

القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود

د/حنان محمد الفايز

أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد

كلية التربية-جامعة الملك سعود-الرياض-

المملكة العربية السعودية

أ/شيخه ذعار ناصر العقيلي

باحثة ماجستير-قسم علم النفس

كلية التربية-جامعة الملك سعود-الرياض-

المملكة العربية السعودية

المخلص

يعتبر كل من تنظيم الانفعالات والهناء الذاتي من الاتجاهات الحديثة في علم النفس الايجابي، وتهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن مكونات الهناء الذاتي وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة مكونة من (249) طالبة من طالبات جامعة الملك سعود. ولقياس متغيرات البحث تم استخدام مقياس الهناء الذاتي، واستبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين استراتيجية إعادة التقييم المعرفي وكل من الرضا عن الحياة، وزيادة الوجدان الموجب. في حين لم توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين استراتيجية إعادة التقييم المعرفي والوجدان السالب. كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين استراتيجية القمع التعبيري والوجدان السالب. من ناحية أخرى، أكدت الدراسة على قدرة كلا من استراتيجية إعادة التقييم المعرفي واستراتيجية القمع التعبيري على تفسير تباين مكونات الهناء الذاتي بنسب متباينة. كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) وفقاً للمتغيرات التالية: الحالة الاجتماعية، والحالة الاقتصادية، والعمر، والتخصص.

الكلمات المفتاحية: الهناء الذاتي ، استراتيجيات التنظيم الانفعالي، القمع التعبيري، إعادة التقييم المعرفي.

المقدمة:

يعتبر تجهيز الانفعالات أحد الاتجاهات الحديثة في علم النفس الوجداني، حيث عرفه بيكر (٢٠٠١) Baker على أنه العملية التي يتم من خلالها قيام الفرد بالتقييم المعرفي للحدث الانفعالي الذي يواجهه في ضوء خبراته الانفعالية السابقة من أجل التحكم في طريقته للتعبير الانفعالي عنه، وتتعدد مجالات البحث فيه حيث تشمل موضوعات الذكاء الانفعالي والتفكير الإيجابي والهناء الذاتي والتنظيم الانفعالي. ويعتبر الهناء الذاتي من أهم هذه الموضوعات حيث يرتبط مباشرة بالسواء النفسي وتحقيق جودة الحياة كما يعد الهناء الذاتي من المتغيرات النفسية ذات الارتباط المرتفع بالصحة النفسية للفرد. ويرى قروس (٢٠١٤) Gross أنه يمكن دعم الهناء الذاتي عند الافراد عن طريق متغيرات الضبط والتحكم الانفعالي واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي المناسبة للمواقف المتنوعة وذلك بهدف إعادة تقييم المواقف السلبية والحد من تأثيراتها السلبية على الفرد مثل استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي، أو كبح الانفعالات السالبة وعدم ظهورها لعدم توسيع مجالها وزيادة حدة المواقف غير المناسبة مثل استراتيجيات القمع التعبيري.

وتناولت بعض الدراسات الحديثة علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي بالهناء الذاتي بعدة طرق بحثية متنوعة، حيث تناول شارما وسرفاستافا (2020) Sharma and Srivastava استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) والرضا الوظيفي كمنبئات بالهناء الذاتي بمكوناته، وأكدت بعض الدراسات قروس وجون (2003) Gross and John، وعبد الخالق وعيد (٢٠١١)، شارما وسرفاستافا (2020) Sharma and Srivastava على أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تساهم في تحقيق الهناء الذاتي والنفسية للفرد فعندما يشعر الفرد بالرضا عن الذات والثقة بالنفس والتقبل الذاتي، يصبح أكثر قدرة على البحث عن العلاقات الإيجابية والصحية، ويشعر بالأمان والمحبة والانتماء مما يؤدي إلى تحقيق الهناء الذاتي والسعادة لدى الفرد، وبالتالي فإن دراسة الاستراتيجيات المتنوعة للتنظيم الانفعالي (الإيجابية: ومنها استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي و السلبية: ومنها استراتيجيات القمع التعبيري) التي يستخدمهم الفرد يمكن أن تساعد في التنبؤ بحالته النفسية ودرجة الهناء الذاتي بمكوناته المتعددة وقدرته على التكيف وما يصاحبها من رضا عن الحياة وزيادة في الانفعالات الإيجابية ونقصان في الانفعالات السلبية، كذلك أوضح كراس (2020) Kraiss et al طبيعة هذه

العلاقات وأكدوا على وجود العلاقات الموجبة بين الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية ومكونات الهناء الذاتي الإيجابية، ووجود علاقات سالبة بين هذه الاستراتيجيات التكيفية ومكونات الهناء الذاتي السلبية، وعلى العكس وجدت علاقات موجبة بين الاستراتيجيات غير التكيفية السلبية ومكونات الهناء الذاتي السلبية، وعلاقات سالبة بين هذه الاستراتيجيات ومكونات الهناء الذاتي الموجبة مما يوضح وجود أنواع متعددة في نوعها وشدتها بين الهناء الذاتي بمكوناته المتنوعة واستراتيجيات التنظيم الانفعالي المختلفة.

مشكلة الدراسة

يعد الهناء الذاتي مؤشرا للحالة الصحية للفرد من النواحي الانفعالية والاجتماعية والنفسية، مع الأخذ في الاعتبار مجموعة من العوامل التي تحدد درجة الهناء الذاتي للفرد، ومنها: توازن الحالة الوجدانية العامة للفرد، والتقييمات المعرفية للحياة بشكل عام، مباحثها ومنغصاتها، ونوعية حياة الفرد، ومدى تفاعله وعلاقاته مع الآخرين وسماته الشخصية (حميدة، ٢٠١٩) ومن جانب آخر، يعد مفهوم الهناء الذاتي من المفاهيم الحديثة في علم النفس، حيث يشمل الهناء الذاتي الأحكام المعرفية للأشخاص سوء على حياتهم بشكل كامل مما يشير إلى الرضا عن الحياة بوجه عام، أو أحكام معرفية على جوانب معينة من حياتهم مثل الدراسة، أو العمل مما يشير إلى الرضا النوعي عن جوانب محددة في الحياة وهنا يكون الفرد اظهر رضى على جوانب محددة من حياته وعدم الرضى عن جوانب أخرى مما يتسبب في زيادة الوجدان السالب لدية ويعيق سعادته (إبراهيم، ٢٠١٦).

تمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي اساسا في مفهوم التنظيم الانفعالي، وتعني الطرق التي يستخدمها الأفراد في تعديل تعبيراتهم الانفعالية، بما في ذلك الانفعالات الإيجابية والسلبية. وتشير الأبحاث النظرية إلى وجود فروق فردية في استخدام هذه الاستراتيجيات بين الافراد وداخل الفرد نفسه. ومن بين هذه الأبحاث النظرية الدراسات التي هدفت لتصنيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي، مثل دراسة (Gross، ١٩٩٨) حيث صنف هذه الاستراتيجيات الى نوعين أساسيين هما: استراتيجية إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal، واستراتيجية القمع التعبيري expressive suppression .

ومن جهة أخرى دعا بعض الباحثين إلى دراسة العلاقات بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وبعض المتغيرات النفسية مثل القيم والتفكير والذاكرة والهناء الذاتي، وفيما يتعلق بالهناء

الذاتي أوضح كجلي (٢٠١٨) Kjell العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومكونات الهناء الذاتي Subjective Well-Being، حيث تؤثر قدرة الافراد على تنظيم انفعالاتهم وتوظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي بكفاءة في تحقيق الهناء الذاتي لهم. ويمكن قياس الهناء الذاتي من خلال ثلاث مكونات، هي (الرضا عن الحياة، زيادة الوجدان الموجب، ونقص الوجدان السالب). لذلك يتطلب هذا الامر اجراء المزيد من الدراسات حول مكونات الهناء الذاتي وعلاقتها باستراتيجيات التنظيم الانفعالي وهذا ما تستهدفه الدراسة الحالية. وفقا لما ذكره سينيا وآخرون (2015) Saeinia et al. أن التنظيم الانفعالي يدعم الفرد عند مواجهة ضغوط الحياة بفاعلية، نظرا لكفاءة الفرد مرتفع القدرة على تنظيم انفعالاته في إدارة حياته بطريقة صحيحة تحقق له الصحة النفسية والذهنية وجودة الحياة. وعرض لان وآخرون (2011) Lane et al أن التنظيم الانفعالي يزيد من الحالة الايجابية لدى الفرد متمثلة في زيادة الانفعالات الايجابية مثل: السعادة والمتعة، وخفض الحالة السالبة متمثلة في تقليل الانفعالات السلبية مثل: الغضب والقلق والحزن. وتناول شارما وسرفاستافا (2020) Sharma and Srivastava اسهام استراتيجيتي التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) والرضا الوظيفي في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي (المعرفية: الرضا عن الحياة، والوجدانية: الوجدان الموجب، والوجدان السالب) وظهرت نتائجهما عن اسهام موجب لاستراتيجيتي التنظيم الانفعالي في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي. وتم اشتقاق مشكلة الدراسة الحالية من خلال مجموعة من النتائج التي استخلصتها من اطلاعها على الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة الحالية وجاءت كما يلي:

وجدت الباحثة ان هناك قلة في الدراسات التي تناولت العلاقات بين الهناء الذاتي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الدراسات العليا . وتختلف الدراسات السابقة في تصنيفها لهذه العلاقة فبعضها يعتبر استراتيجيات التنظيم الانفعالي متغيرات مستقلة تؤثر في الهناء الذاتي ((Gruszczyńska & Rzeszutek, 2020 ; Balzarotti, 2016)) ، في حين يعتبرها البعض الاخر متغيرات وسيطة (Hassan et al, 2020). كما اشارت بعض الدراسات الى وجود ارتباطات موجبة بين الاستراتيجيات التكيفية والهناء الذاتي (Sharma & Srivastavk, 2020).

أسئلة الدراسة

بناء على ما سبق ستركز الدراسة الحالية على استراتيجيتين من استراتيجيات التنظيم الانفعالي وهما إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري في علاقتهما بالهناء الذاتي لدى طالبات الجامعة. وسعت الدراسة للإجابة على الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) ومكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، زيادة الوجدان الموجب، ونقص الوجدان السالب)؟
- ٢- ما مدى الاسهام النسبي لاستراتيجيتي التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، زيادة الوجدان الموجب، ونقص الوجدان السالب)؟
- ٣- هل توجد فروق بين الطالبات في استراتيجيتي التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، زيادة الوجدان الموجب، ونقص الوجدان السالب) عائدة للمتغيرات الديمغرافية التالية (الحالة الاجتماعية، المستوى الاقتصادي، العمر)؟

أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية لمجموعة من الأهداف أهمها ما يلي:

١. التعرف على أهم استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تسهم في التنبؤ بالهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة الملك سعود.
٢. تقنين مهام جديدة على البيئة السعودية في مجال علم النفس الوجداني.
٣. تبني رؤية بحثية أكثر حداثة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي كأحد متغيرات علم النفس الإيجابي.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تنبثق أهمية البحث الحالي من أهمية الموضوع الاساسي له (الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة) حيث يمرون بمرحلة ضغط نفسي نتيجة

متطلبات هذه المرحلة الدراسية مما يحول دون هناء الطالبات واستمتاعهم بالحياة التي اعتدن عليها، ويعتبر تناول استراتيجيات التنظيم الانفعالي في علاقتها بالهناء الذاتي في البيئة السعودية ووضع اطارا نظريا لها يتناسب مع طبيعة المجتمع وبنيته البيئية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية أمرا مهما لفهم طبيعة هذه العلاقة ويسهم في ارتقاء المبادئ والاسس النظرية لرفع كفاءة استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدي الطالبات ودعم هنائهن الذاتي والنفسي.

