

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية

وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة

(دراسة في نمذجة العلاقات)

د. أماني محمد رياض عثمان البري

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة عين شمس

الملخص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الاختلافات بين مرتفعي ومنخفضي نوعي المخطط الانفعالي (إيجابي، وسليبي)، ونوع خبرة ما وراء الانفعال (سلبية إيجابية، سلبية سلبية، إيجابية سلبية، إيجابية إيجابية) في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري)، والاختلافات بين مرتفعي ومنخفضي استراتيجيات التنظيم الانفعالي في مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) وبناء واختبار نموذج مقترح للعلاقة بين نوع المخططات الانفعالية ونوع خبرات ما وراء الانفعال، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري)، ومكونات الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة. تألفت عينة الدراسة من ٣٢٠ طالب وطالبة من طلاب الفرقتين الأولى والثانية بكلية التربية جامعة عين شمس للعام الجامعي ٢٠٢٠-٢٠٢١، وطبقت عليهم مقاييس المخططات الانفعالية وخبرات ما وراء الانفعال واستراتيجيات التنظيم الانفعالي والهناء الذاتي، واستخدمت الباحثة اختبار(ت) للعينات المستقلة، و"تحليل المسار" مع الاعتماد على طريقة الاحتمال الأقصى Maximum Likelihood وتوصلت الدراسة إلي مجموعة من النتائج من أهمها وجود فروق دالة احصائيا بين كل من مرتفعي ومنخفضي المخططات الوجدانية الموجبة، والخبرات الموجبة الموجبة، والخبرات الموجبة السالبة في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي لصالح المرتفعين. كما وجدت فروق دالة احصائيا بين

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

مرتفعي ومنخفضي المخططات الوجدانية السالبة في استراتيجية القمع التعبيري لصالح المرتفعين، وكذلك وجدت فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي استراتيجية إعادة التقييم المعرفي في الرضا عن الحياة والوجدان الموجب لصالح المرتفعين. وتأثيرات موجبة مباشرة دالة احصائيا للمخططات الوجدانية الموجبة في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، وفي الرضا عن الحياة والوجدان الموجب. وتأثيرات موجبة مباشرة دال احصائيا للمخططات الوجدانية السالبة في استراتيجية القمع التعبيري، وفي الوجدان السالب. وتأثير سالب مباشر دال احصائيا للمخططات الوجدانية السالبة في مكون من الرضا عن الحياة. وتأثيرات موجبة مباشرة دالة احصائيا للخبرات الموجبة الموجبة في استراتيجيتي التنظيم الانفعالي، وفي الوجدان الموجب. وتأثير سالب مباشر دال احصائيا للخبرات السالبة في الوجدان الموجب. وتأثير موجب مباشر دال احصائيا لاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي في الوجدان الموجب. ونوقشت نتائج البحث في ضوء تحليل الدراسات السابقة والإطار النظري.

الكلمات المفتاحية : الهناء الذاتي، المخططات الوجدانية، استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ما وراء الانفعال.

The subjective Well-Being and its relationship with the emotional regulation strategies, emotional Schema and Meta-emotion among university students: Study in relationships modeling

Dr. Amany Mohamed Riad Osman Elbary

Department of Educational Psychology

Faculty of Education - Ain Shams University

Abstract

The study aimed to reveal the differences between high and low students with respect to the two types of emotional schema (positive schema and negative schema) and the types of meta-emotional experience (negative positive, negative negative, positive negative and positive positive) regarding to the two strategies of emotional regulation (cognitive reappraisal, expressive suppression). Also, this study aimed to reveal the differences between high and low students with respect to emotional regulation strategies regarding to the components of the subjective Well-Being (life satisfaction, positive affection, and negative affection). Moreover, It aimed to build and test a proposed model for the relationships between the types of emotional schema, the types of meta-emotional experiences, emotional regulation strategies (cognitive reappraisal, expressive repression) and the components of the subjective Well-Being among university students. The study sample consists of 320 students (male and female) belong to the first and second-classes (academic year 2020 - 2021) at the faculty of Education-Ain Shams University. The study tools consist of four measures which are the measure of emotional schema, the measure of the types of meta-emotional experiences, the measure of emotional regulation strategies and the measure of the subjective Well-Being. In the current study, the researcher used T-test for independent samples, and "Path Analysis" depending on the Maximum Likelihood method. This study presents a set of results, the most important of which are the presence of statistically significant differences between high and low students with respect to positive emotional schema, positive-positive

experiences and negative-positive experiences regarding to the cognitive reappraisal strategy in favor of high students. Also, there are statistically significant differences between high and low students with respect to negative emotional schema regarding to the expressive suppression strategy in favor of the high students, as well as there are statistically significant differences between high and low students with respect to cognitive reappraisal strategy in life satisfaction and positive affection in favor of the high students. Moreover, there are direct positive effects, with statistically significant, of the positive emotional schema on each of the cognitive reappraisal strategy, life satisfaction and positive affection. As well, there are direct positive effects with statistically significant of negative emotional schema on the expressive suppression strategy and negative affection. Also, this study shows that there is a direct negative effect, with statistically significant, of negative emotional schema on life satisfaction. Moreover, there are direct positive effects, with statistically significant, of the positive-positive experiences on the two strategies of emotional regulation and the positive affection. And a direct negative effect, with statistically significant, of negative-negative experiences on the positive affection. Finally, there is a direct positive effect, with statistically significant, of the cognitive reappraisal strategy on positive affection. All the obtained results of the current research are discussed in view of the analysis of previous studies and the theoretical framework.

Key words: Subjective Well-Being, Emotional regulation strategies, Emotional Schema and Meta-emotion.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية

وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة

(دراسة في نمذجة العلاقات)

د. أماني محمد رياض عثمان البري

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة عين شمس

مقدمة البحث وخلفيته النظرية:

تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بعمليات التجهيز الانفعالي^١ Emotional processing في اثناء التفاعلات الاجتماعية، حيث يتعرض الفرد في حياته اليومية لمواقف اجتماعية كثيرة تتطلب كفاءة في تجهيز المعلومات الانفعالية، مثل التعاملات داخل الاسرة أو مع الأصدقاء، أو الأقارب، أو زملاء العمل، أو أصحاب المهن المختلفة... وغيرهم).

ويرى (Gross,2014) أن التجهيز الانفعالي في اثناء التفاعلات الاجتماعية ييسر عمليات التفاعل الاجتماعي، وتوجيه الانتباه، وعمليات صنع القرارات، وتعزيز الذاكرة العرضية ويساعد على الرضا عن الحياة Satisfaction with life بشكل عام. لكنه في بعض الأحيان يمكن أن يعوق عمليات التفاعل الاجتماعي، وذلك عندما تكون الانفعالات من النوع أو الشدة أو المدة الخاطئة وغير الملائمة للموقف. وهنا تظهر الحاجة للقدرة على تنظيم وإدارة الانفعالات وتمكّن الفرد من عمليات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تؤدي إلى جودة التفاعلات الاجتماعية في حياة الفرد وتحقق له الهناء الذاتي Subjective Well-Being.

(^١) في سياق البحث الراهن اعتبر الانفعال والوجدان مفهومين مترادفين وترجمة للمصطلح emotion

وفقا لما ورد في التوجهات النظرية والدراسات السابقة.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

وأتفق (Ng et al., 2018) مع (Gross, 2014) حيث أوضح أن كفاءة الأفراد في استخدام عمليات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي تساعدهم على تحقيق مستويات مرتفعة من الهناء الذاتي، والصحة النفسية، والإنجاز الأكاديمي، والتكيف الإيجابي وتعتبر عمليات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية حجر الزاوية في إدارة الأفراد لانفعالاتهم وانفعالات الآخرين ونجاحهم في إقامة علاقات إيجابية مع أنفسهم ومع الآخرين مما يحقق لهم الهناء المعرفي Cognitive Well- Being والهناء الانفعالي Emotional Well- Being.

وبناء على ذلك أصبح التنظيم الانفعالي واحدًا من أسرع المجالات نموًا في مجال علم النفس حديثًا (Tamir, 2011)، وتعددت الاستراتيجيات المستخدمة في التنظيم الانفعالي منها: استراتيجية الإنكار Denying، والاختفاء Masking، والبتير Curtailing، والاضعاف Weakening، وتعديل ردود الأفعال الانفعالية (Gross, 1999)، كما أوضح (Gross, 1998) أن أهم استراتيجيتين في التنظيم الانفعالي هما: استراتيجية إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal، واستراتيجية القمع التعبيري expressive suppression. وتوصل (Ng et al., 2018) إلى أن هاتين الاستراتيجيتين يمكن أن تتوسعا العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والتجارب الانفعالية للأفراد والوصول للرضا عن الحياة كأحد مؤشرات الهناء الذاتي وأكد (Foa and McLean, 2016) الدور التوسعي لاستراتيجية إعادة البناء المعرفي بين تأثير تنشيط المخططات الانفعالية (الإيجابية أو السلبية) وعمليات التجهيز الانفعالي ومنها عمليات التنظيم الانفعالي. وتوصل (Gross & Thompson, 2007) أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تسمح لنا بالتكيف الإيجابي بسهولة مع المتغيرات الموقفية والسياقات المتنوعة والتواصل بفعالية مع نوايا الآخرين مما يؤثر بدوره على كفاءة تحقيق مستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة، حيث تتيح

للفرد تنظيم حجم ومدة الاستثارة الانفعالية في الموقف الاجتماعي مما يسهم في نجاح تفاعلاته (Ng, et al., 2018).

ومن ناحية أخرى توصل الكثير من الباحثين لأهمية ما وراء الانفعال في كفاءة الفرد في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، فأكد (Mitmansgruber et al., 2009) على دور ما وراء الانفعال في قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته مما يسهم بصورة مباشرة في درجة الهناء النفسي للفرد، ورأى البعض الآخر مثل (Brajša- (Merchant,2018)، Žganec,2013) أن ما وراء الانفعال يؤثر على عدد من نواتج السلوك النفسية منها مهاراته التكيفية وكفاءته في تنظيم انفعالاته، وأوضح (Lane et al.,2011) أن معتقدات ما وراء الانفعال تؤثر على الانفعالات التي يخبرها الفرد وقدرته على اختيار واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي المتنوعة، إضافة لما أكدته (Xu & Wu, 2013) من ان زيادة وعي الفرد بمشاعره حول انفعالاته ترتبط إيجابيا بزيادة قدرة الفرد على التنظيم الانفعالي وتزيد من وعيه بشدة الانفعالات وخفض الانفعالات السلبية، ولخص (Ford & Gross, 2019) تأثير الدور المهم للمعتقدات حول الانفعالات في تنظيم الانفعالات، حيث تؤثر على جميع عمليات التنظيم الانفعالي بداية من الحاجة إلى التنظيم واختيار استراتيجيات التنظيم وحتى تطبيق ومراقبة التنظيم، ومع كل ذلك يؤكد (Lane et al., 2011) قلة الابحاث التي تناولت العلاقات بين ما وراء الانفعال واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لتغيير الحالات الانفعالية السالبة إلى خبرات إيجابية مفضلة مما يسهم بلا شك في تحقيق مستويات أعلى من الرضا عن الحياة وهذا ما تسعى الدراسة الحالية إلى تناوله بالتفصيل وفقا لنموذج تفاعلي تكاملي دينامي.

وحول علاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي بقياس مكونات الهناء الذاتي Subjective Well-Being أوضح (Kjell, 2018) أن الهناء الذاتي يمكن ان يقاس من خلال المكونين المعرفي والانفعالي، ويشير المكون المعرفي إلى تقييمات الفرد لحياته وفقا لمعاييره الشخصية وكيف يفكر الافراد في حياتهم ويقاس غالبا بمقاييس الرضا عن

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

الحياة مثل Satisfaction with life scale (Diener et al., 1985) ويشير المكون الانفعالي إلى الانسجام مع الحياة Harmony in life scale ويقاس غالبا بمقاييس الانسجام مع الحياة مثل (Kjell et al., 2016) ويعطي المكونين رؤية واضحة حول الهناء الذاتي. في حين اختلف بعض الباحثين مع هذه الرؤية فرأى (Kesebir & Diener, 2008)، (Diener et al., 2009) أن طبيعة الهناء الذاتي تمكن كل شخص من الحكم على حياته من حيث الهناء دون الاعتماد على أي معايير أو قيم يفرضها "الخبراء" أو "الباحثون". وبهذا المعنى فإنهم يعتقدون أن الهناء الذاتي يسمح للأفراد بأن يقرروا بأنفسهم ما يستلزمه الهناء، من حيث المكونات المعرفية للهناء مؤكدين على أهمية "الرضا عن الحياة الذي يشير إلى عملية معرفية وإصدار الأحكام"، والتي تتطلب من الأفراد تقييم وضع حياتهم العام. في حين أشار (Kjell, 2011)، (Christopher, 1999) إلى أن التركيز المفرط على الرضا عن الحياة ضمن مكونات الهناء الذاتي ينطوي في حد ذاته على فرض قيم معينة، لأنه يشجع الأفراد على الانخراط في "العملية التقييمية" التي تحدد الرضا، مما يستدعي ضرورة اجراء المزيد من الدراسات حول بنية الهناء الذاتي وتحديد أهم مؤشرات المعرفية والانفعالية في حياة الافراد وهذا ما تسعى له الدراسة الحالية.

ووفقا للرؤية البنائية الثنائية للهناء الذاتي أوضح بعض الباحثين Kok et al., (2013) تأثير نوع التجربة الانفعالية (السلبية والايجابية) على الهناء الذاتي بمكوناتها مؤكدين على أثر تنشيط الخبرات الانفعالية المخزنة في الذاكرة في صورة مخططات انفعالية على الهناء الذاتي حيث يزيد تنشيط التجارب الانفعالية الإيجابية من تحسين الهناء الانفعالي في حين يقلل تنشيط التجارب الانفعالية السلبية المخزنة في الذاكرة من الرضا عن الحياة ولم تؤثر التجارب المختلطة بصورة كبيرة على الرضا عن الحياة، مما يوضح أثر نوع ومقدار تنشيط المخططات الانفعالية على تحسين أو انخفاض مستويات

الهناء الذاتي بمكونيه (المعرفي والانفعالي)، وأكد (Adam,2015) على وجود تأثير إيجابي لبعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي على تحسين الهناء الانفعالي، واعتبر استراتيجيتي إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal واليقظة mindfulness أكثر هذه الاستراتيجيات تأثيراً، وأكد الباحثون في هذا المجال على ندرة الدراسات التي تناولت الهناء الذاتي في علاقته بمحتوى الخبرات الانفعالية وعمليات واستراتيجيات التجهيز الانفعالي وأن المجال يحتاج إلى مزيد من البحث لتحديد نوع وطبيعة العلاقات التفاعلية أو السببية أو التنبؤية بين هذه المتغيرات الانفعالية والهناء الذاتي. وهذا ما تسعى إليه الباحثة في الدراسة الحالية.

كما وجد بعض الباحثين تأثيرات مرتفعة لما تتضمنه ذاكرة الأفراد من مخططات وكفاءتهم في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، فقدم (Beck, 2011) في سياق نظرية التغيير المعرفي تكامل استراتيجيات التنظيم الانفعالي مع متغيرات الافراد النفسية ومنها المخططات الانفعالية وتأثر عمليات التجهيز الانفعالي للمواقف الاجتماعية بالشبكة المعرفية للفرد متمثلة في: المعتقدات غير الملائمة والمخططات، وتحيزات الذاكرة، وتحيزات الانتباه، وتحيزات التجهيز، ودعي (Holland,2012) إلى بحث العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وبعض المتغيرات الأخرى ومنها استعداد وتنشيط أحداث السيرة الذاتية للأفراد والتي تدرج ضمن مخططاتهم الذاتية، إضافة لما أكده (Nishida, 1999) على أثر المخططات التي تحتويها ذاكرة الأفراد الاجتماعية في جميع سلوكياتهم وذلك وفقاً لنظرية المخططات الاجتماعية. وعرض (كفاي وسالم، ٢٠١٦) دراسة تؤكد على تأثير المخططات في التجهيز الانفعالي في أثناء التفاعلات الاجتماعية لـ (Snyder&Swann,1978) حيث أوضح أن الافراد يتفاعلون في المواقف الاجتماعية وفقاً لمخططاتهم حيث يميلون إلى السير في التفاعل وفقاً لما يدعم مخططاتهم ويؤكد لها، وبالتالي ينظمون انفعالاتهم لتلائم طبيعة (الخبرة) التي تمثلها الفرد داخل المخطط، وهذا تحت ما يسمى النبوءة المحققة لذاتها Self – fulfilling prophecy.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

وفي ضوء ما سبق تسعى الدراسة الحالية لتناول العلاقات بين نوعي المخططات الانفعالية (الموجبة والسالبة) واستراتيجيات التنظيم الانفعالي ومكونات الهناء الذاتي وخبرات ما وراء الانفعال وذلك في اثناء التفاعلات الاجتماعية بصورة نظرية تكاملية تفاعلية سببية، في ضوء تعددت الأطر والتصورات والنماذج النظرية التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية وتعدد التوجهات والأهداف البحثية للباحثين. وتعرض الباحثة أهم هذه الأطر والتصورات النظرية كما يلي:

أولاً: التصورات والنماذج النظرية في التنظيم الانفعالي:

يعتبر التنظيم الانفعالي واحداً من أهم الموضوعات في فهم السلوك الإنساني عبر العقدين السابقين، حيث يمثل أحد المهارات المهمة الفعالة في مختلف التفاعلات والعلاقات والقرارات الاجتماعية المعقدة (Kostiuk, 2011, p.1). وقدم (Gross, 2002) نظرية تنظيم الانفعالات Emotion Regulation Theory، حيث تمثل استراتيجيات التنظيم الانفعالي حجر الزاوية في مفهوم التنظيم الانفعالي، وتشير الى الطرق التي يستخدمها الأفراد ويوظفونها لتعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية، ويشمل ذلك الانفعالات الإيجابية والسلبية على حد سواء، وتشير الادبيات النظرية المتعلقة بهذه الاستراتيجيات الى وجود فروق فردية سواء بين الافراد او داخل الفرد نفسه في استخدام هذه الاستراتيجيات، وقد تعددت تصنيفات استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومن ضمن هذه التصنيفات تصنيف (Parkin & Tottl, 1999, 277-279) حيث صنفا استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى فئتين هما: فئة الاندماج المعرفي cognitive engagement، وفئة عدم الاندماج المعرفي cognitive-disengagement وهما يشيران إلى إذا ما كانت الخبرة الانفعالية ستأخذ شكل الانهماك أو التجنب أو ان الانتباه يوجه الى المثير الانفعالي أو يتم ابعاده عنه.

وقسم (Gross & John, 2003,348) استراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى قسمين، مشيراً إلى أنه يوجد لكل فرد نوعين من استراتيجيات التجهيز الانفعالي هما: الإستراتيجية المتمركزة على المقدمات (Antecedent-Focused Strategies)، والتي يلجأ لها الفرد عندما يكون في حالة استعداد للاستجابة من خلال التركيز على المعارف المتاحة في الموقف. والإستراتيجية المتمركزة على الاستجابة (Response-Focused strategies) ويستخدمها الفرد عندما يتفاعل مع الموقف الانفعالي مركزاً على طبيعة الاستجابة. هذا إضافة لعرض (Gross,1999) للكثير من استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تندرج تحت هذين القسمين ودورها في تعديل ردود الأفعال الانفعالية لزيادة أو إبقاء الانفعالات الإيجابية والخفض من الانفعالات السلبية.

ويرى (Saeinia et al., 2015,727) أن التنظيم الانفعالي يساعد الفرد في التعامل مع ضغوط الحياة بفاعلية، فتؤثر قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته بطريقة ناجحة على جودة الحياة وسعادة الفرد وصحته النفسية والذهنية ونجاح العلاقات الاجتماعي، وعرض (Lane et al., 2011, 445) أن هدف استخدام الفرد للتنظيم الانفعالي هو زيادة الانفعالات الإيجابية مثل: السعادة والمتعة، وتقليل الانفعالات السلبية مثل: الغضب والقلق والحزن. وأوضح (Leahy et al., 2012,68) أن التنظيم الانفعالي يتضمن إعادة البناء المعرفي Cognitive restructuring، والاسترخاء Relaxation، ووضع وتحديد الأهداف، والمخططات الانفعالية Emotional schemas، والتسامح الوجداني Affective tolerance، والتغيرات السلوكية. وحديثاً قدم (Gross, 2014) إطاراً نظرياً تجريبياً لعمليات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي محاولاً إيضاح النتائج المحيرة للدراسات الكثيرة في مجال التنظيم الانفعالي، ووضع نموذجين في العمليات الأساسية للتنظيم الانفعالي في المواقف المختلفة تعرضهم الباحثة بالتفصيل كما يلي:

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

التصور الأول: النموذج الشكلي للانفعال The Modal Model of Emotion

عرض (Gross, 2014) نموذجاً رباعي الملامح للانفعال، اطلق عليه النموذج الشكلي أو المثالي للانفعال نظراً لكون هذه الملامح الأربعة المعروضة بالنموذج تمثل الملامح الأساسية الواضحة في العديد من مواقف التجهيز الوجداني الاجتماعية (Barrett et al., 2007)، (Gross, 1998) ووفقاً لهذا النموذج تتضمن الانفعالات المعاملات بين الأشخاص والمواقف التي تجذب الانتباه، ولها معنى لدى الفرد في ضوء الأهداف النشطة وقت حدوث التفاعل، وتؤدي إلى استجابات منسقة ومرنة متعددة الأنظمة تعدل المعاملات الجارية بين الأشخاص والمواقف بطرق حاسمة، حيث أنه من الصعب أن يكون هناك تفاعلات اجتماعية بدون هذه الملامح الأساسية للانفعالات (Ochsner, 2009). ويمثل النموذج المثالي أو الشكلي نقاط التقارب الرئيسية بين الباحثين والمنظرين في مجال الانفعالات. حيث وجود أربعة ملامح أساسية بمواقف التجهيز الانفعالي سواء كانت مواقف التجهيز ذات صلة بالبيئة الخارجية أو الداخلية النفسية للإنسان، وهذه الملامح الأربعة هي: اختيار الموقف - الانتباه - التقييم - الاستجابة.

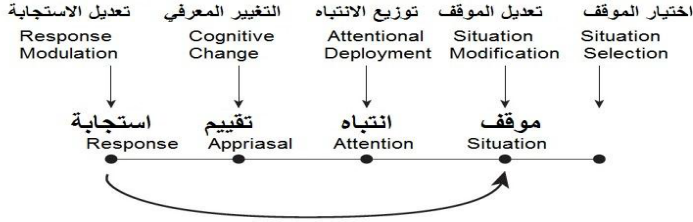
التصور الثاني: نموذج العملية في التنظيم الانفعالي of emotional

The process model regulation

عرض (Gross, 2014) النموذج الخماسي لعمليات التنظيم الانفعالي بعنوان نموذج العملية في التنظيم الانفعالي والذي تضمن خمس عمليات أساسية، وتعتبر هذه العمليات المسئولة عن تنظيم وتعدد مرونة الاستجابات الانفعالية التي تحدد طبيعة العلاقات بين الافراد ونمط التفاعل الاجتماعي بينهم، حيث أنه من الصعب أن يكون هناك تفاعلات اجتماعية بدون تجهيز انفعالي (Ochsner, 2009)، وتُعرض العمليات الخمسة كما يلي:

١- اختيار الموقف. ٢- تعديل الموقف. ٣- توزيع الانتباه. ٤- التغيير المعرفي. ٥- تعديل

الاستجابة، ويوضح الشكل رقم (٢) ترتيب هذه العمليات وتفاعلها:



الشكل (٢): عمليات التنظيم الانفعالي
(The process model of emotion regulation):(Gross,2014:P.7)

ويتضح من الشكل السابق كيف تسير عمليات التنظيم الانفعالي لينظم الفرد الاستجابة الانفعالية الملائمة لطبيعة الموقف وقيمها لتعديلها ودعم صدور الاستجابات ذات التقييم الايجابي، وتعتبر كل عملية منهم عن عائلة من العمليات الأدنى: بمعنى انها عمليات مركبة تتضمن مجموعة من العمليات الفرعية التي تسهم في التنظيم الانفعالي للأفراد، ويظهر الجانب التفاعلي الديناميكي التكامل بين عمليات التنظيم الانفعالي من خلال سهم التغذية الراجعة من الاستجابة الانفعالية إلى تعديل الموقف. وشرح (Gross, 2014) هذه العمليات كما يلي:

١- اختيار الموقف Situation Selection

يعتبر اختيار الموقف العملية الأولى للتنظيم الانفعالي، حيث يبدأ الافراد في تحديد المواقف التي ترافقها انفعالاتهم الإيجابية، ويستبعدون المواقف المثيرة لانفعالاتهم السلبية؛ حيث يتم اتخاذ قرارات باختيار المواقف وفقا لتوقعات الأفراد حول النتائج الانفعالية الإيجابية لها، وعادة يتوقع الافراد الحالة الانفعالية التي ستغلب عليهم لفترة زمنية معينة (مثلا لمدة يوم واحد) ويمكن أن يسعى الافراد لتغيير هذه الحالة باتخاذ

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

قرارات حول اختيار مواقف إيجابية والبعد عن المواقف السلبية كنوع من تحويل مسارهم الانفعالي من السلبي إلى الإيجابي (Lovallo & Kahneman, 2003) ويبدو أن عملية اختيار الموقف تتم في حدود قدرة الافراد على إدراك الفجوة بين ما يطلق عليه الذات المتعايشة والذات المتذكّرة حيث يختار الافراد المواقف ذات التنبؤات الإيجابية وفقا لما يتذكره الأفراد عن حالتهم الانفعالية في هذه المواقف وما يمكن أن يطرأ عليها من تعديلات عند إعادة الموقف (مثل تذكر انفعالات الافراد عند مشاهدة حدث (فيلم مثلا) للمرة الأولى وادراكهم لانفعالاتهم عند مشاهدته للمرة الثانية، ويتضح أن مخططات الافراد المخزنة في الذاكرة خاصة (المخططات الانفعالية ومخططات الاحداث الاجتماعية) لها تأثيرات واضحة في هذه العملية وأنها المحددات الأساسية لعمليات الاختيار.

٢- تعديل الموقف Situation Modification

يعد تعديل الموقف أحد اشكال التجهيز الانفعالي المعتمدة على "التعامل المترکز على المشكلة" ويطلق عليه "السيطرة الأولية"، حيث يحاول الفرد تغيير الحالة الانفعالية المصاحبة للمواقف السالبة وذلك بتغيير تفسيره للموقف نفسه، كأن يسخر الفرد من موقف مؤلم أو مزعج بالنسبة له.

