية وتقدر عكسياً (درجة واحدة، درجتان، ثلاث درجات).

وتشير (*) إلى العبارات العكسية.

وسوف نستعرض هذه الأدوات بشيء من التفصيل كما يلي:

• أولاً: مقياس إدارة الانفعالات: (إعداد الباحثان): (ملحق ١)

اطلع الباحثان على عدة مقاييس من أهمها:

- نموذج "ليهى" للمقياس العاطفي "Emotional Schema by Leahy"، والذي

استخدمه Su et al., (2019) وتكون من (٥٠) بنداً، ويتم الاستجابة بين خمس بدائل هم (لا يمثلني حقيقي إطلاقاً، لا يمثلني حقيقي بعض الشيء، لا يمثلني حقيقي قليلاً، يمثلني حقيقي قليلاً، يمثلني حقيقي بعض الشيء، يمثلني حقيقي تماماً).

- مقياس استراتيجيات إدارة الانفعالات، والذي أعدته منال الحملاوي وأسماء مبروك (٢٠٢١) وتكون من (٩٠) بنداً، وتكون من تسعة أبعاد هم (العقاب، التجاهل، اللوم، التهويل، أساليب تشجيعية، التهوين والتهدة، أساليب متمركزة حول المشكلة، أساليب متمركزة حول الانفعال، أساليب تجاوز الانفعالات السلبية)، وتتم الاستجابات بين (تنطبق دائماً، تنطبق بدرجة متوسطة، لا تنطبق تماماً).

- مقياس إدارة الانفعالات، والذي أعده إيلاف حميد وأديب محمد (٢٠٢٣) وتكون في صورته النهائية من (٤٠) بنداً، وتكون من أربعة أبعاد هم (الانفتاح والتعبير عن المشاعر، المشاركة في الانفعالات، فهم الانفعالات الذاتية، التوازن الانفعالي)، وتتم الاستجابات بين (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

- مقياس إدارة الانفعالات، والذي أعدته فاطمة عبد الوارث (٢٠٢٣) وتكون في صورته النهائية من (٥٩) عبارة، وتتكون من أربعة أبعاد هم (إدارة الانفعالات، توظيف

الانفعالات، فهم الانفعالات، إدراك الانفعالات)، وتتم الاستجابة بين ثلاثة بدائل هم (نعم، أحياناً، لا).

قام الباحثان بإعداد الصورة الأولية للمقياس في ضوء التعريف العام، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٢٠) عبارة، وتشير الدرجة الكلية المرتفعة للمفحوص (الطالب) على المقياس إلى ارتفاع إدارة الانفعالات، والعكس بالعكس.

خطوات التحقق من كفاءة مقياس إدارة الانفعالات.

وقد تم التحقق من الكفاءة السيكمترية لمقياس إدارة الانفعالات من خلال القيام بالآتي:

مؤشرات صدق البنية لمقياس إدارة الانفعالات:

قام الباحثان بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس إدارة الانفعالات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (١) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على مقياس إدارة الانفعالات:

جدول (١)

تشبعات مفردات مقياس إدارة الانفعالات باستخدام التحليل العنقودي

المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
٢٠	٠,٥٨	١,٣٥	٠,٢١	٦,٥١	٠,٠١
١٩	٠,٦٥	١,٤٦	٠,٢١	٦,٨٤	٠,٠١
١٨	٠,٧٢	١,٧٧	٠,٢٥	٧,١	٠,٠١
١٧	٠,٧١	١,٥	٠,٢١	٧,٠٦	٠,٠١
١٦	٠,٠٦	٠,١٣	٠,١٣	١	غير دالة
١٥	٠,٧	١,٥٦	٠,٢٢	٧,٠٣	٠,٠١
١٤	٠,٦٨	١,٦٤	٠,٢٤	٦,٩٥	٠,٠١
١٣	٠,٦١	١,٣٧	٠,٢١	٦,٦٥	٠,٠١
١٢	٠,٥١	١,١٧	٠,١٩	٦,١	٠,٠١
١١	٠,٥٨	١,٤٩	٠,٢٣	٦,٥	٠,٠١
١٠	٠,٥٢	١,٢٧	٠,٢	٦,٢١	٠,٠١
٩	٠,٦٨	١,٤٨	٠,٢١	٦,٩٥	٠,٠١
٨	٠,٧٨	١,٦٢	٠,٢٢	٧,٢٩	٠,٠١
٧	٠,٥٩	١,٣٩	٠,٢١	٦,٥٨	٠,٠١
٦	٠,٦٦	١,٤	٠,٢	٦,٨٧	٠,٠١
٥	٠,٧٤	١,٦٦	٠,٢٣	٧,١٨	٠,٠١
٤	٠,٥٤	١,١٨	٠,١٩	٦,٣٢	٠,٠١
٣	٠,٥٦	١,٢٦	٠,٢	٦,٤	٠,٠١
٢	٠,٦٦	١,٤٩	٠,٢٢	٦,٨٩	٠,٠١
١	٠,٤٢	١	-	-	-

يتضح من جدول (١) أن جميع مفردات مقياس إدارة الانفعالات كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، ما عدا العبارة رقم (١٦) فقام الباحثان بحذفها. وقام الباحثان بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس إدارة الانفعالات، ويوضح جدول (٢) مؤشرات صدق البنية لمقياس إدارة الانفعالات:

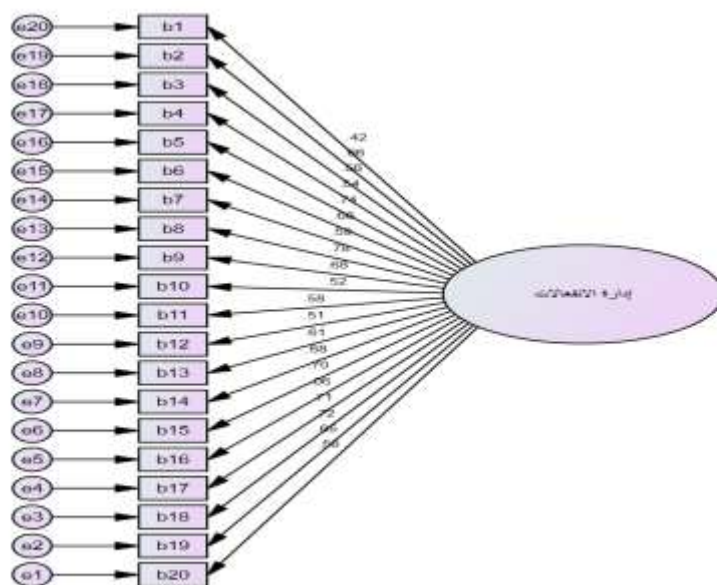
جدول (٢)
مؤشرات صدق البنية لمقياس إدارة الانفعالات

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٤٦٥,٨	
مستوى الدلالة	دالة إحصائية عند ٠,٠١	
DF	١٧٠	
CMIN/DF	٢,٧٤	أقل من ٥
GFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٠	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٢) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٤٦٥,٨ بدرجات حرية = ١٧٠ وهي دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ ، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٧٤ ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.91 ، NFI= 0.90 ، IFI= 0.94 ، CFI= 0.92 ، RMSEA= 0.08) ، مما يدل على جودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس إدارة الانفعالات، ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية إدارة الانفعالات من خلال شكل (٢):

شكل (٢)

البناء العاملي لمقياس إدارة الانفعالات



- ثبات المقياس:

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وجدول (٣) يوضح هذه المعاملات:

جدول (٣)

ثبات مقياس إدارة الانفعالات

المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
إدارة الانفعالات	٠,٨٧	٠,٨٦

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

الاتساق الداخلي:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس وجدول (٤) يوضح هذه المعاملات:

جدول (٤)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس إدارة الانفعالات

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٥٣	١١	**٠,٥٤	١
**٠,٤٩	١٢	**٠,٦٢	٢
**٠,٤٨	١٣	**٠,٥٧	٣
**٠,٥٩	١٤	**٠,٧٥	٤
**٠,٦٨	١٥	**٠,٦٢	٥
**٠,٦٣	١٦	**٠,٤٩	٦
**٠,٦٤	١٧	**٠,٦٥	٧
**٠,٤٥	١٨	**٠,٧٣	٨
**٠,٧٥	١٩	**٠,٥٤	٩
**٠,٦٣	٢٠	**٠,٧٤	١٠

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

• ثانياً: مقياس تقدير الذات: (إعداد الباحثان): (ملحق ٢)

اطلع الباحثان على بعض المقاييس التي تناولت تقدير الذات من أهمها:

- مقياس تقدير الذات (1967) Coopersmith self-esteem Inventory

والذي استخدمه (1985) Ahmed et al. ، وتكون من (٢٥) عبارة ، تقيس أربعة أبعاد هم: النظرة للحياة View of life ، العلاقات الأسرية Family relations ، مستوى التسامح والصراع tolerance and confusion level ، والموانسة أو حب الاختلاط بالآخرين Sociability .

- مقياس تقدير الذات (1965) The Rosenberg Self-Esteem Scale

والذي استخدمه (2023) Carter ويتكون من ١٠ بنود تقيس تقدير الذات

- والتصورات نحو الذات perceptions to self، وتتم الاستجابة بين أربعة اختيارات هم (أوافق، أوافق بشده، لا أوافق، لا أوافق بشده).
- مقياس تقدير الذات إعداد أمنية إبراهيم (٢٠٢١) والذي تكون في صورته النهائية من (٤٥) عبارة، ويتكون من ثلاثة أبعاد هم: البعد الاجتماعي، البعد الذاتي، البعد المهني، ويتم الاختيار بين ثلاثة بدائل هم: غالباً، أحياناً، نادراً.
 - مقياس تقدير الذات إعداد سنان الأسدي (٢٠٢٣) والذي تكون في صورته النهائية من (٢٥) فقرة، ويتكون من أربعة أبعاد هم: تقدير الذات العام، تقدير الذات الاجتماعية، تقدير الذات الأكاديمية، تقدير الذات المرتبط بالوالدين، ويتم الاختيار بين خمس بدائل هم: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً.
- قام الباحثان بإعداد الصورة الأولية للمقياس في ضوء التعريف الذي تم تبنيه وتعريفات الأبعاد. وتكون المقياس في صورته الأولية من (١٨) عبارة، ويتكون من ثلاثة أبعاد هم:
- البعد الأول: المكون المعرفي: ويتكون هذا البعد من (٥) عبارات وهم: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣*، ١٦).
 - البعد الثاني: المكون العاطفي: ويتكون هذا البعد من (٥) عبارات وهم: (٢، ٥، ٨*، ١١*، ١٤*، ١٧).
 - البعد الثالث: المكون التقييمي: ويتكون هذا البعد من (٥) عبارات وهم: (٣*، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨).
- وتشير الدرجة الكلية المرتفعة للمفحوص (الطالب) على المقياس إلى ارتفاع تقدير الذات، والعكس بالعكس.