الأهمية التطبيقية:

- تعتبر نتائج الدراسة الحالية مفيدة في كل من:
١. تزويد الباحثين بمهام حديثة في علم النفس الوجداني.
 ٢. توجه واضعي برامج تعديل السلوك وإدارة الانفعالات إلى مدخل التدريب على استراتيجيات التنظيم الانفعالي والوصول لدرجة مرتفعة من الهناء الذاتي.

حدود البحث:

- ستجرى الدراسة الحالية في إطار الحدود التالية:
١. حدود مكانية: تمثلت في كلية التربية - بجامعة الملك سعود.
 ٢. حدود زمانية: تم اجراء الدراسة في أثناء العام الجامعي ٢٠٢٣.
 ٣. حدود بشرية: تمثلت في طالبات الدراسات العليا - كلية التربية بجامعة الملك سعود.
 ٤. حدود موضوعية: اقتصرت على مفاهيم: استراتيجيات التنظيم الانفعالي، والهناء الذاتي.

مصطلحات الدراسة:

- ١- استراتيجيات التنظيم الانفعالي Emotional regulation strategies

التعريف العلمي:

عرفها (Gross 2015) على انها الطرق التي يستخدمها الأفراد للتحكم في مشاعرهم وتعاملهم مع الأحداث العاطفية والمشاعر السلبية بشكل فعال. وعلى الرغم من أنها مهارة شخصية، إلا أنها يمكن تعلمها وتحسينها من خلال التدريب والممارسة اليومية. ويُمكن استخدام استراتيجيات

القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي

التنظيم الانفعالي الأفراد من تقليل المشاعر السلبية وزيادة المشاعر الإيجابية، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية، والجسدية والعلاقات الشخصية والمهنية.

استراتيجية إعادة التقييم المعرفي:

تعرف على انها احدى استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتهدف إلى تحسين قدرة الفرد على تنظيم الموقف وتحديد عناصره الأساسية لتعزيز القدرة على التحكم الانفعالي بكفاءة وبدون تأثيرات سلبية على الفرد.

استراتيجية القمع التعبيري:

تعرف على انها احدى استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي يستخدمها الافراد للحد من تعبيرهم عن مشاعرهم السلبية أو غير المرغوب فيها في المواقف المختلفة. يشمل ذلك قمع التعبيرات الجسدية والكلامية والتفكير في الأفكار السلبية. سعيا للحصول على صورة إيجابية امام الآخرين وتجنب الاثار السلبية للموقف.

التعريف الاجرائي لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي:

أساليب مختلفة يستخدمها الأفراد لضبط انفعالاتهم للوصول الى التكيف مع الموقف ويقاس من خلال ما يحصل عليه الفرد من درجات في استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدمة في الدراسة الحالية (البري، ٢٠٢١).

٢- التعريف العلمي للهناء الذاتي (Diener and Chan 2018)

الهناء الذاتي يعرف على انه حالة من الشعور بالرضا والسعادة الداخلية التي يشعر بها الفرد نتيجة لتحقيق ما يريد وتحقيق أهدافه ورغباته. تتضمن مكونات الهناء الذاتي الوجدان السالب والموجب والرضا عن الحياة. وتعرف هذه المكونات الثلاثة للهناء الذاتي كما يلي:

- الوجدان السالب يشير إلى المشاعر السلبية مثل الحزن والقلق والغضب والإحباط، والتي يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية للفرد وتقلل من مستوى الهناء الذاتي.
- الوجدان الموجب فيشير إلى المشاعر الإيجابية مثل الفرح والرضا والحب والتقدير، والتي يمكن أن تعزز الصحة النفسية وتزيد من مستوى الهناء الذاتي.
- الرضا عن الحياة فيشير إلى درجة الرضا أو الراحة النفسية التي يشعر بها الفرد تجاه حياته بشكل عام، بما في ذلك العلاقات الاجتماعية والعمل والحياة الشخصية

والصحة والرفاهية المادية. يمكن أن يتأثر الرضا عن الحياة بالعديد من العوامل، بما في ذلك الوضع المادي والصحة النفسية والعلاقات الاجتماعية والثقافة والقيم الشخصية.

التعريف الاجرائي للهناء الذاتي:

حالة من الرضا الداخلي يشعر بها الفرد نتيجة تحقيقه لما يريد، ويقاس في الدراسة الحالية بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في كل بعد من الأبعاد الثلاثة (الرضا عن الحياة والوجدان الموجب والوجدان السالب) في مقياس الهناء الذاتي. (البري، ٢٠٢١).

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري للتنظيم الانفعالي

بعد التنظيم الانفعالي واحداً من المتغيرات النفسية المهمة في مجال عمليات التجهيز الانفعالي والتي تتضمن عمليات التفكير والذاكرة والانتباه ومعالجة الانفعالات مما يؤثر بشكل كبير على الاستجابة الانفعالية للفرد، ويساعد على فهم وتحليل المعلومات الانفعالية والمواقف الإيجابية والسلبية التي يمر بها (Buchanan & Adolphs, 2020). وبذلك يساعد فهم عمليات التجهيز الانفعالي وفهم كيفية تأثير الإثارة الانفعالية على العمليات العقلية والسلوكية ومن أهمها عمليات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي (Leahy et al (2012). وتتأثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي وكفاءة استخدامها بالعديد من المتغيرات النفسية والديمغرافية والبيئية التي يتعرض لها الفرد عبر مراحل حياته، حيث تؤثر العوامل البيئية الاجتماعية والاقتصادية وأساليب التربية والمعاملة الوالدية على اكتساب واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأوضح جراتس وآخرون (Gratz et al (2006 وجود علاقة ارتباطية واضحة بين المعاملة الوالدية السلبية والعوامل البيئية السلبية وبين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتوتر النفسي في مرحلة البلوغ، وأوضحوا أن المعاملة الوالدية السلبية والعوامل البيئية السلبية تؤدي إلى تطوير استراتيجيات غير صحية للتعامل مع المشاعر والانفعالات، مما يزيد من التوتر النفسي والاضطرابات النفسية في مرحلة البلوغ وأن هذه الاستراتيجيات السلبية للتنظيم الانفعالي مثل الاكتئاب والقلق وعدم الاستجابة العاطفية، تعتبر وسيلة للتحكم في المشاعر، ولكنها تزيد من قدرة الشخص على تجنب المشاعر السلبية وتأخير مواجهتها ويفيد العلاج النفسي الموجه في تحسين التنظيم الانفعالي لدى الأفراد الذين يتعرضون للمعاملة الوالدية السلبية والعوامل البيئية السلبية.

كما يعتبر العمر من المتغيرات الديمغرافية ذات التأثيرات المهمة في تنظيم الانفعالات، حيث أكد لواتن وآخرون (1992) Lawton et al، وشارلز وآخرون (2001) Charles et al على وجود تأثيرات إيجابية لزيادة العمر والخبرات الحياتية على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وعلى الجهة الأخرى رأي أوبتز (2012) Opitz أن الأشخاص الأصغر سناً قد يكونون أكثر قدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي الفعالة في بعض الحالات، مثل التعامل مع المواقف الصعبة في العمل أو العلاقات الشخصية. وبشكل عام، فإن الدراسات تشير إلى أنه يمكن للأفراد من جميع الأعمار تحسين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وتعلم استخدامها الفعال عبر الزمن.

وتعددت التصورات والنماذج النظرية التي تناولت التنظيم الانفعالي وسنعرضها بالتفصيل كما يلي :

نظرية التقييم المعرفي:

تهدف نظرية لازورس Lazarus حول التقييم المعرفي إلى فهم تكوين وتنظيم الانفعالات. وتتكون النظرية من عدة مكونات بما في ذلك التقييم المعرفي ويتضمن مرحلتين هما التقييم الأولي والذي يقوم به الفرد لتحديد ما إذا كانت الأحداث تشكل تهديداً أو فرصة، والتقييم الثانوي الذي يتضمن قدرة الفرد على التعامل مع الحدث واستخدام الموارد المتاحة كما تتكون النظرية أيضاً من مكون الانفعالات كردود نفسية وجسدية على التقييمات المعرفية. تستخدم هذه النظرية لتفسير تأثير الحوادث الخارجية على الصحة النفسية والعمليات العقلية. (Lazarus, 1991)

نظرية تنظيم الانفعالات:

تشرح نظرية قروس (1998) Gross كيفية تنظيم الانفعالات الايجابية والسلبية لدى الأفراد. تتألف النظرية من عدة بناءات نفسية، بما في ذلك الهدف، والاستراتيجيات، والعوامل البيئية والتقييم. تفترض النظرية أن الأفراد يمكنهم تنظيم عواطفهم بشكل نشط ومتعمد، وتشمل الاستراتيجيات التي يستخدموها في التنظيم والتعبير الانفعالي وتحويل الانتباه والتفكير المنطقي ويمكن تطبيق هذه النظرية في العلاج النفسي وتحسين الأداء الرياضي وتحسين العلاقات الشخصية وتحقيق الهناء الذاتي والصحة النفسية العامة. (Gross, 2015 ; Gross &

(Gross, 1998; John, 2003)، ووضع قروس Gross عدة تصورات نظرية في العمليات الأساسية للتنظيم الانفعالي في المواقف المختلفة، تعرض كما يلي:

التصور الأول: النموذج النمطي للانفعال

يقدم قروس (2014) Gross نموذجاً رباعي الملامح لتنظيم الانفعالات، حيث يشمل نموذجاً نمطياً للانفعال ونموذج الاستجابة العاطفية ونموذج التنظيم الانفعالي المتكامل. (Gross, 2014)، يبدأ النموذج بالموقف النفسي ويحلل التقييمات والاستجابات الانفعالية التي تحدث في الانظمة الاستجابية التجريبية والسلوكية والعصبية. وهناك عدة استراتيجيات أساسية لتنظيم الانفعالات تشمل التنظيم الايجابي والتنظيم السلبي ودراسة تأثيرها على الصحة النفسية والهناء الذاتي. (Gross & John, 2003)

لذلك تناولت الدراسة الحالية نوعين من هذه الاستراتيجيات وهما: استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي، واستراتيجية القمع التعبيري.

التصور الثاني: نموذج العملية في التنظيم الانفعالي

قدم قروس (2014) Gross نموذجاً لتنظيم الانفعالات يتكون من خمس مكونات أساسية. يعتبر التنظيم الانفعالي قدرة الفرد على التعامل مع المواقف النفسية بناء على طبيعة الموقف والعلاقات الاجتماعية. يشمل النموذج مجموعة من العمليات المركبة مثل اختيار الموقف وتعديله وتوزيع الانتباه والتصور وتغيير التفكير لتحقيق استجابات انفعالية مناسبة، وتعديل الاستجابة.

