

# استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتى لدى طلاب كلية التربية النوعية



مها عبدالعزيز عبدالرؤف عبدالعزيز

باحثة دكتوراه بقسم العلوم التربوية والنفسية- كلية التربية

النوعية- جامعة الزقازيق

أ.د. محمد السيد عبدالرحمن

أستاذ الصحة النفسية- قسم الصحة النفسية- كلية

التربية- جامعة الزقازيق

أ.م.د. هالة أحمد الجلال

أستاذ أصول التربية المساعد- قسم العلوم التربوية

والنفسية- كلية التربية النوعية- جامعة الزقازيق

المجلة العلمية المحكمة لدراسات وبحوث التربية النوعية

المجلد العاشر - العدد الرابع - مسلسل العدد (٢٦) - أكتوبر ٢٠٢٤م

رقم الإيداع بدار الكتب ٢٤٢٧٤ لسنة ٢٠١٦

ISSN-Print: 2356-8690 ISSN-Online: 2974-4423

موقع المجلة عبر بنك المعرفة المصري <https://jsezu.journals.ekb.eg>

[JSROSE@foe.zu.edu.eg](mailto:JSROSE@foe.zu.edu.eg)

البريد الإلكتروني للمجلة E-mail

## استراتيجيات تنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتى لدى طلاب كلية التربية النوعية

أ.م.د. هالة أحمد الجلاب

أستاذ أصول التربية المساعد - قسم العلوم  
التربوية والنفسية - كلية التربية النوعية - جامعة  
الزقازيق

أ.د/ محمد السيد عبدالرحمن

أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية  
الأسبق - جامعة الزقازيق

مها عبدالعزيز عبدالرؤف عبدالعزيز

باحثة دكتوراه بقسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية النوعية - جامعة الزقازيق

تاريخ المراجعة ١-١٠-٢٠٢٤م

تاريخ الرفع ١٥-٩-٢٠٢٤م

تاريخ النشر ٧-١٠-٢٠٢٤م

تاريخ التحكيم ٢٩-٩-٢٠٢٤م

مُستخلص الدراسة

تهدف الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والهناء الذاتى لدى عينة من طلاب كلية التربية النوعية، ومعرفة أكثر استراتيجيات تنظيم الانفعال المُنبئة بالهناء الذاتى، وكذلك معرفة الفروق بين منخفضي ومرتفعي الهناء الذاتى، وتحقيقاً لهذا الهدف أُجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٣٠) طالباً وطالبة منهم (٣٤) من الذكور و(١٦٩) من الإناث من طلاب كلية التربية النوعية، باستخدام مقياس إستراتيجيات تنظيم الانفعال: (إعداد: Garnefski et al, 2001، تعريب نادية محمود غنيم، ٢٠١٩)، ومقياس الهناء الذاتى (إعداد: الباحثة)، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين إستراتيجيات تنظيم الانفعال والهناء الذاتى لدى طلاب كلية التربية النوعية، كما أشارت النتائج أن استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي هي أكثر استراتيجية مُنبئة بالهناء الذاتى، وأن هناك فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الهناء الذاتى لصالح مرتفعي الهناء الذاتى.

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات تنظيم الانفعال ، الهناء الذاتى .

### Emotion Regulation Strategies and Relation to The Subjective well-Being of College of Specific Education student

#### Abstract

The current study aims to investigate the relationship between Emotion Regulation strategies and The Subjective well-Being of College of Specific Education student, and Identify the most Emotion Regulation strategies predicted with The Subjective well-Being and the sample of the study consisted of "230" of university student , "34" males and "196" females from College of Specific Education student. The researcher used the Emotion Regulation strategies scale (prepared Garnefski et al, 2001

translated by Nadia Goneim ,2019)And Subjective well-Being scale (designed by the researcher), the psychometric study refere to a relationship between Emotion Regulation strategies and The Subjective well-Being of College of Specific Education student, and positive reappraisal strategy is the most strategy predict to The Subjective well-Being, While there are statistically significant differences in the two dimensions(higher and lower Subjective well-Being) ,The Subjective well-Being- College of Specific Education student at the level of higher The Subjective well-Being.

**Keywords:** Emotion Regulation strategies - The Subjective well-Being- College of Specific Education student from College of Specific Education

مقدمة الدراسة :

تُعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يتم فيها بناء شخصية الفرد وفيها يستطيع التعبير عن مشاعره وآرائه من خلال عملية التفاعل مع الآخرين لأنها أكثر المراحل التي يقوم فيها بالتفاعل الإجتماعى ومن خلالها يكتشف ذاته ويفهمها ويفهم الآخرين .

ولكن علي الصعيد الآخر هي أكثر المراحل التي يتم فيها تشكيل سلوك الإنسان أو تعديل بطريقة أكثر سهولة من أي مرحلة عمرية أخرى ومن ثم توفير الجهد وإذا حدث عكس ذلك يؤدي لسوء التوافق وعدم التكيف مع الحياة وعدم إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين(أحمد جلال، ٢٠٢٢: ١٩٥)

فالهناء الذاتى هو شعور إيجابي يستدل عليه من خلال مجموعة من المؤشرات السلوكية والانفعالية التي تدل علي وصول الفرد لأعلي مستويات الرضا عن ذاته وعن حياته وتقبله لها بشكل عام والسعي لتحقيق الأهداف بنجاح وأهداف ذات قيمة والسعي للاستقلال وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية ومستمرة مع الآخرين كما يرتبط الهناء الذاتى بشعور الفرد بالراحة والاطمئنان(Ruff,C&singer,B,2008, 20) (علا عبد الرحمن ، ٢٠٢٢، ٢٥٣). وأن الأشخاص ذوى الهناء الذاتى المرتفع يتسمون بالإعتماد علي الذات، مواجهة الضغوط، إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، الشعور بمعني الحياة، الرضا عن الذات، الإيجابية(Ryff&Singer,2008)

وأنه من أكثر العوامل المؤدية للهناء الذاتى هي قدرته علي تنظيم انفعالاته بشكل جيد ، حيث يشعر الفرد بمستوى الهناء الذاتى من خلال الأساليب التي يتعامل بها مع المواقف فى الحياة اليومية وعليه إستخدام أساليب تتناسب مع المواقف الحياتية ليشعر بالسعادة فى حين أنه قد يستخدم أساليب متناقضة لمجاراة الموقف التي يمر بها تجنباً للشعور بالانفعالات السلبية وزيادة الانفعالات السارة.

فعدنما يتعرض لموقف إنفعالي ما فإنه يحاول أن يستخدم ما يسمى بتنظيم الانفعالات لحل المشكلة والتعامل مع أحداث الحياة والتحكم في الانفعالات ومن ثم الشعور بالتوافق والسعادة وذلك عن طريق استخدام الأساليب التكيفية المعرفية مثل تعديل بعض الأفكار والتعرف عليها والتعبير عنها ولكنه يحتاج لبذل الكثير من الجهد والأساليب المحددة ليصل لهذا الهدف هذه الأساليب تسمى بإستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ، ويشير (محمد السمور، ٢٠٢٢، ٢) أن الشخص الذي يتمتع بهناء ذاتي مرتفع هو من يستطيع التحكم بمشاعره ولديه قدرة علي قراءة مشاعر الآخرين، أى أن هناك علاقة بين إستخدام إستراتيجيات تنظيم الانفعال والشعور بالسعادة.