خطوات التحقق من كفاءة مقياس تقدير الذات.

- وقد تم التحقق من الكفاءة السيكمترية لمقياس تقدير الذات من خلال القيام بالآتي:
 - مؤشرات صدق البنية لمقياس تقدير الذات:
- قام الباحثان بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس تقدير الذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (٥) معاملات الانحدار المعيارية

وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس تقدير الذات:

جدول (٥)

تشبعات مفردات أبعاد مقياس تقدير الذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
المكون المعرفي	١٦	٠,٦٦	١,٢٤	٠,١٦	٧,٥٩	٠,٠١
	١٣	٠,٥١	١,١٢	٠,١٧	٦,٥٩	٠,٠١
	١٠	٠,٧	١,٣٨	٠,١٨	٧,٨٥	٠,٠١
	٧	٠,٦	١,٢٦	٠,١٧	٧,٢٤	٠,٠١
	٤	٠,٦	١,٢١	٠,١٧	٧,٢٧	٠,٠١
	١	٠,٤٩	١	—	—	—
المكون العاطفي	١٧	٠,٦٦	١,٠١	٠,١	٩,٨٢	٠,٠١
	١٤	٠,٥٦	٠,٩	٠,١١	٨,٤٩	٠,٠١
	١١	٠,٦٨	١,٠٧	٠,١١	١٠,٠٧	٠,٠١
	٨	٠,٦١	٠,٨٩	٠,١	٩,١٥	٠,٠١
	٥	٠,٥٦	٠,٩	٠,١١	٨,٥١	٠,٠١
	٢	٠,٦٦	١	—	—	—
المكون التقييمي	١٨	٠,٤٨	٠,٦٢	٠,٠٩	٧,٢٥	٠,٠١
	١٥	٠,٤٨	٠,٦٢	٠,٠٩	٧,٢٣	٠,٠١
	١٢	٠,٦٤	٠,٨٩	٠,١	٩,٣٤	٠,٠١
	٩	٠,٦٢	٠,٨٩	٠,١	٩,١٥	٠,٠١
	٦	٠,٥٣	٠,٧٩	٠,١	٧,٩٥	٠,٠١
	٣	٠,٧١	١	—	—	—

يتضح من جدول (٥) أن جميع مفردات مقياس تقدير الذات كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقام الباحثان بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس تقدير الذات، ويوضح جدول (٦) مؤشرات صدق البنية لمقياس تقدير الذات:

جدول (٦)

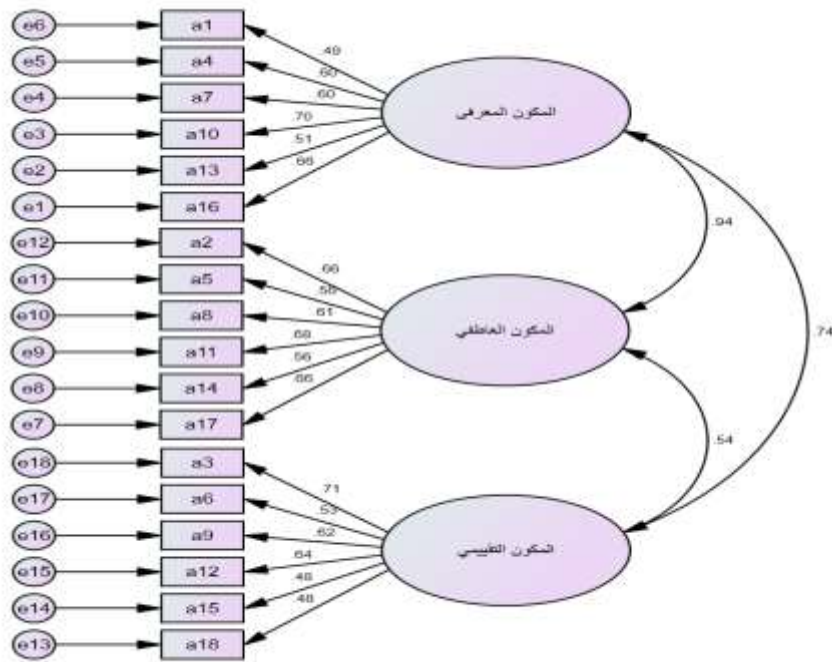
مؤشرات صدق البنية لمقياس تقدير الذات

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٢٨٦,٤٤	
مستوى الدلالة	دالة عند ٠,٠١	
DF	١٣٢	
CMIN/DF	٢,١٧	أقل من ٥
GFI	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٦) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٢٨٦,٤٤ بدرجات حرية = ١٣٢ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,١٧، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95، NFI= 0.93، IFI= 0.91، CFI= 0.94، RMSEA= 0.08)، مما يدل على جودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس تقدير الذات. ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس

تقدير الذات. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد تقدير الذات من خلال شكل (٣):

شكل (٣)
البناء العاملي لأبعاد مقياس تقدير الذات



- ثبات المقياس:

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وجدول (٧) يوضح هذه المعاملات:

جدول (٧)

ثبات أبعاد مقياس تقدير الذات والمقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
المكون المعرفي	٠,٧٩	٠,٧٨
المكون العاطفي	٠,٨٢	٠,٨٢
المكون التقييمي	٠,٧٦	٠,٧٦
المقياس ككل	٠,٨٥	٠,٨٤

يتضح من جدول (٧) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

-الاتساق الداخلي:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وجدول (٨) يوضح هذه المعاملات:

جدول (٨)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس تقدير الذات

المكون المعرفي		المكون العاطفي		المكون التقييمي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٩	٢	**٠,٥٨	٣	**٠,٧٣
٤	**٠,٧٠	٥	**٠,٦٨	٦	**٠,٦٦
٧	**٠,٦١	٨	**٠,٤٨	٩	**٠,٤٨
١٠	**٠,٥٧	١١	**٠,٥٣	١٢	**٠,٦٧
١٣	**٠,٦٠	١٤	**٠,٦٦	١٥	**٠,٦٤
١٦	**٠,٦٣	١٧	**٠,٧٧	١٨	**٠,٧١

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٨) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بجدول (٩):

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
المكون المعرفي	**٠,٨١
المكون العاطفي	**٠,٨٣
المكون التقييمي	**٠,٨٠

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٩) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨٠ - ٠,٨٣) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

• ثالثاً: مقياس التفاعلات الاجتماعية: (إعداد الباحثان): (ملحق ٣)

اطلع الباحثان على عدة مقاييس للتفاعلات الاجتماعية من أهمها:

- مقياس التفاعلات الاجتماعية للأطفال، والذي أعده عادل عبد الله (٢٠٠٢)، وتكون من (٣٢) بنداً، وتكون من ثلاثة أبعاد هم (الإقبال الاجتماعي، الاهتمام الاجتماعي، التواصل الاجتماعي)، وتتم الاستجابة بين ثلاثة بدائل هم (نعم، أحياناً، مطلقاً).
- مقياس المسايرة الاجتماعية، والذي أعده منير جمال (٢٠٠٢)، وتكون في صورته النهائية من (٢٤) بطاقة، قسمت البطاقات لقسمين (الأول خاص بالمهام التي تحتوي على صور لرسومات تمثل اشخاص في أوضاع معينة، أو لأشياء أجزاء منها مطمورة أو ناقصة أو في ظروف فيزيائية متنوعة، والثاني خاص بالمهام التي تحتوي على أشكال هندسية في أوضاع مختلفة وزوايا مختلفة أو مطمورة في وسط شكل هندسي آخر).

- مقياس قلق التفاعل الاجتماعي **The social interaction anxiety** (SIAS: Mattick & Clarke, 1998) scale واستخدمه McNamara (2023) وتكون من (١٧) مفردة، وتكون من أبعاد القلق الاجتماعي (وتتم الاستجابة عليه ما بين "لا يمثل قلق اجتماعي ويمثل قلق اجتماعي"، والوحدة (وتتم الاستجابة عليه ما بين "ليس وحيداً على الإطلاق ووحيداً جداً")، والمقارنة الاجتماعية (وتتم الاستجابة عليه ما بين "ليس سيئاً على الإطلاق وسيء جداً").

قام الباحثان بإعداد الصورة الأولية للمقياس في ضوء تعريف Smelser (1989,10) الذي تم تبنيه بالبحث الحالي، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٢٠) عبارة، وتشير الدرجة الكلية المرتفعة للمفحوص (الطالب) على المقياس إلى ارتفاع التفاعلات الاجتماعية، والعكس بالعكس.

خطوات التحقق من كفاءة مقياس التفاعلات الاجتماعية.