التصور الثالث: نماذج التقييم الانفعالي

يقوم هذا التصور على أن عملية التقييم الانفعالي تعتبر جزءاً مهماً من التنظيم الانفعالي، ويتم تضمينها في عمليات التغيير المعرفي في نموذج قروس (2014) Gross وتقوم عليه الكثير من الاستراتيجيات التكيفية، ودرست العديد من النماذج النظرية عمليات التقييم الانفعالي، ومنها النماذج البنائية ونماذج العملية، مثل نموذج العملية Process model عند سميث (1991) Smith، ونموذج عمليتي التقييم لسميث وكيربي (2000) Smith and Kirby، ونموذج الفحص المتسلسل متعدد المستويات الذي قدمه شيرر (2001) Scherer؛ وقدم الأخير بديلاً لعملية التقييم عرضها في نموذجها الذي يتكون من ثلاثة مستويات للمعالجة، وهي الفطرية والمتعلمة والمدرسة (2009) (Marsella & Gratch).

تعقيب:

أشارت التصورات النظرية السابقة إلى أهمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي في التكيف مع المواقف والتواصل الاجتماعي . حيث تسمح استراتيجية إعادة التقييم المعرفي للفرد بتغيير تقييمه للموقف وتركيزه على الجوانب الايجابية بينما تعمل استراتيجية القمع التعبيري على تقليل التعبير عن الانفعالات السلبية . وهناك حاجة لمزيد من الدراسات لفهم تأثير استراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي وتفاعلات الافراد في المواقف المختلفة .

ثانيا: الإطار النظري للهناء الذاتي

ارتبط مفهوم الهناء الذاتي بالهناء النفسي من خلال أن الاحتياجات النفسية الأساسية التي تؤدي إلى الهناء النفسي، مثل الشعور بالأمان والمحبة والانتماء والتقدير والاحترام، يمكن تحقيقها عن طريق الهناء الذاتي. فعندما يشعر الفرد بالرضا عن الذات والثقة بالنفس والتقبل الذاتي، يصبح أكثر قدرة على البحث عن العلاقات الإيجابية والصحية، ويشعر بالأمان والمحبة والانتماء والتقدير والاحترام، مما يؤدي إلى تحقيق الهناء النفسي (Kern et al., 2020). وأكد كل من ريف وسنجر (Ryff and Singer, 2008) على أن العمل على تحقيق الهناء الذاتي يمكن أن يؤدي إلى تحقيق الهناء النفسي والسعادة في الحياة، وذلك عن طريق العمل على تحسين الذات وتطوير القدرات الشخصية والاستمتاع بالأنشطة التي يحبها الفرد وتعزز شعوره بالرضا والسعادة حيث يصبح أكثر ثقة بالنفس، وقدرة على التعامل مع التحديات والصعوبات في الحياة، مما يشعره بالسعادة والاستقرار العاطفي. وتنوعت النماذج والنظرية للهناء الذاتي في ضوء تباين الأهداف والأغراض البحثية وتنوع البيئات الثقافية التي انتجت فيها هذه التصورات، وتعرض الباحثة أهم ثلاث اتجاهات في الهناء الذاتي كما يلي:

الاتجاه المعرفي الانفعالي:

قدم دينر (Diener, 1994) الهناء الذاتي على أنه تقييم معرفي لنوعية الحياة بشكل عام ورضا عنها. يشمل التقييم الجوانب الوجدانية والمعرفية. يعزز الهناء الذاتي جودة الحياة ويؤثر إيجاباً على سلوكيات الأفراد. ويتألف الهناء الذاتي من الرضا عن الحياة، وزيادة الوجدان الموجب، ونقص الوجدان السلبي. ويستخدم مصطلح الهناء الذاتي بشكل متبادل مع مصطلح السعادة. (Diener & Diener, 1994; Carr, 2004)

الاتجاه النفسي المتكامل:

في عام ١٩٨٩، استخدمت (Ryff) مصطلح الهناء النفسي لأول مرة، وحددت ستة عوامل أساسية للهناء النفسي وهي: السيطرة على البيئة، وتقبل الذات، الاستقلالية، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والغرض من الحياة.

الاتجاه الوجودي في الهناء الذاتي:

أوضح سيمسيك (2008) Simsik على الاتجاه الوجودي في الهناء الذاتي، والذي يشمل تقييمًا وتنظيمًا للأنشطة العقلية في الماضي والحاضر والمستقبل. يتكون الهناء الذاتي من ستة عناصر أساسية. أما أوسكار وآخرون (٢٠٢٠) Oscar et al ركزوا على المكونين المعرفي والوجداني للهناء الذاتي، وتم قياسهما بواسطة مقياس الرضا عن الحياة والانسجام معها.

الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية:

دراسات تناولت استراتيجيات التنظيم الانفعالي

تقصى ين وآخرون (2021) Yin et al تأثير استراتيجيات التنظيم الانفعالي المختلفة (القمع التعبيري، وإعادة التقييم المعرفي) على السلوك الاجتماعي والانفعالات، وشارك في الدراسة ١٩٠ مشاركًا تم تعريضهم لمجموعة من المحتويات الصوتية والمرئية السلبية وتم قياس سلوكهم الاجتماعي وانفعالاتهم. وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين استخدموا استراتيجية إعادة التقييم المعرفي حصلوا على نتائج أفضل في تحسين سلوكهم الاجتماعي وتخفيف تأثير الانفعالات السلبية مقارنة بالمشاركين الذين استخدموا القمع التعبيري أو لم يستخدموا أي استراتيجية.

تناولت دراسة مورفاريدي وآخرون (2019) Morvaridi et al تأثير العلاج الجماعي بالمخططات الانفعالية على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي والقلق الاجتماعي، وبلغت عينة الدراسة (٢٤) مشاركة من النساء اعمارهن ما بين (١٨-٣٥) عاما ممن لديهم اضطراب القلق الاجتماعي، وطبق الباحثان مقياس المخططات الانفعالية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وكشفت النتائج عن وجود تأثيرات إيجابية للعلاج بالمخططات الانفعالية على زيادة استخدام استراتيجية إعادة التقييم المعرفي وتقليل استخدام استراتيجية القمع التعبيري والقلق الاجتماعي.

هدفت دراسة نادر وآخرين (2015) Naderi et al تأثير العلاج بالمخطط الانفعالي على استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية والايجابية، وذلك على مجموعة من المشاركين بلغ عددهم ستة مشاركون لديهم بعض الاضطرابات ما بعد الصدمة المرتبطة بالحروب، واستخدم الباحثون مقاييس المخططات الانفعالية واستبانة التنظيم الانفعالي ومقياس مراجعة الأحداث. وكشفت النتائج عن تأثيرات ايجابية للعلاج بالمخططات الانفعالية في خفض المخططات السلبية، وزيادة المخططات الإيجابية، كما ارتبطت بشكل إيجابي مع استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية مثل القبول وبشكل سالب مع الاستراتيجيات غير التكيفية.

تناول هولاند (2012) Holland العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي مثل إعادة التقييم المعرفي على تقييم خبرات السيرة الذاتية المستعادة للفرد وتذكر الاحداث السلبية. وذلك على عينة من المشاركات بلغ عددهم ٢٥ مشاركا من الاناث والذكور الاسوياء. وكشفت النتائج أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي مثل إعادة التقييم المعرفي تؤثر تأثيرا إيجابية على تقييم الخبرات المستعادة من ذاكرة الاحداث الشخصية.

تقصت دراسة تروي وآخرون (2010) Troy et al تأثير استخدام الأفراد للاستراتيجيات المختلفة لتنظيم الانفعالات على الصحة النفسية، وذلك على عينة قوامها ١٠٣ طالبًا جامعيًا، واستخدام مقاييس الصحة النفسية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وطبق الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، وظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية بين استخدام الأفراد للاستراتيجيات وتقبل الانفعالات السلبية وتحسين الصحة النفسية.

تناولت دراسة قروس ولينفينسون (1993) Gross and Levenson تأثير الاستراتيجيات المختلفة لتنظيم الانفعالات على الاستجابة الفسيولوجية وذلك على عينة قوامها ٦٠ طالبًا جامعيًا ، وتطبيق المنهج التجريبي، ومقاييس معايرة الإيقاع القلبي والتنفسي ونسبة الجلد المؤقت وكشفت النتائج عن أن استراتيجية تحويل الانتباه تساعد على تخفيض الاستجابة الفسيولوجية للانفعالات السلبية، وأن استراتيجية التفكير في الأمور بشكل منطقي تزيد من الاستجابة الفسيولوجية للانفعالات السلبية.

تعقيب:

اشارت نتائج الدراسات السابقة إلى أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي مرتبطة بالعديد من المتغيرات الإيجابية، مثل السلوك الاجتماعي والصحة النفسية. لذلك، اختارت الباحثة هذه الاستراتيجية كموضوع للدراسة الحالية. وكشفت عن ارتباط استراتيجية القمع التعبيري بالعديد من الاضطرابات النفسية، مثل القلق الاجتماعي واضطرابات ما بعد الصدمة. لذلك، اختارت الباحثة الحالية استراتيجية القمع التعبيري للتحقق من تأثيراتها المتناقضة على النواحي الإيجابية للفرد . (Gross & Levenson,1993)

دراسات تناولت الهناء الذاتي

بحثت دراسة مانسل وآخرين (Mansell et al (2020) العلاقة بين استراتيجيات ما وراء الانفعالات والرضا عن الحياة والقلق، وذلك بالتطبيق على عينة قوامها ١٤٠ طالبًا جامعيًا. تم استخدام مقاييس مختلفة لقياس استراتيجيات ما وراء الانفعالات والرضا عن الحياة والقلق. وأظهرت النتائج أن استراتيجيات ما وراء الانفعالات التكيفية قادرة على التنبؤ بارتفاع درجات الرضا عن الحياة في كل من المنزل والجامعة، في حين تنبأت استراتيجيات ما وراء الانفعالات غير التكيفية - في المنزل فقط - برضا عن الحياة أقل.

بحثت دراسة فوستينو وآخرين (Faustino et al (٢٠٢٠) علاقة اليقظة والتعاطف مع الذات وقبول الاحتياجات النفسية بالصحة العقلية والهناء الذاتي. وذلك بإجراء الدراسة على عينة قوامها ٢٥٠ مشاركًا من الجنسين بمتوسط عمر ٢٠,٦٧ عامًا. وكشفت النتائج عن وجود ارتباطات سلبية بين اليقظة والتعاطف مع الذات والقبول غير المشروط للذات والاحتياجات النفسية. كما اشارت إلى أن الذكريات السلبية تؤثر سلبًا على اليقظة والتعاطف مع الذات وقدرة الفرد على قبول احتياجاته النفسية، مما يؤثر على الصحة العقلية والهناء الذاتي.

أجرت شيري وآخرون (Cherry et al.(2020) بحثًا حول العلاقة بين المخططات الإيجابية والهناء الذاتي(السعادة والرضا عن الحياة)، وذلك باستخدام عينة ٢٨١ شابًا، من الجنسين بمتوسط عمر ١٣ عامًا تقريبًا. واستخدم الباحثون مقاييس المخططات الإيجابية، والسعادة ، والرضا عن الحياة، وأوضحت النتائج أن نقاط القوة الذاتية لدى الشباب والمخططات

الإيجابية ترتبط بشكل إيجابي مع زيادة مكونات الهناء الذاتي (السعادة والرضا عن الحياة). كما كشفت النتائج عن تعزيز الهناء الذاتي للصحة النفسية. وأكد القرني (٢٠١٨) على أنه يمكن استخدام مفهوم الهناء الذاتي في مجالات محددة، فالهناء الذاتي يمثل حالة نسبية يختلف الشعور بها من فرد إلى آخر ومن مجال إلى آخر، وبالتالي يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجال التعليم عن طريق تقييم الطلاب لحياتهم الأكاديمية ومدى رضاهم عنها وذلك من خلال الأنشطة الأكاديمية المختلفة. ويعد الهناء الذاتي الأكاديمي أحد أنواع الهناء الذاتي بشكل عام.