وأشارت بعض الدراسات أنه من أكثر العوامل التي تنتبأ بالرفاهية الذاتية هي كيف ينظم الافراد مشاعرهم.(Watcharakitippong, J et al.,2017,131) (Reepo,V,2011,9) **مشكلة الدراسة:**

ترجع مشكلة الدراسة إلى أن هناك الكثير من الأشخاص يتعرضون عند مرورهم ببعض المواقف الحياتية إلي عدم قدرتهم علي مواجهة مشاعرهم والتعبير عنها خلال هذه المواقف أو يتم مواجهتها بشكل غير مناسب، والشعور بعدم الرضا وإنخفاض مستوى الهناء الذاتى لديهم ويتم ذلك بشكل يومي، حيث أن الهناء الذاتى مُرتبط بالمواقف الحياتية التي يتعرض لها الفرد سواء في الأسرة أو مع الأصدقاء أو العمل والدراسة كما أنها مرتبطة بالمشاعر السارة والغير سارة ، لذلك نجدهم يعملون جاهدين ويبدلون قسارى جهدهم لتنظيم انفعالاتهم لتجنب الإحساس بالألم وزيادة الشعور بالسعادة.

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن إستراتيجيات تنظيم الانفعال تلعب دورا هاماً في رفع مستوى الهناء الذاتى لدى الفرد وأن الهناء الذاتى يرتبط بشكل إيجابي بتنظيم الانفعالات.

**وبالنسبة لحجم إنتشار المشكلة** فطبقاً لتقرير مؤشر السعادة العالمى لعام (٢٠١٨) جاءت مصر في المركز (١٢٩) عالمياً ، والمركز (١٢) علي الصعيد العربي ؛ بينما في عام (٢٠٢٠) جاءت مصر في الترتيب (١٣٨) عالمياً وفي الترتيب (١٥) علي الصعيد العربي من إجمالي (١٤٦) دولة حول أنحاء العالم ؛ حيث تصدرت دولة فنلندا قائمة أسعد دولة في العالم وفقاً لتصنيفات تعزيز السعادة العالمى ثم اسكتلندا والدنمارك والنرويج والسويد ، وجاءت في المراكز الثلاثة الأولى عربياً البحرين والإمارات والسعودية ، واعتمد مقياس السعادة في هذا المؤشر علي ثلاثة عناصر وهي تقييمات الفرد للحياة ، والمشاعر الإيجابية ، والمشاعر السلبية ، وأن مستويات السعادة والرضا تأخذ طريقها في التراجع لدى فئة الشباب أكثر من كبار السن حيث أن

الشباب أكثر بؤساً من كبار السن ([WWW.worldhappiness.report](http://WWW.worldhappiness.report))  
([WWW.wikipedia.org](http://WWW.wikipedia.org))

وكانت إحدى مؤشرات السعادة التي جاءت في التقرير هي الرضا عن الحياة والتي يتم تعريفها لديهم أنها الطريقة التي يُظهر بها الناس مشاعرهم ؛ وكيف يشعرون تجاه توجهاتهم ومستقبلهم ومدى رضاهم عن العلاقات والأهداف والتعامل مع الحياة اليومية، كما أكدت بعض التقارير أن السعادة ليست مقترنة بالمال والوضع الاقتصادي فقط؛ بل هي جملة من التوازنات النفسية والاقتصادية والاجتماعية والرضا عن الحياة التي تعطى للانسان شعور بالراحة ومن البهجة والإحساس بالسعادة، وأشاروا إلي أن أكثر العوامل التي تساهم في تحقيق السعادة هي الدعم الاجتماعي والصحة الجيدة والشعور بوجود هدف في الحياة؛ حيث أن الدعم الاجتماعي يؤثر في شعور الفرد بالسعادة وأن الأجيال الأصغر لا تحصل علي الدعم الاجتماعي المناسب كما أنهم يتعرضون لتفاعلات إجتماعية أقل بإستثناء العلاقة مع الجيران والمحيطين.  
([WWW.arabic.cnn.com](http://WWW.arabic.cnn.com))

"جاء هذا التقرير طبقاً لشبكة حلول للتنمية المستدامة التابعة للأمم المتحدة التابعة لمؤسسة جالوب ، وكان عام (٢٠١٢) أول مسح عالمي للسعادة في العالم" ( WWW. enterprise. News /Egypt / ar

أما عن موضوع إستراتيجيات تنظيم الانفعال فقد نال قدر كبير من إهتمام الباحثين لما له من دور كبير في التأثير على العديد من النتائج وتحقيق الأهداف؛ حيث أن استراتيجيات تنظيم الانفعال لها تأثير إيجابي علي تحسين مستوى الهناء الذاتي لدى الأفراد، كما أنها تحمي وتعزز مكانة الفرد الإجتماعية وتجنبه الرفض الإجتماعي وتساعد الأفراد في تحقيق الأهداف وشعورهم بالسعادة.

وأشارت بعض الدراسات السابقة إلى أن تنظيم الانفعالات من المتغيرات المُنبئة بالهناء الذاتي، لأن الأفراد يسعون جاهدين لتعديل ردود أفعالهم الانفعالية، ومن ثم زيادة المشاعر الإيجابية. (Verzeletti,C et al.,2016) (Aziz,A,2016,33:36).

ويمكن صياغة المشكلة في التساؤلات الآتية :

١- هل توجد علاقة إرتباطية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والهناء الذاتي لدى طلاب

كلية التربية النوعية؟

٢- هل تُبنى بعض أبعاد استراتيجيات تنظيم الانفعال دون غيرها بالهناء الذاتي لدى طلاب

كلية التربية النوعية؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتقي ومنخفضي الهناء الذاتي لدى طلاب كلية التربية النوعية؟

أهداف الدراسة :

١- التعرف علي العلاقة الإرتباطية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والهناء الذاتي لدى طلاب كلية التربية النوعية.

٢- التعرف علي إمكانية التنبؤ بالهناء الذاتي من خلال بعض أبعاد استراتيجيات تنظيم الانفعال لدى طلاب كلية التربية النوعية.

٣- التعرف علي الفروق بين مرتقي ومنخفضي الهناء الذاتي لدى طلاب كلية التربية النوعية.

أهمية الدراسة :

الأهمية النظرية

١- تأتي الأهمية النظرية للدراسة الحالية من قلة الدراسات العربية التي تناولت دراسة إستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى طلاب كلية التربية النوعية ،حيث تعتبر الدراسة الحالية من الدراسات القليلة التي تناولت إستراتيجيات تنظيم الانفعال ببعديها التكيفي وغير التكيفي وذلك " في حدود علم الباحثة" .