وقد تم التحقق من الكفاءة السيكومترية للتفاعلات الاجتماعية من خلال القيام بالآتي:

- مؤشرات صدق البنية لمقياس التفاعلات الاجتماعية:

قام الباحثان بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس التفاعلات الاجتماعية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (١٠) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على مقياس التفاعلات الاجتماعية:

جدول (١٠)

تشبعات مفردات مقياس التفاعلات الاجتماعية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة المخرجة	مستوى الدلالة
٢٠	٠,٧٢	٠,٨٨	٠,٠٦	١٣,٩٢	٠,٠١
١٩	٠,٧٩	٠,٩٨	٠,٠٦	١٥,٧٧	٠,٠١
١٨	٠,٦٦	١,١١	٠,٠١	١١	٠,٠١
١٧	٠,٦٩	١,٠٦	٠,٠٨	١٣,١١	٠,٠١
١٦	٠,٧٥	٠,٩٧	٠,٠٧	١٤,٧٨	٠,٠١
١٥	٠,٦٦	٠,٨٥	٠,٠٧	١٢,٥٦	٠,٠١
١٤	٠,٤٤	٠,٨٩	٠,١٢	٧,٧٤	٠,٠١
١٣	٠,٧٤	١,٠٤	٠,٠٧	١٤,٣٧	٠,٠١
١٢	٠,٦٦	١,١٤	٠,٠٩	١٢,٥٤	٠,٠١
١١	٠,٧٢	٠,٩٦	٠,٠٧	١٣,٩٨	٠,٠١
١٠	٠,٧٨	٠,٩١	٠,٠٦	١٥,٤٥	٠,٠١
٩	٠,٥٢	٠,٩٢	٠,٠١	٩,٤٣	٠,٠١
٨	٠,٥٢	٠,٩٢	٠,٠١	٩,٢٨	٠,٠١
٧	٠,٦٦	٠,٨٥	٠,٠٧	١٢,٤٤	٠,٠١
٦	٠,٤٤	٠,٩١	٠,١٢	٧,٨٢	٠,٠١
٥	٠,٦٣	١,١٤	٠,٠١	١١,٨	٠,٠١
٤	٠,٧٧	٠,٨٥	٠,٠٦	١٥,٢٩	٠,٠١
٣	٠,٧٢	١,٠٦	٠,٠٨	١٣,٨	٠,٠١
٢	٠,٦٦	٠,٩٥	٠,٠٩	١١,٠٥	٠,٠١
١	٠,٨١	١	-	-	-

يتضح من جدول (١٠) أن جميع مفردات مقياس التفاعلات الاجتماعية كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقام الباحثان بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس التفاعلات الاجتماعية، ويوضح جدول (١١) مؤشرات صدق البنية لمقياس التفاعلات الاجتماعية:

جدول (١١)

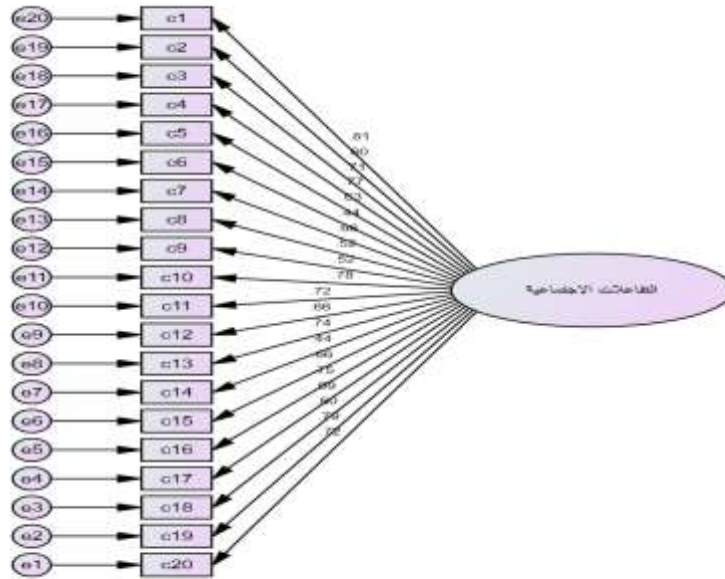
مؤشرات صدق البنية لمقاييس التفاعلات الاجتماعية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٤٥٠,٥	
مستوى الدلالة	دالة عند مستوى ٠,٠١	
DF	١٧٠	
CMIN/DF	٢,٦٥	أقل من ٥
GFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١١) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٤٥٠,٥ بدرجات حرية = ١٧٠ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٦٥ ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.92 ، NFI= 0.91 ، IFI= 0.94 ، CFI= 0.92 ، RMSEA= 0.08) ، مما يدل على جودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقاييس التفاعلات الاجتماعية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية التفاعلات الاجتماعية من خلال شكل (٤):

شكل (٤)

البناء العاملي لمقياس التفاعلات الاجتماعية



-ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما: طريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقياس وجدول (١٢) يوضح معاملات الثبات:

جدول (١٢)

ثبات مقياس التفاعلات الاجتماعية

المقياس	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
التفاعلات الاجتماعية	٠,٨٥	٠,٨١

يتضح من جدول (١٢) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس التفاعلات الاجتماعية.

-الاتساق الداخلي:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية وجدول (١٣) يوضح هذه المعاملات:

جدول (١٣)

قيم معاملات الارتباط لعبارات مقياس التفاعلات الاجتماعية

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٧	١١	**٠,٥٨
٢	**٠,٦٣	١٢	**٠,٥١
٣	**٠,٧٠	١٣	**٠,٤٨
٤	**٠,٥٢	١٤	**٠,٤٦
٥	**٠,٥٠	١٥	**٠,٥٦
٦	**٠,٤٤	١٦	**٠,٥١
٧	**٠,٧١	١٧	**٠,٦٨
٨	**٠,٧٨	١٨	**٠,٦١
٩	**٠,٦٥	١٩	**٠,٥٧
١٠	**٠,٥٨	٢٠	**٠,٦٦

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٣) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس.

• رابعاً: مقياس الرفاهة النفسية: (إعداد الباحثان): (ملحق ٤)

-اطلع الباحثان على عدة مقاييس للرفاهة النفسية من أهمها:

- مقياس الرفاهة النفسية الذي أعدته سميرة محمد شند وآخرون (٢٠١٣) وتكون من (٦٩) مفردة تشمل ستة أبعاد هم: الهدف من الحياة، تقبل الذات، الاستقلالية، العلاقات الإيجابية الآخرين، النضج الشخصي، التمكين من البيئة.
- مقياس الرفاهة النفسية الذي أعدته منى عبد المنعم وآخرون (٢٠١٨) وتكون من (٥٨) مفردة، تشمل الأبعاد التالية: الاستقلالية وتقبل الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والتمكين البيئي والهدف في الحياة والتطور الشخصي.

- مقياس الرفاهة النفسية الذي أعده محمود رامز يوسف وآخرون (٢٠٢٢) وتكون في صورته الأولى من (٨٨) مفردة متضمنة ستة أبعاد وهي: تقبل الذات، الاستقلالية، النمو الشخصي، التمكن البيئي، الهدف من الحياة، إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.

- مقياس الرفاهة النفسية الذي أعده (Weziak-Bialowolska et al., 2021) والذي تكون في صورته الأولى من (٤٠) مفردة تشمل ستة أبعاد هم: الصحة العاطفية، والصحة البدنية، والمعنى والغرض، وقوة الشخصية، والترابط الاجتماعي، والأمن المالي.

قام الباحثان بإعداد الصورة الأولى للمقياس في ضوء تعريف (Vanderweeles 2017) الذي تم تنبيه وتعريفات الأبعاد، وتكون المقياس في صورته الأولى من (٢٥) عبارة، وتكون من خمسة أبعاد، وهم:

- البعد الأول: الصحة العاطفية: وتكون من (٥) عبارات وهم (*١، ٦، ١١، ١٦، ٢١)
- البعد الثاني: الصحة الجسدية: وتكون من (٥) عبارات وهم (*٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢)
- البعد الثالث: المعنى والغرض: وتكون من (٥) عبارات وهم (*٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣)
- البعد الرابع: نقاط قوة الشخصية: وتكون من (٥) عبارات وهم (*٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤)
- البعد الخامس: الترابط الاجتماعي: وتكون من (٥) عبارات وهم (*٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥)

- وتشير الدرجة الكلية المرتفعة للمفحوص (الطالب) على المقياس إلى ارتفاع الرفاهة النفسية، والعكس بالعكس.

خطوات التحقق من كفاءة مقياس الرفاهة النفسية.

وقد تم التحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس من خلال القيام بالآتي: -

مؤشرات صدق البنية لمقياس الرفاهة النفسية:

قام الباحثان بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الرفاهة النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (١٤) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الرفاهة النفسية:

جدول (١٤)

تشبعات مفردات أبعاد مقياس الرفاهة النفسية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة المخرجة	مستوى الدلالة
الصحة العاطفية	٢١	٠,٦	٠,٨٨	٠,١١	٨,٣٦	٠,٠١
	١٦	٠,٦١	١,١٥	٠,١٤	٨,٤٦	٠,٠١
	١١	٠,٦٨	١,٢٢	٠,١٣	٩,١٢	٠,٠١
	٦	٠,٦٢	١,٠٨	٠,١٣	٨,٥٣	٠,٠١
	١	٠,٦	١	—	—	—
الصحة الجسدية	٢٢	٠,٥	٠,٧٧	٠,٠٩	٨,٢٤	٠,٠١
	١٧	٠,٦	١,٢٤	٠,١٣	٩,٩٧	٠,٠١
	١٢	٠,٨٢	١,٣٢	٠,١	١٣,٧٢	٠,٠١
	٧	٠,٦٨	١,٣٣	٠,١٢	١١,٣٢	٠,٠١
	٢	٠,٧٦	١	—	—	—
المعنى والغرض	٢٣	٠,٦٨	١,٠٢	٠,١	١٠,٦٧	٠,٠١
	١٨	٠,٨٣	١,١٦	٠,٠٩	١٢,٧٩	٠,٠١
	١٣	٠,٦٥	١,٠٣	٠,١	١٠,٢٣	٠,٠١
	٨	٠,٥٥	٠,٨٨	٠,١	٨,٧٤	٠,٠١
	٣	٠,٧١	١	—	—	—
نقاط قوة الشخصية	٢٤	٠,٦٤	١,١٤	٠,١٢	٩,٢٣	٠,٠١
	١٩	٠,٦٧	١,١١	٠,١٢	٩,٦	٠,٠١
	١٤	٠,٧٩	١,٣	٠,١٢	١٠,٧٥	٠,٠١
	٩	٠,٧٧	١,٣	٠,١٢	١٠,٥٧	٠,٠١
	٤	٠,٦٤	١	—	—	—
الترايط الاجتماعي	٢٥	٠,٧٢	١,٠٤	٠,١	١٠,٧٨	٠,٠١
	٢٠	٠,٨٦	١,٢	٠,١	١٢,٣٦	٠,٠١
	١٥	٠,٧٤	١,٠٥	٠,١	١١,١٢	٠,٠١
	١٠	٠,٦١	٠,٨٤	٠,٠٩	٩,٣٢	٠,٠١
	٥	٠,٦٧	١	—	—	—