تقصت دراسة أونل (Unal (2012 بحثاً حول الخصائص الانفعالية النفسية للمخططات الانفعالية غير التكيفية وأنماط الأبوة والأمومة وبعض المتغيرات الديمغرافية على الهناء الذاتي، وذلك على عينة قوامها ٣١٨ طالباً جامعياً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٣٣ عامًا. وطبق الباحث مقاييس المخططات الانفعالية والهناء الذاتي ، وتوصلت النتائج لوجود ارتباطات موجبة قوية بين مخططات الانفصال/الرفض وانخفاض مستويات الهناء الذاتي. وتأثير المخططات السلبية التي تشكلت في مرحلة الطفولة المبكرة على مستوى الهناء الذاتي في المستقبل، وأهمية العمل على تعزيز المخططات الإيجابية في مراحل مبكرة من الحياة. **تعقيب:**

كشفت نتائج معظم الدراسات السابقة إلى أن هناك مجموعة من المتغيرات النفسية الإيجابية ترتبط إيجابياً بالهناء الذاتي مثل المخططات الإيجابية وما وراء الانفعال. وتوصلت إلى أن العلاقة بين الهناء الذاتي وغيره من المتغيرات النفسية الإيجابية والسلبية قد تختلف باختلاف عوامل عديدة، مثل العمر والجنس والحالة الاجتماعية والخبرات الانفعالية السابقة، لذلك اخذت الباحثة هذه المتغيرات موضع اهتمام في الدراسة الحالية.

دراسات تناولت العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والهناء الذاتي

اجرت البري (2021) دراسة هدفت إلى بحث العلاقات بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) ومكونات الهناء الذاتي في ضوء الاختلافات في مكونات ما وراء الانفعالات والمخططات الانفعالية، وبلغ عدد المشاركين ٣٢٠ من طلبة الجامعة، وطبقت الباحثة استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومقياس الهناء الذاتي والمخططات الانفعالية وخبرات ما وراء الانفعال ، وكشفت النتائج عن مجموعة من النتائج

أ/شيخه ذعار ناصر العقيلي

من أهمها وجود فروق جوهرية بين مرتفعي ومنخفضي استراتيجية إعادة التقييم المعرفي والرضا عن الحياة وزيادة الوجدان الموجب وذلك عند مرتفعي استخدام الاستراتيجية، ووجود تأثيرات موجبة ذات دلالة احصائية للمخططات الانفعالية الايجابية في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، وفي مكوني الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة والوجدان الموجب). وتأثيرات إيجابية للمخططات الانفعالية السالبة في استراتيجية القمع التعبيري، وفي أحد مكونات الهناء الذاتي (الوجدان السالب).

تقصى حسان (2020) Hassan et al تأثيرات استراتيجيتي التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) على الهناء الذاتي ، وطبق الباحثون الأدوات على عينة بلغت (٤٠٠) مشارك اختيروا من الوالدين والابناء، وتم تطبيق مقاييس الهناء الذاتي، واستراتيجيتي التنظيم الانفعالي. وكشفت النتائج عن تأثير توسطي جزئي لاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي في العلاقات بين الإباء وابنائهم على الهناء الذاتي للأبناء، وعدم وجود أي تأثيرات توسطة للقمع التعبيري في هذه العلاقة، اختلفت تأثيرات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي وفقا لعدد من المتغيرات منها سلوك الإباء وعمرهم، ودعا الباحثون إلى ضرورة إلى اجراء مزيد من الدراسات حول التأثيرات الإيجابية لتطوير استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية في تحسين الهناء الذاتي.

تناولت دراسة شارما وسريفاستافا (2020) Sharma and Srivastava علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) والرضا الوظيفي على التنبؤ بالهناء الذاتي بمكوناته الثلاثة (الرضا عن الحياة، وزيادة الوجدان الموجب، ونقص الوجدان السالب)، وبلغ عدد عينة الدراسة (١٠٢) طبيا في تخصصات متنوعة، وطبق الباحثان مقاييس استراتيجيتي التنظيم الانفعالي والرضا الوظيفي والهناء الذاتي، وكشفت النتائج عن أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تسهم في التنبؤ بصور إيجابية ذات دلالة احصائية بالرضا الوظيفي وبالرضا عن الحياة .

بحثت دراسة كاتانا (2019) Katana et al علاقة استراتيجيات للتنظيم الانفعالي والهناء الذاتي والإجهد المدرك في الحياة اليومية ، وذلك على عينة بلغ عددها (٨٩) مشاركة من الممرضات. واستخدم الباحثون التقارير الذاتية للممرضات حول استراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري ومستوى الهناء الذاتي ومستويات الاجهاد المدرك لديهن. وكشفت

القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي

النتائج أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي للانفعالات الإيجابية ترتبط إيجابيا بالهناء الذاتي وسلبيا بالإجهاد المدرك. بينما ارتبطت استراتيجية القمع التعبيري للانفعالات السلبية سلبيا بالهناء الذاتي وإيجابيا بالإجهاد المدرك. وبالرغم من ذلك فإن إعادة التقييم المعرفي للانفعالات السلبية والقمع كاستراتيجية لكبح التعبير عن الانفعالات السلبية لم تكن مرتبطة بالهناء الذاتي أو الإجهاد المدرك.

ودرس نج وآخرون (2018) Ng et al تأثيرات استراتيجيتي التنظيم الانفعالي (القمع التعبيري وإعادة التقييم المعرفي) في ضوء وقوع الفرد تحت الأحداث الضاغطة وعلاقته بالرضا عن الحياة، وذلك لدى عينة من المراهقين بلغ عددهم ١٢١٦ من الطلبة في التعليم الاعدادي، وتوصل الباحثون إلى أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تحسن الرضا عن الحياة، بينما تقلل استراتيجية القمع التعبيري من الرضا عن الحياة لدى المراهقين في مواجهة ضغوط الحياة.

وبحثت دراسة بالزاروتي (2016) Balzarotti الفروق الفردية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي وتأثيرها على الهناء الذاتي، وذلك لدى مجموعة من المشاركين بلغ عددهم ٤٧٠ بالغاً، وطبق الباحثون مقياس الاستراتيجيات التسعة للتنظيم الانفعالي ومقياس الهناء الذاتي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. وأوضحت النتائج أن ارتباط الاستراتيجيات الإيجابية مثل إعادة التقييم الإيجابي بالهناء الذاتي، بينما ارتبطت الاستراتيجيات الخاصة بقمع المشاعر السلبية مثل القمع التعبيري ارتباطا سالباً بالهناء الذاتي. ووجود تأثيرات متباينة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالات على تعزيز الهناء الذاتي الفرد.

تعقيب:

اشارت نتائج الدراسات السابقة إلى أن هناك اختلافاً في طرق بحث العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والهناء الذاتي. فبعض الدراسات تناولتها على أنها متغيرات مستقلة تؤثر في الهناء الذاتي، بينما تناولتها دراسات أخرى على أنها متغيرات وسيطة أو متغيرات تنبؤية. واتفقت على وجود ارتباطات موجبة بين الاستراتيجيات التكيفية والهناء الذاتي، وارتباطات سالبة بين الاستراتيجيات غير التكيفية والهناء الذاتي. وأظهرت وجود علاقات قوية وتأثيرات دالة احصائيا لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي. كما تأثرت طبيعة العلاقة بينهما بعدد من المتغيرات الشخصية والديمغرافية مما يعني أهمية الحذر بشأن قابلية النتائج

للتعميم، لذلك تناولت الباحثة الحالية هذه العلاقة في سياق علم النفس الإيجابي واجرتها على عينة سوية مع تقنين المقاييس على البيئة السعودية.

تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة:

نظرًا لعدم وجود دراسة سعودية تناولت العلاقات التنبؤية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا، أو تناولت تقنين مقاييس الدراسة الحالية على طالبات الدراسات العليا، قامت الباحثة بإعادة تقنين أدوات الدراسة وتطبيقها على طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك سعود للتحقق من قدرة استراتيجيات التنظيم الانفعالي على التنبؤ بالهناء الذاتي بمكوناته الثلاثة. وجاءت فروض الدراسة على النحو التالي:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) ومكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب).

٢- تسهم استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب).

٣- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الطالبات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) عائدة للمتغيرات الديمغرافية التالية (الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية، العمر).

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة الحالية، وذلك لملائمته لأهداف الدراسة التي تتمثل في إيجاد العلاقات الارتباطية والتنبؤية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والهناء الذاتي لدى طالبات الدراسات العليا في السعودية.

مجتمع الدراسة

تمثل مجتمع الدراسة في طالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الملك سعود وبلغ حجم مجتمع الدراسة (٧٠٠) طالبة، حيث يمثل عدد جميع طالبات الدراسات العليا بالكلية.

- عينة الدراسة:

- انقسمت عينة الدراسة إلى قسمين:

- ١- عينة الصدق والثبات - اختيرت عشوائيا من طالبات الدراسات العليا كلية التربية بجامعة الملك سعود وذلك وفقا للجداول الإحصائية لاختيار العينات وبلغ عدد الطالبات في عينة الأدوات ٧٠ طالبة في العام الجامعي ٢٠٢٣ .
- ٢- عينة البحث الأساسية - أُجري البحث الحالي على عينة عشوائية من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الملك سعود بلغ عددها ٢٤٩ طالبة تم استخراجها باستخدام جداول مرجان (الشريف، ٢٠١٥).

أدوات الدراسة

- ١- مقياس الهناء الذاتي :

اطلعت الباحثة الحالية على عدد من مقاييس الهناء الذاتي منها: مقياس الهناء الذاتي لدينر وبافوت (1993) Pavot and Diener، ومقياس الهناء الذاتي للخطيب والقرعان (٢٠٢٠)، ومقياس الهناء الذاتي للبري (٢٠٢١) والذي استخدمته الباحثة الحالية لملائمته مع التصور النظري للدراسة الحالية وملائمته لطالبات الجامعة، وهو مقياس تقدير خماسي ٢٠ مفردة تقيس المكونات الثلاثة للهناء الذاتي.

حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

- أ. تم حساب الاتساق الداخلي :

تم استخدام طريقة (الاتساق الداخلي) في الدراسة الحالية وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة مفردات كل بعد والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، وجاءت النتائج كما يلي:

أ/شيخه ذعار ناصر العقيلي

جدول ١

قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجة مفردات البعد والدرجة الكلية للبعد في مقياس الهناء الذاتي

البعد الأول	الرضا عن الحياة	البعد الثاني	زيادة الوجدان الموجب	البعد الثالث	نقص الوجدان السالب
م	بیرسون	م	بیرسون	م	بیرسون
١	0.744**	٧	0.820**	١٣	0.328**
٢	0.522**	٨	0.777**	١٤	0.201
٣	0.701**	٩	0.732**	١٥	0.38
٤	0.410**	١٠	0.834**	١٦	0.636**
٥	0.81	١١	0.721**	١٧	0.639**
٦	0.538**	١٢	0.737**	١٨	0.769**
				١٩	0.777**
				٢٠	0.723**

من الجدول السابق يتضح أنه بإعادة تقنين مقياس الهناء الذاتي بمكوناته الثلاثة على البيئة السعودية ، ارتبطت خمس مفردات بالبعد الأول (الرضا عن الحياة)، وست مفردات بالبعد الثاني (الوجدان الموجب)، وستة مفردات بالبعد الثالث (الوجدان السالب) وجميعها قيم معاملات ارتباط دالة احصائيا عند (٠,٠١)، في حين تم حذف المفردات ارقام (٥,١٤,١٥) من المقياس لانخفاض قيم معاملات ارتباطها وعدم دلالتها. ودل ذلك على تحقق الصدق للمقياس بدرجة مقبولة علميا وملاءمة المقياس للبيئة السعودية، وجاء المقياس في صورته النهائية في (١٧) مفردة تقيس المكونات الثلاثة.

القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي

ب- ثبات المقياس:

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات في الدراسة الحالية، وحصلت على النتائج التالية:

جدول ٢

قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الهناء الذاتي

م	العوامل الأساسية	عدد المفردات	معامل ألفا كرونباخ
١	الرضا عن الحياة	٥	٠,٧٣٥
٢	زيادة الوجدان الموجب	٦	٠,٧٩٢
٣	نقص الوجدان السالب	٦	٠,٧٦١
	المقياس كله	١٧	٠,٨١٣

من الجدول السابق يتضح تحقق معاملات ثبات ألفا كرونباخ مرتفعة لمقياس الهناء الذاتي حيث تراوحت من (0.735-792) للأبعاد الفرعية، (٠,٨١٣) للمقياس ككل. وبذلك توافر للمقياس الصدق والثبات بدرجات مقبولة علمياً مما يدل على صلاحية تطبيقه في الدراسة الحالية.

التصحيح:

- تراوحت درجة البعد الأول: الرضا عن الحياة (٥ - ٢٥) درجة.
- تراوحت درجة البعد الثاني: زيادة الوجدان الموجب (٦ - ٣٠) درجة.
- تراوحت درجة البعد الثالث: نقص الوجدان السالب (٦ - ٣٠) درجة.

٢- استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي

اطلعت الباحثة على استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي المطورة لقروس وجون Gross (2003) and John، للأطفال والمراهقين، واستخدمت استبانة البري (٢٠٢١) نظراً لملائمتها لأهداف الدراسة الحالية ولطالبات الجامعة، وهي عبارة عن مقياس خماسي التقدير

أ/شيخه ذعار ناصر العقيلي

تراوحت الإجابة عليه من موافق بشدة إلى غير موافق بشدة، لقياس استراتيجيتين هما: (إعادة التقييم المعرفي)، (القمع التعبيري)، وتم حساب الصدق عن طريق حساب التحليل العاملي لبعدي الاستبانة بطريقة تحليل المكونات الأساسية مع تحديد عدد العوامل (عاملين)، والتدوير المتعامد Varimax وحذف التشبعات الأقل من (٠,٣)، واعتمدت الباحثة السابقة على محك كايزر Kaiser وتوصلت لعشرة مفردات. كما حسبت الثبات بمعامل ألفا كرونباخ .

في الدراسة الحالية

أ. تم استخدام طريقة (الاتساق الداخلي):

تم استخدام طريقة (الاتساق الداخلي) في الدراسة الحالية وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة مفردات كل استراتيجية والدرجة الكلية للاستراتيجية التي تنتمي إليها المفردة، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول ٣

قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجة مفردات كل استراتيجية والدرجة الكلية للاستراتيجية

البعد الاول	إعادة التقييم المعرفي	البعد الثاني	القمع التعبيري
م	بيرسون	م	بيرسون
١	0.262*	١	0.330**
٢	0.890	٢	0.640**
٣	0.703**	٣	0.684**
٤	0.646**	4	0.544**
٥	0.612**	-----	-----
٦	0.609**	-----	-----

القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباطات موجبة دالة احصائيا عند مستوى دلالة تراوح من (٠,٠١ : ٠,٠٥) بين خمس مفردات بالاستراتيجية الاولى (إعادة التقييم المعرفي)، وأربع مفردات بالاستراتيجية الثانية (القمع التعبيري)، وبذلك تحقق الصدق للاستبانة بدرجة مقبولة علميا. بوقع (٩) مفردات للصورة النهائية للاستبانة، وذلك بعد حذف المفردة رقم (٢) لانخفاض قيمة معامل ارتباطها وعدم دلالتها.

ب. الثبات : استخدمت الباحثة لحساب ثبات الاستبانة معامل الفا كرونباخ وجاءت النتائج كما يلي:

جدول ٤

قيم معاملات ثبات الفا كرونباخ لاستبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي

م	الاستراتيجيات	عدد المفردات	معامل الفا كرونباخ
١	إعادة التقييم المعرفي	٥	٠,٧٢٤
٢	القمع التعبيري	٤	٠,٦٩٢

يتضح من الجدول أن الاستبانة توافر لها الثبات بدرجة مقبولة علميا. وبناء على ذلك توافر للاستبانة الصدق والثبات بدرجات مقبولة علمية والملاءمة للتطبيق في السعودية.

التصحيح:

جاءت درجة استراتيجية إعادة التقييم المعرفي (٥ - ٢٥) ، واستراتيجية القمع التعبيري (٥ - ٢٠) درجة.

رابعا: الأساليب الإحصائية

تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية للإجابة عن أسئلة الدراسة الحالية كما يلي:

- ١- معاملات ارتباط بيرسون للإجابة على السؤال الأول.
- ٢- أسلوب تحليل الانحدار المتعدد للإجابة عن السؤال الثاني.
- ٣- تحليل التباين الاحادي للإجابة على السؤال الثالث لكل من (العمر، والمستوى الاقتصادي).

٤- اختبار(ت) للمجموعات المستقلة للإجابة على السؤال الثالث في متغير الحالة الاجتماعية

نتائج الدراسة

أولاً: عينة الدراسة

بلغ عدد عينة الدراسة الأساسية (٢٤٩) طالبة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الملك سعود وقد تم استخراجها باستخدام جداول مرجان Morgan and Krejcie، وجاءت الإحصاءات الوصفية لعينة الدراسة وفقاً لفئات العمرية والمستوى الاقتصادي والحالة الاجتماعية كما يتضح من الجدول التالي:

جدول ٥

قيم الإحصاءات الوصفية للعينة الأساسية في المتغيرات الديمغرافية

م	متغيرات الدراسة	الفئات	العدد	النسب المئوية
١	العمر	من ٢٠-٣٠	113	46%
		من ٣٠-٤٠	113	46%
		فوق ٤٠	23	9%
٢	الحالة الاجتماعية	متزوجة	112	45%
		غير متزوجة	137	55%
٣	المستوى الاقتصادي	مرتفع	215	86%
		متوسط	22	9%
		منخفض	12	5%

- من الجدول السابق يتضح أن النسبة الأكبر للفئة العمرية للدراسة تراوحت ما بين ٢٠-٤٠ عاماً في حين أن ٩% من العينة فقط جاءت أعمارهن فوق الأربعين، كذلك تقاربت نسب الحالة الاجتماعية حيث جاءت نسبة المتزوجات (٤٥%) وغير المتزوجات (٥٥%)، كما اتضح من الإحصاءات الوصفية أن معظم أفراد العينة بنسبة (٨٦%) من أصحاب المستويات الاقتصادية المرتفعة.

القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي

ثانيا: التحقق من فروض الدراسة

للتحقق من الفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) ومكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة ، والوجدان الموجب، والوجدان السالب)"، استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون وجاءت النتائج كما يلي:

جدول ٦

قيم معامل ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة المستقلة والتابعة

المتغيرات	استراتيجية إعادة التقييم المعرفي	استراتيجية القمع التعبيري
قيمة معامل الارتباط	بيرسون	بيرسون
الرضا عن الحياة	٠,٣٥٤**	٠,٠٤٧
الوجدان الموجب	٠,٤١٣**	-٠,٠١٢
الوجدان السالب	-٠,٠١٠	٠,٢٢٧**

** تشير إلى أن القيمة دالة عند (٠,٠١)

من الجدول السابق يتضح أنه:

- توجد علاقات ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي وكل من الرضا عن الحياة، وزيادة الوجدان الموجب.
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي والوجدان السالب.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين استراتيجيات القمع التعبيري والوجدان السالب.
- لا توجد علاقات ارتباطية دالة احصائيا بين استراتيجيات القمع التعبيري وكل من الرضا عن الحياة والوجدان الموجب.

للتحقق من الفرض الثاني الذي ينص على أنه "تسهم استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب)". استخدمت الباحثة تحليل الانحدار المتعدد القياسي لتحديد هذا

أ/شيخه ذعار ناصر العقيلي

الاسهام، وتعرض الباحثة نتائجها وفقاً لتنبؤ المتغيرات المستقلة بالمتغيرات التابعة على الترتيب كما يلي:

أ. في ضوء اسهام استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) في التنبؤ بالرضا عن الحياة، جاءت النتائج كما يلي:

جدول ٧

قيم معامل الارتباط المتعدد ومربعه وقيمته المعدلة لنموذج الانحدار في متغير الرضاء عن الحياة

النموذج	(R)	(R ²)	(R ²) المعدل
	٠,٣٥٨	٠,١٢٨	٠,١٢١

جدول ٨

قيم اختبار (ف) لنموذج الانحدار في متغير الرضاء عن الحياة

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف
الانحدار	185.034	2	92.517	**18.031
البواقي	1262.251	246	5.131	-----
المجموع	1447.285	248	-----	-----

جدول ٩

قيم معاملات الانحدار (B)، واختبار (ت) لإسهام المتغيرين المستقلين في التنبؤ بالرضا عن الحياة.

النموذج	(B) معامل	الخطأ المعياري	قيمة بيتا (الاسهام)	قيمة (ت)	معامل الارتباط شبة الجزئي
الثابت	14.856	.910	-----	**16.321	-----
العامل الاول	.268	.045	.369	**5.953	.355
العامل الثاني	-.048	.055	-.054	-.875	-.056

من الجداول السابقة يتضح ما يلي:

- ١- فسر النموذج بما تضمنه من متغيرين مستقلين (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، واستراتيجية القمع التعبيري) قيمة (١٢,٨%) من مقدار التباين في المتغير التابع (الرضا عن الحياة) ويتضح ذلك في قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد أو معامل التحديد R² .