٢- إضافة إطار نظري ودراسات حديثة لموضوع الدراسة (إستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية - الهناء الذاتي).

الأهمية التطبيقية

١- قد تفيد النتائج في إعداد برامج إرشادية لتحسين الهناء الذاتي باستخدام استراتيجيات تنظيم الإنفعال.

٢- قد تُفيد الدراسة في إعداد مقاييس جديدة لقياس إستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية والهناء الذاتي.

٣- قد تفيد النتائج في إعداد برامج لتحسين إستراتيجيات تنظيم الانفعال التي يستخدمها الأفراد بشكل خاطئ.

مصطلحات الدراسة :

تعريف تنظيم الانفعال

هو إعادة صياغة الأفكار والسلوكيات التي تؤثر علي الانفعالات التي يمتلكها الفرد والتحكم فيها وكيفية التعبير عنها فيما بعد (Gross, R & John,2006,411)

### تعريف استراتيجيات تنظيم الانفعال :

هي الطرق المعرفية الواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية (Garnefski, N&Kraaij, V, 2007, 141)

### التعريف الإجرائي لتنظيم الانفعال:

وتُعرف الباحثة تنظيم الانفعالات هي مهارة يُتقن استخدامها لتحسين الانفعالات الإيجابية والتقليل من الانفعالات السلبية ومن ثم تحسن رفاهية الفرد وصحته النفسية وعلاقاته الاجتماعية، وقد تكون هذه المهارة بهدف التخفيف من حدة الانفعالات وزيادة الانفعالات الإيجابية لزيادة الشعور بالسعادة وتجنب الإحساس بالألم، كما أنه يقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال المُستخدم في الدراسة الحالية بأبعاده.

### التعريف الإجرائي للهناء الذاتي

تُعرف الباحثة الهناء الذاتي أنه رد فعل تقييمي للشخص عن حياته في الجوانب الوجدانية والمعرفية والتقييم المعرفي يتمثل في الرضا عن الحياة والتقييم الوجداني الانفعالي يتمثل في الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي أي أنه "تقييمات معرفية وجدانية" لحياة الفرد، كما أنه يقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس الهناء الذاتي المُستخدم في الدراسة الحالية بأبعاده، حيث تدل الدرجة المرتفعة علي مستوى عالي من الهناء الذاتي، وتدل الدرجة المنخفضة علي مستوى منخفض من الهناء الذاتي.

### محددات الدراسة :

**المحددات المنهجية :** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للتعرف علي الظاهرة ووصفها ومعرفة الظروف المحيطة ومعرفة خصائصها والمنهج الارتباطي لمعرفة ما إذا كان هناك ثمة علاقة بين المتغيرين أم لا، وطُبقت هذه الدراسة علي عينة مكونة من (٢٣٠) من طلاب وطالبات كلية التربية النوعية بأقسام مختلفة، كما استخدمت الباحثة لتطبيق هذه الدراسة مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال : (إعداد Garnefski et al, 2001)، ترجمة نادية محمود غنيم، (٢٠١٩)، ومقياس الهناء الذاتي (إعداد : الباحثة).

- **المحددات المكانية :** تم تطبيق الدراسة الحالية في كلية التربية النوعية بجامعة الزقازيق.
- **المحددات الزمانية :** طُبقت الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي

٢٠٢٤م.



الدراسات السابقة:

الدراسات التي تناولت العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والهناء الذاتي:

دراسة (Balzarotti, F ,et al.,2014)

استهدفت الدراسة بحث العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال وارتباطها بالرفاهية النفسية والذاتية، وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة علي عينة مكونة من (٤٧٠) من البالغين والتي تتراوح أعمارهم من (١٨-٨٧) عام منهم حوالي (٥٧%) من طلاب الجامعة، بإستخدام استبيان تنظيم الانفعال المعرفية (Garnefski et al.,2001) ومقياس الرفاهية النفسية (Ryff,1989) ومقياس الرفاهية الذاتية وهو مقياس التأثيرات السلبية والإيجابية (Watson et al.,1988)، وتوصلت النتائج إلي أن استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية فعالة بشكل مختلف في تعزيز رفاهية الفرد وأن استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي وإعادة التركيز علي التخطيط يرتبطان بشكل إيجابي بكل من الرفاهية الذاتية والنفسية، وأن استراتيجيات الأجتزاز والتهويل ولوم الذات هم الأقل إرتباطاً بالرفاهية النفسية والذاتية.

دراسة (Duarte, A.,2015)

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية والاكنتاب ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث، وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة علي عينة مكونة من (٣١٩) من المراهقين ،باستخدام قائمة بيك للاكنتاب ومقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال لجارنفسكي وجراكي(٢٠٠١)، وقد توصلت النتائج إلي أن هناك علاقة إرتباطية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال الغير تكيفية (الاجتزاز، إلقاء اللوم، التهويل) بالاكنتاب وترتبط عكسيا بالاستراتيجيات التكيفية مثل إعادة التقييم الايجابي، وأن استراتيجيات التهويل والاجتزاز يعتبروا تشوه معرفي يساهم في تطور وتفاقم أعراض الاكنتاب وأن الإناث تميل لاجتزاز الأفكار والتهويل أكثر من الذكور عند مواجهة الأحداث السلبية وهذا يقود النساء إلي التركيز علي وتضخيم الأفكار السلبية.

دراسة (Dinar,W,2016)

استهدفت الدراسة إلي فحص العلاقة بين تنظيم الانفعال والرفاهية الشخصية حيث تنبأت الدراسة بوجود علاقة إيجابية بين المتغيرين حيث تسبب تنظيم المشاعر الإيجابية زيادة الرفاهية الذاتية لدى المراهقين والعكس صحيح، وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة علي عينة مكونة من (١٣٩) من طلاب الصف الحادى عشر وتم اختيارهم بشكل عشوائى، باستخدام مقياس التنظيم الانفعالي والرفاهية الذاتية وجمع المعلومات، وتوصلت النتائج إلي أن هناك علاقة إيجابية بين تنظيم الانفعال والرفاهية الذاتية .



دراسة (Verzeletti, C., et al, 2016)

استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والرفاهية النفسية والاجتماعية ، وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة علي عينة مكونة من (٦٣٣) طالب وطالبة من المراهقين (٥٨% من الإناث ، ٤٢% من الذكور)، والتي تتراوح أعمارهم بين (١٤-١٩) عام، باستخدام مقياس تنظيم الانفعالات (Gross&John, 2003) ومقياس مؤشرات الوجود الممتلئ ، وتوصلت النتائج إلي أن هناك علاقة إيجابية بين المتغيرين خاصة بعد الرضا عن الحياة الأكثر ارتباطاً بالرفاهية النفسية وأن أكثر استراتيجيات مرتبطة بارتفاع مؤشرات الوجود الممتلئ هي استراتيجية إعادة التقييم المعرفي وأن الذكور أكثر رضا عن الحياة من الإناث، ولا يوجد تأثير للجنس أو العمر في استراتيجيات تنظيم الانفعال.