يتضح من جدول (١٤) أن جميع مفردات مقياس الرفاهة النفسية كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقام الباحثان بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الرفاهة النفسية، ويوضح جدول (١٥) مؤشرات صدق البنية لمقياس الرفاهة النفسية:

جدول (١٥)

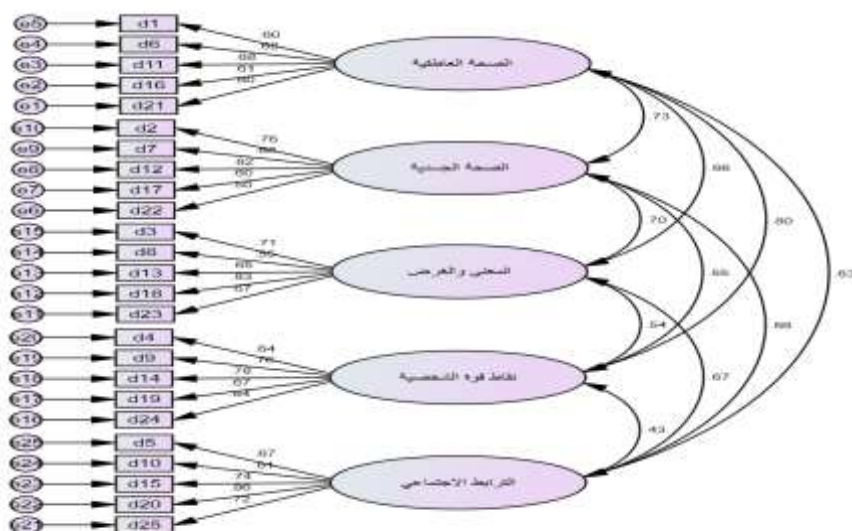
مؤشرات صدق البنية لمقياس الرفاهة النفسية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٦٥٤,٥٥	
مستوى الدلالة	٠,٠٠ (دالة عند ٠,٠١)	
DF	٢٦٥	
CMIN/DF	٢,٤٧	أقل من ٥
GFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (١٥) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٤٠١٦,٧٧ بدرجات حرية = ١٤٧٤ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٧٢، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.92، NFI= 0.91، IFI= 0.92، CFI= 0.93، RMSEA= 0.08)، مما يدل على جودة مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرفاهة النفسية. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية الرفاهة النفسية من خلال شكل (٥):

شكل (٥)

البناء العامل لمقياس الرفاهة النفسية



ثبات المقياس:

تم حساب قيمة الثبات للأبعاد الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والمقياس ككل، وجدول (١٦) يوضح هذه المعاملات:

جدول (١٦)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس الرفاهة النفسية والمقياس ككل

البعد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سيرمان براون)
الصحة العاطفية	.٨٠	.٧٩
الصحة الجسدية	.٨١	.٧٩
المعنى والغرض	.٨٤	.٨٣
نقاط قوة الشخصية	.٨٣	.٨٤
الترابط الاجتماعي	.٨٢	.٨١
المقياس ككل	.٨٦	.٨٥

يتضح من جدول (١٦) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس الرفاهة النفسية وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات يمكن استخدامها علمياً.

الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه، و جدول (١٧) يوضح هذه المعاملات:

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس

الرفاهة النفسية

الصحة العاطفية		الصحة الجسدية		المعنى والغرض		نقاط قوة الشخصية		الترابط الاجتماعي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٩	٢	**٠,٧٣	٣	**٠,٤٥	٤	**٠,٦١	٥	**٠,٦٤
٦	**٠,٦١	٧	**٠,٤٩	٨	**٠,٦٤	٩	**٠,٧٥	١٠	**٠,٥٥
١١	**٠,٧٩	١٢	**٠,٧٢	١٣	**٠,٧٥	١٤	**٠,٧٧	١٥	**٠,٦١
١٦	**٠,٧٧	١٧	**٠,٦٧	١٨	**٠,٧٣	١٩	**٠,٧١	٢٠	**٠,٥٣
٢١	**٠,٦٤	٢٢	**٠,٦٢	٢٣	**٠,٥٧	٢٤	**٠,٦٢	٢٥	**٠,٤٩

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (١٧) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ وهذا يوضح الاتساق الداخلي للمقياس، وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بجدول (١٨):

جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرفاهة النفسية والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٨٧	الصحة العاطفية
**٠,٨٣	الصحة الجسدية
**٠,٨٩	المعنى والغرض
**٠,٨٢	نقاط قوة الشخصية
**٠,٧٨	الترابط الاجتماعي

** دال عند ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٨) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨٩ - ٠,٩٩) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

٤- الأساليب الإحصائية:

اعتمد الباحثان في الدراسة الحالية على بعض من الأساليب الإحصائية الملائمة لمتغيرات الدراسة، حيث تم إدخال البيانات عن طريق استخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package For The Social Sciences) أو اختصاراً (SPSS) من أجل تحليلها والحصول على النتائج وقد استعملت الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون.. Pearson correlation coefficient.

- التحليل العاملي التوكيدي. Factor analysis.

- معامل الثبات (ألفا كرونباخ) Cronbach Alpha

- اختبار "ت" للعينات المستقلة. t-test

- معامل التجزئة النصفية لحساب الثبات. Half split factor

- نمذجة المعادلة البنائية

- تحليل الانحدار المتعدد بطريقة stepwise

تاسعاً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

وسيتم عرض نتائج الدراسة كما يلي:

١- نتائج التحقق من الفرض الأول:

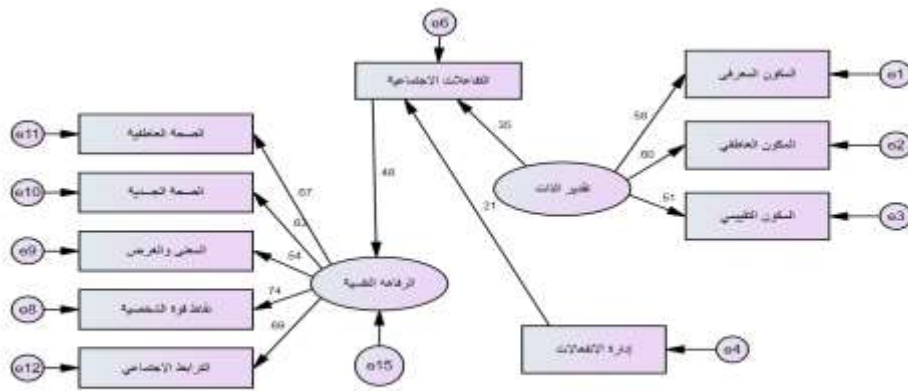
نص الفرض الأول على أنه " توجد مطابقة لنموذج البنائي للعلاقة بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات (كمتغيرات مستقلة)، والتفاعلات الاجتماعية (متغير وسيط)، والرفاهة النفسية (متغير تابع) لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من الفرض تم استخدام أسلوب نمذجة المعادلة البنائية باستخدام برنامج (AMOS 20) لنمذجة المدخلات أو (المتغيرات المستقلة) وهو إدارة الانفعالات

وتقدير الذات (كمغيرات مستقلة)، والتفاعلات الاجتماعية (متغير وسيط)، والرفاهة النفسية (متغير تابع). ويمكن توضيح هذا النموذج من خلال شكل (٦):

شكل (٦)

النموذج المستخرج للعلاقة بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات (كمغيرات مستقلة)، والتفاعلات الاجتماعية (متغير وسيط)، والرفاهة النفسية (متغير تابع)



ويمكن توضيح نتائج النموذج كما يتضح في جدول (١٩) والذي يلخص نتائج التحليل الإحصائي لهذا النموذج ومؤشرات حسن المطابقة:

جدول (١٩)

مؤشرات جودة المطابقة للنموذج

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ^٢	٨٢,٢٨	
مستوى الدلالة	دالة عند ٠,٠١	
درجات الحرية	٣٤	
النسبة بين كا ^٢ /درجات الحرية	٢,٤٢	أقل من ٥
GFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
NFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
IFI	٠,٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
CFI	٠,٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
AGFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج

يتضح من جدول (١٩) تطابق النموذج المقترح مع بيانات عينة الدراسة، وكانت قيمة كا^٢=٨٢,٢٨ بـدرجات حرية = ٣٤ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة كا^٢ / درجات الحرية = ٢,٤٢ > ٥، وهذا ما أكدته مؤشرات حسن المطابقة والتي كانت في مداها المثالي، ويتضح من جدول (٢٠) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس للعلاقة بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات (كمتغيرات مستقلة)، والتفاعلات الاجتماعية (متغير وسيط)، والرفاهة النفسية (متغير تابع).

جدول (٢٠)

معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس للعلاقة بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات (كمغيرات مستقلة)، والتفاعلات الاجتماعية (متغير وسيط)، والرفاهة النفسية (متغير تابع)

علاقات المتغيرات	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة المخرجة	مستوى الدلالة
تقدير الذات <--- التفاعلات الاجتماعية	٠,٣٦	١,٠٤	٠,٣	٣,٤٤	٠,٠١
إدارة الانفعالات <--- التفاعلات الاجتماعية	٠,٢١	٠,٥٨	٠,١٨	٣,١٥	٠,٠١
التفاعلات الاجتماعية <--- الرفاهة النفسية	٠,٤٨	٠,٤٤	٠,٠٨	٥,٨٩	٠,٠١

وتشير نتائج جدول (٢٠) إلى:

أ-وجود تأثير موجب ودال إحصائياً بين إدارة الانفعالات والتفاعلات الاجتماعية حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠,٢١ وهو دال عند مستوى ٠,٠١ ، وهذا يتفق مجملًا مع ما أكدت عليه العديد من الدراسات كدراسة (Beers (2005 حيث أظهرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية طردية ما بين القدرة على إدارة، وتنظيم الانفعالات، والتفاعل الاجتماعي. كما تتفق مع دراسة (Grace & Jared(2011 والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ما بين إدارة الانفعالات والتفاعلات الاجتماعية المناسبة. أيضاً تتفق مع دراسة (Garner & Waajid(2012 التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية طردية بين إدارة الانفعالات والتفاعل الاجتماعي داخل الصف. وما قدمه كلا من Monopoli & Kingston (2012) من نتائج تشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين مستوى إدارة الانفعالات والتفاعل الاجتماعي لدي طلبة الصف الثالث.