(Rothbaum et al., 1982, P.20) (Lazarus & Folkman, 1984, P.55)

وهناك عدة صور لعملية تعديل الموقف؛ مثلا أن يحدد الفرد طريقة التعبير عن انفعالاته في مواقف معينة بحيث تشير إلى استجابات إيجابية تساعد على تعديل الموقف والتكيف معه حيث طريقة التعبير عن المشاعر يمكن أن تكون شكلا خارجيا للتنظيم الانفعالي، وذلك لأن للتعبير الانفعالي تبعات ونتائج اجتماعية مهمة. كما يمكن أن يغير الفرد من استجابته الانفعالية السالبة مثل الغضب من شخص

معين عندما يلاحظ ان هذا الشخص في موقف ضعف أو في حالة حزن ويحتاج الدعم والتعاطف بدلا من الغضب.

ويعتبر مصطلح "الموقف" من المصطلحات الغامضة مما يجعل من الصعب وضع حد فاصل بين عمليتي اختيار الموقف وتعديل الموقف وذلك لإن جهود الفرد في تعديل الموقف يمكن أن تخلق موقفا جديدا، حيث يرتبط تعديل الموقف بشكل قوي بتعديل البيئة المادية الخارجية (Gross & John, 2003, P. 360).

٣- توزيع الانتباه Attentional Deployment

إن العملتين الأولى والثانية - اختيار الموقف وتعديله - يساعدان على التنظيم الانفعالي من خلال تشكيل الموقف الذي سوف يتعرض له الفرد ويعتمدان على تغيير البيئة الخارجية للموقف، بالرغم من أنه يمكن تنظيم الانفعالات دون إحداث هذا التغيير فالمواقف تمتلك الكثير من الجوانب والتي يمكن أن يوزع الفرد انتباهه خلالها حيث يوجه الانتباه لموقف معين بهدف التأثير في استدعاء استجابات وانفعالات أكثر إيجابية للفرد. وعليه فإن توزيع الانتباه يعتبر أحد الاشكال الداخلية لاختيار الموقف حيث يستخدم الانتباه لانتقاء أحد المواقف الداخلية الفعالة للفرد في وقت معين، ويعتبر توزيع الانتباه أولى عمليات التنظيم الانفعالي التي تظهر في اثناء مراحل التطور والنمو، ويستعمل عندما لا توجد إمكانية لتعديل أو تغيير الموقف. ومن اشهر اشكال توزيع الانتباه شكلي: الالهاء والاجترار (Mischel et al., 1989, P.934) فيشير الالهاء إلى تركيز الانتباه على جوانب معينة في الموقف أو صرف الانتباه بعيدا عن الموقف ككل. ويشمل الالهاء تغييرا في التركيز الداخلي على سبيل المثال أن يستحضر ذكريات وأفكار غير ملائمة مع حالته الانفعالية التي يعيشها (Thiruchselvam et al., 2012, 1462)

ويشير الاجترار إلى توجيه الانتباه وتركيزه على الافكار والمشاعر المرتبطة بمواقف معينة مما يستدعي حالة انفعالية معينة، مثال استدعاء الاحداث المؤلمة

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

والحزينة يزيد من شدة ومدة بقاء الانفعالات السالبة، ويرتبط الاجترار بمستويات
عالية لأعراض الاكتئاب طويل الأمد والحاد.

(Bushman, 2002, 728)

٤- التغيير المعرفي Cognitive Changing

يشير التغيير المعرفي إلى تغيير الكيفية التي يقيم بها الفرد الموقف الذي يعيشه تبعاً
لأهميته والمغزى الانفعالي له، ويعتبر إعادة التقييم Reappraisal أحد أشكال
التغيير المعرفي الذي حظي باهتمام خاص في الدراسات والأبحاث (Gross,
2002, P.282)، ويتضمن إعادة التقييم تغيير معنى الموقف بطريقة معينة بحيث
يكون هناك تغيير في الاستجابة الانفعالية للفرد تجاه ذلك الموقف، على سبيل المثال
الموقف الذي يمر فيه أحد معارفنا من أمامنا ويتجاهل ابتساماتنا أو تلويح الأيدي و
الاستجابة المتوقعة لمثل هذا الموقف هو الشعور بالألم أو الغضب بسبب هذا التعامل
غير المناسب، ولكن بتوظيف التغيير المعرفي يمكن أن يتخذ شكل التفكير بهذا
الصدق على أنه ربما مشتت الذهن أو لديه مشكلة تشغل تفكيره، ومثل هذا التفسير
للموقف - سواء كان صحيحاً موضوعياً أم لا - يمكن أن يؤثر بنوعية وشدة
الاستجابة الانفعالية اللاحقة >

وركزت الدراسات التي تناولت إعادة التقييم على التغييرات الكمية وشدة الانفعالات
خاصة مساهمته في خفض الانفعالات السلبية والسلوك التعبيري كما تبين أن إعادة
التقييم يؤدي إلى تقليل الاستجابات العصبية وتقليل الاستجابات التلقائية، وتمت
ملاحظة تأثيرات نسبية عندما يستخدم المشاركون في البحوث إعادة التقييم سواء في
المواقف التي تثير الانفعالات السلبية في المختبر أو في الحياة اليومية، وتقترح هذه
النتائج بأن الدراسات التي تتعامل مع التنظيم الانفعالي تمتلك مصداقية بيئية، فهي
توفر توضيحاً لإعادة التقييم الذي يحصل في الحياة اليومية (Egloff, et al., 2006, 359).

يحدث تعديل الاستجابة متأخرا في التنظيم الانفعالي حيث يعتبر آخر عملية في اصدار الاستجابة الانفعالية. ويمكن أن يلجأ الفرد لتعديل الاستجابة إلى ممارسة الرياضة وعمل تمارين الاسترخاء للتقليل من حدوث الانفعالات السالبة، وعلى العكس قد يذهب الفرد لتناول العقاقير أو التدخين أو تغيير نمطه الغذائي في سبيل تعديل الخبرة الانفعالية (Gross, 2014, P.10).

ويعتبر القمع التعبيري Expressive Suppression من أهم اشكال تعديل الاستجابة، والذي يشير إلى تقليل أو إخفاء التعبير عن الانفعالات بهدف المسايرة الاجتماعية أو الانصياع للموقف أو غيرها من الأهداف التي يمكن أن يؤدي فيها اظهار الانفعالات بطريقة واضحة إلى نتائج سالبة (Gross, 2002, P.9)، مثل اخفاؤنا لانفعال الغضب الذي نشعر به أحيانا تجاه الرئيس في العمل.

ويشير (Gross & Levenson, 1993, P.974) إلى أن استراتيجية القمع التعبيري تشتمل على فكرتين متضادتين حول تفسير الحالة النفسية الناتجة عنها، فالفكرة الأولى تشير إلى أن التعبير السلوكي للانفعال يعتبر قناة لتفريغ الانفعالات العاطفية، وبناء عليه إذا لم يتم ذلك التفريغ والتعبير عن الانفعالات فإنها سوف تتسرب إلى مكان آخر كما هو الحال في الاستجابات الفسيولوجية المتزايدة، أما الفكرة الثانية تعطي استنتاجات مناقضة للأولى حول تأثير قمع الانفعالات، فإنه تبعا لنموذج التغذية المرتدة فإن التعبير السلوكي للانفعالات مثل تعابير الوجه؛ تستخدم بشكل فعال في توسيع الاستجابة الانفعالية ولهذا إذا تم قمعها فإن هذه الانفعالات بحد ذاتها سيتم إسكاتها، الامر الذي يتطلب المزيد من الدراسات حول مدى فعالية هذه الاستراتيجية في تنظيم الانفعالات لدى الفرد وهذا ما ستحاول الباحثة بحثه الدراسة الحالية.

التصور الثالث: نماذج التقييم الانفعالي

يعتبر التقييم الانفعالي من أهم مكونات التنظيم الانفعالي في النموذج الخماسي لـ (Gross, 2014)، و تدرج عمليات التقييم ضمن عمليات التغيير المعرفي ، وقد تعددت النماذج النظرية التي تناولت التقييم وتنوعت ما بين النماذج البنائية ونماذج العملية ومنها على سبيل المثال : نموذج العملية Process model (Smith, 1991) ونموذج عمليتي التقييم Two-process model of appraisal (Smith & Kirby, 2000)، ونموذج الفحص المتسلسل متعدد المستويات، Scherer's multi-level sequential check model، ونظرية روزمان للتقييم Roseman's theory of appraisal، وبذلك تعددت وتطورت الرؤى النظرية للتقييم الانفعالي ، فيرى (Lazarus,1991) في نموذجه للتقييم تفسيراً للعلاقة بين التقييمات والانفعالات التي تثيرها؛ حيث ينطوي تسلسل الأحداث أولاً على حافز خارجي، يتبعه فكر يؤدي إلى تجربة متزامنة لاستجابة فسيولوجية (جسدية) مع انفعال محدد، ويفحص النموذج عملية التقييم وكيفية تأثير التقييمات المختلفة على المشاعر التي يتم اختبارها. فمثلاً إذا واجه الفرد حيواناً مفترساً في الغابة فسوف يفكر على الفور في أنه في خطر كبير، ومن ثم يؤدي ذلك التفكير إلى تجربة انفعال الخوف ورد الفعل الفيزيائي المرتبط بالهروب. ويرى أن نظريات الانفعالات تتضمن جانباً علائقياً، وجانباً تحفيزياً، وجانباً إدراكياً، فيتضمن الجانب العلائقي العلاقة بين الشخص والبيئة ويقترح أن الانفعالات تنطوي دائماً على تفاعل بين الاثنين، في حين يضمن الجانب التحفيزي تقييماً لحالة أهداف المرء وهو جانب تقييم الوضع الذي يحدد فيه الشخص مدى صلة الموقف بأهدافه، وأخيراً يتضمن المكون المعرفي تقييم الفرد للموقف، أو تقييماً لمدى أهمية الموقف ومدى أهميته في حياة المرء ويقترح

أن الانفعالات المختلفة يتم استخلاصها عندما يتم تقييم المواقف بشكل مختلف وفقاً لهذه الفئات الثلاثة. ومع ذلك فشل هذا النموذج في الصمود في ظل النقد العلمي والعملية الموجه له، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى حقيقة أنه فشل في تفسير الطبيعة السريعة أو التلقائية للاستجابات الانفعالية (Marsella & Gratch, 2009) ومع ذلك فإنه من أجل تقييم كل انفعال بشكل فردي، من الضروري وجود نموذج بنائي للتقييم يسمح بتحديد المكونات الفردية لعملية التقييم لكل انفعال. ويسمح بتقييم كيفية ومكان اختلاف عمليات التقييم باختلاف الانفعالات. مما دعي لظهور نموذج الفحص المتسلسل متعدد المستويات Scherer's multi-level sequential check model كنموذج بديل لعملية التقييم، حيث يتكون نموذج الفحص المتسلسل متعدد المستويات من ثلاثة مستويات من عملية التقييم، مع قيود متسلسلة في كل مستوى من المعالجة التي تخلق بنية معالجة مرتبة بشكل محدد (Scherer, 2001)، وهذه المستويات الثلاثة للمعالجة هي: الفطرية (الحسية الحركية)، المتعلمة (القائمة على المخطط)، والمدرسة (النظرية) (Marsella & Gratch, 2009). علاوة على ذلك يبيّن Scherer تقدماً صارماً منظماً يتم من خلاله تنفيذ عمليات التقييم، حيث يوجد العديد من فحوصات التقييم في جميع العمليات، والتي تسمح بمراقبة المنبهات في نقاط مختلفة في تسلسل العملية، وبالتالي إنشاء نوع من عملية التقييم خطوة بخطوة وتضم هذه الفحوصات: فحص مدى الصلة بالموضوع (الجدة والملائمة للأهداف)، متبوعاً بفحص ضمني (السبب، تلائم الهدف، والإلحاح)، ثم التصدي للاختيار المحتمل (التحكم والقوة)، وأخيراً التحقق من الأهمية المعيارية (التوافق مع معايير المرء) (Marsella & Gratch, 2009)، بينما يتضمن نموذج العمليتين العمليات التي تحدث في نفس الوقت، بالتوازي مع بعضها البعض، فإن نموذج الفحص المتسلسل متعدد المستويات لـ Scherer

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

يتكون من العمليات التي تحدث في تسلسل محدد، في حين تعرض نظرية (Roseman, 1996) للتقييم أن هناك بعض مكونات التقييم تتفاعل لإثارة المشاعر المختلفة، ويعتبر الاتساق مع الدافع أحد مكونات التقييم التي تؤثر على الانفعالات التي يتم التعبير عنها، فعندما يقيم المرء موقفاً لا يتفق مع أهدافه، يعتبر الموقف غير متسق مع الدافع ويثير غالباً انفعالات سلبية، مثل الغضب أو الندم. العنصر الثاني في التقييم الذي يؤثر على الاستجابة الانفعالية للفرد هو تقييم المسؤولية أو المساءلة فيمكن لأي شخص أن يحاسب نفسه أو شخص آخر أو مجموعة أخرى للمساءلة. أو قد يعتقد الفرد أيضاً أن الموقف كان بسبب الصدفة. يؤثر تقييم الفرد للمساءلة على الانفعالات التي يتم اختيارها. على سبيل المثال، إذا شعر المرء بالمسؤولية عن موقف مرغوب فيه، فقد يكون الكبرياء انفعال يتم اختياره. بالإضافة إلى عنصري التقييم، فإن الشدة المختلفة لكل مكون تؤثر أيضاً على الانفعالات الناتجة. وعلى وجه التحديد، فإن اليقين وقوة التقييم يؤثران على الانفعالات بالإضافة إلى ذلك فإن الطبيعة الجاذبة أو المنفرة للاتساق مع الدافع تؤثر أيضاً على الانفعالات التي تثار.

تعليق:

تري الباحثة الحالية أنه بناء على هذه الرؤية النظرية المتنوعة لعملية التقييم واعتبارها الأساس النظري الذي انطلقت منه استراتيجية إعادة التقييم المعرفي وكيف أوضح أصحاب نموذج الفحص المتسلسل متعدد المستويات تأثير عمليات تنشيط المخططات بأنواعها المختلفة المخزنة في الذاكرة في تنظيم وتقييم الانفعال الملائم للموقف والتغيير فيه وفقاً لطبيعة هذه المخططات الأمر الذي يتبعه التحكم في هذا الانفعال وصنع قرار بشأن صدور استجابة انفعالية معينة ذات شكل ومدة وشدة تلائم تبعات الموقف وتكون ذات نتائج إيجابية على الفرد وعلى الآخرين،

وهذا التأثير الواضح للمخططات ما ستحاول الدراسة الحالية تفصيله في ضوء استراتيجيتي التنظيم الانفعالي التي تم اختيارهما موضع للدراسة الحالية نظر لتوظيفهما لعمليات التنظيم الانفعالي بصورة واضحة وتمثيلهما للقسمين الاساسين من اقسام تصنيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي وهما القسم الأول: الاستراتيجيات المتكيفة المركزة على الحدث تمثلها استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، والقسم الثاني: الاستراتيجيات غير المتكيفة المركزة على الاستجابة تمثلها استراتيجية القمع التعبيري.

ثانيا: الأطر النظرية في المخططات الانفعالية

إن تجهيز أنواع مختلفة من المعلومات وفقا للمخططات له تاريخ طويل في علم النفس المعرفي والاجتماعي والذي يعكس عمليات الذاكرة والانتباه والتفسير، ويستعير نموذج المخطط الذاتي الانفعالي مفهوم المخطط من منحنى معالجة المعلومات ويطبقه على المعتقدات حول الانفعالات. وظهر مفهوم المخطط كمفهوم نفسي أخضع للبحث لأول مرة من قبل عالم النفس البريطاني Frederi Bartlet في عام 1932 فقد نظر إلى المخطط على انه "المعرفة المنظمة في شبكه متقنة من الأطر أو البنى المعرفية التي تمثل فهم الشخص للعالم، وهو يتأثر بثقافة الشخص وقيمه". وكان "جان بياجيه" قد قدم مصطلح المخطط في نظرية التطور المعرفي ورأى بياجيه أن المخطط عبارة عن فئات من المعارف وعمليات اكتساب المعرفة، حيث ان الأفراد يتكيفون باستمرار مع البيئة ويكتسبون معلومات جديدة ويغيرون المخططات القديمة بصورة مستمر (في كفاي وسالم، ٢٠١٦).

وأوضح (Leite & Kuiper, 2010) أن المخطط الذاتي يتضمن مجموعة طويلة الأمد ومستقرة من الذكريات التي تلخص معتقدات الشخص وخبراته وتعميماته حول الذات، في مجالات سلوكية محددة، فيكون لدى الشخص مخططات ذاتية تخص

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

أي جانب من جوانب نفسه بما في ذلك الخصائص الجسدية وسمات الشخصية الذي يعتبرها الفرد مهمة لتعريفه بذاته ومن أهمها مخططات السمات الوجدانية، على سبيل المثال ، سيكون لدى شخص ما مخطط ذاتي من الانبساطية إذا كان يعتقد في نفسه أنه منفتح ويؤمن أيضًا أن انبساطه أمر أساسي لمن حوله، وقد يتضمن مخططة الذاتي للانبساطية تصنيفات ذاتية عامة مثل "أنا اجتماعي" ، ومعتقدات حول كيفية تصرفه في مواقف معينة "عندما أكون في حفلة أتحدث إلى الكثير من الناس" وأيضًا ذكريات الماضي المحدد الأحداث "في أول يوم لي في الجامعة ، تعرفت على الكثير من الأصدقاء الجدد". وبالتالي يتضمن المخطط الذاتي للفرد مجموعة من المخططات الفرعية الأيسر طبقا لطبيعة السمات النفسية التي تشكل حولها المخطط والتي من بينها السمات الوجدانية الانفعالية.

وصنف (Garro,2000,319) المخططات الى عدة أنواع منها:

- ١- مخططات الأشخاص Person schema - وتشمل المعرفة عن خصائص شخصية الأفراد، مما يمكن من التفاعل الانفعالي والاجتماعي معهم.
- ٢- مخططات الذات self- Schema وتتضمن المعلومات عن خصائص الفرد النفسية، كما يدركها وتذكر عن الآخرين.
- ٣- مخططات الدور Role schema وتحتوي المعارف عن الأدوار الاجتماعية وتصف السلوكيات المتوقعة من الأفراد وفقا للمكانة الاجتماعية أو المهنة أو غيرهما.
- ٤- مخططات الأحداث Event Schema وتتضمن معلومات عن متواليات الأحداث النموذجية في مواقف أو مناسبات اجتماعية معيارية والسلوكيات التي تناسبها وهذه المعارف تتضمن التوقعات عن الأفعال لإنجاز الأهداف في سياق معين.
- ٥- المخططات الانفعالية emotional schema

ويشير "Leahy" الى ان المخطط يشمل معارف وخبرات واستراتيجيات مستخدمه في الاستجابة الانفعالية وهي تؤثر على الطريقة التي يتعامل بها الافراد مع انفعالاتهم، وانفعالات الآخرين (Leahy, 2002, 171).

٦- المخططات الاجتماعية الإجرائية Procedural Social Schema

وتشمل المعرفة عن استراتيجيات وعمليات تجهيز المعلومات في المواقف الاجتماعية والتفاعلات الوجدانية أو الاجراءات التي تتخذ عند مواجهه المشكلات الوجدانية والاجتماعية في الحياة اليومية.

ووفقا لهذه الأنواع أوضح (Bucci, 1997)، (Leahy, 2018)، (Leahy et al.,)

(2019) أهمية المخططات الذاتية الانفعالية في توظيف واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في المواقف الانفعالية نظرا لان الفرد يتفاعل وفقا لما لديه من مخططات انفعالية وذلك بما يحقق له التكيف والتوافق النفسي، لذلك ستركز الدراسة الحالية على المخططات الانفعالية بنوعها السلبية والايجابية لما لهما من تأثيرات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

وفي سياق العلاج بالمخططات تجاوز مفهوم المخططات معالجة السمات المعرفية للعقل فقط، بل يُعتقد أن المخططات تشمل العواطف والأحاسيس الجسدية والصور والذكريات:

الإدراك "الساخن" وليس الإدراك "البارد" فقط. (Young et al., 2003)

٢. التصورات والنماذج النظرية عن المخططات

تعرض الباحثة بالتفصيل لواحد من أهم التصورات والنماذج النظرية للمخططات

الانفعالية وهو نموذج المخطط الانفعالي The Emotional Schema Model - الذي قدمه (Leahy et al., 2019) في سياق حديثه عن العلاج بالمخططات الانفعالية - وذلك بشيء من التفصيل حيث رأى (Leahy et al., 2019) أن نموذج المخطط الانفعالي يعتبر "نموذجا اجتماعيا - معرفيا لكيفية إدراك الأفراد وتفسيرهم وتقييمهم واستجاباتهم لمشاعرهم ومشاعر الآخرين"، ويفترض في النموذج ما يلي:

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

- ١- يتعرض جميع الافراد لمجموعة كاملة من الانفعالات السلبية مثل الغضب والقلق والحزن واليأس والغيرة والحسد والاستياء، ولكن ليس كل الافراد يعانون من الاضطراب النفسي نتيجة هذه الانفعالات.
- ٢- يختلف تأثير الانفعالات السالبة على الافراد وفقا لاختلاف نظرياتهم حول الانفعالات والتنظيم الانفعالي.
- ٣- تشير النظريات النفسية إشكالية في استراتيجيات التعامل مع الانفعالات، مثل القمع، والاجترار، والتجنب، واللوم.

على سبيل المثال، قد يعاني الفرد الذي تعرض للانفصال لبعض المشاعر منها: الغضب والقلق والارتباك والتحرر، فإذا قام الفرد بتطبيع هذه الانفعالات وكان قادراً على تحمل المشاعر غير السارة والمتضاربة، وربطها بأهمية العلاقة وأدرك أن هذه العواطف مؤقتة وليست خطرة وليست مصدرا للخل فمن غير المحتمل أن تنشأ مشاكل انفعالية طويلة الأمد. على العكس، إذا كان الفرد يعتقد أن هذه الانفعالات غير طبيعية، ولا معنى لها، وأن المرء يجب أن يشعر بطريقة واحدة فقط، وأن هذه المشاعر ستستمر إلى أجل غير مسمى وتخرج عن نطاق السيطرة، أو أنها مخجلة فمن المحتمل أن يعتزل الفرد الآخرين ويتجنب ويسيء استخدام المواد وينتقد نفسه وتحدث له مشاكل نفسية طويلة الأمد.

- ٤- يفسر الافراد تجربتهم الانفعالية بمجرد ظهور الانفعال، وفقاً لما لديهم من معتقدات (مخططات) حول المدة، والحاجة إلى السيطرة، وفهم العاطفة، والتشابه مع عواطف الآخرين، والعار أو الشعور بالذنب على العاطفة، والتسامح مع المشاعر المختلطة، والمطالب العقلانية على حساب التجربة العاطفية، وقبول العاطفة، والتركيز على الاجترار، ولوم الآخرين على عواطفهم، والتعبير عن العاطفة، ويمكن أن تؤدي هذه

- المعتقدات السلبية حول تجربة المرء العاطفية إلى ظهور إشكالية في استراتيجيات التعامل مع المشاعر، وهذا ما تسعى الباحثة الحالية إلى التحقق منه.
- ٥- يعتبر نموذج المخطط العاطفي الحالي أقرب ما يكون مع نموذج ما وراء المعرفة (MC) المطور من (Wells,1999) ووفقا لهذا النموذج ما وراء المعرفي فإنه على سبيل المثال: الأفراد المعرضين للقلق لديهم وجهات نظر إيجابية أو سلبية لأفكارهم - وهذا القلق يساعدهم على الاستعداد والتعامل مع التهديد أو يعتبر القلق خارج عن السيطرة ويجب إنهاءه.
- ٦- يتضمن نموذج المخطط الانفعالي محتوى أقل من الأفكار وأكثر من الخبرات الانفعالية مقارنة بالنموذج وراء المعرفي.
- ٧- يختلف نموذج المخطط الانفعالي عن نموذج ما وراء المعرفة في تركيزه على تفسيرات الافراد للانفعالات، بدلاً من مجرد القبول أو الوعي الذهني للانفعالات.
- ٨- يضع نموذج المخطط الانفعالي الخبرة الوجدانية مركزا للأهمية، ويسعى لحل الإشكالية في استخدام الاستراتيجيات لتحقيق التكيف وتفسير الانفعالات. ويتم التركيز على الوجدان في هذا النموذج ومحتوى أبعاد المخططات الانفعالية.
- ٩- يعد استخدام الاستراتيجيات مفيدا في تنظيم الانفعالات مع ضرورة التركيز على النظرية الفردية للانفعالات وتعديل تلك النظرية، وتشجيع المزيد من الاستراتيجيات التكيفية لتنظيم العاطفة. والتأكيد على التحقق من صحة الانفعالات والإحساس بها وتطبيعها وتوسيعها وتمييزها وربطها بالمعاني وتوسيع المعاني، وتعديل المعتقدات (المخططات) حول مدة العاطفة وعدم السيطرة عليها وزيادة قبول المشاعر المختلفة.
- ورأى (Bucci, 1997) أن المخططات الانفعالية تعتبر هياكل نفسية تشكل شخصياتنا الفردية، وتؤثر على طريقة تفاعلنا مع الآخرين، وتجربة عواطفنا، وتفسير ردود أفعالنا. وتتطور المخططات الانفعالية خلال مرحلة الطفولة فبينما يتعلم الطفل تفسير وتنظيم الانفعالات من خلال التفاعل مع الآخرين من خلال الأنشطة المبكرة

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

مثل اللعب أو التغذية، يبدأ الطفل في تجربة الانفعالات في سياق البيئة وفي التفاعل مع الآخرين. ويساعد القائم برعاية الطفل على تنظيم تجربته العاطفية وذلك من خلال عكس ردود فعل الطفل وتقديم ملاحظات وجدانية مثل الإيماءة وتعبير الوجه ونبرة الصوت، على سبيل المثال ، فتساعد التفاعلات الشخصية المتكررة على تطوير شخصية الطفل انفعاليا بشكل فريد، وتضع الأساس للتفسير الوجداني والتوقعات المرتبطة بالعلاقات الشخصية في المستقبل مما يوضح العلاقة الارتباطية القوية بين المخططات الانفعالية وتأثيرها في تجهيز المعلومات الوجدانية في اثناء التفاعلات الاجتماعية حيث يحدد الفرد في ضوء تجاربه الانفعالية طبيعة تفاعلاته الاجتماعية ومن ثم تدعم المخططات الإيجابية عمليات التجهيز الوجداني الاجتماعي المناسبة للمواقف الاجتماعية المتنوعة باستخدام احدى استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية .

وتعتمد المخططات الانفعالية، مثل بقية مخططات الذاكرة الأخرى على المعلومات المأخوذة من العديد من التجارب المماثلة أو المتكررة من ماضي الشخص. في حين تتميز المخططات الانفعالية عن مخططات الذاكرة الأخرى من حيث إنها مشتقة بشكل رئيسي من التفاعلات الشخصية، ويهيمن عليها النواة العاطفية الوجدانية، والتي تتكون من تجربة جسدية وحسية وحركية (إشارات مثل زيادة معدل ضربات القلب، ومستويات الطاقة، أو تنشيط عضلات الوجه المستخدمة في الابتسام) كل هذا بمثابة خريطة جسدية لتجربة وجدانية منذ الولادة وطوال العمر. وتتلقى المخططات الانفعالية مزيدًا من التفاصيل مع مرور الوقت والخبرة، وتصبح في نهاية المطاف منظمات معقدة متكاملة تضع الأساس لتنظيم الشخصية وسلوكياتها في كافة جوانب الحياة.

وتسهم تفاصيل الأحداث الشخصية السابقة في تطوير المخططات الانفعالية المتنوعة والتي عادة ما تكون غير واعية وغير لفظية؛ من حيث نظرية التشفير

المتعدد، فهي موجودة في المجال الفرعي غير الشفهي، ويمكن تنشيط المخطط الانفعالي وإدراجه في الوعي الحالي عندما يعمل جزء من المخطط كمحفز - ربما وجه مألوف، أو رائحة معينة، أو إحساس جسدي معين يذكر الشخص بحدث سابق مشحون عاطفياً. عندما يحدث ذلك، من الممكن التركيز على ذاكرة بارزة وجدانيا بشكل خاص، وربط المخطط الانفعالي باللغة باستخدام الذاكرة كقناة. عندما يكون هذا الاتصال قوياً، يمكننا أن نقول إن الكلمات والمخطط الانفعالي يشيران إلى بعضها البعض، أو بعبارة أخرى، هناك ارتباط قوي بينهما.

وقد قام بعض الباحثين بتناول العلاقة بين المخططات الانفعالية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي مثل (Holland,2012,p.1)، بل الأكثر من ذلك وضع بعض الباحثين التنظيم الانفعالي كمكون أساسي ضمن نظريتهم في المخططات الانفعالية مثل (Leahy, 2002) ووفقاً لهذا النموذج تحدد المخططات الانفعالية الطرق التي يقيم بها الأفراد ويستجيبون للتجربة الانفعالية حيث يرى (Leahy, 2016) أن الأفراد عندما يتعرضون لإثارة وجدانية في أثناء المواقف الاجتماعية، ينشطون مخططاتهم الانفعالية Emotional schema كي تولد معلومات وطرق تعالج الأحداث السلبية أو تدعم الإيجابية، وتنشط المعلومات الاجرائية حول التنظيم الانفعالي التي يمكن أن يستخدم للتجهيز الانفعالي عند مواجهه المشكلات الوجدانية والاجتماعية إضافة إلى استخدام الافراد لاستراتيجيتي التنظيم الانفعالي الأكثر تكرارا وهما استراتيجية القمع التعبيري واستراتيجية إعادة التقييم المعرفي موضع البحث الحالي.

وبناء عليه بزغت توجهات لبعض الباحثين تركز على دور المخططات الانفعالية (الإيجابية والسلبية) في تفسير مجريات الحياة وتأثيرها الانفعالي على الفرد فعند تنشيط المخططات الانفعالية يكون لها تأثير كبير على كيفية تفسير وشرح أحداث الحياة والتفاعل مع الأحداث الانفعالية، وتؤدي المخططات الانفعالية غير

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

السوية (السلبية) لدى الأفراد إلى تجربة الأحداث السلبية في الحياة ووجود مثل هذه الأحداث في حياة الفرد يؤدي الى الشعور بالإجهاد النفسي المفرط وعدم الرضا عن الحياة ويتم تفعيل المخططات بناء على معلومات مماثلة أو تجارب متكررة من ماضي الفرد (Moghtader & Shamloo, 2019)، ونظرا لهذه الأهمية لدور المخططات في التجهيز الانفعالي واستراتيجياته وعلاقة ذلك بالرضا عن الحياة ووجود الحالات الوجدانية الإيجابية والسلبية لدى الفرد استحوذت هذه العلاقات على اهتمام الكثير من الباحثين فكانت هناك مزيد من الدعوات لدراساتها. وتعد الدراسة الحالية استجابة لهذه الدعوات.

وفي ضوء ما عرضه (Bucci, 1997)، (Leahy, 2018)، (Leahy et al., 2019) تتضح أهمية المخططات الانفعالية في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي واي هذه الاستراتيجيات أقدر على تحقيق التكيف النفسي للفرد، وهذا ما تسعى اليه الباحثة في الدراسة الحالية حيث يتم التحقق من أثر كل من استراتيجيتي القمع التعبيري، وإعادة التقييم المعرفي على الوصول لمستوى ملائم من الهناء الذاتي الذي يعتبر من أهم مؤشرات جودة الحياة لدى الفرد. وأوضح (Troy et al., 2010) أن القدرة على تنظيم الانفعالات بشكل فعال تعتبر عاملا مسهما في الاختلاف الفردي في التكيف مع تجارب الحياة المجهدة والصعبة. وأشار الباحثون إلى ضرورة اجراء المزيد من الدراسات للتحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة المطورة لمقياس التنظيم الانفعالي لـ (Melka et al., 2011)، (Gullone & Taffe, 2012) حيث لم يتمكن الباحثون من الوصول إلى اتساق داخلي جيد في بعد القمع التعبيري مما يحتاج توخي الحذر عند تعميم النتائج وضرورة التحقق من الخصائص السيكومترية للاستبانة المطورة مرة أخرى. وذلك ما ستحاول الباحثة الحالية التحقق منه في البيئة المصرية.

ثالثاً: التصورات والنماذج النظرية لما وراء الانفعال

قدم (Gottman et al., 2016) تصورا ادراكيا لمفهوم ما وراء الانفعال من خلال الارتباط بالأساليب التربوية وبخاصة في الجوانب الانفعالية التي يمارسها الإباء في حياتهم اليومية، حيث عرض الباحثون أربعة جوانب لنموذج ما وراء الانفعال الوالدي هي:

- ١- الوعي: دراية الإباء ومعرفتهم بانفعالاتهم وانفعالات أبنائهم.
- ٢- التقبل: يشير إلى مدى قبول الإباء لانفعالاتهم وانفعالات أبنائهم.
- ٣- التنظيم: يشير إلى ما يقوم به الوالدين من أفعال لتنظيم انفعالاتهم وانفعالات أبنائهم.
- ٤- التدريب: ويشير إلى قدرة الوالدين على مساعدة أبنائهم وتدريبهم على تقبل انفعالاتهم وضبطها والتعامل معها. (في عبد المحسن والركابي، ٢٠٢٠)

ورأى (Haradhavala, 2016) أن ما وراء الانفعال يحدث نتيجة الاستجابة لمشاعر أساسية أو أولية أخرى، فيتكون ما وراء الانفعال من المشاعر الأولية والثانوية السلبية أو الإيجابية. وأوضح (Norman & Furnes, 2016) أن ما وراء الانفعال (عبارة عن الانفعالات الثانوية) التي تنشأ نتيجة الانفعالات الأساسية.

وقدم (Norman & Furnes, 2016) نظرية ما وراء الانفعالات على غرار نظرية ما وراء المعرفة حيث قسم ما وراء الانفعالات إلى ثلاث مكونات أو ابعاد أساسية هي:

- ١- الخبرة ما وراء الانفعالية metaemotional experiences
- ٢- المعرفة ما وراء الانفعالية metaemotional knowledge
- ٣- الاستراتيجيات ما وراء الانفعالية metaemotional strategies

ويوضح أن هذا التمييز لأبعاد ما وراء الانفعال سيساعد الباحثين على حل بعض المشكلات التي لم يتم حلها وسيكون له فوائد نظرية ومنهجية في دراسة ما وراء

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

الانفعالات، ويساعد على مراقبة ومتابعة وتنظيم وتقييم الانفعالات، الامر الذي سيجعل التعامل مع الانفعالات أكثر وضوحاً، كما وجد أيضاً أن الفروق الفردية في ما وراء الانفعالات تنبأت بالهناء الذاتي، وأوصى الباحثان بضرورة دراسة ما وراء الانفعال مع البناءات النفسية قوية الصلة به، وهذا ما تسعى اليه الباحثة في الدراسة الراهنة من بحث أنواع العلاقات بين ما وراء الانفعال واستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات.

وعرض (Haradhavala, 2016) أربعة أنواع للتجارب ما وراء الانفعالية:

meta-emotional experience كما يلي:

١- خبرة ما وراء الانفعال - السلبية الإيجابية (NP) Negative-positive

مثال: الشعور بالذنب استجابة للشعور بالحماس.

٢- خبرة ما وراء الانفعال - السلبية السلبية (NN) Negative-negative

مثال: الشعور بالذنب استجابة للشعور بالحد.

٣- خبرة ما وراء الانفعال - الإيجابية السلبية (PN) positive-negative

مثال: الشعور بالفخر استجابة للشعور بالهزيمة.

٤- خبرة ما وراء الانفعال - الإيجابية الإيجابية (PP) positive-positive

مثال: الشعور بالسعادة استجابة للشعور بالحماس.

وسوف تبني الباحثة مقياس خبرات ما وراء الانفعالات في الدراسة الراهنة وفقاً لهذا التصور لـ (Haradhavala, 2016) لملائمته لأهداف الدراسة ومتغيراتها والعينة البحثية.

وأوضح (Miceli & Castelfranchi, 2019) في بحث نظري كيف تسهم ما وراء الانفعالات في تعقيد الحياة النفسية للأشخاص من خلال تعديل شدة وجوده عواطفهم من الدرجة الأولى، والتأثير على قراراتهم وسلوكهم، وذلك بعد عرض أوجه التشابه والاختلاف بين المشاعر من الدرجة الأولى والمشاعر من الدرجة الثانية، والدور

الذي تلعبه الأهداف الوجدانية وتقييمات الانفعالات، وحاول الباحثان إيضاح كيف يمكن من خلال الكشف عن عواقب الانفعالات أن توجه ما وراء الانفعالات الناس نحو بعض المشاعر من الدرجة الأولى أو إبعادهم عنها، كما اقترحا أيضاً عدداً من الشروط المفضلة لاستنباط ما وراء الانفعالات منها: "أهمية" المشاعر من الدرجة الأولى، وعدم توقع حدوث الانفعالات، وحضور أناس آخرين، وتأثير عاطفة الدرجة الأولى على الصورة الذاتية للفرد. وأخيراً عرض الباحثان الوظائف المحتملة لما وراء الانفعالات، من خلال الإشارة إلى دورها الحاسم في التنظيم الانفعالي وفي تعزيز الترابط مع القيم الخاصة بالفرد وبالمعايير الاجتماعية.

رابعاً: الاطر النظرية للهناء الذاتي

تعددت الرؤى والاتجاهات والتصورات النظرية للهناء الذاتي وفقاً لتعدد البيئات الثقافية والأهداف المتنوعة للباحثين، ونعرض أهم ثلاث اتجاهات والأكثر انتشاراً في الدراسات السابقة:

الاتجاه الأول: الاتجاه المعرفي الانفعالي

يعد (Diener, 1994) أول من استخدم مفهوم الهناء الذاتي والذي أشار إلى أن الهناء الذاتي أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية حيث يتحدد مفهوم الهناء الذاتي على " أنه تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، ويتضمن تقييم الحياة للجانبين الوجداني والمعرفي" حيث يشعر الافراد بالرضا عن حياتهم عندما يمرون بخبرات انفعالية سعيدة كثيرة وخبرات انفعالية سلبية أقل، وعندما يندمجون في أعمال مهمة وجذابة، مما يشبع حاجاتهم الأساسية ويجعلهم راضين عن الحياة سعداء بها. مما يحقق لهم جودة للحياة حيث تنعكس سعادتهم على سلوكياتهم واستجاباتهم للأحداث من حولهم. ويتكون الهناء الذاتي من ثلاث مكونات أساسية هي:

- ١- الرضا عن الحياة: ويعني تقييم الفرد الإيجابي لحياته الكلية أو بعد من أبعادها كالرضا عن العمل والرضا الزواجي. ويتضمن التقييم المعرفي ثلاث جوانب هي:

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

أ- الرضا عن الحياة حيث يقيم الفرد الأهداف التي حققها في الماضي، مما يتضمن جانباً معرفياً قوياً.

ب- الحالة المعنوية، والثقة بالنفس الموجهة نحو المستقبل، والقدرة على السيطرة تجاه أحداث المستقبل ويتضمن مجهوداً معرفياً معتدلاً.

ج- السعادة كرد فعل وجداني تجاه ما يلاقه الفرد من أحداث يومية وتجارب إيجابية أو سلبية، وهذا يتطلب مجهوداً معرفياً منخفضاً.

٢. الوجدان الايجابي ويعني المرور بخبرات سعيدة كثيرة.

٣. غياب الوجدان السلبي ويعني المرور بخبرات أقل غير سعيدة.

وانفق بعض الباحثون (Heady & Wearing, 1990) أن الهناء الذاتي يتكون من مكونين اساسيين هما: المكون المعرفي Cognitive Aspects ويتضمن تقييم الفرد لجوانب حياته وتقريره بالرضا عن الحياة عموماً. والمكون الوجداني Affective Aspects ويتضمن مشاعر الشخص سواء بالسعادة أو الحزن.

وقد عرض (Diener et al., 2002) مجموعة تفسيرات أخرى للفروق بين الأفراد في الهناء الذاتي منها: نماذج التنشئة الوجدانية emotion-socialization models ونماذج الأهداف goal models والقيم وقد أكدوا ذات أهمية كبيرة في تفسير ثبات واتساق الهناء الذاتي للفرد.

الاتجاه الثاني: الهناء النفسي المتكامل

تعتبر (Ryff, 1989) أول من استخدمت مصطلح الهناء النفسي

Psychological well- وحددت ست أبعاد أساسية للهناء النفسي هي:

- ١- السيطرة على البيئة. ٢- تقبل الذات. ٣- الاستقلالية. ٤- النمو الشخصي.
- ٥- العلاقات الإيجابية مع الآخرين. ٦- الغرض من الحياة.

الاتجاه الثالث: الهناء الوجودي

وهو ما أشار إليه (Simsik, 2008) يركز على المنظور الكلي عبر الزمن حيث رأى أن الهناء يتضمن تقييما وتنظيما للأنشطة العقلية تجاه خبرات الحياة (في الماضي والحاضر والمستقبل) معرفيا ووجدانيا، بمعنى أن هناك ستة عناصر أساسية لاكتمال الهناء هي تقييم معرفي ووجداني لخبرات الماضي والحاضر والمستقبل.

ورأى (Oscar et al., 2020) أن الهناء الذاتي يمكن قياسه من خلال مكونين أساسيين هما: المكون المعرفي على تقييمات الحياة وكيف يفكر الأفراد في حياتهم، ويقاس غالبا بمقياس الرضا عن الحياة *The Satisfaction with life Scale (SWLS)*، والمكون الوجداني والذي يقاس من خلال مقياس الانسجام مع الحياة *The Harmony in life scale (HILS)*.

تعليق:

تري الباحثة الحالية أنه بالرغم من استخدام مصطلح الهناء الوجودي ضمن اتجاه منفصل في بحوث الهناء الذاتي وهو الاتجاه الوجودي إلا أنه أقرب للنموذج الذي أصل له (Diener, 1994) في مفهومه للهناء الذاتي حيث تضمن مفهومه أيضا تقييمًا معرفيًا ووجدانيا للأحداث اليومية. وفي الدراسة الحالية فان الباحثة ستعتمد في دراستها للهناء الذاتي على النموذج الأكثر انتشارا في الدراسات السابقة وأكثر شمولية وتكامل لمكونات الهناء الذاتي والذي وضعه (Diener et al., 2002) حيث يقيس الهناء الذاتي من خلال الدرجة الكلية لثلاثة مكونات أساسية: الرضا عن الحياة عموما، وتوافر الوجدان الايجابي وغياب الوجدان السلبي.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

دراسات سابقة:

تعرض الباحثة الدراسات السابقة مصنفة كما يلي:

القسم الأول: دراسات تناولت العلاقة بين المخططات الوجدانية واستراتيجيات التنظيم
الانفعالي

قدم (Leahy, 2002) دراسة فحصت ثلاثة نماذج للعلاقة بين الادراك والوجدان من خلال تقييم تقرير ذاتي للمخططات الوجدانية وذلك على عينة قوامها (٥٣) مشاركا من المرضى البالغين الذين يخضعون للعلاج النفسي، وربط مخططاتهم الوجدانية بدرجاتهم على اختبارات بيك Beck للقلق والاكتئاب واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وغير التكيفية، وتوصل الباحث إلى ارتباط الاستراتيجيات التكيفية مثل التعبير الانفعالي بقلق اقل وفهم انفعالي اعلى، في حين ارتبطت المخططات السلبية والاجترار بقلق واكتئاب اعلى وفهم اقل للانفعالات.

وبحث (Holland,2012) العلاقة بين المخططات الوجدانية المخزنة في ذاكرة الاحداث الشخصية واستدعاء الاحداث المخزنة في سيرته الذاتية والمرتبطة بالتجارب السلبية أو الإيجابية وأهدافه واستراتيجياته في تنظيم انفعالاته. وذلك على عينة من البالغين الاصغر سنا بلغ عددها النهائي (٢٥) مشاركا من بينهم ١٩ من الاناث بمتوسط عمر ١٩,٧٢ سنة (تقريبا) ليس لهم أي تاريخ مرضي أو علاجي في الاضطرابات النفسية أو العصبية أو التعلم. وتوصل الباحث إلى أن أهداف واستراتيجيات التنظيم الانفعالي مثل إعادة التقييم المعرفي يمكن أن تؤثر على إعادة تقييم ما يتم تنشيطه من خبرات السيرة الذاتية للفرد وتذكر الاحداث السلبية لدى الفرد.

وقام (Naderi et al., 2015) بدراسة تأثير العلاج بالمخطط الانفعالي على استراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الانفعالية السلبية والايجابية، وذلك على عينة قوامها ستة مشاركون محاربون يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة مرتبط

بالقتال في الحروب، واستخدم الباحثون مقياس ليهي Leahy للمخططات الانفعالية واستبيان التنظيم الانفعالي (CERQ-18) والنسخة الفارسية من تأثير مراجعة مقياس الأحداث (IES-R). وتوصل الباحثون إلى أن العلاج بالمخطط الانفعالي أسهم في خفض المخططات السلبية (الاجترار والشعور بالذنب وعدم القدرة على التحكم) وزيادة المخططات الإيجابية (القيم الأعلى، والقبول، والشمولية، والإجماع)، وكذلك زيادة درجات المشاركين في استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية مثل القبول وتقليل الاستراتيجيات غير التكيفية مثل (القاء اللوم، والاجترار، والكارثة).

وأجرى (Fassbinder et al., 2016) دراسة تناولت اثر العلاج بالمخططات الوجدانية في مقابل العلاج السلوكي الجدلي على التنظيم الانفعالي، مطبقين فئات من استراتيجيات التنظيم الانفعالي من نموذج Gross ٢٠١٥، وذلك على عينة من ذوي اضطراب الشخصية الحدية، وعرض الباحثون في الدراسة دراسية حالة مع كل من نوعي العلاج، وتوصل الباحثون إلى مجموعة من النتائج من أهمها أن طريقة العلاج السلوكي الجدلي أساسها تحسين التنظيم الانفعالي وأن الخلل في التنظيم الانفعالي هو مفتاح علم النفس المرضي، في حين طريقة العلاج بالمخططات الوجدانية أساسها أن تكوين المخططات السالبة هو أساس علم النفس المرضي وتعتبر استراتيجيات التنظيم الانفعالي نتيجة ثانوية له، وأن أساس العلاج يقوم على التدخل والتعديل في إعادة صياغة بنية وتفسير الاحداث والانفعالات لهذه المخططات.

قام (Edwards & Wupperman, 2019) بأجراء بحث مرجعي لأبحاث المخططات الانفعالية(النتائج والتحديات) وحدد ثلاث نقاط أساسية تضمنت بداخلها العلاقات بين المخططات الانفعالية والتنظيم الانفعالي كما يلي:

١- المخططات الانفعالية هي معتقدات خاصة بالفرد عن الانفعالات والعمليات الوجدانية.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

٢- تتضمن المخططات الانفعالية في الثقافة الغربية مخططات (الانفتاح، والقبول،
والمرونة) والتي ترتبط بالأداء النفسي والوجداني الصحي.

٣- ترتبط المخططات الخاصة (بإصدار الأحكام، وتجنب الانفعال) بالاعتماد على تنظيم
الانفعالات غير القادر على التكيف.

٤- سيسمح البحث المستمر حول المخططات الانفعالية المجال لإجراء المزيد من البحوث
وتحقيق الفهم الأفضل لعلاج البنية العقلية الوجدانية التي قد تكمن وراء مجموعة
واسعة من اضطرابات علم النفس المرضي.

بحثت دراسة (Morvaridi et al., 2019) فاعلية العلاج الجماعي بالمخططات
الوجدانية على التنظيم الانفعالي وأعراض القلق الاجتماعي، وذلك على عينة قوامها
(٢٤) مشاركة من النساء تتراوح اعمارهن من (١٨-٣٥) عاما يعانون من
اضطراب القلق الاجتماعي، وطبقت مقاييس القلق والمخططات الوجدانية والتنظيم
الانفعالي، وتوصل الباحثون إلى أن العلاج بالمخططات الوجدانية له تأثيرات إيجابية
على زيادة استخدام استراتيجية إعادة التقييم المعرفي وتقليل استخدام استراتيجية القمع
التعبيري وأعراض القلق الاجتماعي.

تناولت دراسة (Faustino & Vasco, 2021) العلاقات بين المخططات
الانفعالية وتنظيم الانفعالات واعراض الاضطرابات النفسية، وذلك على عينة قوامها
٤١٦ مشاركا بمتوسط عمر (٢٠,٨٦) عاما، واستخدم الباحثان استبيانات تم الإبلاغ
عنها ذاتيًا من المشاركين، وأظهرت النتائج وجود ارتباطات بين المخططات الانفعالية
وما تتضمنه من خبرات إيجابية وزيادة درجات التنظيم الانفعالي لدى المشاركين.

تعليق على القسم الأول:

- ١- أجريت معظم الدراسات – في حدود الحصر الحالي - على المخططات الوجدانية لأهداف علاجية حيث وجد الباحثون في مجال علم النفس المرضي النافذة لعلاج الاضطرابات النفسية في استخدام المخططات الوجدانية والتعديل فيها وتغيير الانفعالات المصاحبة للخبرات الانفعالية السالبة إلى انفعالات إيجابية أو محايدة تساعد الفرد على التكيف في الحياة حيث كشفت نتائجهم ارتباط المخططات الوجدانية بالأداء النفسي والوجداني الصحي وتوظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية، وذلك مثل دراسات: (Leahy, 2002)، (Holland,2012) ، (Edwards & Wupperman, 2018)، (Faustino & Vasco, 2021).
- ٢- اتفقت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين المخططات الوجدانية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي على ارتباط المخططات الوجدانية الموجبة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية ارتباطا موجبا وارتباطها مع الاستراتيجيات غير التكيفية ارتباطا سالبا، والعكس بالنسبة للمخططات الوجدانية السالبة. مما يدل على وجود تأثيرات نوعية بين نوعي المخططات الوجدانية (الموجبة والسالبة) في نوعي استراتيجيات التنظيم الانفعالي (التكيفية وغير التكيفية)، مثل دراسات: (Edwards & Wupperman, 2018)، (Morvaridi et al., 2019) ، (Faustino & Vasco, 2021).

وتسعى الدراسة الحالية للتحقق من هذه النتيجة في البيئة المصرية في سياق علم النفس الوجداني للأسوياء وليس علم النفس المرضي.

القسم الثاني: دراسات تناولت العلاقة بين ما وراء الانفعال واستراتيجيات التنظيم الانفعالي تناول (Xu, 2017) العلاقات بين الإحساس بالضغط وما وراء الانفعالات وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى الوالدين والتنظيم الانفعالي لدى الأطفال، وذلك لدى عينة من المشاركين بلغ عددهم النهائي ٣١ والدا ناطقا باللغة الإنجليزية طبق عليهم مقابلات قبل تلقي العلاج،

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

وتسعة عشر والدا طبق عليهم المقابلات بعد تلقي العلاج. وطبق الباحث مقياس الاجهاد الابوي لـ (Berry & Jones, 1995) وتوصل إلى عدم وجود ارتباط بين الاجهاد الوالدي وما وراء الانفعالات وتنظيم الانفعالات عند الأطفال، في حين وجدت تأثيرات مباشرة بين ما وراء الانفعالات والهناء الذاتي لدى الإباء. وترى الباحثة الحالية أن هذه الدراسة تعتبر من الدراسات القليلة التي تناولت ثلاث من متغيرات الدراسة الحالية معا وهم: ما وراء الانفعالات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي والهناء الذاتي مع الاخذ في الاعتبار انها لم تدرسهم لدى نفس المشاركين، بل عند الوالدين وابنائهم.

وهدفت دراسة (Chase, 2018) إلى سد الفجوة في الادبيات الحالية من خلال فحص نموذج نظري يفترض ان فلسفة ما وراء الانفعالات لدى الوالدين مرتبطة بقدرات الأطفال على التنظيم الانفعالي وان هذه العلاقة تتنبأ بشكل مباشر وغير مباشر بالدوافع الاكاديمية لدى الأطفال، وذلك على عينة قوامها ٤٥ طالبا من الصف الرابع حتى السادس الابتدائي بمتوسط عمر يتراوح من (١٠-١٢) عاما. وتم تطبيق مقياسا لتقييم فلسفة ما وراء الانفعالات لدى الوالدين، ومقياسا لقدرات التنظيم الانفعالي لدى الأطفال، وتوصلت النتائج إلى ارتباط فلسفة ما وراء الانفعالات لدى الوالدين بالتنظيم الانفعالي لدي الأطفال وان فلسفة ما وراء الانفعالات للوالدين تعتبر مؤشرا مهما للنتائج الإيجابية لأطفالهم.

وبحثت دراسة (Merchant et al., 2019) ما وراء الانفعالات والتعلق وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى الأمهات والأطفال بالتبني، وذلك على عينة قوامها ١١٥ أم لأطفال بالتبني تتراوح أعمارهم من (٨-١٢) عاما، تم اخضاعهم لبرنامج تدريبي على ما وراء الانفعالات المثالية. وتوصل الباحثون إلى ان الأمهات اللاتي يعانين من التعلق لديهم قدرة على التدريب على ما وراء الانفعالات المثالية والتأثير الإيجابي في قدرة الأطفال بالتبني على التنظيم الانفعالي.