دراسة (Azia, A, 2016)

استهدفت الدراسة استكشاف المستوى الأمثل للأداء الذي يعزز الرفاهية ومن ثم تعزيز الصحة العقلية الإيجابية من خلال استخدام بعض استراتيجيات تنظيم الانفعالات، وقد توصلت النتائج أن هناك ارتباط إيجابي للرفاهية مع استراتيجية إعادة التقييم والتنفيس وإرتباط سلبي بين الرفاهية واستراتيجية الإلهاء والقمع وأن الرفاهية مرتبطة بالمشاعر الإيجابية كما تمثل الحالة الغير مكتملة للصحة العقلية للأفراد بشكل كبير لدى الأفراد الذين من انخفاض الشعور بالرفاهية حيث تساعد المشاعر الإيجابية في إصلاح المزاج والقوة الداخلية والتفاعلات الاجتماعية.

دراسة (Panahi, s et al., 2016)

استهدفت الدراسة معرفة تأثير استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية علي الرفاهية الذاتية ، وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة علي عينة مكونة من ٥٣٤ طالبا وطالبة من الطلاب الماليزيين منهم ١٥٥ من الذكور و ٣٧٩ من الإناث، وقد توصلت النتائج إلي أن هناك تأثير إيجابي لكل من استراتيجية إعادة التقييم، إعادة التخطيط، الوضع في المنظور علي الرفاهية الذاتية وهناك تأثير سلبي لكل من استراتيجية إلقاء اللوم علي الذات والوضع الكارثي علي الرفاهية الذاتية حيث أن التأثير الأكبر لإعادة التقييم الإيجابي.

دراسة (Ortner, C et al., 2017)

استهدفت الدراسة دراسة كيف أن للمعتقدات حول استخدام استراتيجيات ما تتنبأ بالاختبارات السلوكية لتنظيم الانفعالات ومن ثم زيادة الرفاهية الذاتية ، وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة علي عينة مكونة من (١١٧) طالب وطالبة من طلاب الجامعة ، باستخدام مقياس الرفاهية الذاتية (SWLS) إعداد (Pavot&Diener, 1993) ومقياس (Erp-r) إعداد (Nelis et al., 2011) ، وقد توصلت النتائج إلي أن المعتقدات لها دور كبير في الاختيارات التنظيمية

للأشخاص حول استراتيجية ما وأنه بمجرد اعتقاد الفرد أن استراتيجية ما ستساعده علي تنظيم انفعالاته فيستخدمها ومن ثم التنبؤ بالرفاهية الذاتية وتخفيف الحالة المزاجية السلبية، وعندما يتم التنظيم بشكل جيد يتم التغيير في أربعة أبعاد وهي المشاعر الذاتية والاستجابات الفسيولوجية وتعبيرات الوجه وزيادة الرفاهية .

دراسة (Extremera,N et al.,2020)

استهدفت الدراسة العلاقة بين قدرة الذكاء العاطفي واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومؤشرات (الرفاهية النفسية - الرضا عن الحياة) والتحكم في المتغيرات الاجتماعية وسمات الشخصية، وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة علي(٣٧٨) طالب جامعي(١٢٣)من الذكورو(٢٥٢) من الإناث، باستخدام بعض الاستبيانات مثل مايرسالوفي للذكاء العاطفي MSCETT وهو مكون من (١٤١) بند مصمم لقياس الفروع الأربعة لنظرية مايروسالوفي للمشاعر واستبيان تنظيم الانفعال المعرفي النسخة الأسبانية يقيس الاستراتيجيات المعرفية التي تميز أسلوب الفرد عند الاستجابة للأحداث المجهدة أو السلبية ويتكون من ٣٦ عبارة موزعة علي (٩) أبعاد وهي لوم الذات، لوم الآخر، القبول، إعادة التخطيط، إعادة التركيز الإيجابي، التهويل، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها، ومقياس الرفاهية النفسية PWB ويقاس جوانب مختلفة من الرفاهية النفسية فيحتوي علي ستة مقاييس فرعية قبول الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، النمو الشخصي، الاتقان البيئي، الغرض في الحياة، وقد توصلت النتائج إلي أن الذكاء العاطفي له دور في فهم الأفراد لتنظيمهم لانفعالاتهم كما أن له تأثير علي الرفاهية النفسية من خلال الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال.

دراسة (Jannist,t etal.,2020)

استهدفت الدراسة إلي تجميع الأدلة المتعلقة بالعلاقة بين تنظيم الانفعالات والرفاهية النفسية وذلك بإجراء(٣٥) دراسة مختلفة، وقد توصلت النتائج إلي أن تنظيم الانفعال لا يرتبط فقط بعلم النفس المرضي فقط ولكن يرتبط أيضاً بالرفاهية بشكل عام والرفاهية النفسية بشكل خاص؛ حيث أن تنظيم الانفعال يحسن من رفاهية الأشخاص وخاصة الذين يعانون من اضطرابات نفسية، وأن استراتيجية إعادة التقييم والقبول لهم علاقة موجبة بينهم وبين الرفاهية، وان هناك علاقة سلبية بين الاجترار والرفاهية وبشكل عام هناك علاقة إيجابية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال التكميلية وبين الرفاهية، وأن لها أهمية في تخفيف الأعراض النفسية، بينما هناك علاقة سلبية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال الغير تكيفية والرفاهية.

دراسة (Naima Z et al.,2022)

استهدفت الدراسة فعالية تدخل نفسي قائم علي تنظيم الانفعالات لتعزيز الرفاهية الشخصية الإيجابية لدى مرضى القلب، وتحقيقاً لهذا الهدف أجريت الدراسة علي عينة مكونة من (٩٦) من مرضي القلب والأوعية الدموية، باستخدام جلسات نفسية تربوية لمدة ستة أسابيع بعض الجلسات طبقت بواسطة الهواتف المحمولة وبعضها طبقت وجها لوجه، وقد توصلت النتائج إلي أنه يمكن للانفعالات أن تؤثر علي أمراض القلب والأوعية الدموية؛ حيث أن أمراض القلب لا تأتي من العوامل البيولوجية فقط، ولكن تأتي أيضاً من العوامل السلوكية والنفسية والاجتماعية وتظهر ومعها بعض الاضطرابات مثل القلق والاكتئاب، ومن ثم فكان هناك حاجة للتدخلات النفسية لمساعدة المرضى علي تنظيم انفعالهم بطريقة صحيحة لمنع الأمراض المصاحبة وتعزيز نوعية الحياة وتعزيز الرفاهية الذاتية؛ حيث كان لجلسات تنظيم الانفعال تأثيرات إيجابية لتحسين الرفاهية الذاتية.