- ٢- أسهمت المتغيرات المستقلة بنسبة تباين (١٢,١ %) من مقدار التباين في المتغير التابع وهي قيمة معامل الارتباط المتعدد المعدل ، كما تتضح معنوية النموذج في قيمة (ف) حيث بلغت (18.031) وهي قيمة دالة عند (٠,٠٠١)، وهذا يدل على معنوية نموذج الانحدار للمتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع.
- ٣- أتضح من نتائج معادلة الانحدار أن كل زيادة في المتغير المستقل (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي) بما يعادل وحدة كامله فإن متغير الرضا عن الحياة يزيد بمقدار (٠.268) ، ولكل زيادة في المتغير المستقل (استراتيجية القمع التعبيري) يعادل وحدة كامله فإن متغير الرضا عن الحياة يقل بمقدار (-0.048).
- ٤- جاءت قيمة معامل الانحدار غير المعياري (B) للمتغير المستقل استراتيجية إعادة التقييم المعرفي دال احصائيا كما اتضحت في قيمة (ت) حيث بلغت قيمتها (5.953) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١)، في حين جاءت قيمته للمتغير المستقل استراتيجية القمع التعبيري غير دال احصائيا كما اتضحت في قيمة (ت) حيث بلغت قيمتها (-8.75) وهي قيمة غير دالة احصائيا مما يشير لانخفاض تأثير استراتيجية القمع التعبيري في التنبؤ بمتغير الرضا عن الحياة.
- ٥- جاء المتغير المستقل (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي) أكثر اسهاما في تفسير تباين المتغير التابع (الرضا عن الحياة) بنسبة (٣٦,٩%)، في حين أسهم متغير (استراتيجية القمع التعبيري) بنسبة (-٥,٤٠%) وبناء على ذلك يكون تأثير المتغير المستقل الأول (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي) مرتفعا في تباين المتغير التابع.
- ٦- أتضح أن الفروق بين القيم الفعلية والمتوقعة لمتغير الرضا عن الحياة تتوزع توزيعا اعتداليا مما يحقق صلاحية النموذج للمتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع .
- ب- في ضوء اسهام استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) في التنبؤ بالوجدان الموجب، جاءت نتائج تحليل الانحدار القياسي كما يلي:

جدول ١٠

قيم معامل الارتباط المتعدد ومربعه وقيمته المعدلة لنموذج الانحدار في متغير الوجدان الموجب

النموذج	(R)	(R ²)	(R ²) المعدل
	.433	.188	.181

جدول ١١

قيم اختبار (ف) لنموذج الانحدار في متغير الوجدان الموجب

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف
الانحدار	683.932	2	341.966	**28.385
البواقي	2963.642	246	12.047	
المجموع	3647.574	248		

جدول ١٢

قيم معاملات الانحدار (B)، واختبار (ت) لإسهام المتغيرين المستقلين في التنبؤ بالوجدان الموجب

النموذج	(B) معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة بيتا (الاسهام)	قيمة (ت)	معامل الارتباط شبة الجزئي
الثابت	16.122	1.395	-----	**11.560	-----
العامل الاول	.519	.069	.450	**7.532	.433
العامل الثاني	-.190	.084	-.135	*-2.266	-.143

من الجداول السابقة يتضح ما يلي:

- ١- فسر النموذج بما تضمنه من متغيرين مستقلين أو منبئين (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، واستراتيجية القمع التعبيري) قيمة (١٨,٨%) من مقدار التباين في المتغير التابع (الوجدان الموجب) ويتضح ذلك في قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد أو معامل التحديد R² .
- ٢- أسهمت المتغيرات المستقلة بنسبة تباين (١٨,١%) من مقدار التباين في المتغير التابع وهي قيمة معامل الارتباط المتعدد المعدل ، كما تتضح معنوية النموذج في قيمة (ف) حيث بلغت (٢٨,٣٨) وهي قيمة دالة عند (٠,٠٠١)، وهذا يدل على معنوية نموذج الانحدار للمتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع.

القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي

٣- أتضح من نتائج معادلة الانحدار أن كل زيادة في المتغير المستقل (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي) بما يعادل وحدة كامله فإن متغير الوجدان الموجب يزيد بمقدار (٠.519)، ولكل زيادة في المتغير المستقل (استراتيجية القمع التعبيري) يعادل وحدة كامله فإن متغير الوجدان الموجب يقل بمقدار (-0.190).

٤- جاءت قيم معاملات الانحدار غير المعيارية (B) للمتغيرين المستقلين المتضمنين في النموذج دالة احصائيا كما اتضحت في قيم (ت) حيث بلغت قيمه (٧,٥٣، -٢,٢٦) وهي دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١، ٠,٠٥) للمتغيرين على الترتيب.

٥- جاء المتغير المستقل (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي) أكثر اسهاما في تفسير تباين المتغير التابع (الوجدان الموجب) بنسبة (٤٥,٠%)، في حين أسهم متغير (استراتيجية القمع التعبيري) بنسبة (-١٣,٥٠%) وبناء على ذلك يكون تأثير المتغيرات المستقلة في تباين المتغير التابع مرتفعا.

٦- أتضح أن الفروق بين القيم الفعلية والمتوقعة لمتغير الوجدان الموجب تتوزع توزيعا اعتداليا مما يحقق صلاحية النموذج للمتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع.

ج- في ضوء اسهام استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) في التنبؤ بالوجدان السالب، جاءت نتائج تحليل الانحدار القياسي كما يتضح من الجداول التالية:

جدول ١٣

قيم معامل الارتباط المتعدد ومربعه وقيمته المعدلة لنموذج الانحدار في متغير الوجدان السالب

النموذج	(R)	(R2)	المعدل (R2)
	.283	.080	.073

جدول ١٤

قيم اختبار (ف) لنموذج الانحدار في متغير الوجدان السالب

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف
الانحدار	431.371	2	215.686	10.726**
البواقي	4946.589	246	20.108	
المجموع	5377.960	248		

جدول ١٥

قيم معاملات الانحدار غير المعيارية (B)، واختبار (ت) للمتغيرين المستقلين في التنبؤ بالوجدان السالب.

النموذج	(B) معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة بيتا (الاسهام)	قيمة (ت)	معامل الارتباط شبة الجزئي
الثابت	14.181	1.802		**7.870	
العامل الاول	-.246	.089	-.176	-2.768	-.174
				**	
العامل الثاني	.470	.109	.275	**4.332	.266

من الجداول السابقة يتضح ما يلي:

- ١- فسر النموذج بما تضمنه من متغيرين مستقلين أو منبئين (استراتيجيه إعادة التقييم المعرفي، واستراتيجية القمع التعبيري) قيمة (٨,٠%) من مقدار التباين في المتغير التابع (الوجدان السالب) ويتضح ذلك في قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد أو معامل التحديد R^2 .
- ٢- أسهمت المتغيرات المستقلة بنسبة تباين (٧,٣٠%) من مقدار التباين في المتغير التابع وهي قيمة معامل الارتباط المتعدد المعدل ، كما تتضح معنوية النموذج في قيمة (ف) حيث بلغت (١٠,٧٣) وهي قيمة دالة عند (٠,٠٠١)، وهذا يدل على معنوية نموذج الانحدار للمتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع.
- ٣- أتضح من نتائج معادلة الانحدار أن كل زيادة في المتغير المستقل (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي) بما يعادل وحدة كامله فإن متغير الوجدان السالب يقل بمقدار (-0.246)، ولكل زيادة في المتغير المستقل (استراتيجية القمع التعبيري) يعادل وحدة كامله فإن متغير الوجدان السالب يزيد بمقدار (٠.470).
- ٤- جاءت قيم معاملات الانحدار غير المعيارية (B) للمتغيرين المستقلين المتضمنين في النموذج دالة احصائيا كما اتضحت في قيم (ت) حيث بلغت قيمها (-2.768، 4.332) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لكل من المتغيرين.
- ٥- جاء المتغير المستقل (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي) أقل اسهاما في تفسير تباين المتغير التابع (الوجدان السالب) حيث أسهم بنسبة (١٧,٦ - %)، في حين أسهم متغير (استراتيجية القمع التعبيري) بنسبة (٢٧,٥٠%) وبناء على ذلك

القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي

يكون تأثير المتغيرات المستقلة في تباين المتغير التابع مرتفعاً، وخاصة المتغير المستقل الثاني (استراتيجية القمع التعبيري).

٦- أتضح أن الفروق بين القيم الفعلية والمتوقعة لمتغير الوجدان السالب تتوزع توزيعاً اعتدالياً مما يحقق صلاحية النموذج للمتغيرات المستقلة في التنبؤ بالمتغير التابع.

للتحقق من الفرض الثالث الذي ينص على أنه " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) عائدة للمتغيرات الديمغرافية (الحالة الاجتماعية، المستوى الاقتصادي، العمر)، استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي لمتغيري المستوى الاقتصادي والعمر، واختبار (ت) للمجموعات المستقلة للحالة الاجتماعية، وجاءت النتائج كما يلي:

أ. نتائج تحليل التباين الأحادي لمتغير المستوى الاقتصادي في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) كما تتضح في الجدول التالي:

جدول ١٦

نتائج تحليل التباين الأحادي للمستوى الاقتصادي في استراتيجيات (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري)

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
إعادة التقييم المعرفي	بين المجموعات	11.280	2	5.640	507. غير دالة
	داخل المجموعات	2735.692	246	11.121	_____
	الكلية	2746.972	248	_____	_____
القمع التعبيري	بين المجموعات	28.530	2	14.265	1.933 غير دالة
	داخل المجموعات	1815.598	246	7.380	_____
	الكلية	1844.129	248	_____	_____

- من الجدول السابق يتضح أنه لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) عائدة لمتغير للمستوى الاقتصادي،

أ/شيخه ذعار ناصر العقيلي

ب. نتائج تحليل التباين الأحادي لمتغير العمر في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) كما تتضح في الجدول التالي:

جدول ١٧

نتائج تحليل التباين الأحادي لمتغير العمر في استراتيجيات (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري)

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
إعادة التقييم المعرفي	بين المجموعات	36.489	2	18.245	1.656
	داخل المجموعات	2710.482	246	11.018	غير دالة
	الكلية	2746.972	248		
القمع التعبيري	بين المجموعات	4.267	2	2.134	0.285
	داخل المجموعات	1839.861	246	7.479	دالة
	الكلية	1844.129	248		

من الجدول السابق يتضح أنه لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات الطالبات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) عائدة لمتغير العمر. ج. نتائج اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لمتغير الحالة الاجتماعية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) كما تتضح في الجدول التالي:

جدول ١٨

نتائج اختبار (ت) للمجموعات المستقلة لمتغير الحالة الاجتماعية في استراتيجيات (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري)

المتغيرات التابعة	قيمة (ف) للتجانس	دلالة (ف)	قيمة (ت)	درجات الحرية	دلالة (ت)
إعادة التقييم المعرفي	٢,١٠ متجانسة	٠,١٤٧	٠,٢٣٧-	٢٤٧	٠,٨١ غير دالة
القمع التعبيري	٠,٠٠٢ متجانسة	٠,٩٦٩	٠,٧٠٧-	٢٤٧	٠,٤٨ غير دالة

من الجدول السابق يتضح أنه لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات الطالبات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) عائدة لمتغير الحالة الاجتماعية.

مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها

أولاً: مناقشة نتائج التحقق من الفرض الأول

أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين استراتيجية إعادة التقييم المعرفي وكل من الرضا عن الحياة، وزيادة الوجدان الموجب، ويفسر ذلك أن زيادة استخدام الاستراتيجية التكيفية إعادة التقييم المعرفي تساعد الفرد على إعادة تقييم المواقف السلبية بما يضيف عليها طابع إيجابي ويزيد من الرضا عن الحياة ، ووجود حالة وجدانية موجبة وتتفق هذه النتيجة مع تصور قروس وجون (2003) Gross and John ومع نتائج ين وآخرين (2021) Yin et al ، وهولاند (2012) Holland الذين أوضحوا ان استخدام استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تؤثر تأثيراً إيجابية على نوع الخبرات المستعادة من الذاكرة وتقييمها إيجابياً مما يزيد من درجة الوجدان الموجب لدى الفرد، ومع نتائج نج وآخرون Ng et al (2018)، وشارما وسرفاستافا (2020) Sharma and Srivastava ، والبري (٢٠٢١) حيث اكدوا على العلاقات الإيجابية بين إعادة التقييم المعرفي والرضا عن الحياة. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج كاتانا وآخرين (2019) Katana et al حيث توصلوا إلى عدم وجود علاقات بين إعادة التقييم المعرفي للانفعالات السلبية والهناء الذاتي بمكوناته المتنوعة. كما كشفت النتائج عن عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استراتيجية إعادة التقييم المعرفي والوجدان السالب، ويرجع ذلك إلى التأثيرات الإيجابية لاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي تغير معنى الموقف بطريقة ما بحيث تتغير الاستجابة الانفعالية تجاهه، وذلك وفقاً للتغيرات الكمية أو النوعية للانفعالات بهدف خفض الانفعالات السلبية والوجدان السالب وتتفق هذه النتيجة مع ايجلوف (2006) Egloff et al.