- ١- اتفقت معظم الدراسات السابقة - في حدود الحصر الحالي - التي تناولت العلاقة بين ما وراء الانفعالات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي في طريقة تناول هذه العلاقة حين تناول معظم الباحثون ما وراء الانفعالات كمتغير وجداني مؤثر (مستقل) لدى الإباء في استراتيجيات التنظيم الانفعالي كمتغير متأثر (تابع) لدى أبنائهم.
- ٢- اتفقت معظم الدراسات في عمر الأطفال المشاركين في البحث حيث تراوحت أعمار العينات بين (٨-١٢) عاما.
- ٣- اختلفت الدراسات في استخدام الأساليب الإحصائية التي توضح العلاقة بين المتغيرات ما بين تحليلات الانحدار مثل دراسة (Chase, 2018) ، واختبارات دلالة الفروق ومعاملات الارتباطات مثل دراسة (Merchant et al., 2019)، والنمذجة السببية مثل دراسة (Xu, 2017).

وسوف تستخدم الدراسة الحالية النمذجة السببية للعلاقات المباشرة وغير المباشرة كأسلوب احصائي أكثر شمولية وتفاعلية وتكاملية في توضيح النتائج وتفسيرها.

القسم الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين المخططات الوجدانية والهناء الذاتي

تناولت دراسة (Ünal, 2012) تأثيرات المخططات المبكرة غير المتكيفة وانماط الأبوة والأمومة وبعض متغيرات الشخصية والمتغيرات الديمغرافية على الهناء الذاتي، وذلك على عينة قوامها (٣١٨) طالبا جامعيًا تتراوح أعمارهم من (١٨-٣٣) وتوصل الباحث إلى وجود ارتباطات قوية بين المخططات غير المتكيفة المبكرة بالتربية السلبية المتصورة، كما ارتبطت مخططات الانفصال/ الرفض بمستويات ارتباطا قويا بانخفاض مستويات الهناء الذاتي.

تناولت دراسة (Cherry et al., 2019) العلاقة بين المخططات الايجابية والهناء الذاتي (السعادة والرضا عن الحياة)، وذلك على عينة قوامها (٢٨١) شابا تمثل الاناث منهم نسبة ٥٧% بمتوسط عمر (١٣,٣٦) عاما، واستخدم الباحثون قائمة نقاط

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

القوة SAI لـ Rawana et al., 2006 ، ومقياس المخططات الإيجابية لـ Keyfitz (et al. 2013) ، ومقياسي السعادة لـ Lyubomirsky and Lepper 1999 ، ومقياس الرضا عن الحياة لـ Seligson et al., 2003 ، وتوصل الباحثون إلى أن نقاط القوة الذاتية لدى الشباب والمخططات الايجابية ترتبط إيجابيا بزيادة مكونات الهناء الذاتي (السعادة والرضا عن الحياة).

بحثت دراسة (Hashemipoor et al., 2019) العلاقة بين المخططات المبكرة السالبة غير التكيفية والهناء الذاتي ، وذلك على مجموعة من المشاركات بلغ عددهن (٢٨٢) امرأة تتراوح اعمارهن بين (٤٥-٥٥) عاما تم تقسيمهم إلى مجموعتين (الأولى ١٤٢ امرأة قبل سن اليأس، والثانية ١٤٠ امرأة بعد سن اليأس). واستخدم الباحثون مقياس ريف Ruff للهناء الذاتي (١٩٨٩)، واستبيان مخطط الشباب، وتوصلوا إلى اختلاف قدرة المخططات السلبية على التنبؤ بالهناء الذاتي والصحة النفسية وفقا لنوع المخطط وسن اليأس عند المرأة ، فتنبأت المخططات الانعزالية والضعف والقهر بالهناء الذاتي عند المجموعة الاولى ، وتنبأت مخططات العيب والعار والانعزالية والتبعية وضبط النفس بالهناء الذاتي عند المجموعة الثانية.

تقصى (Faustino et al., 2020) العلاقة بين المخططات الانفعالية واليقظة والتعاطف مع الذات وقبول الاحتياجات النفسية التي تعتبر حجر الزاوية للصحة العقلية والهناء الذاتي، وذلك على عينة قوامها (٢٥٠) مشاركا: ٢١٧ من النساء، ٣٣ من الذكور) بمتوسط عمر (٢٠,٦٧) عاما، وتوصل الباحثون إلى مجموعة من النتائج من أهمها وجود ارتباطات سلبية بين المخططات الانفعالية واليقظة والتعاطف مع الذات والقبول غير المشروط للذات والاحتياجات النفسية.

١- تنوعت الدراسات السابقة التي تناولت العلاقات بين المخططات والهناء الذاتي – في حدود الحصر الحالي- في طبيعة العينات المشاركة في الدراسات، فأجرى معظمها على الشباب من الجنسين سواء صغار الشباب مثل دراسة (Cherry et al., 2019)، أو الشباب في مرحلة المراهقة المتوسطة والمتأخرة والرشد مثل دراسة (Ünal, 2012) ، (Faustino et al., 2020) ، أو على النساء فقط في مرحلة الأشد وتحت ظروف نفسية خاصة مثل دراسة (Hashemipoor et al., 2019).

٢- توصلت معظم الدراسات السابقة – في حدود الحصر الحالي- إلى وجود ارتباط سالب بين المخططات الانفعالية المبكرة السالبة غير التكيفية والهناء الذاتي مثل دراسة (Ünal, 2012)، (Hashemipoor et al., 2019)، (Faustino et al., 2020). في حين ارتبطت المخططات الوجدانية الموجبة ارتباطا موجبا بالهناء الذاتي مثل دراسة (Cherry et al., 2019).

٣- تأثرت طبيعة العلاقة وحجم التأثير للمخططات الوجدانية بنوعيتها (الموجبة والسالبة) والهناء الذاتي بعدد من متغيرات الشخصية و المتغيرات الديمغرافية والصحية للمشاركين، مما يدل على ضرورة الحذر عند تعميم النتائج في حالة اختلاف خصائص المشاركين.

القسم الرابع: دراسات تناولت العلاقة بين ما وراء الانفعال والهناء الذاتي

استكشفت دراسة (Wong et al., 2007) العلاقات بين تجربة ما وراء الحالة المزاجية meta-mood experience والرضا عن الحياة، والقلق لدى (١٨٩) طالبًا جامعيًا من الطلاب الأستراليين في مقابل (٢٤٣) طالبًا جامعيًا من الطلاب السنغافوريين، وأشارت النتائج إلى القيمة المتزايدة لمكونات تجربة ما وراء الحالة

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

المزاجية الثلاث (الانتباه إلى المشاعر، والوضوح الانفعالي، ووضوح المشاعر وإصلاح الحالة المزاجية) في توقع الرضا عن الحياة كأحد مكونات الهناء الذاتي والقلق وذلك بعد التحكم في المتغيرات الديموغرافية ومتغيرات الشخصية عبر البلدين. وتناولت دراسة (Haradhvala, 2016) العلاقة بين أنواع خبرات ما وراء الانفعال والوصول إلى درجات من الاكتئاب أو الهناء الذاتي لدى مجموعة من البالغين عددهم (٧٩) بالغاً، حيث أخبر نسبة (٥٣%) من المشاركين الذين قرروا شعورهم بأعراض الاكتئاب عن تعرضهم لتجربتين انفعاليتين على الأقل مرتين في الأسبوع، وأن معظم هذه التجارب في الغالب تجارب سالبة سالبة. وكشفت النتائج عن تأثير نوع الخبرات ما وراء الانفعالية على درجات حدة الاكتئاب أو الوصول للهناء الذاتي، فارتبطت التجارب السالبة السالبة بحدة الاكتئاب، وارتبطت التجارب الموجبة الموجبة بانخفاض درجات الاكتئاب وزيادة درجات الهناء الذاتي لدى البالغين.

وبحثت دراسة (Evans, 2019) دور فلسفة ما وراء الانفعالات والعلاقات العاطفية عند الوالدين بالعديد من مكونات الهناء الذاتي، وذلك على عينة قوامها (١٦٧) مشاركا. وأشارت النتائج إلى أن فلسفة ما وراء الانفعالات لها تأثيرات كبيرة على الرضا عن العلاقات العاطفية والهناء الذاتي.

وبحثت دراسة (Mansell et al., 2020) العلاقة بين استراتيجيات ما وراء الانفعالات والرضا عن الحياة والقلق، وذلك على عينة قوامها (١٤٠) طالباً جامعياً، وطبق الباحثون مقاييس استراتيجيات ما وراء الانفعالات والرضا عن الحياة والقلق وذلك عبر السياقات المختلفة (المنزل والجامعة). وكشفت النتائج عن قدرة استراتيجيات ما وراء الانفعالات التكيفية على التنبؤ بدرجات مرتفعة في الرضا عن

الحياة عبر السياقين (المنزل والجامعة)، في حين تنبأت استراتيجيات ما وراء الانفعالات غير التكيفية - في المنزل فقط - برضا عن الحياة أقل.

تعليق على القسم الرابع:

١- تنوع الباحثون في تناولهم العلاقات بين ما وراء الانفعالات والهناء الذاتي سواء في: طبيعة مكون ما وراء الانفعالات موضع الدراسة مثل: (تجارب، أو خبرات، أو استراتيجيات، أو فلسفة وجدانية) ومكونات الهناء الذاتي مثل: (الرضا عن الحياة أو زيادة الوجدان الموجب أو نقص الوجدان السالب). فتوصل بعض الباحثين لوجود علاقات تنبؤية بين تجارب ما وراء المزاج كأحد صور ما وراء الانفعالات والرضا عن الحياة كأحد مكونات الهناء الذاتي مثل (Wong et al., 2007). كذلك وجود علاقات تنبؤية بين استراتيجيات ما وراء الانفعالات والرضا عن الحياة مثل دراسة (Mansell et al., 2020). في حين توصل البعض لوجود علاقات ارتباطية بين خبرات ما وراء الانفعالات موضع الدراسة الحالية والهناء الذاتي مع تنوع نوع العلاقة وفقا لطبيعة الخبرة مثل دراسة (Haradhvala, 2016). وتوصل البعض الاخر لوجود هذه العلاقات مع فلسفة ما وراء الانفعالات الوالدية والرضا عن الحياة لدى الأبناء مثل دراسة (Evans, 2019).

٢- توصلت بعض الدراسات لوجود تأثيرات توسطة لمتغيرات السياق على تأثيرات ما وراء الانفعالات على التنبؤ بالهناء الذاتي، حيث تختلف القدرة التنبؤية لما وراء الانفعالات بالهناء الذاتي باختلاف سياق التفاعلات الاجتماعية الانفعالية سواء المنزل أو الجامعة، كما توصلت هذه الدراسات إلى قدرة الاستراتيجيات ما وراء الانفعالية التكيفية على التنبؤ بالهناء الذاتي مع اختلاف السياقات، في حين يقتصر التنبؤ للاستراتيجيات غير التكيفية على المنزل فقط، كما في دراسة (Mansell et al., 2020).

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

القسم الخامس: دراسات تناولت العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي

والهناء الذاتي

بحث (Troy et al., 2010) توسط القدرة على إعادة التقييم المعرفي
CRA للعلاقات بين احداث الحياة الضاغطة وحدث الاكتئاب أو المرونة
والتكيف معها بنجاح، وافترض الباحثون أنه يمكن من خلال نشر نوع متكيف من
استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية يمكن توفير حل وقائي من الوقوع في
برائث الاكتئاب، وذلك على عينة قوامها (٧٨ امرأة) تراوح أعمارهن من (٢٠-
٦٠) عاماً، وتوصل الباحثون إلى أنه عند مستويات منخفضة من التوتر، لم يكن
CRA لدى المشاركين مرتبطاً بأعراض الاكتئاب. ومع ذلك ، عند مستويات
عالية من الإجهاد، أظهرت النساء المصابات بارتفاع CRA أعراض اكتئاب أقل
من أولئك الذين يعانون من انخفاض CRA ، مما يشير إلى أن CRA قد يكون
وسيط مهم للربط بين أعراض التوتر والاكتئاب.

وبحثت دراسة (Chan & Chan, 2013) تأثير المتاعب اليومية على
استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأحد جوانب الهناء الذاتي وهو محك نقص
الوجدان السالب متمثل في انخفاض القلق، وأجريت الدراسة على (٩٩٩) تلميذاً
تتراوح أعمارهم من (٩-١٢) من ١٢ مدرسة بهونج كونج بالصين. وتوصلت
الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين عدم القدرة على إدارة وتنظيم الانفعالات
الناجمة عن التفكير السلبي وزيادة معدل القلق لدى الأطفال. كما يقلل استخدام
استراتيجيات إدارة وتنظيم الانفعالات من التأثيرات السلبية للإجهاد اليومي ويقلل
من إصابة الأطفال بالقلق.

وتناولت دراسة (Balzarotti, 2016) الفروق الفردية في استراتيجيات
التنظيم الانفعالي وتأثيرها على الهناء الذاتي، والفروق الفردية في استخدام تسع

استراتيجيات معرفية وارتباطها بالهناء الذاتي والنفسي، وذلك لدى عينة قوامها ٤٧٠ بالغاً، وأظهرت النتائج أن إعادة التقييم الإيجابي وإعادة التركيز على التخطيط يرتبطان بشكل إيجابي بكل من الهناء الذاتي، بينما يرتبط الاجترار والتهويل ولوم الذات بهناء ذاتي أكثر فقراً، في حين أن إعادة التركيز الإيجابي، ووضعه في الاعتبار، والقبول تظهر القليل من الارتباطات المهمة. وخالصة النتائج أن استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية قد يكون لها تأثيرات مختلفة الفعالية والحجم في تعزيز هناء الفرد.

وبحثت دراسة (Szczygieł & Mikolajczak, 2017) دور تنظيم الانفعالات الإيجابية كمتغير وسيط بين الذكاء الانفعالي (EI) ومكوني الهناء الذاتي (SWB): الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية. أجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٥٤) مشاركاً طبقوا مقياس الهناء الذاتي، والاستخدام النموذجي لاستراتيجيات الاستمتاع بالمشاعر الايجابية والقمع، وأشارت التحليلات إلى ارتباط الذكاء الانفعالي كسمة بشكل إيجابي بمكونين الهناء الذاتي واستراتيجية الاستمتاع بالانفعالات الإيجابية، وارتبط بشكل سلبي باستراتيجية القمع. علاوة على ذلك، كانت استراتيجيات الاستمتاع مرتبطة بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة والسعادة الذاتية، في حين كانت استراتيجيات القمع مرتبطة سلباً بالرضا عن الحياة والسعادة الذاتية. والجدير بالذكر أن تحليلات المسار أشارت إلى أن الاستمتاع بالانفعالات الإيجابية توسط جزئياً العلاقة بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة والسعادة الذاتية. وتؤكد النتائج الدور المهم لسمة الذكاء الانفعالي في تعزيز الهناء الذاتي، ويظهر هذا التأثير بوضوح من خلال تنظيم الانفعالات الإيجابية.

وتناول (Ng et al., 2018) التأثيرات الوسيطة لاستراتيجيتي التنظيم الانفعالي (القمع التعبيري وإعادة التقييم المعرفي) بين تعرض الافراد للأحداث الضاغطة والرضا عن الحياة وأفترض الباحثون أن استراتيجية إعادة التقييم

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

المعرفي تزيد من الرضا عن الحياة في حين يقلل القمع التعبيري رضا المراهقين عن الحياة في مواجهة أحداث الحياة التي لا يمكن السيطرة عليها، وذلك على عينة قوامها ١٢١٦ طالبا في التعليم العادي من أربع مدارس إحصائية بنسبة (٤٩ % من الاناث، ٥١ % من الذكور). وتوصل الباحثون إلى تعزيز استراتيجية إعادة التقييم المعرفي للرضا عن أحداث الحياة، في حين أضعف القمع التعبيري من مستويات الرضا لدى الطلاب خاصة في حالات أحداث الحياة التي لا يمكن السيطرة عليها.

وفحصت دراسة (Katana et al., 2019) أربع استراتيجيات للتنظيم الانفعالي وكل من الهناء الذاتي والإجهاد المدرك في الحياة اليومية لعينة بلغ قوامها (٨٩) ممرضة من ممرضات الشبخوخة. وصف المشاركات كيف ينظمن انفعالاتهن من حيث إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري ومستوى الهناء الذاتي الذي يشعرون به ومستوى الإجهاد المدرك كل يوم على مدار ثلاثة أسابيع. أظهرت النتائج داخل الافراد أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي التي تهدف إلى زيادة المشاعر الإيجابية مرتبطة بشكل إيجابي بهناء ذاتي أعلى وبشكل سلبي بالإجهاد المدرك. في حين ارتبطت استراتيجية القمع التعبيري عن المشاعر الإيجابية سلبًا بالهناء الذاتي وإيجابيا بالإجهاد المدرك. ومع ذلك، فإن إعادة التقييم المعرفي التي تهدف إلى تقليل تنظيم المشاعر السلبية والقمع كاستراتيجية لكبح التعبير عن المشاعر السلبية لم تكن مرتبطة بالهناء الذاتي أو الإجهاد المدرك. أيضا تم تصنيف أيام الراحة على أنها أيام تتمتع بهناء ذاتي أعلى وضغط أقل على عكس أيام العمل. وأوضحت النتائج بين الافراد أن الافراد الذين أبلغوا عن المزيد من التأثيرات السلبية اليومية زاد لديهم أيضا كبت المشاعر الإيجابية، مما يؤكد النتائج التي توصلت إليها النتائج داخل الافراد. علاوة على ذلك، وجدت

تأثيرات ايجابية لزيادة سنوات الخبرة على الهناء الذاتي وإجهاد أقل إدراكًا. توفر هذه النتائج نظرة ثاقبة للعمليات الوجدانية اليومية المهمة لمرضى المسنين، سواء في أيام العمل أو في أوقات فراغهم.

وتوصل (Hassan et al.,2020) إلى الدور العلاقة التوسطي لاستراتيجيتي التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) ما بين الهناء الذاتي والسلوك الأبوي على الابناء، وذلك على عينة قوامها (٤٠٠) مشارك اختيروا عشوائيا من الآباء والابناء في باكستان، وقاس الباحثون الهناء الذاتي، والتنظيم الانفعالي. وتم تحليل البيانات باستخدام نمذجة المعادلة البنائية لاختبار التأثيرات التوسطية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتوصلت النتائج إلى أن إعادة التقييم المعرفي تتوسط جزئيًا العلاقة بين السلوك الأبوي للاحترام والهناء الذاتي في النموذج المباشر في نموذج التوسط الكامل، لكنها فشلت في التوسط بين السلوك الأبوي للحماية اليومية والهناء الذاتي في النموذج المباشر في نموذج التوسط الكامل، علاوة على ذلك لم يمارس القمع تأثيرات الوساطة في الارتباطات بين السلوك الأبوي للاحترام والهناء الذاتي، والسلوك الأبوي للحماية اليومية والهناء الذاتي وبناء عليه تتباين تأثيرات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي وفقا لعدد من المتغيرات منها السلوك الابوي والعمر، ويدعو ذلك الباحثون إلى ضرورة تطوير برامج تدخل لتحسين القدرة التنظيمية الانفعالية التكيفية من أجل تطوير وتعزيز الهناء الذاتي.

وأجرى (Kraiss et al., 2020) بحثًا منهجيًا مستخدماً أسلوب التحليل البعدي للوقوف على حجم تأثير كل من استراتيجيات التنظيم الانفعالي على تحسين الصحة العقلية وتخفيف الاعراض النفسية السالبة وتحقيق الهناء الذاتي، واشترط الباحثون في الدراسات المدرجة ضمن التحليل أن تتضمن استراتيجية تنظيم انفعالي واحدة على الأقل وتوافر عينات سريرية ووجود الهناء الذاتي

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

كمتغير تابع. وتم تطبيق التحليل على (٩٤) حجما للتأثيرات مستخلصة من (٣٥) دراسة استكشافية بحثت هذه العلاقات. وظهرت النتائج وجود علاقات سلبية ذات دلالة إحصائية بين الهناء الذاتي واستراتيجيات التجنب والاجترار، ووجود علاقات موجبة دالة إحصائية بين الهناء الذاتي واستراتيجيات اعادة التقييم والقبول. كما كشف تجميع وتحليل النتائج عن أن كل من الاستراتيجيات التكيفية وغير التكيفية للتنظيم الانفعالي أظهرت علاقات متشابهة الحجم مع الهناء الذاتي في الاتجاه المتوقع. وخلص الباحثون إلى ان استراتيجيات التنظيم الانفعالي لا ترتبط بعلم النفس المرضي فقط، بل ترتبط أيضا بالهناء الذاتي والسعادة؛ لذلك قد يكون من المهم أيضا تحسين استراتيجيات التنظيم الانفعالي عند السعي إلى تحسين الهناء الذاتي للأفراد.

وبحث (Gruszczyńska & Rzeszutek, 2020) العلاقات بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم الإيجابي، والاجترار) والهناء الذاتي لدى مجموعة من المشاركين بلغ عددهم (٢١١) من مرضى فيروس نقص المناعة البشري. وتوصل الباحثان إلى وجود ارتباطات موجبة بين استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي والهناء الذاتي في حين وجدت ارتباطات بين الاجهاد اليومي المرتفع والاجترار وانخفاض الهناء.

وتناول (Sharma & Srivastava, 2020) استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) والرضا الوظيفي كمنبئات بالهناء الذاتي بمكوناته (المعرفية: الرضا عن الحياة، والوجدانية: الوجدان الموجب، والوجدان السالب)، وذلك لدى عدد من المشاركين بلغ عددهم (١٠٢) طبيبا في تخصصات متنوعة. وكشفت النتائج أن استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي تنبأت بصور إيجابية ودالة احصائيا بالرضا عن الحياة، وكذلك تنبأ الرضا الوظيفي بالرضا عن الحياة.

تعليق على القسم الخامس:

- ١- اختلفت الدراسات السابقة في تناولها طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والهناء الذاتي، فتناولها بعض الباحثين على اعتبارها متغيرات مستقلة أو تصنيفيه تؤثر في الهناء الذاتي وترتبط به كمتغير تابع بحيث تؤثر ارتفاعا وانخفاضا في مستويات الهناء الذاتي لدى الافراد مثل: (Balzarotti, 2016)، (Katana et al.,2019)، (Gruszczyńska & Rzeszutek, 2020). في حين تناول البعض الاخر استراتيجيات التنظيم الانفعالي على انها متغيرات وسيطة تتوسط العلاقات بين تأثيرات بعض المتغيرات النفسية على الهناء الذاتي مثل دراسات (Szczygieł & Mikolajczak, 2017)، (Hassan et al., 2020). وأجرى البعض الاخر دراسات منهجية باستخدام اسلوب التحليل البعدي للتحقق من التأثيرات البعدية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الهناء الذاتي مثل: (Kraiss et al., 2020).
- ٢- اتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة – في حدود الحصر الحالي- إلى وجود ارتباطات موجبة بين الاستراتيجيات التكيفية عامة والهناء الذاتي ، ووجود ارتباطات سالبة بين الاستراتيجيات غير التكيفية والهناء الذاتي مثل: (Katana et al.,2019) ، (Szczygieł & Mikolajczak, 2017) ، (Hassan et al.,2020) ، و نتائج التحليل البعدي لدراسة (Kraiss et al., 2020).
- ٣- بالرغم من أن معظم الدراسات السابقة - في حدود الحصر الحالي- على التنظيم الانفعالي وعلاقته بالهناء الذاتي تمت في إطار علم النفس المرضي، إلا ان هذه الدراسات استخلصت إلى توصيات مؤداها أهمية تناول دور

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
التفاعل لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية على تحسين الهناء الذاتي في إطار علم النفس الإيجابي، كما جاء في دراسة (Kraiss et al., 2020).
٤- دعوة بعض الباحثين مثل (Troy et al., 2010) إلى ضرورة اجراء المزيد من الدراسات حول أثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي في التكيف مع الحياة وتحقيق الهناء الذاتي، وذلك حيث توصلوا إلى أن القدرة على تنظيم الانفعالات تعتبر عاملا مسهما في الاختلاف الفردي في التكيف مع تجارب الحياة المجهدة والصعبة، وتعتبر الدراسة الحالية استجابة لهذه الدعوة.

تعليق عام على النظري والدراسات السابقة واعتبارات منهجية:

- ١- وجود القليل من الدراسات - في حدود علم الباحثة - تناولت العلاقات بين ما وراء الانفعالات والهناء الذاتي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي مثل دراسة (Xu, 2017).
- ٢- اتفقت معظم الدراسات السابقة - في حدود الحصر الحالي- بارتباط نوع خبرة ما وراء الانفعالات أو نوع المخططات الوجدانية باستراتيجيات التنظيم الانفعالي؛ حيث ارتبطت الخبرات والمخططات الإيجابية ارتباطا ايجابيا بالاستراتيجية التكيفية وارتباطها سلبيا مع استراتيجيات التنظيم الانفعالي غير التكيفية. في حين ارتبطت خبرات ما وراء الانفعالات السالبة والمخططات السالبة ارتباطا سالبا مع الاستراتيجيات التكيفية وارتباطا موجبا مع الاستراتيجيات غير التكيفية.
- ٣- اتفقت معظم الدراسات السابقة - في حدود الحصر الحالي- بارتباط نوع خبرة ما وراء الانفعالات أو نوع المخططات الوجدانية أو استراتيجيات التنظيم الانفعالي بمكونات الهناء الذاتي؛ حيث ارتبطت الخبرات والمخططات الإيجابية والاستراتيجيات التكيفية ارتباطا ايجابيا بالرضا عن الحياة والوجدان الموجب

وارتباطا سالبا مع الوجدان السالب. في حين ارتبطت خبرات ما وراء الانفعالات السالبة والمخططات السالبة والاستراتيجيات غير التكيفية ارتباطا سالبا مع الرضا عن الحياة والوجدان الموجب وارتباطا موجبا مع الوجدان السالب.

وسوف تعتمد الباحثة الحالية على هذه التعليقات من نتائج تحليل الدراسات السابقة في تفسير نتائج الدراسة.

مفاهيم البحث:

تعريف التنظيم الانفعالي: عرفه (Gross,2008, 497) على أنه "يتضمن مجموعة من العمليات تؤثر على مشاعر الفرد، وطريقته في مواجهة مشاعره والتعبير عنها".

في حين عرفه (Davis & Levine,2013, 362) على أنه "مجموعة من العمليات والاستراتيجيات يستخدمها الفرد في التحكم في انفعالاته".
بينما عرفه (Snow et al., 2013, 149) على أنه "الوعي الذاتي بالانفعالات الشخصية وقدرة الفرد على التحكم فيها والسيطرة على السالب منها".