كذلك تتفق النتائج مع دراسة (Mihalca & Tarnavska (2013 التي بينت وجود علاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعالات المعرفية ومشكلات التفاعل الاجتماعي (العلاقات مع الأقران، الكفاءة الاجتماعية، التكيف الاجتماعي- الانفعالي). وما قامت به

دراسة منال الحملاوي وأسماء مبروك (٢٠٢١) وأسفرت عن أن استراتيجيات إدارة الانفعالات للأبناء تتوسط العلاقة بين صعوبات تنظيم الانفعال للأمهات والكفاءة الانفعالية الاجتماعية للأبناء، وأنه أمكن التنبؤ بالكفاءة الانفعالية الاجتماعية للأبناء من خلال بعض أبعاد استراتيجيات إدارة الانفعالات للأبناء وهي (الأساليب المتمركزة حول الانفعال، والتجاهل، واللوم).

وهي نتيجة تبدو منطقية حيث تعد إدارة الانفعالات قدرة تساعد الفرد على التحكم في انفعالاته والتعامل مع انفعالات الآخرين بما يضمن له الانفتاح على المشاعر الإيجابية والسلبية وتكوين علاقات اجتماعية صحية (فاطمة عبد الوارث، ٢٠٢٣، ٦١).

ب-وجود تأثير موجب ودال إحصائياً بين تقدير الذات والتفاعلات الاجتماعية حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠,٣٦ وهو دال عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يتفق مجملًا مع ما أكدت عليه العديد من الدراسات حيث أظهرت الأبحاث حول النتائج المرتبطة بتقدير الذات مجموعة من المؤشرات ذات القيمة بشكل خاص في العلاقات بين الأشخاص، حيث أشارت نتائج دراسة كلا من (Abdel-Khalek, 2016; Sowislo & Orth, 2013) أن الأفراد ذوي المستويات العالية من تقدير الذات هم أكثر قدرة على استقبال آراء الآخرين، ويصمدون عند مواجهة المواقف الصعبة، ويتواصلون بشكل أكثر فعالية مع الآخرين. كما أشارت نتائج دراسة (Liu et al., 2018) إلى وجود علاقة إيجابية بين تقدير الذات والدعم الاجتماعي المتصور. كما أكدت دراسة منير جمال (٢٠٠٢) أن تقدير الذات تمتد فاعليته كي تجعل الفرد أكثر دقة في أحكامه رغم ما يتعرض له من ضغوط واضحة في مواقف التفاعل الاجتماعي الإدراكية.

وهي نتيجة تتفق مع ما تم التوصل إليه في الإطار النظري بأن تقدير الذات الإيجابي يعد مورداً شخصياً ضرورياً للتكيف مع المواقف الصعبة (Steiner et al., 2002)، حيث يستخدم الأفراد الذين يتمتعون بتقدير كبير للذات استراتيجيات مواجهة أكثر فعالية (Yildirim et al., 2017). كما يؤثر أيضًا على تصور العلاقات بين الأشخاص (Leary & Baumeister, 2000). ووفقاً لنظرية الهوية الاجتماعية Social Identity Theory

(SIT) يمكن أن يتغير تقدير الفرد لذاته من خلال ما يعتقد الآخرون (Debowska et al., 2017, 1241).

كما تتفق أيضاً مع نتائج دراسة فريال محمود محمد الحاج (٢٠٢٣) التي أظهرت وجود تأثير مباشر دال إحصائياً بين تقدير الذات والمسؤولية الاجتماعية، كذلك أظهرت النتائج أن قيمة معامل التحديد (٠,٤٣١) قد فسرت المسؤولية الاجتماعية ودافعية الانجاز معاً (٤٣%) من التباين في تقدير الذات. وتتفق أيضاً مع دراسة (Hejjawi (2023 التي تشير نتائجها إلى فوائد محتملة لشبكات التواصل الاجتماعي على رفاهة طلاب الموسيقى المبتدئين وتقدير الذات.

ج- وجود تأثير موجب ودال إحصائياً بين التفاعلات الاجتماعية والرفاهة النفسية حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠,٤٨ وهو دال عند مستوى ٠,٠١، وهذا يتفق مجملًا مع ما أكدت عليه العديد من الدراسات كدراسة (Cortés Aguilar et al., 2011) التي أشارت نتائجها أن تأثير المقارنة الاجتماعية على الرفاهة الذاتية إيجابي، كما تتفق مع دراسة (DeFreese (2012 التي أظهرت نتائجها أن إرهاق الرياضيين والدعم الاجتماعي والتفاعلات الاجتماعية السلبية يتنبأ بوضوح برفاهة الرياضيين خلال الموسم التنافسي. ودراسة (Choi (2017 التي وجدت أن عمليات التفاعل الاجتماعي لها آثار على التغيرات اللاحقة في الرفاهة العاطفية. وكذلك مع دراسة (Booker et al., (2018 التي أشارت أن المستويات العالية من التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي في مرحلة المراهقة المبكرة لها آثار على الصحة والرفاهة في مرحلة المراهقة اللاحقة.

كما تتفق أيضاً مع ما توصلت إليه نتائج دراسة (Park (2019 التي أشارت لتأثير قلق التفاعل الاجتماعي على رفاهه الفرد في العمل، وكذلك دراسة (Rosenberg (2022 التي بينت أن المستويات العالية من اللعب الاجتماعي الإيجابي يمكن أن يتنبأ بمزيد من الصحة العقلية والرفاهة بشكل عام للأطفال والمراهقين. وتتفق أيضاً مع ما قامت به دراسة (Ali & Khan (2023 التي أكدت ارتباط الاستقرار الاجتماعي والرفاهة الاقتصادية بالأفراد النشطين اجتماعياً بشكل متميز.

وتبدو هذه النتيجة منطقية حيث أن الرفاهة النفسية على المستوى الفردي تعبر عن "اندماج تصورات الصحة البدنية والعقلية (على سبيل المثال، مستوى الطاقة، والمزاج) وما

يرتبط بها من مخاطر وظروف صحية، والحالة الوظيفية، والدعم الاجتماعي، والظروف الاجتماعية الحالية" (Hubbard, 2023, 2-3). كما تتفق النتائج مع النظرية التفاعلية الرمزية (symbolic interactionist theory) (Thoits, 1983) والتي أشارت أن تأثيرات اكتساب الدور وفقدان الدور على الرفاهة النفسية يمكن أن تكون مشروطة بدرجة العزلة الاجتماعية وعدد الأشخاص الذين يعيشون في عزلة اجتماعية والهويات الاجتماعية في وقت مبكر من الحياة. وكذلك نموذج العوامل الستة للرفاهة النفسية six-factor model of psychological wellbeing (Ryff & Keyes, 1995) والتي أشارت لارتباط العلاقات الإيجابية مع الآخرين بالرفاهة النفسية (Shen, 2023, 5).

٢- نتائج التحقق من الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه " لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور-إناث) على مقياس التفاعلات الاجتماعية. وللتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس التفاعلات الاجتماعية لكل من الذكور والإناث، وكذلك حساب قيمة " ت " وكانت النتائج كما بجدول (٢١):

جدول (٢١)

الفروق بين الذكور والإناث في مقياس التفاعلات الاجتماعية

المتغير	النوع	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
التفاعلات الاجتماعية	ذكور	٩١	٥١,٨٥	٨,٣٨	٠,٥٧	غير دالة
	إناث	٢٤٠	٥٢,٤١	٧,٨٥		

يتضح من جدول (٢١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس التفاعلات الاجتماعية حيث كانت قيمة " ت " غير دالة إحصائياً.

ولقد اتفقت هذه النتائج مع غالبية الدراسات التي اضطلع عليها الباحثان كدراسة سعاد بخيت وسلوى الزبير (٢٠١٩) والتي قامت بدراسة تقدير الذات وعلاقته بكل من التفاعل الاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلاب الجامعات الحكومية وغير الحكومية بولاية الخرطوم، ويرجع الباحثان هذا الاتفاق ربما لتشابه العينة حيث أن كلاهما شباب جامعي. كما اتفقت النتائج أيضاً مع دراسة منال الحملوي وأسماء مبروك (٢٠٢١) ويرجع الباحثان

هذا الاتفاق لنفس السبب السابق وهو تقارب المرحلة العمرية حيث أن عينة تلك الدراسة هم من المراهقين. كما اتفقت النتائج مع دراسة شيخه الجنيد (٢٠٢١) رغم اختلاف المرحلة العمرية ، حيث قامت بدراسة التفاعلات الاجتماعية خارج المنزل لدى أطفال الروضة بمملكة البحرين، مما يشير إلى تعدد العوامل التي تؤثر بدرجة أعلى على التفاعلات الاجتماعية لدى الفرد والتي تحتاج المزيد من البحوث للكشف عنها وتحديدًا بدرجة أكبر .

في حين تناقضت هذه النتائج فيما يتعلق بالتفاعلات الاجتماعية التي تعزى إلى النوع مع دراسة (Brooker et al., 2018) حيث أظهرت فروقاً لصالح الإناث ، ويرجع الباحثان هذا الاختلاف ربما لاختلاف المرحلة العمرية حيث أن عينة البحث الحالي من الشباب جامعي ، أما تلك الدراسة فالعينة تتراوح ما بين (١٠-١٥) سنة من تلاميذ التعليم الأساسي. كما تناقضت مع نتائج دراسة (Ali & Khan, 2023) التي أشارت أن الرجال يتمتعون بتفاعل اجتماعي كبير مقارنة بالنساء، في بحثهم الذي هدف التعرف على كيفية تأثير رأس المال البشري والتفاعل الاجتماعي على العائدات الاقتصادية. كما قد يكون لاختلاف الخلفية الثقافية والاجتماعية للدراسيتين عن البيئة الثقافية والاجتماعية في مصر .