وتوصلت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين استراتيجية القمع التعبيري والوجدان السالب، ويعزو ذلك إلى الضغوط الناشئة عن عدم التفريغ الانفعالي مما يجعل الفرد في حالة انفعالية سالبة ، وتتفق هذه النتيجة مع قروس وليفينسون Gross and (1993) Levenson حيث اوضحا أهمية التفريغ الانفعالي كي لا تحول الانفعالات السالبة إلى مكان آخر مثل الاستجابات الفسيولوجية المرضية أو تكوين الحالات الوجدانية السالبة، ولذلك يرتبط استخدام استراتيجية القمع التعبيري في كثير من الأحيان بحالات وجدانية سالبة.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج كاتانا وآخرين (Katana et al (2019) التي توصلت إلى أن طبيعة العلاقة بينهما ترتبط بنوع الانفعال من حيث الإيجابية والسلبية. كما أوضحت النتائج أيضا عدم وجود علاقات ارتباطية دالة احصائيا بين استراتيجية القمع التعبيري وكل من الرضا عن الحياة والوجدان الموجب، ويفسر ذلك في ضوء ما يصاحب استراتيجية القمع التعبيري من وجدان سالب يجعل الفرد غير قادر على الشعور بالرضا عن الحياة أو الشعور بالوجدان الموجب. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج مورفاريدي وآخرين (Morvaridi et al (2019، ونادر وآخرين (Naderi et al (2015، ولاهي Leahy (2002) حيث توصلت جميعها إلى وجود الارتباطات الموجبة بين الاستراتيجيات غير التكيفية مثل القمع التعبيري وزيادة الحالات الانفعالية السالبة، وعدم وجود علاقات ارتباطية موجبة بين هذه الاستراتيجيات والحالات الانفعالية الإيجابية.

ثانيا: مناقشة نتائج التحقق من الفرض الثاني

أ. في ضوء اسهام استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) في التنبؤ بالرضا عن الحياة، توصلت النتائج إلى أن النموذج بما تضمنه من متغيرين مستقلين (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، واستراتيجية القمع التعبيري) فسر تباين المتغير التابع (الرضا عن الحياة) بنسبة تباين مرتفعة، كما كشفت النتائج عن وجود اسهامات متباينة في شدتها ونوعها لكل من الاستراتيجيتين في التنبؤ بالرضا عن الحياة؛ حيث اسهمت استراتيجية إعادة التقييم المعرفي في التنبؤ الإيجابي بالرضا عن الحياة بقيمة تنبؤية موجبة مرتفعة وجاءت قيمة الفروق دالة احصائيا، وأسهمت استراتيجية القمع التعبيري في التنبؤ السلبي بالرضا عن الحياة بقيمة تنبؤية سالبة منخفضة وجاءت قيمة الفروق غير دالة احصائيا. ويمكن أن يعزو ذلك إلى أن تأثيرات استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وغير التكيفية يمكن أن تحقق درجات أعلى من التكيف الإيجابي أو التكيف السلبي مع المتغيرات الموقفية والسياقات المتنوعة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج نج وآخرين (Ng et al (2018، وقروس (Gross (2014، ولازوراس (Lazarus (1991، وشارما وسريفاستافا (Sharma and Srivastava (2020) حيث أكدوا على أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تسهم في التنبؤ بصور إيجابية دالة احصائيا بالرضا الوظيفي والرضا عن الحياة.

ب. في ضوء اسهام استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) في التنبؤ بالوجدان الموجب، توصلت نتائج الدراسة إلى أن النموذج فسر بنسبة مرتفعة تباين المتغير التابع (الوجدان الموجب) ، كما كشفت النتائج عن وجود اسهامات متباينة في شدتها ونوعها لكل من الاستراتيجيتين في التنبؤ بالوجدان الموجب؛ حيث اسهمت استراتيجية إعادة التقييم المعرفي في التنبؤ بالوجدان الموجب بقيمة تنبؤية موجبة مرتفعة وجاءت قيمة الفروق دالة احصائيا، في حين أسهمت استراتيجية القمع التعبيري في التنبؤ بالوجدان الموجب بقيمة تنبؤية سالبة مرتفعة ايضا وجاءت قيمة الفروق دالة احصائيا. و يفسر في ضوء الرؤية التكاملية للمتغيرات النفسية الانفعالية الإيجابية والسلبية التي قدمها سانت لويس وآخرين (2020) St-Louis et al في نموذجهم حيث أوضحوا وجود تأثيرات مرتفعة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) على الهناء الذاتي ومكوناته المتنوعة في ضوء أنواع الشغف وما يترتب عليه من اندماج عاطفي ومعنوي يصاحبهما حالات وجدانية موجبة تزيد من درجة الاسهام الايجابي لاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي في الوجدان الموجب، على الجهة الأخرى أوضح بعض الباحثين وجود علاقة سلبية بين الشغف الهادف كحالة انفعالية موجبة واستراتيجيات تنظيم الانفعالات السلبية مثل القمع التعبيري وأن هذه العلاقة تؤدي إلى تقليل الهناء الذاتي مما يفسر العلاقات السلبية بين زيادة استخدام استراتيجية القمع التعبيري ونقصان الوجدان الموجب، وتتفق هذه النتيجة مع هولاند (2012) Holland، والبري (٢٠٢١)، وحسان وآخرين (2020) Hassan et al، وكراس وآخرين (2020) Kraiss et al، و بالزاروتي (2016) Balzarotti حيث توصلوا إلى وجود تأثيرات متباينة الحجم لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي في تعزيز الهناء الذاتي.

ج. في ضوء اسهام استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) في التنبؤ بالوجدان السالب، توصلت النتائج إلى أن النموذج فسر بنسبة مرتفعة تباين المتغير التابع (الوجدان السالب) ، كما كشفت النتائج عن وجود اسهامات متباينة في شدتها ونوعها لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) في التنبؤ بالوجدان السالب؛ حيث اسهمت استراتيجية إعادة التقييم المعرفي في التنبؤ بالوجدان السالب بقيمة تنبؤية سالبة مرتفعة وجاءت قيمة الفروق دالة احصائيا، في حين أسهمت استراتيجية القمع التعبيري في التنبؤ بالوجدان السالب بقيمة تنبؤية موجبة مرتفعة ايضا وجاءت قيمة الفروق دالة احصائيا.

ويمكن ان يرجع ذلك إلى أن إعادة التقييم المعرفي يضيف على حياة الفرد نوعا من الاستقرار والسعادة ويقلل أي مشاعر سلبية مما يقلل مستويات الوجدان السالب لديه، في حين يزيد استخدام القمع التعبيري من إحساس الفرد بالمشاعر السلبية كانهخفاض تقدير الذات والعجز عن التعبير عن الانفعالات و الخوف من اظهارها تجنباً لزيادة حدة المواقف السلبية أو توسيع نطاقها مما يوقف عمليات التفرغ الانفعالي ويجعلها تحول مسارها إلى موضع اخر وقد يصاب الفرد ببعض الاضطرابات السيكوسوماتية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات مورفاريدي وآخرين (Morvaridi et al (2019 ، وكاتانا (Katana et al (2019 ، وحسان وآخرين (Hassan et al (2020 و عند كراس وآخرين (Kraiss et al (2020).

ثالثاً: مناقشة نتائج التحقق من الفرض الثالث

كشفت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في استراتيجيتي التنظيم الانفعالي عائدة للمستوى الاقتصادي، ويفسر ذلك في ضوء طبيعة العلاقة بين استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي والمستوى الاقتصادي للفرد ومعدل دخله حيث قد تزداد قدرة الفرد على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي بزيادة المستوى الاقتصادي ووصوله إلى مستوى معين، ثم يبدأ استخدام الاستراتيجيات في الانخفاض فيما بعد، ويترتب على زيادة المستوى الاقتصادي في بعض البلدان زيادة المستويات التعليمية والاجتماعية الامر يفسر أن طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والمستوى الاقتصادي حيث تتأثر بعدد من المتغيرات النفسية والديمغرافية الأخرى، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج قروس وجون (Gross and John (2003.

كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطالبات في استراتيجيتي التنظيم الانفعالي عائدة لمتغير العمر، ويفسر ذلك في ضوء طبيعة عينة الدراسة حيث جاءت من طالبات الدراسات العليا والفروق في العمر بينهن ليست كبيرة إضافة إلى أن معظمهن ينتمون لمرحلة عمرية واحدة وهي مرحلة الرشد ما بين ٢٠-٤٠ عاماً، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج قروس وجون (Gross and John (1998، وقروس وجون (Gross and John (2004. في حين تختلف مع نتائج لاوتن وآخرين (Lawton et al (1992، وشارلز وآخرون (Charles et al (2001 ، وأوبتز (Opitz (2012).

واخير أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات الطالبات في استراتيجيتي التنظيم الانفعالي عائدة لمتغير الحالة الاجتماعية، ويرجع ذلك إلى طبيعة المجتمع السعودي والحياة ذات العائلة الكبيرة التي تضيف نوعاً من التنظيم الانفعالي للأفراد بغض النظر عن حالتهم الاجتماعية حيث يشعرون بالدعم العاطفي والمساندة الاجتماعية من أسرهم لمتابعة دراستهم ومواصلة حياتهم الاجتماعية بكفاءة سواء قبل الزواج أو حتى رعاية أطفالهم في حالة عدم زواجهم (الانفصال) مما يحقق لهم مستويات عالية من التنظيم الانفعالي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج تريشر وآخرين (2019) Trescher et al ، و بازيني وآخرين Bazzini et al (2020) ، وتختلف مع نتائج و كروكاي وتاكوكي (٢٠١٩) Kuroki and Takaoka ، و لوشيس وآخرين (2018) Luchies et al.

الخاتمة:

توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج من أهمها وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة احصائية بين استراتيجية إعادة التقييم المعرفي وكل من الرضا عن الحياة، وزيادة الوجدان الموجب، في حين لم توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استراتيجية إعادة التقييم المعرفي والوجدان السالب، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية بين استراتيجية القمع التعبيري والوجدان السالب. كما كشفت عن أن نموذج الانحدار بما تضمنه من متغيرين مستقلين (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، واستراتيجية القمع التعبيري) فسر تباين مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب والوجدان السالب) بنسب تباين تراوحت بين المرتفعة والمتوسطة، واسهم بقيم اسهام متباينة في الشدة والنوع في التنبؤ بمكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب والوجدان السالب). وأخيراً توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الطالبات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) عائدة للمتغيرات الديمغرافية التالية (الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية، العمر، التخصص) وفُسرَت النتائج وفقاً للإطار النظري والدراسات السابقة.