ويشير (Midkiff et al., 2018, 6) أن التنظيم الانفعالي يعبر عن "الطريقة التي يستخدمها الفرد ليعبر عن انفعالاته ويستجيب لها ويشكلها، ووعيه بمتى وكيف يخبر ويعبر عن انفعالاته" وهنا يتضح أن تعريفهم ركز على طبيعة التنظيم الانفعالي كاستراتيجيات محددة توظف معلومات ومعارف إجرائية وتنفيذية حول تنظيم حدوث الانفعالات وتوقيتها وكيفية شدتها، ويتضح الارتباط القوي بين تعاريف التنظيم الانفعالي وتعاريف استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي ستعرض بالتفصيل كما يلي:

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

تعريف استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

أشار الكثير من الباحثين مثل: (Katana et al., 2019) ، (Fucito et al., 2010) (2010) (Gross, 2003) أن التنظيم الانفعالي يتضمن نوعين أساسيين من الاستراتيجيات هما:

- الاستراتيجيات المتمركزة على المقدمات Antecedent-focused strategies (الاستراتيجيات التكيفية) ويلجأ اليها الفرد في حاله الاستعداد للاستجابة من خلال التركيز على المتاح من معارف في الموقف وأهمها استراتيجية إعادة التقييم المعرفي وفيها تحدث عملية توليد الانفعال مبكرا أو تتضمن إعادة صياغة الموقف الانفعالي معرّفيا.

- الاستراتيجيات المتمركزة على الاستجابة Response – focused strategies (الاستراتيجيات غير التكيفية) ويستخدمها الفرد عندما يتفاعل مع الموقف الانفعالي مركزا على طبيعة الاستجابة، وأهمها استراتيجية القمع التعبيري Expressive suppression وتحدث بعد عملية توليد الانفعال لكبت السلوكيات الانفعالية التعبيرية.

و**عرف** (John & Gross, 2004) استراتيجية إعادة التقييم المعرفي: على انها استراتيجية تغيير معرّفيا تتضمن إعادة تفسير موقف مثير للانفعال بطريقة تغير تأثيره الانفعالي بشكل أكثر إيجابية.

واستراتيجية القمع التعبيري: على انها شكل من أشكال تعديل الاستجابة يتضمن تثبيط السلوك التعبيري الملحوظ المصاحب للموقف الانفعالي.

وتعتبر استراتيجيات التنظيم الانفعالي مفيدة على المدى القصير حيث تمنع المزيد من التصعيد أو تدهور المشاعر ضمن تجربة مرهقة، ولكنها قد تؤدي إلى عواقب سلبية على المدى الطويل مثل الصورة الذاتية السلبية أو فقدان الذاكرة أو الاكتئاب،

كما يمكن أن تؤدي إلى تشتت الانتباه عن الوضع الحالي وإلى نتائج سلبية داخل الممارسة التفاعلية في البيئة المدرسية وانهيار التفاعلات الاجتماعية. (Butter et al.,2013)

وتعرف الباحثة الحالية استراتيجيتي التنظيم الانفعالي موضع البحث الحالي اجرائيا كما يلي:

١- استراتيجية إعادة التقييم المعرفي: "طريقة للتعامل مع المواقف المثيرة للانفعالات السالبة عن طريق إعادة تفسير الموقف المثير للانفعال وتغيير تأثيره الانفعالي إلى تأثير إيجابي"، وتقاس في الدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في إجابة الأسئلة الخاصة بها في استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

٢- استراتيجية القمع التعبيري: "طريقة للتعامل مع المواقف المثيرة للانفعالات السلبية وذلك بتعديل الاستجابة عن طريق توليد وإظهار استجابة مختلفة عما يشعر به الفرد، أو عن طريق كبت الاستجابة الاصلية أو تثبيط السلوك التعبيري الملحوظ المصاحب للموقف الانفعالي سعيا لتقليل التأثيرات السلبية للموقف"، وتقاس في الدراسة الحالية بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في إجابة الأسئلة الخاصة بها في استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

تعريف الهناء الذاتي Subjective Well-Being

عرض (العنزي، ٢٠٠١) عدة تعريفات للهناء الذاتي واهمها "أنه حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور التي ترتبط بالجوانب الأساسية في الحياة مثل الاسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية".

ويعرفه (شليبي وديغم، ٢٠٠٣) على أنه حكم عام بأننا على قدر متوسط من الرضا عن حياتنا (ولسنا اكتئابيين رغم العوائق من مشكلات وأمراض وغيرها) والتي تواجهنا في الحياة.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

في حين عرض (Diener et al., 2002) أنه "التقييمات المعرفية والوجدانية للفرد عن حياته" واتفق معه (Carr, 2004)، (Kashdan, 2004)، (Kashdan et al., 2009) على أن الهناء الذاتي "حالة نفسية إيجابية تتميز بمستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي ومستويات منخفضة من الوجدان السلبي". ويتكون الهناء الذاتي من ثلاث مكونات أساسية:

- الرضا عن الحياة: يشير إلى تقييم الفرد لحياته ومدى تقبله وقناعته بها سواء ككل أو في مجال معين مثل الدراسة أو العمل أو العلاقات وغيرها.
- الوجدان الموجب: يشير إلى الانفعالات والمشاعر والحالات المزاجية الإيجابية الممتعة والسعيدة مثل (الفرح والغبطة والمودة وغيرها).
- الوجدان السالب: يشير إلى الانفعالات والمشاعر والحالات المزاجية السلبية غير السارة أو الحزينة مثل (الذنب والغضب والعار وغيرها).

ويشير ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة وزيادة الوجدان الموجب وانخفاض الوجدان السالب إلى مستوى عالٍ من الهناء الذاتي، أو بعبارة أخرى يشير إلى سعادة الفرد في حياته.

ويرى (Lucas et al., 2006) ضرورة قياس المكونات الثلاثة بشكل منفصل لإعطاء صورة واضحة ودقيقة عن مستوى الهناء الذاتي للفرد، حيث لا يعني وجود الوجدان الموجب عدم وجود الوجدان السالب. وهذا ما سيتم قياسه في الدراسة الحالية.

وتتبنى الباحثة الحالية تعريف (Carr, 2004)، (Kashdan, 2004) للهناء الذاتي، ويقاس في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في كل بعد من الأبعاد الثلاثة (الرضا عن الحياة والوجدان الموجب والوجدان السالب) في مقياس الهناء الذاتي منفصلة.

تعريف المخطط الانفعالي: Emotional Schema

تعريف (Moghtader & Shamloo, 2019) على أنه "مجموعة من المبادئ المنظمة أو محتوى فكر الفرد المرتبط بالانفعالات والأعراض والذكريات والرغبات السلوكية عند تنشيط المخطط الانفعالي يكون له تأثير كبير على كيفية تفسير وشرح أحداث الحياة والتفاعل مع مثل هذه الأحداث. وتؤدي المخططات الانفعالية غير السوية لدى الأفراد الى تجربة الأحداث الانفعالية السلبية في الحياة. ويؤكد هذا التعريف (Faustino et al., 2020) حيث عرف المخططات على انها " هياكل عقلية منتشرة مرتبطة بمجموعة واسعة من الأعراض النفسية".

ويعرفه (Izard,2007) على انه "عملية تتضمن معظم الخبرات الانفعالية التي تحدث بشكل أساسي في مرحلة الطفولة ويتم تفعيلها بسرعة وتلقائية بواسطة محفزات ذات معنى تطوري تحدث المخططات الانفعالية عندما يتفاعل الشعور والمحفزات مع الإدراك للتأثير على الفكر والانفعالات الأخرى. وقد يتم تشغيل المخططات الانفعالية عن طريق عمليات تقييم معرفية بسيطة أو معقدة للغاية (وتتضمن دائماً إدراكاً عالي المستوى، مثل الذكريات والأفكار المرتبطة بالمفهوم الذاتي والقيم والمعتقدات، على هذا النحو يتأثر تطور المخطط الانفعالي بدرجة كبيرة باكتساب اللغة والتطور المعرفي الاجتماعي).

ويشير (Leahy, 2002) إلى أنه "بنية معرفية تحوي التمثيلات العقلية الدينامية للخبرات الوجدانية وتصف ملامح الاحداث الوجدانية والاختلافات بينها وتحدد اعتمادات الفرد عن طرق معالجة المشكلات الانفعالية، وعادة ما يتم تنشيط معارف المخطط الانفعالي في التفاعلات الوجدانية بين الافراد."

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

وتعرف الباحثة الحالية المخططات الانفعالية في الدراسة الحالية إجرائيا على أنها
"ابنية معرفية تتضمن مجموعة من التمثيلات العقلية المخزنة في الذاكرة حول
خبرات وانفعالات وسلوكيات الفرد في المواقف الوجدانية المتنوعة" وتعتبر أحد
أنواع المخططات الذاتية في الجانب الوجداني للشخصية وتقاس في الدراسة الحالية
بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في كل بعد من بعدي مقياس المخططات
الانفعالية (المخططات الإيجابية، والمخططات السلبية) منفصلة.

تعريف ما وراء الانفعال: Meta-emotion

ظهر مصطلح ما وراء الانفعال Meta-emotion على يد (Gottman et al., 1996) ووضع التعريف في اول الأمر وفقا لفكرة ما وراء المعرفة
Meta-cognition وعرف ما وراء الانفعال على أنه " الانفعال حول
الانفعال" وهو بذلك يتضمن مجموعة من المشاعر والأفكار حول الانفعالات.
وأوضح (Bartsch et al., 2008) أن ما وراء الانفعال يشير إلى الانفعالات
وردود الأفعال الانفعالية تجاه انفعالات الفرد، ويشتمل على عدد من العمليات
المعرفية مثل الوعي والتقييم الذاتي، وتنظيم الانفعال. واتفق معهم (Brajša,
Žganec, 2013)، (Norman & Furnes, 2016) في أن ما وراء
الانفعال يتضمن أداء تنفيذي انفعالي متمثل في ردود الأفعال الانفعالية حول
الذات الانفعالية. ويضيف (بريك، ٢٠١٨) أن ما وراء الانفعال يتضمن مشاعر
الفرد وافكاره ووعيه بانفعالاته وانفعالات الآخرين.
وعرض (Haradhavala, 2016) أربعة أنواع للتجارب ما وراء الانفعالية:
meta-emotional experience كما يلي:

١- خبرة ما وراء الانفعال - السلبية الإيجابية (NP) Negative-positive

مثال: الشعور بالذنب استجابة للشعور بالحماس.

٢- خبرة ما وراء الانفعال - السلبية السلبية (NN) Negative-negative

مثال: الشعور بالذنب استجابة للشعور بالحق.

٣- خبرة ما وراء الانفعال - الإيجابية السلبية (PN) positive-negative

مثال: الشعور بالفخر استجابة للشعور بالهزيمة.

٤- خبرة ما وراء الانفعال - الإيجابية الإيجابية (PP) positive-positive

مثال: الشعور بالسعادة استجابة للشعور بالحماس.

وتتفق الباحثة الحالية مع تعريف ما وراء الانفعال العام الذي ظهر على يد (Gottman et al., 1996)، وتطويره عند (Norman & Furnes, 2016) وأنه (ردود الأفعال الانفعالية حول الذات الانفعالية) وتتبنى تصور (Haradhavala, 2016) لخبرات ما وراء الانفعالات الأربعة لملائمته لأهداف الدراسة ومتغيراتها والعينة البحثية، ويقاس ما وراء الانفعال في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في كل بعد من ابعاد مقياس خبرات ما وراء الانفعالات منفصلة.

مشكلة البحث - تحددت على النحو التالي:

- ١- ما الاختلاف في استراتيجيتي التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) باختلاف نوع المخطط الانفعالي (إيجابي، وسلبى)، ونوع خبرة ما وراء الانفعال (سلبية إيجابية، سلبية سلبية، إيجابية سلبية، إيجابية إيجابية).
- ٢- ما الاختلاف في مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، الوجدان الموجب، الوجدان السالب) باختلاف استراتيجيتي التنظيم الانفعالي.
- ٣- ما مدى مطابقة النموذج السببي المقترح للعلاقة بين نوع المخططات الانفعالية ونوع خبرات ما وراء الانفعال (كمتغيرات مستقلة)، واستراتيجيتي التنظيم الانفعالي (كمتغيرات وسيطة)، ومكونات الهناء الذاتي (كمتغيرات تابعة).

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

أهداف البحث:

- يهدف البحث الحالي لمجموعة من الأهداف أهمها ما يلي:
- 1- التعرف على أهم استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تتوسط العلاقة بين الخبرات الحياتية وبعض سمات الشخصيات والوصول لدرجة مرتفعة من الهناء الذاتي.
 - 2- إعداد مهام جديدة في البيئة العربية في مجال علم النفس الوجداني.
 - 3- وضع النموذج الأفضل للعلاقات بين نوع المخططات الانفعالية ونوع خبرات ما وراء الانفعال (كمتغيرات مستقلة)، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي (كمتغيرات وسيطة)، ومكونات الهناء الذاتي (كمتغيرات تابعة).

أهمية البحث:

تنبثق أهمية البحث الحالي من أهمية الموضوع الاساسي الذي يتناوله (الهناء الذاتي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة) وتتلخص أهمية الدراسة فيما يلي:

- 1- تزويد الباحثين بمهام حديثة في التجهيز الانفعالي.
- 2- دعم أعضاء هيئة التدريس بالجامعة بنتائج تفيدهم في تعزيز الصحة النفسية لدى طلابهم.
- 3- تساعد نتائج الدراسة واضعي برامج تعديل السلوك وإدارة الانفعالات في عملهم وذلك في ضوء الاعتماد على مدخل تشخيص محتوى ونوع خبرات ما وراء الانفعال والمخططات الانفعالية وتوظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتحقيق السواء النفسي للأفراد بوصولهم لدرجة من الهناء الذاتي.
- 4- تزود نتائج الدراسة الآباء بأكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي إيجابية في تنظيم انفعالات ابناءهم والبعد بها عن الوقوع في برائن بعض الامراض النفسية كالاكتئاب.

حدود البحث:

أجري البحث في إطار الحدود التالية:

- ١- حدود مكانية: تمثلت في كلية التربية - جامعة عين شمس.
- ٢- حدود زمنية: تم اجراء الدراسة في أثناء العام الجامعي ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ م.
- ٣- حدود بشرية: تمثلت في طالبات وطلاب كلية التربية جامعة عين شمس.
- ٤- حدود موضوعية: اقتصرت على مفاهيم: الهناء الذاتي ، والتنظيم الانفعالي، والمخططات الوجدانية، وخبرات ما وراء الانفعال .

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي كل من المخططات الوجدانية (الموجبة - السالبة) وخبرات ما وراء الانفعال (الموجبة الموجبة، السالبة الموجبة، الموجبة السالبة، السالبة السالبة) في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) لدى عينة الدراسة".
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي استراتيجيتي التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) في مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) لدى عينة الدراسة.
- ٣- "توجد مطابقة جيدة بين النموذج السببي المقترح ونموذج البيانات لعينة الدراسة وفقا لطبيعة المسارات المباشرة وغير المباشرة بين نوع المخططات الانفعالية ونوع خبرات ما وراء الانفعال (كمتغيرات مستقلة)، واستراتيجيتي التنظيم الانفعالي (كمتغيرات وسيطة)، ومكونات الهناء الذاتي (كمتغيرات تابعة)".

الطريقة والإجراءات:

أولاً: العينة – يمكن أن تصنف العينة إلى ما يلي:

- ١- عينة الصدق والثبات – اختيرت عشوائيا من طلاب الفرقة الأولى والثانية بكلية التربية جامعة عين شمس في العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ ، وبلغ عدد طلاب

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

العينة (١٥٠) طالب وطالبة وتم الاعتماد على هذه العينة في حساب صدق وثبات أدوات الدراسة.

٢- عينة البحث الأساسية – أجري البحث على عينة عشوائية من طلاب الفرقتين الأولى والثانية بكلية التربية جامعة عين شمس بلغ قوامها ٣٢٠ طالب وطالبة.

ثانياً أدوات البحث:

١- مقياس المخطط الانفعالي (اعداد الباحثة) اطلعت الباحثة على ما يلي:

أ. مقياس المخططات الانفعالية (LESS) لـ (Leahy, 2002).

ب. مقياس المخططات الانفعالية الإيجابية والسلبية لـ (Cherry & Lumley, 2019).

ج. مقياس المخططات السلبية العشر لـ (Young, 2013).

د. مقياس المخططات الإيجابية PSQ لـ (Keyfitz et al., 2013) للأطفال والمراهقين.

وفي ضوء اطلاع الباحثة على المقاييس السابقة أعدت مقياس المخططات الانفعالية وفقاً لتكامل تصنيفي (Young, 2013) ، (Keyfitz et al., 2013) للمخططات الإيجابية والسلبية وانتقاء أنواع المخططات الأكثر ملائمة للمراهقين وطبيعة البحث الحالي وصياغة أسئلة لقياسها وجاء المقياس كما يلي:

- وصف المقياس

المقياس عبارة عن مقياس تقدير خماسي تكون من (٤٠) مفردة في صيغته النهائية، وينقسم المقياس إلى نوعين من المخططات: الإيجابية والسلبية، وجاء القسم الأول للمخططات الإيجابية في (١٨) مفردة تقيس خمس مخططات فرعية (الكفاءة الذاتية، والنجاح، والثقة، والتفاؤل، والجدارة)، وجاء القسم الثاني للمخططات السلبية في

(٢٢) مفردة تقيس خمس مخططات فرعية (الفشل، وعدم الثقة وإساءة الاستخدام،

والتحلي وعدم الاستقرار، والاعتماد وعدم الكفاءة، والعزلة الاجتماعية).

التصحيح: تتراوح درجة كل مخطط إيجابي من (١-٥) درجة، وتتراوح درجة القسم الأول للمخططات الإيجابية من (١٨-٩٠)، وتتراوح درجة كل مخطط سلبي من (١-٥) درجة، وتتراوح درجة القسم الثاني للمخططات السلبية من (٢٢-١١٠) ويعطى المشارك في التطبيق درجتين في المقياس وفقا لنوعي المخططات، وتدل الدرجات المرتفعة على ارتفاع مستوى المخطط لدى الفرد بينما تدل الدرجات المنخفضة على انخفاض مستوى المخطط.

- صدق المقياس:

استخدمت الباحثة طريقة صدق المحكمين وصدق التحليل العاملي وجاءت النتائج كما يلي:
أ. صدق المحكمين^٢:

تم أخذ رأي مجموعة من الخبراء بلغ عددهم ست خبراء^٣، وحساب نسبة الاتفاق

بينهم على مدى ملاءمة محتوى مقياس المخطط الانفعالي بالمعادلة التالية:

- نسبة الاتفاق بين المحكمين = (عدد المحكمين الذين اتفقوا ÷ العدد الكلي

$$\text{للمحكمين}) \times 100 = 100 \times (6 \div 6) = 100\%$$

- ودل ذلك على صلاحية تطبيق المقياس في البحث الحالي، بعد إجراء بعض

التعديلات حيث نفذت الباحثة التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين، والتي

اتضح في قسمين أساسيين هما:

- تعديلات لغوية خاصة بصياغة المفردات.

- حذف بعض المفردات لتكرار فكرتها.

(٢) تم حساب صدق المحكمين لبقية مقاييس البحث بنفس الطريقة وتم الحصول على نسب اتفاق تتراوح ما بين

(٨٠% - ١٠٠%) مما يدل توافر درجة عالية من صدق المحكمين على مقاييس البحث.

(٣) تشكر الباحثة السادة الأساتذة أعضاء هيئة التدريس بجامعة عين شمس المحكمين لمقاييس

البحث الحالي وهم:

أ.د صفاء على احمد عفيفي، أ.د محمد إسماعيل حميدة، أ.م.د تامر شوقي إبراهيم، أ.م.د محمد

على هيبية، د. نيفين صباح بيومي، د. ريهام على أحمد عطية.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم التفاعلي والمخططات الوجدانية وما وراء
التفاعل لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

ب. صدق التحليل العاملي:

استخدمت الباحثة طريقة (التحليل العاملي) بطريقة المكونات الأساسية Principal Component Analysis (PCA) مع تحديد عدد العوامل، مع التدوير المتعامد بطريقة Varimax و حذف التشبعات الأقل من (٠,٣) و بالاعتماد على محك كايزر Kaiser ، وتم الحصول على تشبعات أعلى من (٠,٣) في ٤٠ مفردة على العاملين، بواقع ١٨ مفردة تشبعت على العامل الأول، و هو المخططات الموجبة، و أسهم هذا العامل بنسبة تباين ١٦,٧٩% من قيمة التباين الكلي، و تشبعت ٢٢ مفردة على العامل الثاني، و هو المخططات السالبة، و أسهم هذا العامل بنسبة تباين ١٥,٣٩% من قيمة التباين الكلي، و بذلك بلغت قيمة التباين الكلي للمقياس ٣١,١٨% ، و ذلك بعد حذف خمس مفردات من العدد الكلي، حيث بلغ العدد الأولي للمفردات ٤٥ مفردة ثم بلغ العدد النهائي بعد الحذف ٤٠ مفردة حيث حذفت المفردات أرقام (١٢,١١) من العامل الأول، والمفردات أرقام (١١,٧,٦) من العامل الثاني، و توضح تشبعات المفردات بالعوامل المشتقة بعد التدوير من الجدول التالي:

جدول (١) تشبعات مفردات مقياس المخططات الوجدانية
بالعوامل المشتقة بعد التدوير

العوامل		المفردات	أبعاد المقياس
٢	١		
	٠,٣٠	١	(١) المخططات الموجبة
	٠,٣٠	٢	
	٠,٤١	٣	
	٠,٤١	٤	
	٠,٤٢	٥	
	٠,٥٤	٦	
	٠,٤٤	٧	
	٠,٥٥	٨	
	٠,٣١	٩	
	٠,٣٦	١٠	

د. أماني محمد رياض عثمان البري

	حذف	١١	
	حذف	١٢	
	٠,٣٩	١٣	
	٠,٤٦	١٤	
	٠,٣٠	١٥	
	٠,٣١	١٦	
	٠,٤٢	١٧	
	٠,٣٠	١٨	
	٠,٣٠	١٩	
	٠,٣٠	٢٠	
٠,٣٩		١	
٠,٥٢		٢	
٠,٣٢		٣	
٠,٤٧		٤	
٠,٥٣		٥	
حذف		٦	
حذف		٧	
٠,٥٧		٨	
٠,٤٨		٩	
٠,٥٠		١٠	
حذف		١١	
٠,٤٣		١٢	
٠,٥١		١٣	
٠,٣٨		١٤	
٠,٣٢		١٥	
٠,٥٤		١٦	
٠,٤٢		١٧	
٠,٤١		١٨	
٠,٥١		١٩	
٠,٦٢		٢٠	
٠,٣٦		٢١	
٠,٥٣		٢٢	
٠,٤٩		٢٣	
٠,٥٥		٢٤	
٠,٤٢		٢٥	
٤,١٣	٨,٣٤	القيمة المميزة	
%١٥,٣٩	%١٦,٧٩	نسبة التباين المفسرة	
%٣١,١٨		التباين الكلي	

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

يتضح من الجدول السابق وجود عاملين أساسيين متميزين في مقياس المخططات الوجدانية، جاءت القيمة المميزة لهما مرتفعة وبلغت قيمتها على الترتيب (٨,٣٤)، (٤,١٣) في حين كشفت نتائج التحليل العاملي عن عدم تمايز أي عوامل أخرى في المقياس. وهكذا يتوافر للمقياس الصدق بمستوى مقبول علمياً.

- ثبات المقياس

استخدمت الباحثة لحساب ثبات المقياس معامل الفا كرونباخ للعوامل الأساسية والمقياس ككل وجاءت نتائجه كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٢) قيم معاملات ثبات الفا كرونباخ لمقياس المخططات الوجدانية

م	العوامل الأساسية	عدد المفردات	معامل الفا كرونباخ
١	المخططات الموجبة	١٨	٠,٨٣
٢	المخططات السالبة	٢٢	٠,٨٧
	المقياس كله	٤٠	٠,٧٤

يتضح من الجدول السابق أن المقياس على درجة عالية من الثبات وصالح للتطبيق في البحث الحالي.

٢- مقياس الهناء الذاتي (اعداد الباحثة)، اطلعت الباحثة على ما يلي:

أ. مقياس Satisfaction With Life Scale - (SWLS) الذي وضعه (Pavot & Diener, 1993). يتميز هذا المقياس بقياس الرضا في جميع جوانب الحياة وليس في مجال محدد، كما يتميز بخصائص صدق وثبات عالية، ويعتبر أحد المقاييس المكتملة لمقياس الهناء الذاتي، وهو عبارة عن مقياس تقدير سباعي مكون في صورته النهائية بعد اجراء التحليل العاملي وحذف المفردات المكررة من خمس مفردات تقيس الرضا عن الحياة بشكل عام، وأجريت العديد

من الدراسات على هذا المقياس مثل دراسة (Galankis et al.,2017) وتوصلت لصلاحية تطبيق المقياس عبر بيانات ثقافية متنوعة، وملائمة معظم مفرداته فيما عدا مفردة واحدة كان ارتباطها منخفض مع المقياس ككل وهي المفردة التي تسأل عن الرغبة في التغيير حيث تجعل المشاركين يفكرون في الرغبة في التغيير بدلاً من شعورهم الحالي الرضا عن الحياة. واستعانت الباحثة الحالية بترجمة بعض مفردات هذا المقياس عند بناء مفردات المكون المعرفي للهناء الذاتي مع استبعاد هذه المفردة ذات الارتباط الضعيف.

ب. مقياس الرضا عن حياة الطالب - Satisfaction with Life Scale

Student (SLSS) لـ (Huebner,1991). أعد هذا المقياس ليناسب الأطفال والمراهقين من سن (٨-١٨ عاماً) وهو عبارة عن مقياس تقدير سداسي مكون في صورته النهائية من سبع مفردات، منهم خمس مفردات إيجابية ومفردتين صيغتا بطريقة سلبية. وقد استعانت الباحثة بترجمة بعض عباراته والاستعانة بها في قياس بعد الرضا عن الحياة في البحث الراهن نظراً لملائمة المقياس لعينة البحث الحالي من طلاب الفرقة الأولى بالمرحلة الجامعية الذين يتراوح متوسط أعمارهم من (١٧-١٨).

ج. مقياس الرضا عن حياة الطلاب متعدد الأبعاد (MSLSS)، تابع

(Huebner,1994) تطوير مقياس الرضا عن الحياة الطلابية ووضع هذا المقياس لقياس النواحي المتعددة للرضا عن الحياة عند الشباب، وتكون المقياس من أربعين مفردة صالحة للتطبيق الفردي والجماعي، وطريقة الإجابة عليه وفقاً لمقياس تقدير عددي رباعي، وأوضح (Huebner,1994) أن المقياس يركز على تقدير الجانب الإيجابي من الهناء الذاتي وقياس الرضا في خمس مجالات أساسية في الحياة هي: العائلة والأصدقاء، والمدرسة، وبيئة المعيشة، والنفس. كما يعتبر المقياس أداة مناسبة يمكن استخدامها بفعالية مع مجموعة

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

واسعة من الشباب عبر أعمار زمنية مختلفة. وتعدى الدرجة وفقا لمجموع درجات المشارك في الخمس مجالات، كما يمكن مقارنة مستوى الرضا بين المجالات المتنوعة عن طريق إيجاد المتوسط الحسابي لكل مجال فرعي ومقارنة المتوسطات ببعضها.