٣- نتائج التحقق من الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة وفقاً للنوع (ذكور-إناث) على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية. للتحقق من هذا الفرض قام الباحثان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الرفاهة النفسية لكل من الذكور والإناث، وكذلك حساب قيم " ت " وكانت النتائج كما بجدول (٢٢):

جدول (٢٢)

الفروق بين الذكور والإناث في أبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية

البعد	النوع	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصحة العاطفية	ذكور	٩١	١٢,٦٩	٢,٢٥	٠,٨٥	غير دالة
	إناث	٢٤٠	١٢,٤٤	٢,٤٣		
الصحة الجسدية	ذكور	٩١	١٢,٨٠	٢,٥٦	٠,٧٨	غير دالة
	إناث	٢٤٠	١٣,٠٤	٢,٤١		
المعنى والغرض	ذكور	٩١	١٢,١٢	٢,٩٢	٠,٣٥	غير دالة
	إناث	٢٤٠	١٢,٢٥	٢,٨٥		
نقاط قوة الشخصية	ذكور	٩١	١٢,٠٤	٢,٧٤	١,٢٥	غير دالة
	إناث	٢٤٠	١١,٦٠	٢,٩٦		
الترباط الاجتماعي	ذكور	٩١	١١,٩٩	٣,٣١	٠,٩٦	غير دالة
	إناث	٢٤٠	١٢,٣٤	٢,٨٢		
الدرجة الكلية	ذكور	٩١	٦١,٦٥	١٠,٦٦	٠,٠٢	غير دالة
	إناث	٢٤٠	٦١,٦٧	١٠,٥٣		

يتضح من جدول (٢٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد الرفاهة النفسية والدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً. واتفقت هذه النتائج مع ما كشفت غالبية الدراسات عن عدم وجود فروق في الرفاهة النفسية لمتغير النوع، كدراسة حمدي ياسين وآخرون (٢٠١٤) التي قامت بمعرفة العلاقة بين الصداقة والرفاهة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، ويرجع الباحثان ذلك ربما لأنهم طلاب جامعة عينة البحث الحالي. كما تتفق مع دراسة ريهام محي الدين (٢٠٢١)، في حين كان هناك بعض الدراسات كدراسة (BROOKER ET AL., 2018) التي أسفرت عن ارتباط ارتفاع التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي في سن العاشرة بانخفاض في الرفاهة بعد ذلك بالنسبة للإناث، ولكن ليس بالنسبة للذكور. مما يدعو للمزيد من الأبحاث التي تتناول الفرق في المرحلة العمرية كعامل لتحديد مستوى الرفاهة النفسية.

خلاصة النتائج:

توصلت نتائج البحث إلى وجود مطابقة للنموذج البنائي المقترح للعلاقة بين إدارة الانفعالات وتقدير الذات (كمغيرات مستقلة)، والتفاعلات الاجتماعية (متغير وسيط)، والرفاه النفسي (متغير تابع) لدى طلاب الجامعة بكلية التربية؛ من حيث وجود تأثير موجب بين إدارة الانفعالات والتفاعلات الاجتماعية حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠,٢١ وهو دال عند مستوى ٠,٠١. ووجود تأثير موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين تقدير الذات والتفاعلات الاجتماعية حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠,٣٦ وهو دال عند مستوى ٠,٠١. ووجود تأثير موجب بين التفاعلات الاجتماعية والرفاه النفسي حيث بلغ الوزن الانحداري المعياري ٠,٤٨ وهو دال عند مستوى ٠,٠١. كما تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس التفاعلات الاجتماعية حيث كانت قيمة "ت" غير دالة إحصائياً. كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جميع أبعاد الرفاه النفسي والدرجة الكلية حيث كانت جميع قيم "ت" غير دالة إحصائياً.

عاشراً: توصيات الدراسة:

١. ضرورة إعداد برامج تنموية ذات محتوى تمكن الطالب الجامعي من امتلاك أدوات وأساليب واستراتيجيات لتحقيق الرفاه النفسي.
٢. ضرورة الاهتمام بإدارة الانفعالات كونها أحد الطرق والاستراتيجيات التي قد تغير من قدرات الفرد ومهاراته في التفاعل الاجتماعي.
٣. إنشاء مكاتب أو أماكن للاستشارات التربوية والنفسية ومراكز للإرشاد بجميع الكليات والمعاهد، تختص بتقديم برامج إرشادية تختص بالتفاعل الاجتماعي وتتمثل في الإرشاد الفردي والجمعي بمجالاته المختلفة.
٤. عقد ورش تدريبية وندوات ومحاضرات توعوية للشباب الجامعي والمتعاملين معهم على الطرق الفعالة والأساليب الملائمة لممارسة التفاعل الاجتماعي بين الأفراد.
٥. قيام الأخصائيين النفسيين ومعدلو السلوك بمبادرات مجتمعية وقوافل ثقافية تستهدف الشباب وتوعيتهم وتقديم التنمية الشاملة لهم.

الحادي عشر: البحوث المقترحة:

من خلال النتائج التي توصل إليها البحث، يوصى الباحثان ببعض البحوث المقترحة وذلك كما يلي:

١. التحقق من البنية العلامية لمقاييس البحث الحالي في بيئات ثقافية مختلفة وأعمار مختلفة.
٢. برنامج إرشادي للتعامل مع التفاعلات الاجتماعية غير السوية للنشء.
٣. دراسة طولية تستهدف تتبع الأفراد للتعرف على العلاقة بين إدارة الانفعالات والتفاعل الاجتماعي ومدى تأثيرهم بالتغيرات في نمط عيش الفرد.
٤. برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة.
٥. برنامج إرشادي تدريبي لتحسين التفاعلات الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة.
٦. إجراء دراسة عن إدارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية.
٧. إجراء نمذجة للعلاقات السببية عن الرفاهة النفسية مع متغيرات أخرى.
٨. إجراء دراسة مقارنة بين طلاب الجامعات الحكومية والجامعات الخاصة للتعرف على متغيرات تقدير الذات وإدارة الانفعالات والتفاعلات الاجتماعية والرفاهة النفسية.
٩. عمل دراسة تنبؤية للتعرف على أهم العوامل التي تسهم في تحقيق تقدير ذات مرتفع وإدارة للانفعالات وتحسين التفاعل الاجتماعي وتحقيق الرفاهة النفسية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أتاوي ترجمة وهيب سمعان (١٩٧٦). *التربية والمجتمع*. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- أحمد الشناوي وآخرون (٢٠٠١). *التنشئة الاجتماعية للطفل*. عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- أسعد حسن جيار ووسن جاسم محمد (٢٠٢٠). الرفاهة النفسية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. *مجلة التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، ٣٢ (٣)، ٦٠-٦٧*.
- الوليد عبد الله فارح (٢٠٢٣). تقدير الذات وعلاقته بالصمود الأكاديمي لدى المراهقين من طلبة المدارس الثانوية بمدينة الرياض. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي-جامعة عين شمس، ع٧٣، ٢٣٩-٣٠١*.
- آمنة محمد عبد القادر القندوز (٢٠٢٢). التمر الالكتروني وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي. دراسة ميدانية على عينة من طلبة الدراسات العليا، كلية الآداب جامعة مصراته أنموذجاً، *مجلة القلعة، (١٨)، ٨٨-١٠٥*.
- أمينة محمد إبراهيم أحمد (٢٠٢١). استخدام استراتيجية التعاقد في تدريس الأشغال الفنية لإكساب بعض مهارات التفكير المنظومي وتنمية تقدير الذات لتلاميذ المرحلة الإعدادية. *المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، ج٨١، ٣٣٥-٣٧٩*.
- انتصار يونس (د.ت). *السلوك الإنساني*. القاهرة، دار المعارف.
- إيلاف حميد موسى وأديب محمد نادر (٢٠٢٣). إدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة. *مجلة الدراسات المستدامة، ٣ (٥)، ١٦٨-٢٠١*.
- إيمان السيد عدوي السيد عطا (٢٠٢٢). فعالية برنامج تدريبي قائم على إدارة الانفعالات في المناعة النفسية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (١٤٢)، ١٦٧-٢٠٠*.

- إيمان خالد عيسى وأمانى فرحات عبد المجيد (٢٠٢١) نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣١ (١١٠)، ٧١-١٣٠.
- بدر محسن السعيد وفؤاد طه طالب الطلافة (٢٠١٨). إدارة الانفعالات وعلاقتها بمهارات ما وراء الانفعالات لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. (رسالة ماجستير)، جامعة مؤتة.
- بشاير الراشد وعزام أمين وهشام أبو ريا ويوسف حسن ودعاء العدوان (٢٠٢٣). الحصار والهوية الوطنية وتأثيرهما في تقدير الذات والرفاه النفسي: دراسة من منظور علم النفس الاجتماعي. *مجلة العلوم الاجتماعية*، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، ٥١ (٢)، ١١٣-١٤١.
- جودة بنى جابر (٢٠٠٤). علم النفس الاجتماعي. عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- حليلة إبراهيم أحمد الفيلكاوي (٢٠١٩). التسامح والامتنان بين الزوجين وعلاقته بالشعور بالرفاهة النفسية للأسرة. *العلوم التربوية*، كلية الدراسات العليا للتربية- جامعة القاهرة، ٢٧ (١)، ٤٨-١٠.
- حمدي الفرماوي ووليد حسن (٢٠٠٩). *المتن انفعالية لدى العاديين ونوي الاعاقة الذهنية*. عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- حمدي محمد ياسين وإيمان مصطفى سيرمنتي وهيام صابر صادق شاهين (٢٠١٤). الصداقة والرفاهة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها، ٢٥ (٩٧)، ٣٥١-٣٧٩.
- خديجة حسين البلاونة ورنند بشير عربيات (٢٠١٨). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. (رسالة ماجستير)، جامعة عمان العربية، عمان.
- ريهام محي الدين (٢٠٢١). الذكاء الوجداني كأحد العوامل المنبئة بالرفاهة النفسية. *المجلة الاجتماعية القومية*، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، ٥٨ (٢)، ٣١-٧١.