التعقيب علي الدراسات السابقة بشكل عام:

من خلال الدراسات السابقة وجدنا أن لاستراتيجيات تنظيم الانفعال دور محتمل وفعال في الوقاية والعلاج من اضطرابات السلوك وتحسين الرفاهية النفسية لدى الأفراد لذلك يجب اختبار فاعلية هذا الدور من خلال دراسات تجريبية، وأن استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي وإعادة التركيز علي التخطيط من أكثر الاستراتيجيات إرتباطاً بشكل إيجابي بكل من الرفاهية الذاتية والنفسية.

فروض الدراسة :

- ١- توجد علاقة إرتباطية بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والهناء الذاتي لدى طلاب كلية التربية النوعية.
- ٢- تُنبأ بعض أبعاد استراتيجيات تنظيم الانفعال دون غيرها بالهناء الذاتي لدى طلاب كلية التربية النوعية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الهناء الذاتي لدى طلاب كلية التربية النوعية.

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة: إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي.

عينة الدراسة : أُجريت الدراسة الحالية على عينة قوامها (٢٣٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية النوعية بجامعة الزقازيق، وطُبقَت الدراسة على بعض طلبة وطالبات الأقسام المختلفة (الإعلام التربوي، الإقتصاد المنزلي، تكنولوجيا التعليم، التربية الفنية).

تنقسم عينة الدراسة إلى مجموعتان وهما عينة التقنين وعينة الدراسة السيكومترية :  
المجموعة الأولى " عينة التقنين " :

تكونت عينة التقنين من (١٠٠) طالباً وطالبة للتحقق من صدق وثبات مقاييس الدراسة،  
وتم إختيارها بطريقة عشوائية.

المجموعة الثانية " عينة الدراسة السيكومترية " :

وكانت حجم عينة الدراسة الأساسية (٢٣٠) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٨-  
٢٥) عاماً، (١٢٦) من الذكور، و(١٤٤) من الإناث من طلبة وطالبات الأقسام المختلفة  
(الإعلام التربوي، الإقتصاد المنزلي، تكنولوجيا التعليم، التربية الفنية) من كلية التربية النوعية  
بجامعة الزقازيق.

أدوات الدراسة وتشمل:

١- مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال: (إعداد: Garnefski et al, 2001، ترجمة: نادية  
غنيم، ٢٠١٩).

٢- مقياس الهناء الذاتي (إعداد : الباحثة)

أولاً: مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال: (إعداد: Garnefski et al, 2001، ترجمة نادية  
محمود غنيم، ٢٠١٩).

هدف المقياس :

تم إعداد هذا المقياس بهدف التعرف علي الاستراتيجيات أو الأساليب المعرفية "المعتقدات  
والأفكار" التي يفكر فيها ويستخدمها الأشخاص في تنظيم انفعالاتهم أثناء مرورهم بمواقف الحياة  
اليومية، ومقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية للمراهقين والراشدين الذين يبلغون أكثر من  
(١٣) عاماً.

مبررات استخدام المقياس :

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة علي استخدام النسخة الأصلية للمقياس، والذي أعده :  
Garnefski et al, 2001، وترجمة إلي العربية نادية محمود غنيم، ٢٠١٩، لكونه المقياس  
الأكثر استخداماً في البيئة الأجنبية والعربية، بالإضافة إلي أنه يتمتع بمعاملات صدق وثبات  
عالية، فهو مقياس يعتمد علي أسلوب التقدير الذاتي، وذلك لمقياس الاستراتيجيات المعرفية  
لتنظيم الانفعال للمراهقين والراشدين فوق ١٣ عاماً.

وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٣٦) عبارة موجبة الإتجاه حيث تشير كل عبارة من عبارات المقياس  
إلي ما يفكر فيه الفرد وليس ما يفعله بعد حدوث أحد المواقف الحياتية السلبية، وهذه العبارات

موزعة علي (٩) أبعاد مُقسمين علي أسلوبين وهما: الاستراتيجيات التكيفية الإيجابية في تنظيم الانفعالات، والأساليب غير تكفية السلبية في تنظيم الانفعالات، ويتكون كل بعد من أربع عبارات حيث يقيس كل بعد استراتيجية مختلفة لتنظيم الانفعال.

ويحتوي المقياس علي :

الاستراتيجيات التكيفية وتشمل استراتيجيات (التقبل - التخطيط - إعادة التقييم الإيجابي - إعادة التركيز الإيجابي - التقليل من أهمية الأحداث السلبية) وذلك علي النحو التالي :

- ١- التقبل يشمل البعد ٤ عبارات وتقاس بالعبارات (٢، ١١، ٢٠، ٢٩)
- ٢- إعادة التخطيط يشمل البعد ٤ عبارات وتقاس بالعبارات (٦، ١٥، ٢٤، ٣٣)
- ٣- إعادة التقييم الإيجابي يشمل البعد ٤ عبارات وتقاس بالعبارات (٤، ١٣، ٢٢، ٣١)
- ٤- إعادة التركيز الإيجابي يشمل البعد ٤ عبارات وتقاس بالعبارات (٨، ١٧، ٢٦، ٣٥)
- ٥- وضع الأمور في إطارها الصحيح يشمل البعد ٤ عبارات وتقاس بالعبارات (٩، ١٨، ٢٧، ٣٦).

الاستراتيجيات غير تكيفية وتشمل استراتيجيات (لوم الذات - لوم الآخرين - الاجترار - التهويل) كالتالي:

- ١- لوم الذات يشمل البعد ٤ عبارات وتقاس بالعبارات (١، ١٠، ١٩، ٢٨)
  - ٢- لوم الآخرين يشمل البعد ٤ عبارات وتقاس بالعبارات (٣، ١٢، ٢١، ٣٠)
  - ٣- الاجترار يشمل البعد ٤ عبارات وتقاس بالعبارات (٧، ١٦، ٢٥، ٣٤)
  - ٤- التفكير الكارثي يشمل البعد ٤ عبارات وتقاس بالعبارات (٥، ١٤، ٢٣، ٣٢)
- حيث يُطلب من الطالب الإجابة عن الأسئلة المرتبطة بما يفكر فيه وليس ما يفعله بعد حدوث أحد المواقف الحياتية السلبية ، ويحاول الإجابة عنها بأكبر قدر من الصراحة والصدق ؛حيث أنه لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة ولكن يختار الإجابة التي تمثل أقرب شيء إلي ما يفكر فيه بعد المواقف السلبية، ويجاب عنه باختيار إجابة واحدة من خمسة إجابات ويتم تطبيق المقياس علي عينة من طلاب كلية التربية النوعية والتي تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٥) عاماً وليس هناك زمن محدد للإجابة.

**تصحيح المقياس :**

إعتمدت طريقة تصحيح المقياس علي وضع درجة لكل استجابة، حيث أن كل بُعد يحتوي علي عدد من العبارات، ويتم الإجابة علي كل عبارة بإختيار إجابة واحدة من خمسة إجابات وهي (مطلقاً، نادراً - أحياناً - غالباً، دائماً) يختار منها الطالب مايناسب حالته، ويتم تصحيح المقياس علي النحو التالي :

مطلقاً (درجة واحدة)، نادراً (درجتان) ،أحياناً (ثلاثة درجات)، غالباً (أربعة درجات)، دائماً (خمس درجات)، وتتراوح درجات كل بُعد من الأبعاد التسعة بين (٤-٢٠) درجة، وتدل الدرجة المرتفعة علي توجه الطالب لاستخدام هذه الاستراتيجيات أكثر من غيرها.