د. مقياس الهناء الذاتي (الخطيب والقرعان، ٢٠٢٠)، وتكون المقياس من ٤٩ مفردة تقيس الهناء الذاتي بصورة عامة، وجاء المقياس في صورة مقياس تقدير خماسي أعد للتطبيق على طلاب الجامعة بمؤتة، ولم يحدد المقياس مكونات الهناء الذاتي الرئيسية حيث لم يحدد الباحثان مكونات أساسية للمقياس، بل أوضح صدق وثبات المقياس ككل دون توضيح مكونات الهناء الذاتي المعرفية والوجدانية الايجابية والسلبية. لذلك راعت الباحثة الحالية عند بناء مقياس الهناء الذاتي مراعاة تحديد المكونات الأساسية وتوضيح المفردات الدالة على كل مكون والتحقق من البنية العملية للمقياس ليكون ملائم للتطبيق في البحث الحالي وأيضا يمكن للباحثين الاستعانة به والتحقق من بنيته العملية ومقارنة نتائجهم مع نتائج البحث الحالي بعون الله.

وفي ضوء الاطلاع السابق أعدت الباحثة مقياس الهناء الذاتي كما يلي:

وصف المقياس:

المقياس عبارة عن مقياس تقدير خماسي يتكون من ٢٠ عبارة تقيس ثلاث مكونات أساسية للهناء الذاتي، هي:

- الرضا عن الحياة: ست مفردات، وتتراوح درجة القسم بين (٦-٣٠).
- زيادة الوجدان السالب: ست مفردات وتتراوح درجة القسم بين (٦-٣٠).
- نقص الوجدان الموجب: ثماني مفردات وتتراوح درجة القسم بين (٨-٤٠)..

د. أماني محمد رياض عثمان البري

التصحيح: تتراوح درجة كل مكون حسب عدد مفردته ويعطى المشارك في التطبيق ثلاث درجات في المقياس وفقا للمكونات الثلاثة، وتدل الدرجات المرتفعة على مستوى عالي من الهناء الذاتي بينما تدل الدرجات المنخفضة على انخفاض مستوى الهناء الذاتي.

صدق المقياس:

الصدق العاملي: تم حساب التحليل العاملي للأبعاد الأساسية لمقياس الهناء الذاتي بنفس الطريقة المستخدمة مع المقياس السابق - مقياس المخططات الوجدانية - وجاءت النتائج كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٣) تشبعات مفردات مقياس الهناء الذاتي بالعوامل المشتقة بعد التدوير

العوامل			المفردات	أبعاد المقياس
٣	٢	١		
		٠,٥٧	١	(١) الرضا عن الحياة
		حذف	٢	
٠,٥٣		نقلت للعامل (٣)	٣	
		٠,٦٩	٤	
		حذف	٥	
		٠,٦١	٦	
		٠,٦٠	٧	
		٠,٦٥	٨	
	٠,٥٣		١	(٢) الوجدان السالب
	٠,٦٨		٢	
	٠,٦٨		٣	
	حذف		٤	
	٠,٥٣		٥	
	٠,٥١		٦	
	٠,٥٤		٧	
	حذف		٨	
٠,٣٨			١	الوجدان (٣) الوجدي
نقلت للعامل (١)		٠,٦٣	٢	
٠,٧٣			٣	

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم التفاعلي والمخططات الوجدانية وما وراء
التفاعل لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

٠,٦٥			٤	
٠,٧٧			٥	
٠,٥٤			٦	
٠,٦٧			٧	
٠,٣٨			٨	
٨	٦	٦		عدد المفردات
١,٣٧	١,٩٦	٨,٧٠		القيمة المميزة
%١٥,٩٢	%١٦,٩٧	%١٧,٢٦		نسبة التباين المفسرة
	%٥٠,١٤			التباين الكلي

يتضح من الجدول السابق تشبع (٦) مفردات على العامل الأول (الرضا عن الحياة) واسهم هذا العامل في التباين الكلي بنسبة ١٧,٢٦%، كما تشبع (٦) مفردات على العامل الثاني (الوجدان السالب) واسهم بنسبة ١٦,٩٧% من التباين الكلي، في حين تشبعت (٨) مفردات على العامل الثالث (الوجدان الموجب) واسهم بنسبة ١٥,٩٢% من التباين الكلي للمقياس، وبناء على ذلك أسهم المقياس ككل بنسبة تباين ٥٠,١٤%، وذلك بعد حذف أربع مفردات وفقا لنتائج التحليل حيث جاء العدد الاولي للمفردات ٢٤ مفردة ثم وصل ٢٠ مفردة العدد النهائي بعد حذف المفردات ارقام (٢، ٥) من عامل الرضا عن الحياة، وأرقام (٤، ٨) من عامل الوجدان السالب.

وبذلك تحقق الصدق لمقياس الهناء الذاتي بدرجة مقبولة علميا وصالح للتطبيق في البحث الحالي.

ثبات المقياس: استخدمت الباحثة لحساب ثبات المقياس معامل الفا كرونباخ للعوامل الأساسية والمقياس ككل وجاءت النتائج في الجدول التالي:

جدول (٤) قيم معاملات ثبات الفا كرونباخ لمقياس الهناء الذاتي

م	العوامل الاساسية	عدد المفردات	معامل الفا كرونباخ
١	الرضا عن الحياة	٦	٠,٨١
٢	الوجدان السالب	٦	٠,٧٦
٣	الوجدان الموجب	٨	٠,٧٠
	المقياس كله	٢٠	٠,٧٠

وبذلك يتضح تحقق ثبات مقياس الهناء الذاتي بدرجة مقبولة علمياً وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي.

٣- استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي اطلعت الباحثة على ما يلي:

أ. استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي The Emotion Regulation

Gross & John Questionnaire – (ERQ) المطور من

(2003), للأطفال والمراهقين من سن ١٠-١٨ عاماً، وجاءت الاستبانة

كمقياس متدرج من نوع ليكرت تتراوح درجة المفردة من (١-٧) وتعبر

الدرجة واحد عن (لا أوافق بشدة) والدرجة سبعة (أوافق بشدة) ويتكون

الاستبيان من قسمين أساسيين:

- القسم الأول لتحديد استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية (التكيفية) مثل إعادة التقييم المعرفي، مثال "أنا أتحكم في مشاعري من خلال تغيير طريقة التفكير في الموقف الذي أنا فيه".
- القسم الثاني لتحديد استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية (غير التكيفية) مثل القمع التعبيري، مثال "أتحكم في مشاعري من خلال عدم التعبير عنها".

وقد طور (Melka et al., 2011); (Gullone & Taffe, 2012)

ووضعوا نسخة معدلة من الاستبانة وتقليل التدرج إلى خمسة مستويات بحيث تتراوح

الدرجة من (١-٥) حيث تشير الدرجة واحد إلى عدم الموافقة بشدة والدرجة خمسة إلى

الموافقة بشدة، واثبت التحليل العاملي التوكيدي صدق الاستبانة وتشعبه على عاملين

(إعادة البناء المعرفي والقمع التعبيري).

وقد استخدمت العديد من الدراسات استبانة (Gross & John, 2003)

وتحققوا من الاتساق الداخلي لها والصدق التجريبي مع مقياس صعوبات التنظيم

الانفعالي ومن هذه الدراسات:

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

(Eastabrook et al., 2014)، (Ng et al., 2018) حيث تحققوا من ثبات الاستبانة عن طريق إعادة التطبيق، وبناء على ما أطلعت عليه الباحثة من استبيانات ومقاييس سابقة استقرت على بناء استبانة لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي موضع البحث وهما: إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري وذلك بالاعتماد على الاستبانات السابقة وبما يتلاءم مع عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة.

وصف الاستبانة:

- الاستبانة عبارة عن مقياس تقدير خماسي تتراوح من موافق بشدة إلى غير موافق بشدة، تقيس نوعين من الاستراتيجيات هما: الاستراتيجية الأولى (إعادة التقييم المعرفي)، والاستراتيجية الثانية (القمع التعبيري)، بحيث تقيس ست مفردات الاستراتيجية الأولى (١، ٣، ٥، ٧، ٨، ١٠)، وتقيس أربع مفردات الاستراتيجية الثانية (٢، ٤، ٦، ٩).

التصحيح: تتراوح درجة القسم الأول (استراتيجية إعادة التقييم المعرفي) ما بين (٦-٣٠) درجة. وتتراوح درجة القسم الثاني (استراتيجية القمع التعبيري) ما بين (٤-٢٠)، ويعطى المشارك في التطبيق درجتين في الاستبانة، وتدل الدرجات المرتفعة على مستوى عالي لاستخدام الاستراتيجية بينما تدل الدرجات المنخفضة على انخفاض استخدام الاستراتيجية.

صدق الاستبانة:

الصدق العاملي:

تم حساب التحليل العاملي للأبعاد الأساسية لاستبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي بنفس الطريقة المستخدمة مع المقياس السابق وجاءت النتائج كما يتضح من الجدول التالي:

د. أماني محمد رياض عثمان البري

جدول (٥) تشبعات مفردات استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي
بالعوامل المشتقة بعد التدوير

العوامل		المفردات	الاستراتيجيات	ابعاد الاستبانة
٢	١			
	٠,٤١٠	١	إعادة التقييم المعرفي	الاستراتيجية الأولى
٠,٧٤٦		٢		
	٠,٣٤٢	٣		
٠,٥١٥		٤		
	٠,٦٧٥	٥	القمع التعبيري	الاستراتيجية الثانية
٠,٥٩٥		٦		
	٠,٥٣٧	٧		
	٠,٦٦٦	٨		
٠,٤٦٨		٩		
	٠,٥٧٢	١٠		
١,٤٢	٢,٠٣١		القيمة المميزة	
%١٤,٣٨	%٢٠,١٧		نسبة التباين المفسرة	
%٣٤,٥٥			التباين الكلي	

يتضح من الجدول السابق تشبع (٦) مفردات على العامل الأول (إعادة التقييم المعرفي) واسهم هذا العامل في التباين الكلي بنسبة ٢٠,١٧%، كما تشبع (٤) مفردات على العامل الثاني (القمع التعبيري) واسهم بنسبة ١٤,٣٨% من التباين الكلي، وبناء على ذلك أسهمت الاستبانة ككل بنسبة تباين ٣٤,٥٥%. وبذلك تحقق الصديق لاستبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي بدرجة مقبولة علميا وصالحة للتطبيق في البحث الحالي.

ثبات المقياس: استخدمت الباحثة لحساب ثبات المقياس معامل الفا كرونباخ للعوامل الأساسية والاستبانة ككل وجاءت النتائج في الجدول التالي:

جدول (٦) قيم معاملات ثبات الفا كرونباخ لاستبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي

م	الاستراتيجيات	عدد المفردات	معامل الفا كرونباخ
١	إعادة التقييم المعرفي	٦	٠,٧١٥
٢	القمع التعبيري	٤	٠,٧١٤
	الاستبانة ككل	١٠	٠,٧٠

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

يتضح من الجدول السابق تحقق ثبات استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي بدرجة مقبولة علميا وصالحة للتطبيق في البحث الحالي.

٤- مقياس ما وراء الانفعال. اطلعت الباحثة على مقياس ما وراء الانفعالات في الدراسات السابقة مثل:

أ. مقياس خبرة ما وراء الانفعالات (Haradhvala, 2016) حيث يقيس أربعة أنواع لخبرات ما وراء الانفعالات وهي (خبرات: إيجابية - إيجابية، إيجابية - سلبية، سلبية - سلبية، سلبية - إيجابية). في صورة مواقف يعرضها المختبرين على المشاركين ثم يطلبون منهم الاخبار عن مواقف مماثلة مرت بهم وماذا كان شعورهم وانفعالاتهم حيالها.

مثال ١ على الخبرة السلبية - الإيجابية، عرض المختبرين على المشاركين الموقف التالي: "قد تتخيل شخصا يشعر بالسعادة لأن زميلاً له في العمل لم يحصل على الترقية التي ينتظرها وذلك لأنه اعتقد أن زميله لا يستحق الترقية، ومع ذلك، قد تتخيل أن هذا الشخص الذي يشعر بالسعادة يشعر أيضاً بالذنب أو بالسوء حيال الشعور بالسعادة بشأن مصيبة شخص ما". ثم طُلب من المشارك تقديم مثال آخر. مثال ٢ قدم فريق البحث مثلاً ثانياً، هذه لخبرة سلبية - سلبية: "قد تتخيل شخصاً يغضب من شخص ما لمقاطعته أثناء حديثهم. قد يشعر هذا الشخص بالقلق من كونه غاضباً من شيء يبدو صغيراً". ووفقاً لهذا المقياس وضعت الباحثة مقياس خبرات ما وراء الانفعال في الدراسة الحالية، وجاء على النحو التالي:

وصف المقياس: المقياس عبارة عن مقياس تقدير خماسي يتكون من (٢٢) مفردة تقيس تجاربك وخبراتك وتقييمك لانفعالاتك وذلك في مجموعتين من الانفعالات مقسمين إلى أربع أنواع من الخبرات:

١- الإيجابية مثل (الجرأة أو الشجاعة، ورباطة الجأش، والبهجة) وذلك في صورتين:

أ. خبرات (إيجابية – إيجابية) تقيسها المفردات (٦-١)، مثل: أن تشعر بالفرح نتيجة الشجاعة.

ب. خبرات (سلبية – إيجابية) تقيسها المفردات من (٧-١١) مثل الشعور بالذنب نتيجة الشعور بالحماس.

٢- السلبية مثل (الخوف، الغضب، الحزن) وذلك في صورتين:

أ. خبرات (إيجابية – سلبية) وتقيس المفردات (١٢-١٦)، مثل الشعور بالفخر استجابة للشعور بالهزيمة.

ب. خبرات (سلبية – سلبية) وتقيسها المفردات من (١٧-٢٢) مثل الشعور بالذنب نتيجة الشعور بالحدق.

التصحيح: تتراوح درجة المفردة من (١-٥) حيث تشير الدرجة خمسة لداوما وهي كثرة حدوث الخبرة الانفعالية بينما تشير الدرجة واحدة إلى اطلاقا وهي ندرة حدوث الخبرة، تتراوح درجة كل قسم حسب عدد مفرداته، ويعطى المشارك في التطبيق أربع درجات وفقا لأنواع التجارب الانفعالية الأربعة، وتدل الدرجات المرتفعة على كثرة حدوث الخبرة الانفعالية بينما تدل الدرجات المنخفضة على قلة حدوث الخبرة الانفعالية.

صدق مقياس ما وراء الانفعال:

تم حساب التحليل العاملي للأبعاد الأساسية لمقياس ما وراء الانفعال بنفس الطريقة المستخدمة مع الاستبانة السابقة، وجاءت النتائج كما يتضح من الجدول التالي:

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

جدول (٧) تشبعت مفردات مقياس ما وراء الانفعال بالعوامل المشتقة بعد التدوير

العوامل				المفردات	الخبرات (ابعاد المقياس)
٤	٣	٢	١		
			٠,٦٨٣	١	(١) الموجبة الموجبة
			٠,٤٠٤	٢	
			٠,٦٧١	٣	
			٠,٦٩٨	٤	
			٠,٣٦٤	٥	
			٠,٤٣٩	٦	
		٠,٧١١		١	(٢) السالبة الموجبة
		٠,٧٣١		٢	
		٠,٤٢٨		٣	
		٠,٦٥١		٤	
		٠,٥٦٥		٥	
		حذف		٦	
	٠,٥٥			١	(٣) السالبة السالبة
	٣			٢	
	٠,٥٩			٣	
	١			٤	
	٠,٥٤			٥	
	٩			٦	
	٠,٣٦			١	(٤) السالبة الموجبة
	٥			٢	
	٠,٤٣			٣	
	٨			٤	
	٠,٥٤			٥	
	٠			٦	
حذف				١	(٤) السالبة الموجبة
٠,٣٠٠				٢	
٠,٦٧٤				٣	
٠,٥٧٣				٤	
٠,٥٣٠				٥	
٠,٣٩١				٦	

د. أماني محمد رياض عثمان البري

٥	٦	٥	٦	عدد المفردات
١,٦٠٢	١,٩٨٦	٢,٤٨٣	٣,٥٠٣	القيمة المميزة
%٩,٤٦٨	٩,٦٩%	٩,٩٦٦%	%١٠,٧٥٥	نسبة التباين المفسرة
٣٩,٨٨٨%				التباين الكلي

يتضح من الجدول السابق تشبع (٦) مفردات على العامل الأول (الخبرات الموجبة الموجبة) واسهم هذا العامل في التباين الكلي بنسبة ١٠,٧٥٥%، كما تشبع (٥) مفردات على العامل الثاني (الخبرات السالبة الموجبة) واسهم بنسبة ٩,٩٦٦% من التباين الكلي، وتشبع (٦) مفردات على العامل الثالث (الخبرات السالبة السالبة) واسهم بنسبة ٩,٦٩٩% من التباين الكلي، وتشبع (٥) مفردات على العامل الرابع (الخبرات الموجبة السالبة) واسهم بنسبة ٩,٤٦٨% من التباين الكلي، وبناء على ذلك أسهم المقياس ككل بنسبة تباين ٣٩,٨٨٨%. وبذلك تحقق الصدق لمقياس خبرات ما وراء الانفعال بدرجة مقبولة علميا وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي، وذلك بعد حذف مفردتين من الاختبار ليصبح العدد النهائي لمفرداته (٢٢) مفردة بدلا من (٢٤) مفردة. ثبات مقياس خبرات ما وراء الانفعال: استخدمت الباحثة لحساب ثبات المقياس معامل الفا كرونباخ للعوامل الأساسية وجاءت النتائج في الجدول التالي:

جدول (٨) قيم معاملات ثبات الفا كرونباخ لمقياس الهناء الذاتي

م	الخبرات	عدد المفردات	معامل الفا كرونباخ
١	الموجبة الموجبة	٦	٠,٧٤
٢	السالبة الموجبة	٥	٠,٧٣
٣	السالبة السالبة	٦	٠,٧٣
٤	الموجبة السالبة	٥	٠,٧٠
	اجمالي عدد المفردات	٢٢	٠,٧٠

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

يتضح من الجدول السابق تحقق ثبات مقياس خبرات ما وراء الانفعال بدرجة مقبولة علميا وصلاحيته للتطبيق في البحث الحالي.

ثالثا: خطوات البحث وإجراءاته

- 1- تطبيق أدوات البحث على عينة الدراسة والبالغ قوامها (٣٢٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقتين الاولى والثانية بكلية التربية جامعة عين شمس.
- 2- تصحيح المقاييس وتقسيم الطلاب إلى مرتفعين ومنخفضين وفقا للاربعيات في متغيرات (المخططات الوجدانية السالبة والموجبة، وأنواع خبرات ما وراء الانفعال، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي). وذلك للتحقق من الفرضين الأول والثاني.
- 3- استخدام جميع افراد العينة دون تصنيف للتحقق من الفرض الثالث.

رابعا: الأدوات الإحصائية

- 1- اجرت الباحثة التحليلات الإحصائية باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة للتحقق من الفرضين الأول والثاني، ومربع إيتا لتوضيح حجم التأثير.
- 2- استخدام تحليل المسار بطريقة الاحتمالية القصوى Maximum likelihood عن طريق IBM SPSS Amos الاصدار (٢٥) للتحقق من الفرض الثالث.

خامسا: نتائج البحث ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الاول على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي كل من المخططات الوجدانية (الموجبة - السالبة) وخبرات ما وراء الانفعال (الموجبة الموجبة، السالبة الموجبة، الموجبة السالبة، السالبة السالبة) في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) لدى عينة الدراسة".

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة إحصاءة (ت) للعينتين المستقلتين، وتعرض بالتفصيل كما يلي:

د. أماني محمد رياض عثمان البري

أ. بالنسبة لاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي، جاءت النتائج كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٩) نتائج استخدام إحصاءة (ت) في المقارنة بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي كل من المخططات الوجدانية وخبرات ما وراء الأفعال في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي

المتغيرات	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	حجم التأثير
المخططات الوجدانية الموجبة	المنخفضين	٦٩	٢١,٠٠	٣,٤٥	١٢٦	٢,٠١***	٠,٠٣١١ متوسط
	المرتفعين	٥٩	٢٢,٧٠	٣,٠٩			
المخططات الوجدانية السالبة	المنخفضين	٧٠	٢٢,٢٩	٣,٢١	١٣٦	١,٨٥	٠,٠٢٥ متوسط
	المرتفعين	٦٨	٢١,٣٥	٣,٣٦			
خبرات موجبة موجبة	المنخفضين	٦٧	٢٠,٦١	٣,٤٣	١٣٣	٣,٥٤***	٠,٠٨٦ كبير
	المرتفعين	٦٨	٢٢,٦٦	٣,٣٠			
خبرات سلبية ايجابية	المنخفضين	٦٩	٢٢,١٣	٣,٣٦	١٣٠	٠,٣٤	٠,٠٠١ ضعيف
	المرتفعين	٦٣	٢١,٩٤	٣,١٢			
خبرات ايجابية سلبية	المنخفضين	٥٠	٢١,٧٤	٣,٠١	١٠١	١,١٧*	٠,٠١٣ متوسط
	المرتفعين	٥٣	٢٢,٤٩	٢,٥١			
خبرات سالبة سالبة	المنخفضين	٧٠	٢١,٩٤	٣,٣١	١٢٧	٠,٠٧٤	٠,٠٠٠٤ ضعيف
	المرتفعين	٥٩	٢١,٩٨	٢,٧٩			

*** تشير إلى أن القيمة دالة عند مستوى (٠,٠٠١). * تشير إلى أن القيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥).

(٤) حجم التأثير: إذا كانت قيمة (مربع إيتا) $> ٠,٠١$ فيدل على تأثير ضعيف، إذا كان: $\geq ٠,٠١$ (مربع إيتا) $> ٠,٠٥٩$ فيدل على تأثير متوسط.
إذا كان: $\geq ٠,٠٥٩$ (مربع إيتا) $> ٠,١٣٨$ فيدل على تأثير كبير، إذا كان: $\geq ٠,١٣٨$ (مربع إيتا) $> ٠,٢٣٢$ فيدل على تأثير كبير جداً.
إذا كان: (مربع إيتا) $\leq ٠,٢٣٢$ فيدل على تأثير ضخم. (عبد الحميد، ٢٠١١: ٢٧٣-٢٨٤)

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المخططات الوجدانية الموجبة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي لصالح مرتفعي المخططات الوجدانية الموجبة.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المخططات الوجدانية السالبة في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الخبرات الموجبة الموجبة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي لصالح مرتفعي الخبرات الموجبة الموجبة.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الخبرات السالبة الموجبة في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي.
- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الخبرات الموجبة السالبة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي لصالح مرتفعي الخبرات الموجبة السالبة.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الخبرات السالبة السالبة في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي.

ب. بالنسبة لاستراتيجية القمع التعبيري، جاءت النتائج كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (١٠) نتائج استخدام إحصاءة (ت) في المقارنة بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي كل من المخططات الوجدانية وخبرات ما وراء الانفعال في استراتيجية القمع التعبيري

المتغيرات	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	حجم التأثير
المخططات الوجدانية الموجبة	المنخفضين	٦٩	١٢,٩١	٢,٣٨	١٢٦	٠,٩٩	٠,٠٠٨ ضعيف
	المرتفعين	٥٩	١٢,٥٢	٢,٠٣			
المخططات الوجدانية السالبة	المنخفضين	٧٠	١٢,٣٧	١,٩٩	١٣٦	٢,٥٤**	٠,٠٤٥ متوسط
	المرتفعين	٦٨	١٣,٣٥	٢,٥٢			
خبرات موجبة موجبة	المنخفضين	٦٧	١٢,٣٦	٢,٥٢	١٣٣	١,٠٩	٠,٠٠٩ ضعيف
	المرتفعين	٦٨	١٢,٧٩	٢,٣١			
خبرات سلبية ايجابية	المنخفضين	٦٩	١٢,٥٨	٢,٠٦	١٣٠	١,٥٤	٠,٠١٨ متوسط
	المرتفعين	٦٣	١٣,١٦	٢,٢٦			
خبرات ايجابية سلبية	المنخفضين	٥٠	١٢,٧٢	٢,٤٤	١٠١	٠,٨٥	٠,٠٠٧ ضعيف
	المرتفعين	٥٣	١٣,١٣	٢,٤٧			

د. أماني محمد رياض عثمان البري

٠,٠١٧ متوسط	١,٤٩	١٢٧	٢,٢٨	١٢,٦٦	٧٠	المنخفضين	خبرات سالبة سالبة
			٢,٤٠	١٣,٢٧	٥٩	المرتفعين	

** تشير إلى أن القيمة دالة عند مستوى (٠,٠١).

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المخططات الوجدانية الموجبة في استراتيجية القمع التعبيري.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي المخططات الوجدانية السالبة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في استراتيجية القمع التعبيري لصالح مرتفعي المخططات الوجدانية السالبة.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الخبرات الموجبة الموجبة في استراتيجية القمع التعبيري.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الخبرات السالبة الموجبة في استراتيجية القمع التعبيري.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الخبرات الموجبة السالبة في استراتيجية القمع التعبيري.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الخبرات السالبة السالبة في استراتيجية القمع التعبيري.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي استراتيجيتي التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) في مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة، والوجدان الموجب، والوجدان السالب) لدى عينة الدراسة".

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم التفاعلي والمخططات الوجدانية وما وراء
التفاعل لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة إحصاءة (ت) للعينتين المستقلتين، وتعرض
بالتفصيل كما يلي:

أ. بالنسبة لاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي، جاءت النتائج كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (١١) نتائج استخدام إحصاءة (ت) في المقارنة بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي استراتيجية
إعادة التقييم المعرفي في الهناء الذاتي

الهناء الذاتي	إعادة التقييم المعرفي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	حجم التأثير
الرضا عن الحياة	المنخفضين	٥٨	٢١,٣٦	٤,٩٧	١١٤	١,٩٥*	٠,٠٣٢ متوسط
	المرتفعين	٥٨	٢٣,٠٩	٤,٥٥			
الوجدان الموجب	المنخفضين	٥٨	٢٥,٣١	٦,٨٠	١١٤	٣,٦٠***	٠,١٠٢ كبير
	المرتفعين	٥٨	٢٩,٣٤	٥,١٦			
الوجدان السالب	المنخفضين	٥٨	١٨,٠٧	٣,٣٢	١١٤	١,٤٣	٠,٠١٨ متوسط
	المرتفعين	٥٨	١٧,٠٠	٤,٦٢			

*** تشير إلى أن القيمة دالة عند مستوى (٠,٠٠١). * تشير إلى أن القيمة دالة عند مستوى (٠,٠٥).

من الجدول السابق يتضح ما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي استراتيجية إعادة التقييم المعرفي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في الرضا عن الحياة لصالح مرتفعي إعادة التقييم المعرفي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي استراتيجية إعادة التقييم المعرفي عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) في الوجدان الموجب لصالح مرتفعي إعادة التقييم المعرفي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي استراتيجية إعادة التقييم المعرفي في الوجدان السالب.