- سالم حميد عبيد (٢٠٢٢). قلق التحدث وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية*، (١)، ١٣٧-١٧٠.
- سعاد موسى أحمد بخيت وسلوى كمال الزبير (٢٠١٩). تقدير الذات وعلاقته بكل من التفاعل الاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلاب الجامعات الحكومية وغير الحكومية بولاية الخرطوم. *المركز العربي للتعليم والتنمية*، ٢٦(١١٩)، ٨٩-١٢٦.
- سعود بن ساطى السويهرى (٢٠٢٣). الإسهام النسبي للتطرف الفكري كمنبئ بكل من تقدير الذات والتمكين النفسي لدى معلمي كلية التربية. *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا*، ٨٩(٤)، ١٩٩-٢٦١.
- سعيد محمد الكحلوت وسمية الخليفة محمد المهدي (٢٠٢٢). إدارة الانفعالات لدى زوجات شهداء حرب ٢٠١٤ في قطاع غزة. *مجلة جامعة الإسراء للعلوم الإنسانية*، (١٣)، ٣٣٥-٣٤٩.
- سميرة محمد شند وحنان سلامه سلومه وحسام إسماعيل هيبه (٢٠١٣). مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، ٣٦ع، ٦٧٣-٦٩٤.
- سنان سعيد جاسم الأسدي (٢٠٢٣). قياس تقدير الذات لدى طلبة مرحلة الدراسة المتوسطة: بناء وتطبيق الخليج العربي. *مركز دراسات البصرة والخليج العربي، جامعة البصرة*، ٥١(١)، ٤٧٣-٤٩٦.
- سهام على عبد الغفار عليوة (٢٠١٩). حرية الإرادة والحس الفكاهي والعفو كمتنبئات بالرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية، *مجلة كلية التربية، كلية التربية-جامعة الإسكندرية*، ٢٩(٤)، ٢١-٧٨.
- شيخة أحمد الجنيد (٢٠٢١). التفاعلات الاجتماعية خارج المنزل لدى أطفال الروضة بمملكة البحرين. *مجلة الطفولة العربية*، (٣٢)، ٨٩، ٦٥-٨٥.
- صبا صلاح مجلي المبيضين وأحمد عبد الله جعفر الطراونة (٢٠٢١). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالالتزام الديني لدى طلبة جامعة مؤتة. (رسالة ماجستير)، جامعة مؤتة.
- صلاح الدين شروخ (٢٠٠٤). علم النفس التربوي، مصر، دار الإسكندرية.

- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٢). مقياس التفاعلات الاجتماعية للأطفال خارج المنزل للأطفال العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة، دار الرشاد.
- عبد العزيز حيدر الموسوي وسارة ثامر كاظم العبد الله (٢٠١٤). إدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة (٦) 13 *Al-Bahith Journal*.
- عبد الله الرشدان (١٩٩٩). علم الاجتماع التربوية، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- عصام محمود محمد شاهين ومروة نشأت معوض وصبحي عبد الفتاح الكفوري (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي سلوكي لتحسين التفاعلات الاجتماعية لخفض السلوك العدواني لدى الأطفال الضعاف سمعياً المدمجين. (رسالة ماجستير)، جامعة كفر الشيخ.
- علي محمد علي الماطري وجهاد محمد حسن الهرش (٢٠١٩). روح الفكاهة وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لدى الطلاب الموهوبين. مجلة كلية التربية، (٣٥) ١٢، ٦٩٣-٧٢٣.
- على هنود (٢٠١٣). التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى بعض تلاميذ الثانوي. (رسالة ماجستير)، جامعة محمد خيضر، الجزائر.
- عماد عبد الرحيم الزغول وعلي فالح الهنداوي (٢٠٠٤). مدخل الى علم النفس، ط٢، العين، الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي.
- فاطمة خالد عبد الوارث (٢٠٢٣). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالأفكار الانتحارية لدى عينة من المراهقين من الجنسين. مجلة دراسات الطفولة، كلية الدراسات العليا للطفولة-جامعة عين شمس، ٢٦ (٩٩)، ٥٩-٦٥.
- فاطمة زياد عيسى النوافلة وأحمد عبد الله جعفر الطراونة (٢٠٢٠). إدارة الانفعالات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب جامعة مؤتة. (رسالة ماجستير)، جامعة مؤتة.
- فريال محمود محمد الحاج (٢٠٢٣). نموذج بنائي للعلاقات بين تقدير الذات ودافعية الانجاز والمسؤولية الاجتماعية لدى طلاب جامعة جدة. مجلة العلوم التربوية، جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، ١٠ (٢)، ٤٩٣-٥٢٤.

- محمود رامز يوسف وأشرف عبد الحليم وشريفة فيصل يوسف (٢٠٢٢).
الخصائص السيكمومترية لمقياس الرفاهة النفسية لدى المراهقين المقيمين
بالمؤسسات الايوائية. *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين
شمس، ع ٧٠٤، ١٩٣-٢٢٩.
- منال منصور على الحمالوي وأسماء توفيق مبروك مصطفى (٢٠٢١).
استراتيجيات إدارة انفعالات الأبناء كمتغير وسيط بين صعوبات تنظيم الانفعال
للأمهات والكفاءة الانفعالية الاجتماعية للمراهقين. *مجلة البحث العلمي في التربية*،
كلية البنات للآداب والعلوم والتربية-جامعة عين شمس، ١٢(٢٢)، ٣٣٨-٤٢٩.
- منير حسن جمال (٢٠٠٢). فاعلية كل من تقدير الذات ومفهوم الذات على دقة
الحكم الإدراكي في موقف المسايرة الاجتماعية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*.
١٣(٤١)، ٢٥٥-٣٠٦.
- منى عبد المنعم على حسن ونبيل عبد الفتاح حافظ وسيد محمد صبحي(٢٠١٨).
الخصائص السيكمومترية لمقياس الرفاهة النفسية لدى الشباب الجامعي. *مجلة
الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع ٥٦٤، ١٣١-١٥٨.
- مي خالد العبره وإياد الشوارب (٢٠١٦). *التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالشعور
بالسعادة لدى الطلبة في بئر سبع*. (رسالة ماجستير)، جامعة عمان العربية.
عمان.
- مينرونوف جان ترجمة فريد أنطونيوس (١٩٧٤) *ديناميكية الجماعات*. لبنان،
منشورات عويدات.
- نرجس فهمي فهمي عبيد وسعيد عبد الغنى سرور وعبد العزيز إبراهيم سليم
(٢٠٢٠). النمذجة السببية للعلاقات بين الصمود النفسي وفعالية الذات والرفاهة
النفسية لدى طلاب كلية التربية. (رسالة ماجستير)، كلية التربية، جامعة دمنهور.
- نورا فتحي محمد التريسي ونعيمة جمال شمس الرفاعي وكريمة محمود
عوض(٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين تقدير الذات لدى ضحايا التنمر
المدرسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية. *مجلة كلية التربية*، كلية التربية-جامعة
المنوفية، ٣٧(٢)، ٣٥-٧٢.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abdel-Khalek, A. M. (2016). *Self-esteem: Perspectives, influences and improvement strategies*. Nova Publishers.
- Ahmed, S.M.S.; Valliant, P.M. & Swindle, D. (1985). Psychometric properties of Coppersmith self-esteem inventory. *Perceptual and Motor Skills*, 61(3_suppl), 1235-1241.
- Alif, A., Nelson, B. S., Stefancic, A., Ahmed, R., & Okazaki, S. (2020). Documentation status and psychological distress among New York City community college students. *Cultural diversity and ethnic minority psychology*, 26(1), 11–21. <https://doi.org/10.1037/cdp0000290>
- Ali, Tajwar & Khan, Salim (2023). Health, Education, and Economic Well-Being in China: How Do Human Capital and Social Interaction Influence Economic Returns? *Behavioral Sciences*, 13(3), 209. DOI: 10.3390/bs13030209.
- Al-Rahmi, W. & Othmam, M. (2013). The impact of social media use on academic performance among university students: A pilot study. *Journal of information systems research and innovation*, 4(12), 1-10.
- Andrew, B. F. (2017). *Exploring military veterans' emotion management experiences while transitioning to the civilian workforce* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Bainter, Tiffany Erin Grosuch (2018). *Binge Drinking as a Conformity Behavior: Self-Esteem, Social Acceptance and the Sociometer Theory* (Doctoral dissertation, Northcentral University).
- Bar-on, R. (2000). Emotional and Social intelligence insights from the emotional Quotient Inventory (EQI) *Handbook of Emotional Intelligence San Francisco: Jossey-Bass*.
- Beers, M., (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction, *the American psychological association*, 1(113), 118.