التوصيات:

تتطلع الأبحاث المستقبلية في هذا المجال إلى توسيع فهمنا للعلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومكونات الهناء الذاتي، وذلك من خلال النظر إلى عوامل إضافية قد تؤثر على هذه العلاقة، منها ما يلي:

أ/شيخه ذعار ناصر العقيلي

- ١- دراسة تأثيرات العوامل الثقافية على استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومكونات الهناء الذاتي.
- ٢- تقصي تأثيرات العوامل البيئية على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومكونات الهناء الذاتي.
- ٣- دراسة العوامل النفسية التي تؤثر على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومكونات الهناء الذاتي.
- ٤- دراسة العوامل العصبية والهرمونية المؤثرة على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومكونات الهناء الذاتي. مثل الهرمونات المنشطة للفرح والسعادة.
- ٥- تأثيرات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على التنظيم الانفعالي ومكونات الهناء الذاتي.

المراجع:

- إبراهيم، تامر شوقي (٢٠١٦). النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان، وعوامل الشخصية الخمس الكبرى، والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، ٤٦، ٢٣٢-٣٠٨.
- البري، أماني محمد رياض (٢٠٢١). الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٥ (٣)، ٢٤٣-٢٥٢.
- الشريف، عبد الحميد (٢٠١٥). الإحصاء الوصفي والاستدلالي: مفاهيم وأسس. دمشق، سوريا: دار الآفاق العربية.
- القرني، منى محمد علي (٢٠١٨). العلاقة بين التعاطف مع الذات والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طالبات جامعة الملك خالد في مدينة أبها. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك خالد.
- حميدة، محمد (٢٠١٩). فعالية برنامج قائم على اليقظة الذهنية في تنمية التدفق النفسي وأثره على السعادة النفسية لدى طالب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، ١ (٦٠)، ٢٤٧-٣٣٩.
- عبد الخالق، أحمد محمد، وعيد، غادة خالد (٢٠١١). حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، ٣٩ (٢)، ١٥-٣٦.
- Baker, J. P. (2001). The emotional processing paradigm. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(1), 40-49. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.110.1.40>
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
- Buchanan, T. W., & Adolphs, R. (2020). The role of the human amygdala in emotional processing. In *Handbook of emotions* (pp. 257-274). Guilford Press.

- Carr, A. (2004). *Positive Psychology the Science of Happiness and Human Strengths*, 1st Edition, London, Routledge.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 136.
- Cherry, K. M., McArthur, B. A., & Lumley, M. N. (2020). A Multi-Informant Study of Strengths, Positive Self-Schemas and Subjective Well-Being from Childhood to Adolescence. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2169–2191.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. doi.org/10.1007/BF01207052.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2018). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Annual Review of Psychology*, 68, 809-835. doi: 10.1146/annurev-psych-010416-044103
- Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., & Schwerdtfeger, A. (2006). Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: Associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding. *Emotion*, 6, 356–366.
- Faustino, B., Vasco, A. B., Silva, A. N., & Marques, T. (2020). Relationships between emotional schemas, mindfulness, self-compassion and unconditional self-acceptance on the regulation of psychological needs. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 23(2).
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). Childhood emotional invalidation and adult psychological distress: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Personality Disorders*, 20(3), 217-240.
- Gross, J. J. (ed.). (2015). "Emotion regulation: conceptual and empirical foundations," in *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd Edn. (New York, NY: Guilford Press), 3–22.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2 (5) ,271-299. doi: org/10.1037/1089-2680.2.3.271.

- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986. doi:10.1037/0022-3514.64.6.970.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 3–20. The Guilford Press.
- Gruszczyńska, E., & Rzeszutek, M. (2020). Affective Well-Being, Rumination, and Positive Reappraisal among People Living with HIV: A Measurement-Burst Diary Study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(3), 587-609.
- Hassan, S.M., Hamid, T.A., Haron, S.A., & Ibrahim, R. (2020). Emotional regulation as a mediator between the filial behaviour of the oldest son and subjective well-being of older parents in Pakistan. *Psychogeriatrics*, 20: 59–69. doi.org/10.1111/psyg.12458.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301-1334.
- Katana M, Röcke C, Spain S.M., & Allemand M. (2019). Emotion Regulation, Subjective Well-Being, and Perceived Stress in Daily Life of Geriatric Nurses. *Emotion Regulation, Subjective Well-Being, and Perceived Stress in Daily Life of Geriatric Nurses. Frontiers in Psychology*, 10:1097. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01097.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2020). A multidimensional approach to measuring well-being in students: The PERMA-Profiler. *Journal of Positive Psychology*, 15(2), 187-199.
- Kraiss, J. T., Peter, M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive psychiatry*, 102, 152189.
- Kjell, O.N.E. (2018). Conceptualizing and Measuring Well-Being Using Statistical Semantics and Numerical Rating Scales. Lund Universit.
- Kuroki, M., & Takaoka, S. (2019). The effects of marital status on emotion regulation strategies: An event-related potential study. *PloS one*, 14(1), e0210833.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), e445-e451.
- , R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Pres. Lazarus

- Luchies, L. B., Finkel, E. J., McNulty, J. K., & Kumashiro, M. (2018). The do's and don'ts of successful marriage: An observational study of emotion regulation and intimacy. *Journal of Family Psychology*, 32(7), 884-890. doi: 10.1037/fam0000424.
- Leahy, R. L., Tirsch, D. D., & Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 362-379.
- Opitz, P. C., Rauch, L. C., Terry, D. P., & Urry, H. L. (2012). Prefrontal mediation of age differences in cognitive reappraisal. *Neurobiology of aging*, 33(4), 645-655.
- Mansell, W., Barnes, A., Grant, L., & De Sousa, L. M. (2020). Do meta-emotion strategies and their effects vary in students between their family home and their university home? *Current Psychology*, 1-11.
- Marsella, S., & Gratch, J. (2009). E M A: A process model of appraisal dynamics. *Journal of Cognitive Systems Research*, 10 (1), 70-90.
- Naderi, Y., Moradi, A. R., Hasani, J., & Noohi, S. (2015). Effectiveness of emotional schema therapy on cognitive emotion regulation strategies of combat-related post traumatic stress disorder veterans. *Iranian Journal of War and Public Health*, 7(3), 147-155.
- Ng, Z. J., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2018). Mediating effects of emotion regulation strategies in the relations between stressful life events and life satisfaction in a longitudinal sample of early adolescents. *Journal of school psychology*, 70, 16-26.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (Eds.). (2001). Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research. Oxford University Press.
- Sharma, P., & Srivastava, U. R. (2020). Emotion Regulation and Job Satisfaction as Predictors of Subjective Well-being in Doctors. *Management and Labour Studies*, 45(1), 7-14.
- Smith, C. A. (1991). The self, appraisal, and coping. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 116-137). Pergamon Press.

- Smith, C. A., & Kirby, L. D. (2000). Consequences require antecedents: Toward a process model of emotion elicitation. In J. Forgas (Ed.), *Feeling and Thinking: The role of affect in social cognition*, 83- 106. New York: Cambridge University Press.
- St-Louis, A. C., Rapaport, M., Poirier, L. C., Vallerand, R. J., & Dandeneau, S. (2020). On emotion regulation strategies and well-being: The role of passion. *Current Psychology*, 1-11.
- Trescher, A. L., Baucom, D. H., & Epstein, N. B. (2019). Emotional regulation and couples' relationship satisfaction: A meta-analysis. *Family Process*, 58(4), 987-1002.
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783–795.
- Ünal, B. (2012). Early maladaptive schemas and well-being importance of parenting styles and other psychological resources (master's thesis, Middle East Technical University).
- Yin, Y., Li, Y., Zhang, X., Li, H., & Li, J. (2021). Emotional Suppression or Cognitive Reappraisal: Which Is More Effective in Improving Social Behavior and Affect? *Frontiers in Psychology*, 12, 622329.

الملاحق

(١) مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي

م	الفقرة	غير موافق بشدة	غير موافق	أحياناً	موافق	موافق بشدة
١	أغير ما أفكر فيه عندما أريد أن أشعر بمزيد من المشاعر الإيجابية (مثل الفرح أو التسلية) .					
٢	أحتفظ بمشاعري لنفسى .					
٣	أحرص على عدم التعبير عن مشاعري الإيجابية امام الآخرين .					
٤	عندما أواجه وضعاً مرهقاً أفكر في الأمر بطريقة أخرى تساعدني على الهدوء .					
٥	أتحكم في مشاعري من خلال عدم التعبير عنها .					
٦	عندما أريد أن أشعر بمزيد من المشاعر الإيجابية أغير طريقة تفكيري في الموقف الاجتماعي .					
٧	أتحكم في مشاعري بتغيير طريقة تفكيري في الموقف الذي أعيش فيه .					
٨	أحرص على عدم التعبير عن مشاعري السلبية أمام الآخرين .					
٩	عندما أريد أن أشعر بمشاعر أقل سلبية أغير طريقة تفكيري في الموقف .					

القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي

(٢) مقياس الهناء الذاتي

بعد (١)	الرضا عن الحياة	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	ابدا
١	تسير حياتي على ما يرام					
٢	اود تغيير أشياء كثيرة في حياتي					
٣	تتفق أهدافي مع معظم ما أقوم به في الحياة					
٤	أنا راض عن حياتي					
٥	حياتي ممتازة					
بعد (٢)	الوجدان الموجب					
٦	أنا سعيد في حياتي					
٧	اتحمس عند أداء أهدافي في حياتي					
٨	افتخر بما أنجز في حياتي					
٩	اشعر بالراحة عندما أفكر في حياتي					
١٠	ابتهج في معظم جوانب حياتي					
١١	أتوقع بأن القادم من حياتي أفضل من الماضي.					
بعد (٣)	الوجدان السالب					
١٢	اتضايق من حياتي.					
١٣	اشعر بالتوتر اثناء تعاملاتي اليومية					
١٤	أحزن من مجريات الأمور في حياتي					
١٥	أحيط من الظروف المحيطة بحياتي					
١٦	اشعر بالإهانة من الآخرين					
١٧	اغضب من عدم تحقيق اهدافي في الحياة					

Predictive Ability of Emotional Regulation Strategies on Self-Well-Being Among Female Graduate Students at the Faculty of Education, King Saud University

Abstract:

Both emotional regulation and self-well-being are emerging trends in positive psychology. The current study aimed to investigate the components of self-well-being and their relationship to emotional regulation strategies among a sample of 249 female graduate students at King Saud University. To measure the research variables, the Self-Well-Being Scale and the Emotional Regulation Strategies Questionnaire were used. The results showed a statistically significant positive correlation between the cognitive reappraisal strategy and both life satisfaction and increased positive affect. However, no statistically significant correlation was found between the cognitive reappraisal strategy and negative affect. The results also showed a statistically significant positive correlation between the expressive suppression strategy and negative affect. On the other hand, the study confirmed the ability of both the cognitive reappraisal strategy and the expressive suppression strategy to explain the variation in the components of self-well-being with varying percentages. The results also found no statistically significant differences in emotional regulation strategies (cognitive reappraisal, expressive suppression) according to the following variables: marital status, economic status, age, and specialization.

Keywords: Self-well-being, emotional regulation strategies, Cognitive reappraisal ,expressive suppression.