جدول رقم ( ١ ) توزيع عبارات مقياس استراتيجيات تنظيم الهناء الذاتي علي الأبعاد الفرعية

| م  | الأبعاد الفرعية للمقياس     | عدد العبارات | أرقام العبارات   |
|--|-----------------------------|--------------|------------------|
| <b>استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية</b>     |                             |              |                  |
| ١  | التقبل                      | ٤            | ٢٩ - ٢٠ - ١١ - ٢ |
| ٢  | إعادة التخطيط               | ٤            | ٣٣ - ٢٤ - ١٥ - ٦ |
| ٣  | إعادة التقييم الإيجابي      | ٤            | ٣١ - ٢٢ - ١٣ - ٤ |
| ٤  | إعادة التركيز الإيجابي      | ٤            | ٣٥ - ٢٦ - ١٧ - ٨ |
| ٥  | وضع الأمور في إطارها الصحيح | ٤            | ٣٦ - ٢٧ - ١٨ - ٩ |
| <b>استراتيجيات تنظيم الانفعال غير التكيفية</b> |                             |              |                  |
| ٦  | لوم الذات                   | ٤            | ٢٨ - ١٩ - ١٠ - ١ |
| ٧  | لوم الآخرين                 | ٤            | ٣٠ - ٢١ - ١٢ - ٣ |
| ٨  | الاجترار                    | ٤            | ٣٤ - ٢٥ - ١٦ - ٧ |
| ٩  | التفكير الكارثي             | ٤            | ٣٢ - ٢٣ - ١٤ - ٥ |

**الخصائص السيكومترية لمقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال في البيئة المصرية :**

العينة: تم تطبيق المقياس علي عينة مكونة من (٢٣٨) من المراهقين .

**صدق المقياس Validity :**

**الصدق العاملي للمقياس :**

للتحقق من الصدق العاملي للمقياس استخدمت (نادية غنيم، ٢٠١٩) التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية (لهوتلينج) وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس باستخدام مجموعة البرامج الإحصائية لكايوزر علي الأبعاد الفرعية للمقياس، حيث أسفرت نتائج الصدق العاملي عن تشعب بنود المقياس علي عاملين جذر كامن (٨,٤١٢) و(٦,٧٧١) ويفسر هذان العاملان (٤٢,١٧٥ % ) من التباين الكلي.

كما أسفر التحليل العاملي علي استخلاص عاملين رئيسيين تشعبت عليهما عبارات المقياس العامل الأول تشعبت عليه كل العبارات المتعلقة بالاستراتيجيات الإيجابية التكيفية تشعباً دالاً أكبر من محك جليفورد (٠,٣) وهي العبارات التي تحمل أرقام (٢، ٤، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٣، ٣٥، ٣٦) وكانت نسبة التباين المفسر لهذا العامل هي ( ٢٣,٣٦٦ %) ويمكن تسمية هذا العامل بالاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال ، بينما العامل الثاني قد تشعبت عليه كل العبارات المتعلقة

بالاستراتيجيات السلبية الغير تكيفية وهي العبارات التي تحمل أرقام (١، ٣، ٥، ٧، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٤) ويمكن تسمية هذا العامل بالاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال.

#### ثبات المقياس :

للتحقق من ثبات المقياس استخدمت (نادية غنيم ٢٠١٩) حساب ثبات مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال بطريقة ألفا كرونباخ وذلك علي العينة الكلية للدراسة (ن=٢٣٨) طالباً وطالبة، وقد أوضحت نتائج الثبات بتمتع أبعاد المقياس والدرجة الكلية له بدرجة جيدة من الثبات، إذ تراوحت مؤشرات ثبات الأبعاد للاستراتيجيات الإيجابية بين (٠,٥١-٠,٩١)، وتراوحت مؤشرات ثبات الأبعاد للاستراتيجيات السلبية بين (٠,٦٠-٠,٦٩)، إذ يتضح أن قيم مؤشرات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال على درجة عالية من الثبات مما يدل على تمتع المقياس بالثبات.

جدول (٢) مؤشرات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لأبعاد لمقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (ن=٢٣٨)

| الأبعاد                          | معامل ألفا كرونباخ |
|----------------------------------|--------------------|
| لوم الذات                        | ,٦٦                |
| لوم الآخرين                      | ,٦٠                |
| التقبل                           | ,٥١                |
| إعادة التقييم الإيجابي           | ,٦٩                |
| التركيز الإيجابي                 | ,٧٢                |
| التخطيط                          | ,٦٥                |
| التفكير الكارثي                  | ,٦٩                |
| الاجترار                         | ,٦٢                |
| التقليل من أهمية الأحداث السلبية | ,٩١                |

#### صدق مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال علي عينة الدراسة الحالية (ن = ١٠٠):

ولحساب ثبات مقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال علي العينة الحالية تم حساب معامل الثبات المقياس علي العينة الحالية فتم حسابه علي عينة عددهم (١٠٠) طالب وطالبة ، بإستخدام معادلة ألفا كرونباخ المُعدة بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية (Spss) والذي يُطلق عليه إسم معامل ألفا Alpha ، وكانت قيمة معاملات الثبات للأبعاد (٠,٧٧٦)، ويتضح ذلك من الجدول الآتي:



جدول ( ٣ ) مؤشرات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ لأبعاد لمقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (ن=١٠٠)

| الأبعاد                          | معامل ألفا كرونباخ |
|----------------------------------|--------------------|
| لوم الذات                        | ,٥٢٣               |
| لوم الآخرين                      | ,٦٩١               |
| التقبل                           | ,٦٦٧               |
| إعادة التقييم الإيجابي           | ,٥٥٢               |
| التركيز الإيجابي                 | ,٧٥٩               |
| التخطيط                          | ,٦٣٤               |
| التفكير الكارثي                  | ,٥٥٢               |
| الاجترار                         | ,٥١٢               |
| التقليل من أهمية الأحداث السلبية | ,٥٥٧               |
| الدرجة الكلية                    | ,٧٧٦               |

ثانياً: مقياس الهناء الذاتى (إعداد : الباحثة)

صُممت هذه الأداة لقياس أبعاد الهناء الذاتى ، حيث قامت الباحثة ببناء المقياس وفقاً لما يلي:

#### ١- إستطلاع رأى لطلاب كلية التربية النوعية (ذكور / إناث) :

قامت الباحثة بإجراء إستطلاع رأى على عدد (١٥) طالباً وطالبة وتم إختيارهم بطريقة عشوائية ، وذلك بسؤالهم عن هل يشعرون بالهناء الذاتى في حياتهم؟ وإذا كانت الإجابة نعم فما هى المشاعر والأحاسيس التى تشعر بها ؟ وماهى المواقف التى تشعر فيها بالهناء الذاتى؟ وذلك بعد معرفتهم بمفهوم الهناء الذاتى.