- Booker, Cara L.; Kelly, Yvonne J.; Sacker, Amanda (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC public health*, 18(1), 1-12.. DOI:10.1186/s12889-018-5220-4
- Brunet, J.; Pila, E.; Solomon-Krakus, S.; Sabiston, C. M. & O'Loughlin, J. (2019). Self-esteem moderates the associations between body-related self-conscious emotions and depressive symptoms. *Journal of Health Psychology*, 24(6), 833-843.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), 721-736.
- Carter, Ty Austin (2023). *Associations of Internet Addiction with Social Support and Self-Esteem* (Doctoral dissertation, Southeastern Louisiana University).
- Capps, Kelly Michele (2023). *Self-Esteem and Age Impact on Grade Level Change in Functional Literacy* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Chae, J. (2018). Explaining females' envy toward social media influencers. *Media Psychology*, 21(2), 246-262.
- Choi, Yoon Hyung (2017). *The impact of mediated social interactions on subjective well-being: An examination of communication mechanisms* (Doctoral dissertation, Cornell University).
- Cortés Aguilar, Alexandra; Moro-Egido, Ana I. & Ateca Amestoy, Victoria María (2011). *Social interactions and subjective well-being: evidence from Latin America* (No. 2011-05). University of the Basque Country-Department of Foundations of Economic Analysis II.
- Cosmides, L. & Tooby, J. (2000). *Evolutionary Psychology and Emotion*, New York Guilford.
- Debowska, A., Boduszek, D., & Sherretts, N. (2017). Self-esteem in adult prison population: The development and validation of the

- self-esteem measure for prisoners (SEM-P). *Deviant Behavior*, 38(11), 1240-1251.
- DeFreese, J.D. (2012). *The association of positive and negative social interactions with athlete burnout and well-being* (Doctoral dissertation, Purdue University).
 - Driscoll, C. & Carter, M. (2018). The effects of variety of activities on the social interaction on preschool children with disabilities. *International Journal of disability, Development and Education*, 65(6), 599-613.
 - Dwyer, R. J.; Zhuo, A. X., & Dunn, E. W. (2023). Why do people turn to smartphones during social interactions? *Journal of Experimental Social Psychology*, 109, 104506.
 - Ellison, N.B.; Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1143-1168.
 - Finlay, J. M., & Kobayashi, L. C. (2018). Social isolation and loneliness in later life: A parallel convergent mixed-methods case study of older adults and their residential contexts in the Minneapolis metropolitan area, USA. *Social Science & Medicine*, 208, 25-33.
 - Flores, C. & Oliva, A (2015). From emotional competence to self-esteem and life satisfaction in adolescents, *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 32 (2), 345-359.
 - Garner. P., Waajid, B., (2012). Emotion knowledge and self-regulation as predictors of preschooler’s cognitive ability, classroom behavior and social competence, *journal of psychoeducational assessment*, (4), 330- 343.
 - Ge, L.; Yap, C.W.; Ong, R. & Heng, B.H. (2017) Social isolation, loneliness and their relationships with depressive symptoms: A population-based study. *PloS one*, 12(8), e0182145. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182145>

- Grace, O. & Jared, K., (2011). Examining the relationship of children's of behavior to emotion regulation ability, *Early childhood educe*, 39, 279- 284.
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological reports*, 105(1), 205-231.
- Hansen, R. (2009). *A study of school district supperin tendents and the connection of emotional intelligence to leadership*. (Doctoral dissertation, Capella University).
- Harris, Shantell (2023). *Facebook Activity and Its Correlation on Self-Esteem and Life Satisfaction* (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).
- Hejjawi, Lina K. (2023). *An examination of relationships between social media follower interactions and novice piano students' music performance anxiety and self-esteem* (Doctoral dissertation, Boston University).
- Hubbard, Eric Lee (2023). *A Case Study about DACA, Psychological Health and Subjective Well-Being in the Current US Socio-Political Climate* (Doctoral dissertation, Northcentral University).
- Ishiguro, I. (2023). Minimal social interactions and subjective well-being in the Japanese context: Examination of mediation processes using a national representative sample. *Social Sciences & Humanities Open*, 8(1), 100713.
- Jung, Eun Hwa (2016). Senior citizens interactions on Facebook: The effects of social networking affordances on psychological well-being. (Doctoral dissertation, Pennsylvania State University).
- Kilic, S.; Var, E. C. & Kumandas, H. (2015). Effect of parental attitudes on skills of emotional management in young adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 930-934.
- Kim, J.H. (2017). Social media use and well-being. In *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 253-271). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351231879-12>.

- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Leary, Mark R., & Baumeister, Roy F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1-62). Academic Press.
- Lewis, M. & Haviland-Jones, J. M. (Eds.). (2004). *Handbook of emotions* (2nd Ed.). Mahwah, NJ: Erlbaum
- Li, Ke (2023). *Social Isolation and Psychological Well-being of US Older Adults: Exploring the Moderating and Mediating Effects of Psychosocial Factors* (Doctoral dissertation, University of Pittsburgh).
- Liu, Guangzeng; Pan, Y., Ma, Y., & Zhang, D. (2021). Mediating effect of psychological suzhi on the relationship between perceived social support and self-esteem. *Journal of health psychology*, 26(3), 378-389.
- McNamara, Emily O. (2023). *Social Media Use, Psychological Well-Being, and the Role of Social Anxiety Among Young Adults* (Doctoral dissertation, Temple University).
- Mihalca, A. Mihaela. & Tarnavska, Yuliya. (2013). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Social Functioning in Adolescents. *Social and Behavioral Sciences*, 82, 574 – 579.
- Mlawer, Fanny (2023). *Understanding Instability of Daily Self-Esteem in Adolescents: Temporal Reliability and Concurrent and Longitudinal Relations to Depressive and Anxious Symptoms* (Doctoral dissertation, University of Delaware).
- Monopoli, W. & Kingston, S. (2012). The relationships among language ability emotion regulation and social competence in second grade students, *International Journal of behavior development*. (5), 398- 404.
- Mruk, Christopher J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.

- Park, Jihye (2019). *How the Social Interaction Anxiety Affects Workplace Well-being with the Moderating Effects of Cultural Intelligence and Openness to Experience Personality*. National Taiwan Normal University (Taiwan).
- Phibbs, C. (2020). *The Generalizability and Reliability of Scores on the Rosenberg Self-Esteem Scale over Forty-Eight Years* (Doctoral dissertation, The University of Arizona). <http://hdl.handle.net/10150/637714>
- Portney, Danielle Nicole (2023). *Attachment at Work: Examining the Relationship between Attachment Style, Psychological Well-Being, and Work Performance* (Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology).
- Rosenberg, Maylie Michal (2022). *The Importance of Social Interactions, Positive Emotions and Flow in Real Life Games versus Video Games for Well-being and Mental Health Among Children and Adolescents* (Doctoral dissertation, Reichman University (Israel)).
- Salovey, P. & Mayers, J (2002). *Emotional, intelligence, imagination cognition and personality*. Y.S.A.
- Schiff, Rictavia (2023). *Social media and self-esteem*. (Doctoral dissertation, Antioch University, Santa Barbra).
- Sarıkan, Sıdıka(2023). *Analysing the Relationship Between Emotional Intelligence, Cognitive Flexibility and Psychological Well-Being Levels of University Students*. Necmettin Erbakan University (Turkey) ProQuest Dissertations Publishing, 30720375
- Shekhar, c.& Pangotra, A. (2017). Difficulties in emotional regulation, loneliness and self-esteem among adolescence, *International Journal of Applied Social Science*, (4), 117-124.
- Shen, Yangqian (2023). *The Impact of Negative Self-Stereotypes on the Psychological Well-Being of Single Women in Established Adulthood: The Roles of Rumination and Mindfulness* (Doctoral dissertation, Fordham University).

- Smelser, Neil J.(1989). Self-esteem and social problems: An introduction. *The social importance of self-esteem*, 1-23.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Steiner, H.; Erickson, S. J.; Hernandez, N. L., & Pavelski, R. (2002). Coping styles as correlates of health in high school students. *Journal of adolescent health*, 30(5), 326-335.
- Suh, J. W.; Lee, H. J.; Yoo, N.; Min, H.; Seo, D. G., & Choi, K. H. (2019). A brief version of the Leahy emotional schema scale: A validation study. *International Journal of Cognitive Therapy*, 12, 38-54.
- Su, H.; Ma, H. & Wang, C. (2023). Effects of soundscape on Chinese children's social interaction measured by self-reported behavioral expectations. *Applied Acoustics*, 207, 109350.
- Vaquera, E., Aranda, E., & Sousa-Rodriguez, I. (2017). Emotional challenges of undocumented young adults: Ontological security, emotional capital, and well-being. *Social Problems*, 64(2), 298–314. <https://doi.org/10.1093/socpro/spx010>
- Weziak-Bialowolska, D., Bialowolski, P., Lee, M. T., Chen, Y., VanderWeele, T. J., & McNeely, E. (2021). Psychometric properties of flourishing scales from a comprehensive well-being assessment. *Frontiers in psychology*, 12, 1033.
- Wilson, Kristina (2010 *Diary study of self-esteem, social anxiety, interpersonal interactions and health risk behavior in college students*, A (Doctoral dissertation, Colorado State University).
- Yıldırım, N.; Karaca, A.; Cangur, S.; Acıkgöz, F. & Akkus, D. (2017). The relationship between educational stress, stress coping, self-esteem, social support, and health status among nursing students in Turkey: A structural equation modeling approach. *Nurse education today*, 48, 33-39.

- Zavaleta, D., Samuel, K., & Mills, C. (2014). Social isolation: A conceptual and measurement proposal. In OPHI Working Paper 67 (Issue January). <http://www.ophi.org.uk/social-119-isolation-a-conceptual-and-measurement-proposal/>

The mediating role of Social interactions between Emotion management and Self-esteem with psychological wellbeing among University Students

Ahmed Elsayed Abd Elmoneim

✉ Nora Mohamed Arafa ✉

Abstract:

This study aimed to investigate the role of social interactions as a mediator variable between Emotion management and self-esteem as independent variables, and psychological wellbeing as a dependent variable. Also, to identify the best model that can be extracted from these variables. In addition to investigate the effect of gender on both social interactions scale and psychological wellbeing among a sample of university students. The sample consisted of (331) male and female (91 male, 240 female) students and Their Mean age (19, 35) and Standard deviation (1, 24) from university youth in faculty of education at Ain Shams University. The research used emotion management scale and self-esteem scale, social interactions scale and psychological wellbeing scale, all of which are made by the researchers. The results of the study concluded that there is an agreement with the proposed model; there is a statistically significant positive effect at the 0.01 level between emotion management and social interactions, and there is a statistically significant positive effect at the 0.01 level between self-esteem and social interactions, and there is a statistically significant positive effect between social interactions and psychological well-being, as the standard regression weight reached 0.48 and is significant at the level 0.01. Also, there is not statistically significant difference according to gender in both social interactions and psychological well-being scale.

Keywords: Emotion management, Self-esteem, Social interactions, psychological wellbeing.

(*)lecturer in mental health and psychological counseling department, Faculty of Education, Ain Shams University

(*)lecturer in in mental health and psychological counseling department ,Faculty of Education, Ain Shams University