د. أماني محمد رياض عثمان البري

ب. بالنسبة لاستراتيجية القمع التعبيري، جاءت النتائج كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (١٢) نتائج استخدام إحصاءة (ت) في المقارنة بين متوسطي درجات الطلاب مرتفعي ومنخفضي استراتيجية القمع التعبيري في الهناء الذاتي

الهناء الذاتي	القمع التعبيري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت)	حجم التأثير
الرضا عن الحياة	المنخفضين	٤٥	٢٢,٣٦	٣,٦٧	٩٦	٠,٢٦	٠,٠٠٠٧ ضعيف
	المرتفعين	٥٣	٢٢,٥٨	٤,٧٣			
الوجدان الموجب	المنخفضين	٤٥	٢٨,٠٧	٥,٣٨	٩٦	٠,١٣	٠,٠٠٠٢ ضعيف
	المرتفعين	٥٣	٢٧,٩١	٦,٧٠			
الوجدان السالب	المنخفضين	٤٥	١٧,٢٩	٣,٣٦	٩٦	٠,٤٦	٠,٠٠٠٢ ضعيف
	المرتفعين	٥٣	١٧,٦٦	٤,٥١			

من الجدول السابق يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي استراتيجية القمع التعبيري في أي من مكونات الهناء الذاتي.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على "توجد مطابقة جيدة بين النموذج البنائي المقترح ونموذج البيانات لعينة الدراسة وفقا لطبيعة المسارات المباشرة وغير المباشرة بين نوع المخططات الانفعالية ونوع خبرات ما وراء الانفعال (كمتغيرات مستقلة)، واستراتيجيتي التنظيم الانفعالي (كمتغيرات وسيطة)، ومكونات الهناء الذاتي (كمتغيرات تابعة)".

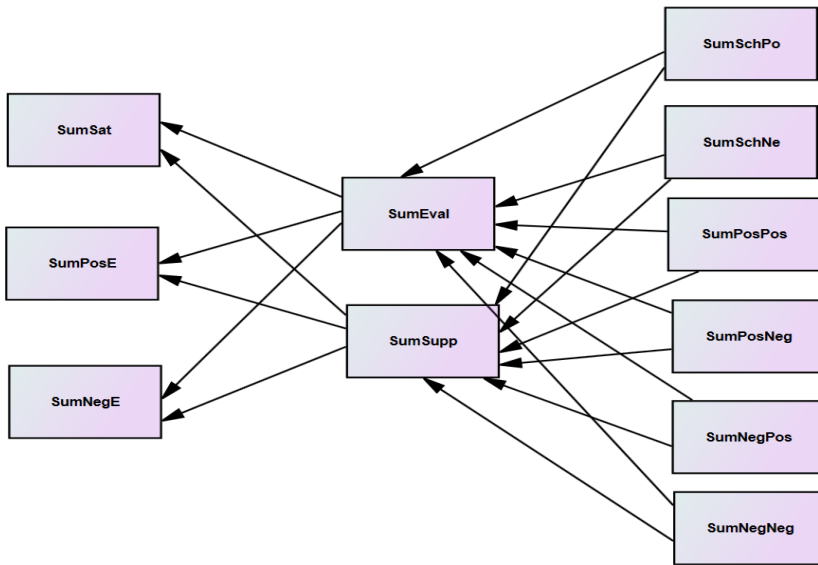
للتحقق من الفرض اقترحت الباحثة التصور التالي في الشكل رقم (٢) واستخدمت للتحقق من مطابقته مع البيانات استخدمت الباحثة الأسلوب الإحصائي "تحليل المسار" بطريقة الاحتمالية القصوى Maximum likelihood عن طريق البرنامج الاحصائي SPSS الاصدار (٢٥)، واستخدام مؤشرات حسن المطابقة والتي جاءت كما يلي:

١- اختبار حسن المطابقة كا^٢. ٢- مؤشر حسن المطابقة المقارن (CFI).

٣- معيار معلومات أكايك (AIC).

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

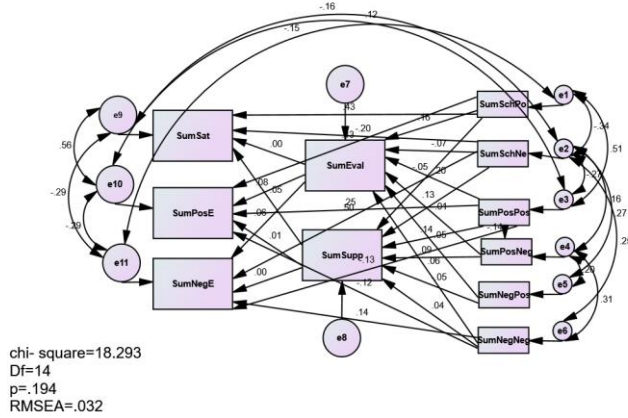
- ٤- مؤشر الجذر التربيعي بمتوسط مربعات خطأ الاقتراب (RMSEA).
٥- مؤشر توكر - لويس (TLI).
٦- مؤشر الصدق الزائف المتوقع (ECVI). ٧- مؤشر الافتقار للمطابقة المقارن (PCFI).
٨- مؤشر جودة المطابقة (GFI).



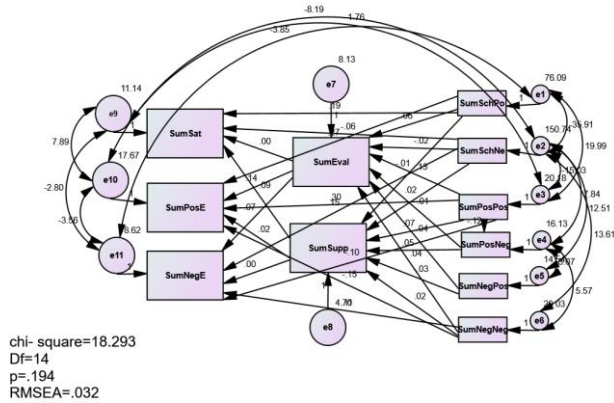
شكل (٢) النموذج السببي المقترح للعلاقات بين متغيرات البحث الحالي

وقد تم تقدير نموذج القياس للبناء المفترض وفقا للأساس النظري، وتم حساب قيم التأثيرات المعيارية وغير المعيارية ودلالاتها، وتقدير معالم النموذج ككل عن طريق مؤشرات حسن المطابقة سابقة الذكر، واستخرجت أفضل مطابقة للنموذج المقترح. وجاءت أفضل مطابقة للنموذج المقترح وقيم تأثيرات متغيرات الدراسة واتجاه هذه التأثيرات كما تتضح في النتائج التالية المعروضة في الاشكال رقم (٣) ، (٤) والجداول

رقم (١٣)، (١٤) وقد عرضت الباحثة المسارات الدالة وغير الدالة بالشكلين وحذفت مؤشراتهما من جداول النتائج كما يلي:



شكل (٣) النموذج المستخرج بين متغيرات الدراسة بمساراته الدالة وغير الدالة بالأوزان المعيارية



شكل (٤) النموذج المستخرج بين متغيرات الدراسة بمساراته الدالة وغير الدالة بالأوزان غير المعيارية

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم التفاعلي والمخططات الوجدانية وما وراء
التفاعل لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

جدول (١٣)

قيم واتجاه التأثيرات الدالة بين متغيرات البحث الحالي بالأوزان المعيارية وغير المعيارية

الدلالة	الوزن الاتحادي (التأثير)		المتغيرات واتجاه التأثير		
	المعياري	غير المعياري	إلى	من ---<	
*٠,٠١٤	٠,١٦٢	٢,٤٥٤	استراتيجية إعادة التقييم المعرفي	المخططات الوجدانية SumSchPo	
***	٠,٤٣٤	٨,٢٠١	الوجدان الموجب		
***	٠,٤٢٥	٧,٨٠٢	الرضا عن الحياة		
*٠,٠٤٩	٠,١٣١	١,٩٦٨	استراتيجية القمع التعبيري		المخططات السالبة SumSchNe
***	٠,١٩٦-	٣,٦٧٠-	الرضا عن الحياة		
***	٠,٤٩٧	٩,٩٨٩	الوجدان السالب		
*٠,٠٣٩	٠,١٣٩	٢,٠٦١	استراتيجية القمع التعبيري	خبرات ما وراء التفاعل SumPosPos	
**٠,٠٠٣	٠,١٩٥	٣,٠٠٨	إعادة التقييم المعرفي		
***	٠,٢٥٠	٤,٧٠٢	الوجدان الموجب		
***	١,١٢٥-	٢,٤٣٢-	الوجدان السالب		
**٠,٠١٢	٠,١٣٥-	٢,٥١٤-	الخبرات الموجبة السالبة		
**٠,٠٠١	٠,١٢١-	٣,٢١٠-	الوجدان الموجب		الموجبة SumPosPos
**٠,٠٠٣	٠,١٣٩	٢,٩٩٣	الوجدان السالب	السالبة SumPosNe	

د. أماني محمد رياض عثمان البري

لم يوجد لها تأثيرات دالة احصائيا في المتغيرات الوسيطة أو التابعة	السالبة الموجبة	
لم يوجد لها تأثيرات دالة احصائيا في المتغيرات الوسيطة أو التابعة	الموجبة السالبة	
لم يوجد لها تأثيرات دالة احصائيا على المتغيرات التابعة	التقييم المعرفي	استراتيجية التنظيم الالقمالي
لم يوجد لها تأثيرات دالة احصائيا على المتغيرات التابعة	القمع التعبيري	

يتضح من الجدول السابق اتجاهات التأثيرات كما يلي:

أولاً: من المتغيرات المستقلة إلى المتغيرات الوسيطة أو التابعة على النحو التالي:

أ. تأثيرات من المخططات الوجدانية (الموجبة والسالبة) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي (كمتغير وسيط أو تابع) ومكونات الهناء الذاتي كمتغيرات تابعة، وجاءت في اتجاهين كما يلي:

١- يوجد تأثير موجب مباشر دال احصائيا للمخططات الوجدانية الموجبة في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي.

٢- يوجد تأثير موجب مباشر دال احصائيا للمخططات الوجدانية الموجبة في مكونين من مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة والوجدان الموجب).

٣- يوجد تأثير موجب مباشر دال احصائيا للمخططات الوجدانية السالبة في استراتيجية القمع التعبيري.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

٤- يوجد تأثير موجب مباشر دال احصائيا للمخططات الوجدانية السالبة في
مكون من مكونات الهناء الذاتي (الوجدان السالب).

٥- يوجد تأثير سالب مباشر دال احصائيا للمخططات الوجدانية السالبة في
مكون من مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة).

ب. تأثيرات من خبرات ما وراء الانفعال في استراتيجيات التنظيم الانفعالي
(كمتغير وسيط أو تابع)

ومكونات الهناء الذاتي كمتغيرات تابعة، وجاءت كما يلي:

- ١- يوجد تأثير موجب مباشر دال احصائيا للخبرات الموجبة الموجبة في
استراتيجية القمع التعبيري.
- ٢- يوجد تأثير موجب مباشر دال احصائيا للخبرات الموجبة الموجبة في
استراتيجية إعادة التقييم المعرفي.
- ٣- يوجد تأثير موجب مباشر دال احصائيا للخبرات الموجبة الموجبة في أحد
مكونات الهناء الذاتي (الوجدان الموجب).
- ٤- يوجد تأثير سالب مباشر دال احصائيا للخبرات الموجبة الموجبة في أحد
مكونات الهناء الذاتي (الوجدان السالب).
- ٥- يوجد تأثير سالب مباشر دال احصائيا للخبرات الموجبة الموجبة في
الخبرات الموجبة السالبة.
- ٦- يوجد تأثير موجب مباشر دال احصائيا للخبرات السالبة السالبة في أحد
مكونات الهناء الذاتي (الوجدان السالب).
- ٧- يوجد تأثير سالب مباشر دال احصائيا للخبرات السالبة السالبة في مكونات
الهناء الذاتي (الوجدان الموجب).

جدول (١٤)
مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الحالي المقترح والمدى المثالي لكل مؤشر

المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
X2	١٨,٢٩٣	أن تكون غير دالة احصائياً
Df	١٤	
X2/df	١,٣٠٧	(صفر) إلى (٥)
CFI	٠,٩٩٥	يساوي أو أعلى من (٠,٩٠) وأفضل مطابقة الواحد الصحيح
TLI	٠,٩٨٠	يساوي أو أعلى من (٠,٩٠)
RMSEA	٠,٠٣٢	(صفر) إلى (٠,١)
PCFI	٠,٢٥٣	(صفر) إلى (١)
GFI	٠,٩٨٩	يساوي أو أعلى من (٠,٩٠) وأفضل مطابقة الواحد الصحيح
AIC	١٢٢,٢٩٣ (١٣٢,٠٠٠)	الحالي أقل من المشيع
ECVI	٠,٤١٧ (٠,٤٥١)	الحالي أقل من المشيع

* الرقم المكتوب بين القوسين يشير لقيمة المؤشر للنموذج المشيع. جاءت مؤشرات حسن المطابقة كما يلي:

- ١- بلغت نسبة كا $١,٣٠٧$ ، حيث جاءت قيمة كا $= ١٨,٢٩٣$ ، ودرجات الحرية $= ١٤$ ، وهي غير دالة إحصائياً، مما يدل على مطابقة جيدة للنموذج المفترض مع البيانات.
- ٢- مؤشر المطابقة المقارن (CFI) وكانت قيمته تساوي (٠,٩٩٥) مما يدل على أن النموذج المفترض يتفق بدرجة عالية مع البيانات حيث اقتربت قيمته من الدرجة (١).
- ٣- مؤشر توكر - لويس (TLI) وجاءت قيمته تساوي (٠,٩٨٠) وهو يعبر عن مطابقة جيدة للنموذج مع البيانات حيث جاءت اعلى من (٠,٩٠) واقتربت قيمته من الدرجة (١).
- ٤- مؤشر الافتقار للمطابقة المقارن (PCFI) وجاءت قيمته تساوي (٠,٢٥٣) وهو يدل على مطابقة جيدة للنموذج مع البيانات.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم التفاعلي والمخططات الوجدانية وما وراء
التفاعل لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

٥- مؤشر جودة المطابقة (GFI) وجاءت قيمته للنموذج الحالي تساوي (٠,٩٨٩) مما يدل على مطابقة جيدة للنموذج مع البيانات، (٠,٩٠) حيث جاءت قيمته أعلى من (٠,٩٠) وقريبة من أفضل مطابقة عند الدرجة (١).

٦- مؤشر جذر متوسط مربع خطأ الاقتراب (RMSEA) وجاءت قيمته تساوي (٠,٠٣٢) مما يدل على مطابقة جيدة للنموذج مع البيانات حيث وقعت قيمته من (صفر) إلى (٠,١).

٧- مؤشر معيار معلومات أكايك (AIC) وكانت قيمته للنموذج الحالي تساوي (١٢٢,٢٩٣)، وهي أقل من قيمته للنموذج المشبع التي بلغت (١٣٢) مما يدل على مطابقة جيدة للنموذج مع البيانات.

٨- مؤشر الصدق الزائف المتوقع (ECVI) وكانت قيمته للنموذج الحالي تساوي (٠,٤١٧)، وهي أقل من قيمته للنموذج المشبع التي بلغت (٠,٤٥١) مما يدل على مطابقة جيدة للنموذج مع البيانات.

وتدل نتائج المؤشرات الثمانية السابقة جميعاً على أن الشكل () يعبر عن النموذج السببي الصحيح للعلاقات بين متغيرات الدراسة.

تلخيص النتائج وتفسيرها:

● بالنسبة لنتائج الفرض الأول جاءت كما يلي:

أ. في ضوء تأثيرات المتغيرات المستقلة (المخططات الوجدانية، وخبرات ما وراء الانفعال) على استراتيجية إعادة التقييم المعرفي اتضح ما يلي:

● وجدت فروق دالة احصائياً بين مرتفعي ومنخفضي المخططات الوجدانية الموجبة في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي لصالح مرتفعي المخططات الوجدانية الموجبة. ويمكن أن يرجع ذلك إلى أن ارتفاع ما يخزنه ويوظفه الفرد من طرق واستراتيجيات تعامل إيجابية مع المواقف الانفعالية تجعله أكثر استخداماً للاستراتيجيات التكيفية

لتنظيم الانفعالي والتي منها استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي حيث يعيد الفرد صياغة وتفسير الموقف الانفعالي بطريقة إيجابية وفقا لماضية وخبراته الإيجابية في مثل هذه المواقف وهنا يكون أكثر قدره على معرفة الانفعالات المناسبة واصدارها وتوجيهها مبكرا وبطريقة مناسبة للموقف لدعم الخبرات السارة ودحض أي خبرات غير سارة مما يتيح له تعبير انفعالي جيد يصاحبه حالة من التكيف النفسي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسات

Leila & (Faustino & Vasco, 2021) ، (leahy et al., 2019) ، (Matina,2019) (Moghtader & Shamloo,2019).

• وجدت فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي الخبرات الموجبة الموجبة في استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي لصالح مرتفعي الخبرات الموجبة الموجبة، وكذلك الخبرات الموجبة السالبة لصالح المرتفعين. ويمكن أن تعزو هذه النتائج إلى أن ما وراء الانفعال يتضمن عدد من العمليات المعرفية مثل الوعي الذاتي، والتقييم الذاتي، وتنظيم الانفعال، وأن ما وراء الانفعال يتضمن أداء تنفيذي انفعالي متمثل في ردود الأفعال الانفعالية حول الذات الانفعالية. وبذلك يكون الافراد المرتفعين في الخبرات ما وراء الانفعالية الموجبة الموجبة وكذلك الخبرات الموجبة السالبة أكثر استخداما لاستراتيجيات إعادة التقييم المعرفي كاستراتيجيات تكميلية لما تتضمنه خبراتهم ما وراء الانفعالية من مشاعر ثانوية موجبة حول المشاعر الأساسية الاولية سواء في المواقف الانفعالية الموجبة أو السالبة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة مثل: (Norman & Furnes, 2016) ، (Bartsch) (Brajša-Žganec,2013) (et al., 2008) ، ومع نتائج الدراسات النظرية حول فلسفة ما وراء الانفعال مثل (Chase, 2018) ، والدراسات التجريبية (Merchant, 2018) والتي اوصت بإجراء المزيد من برامج ما وراء الانفعالات لتحسين استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

● لم توجد أي فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي المخططات السالبة أو خبرات ماوراء الانفعال السالبة الموجبة أو السالبة السالبة في استراتيجية إعادة التقييم المعرفي. ويمكن أن يفسر ذلك في ضوء طبيعة استراتيجية إعادة التقييم المعرفي حيث انها توظف وفقا لما يتوافر في شخصية الفرد من سمات إيجابية فهي استراتيجية تكيفية تركز على إعادة تفسير الحدث وعلى خبرات الفرد الداعمة لتنشيط المشاعر الإيجابية وتقليل أي مشاعر سلبية وبالتالي لم توجد أي تأثيرات عليها من المخططات السالبة أو كلتا النوعين من الخبرات السالبة السالبة أو السالبة الموجبة لما لهما من تأثيرات ودلالات واستدعاءات لمشاعر ثانوية مؤلمة وحزينة حول مواقف انفعالية أساسية سواء إيجابية أو سلبية. وهذا يتفق مع توصله له (Leahy et al., 2019) من انخفاض تأثير المخططات السالبة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي الايجابية، كما تتفق مع ما توصل له (Haradhavala, 2016) ، ونظرية ما وراء الانفعالات لـ (Norman & Furnes, 2016)، حيث أوضحوا ارتباط نوع الخبرة ما وراء الانفعالية باستراتيجية التنظيم الانفعالي الأكثر استخداما لدى الافراد، نظر لتدعيم الخبرات الايجابية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية وانخفاض أثر الخبرات السالبة عليها.

ب. في ضوء تأثيرات المتغيرات المستقلة (المخططات الوجدانية، وخبرات ما وراء الانفعال) على استراتيجية القمع التعبيري اتضح ما يلي:

● وجدت فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي المخططات الوجدانية السالبة في استراتيجية القمع التعبيري لصالح مرتفعي المخططات الوجدانية السالبة، في حين لم توجد فروق في ضوء المخططات الوجدانية الموجبة. ويمكن أن يفسر ذلك في ضوء بنية المخططات السالبة وظروف تكوينها وما صاحبها من خبرات انفعالية سالبة حيث

يتعرض جميع الأفراد لمجموعة كبيرة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والغضب والحزن واليأس والغيرة والحسد والاستياء، وقد يتسبب ذلك في وقوع بعض الأفراد في الاضطرابات النفسية نتيجة هذه الانفعالات، ويلجأ الأفراد لعدم حدوث ذلك لتوظيف بعض استراتيجيات التعامل مع مثل هذه الانفعالات السالبة، مثل استراتيجية القمع التعبيري، وبناء عليه يزداد استخدام الفرد لهذه الاستراتيجية كلما زاد حجم ما يخزنه وينشطه الفرد من مخططات سالبة سعياً لتقليل التعبير عن الانفعالات السالبة أو ظهورها في المواقف الانفعالية المتنوعة لما قد ينتج عن ظهورها من آثار اجتماعية أو انفعالية أكثر ضرراً بالفرد. ويتفق ذلك مع ما قدمه (Leahy et al, 2019) في نظريته حول المخططات الانفعالية.

● لم توجد فروق دالة احصائياً بين مرتفعي ومنخفضي جميع أنواع خبرات ما وراء الانفعال (الموجبة الموجبة، والسالبة الموجبة، الموجبة السالبة، والسالبة السالبة) في استراتيجية القمع التعبيري. ويمكن أن يرجع ذلك إلى الفروق الفردية بين الأفراد في تأثير نوع الخبرات ما وراء الانفعالية عليهم حيث يزيد الارتباط بين خبرات ما وراء الانفعال وقدرة الفرد على مراقبة وتقييم وتنظيم وتوجيه انفعالات ويقل الارتباط مع الاستراتيجيات غير التكيفية ومنها استراتيجية القمع التعبيري. وتتفق هذه النتيجة مع تصور ما وراء الانفعالات (Norman & Furnes, 2016).

● بالنسبة لنتائج الفرض الثاني جاءت كما يلي:

في ضوء تأثيرات المتغيرات المستقلة (الوسيط) (استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري) في مكونات الهناء الذاتي اتضح ما يلي:

● وجدت فروق دالة احصائياً بين مرتفعي ومنخفضي استراتيجية إعادة التقييم المعرفي في

الرضا عن الحياة والوجدان الموجب لصالح مرتفعي إعادة التقييم المعرفي، في حين لم

توجد فروق دالة احصائياً في الوجدان السالب. ويمكن أن يرجع ذلك إلى أن ارتفاع

قدرة الفرد في استخدام إحدى الاستراتيجيات التكيفية تتيح له فرصة أكبر لنجاح

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

علاقاته الاجتماعية وإقامة علاقات إيجابية مع من حوله مما يضيف على حياته الرضا
عن الحياة ويزداد عنده الوجدان الموجب، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (Ng,
(Finaly-Jones, (Foa and McLean ,2016) (et al., 2018
(2014)،(Gross, 2014).

● لم توجد فروق دالة احصائيا بين مرتفعي ومنخفضي استراتيجية القمع التعبيري في أي
من مكونات الهناء الذاتي. ويمكن أن يرجع ذلك إلى ارتباط تأثيرات القمع التعبيري
بمرور الوقت وطبيعة الموقف وعدد مواقف استخدامها حيث قد يحقق استخدام
استراتيجية القمع التعبيري استقرار نفسي وقبول اجتماعي مؤقت لكنه على الأمد
الطويل قد يؤدي إلى إعاقة جزئية لتحقيق الهناء الذاتي المتمثل في نقص مكونات
الرضا عن الحياة والوجدان الموجب وزيادة الوجدان السالب مما قد يوقع الفرد فريسة
للمرض النفسي. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Jazaieri et al.,
(2013)، (Kimhy et al., 2012)، (Miceli & Castelfranchi, 2019)
الذين أوضحوا ارتباط استراتيجية القمع التعبيري بالوجدان السالب والدرجات
المنخفضة من مكونات الهناء الذاتي الإيجابية كالرضا عن الحياة والوجدان الموجب،
في حين تتفق هذه النتيجة مع نفس الدراسات فيما توصلوا له بشأن أن استراتيجية
القمع التعبيري أقل كفاءة وتأثيرا من استراتيجية إعادة التقييم المعرفي.

بالنسبة لنتائج الفرض الثالث جاءت كما يلي:

في ضوء تأثيرات المتغيرات المستقلة على المتغيرات الوسيطة أو التابعة جاءت
التأثيرات على النحو التالي:

● توجد تأثيرات موجبة مباشرة دالة احصائيا للمخططات الوجدانية الموجبة في استراتيجية
إعادة التقييم المعرفي، وفي مكونين من مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة
والوجدان الموجب). يرجع ذلك إلى البنية النفسية للمخططات الوجدانية والتصورات

النظرية لبعض الباحثين مثل (Holland,2012,p.1) ، (Leahy, 2002) ووضع التنظيم الانفعالي كمكون أساسي ضمن مكوناتها البنائية، ووفقاً لهذه التصورات تحدد المخططات الانفعالية الطرق التي يقيم بها الأفراد ويستجيبون للتجربة الانفعالية، حيث يرى (Leahy, 2016) أن الأفراد عندما يتعرضون لإثارة وجدانية في أثناء المواقف الاجتماعية، ينشط الأفراد ذوا التفكير الإيجابي مخططاتهم الانفعالية الإيجابية لتوليد معلومات وطرق تعالج الأحداث السلبية أو تدعم الإيجابية، وتنشط المعلومات الاجرائية حول التنظيم الانفعالي التي يمكن أن يستخدمها الافراد في التجهيز الانفعالي لهذه المواقف واستخدام استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي لإدارة الانفعالات وتوجيهها بصورة جيدة في مثل هذه المواقف، وأكد Moghtader & (Shamloo,2019) على دور المخططات الانفعالية الإيجابية في تفسير مجريات الحياة وتأثيرها الانفعالي على الفرد فعند تنشيط المخططات الانفعالية الإيجابية يكون لها تأثير كبير على كيفية تفسير وشرح أحداث الحياة والتفاعل مع الأحداث الانفعالية، فتؤدي المخططات الانفعالية الايجابية لدى الأفراد إلى تجربة الأحداث الايجابية في الحياة مما يؤدي الى الشعور بالسعادة والراحة والهناء الذاتي بما يتضمنه من مكونات الرضا عن الحياة والوجدان الموجب.