#### ٢- الإطلاع على بعض الدراسات السابقة والمقاييس السابقة للهناء الذاتى ومنها :

- تم الإطلاع على الأطر النظرية التى تناولت الهناء الذاتى من دراسات وبحوث سابقة كان الهناء الذاتى محور اهتمامها مثل دراسة (نادر المطارنة، ٢٠٢١) (لبنى الخطيب، ٢٠١٧) (أحمد عكاشة، ٢٠٠٨) (فاطمة المدني، ٢٠٢٢) (Chen etal., 2006).
- تم الإطلاع على عدد من المقاييس والاختبارات السابقة التى أُعدت لقياس الهناء الذاتى والرضا عن الحياة وذلك لتحديد أبعاد المقياس الحالى حسب أهميتها النسبية فى الدراسات والأبحاث السابقة، وتم تحديد أبعاد وعدد عبارات كل بعد بناء على ماتناولته المقاييس التى أُعدت لقياس الهناء الذاتى.

وبعد اطلاع الباحثة علي الإطار النظري والدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت الهناء الذاتي ودراسة أبعاده، قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية لمقياس الهناء الذاتي والتي تتكون من ثلاثة أبعاد.

وصف المقياس:

يتكون مقياس الهناء الذاتي من (٤٢) عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد وهي (الرضا عن الحياة، الوجدان الموجب، الوجدان السالب)، لمعرفة مستوى الرفاهية التي يعيشها الفرد طبقاً لتقييمهم لجوانب حياتهم المختلفة.

وكان التعريف الإجرائي للهناء الذاتي الذي بُني علي أساسه المقياس هو مايلي:-

**التعريف الإجرائي للهناء الذاتي:**

تُعرفه الباحثة بأنه رد فعل تقييمي للشخص عن حياته في الجوانب الوجدانية والمعرفية، والتقييم المعرفي يتمثل في الرضا عن الحياة والتقييم الوجداني الانفعالي يتمثل في الوجدان السلبي والإيجابي أي (تقييمات وجدانية معرفية) لحياة الفرد.

**تعريفات أبعاد مقياس الهناء الذاتي:-**

**التعريف الإجرائي للبعد الأول (الرضا عن الحياة):**

هو تقييم معرفي يشمل كل جوانب حياة الفرد بشكل عام سواء من الأسرة والدراسة وعلاقته بمن حوله، ويشمل البعد ٢٢ عبارة وهي العبارات رقم (١، ٢، ٥، ٦، ٩، ١٠، ١٣، ١٤، ١٧، ١٨، ٢١، ٢٢، ٢٥، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٣، ٣٦، ٣٧، ٤٠، ٤١، ٤٢).

**التعريف الإجرائي للبعد الثاني (الوجدان الإيجابي):** ويشير هذا البعد للمشاعر الإيجابية تجاه أحداث الحياة سواء كانت مشاعر فرح أو إرتياح وغيرها، ويشمل البعد ١٠ عبارات تضم المشاعر الإيجابية وهي العبارات رقم (٣، ٧، ١١، ١٥، ١٩، ٢٣، ٢٧، ٣٠، ٣٤، ٣٨).

**التعريف الإجرائي للبعد الثالث (الوجدان السلبي):** ويشير هذا البعد للمشاعر السلبية تجاه أحداث الحياة سواء مشاعر حزن أو غضب وغيرها، ويشمل البعد ١٠ عبارات تضم المشاعر السلبية وهي العبارات رقم (٤، ٨، ١٢، ١٦، ٢٠، ٢٤، ٢٨، ٣١، ٣٥، ٣٩).

جدول رقم (٤) توزيع عبارات مقياس الهناء الذاتي علي الأبعاد الفرعية

| م | الأبعاد الفرعية  | عدد العبارات | أرقام العبارات   |
|---|------------------|--------------|--|
| ١ | الرضا عن الحياة  | ٢٢           | ١-٢-٥-٦-٩-١٠-١٣-١٤-١٧-١٨-٢١-٢٢-٢٥-٢٦-٢٩-٣٢-٣٣-٣٦-٣٧-٤٠-٤١-٤٢ |
| ٢ | الوجدان الإيجابي | ١٠           | ٣-٧-١١-١٥-١٩-٢٣-٢٧-٣٠-٣٤-٣٨                                  |
| ٣ | الوجدان السلبي   | ١٠           | ٤-٨-١٢-١٦-٢٠-٢٤-٢٨-٣١-٣٥-٣٩                                  |

## تصحيح المقياس

إعتمدت طريقة تصحيح المقياس علي وضع درجة لكل استجابة ،حيث أن كل بُعد يحتوى علي عدد من المفردات وتقع إجابتها علي واحدة من الثلاث إستجابات فكان تصحيح العبارات علي النحو التالي:

نادراً (درجة واحدة) ،أحياناً (درجتان) ، دائماً (ثلاث درجات) وتدل الدرجة المرتفعة علي البعد الأول والثاني يتمتع الطلاب بقدر مرتفع من الهناء الذاتي وتدل الدرجة المرتفعة علي البعد الثالث يتمتع الطلاب بقدر منخفض من الهناء الذاتي.

وللتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق في الدراسة الحالية قامت الباحثة بتطبيق المقياس علي عينة مكونة من (١٠٠) طالباً وطالبة، والتي تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٥) عاماً ثم تم حساب الصدق والثبات للمقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي (إعداد الباحثة):

## الإتساق الداخلي لمقياس الهناء الذاتي:

ولحساب الإتساق الداخلي قامت الباحثة بإجراء لتحليل عبارات أبعاد مقياس الهناء الذاتي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه لكل بعد علي حده ، وذلك لمعرفة العبارات التي لا ترتبط بالبعد واستبعادها . ويتضح ذلك من الجدول الآتي:-

جدول ( ٥ ) حساب الإتساق الداخلي لعبارات مقياس الهناء الذاتي (ن=١٠٠)

| البعد الأول     |                |               | البعد الثاني     |                |               | البعد الثالث   |                |               |
|-----------------|----------------|---------------|------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| الرضا عن الحياة |                |               | الوجدان الإيجابي |                |               | الوجدان السلبي |                |               |
| رقم العبارة     | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | رقم العبارة      | معامل الارتباط | مستوى الدلالة | رقم العبارة    | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
| ١               | ,٤١            | ,٠١           | ٣                | ,٦٤            | ,٠١           | ٤              | ,٦٦            | ,٠١           |
| ٢               | ,٥٢            | ,٠١           | ٧                | ,٧١            | ,٠١           | ٨              | ,٦١            | ,٠١           |
| ٥               | ,٣٩            | ,٠١           | ١١               | ,٦٠            | ,٠١           | ١٢             | ,٥١            | ,٠١           |
| ٦               | ,٥٧            | ,٠١           | ١٥               | ,٨٢            | ,٠١           | ١٦             | ,٦٢            | ,٠١           |
| ٩               | ,٣٦            | ,٠١           | ١٩               | ,٧٤            | ,٠١           | ٢٠             | ,٥٧            | ,٠١           |
| ١٠              | ,٠٣            | غير دالة      | ٢٣               | ,٥٩            | ,٠١           | ٢٤             | ,٥٩            | ,٠١           |
| ١٣              | ,٢٥            | ,٠٥           | ٢٧               | ,٤٦            | ,٠١           | ٢٨             | ,٦٥            | ,٠١           |
| ١٤              | ,٢٢            | ,٠٥           | ٣٠               | ,٢٩            | ,٠١           | ٣١             | ,٦٢            | ,٠١           |
| ١٧              | ,٤٦            | ,٠١           | ٣٤               | ,٦٦            | ,٠١           | ٣٥             | ,١٨            | غير دالة      |
| ١٨              | ,٤٥            | ,٠١           | ٣٨               | ,٦١            | ,٠١           | ٣٩             | ,٥٨            | ,٠١           |