● توجد تأثيرات موجبة مباشرة دال احصائيا للمخططات الوجدانية السالبة في استراتيجية القمع التعبيري، وفي مكون من مكونات الهناء الذاتي (الوجدان السالب). ويمكن أن يعزو ذلك إلى ارتباط نوع المخطط بنوع الاستراتيجية المستخدمة وما ينتج عنها حيث يستدعي تنشيط المخططات السالبة إلى تجربة الاحداث السالبة مما يؤدي لاستخدام استراتيجيات تنظيم انفعالي غير تكيفية مثل استراتيجية القمع التعبيري التي تركز على الاستجابة الانفعالية ومحاولة كبت واخفاء الانفعالات السالبة ومنعها من الظهور للحفاظ على الهدوء الانفعالي في اثناء موقف الانفعال مما قد يؤدي إلى تأثيرات ايجابية مؤقتة في الموقف وتأثيرات سالبة طويلة الأمد وظهور حالة من انخفاض

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

الهناء الذاتي وارتفاع درجة الوجدان السالب وقد يقع الفرد فريسة للاضطراب النفسي.
وتتفق هذه النتيجة مع دراسات (سلوم، ٢٠١٤) ، (Jazaieri et al., 2013)،
(Kimhy et al., 2012).

يوجد تأثير سالب مباشر دال احصائيا للمخططات الوجدانية السالبة في مكون من
مكونات الهناء الذاتي (الرضا عن الحياة). ويمكن أن يرجع ذلك إلى ان المخططات
السالبة وما تتضمن من تجارب سالبة يستدعي تنشيطها حالة من عدم السعادة وما
يترتب عليها من انخفاض الإحساس بالرضا عن الحياة بشكل عام فكلما زادت
المخططات السالبة انخفضت درجات الرضا عن الحياة وتتفق هذه النتيجة مع
دراسة (Moghtader & Shamloo, 2019) التي اكدت على دور المخططات
الانفعالية (السلبية) في تفسير مجريات الحياة بطريقة متشائمة وتفسير وشرح أحداث
الحياة والتفاعل مع الأحداث الانفعالية بطرق غير تكيفية، حيث تؤدي المخططات
الانفعالية غير السوية (السلبية) لدى الأفراد إلى تجربة الأحداث السلبية في الحياة
ووجود مثل هذه الأحداث في حياه الفرد يؤدي الى الشعور بالإجهاد النفسي المفرط
وعدم الرضا عن الحياة.

● توجد تأثيرات موجبة مباشرة دالة احصائيا للخبرات الموجبة في استراتيجيتي
التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري)، وفي أحد مكونات الهناء
الذاتي (الوجدان الموجب)، ويمكن أن يرجع ذلك ما شرحه (Norman &
Furner, 2016) من أن خبرات ما وراء الانفعال المتميزة يمكن أن تتنبأ بطرق
الفرد في تنظيم انفعالاته سواء بالتعبير عنها والتحكم فيها وادارتها بصورة لائقة
تتناسب مع الموقف وتحقق التوازن الانفعالي أو بقمعها وعدم التعبير عنها لتحقيق
الاستقرار الانفعالي وعدم زيادة الاثارة الانفعالية في المواقف الانفعالية غير السارة،
كما يمكن أن تتنبأ بمكونات الهناء الذاتي حسب طبيعة الخبرة حيث ترتبط إيجابيا

وتتنبأ الخبرات ذات الطبيعة الإيجابية بالمكونات الوجدانية الإيجابية كالرضا عن الحياة والوجدان الموجب، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Haradhavala, 2016).

● توجد تأثيرات سالبة مباشرة دالة احصائيا للخبرات الموجبة الوجدان في الوجدان السالب. ويمكن أن يفسر ذلك في ضوء طبيعة الخبرات الوجدانية ذات الطبيعة الموجبة وتأثيراتها التكيفية على الفرد لتحقيق التوازن النفسي والتقليل من تأثيرات الخبرات السالبة وضعف الانفعالات السالبة والمكونات الوجدانية ذات الطبيعة السالبة كالوجدان السالب . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Haradhavala, 2016)، (Norman & Furner, 2016) .

● توجد تأثيرات سالبة مباشرة دالة احصائيا للخبرات الموجبة الوجدان في الخبرات الموجبة السالبة. ويمكن أن يفسر ذلك في ضوء البنية التفاعلية لمكونات خبرات ما وراء الانفعال حيث تتكامل أنواع الخبرات وتؤثر بعضها في بعض حسب طبيعة ونوع الخبرة، وتعتبر الخبرات الموجبة الوجدان وما يصحبها من تأثيرات نفسية إيجابية ومشاعر جيدة كالفرح والتفاؤل والتسامح والفخر أكثر تأثيرات في غيرها واضفاءها نوع من المشاعر الثانوية الإيجابية حتي في المواقف السلبية محاولة لإعادة تفسير الموقف السلبي لترك اثر إيجابي داخل الفرد، وتعتبر هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثة نتيجة واقعية جدا حيث يفسر الانسان السوي في كثير من الأحيان المواقف السالبة والضاغطة بالنسبة مثل (الهزيمة) على انها مدعاة للفخر لأنها مثلا هزيمة مع شرف والتزام بالقواعد الأخلاقية، أو هزيمة بسبب تأييد الحق أو أنه قبل بالهزيمة وتنازل عن بعض حقوقه تعاطفا وكرما واثار مع الغير. أو يشعر الانسان بالسعادة نتيجة شعور بالخوف لأنه قد يزيل بعض الشكوك غير المرغوبة حول قوة رباط علاقة عاطفية، أو قد يفسرها في بعض الأحيان على انها ابتلاءات من الله عز وجل وانه سوف يؤجر على تحملها وتقبلها ويثاب عليها وان بعدها الفرج والمنحة

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

من الله عز وجل وبالتالي يتبع المواقف السلبية مشاعر إيجابية يدعمها الثقة في الله عز وجل أولاً ثم النفس مطمئنة المتفائلة الحريصة على القبول الاجتماعي وملائمة الانفعالات للمعايير الاجتماعية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات Miceli & (Castelfranchi, 2015) ، (Miceli & Castelfranchi, 2019) حيث اشارا إلى وظائف ما وراء الانفعالات في دعم الجانب القيمي والاهداف الايمانية وتوقعات الفرد حيث تحفز ما وراء الانفعالات الإيجابية الافراد على امتلاك مشاعر المحافظة على القيم، وتحقيق الاستحسان الاجتماعي، والنزاهة الأخلاقية.

● يوجد تأثير موجب مباشر دال احصائيا للخبرات السالبة السالبة في مكونات الهناء الذاتي (الوجدان السالب). ويمكن أن يفسر ذلك في ضوء ان زيادة الانفعالات الأساسية السالبة وما يصاحبها من انفعالات ثانوية سالبة يؤثر بدرجة كبيرة في زيادة الوجدان السالب حيث ينشط الفرد الخبرات السالبة وما صاحبها من انفعالات سالبة ويجعله يعيش التجربة السالبة مرة جديدة متألماً بانفعالاتها السلبية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Haradhavala, 2016).

● يوجد تأثير سالب مباشر دال احصائيا للخبرات السالبة السالبة في مكونات الهناء الذاتي (الوجدان الموجب). ويمكن أن يعزو ذلك إلى الطبيعة المتناقضة لكل من المكونين حيث يستدعي كل منهما أنواع متعارضة من الانفعالات وما وراءها فيتطلب تحقيق الوجدان الموجب استدعاء للخبرات الموجبة أو الموجبة السالبة وليس العكس. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات مثل: (Norman & Furnes, 2016)، (Brajša-Žganec, 2013)، (Bartsch et al., 2008).

● في ضوء تأثيرات استراتيجيات التنظيم الانفعالي كمتغيرات (مستقلة) في مكونات الهناء الذاتي كمتغيرات تابعة، ووضوح الدور التوسطي لهما " لم توجد أي تأثيرات دالة احصائيا لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) على

د. أماني محمد رياض عثمان البري

مكونات الهناء الذاتي". ويمكن أن يعزو ذلك إلى أن عدم توسط استراتيجيتي التنظيم الانفعالي لتأثيرات المخططات الوجدانية وخبرات ما وراء الانفعال في مكونات الهناء الذاتي حيث ظهرت هذه التأثيرات مباشرة، كما يمكن أن يفسر ذلك في ضوء أن محتوى ما تتضمنه ذاكرة الفرد من مخططات وجدانية وخبرات ما وراء انفعالية تنشط بصورة مباشرة في اثناء المواقف الانفعالية وتؤثر مباشرة على سلوكيات وانفعالات الافراد بما يدعم المشاعر الإيجابية ويقلل المشاعر السلبية بما يحقق للفرد استحسان اجتماعي. وتتفق هذه النتيجة مع (Ng, et al., 2018)، (Foa and McLean, 2016)، (Finaly-Jones, 2014) وتختلف مع نتائج الدراسات التي أقرت هذا الدور التوسطي مثل (Hassan et al, 2020) (Szczygiel & Mikolajczak, 2017)، (Troye et al., 2010).

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

المراجع

- الخطيب ، لبنى إبراهيم، والقرعان، جهاد سليمان محمد(٢٠٢٠). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالط والايثار لدى طلبة جامعة مؤتة، *المجلة التربوية الدولية المتخصصة*، ٩(١)، ١٧-١.
- العنزي، فريح (٢٠٠١). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية: دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والاناث ، *مجلة دراسات نفسية*، ١١(٣)، ٣١٥-٣٧٧.
- بريك، السيد رمضان محمد (٢٠١٨). أنماط ما وراء الانفعال لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود وعلاقتها ببعض المتغيرات، *مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج*، ٥١، ١١٤-١٤٠.
- سلوم، هناء عباس (٢٠١٤). استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها بحل المشكلات " دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.
- شلبي، محمد أحمد، وديغم، عبد المحسن إبراهيم.(٢٠٠٣). عوامل الشخصية السبعة الكبرى والتوجهات الاجتماعية المنبئة بالهناء الذاتي. *مجلة دراسات الطفولة*، ٦(٢٠)، جامعة عين شمس.
- عبد الحميد، عزت محمد(٢٠١١). الإحصاء النفسي والتربوي: تطبيقات باستخدام برنامج SPSS 18، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد المحسن، تهاني طالب والركابي، انعام مجيد عبيد (٢٠٢٠). أنماط ما وراء الانفعال لدى المرشدين التربويين، *دراسات العلوم الاجتماعية، الجامعة الأردنية*، عمادة البحث العلمي، ٤٧(٤)، ١٩١-٢٠٧.
- كفاقي، علاء الدين، وسالم، سهير محمد. (٢٠١٦). *علم النفس الاجتماعي*. مكتبة الرشد.
- Adam. B. (2015). An exploration of the effectiveness of emotional regulation strategies on the well-being of teachers and early years practitioners. University of Newcastle Upon Tyne (United Kingdom), **ProQuest Dissertations Publishing**.

- 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.
- Bartsch, A., Vorderer, P., Mangold, R., & Viehoff, R. (2008). Appraisal of emotions in media use: Towards a process model of meta-emotion and regulation. **Media Psychology**, 11(1), 7-27.
- Barrett, L.F., Mesquita, B., Ochsner, K.N. and Gross, J. (2007) The Experience of Emotion. **Annual Review of Psychology**, 58, 373-403. doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085709.
- Beck, J. S. (2011). **Cognitive behavior therapy: Basics and beyond** (2nd ed.). Guilford Press.
- Berry, J. O., & Jones, W. H. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. **Journal of social and personal relationships**, 12(3), 463-472. Guilford, 254.
- Brajša-Žganec, A. (2014). Emotional life of the family: Parental meta-emotions, children's temperament and internalising and externalising problems. **Društvena istraživanja-Časopis za opća društvena pitanja**, 23(01), 25-45.
- Bucci, W. (1997). **Psychoanalysis and Cognitive Science: A multiple code theory**. NY: Guilford Press.
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and social psychology bulletin*, 28(6), 724-731.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erikson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. **Emotion**, 3(1), 48-67.
- Carr, A. (2004). **Positive Psychology the Science of Happiness and Human Strengths**, 1st Edition, London, Routledge.
- Garro, L. C. (2000). Remembering what one knows and the construction of the past: A comparison of cultural consensus theory and cultural schema theory. **Ethos**, 28 (3), 275-319.
- Chan, S. M., & Chan, K. W. (2013). Adolescents' susceptibility to peer pressure: Relations to parent-adolescent relationship and

- adolescents' emotional autonomy from parents. *Youth & Society*, 45(2), 286-302.
- Chase, M. (2018). *Examining the Relationships Between Parental Meta-Emotion Philosophy, Emotion Regulation, and Academic Motivation* (Doctoral dissertation, Mount Saint Vincent University).
- Cherry, K. M. & Lumley, M.N. (2019). The longitudinal stability and predictive of positive self-schemas in multi informant study of child and adolescent Depressive symptoms and life satisfaction. **International Journal of Applied Positive Psychology**, 4:47–66.
- 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
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. **Journal of Counseling and Development**, 77(2), 141–152
- Davis, E. L., & Levine, L. J. (2013). Emotion regulation strategies that promote learning: Reappraisal enhances children's memory for educational information. **Child development**, 84(1), 361-374.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. **Social Indicators Research**, 31, 103-157. doi.org/10.1007/BF01207052.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Ed.), **Handbook of Positive Psychology**. Oxford and New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of ed Diener* (pp. 67–100). **Social Indicators Research Series**, Vol. 39. Dordrecht and New York: Springer.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. **Journal of Personality Assessment**, 49(1), 71–75. Retrieved from //A1985AEV0700014

- Eastabrook, J. M., Flynn, J. J., & Hollenstein, T. (2014). Internalizing symptoms in female adolescents: Associations with emotional awareness and emotion regulation. **Journal of Child and Family Studies**, 23(3), 487–496.
- Edwards, E. R., & Wupperman, P. (2019). Research on emotional schemas: A review of findings and challenges. **Clinical Psychologist**, 23(1), 3-14.
- 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. doi:10.1037/1528-3542.6.3.356
- Evans, L. M. (2019). Psychological Well-Being in College: The Role of Parental Meta-Emotion Philosophy and Romantic Relationships. University of Northern Colorado.
- Fassbinder, E., Schweiger, U., Martius, D., Brand-de Wilde, O., & Arntz, A. (2016). Emotion regulation in schema therapy and dialectical behavior therapy. **Frontiers in Psychology**, 7, 1373.
- 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).
- Faustino, B., & Vasco, A. B. (2021). Emotional schemas mediate the relationship between emotion regulation and symptomatology. **Current Psychology**, 1-7.
- Finaly-Jones, A. (2014). Self- Compassion and psychological health among psychologists. Thesis presented for degree of Doctor of Philosophy of Curtin University.
- Foa, E.B., & McLean, C. P. (2016). The Efficacy of Exposure Therapy for Anxiety-Related Disorders and Its Underlying Mechanisms: The Case of OCD and PTSD. **Ann Rev Clin Psycho**, 12, 1-28. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-021815-093533.
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74-81.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

- Fucito, L. M., Juliano, L. M., & Toll, B. A. (2010). Cognitive reappraisal and expressive suppression emotion regulation strategies in cigarette smokers. **Nicotine & Tobacco Research**, 12(11), 1156-1161.
- Galankis, M., Kakioti, A., Pezirkianidis, C., & Karakasidou, E. (2017). Reliability and validity of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) in a Greek sample. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/315760083_Reliability_and_validity_of_the_Satisfaction_with_Life_Scale_SWLS_in_a_Greek_sample
- Gottman, J., Katz, L., & Hoveen, C. (1996). Parental meta- emotion philosophy and the emotional life of families of families: theoretical models and preliminary data. **Journal of family psychology**, 10 (3), 243-268.
- 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. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. **Cambridge University**. 39, 281-291.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. **Handbook of emotions**, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). **Emotion Regulation: Conceptual Foundations**. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- 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. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. **Cognition & Emotion**, 13, 551-573. doi: org/10.1080/026999399379186.
- 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.
- Garro, L.C. (2000). Remembering What One Knows and the Construction of the Past: A Comparison of Cultural Consensus Theory and Cultural Schema Theory. **Journal of the Society for Psychological Anthropology**. doi.org/10.1525/eth.2000.28.3.275.
- 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.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. **Psychological Assessment**, 24(2), 409 - 417. doi.org/10.1037/a0025777.
- Hashemipour, F., Jafari, F., & Zabihi, R. (2019). Maladaptive schemas and psychological well-being in premenopausal and postmenopausal women. **Przegląd menopauzalny= Menopause review**, 18(1), 33.
- Haradhvala, N. (2016) "Meta-Emotions in Daily Life: Associations with Emotional Awareness and Depression". **Arts & Sciences Electronic Theses and Dissertations**. 978. https://openscholarship.wustl.edu/art_sci_etds/978.
- 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.
- Headey, B., & Wearing, A. (1990). Subjective well-being and coping with adversity. **Social indicators research**, 22(4), 327-349.
- Holland, A.C. (2012). The behavioural and neural effects of emotion regulation on autobiographical memory retrieval, <http://hdl.handle.net/2345/3822>.
- Huebner, E. S. (1991). Initial development of the Students' Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. **Psychological Assessment**, 6.
- 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.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Golden, P. R. (2013). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. **Motivation and Emotion**, 38, 23-35. doi: 10.1007/s11031-013-9368-z.
- Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). **Personality and individual differences**, 36(5), 1225-1232.
- Kashdan, T.B., Mishra, A., Breen, W.E., & Froh, J.J. (2009). Gender differences in gratitude: examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. **Journal of Personality**, 7(3):691-730. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x.
- Katana M, Röcke C, Spain S.M., & Allemand M. (2019). 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.
- Kesebir, P., & Diener, E. (2008). In pursuit of happiness empirical answers to philosophical questions. **Perspectives on Psychological Science**, 3(2), 117–125. doi:10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x.
- Keyfitz, L., Lumley, M. N., Hennig, K. H., & Dozois, D. J. A. (2013). The role of positive schemas in child psychopathology and resilience. **Cognitive Therapy and Research**, 37(1), 97–108. doi.org/10.1007/s10608-012-9455-6.
- Kimhy, D., Vakhrushevam J., Jobson – Ahmed., Tarrier, N. Malaspina, D., & Gross, J. (2012). Emotion awareness and regulation in individuals with schizophrenia: Implications for social functioning. **Psychiatry Research**, 200(2-3), 193-201.

- Kjell, O. N. E. (2011). Sustainable well-being: A potential synergy between sustainability and well-being research. **Review of General Psychology**, 15(3), 255–266. doi:10.1037/a0024603
- Kjell, O. N. E., Daukantaitė, D., Hefferon, K., & Sikström, S. (2016). The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: Expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. **Social Indicators Research**, 126(2), 893–919. doi:10.1007/s11205-015-0903-z.
- Kjell, O.N.E. (2018). Conceptualizing and Measuring Well-Being Using Statistical Semantics and Numerical Rating Scales. Lund Universit.
- Kok, B. E., Coffey, K.A., Cohn, M.A., Catalino, L.I., Vacharkulksemsuk, T., Sara B Algoe, S.B., Brantley, M., & Fredrickson, B.L. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. **Psychol Sci**, 1, 24 (7), 1123-32.
- Kostiuk, L. M. (2011). Adolescent emotion regulation questionnaire: development and validation of a measure of emotion regulation for adolescents. A thesis submitted to the faculty of gradates studies and research in partial fulfillment of the requirement for the degree of doctor philosophy in counseling psychology, University of Alberta.
- 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.
- 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.
- Izard, C. E. (2007). Emotion feelings stem from evolution and neurobiological development, not from conceptual acts: Corrections for Barrett et al. (2007). **Perspectives on Psychological Science**, 2(4), 404-405.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. **American Psychologist**, 46(8), 819–834. doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819.

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). **Stress, Appraisal, and Coping**. New York: Springer.
- Leahy, R.L.(2002). A model of emotional schemas. **cognitive and behavioral practice**, 9(3), 177-190.
- 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.
- Leahy, R.L. (2016). Emotional schemas therapy: ameta-experiential model. **Aust psycho**, 51(2), 82-87.
- Leahy, R. L. (2018). **Emotional schema therapy: Distinctive features**. Routledge.
- Leahy, R. L., Wupperman, P., Edwards, E., Shivaji, S., & Molina, N. (2019). Metacognition and emotional schemas: Effects on depression and anxiety. **International Journal of Cognitive Therapy**, 12(1), 25-37.
- Leite, C., & Kuiper, N. A. (2010). Positive and negative self-worth beliefs and evaluative standards. **Revista De Psihologie**, 56(3-4), 219-230.
- Lovallo D., & Kahneman D. (2003). Delusions of success: How optimism undermines executives' decisions. **Harvard Business Review**, 81, 56-63.
- Lucas, R.E. & Dyrenforth, P.S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? In K.D. Vohs & E.J. Finkel (Eds.), **Self and Relationships: Connecting Intrapersonal and Interpersonal Processes**, 254-273. New York: Guildford Press.
- 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.
- Melka, S. E., Lancaster, S. L., Bryant, A. R., & Rodriguez, B. F. (2011). Confirmatory factor and measurement invariance analyses of the emotion regulation questionnaire. **Journal of Clinical Psychology**, 67(12), 1283–1293.

- Merchant, E. K., Borders, L. D., & Henson, R. A. (2019). Attachment, Parental Meta-Emotion, and Emotion Regulation in Adoptive Mother–Child Dyads. **The Family Journal**, 27(4), 387-393.
- Merchant, E. K. (2018). An Exploration of the Impact of Attachment, Parental Meta-Emotion, and Emotion Regulation in Adoptive Families. Ph.D.1- 142.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2019). Meta-emotions and the complexity of human emotional experience. **New Ideas in Psychology**, 55, 42-49. doi.org/10.1016/j.newideapsych.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2015). **Expectancy and emotion**. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Mischel, W. Y Shoda, Y., & M I Rodriguez, M.I.(1989). Delay of gratification in children. **Science**, 244 (4907), 933-938. DOI: 10.1126/science, 2658056.
- Midkiff, M. F., Lindsey, C. R., & Meadows, E. A. (2018). The role of coping self-efficacy in emotion regulation and frequency of NSSI in young adult college students. **Cogent Psychology**, 5(1), 1520437.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., Höfer, S., & Schüßler, G. (2009). When you don't like what you feel: Experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. **Personality and Individual Differences**, 46(4), 448-453.
- Moghtader, L., & Shamloo, M. (2019). The correlation of perceived social support and emotional schemes with students' social anxiety. *Journal of Holistic Nursing And Midwifery*, 29(2), 106-112.
- Morvaridi, M., Mashhadi, A., Shamloo, Z. S., & Leahy, R. L. (2019). The effectiveness of group emotional schema therapy on emotional regulation and social anxiety symptoms. **International Journal of Cognitive Therapy**, 12(1), 16-24.
- 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.
- 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.
- Nishida, H. (1999). Cultural schema theory in W.B. Gudykunst (Ed.) **Theorizing about communications**. London: Sage publication.

- Norman, E., & Furnes, B. (2016). The concept of “metaemotion”: what is there to learn from research on metacognition? **Emotion Review**, 8(2), 187–193.
- Ochsner, K.N. (2008). The social-emotional processing stream: Five core constructs and their translational potential for schizophrenia and beyond, **Biol Psychiatry**, 1,64(1): 48–61.
- Parkinson, B. & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. **Journal of Cognition and Emotion**, 13, 277-303.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. **Psychological Assessment**, 5(2), 164–172. doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164.
- Roseman, I. J. (1996). Appraisal determinants of emotions: Constructing a more accurate and comprehensive theory. **Cognition & Emotion**, 10(3), 241-278.
- Rothbaum, R., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. **Journal of Personality and Social Psychology**, 42, 5-37. doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5.
- 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. doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Saeinia, M., Barjoe, L. K., & Bozorgi, Z.D. (2015). The effect of Self-Compassion Training on the Emotion Regulation of married women who referred to counseling center. **international journal of humanities and cultural studies**, issn 2356-5926.
- Sarason, S. D. (1997). Forward. In R. Weissberg, T. P. Gullotta, R. L. Hampton, B. A. Ryan, & g. R. Adams (Eds.), **Enhancing children’s wellness**, (8).
- 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.

- Szczygieł, D., & Mikolajczak, M. (2017). Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. **Personality and Individual Differences**, 117, 177-181.
- 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.
- Snow, N. L., Ward, R. M., Becker, S. P., & Raval, V. V. (2013). Measurement invariance of the difficulties in emotion regulation scale in India and the United States. **Journal of Educational and Developmental Psychology**, 3(1), 147.
- Snyder, M., & Swann, W.B (1978). Behavioral Confirmation in Social Interaction: From Social Perception to Social Reality. **Journal of Experimental Social Psychology**. 14, 148-162.
- Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. **Emotion Review**, 3, 3–7.
- Tomlinson, R. M., Keyfitz, L., Rawana, J. S., & Lumley, M. N. (2017). Unique contributions of positive schemas for understanding child and adolescent life satisfaction and happiness. **Journal of Happiness Studies**, 18(5), 255–1274. doi:org/10.1007/s1090 2-016-9776-3.
- 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. doi:org/10.1037/a0020262.
- Thiruchselvam, R., Hajcak, G., & Gross, J. J. (2012). Looking inward: Shifting attention within working memory representations alters emotional responses. **Psychological Science**, 23(12), 1461-1466.
- Ünal, B. (2012). Early maladaptive schemas and well-being importance of parenting styles and other psychological resources (Master's thesis, Middle East Technical University).
- Wells, A (1999). A metacognitive model and therapy for generalized anxiety disorder. **Clin. Psychol. Psychother**, 6, 86-95.
- Wong, S. S., Oei, T. P., Ang, R. P., Lee, B. O., Ng, A. K., & Leng, V. (2007). Personality, meta-mood experience, life satisfaction, and

الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء
الانفعال لدى طلاب الجامعة (دراسة في نمذجة العلاقات)

anxiety in Australian versus Singaporean students. **Current Psychology**, 26(2), 109-120.

Xu, J., & Wu, H. (2013). Self-Regulation of Homework Behavior: Homework Management at the Secondary School Level. **The Journal of Educational Research**. 1-13. doi:[10.1080/00220671.2012.658457](https://doi.org/10.1080/00220671.2012.658457)

Xu, Y. (2017). Parental Stress, Emotion Regulation, Meta-Emotion, and Changes Following an MBSR Intervention. Loma Linda University.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). **Schema therapy**. New York:

ملاحق البحث

كود التالي: QR يمكن الوصول اليها باستخدام مقاييس البحث