|  |  |  |  |  |  |          |      |    |
|--|--|--|--|--|--|----------|------|----|
|  |  |  |  |  |  | ٠,١      | ,٦٢  | ٢١ |
|  |  |  |  |  |  | غير دالة | ,١٤- | ٢٢ |
|  |  |  |  |  |  | ٠,١      | ,٤٥  | ٢٥ |
|  |  |  |  |  |  | ٠,١      | ,٥٤  | ٢٦ |
|  |  |  |  |  |  | ٠,١      | ,٠٣- | ٢٩ |
|  |  |  |  |  |  | ٠,١      | ,٥٧  | ٣٢ |
|  |  |  |  |  |  | ٠,١      | ,٥٤  | ٣٣ |
|  |  |  |  |  |  | ٠,١      | ,٦١  | ٣٦ |
|  |  |  |  |  |  | ٠,١      | ,٦٨  | ٣٧ |
|  |  |  |  |  |  | ٠,١      | ,٥٧  | ٤٠ |
|  |  |  |  |  |  | ٠,١      | ,٣٨  | ٤١ |
|  |  |  |  |  |  | ٠,١      | ,٤٣  | ٤٢ |

يتضح من الجدول السابق مايلي:

**البعد الأول (الرضا عن الحياة) :** جميع معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً ماعدا العبارة رقم (١٠، ١٢) لذلك تم حذفها.

**البعد الثاني (الوجدان الإيجابي) :** جميع معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً.

**البعد الثالث (الوجدان السلبي) :** جميع معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة، والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً ماعدا العبارة رقم (٣٥) لذلك تم حذفها.

جدول ( ٦ ) حساب الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس الهناء الذاتي (ن=١٠٠)

| الأبعاد          | الرضا عن الحياة | الوجدان الإيجابي | الوجدان السلبي |
|------------------|-----------------|------------------|----------------|
| الرضا عن الحياة  | ----            | ,**٧٠٥           | ,**٥٦٢-        |
| الوجدان الإيجابي | ,**٧٠٥          | ----             | ,**٥٣٨-        |
| الوجدان السلبي   | ,**٥٦٢-         | ,**٥٣٨-          | ----           |

يتضح من الجدول السابق مايلي:

- أن معامل ارتباط البعد الأول بالبعد الثاني عند درجة ٧,٠٥\*\* وكان معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وأن معامل ارتباط البعد الأول بالبعد الثالث عند درجة -٥,٦٢\*\* وكان معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .
- أن معامل ارتباط البعد الثاني بالبعد الأول عند درجة ٧,٠٥\*\* وكان معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وأن معامل ارتباط البعد الثاني بالبعد الثالث عند درجة -٥,٣٨\*\* وكان معامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

- أن معامل إرتباط البعد الثالث بالبعد الأول عند درجة -٥٦٢, \*\* وكان معامل الإرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، وأن معامل إرتباط البعد الثالث بالبعد الثاني عند درجة -٥٣٨, \*\* وكان معامل الإرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ .

صدق المقياس **Validity** : تم حساب الصدق بالطرق الآتية:

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

لتحقيق هذا النوع من الصدق تم عرض الصورة الأولية للمقياس علي مجموعة من المحكمين ، والذي بلغ عددهم سبعة محكمين من أعضاء هيئة التدريس بأقسام الصحة النفسية بكلية التربية جامعة الزقازيق، وقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الزقازيق، وقسم العلوم النفسية والتربوية بكلية التربية جامعة الزقازيق، وذلك بعد وضع التعريف الإجرائي للهناء الذاتي، وتعريف كل بعد من أبعاد المقياس لتحديد ما يلي:

١- مدى ملائمة الأبعاد لموضوع المقياس.

٢- مدى إرتباط العبارة بالبعد التي تنتمي إليه.

٣- الصياغة الملائمة للعبارة.

حيث تم الطلب من السادة المحكمين إبداء آرائهم بشأن المقياس وإجراء التعديلات المناسبة

له، وقد أسفرت آراء السادة المحكمين ما يلي:

تعديل صياغة بعض العبارات لتكون ملائمة.

وقد أظهرت آراء المحكمين أن هذا النوع من الصدق يتوافر في هذا المقياس.

ثم قامت الباحثة بإعداد الصورة النهائية للمقياس بعد إجراء التعديلات في الصياغة اللغوية للعبارات ومدى ملائمتها للأبعاد التي أشار إليها المحكمون ، وكان عدد عبارات المقياس (٤٢) عبارة، ثم رُتبت الباحثة عبارات المقياس ترتيباً دائرياً بحيث تكون العبارة رقم (١) للبعد الأول، والعبارة رقم (٢) للبعد الثاني، والعبارة رقم (٣) للبعد الثالث حتي يتجنب المفحوص معرفة اتجاهات العبارات في المقياس.

حساب صدق المفردة:

جدول (٧) حساب صدق المفردة لإختبار الهناء الذاتي

| البعد الثالث   |                   |             | البعد الثاني     |                   |             | البعد الأول     |                   |             |
|----------------|-------------------|-------------|------------------|-------------------|-------------|-----------------|-------------------|-------------|
| الوجدان السلبي |                   |             | الوجدان الإيجابي |                   |             | الرضا عن الحياة |                   |             |
| الدلالة        | معامل صدق المفردة | رقم المفردة | الدلالة          | معامل صدق المفردة | رقم المفردة | الدلالة         | معامل صدق المفردة | رقم المفردة |
| ,٠١            | ,٥٥٨              | ٤           | ٠١               | ,٤٧٨              | ٣           | ,٠١             | ,٣٥١              | ١           |
| ,٠١            | ,٤٩٨              | ٨           | ٠١               | ,٥٨٠              | ٧           | ,٠١             | ,٤٧٧              | ٢           |

|    |      |          |    |     |    |    |     |          |
|----|------|----------|----|-----|----|----|-----|----------|
| ٥  | ٣٢٦  | ٠١       | ١١ | ٤٩١ | ٠١ | ١٢ | ٣٦٨ | ٠١       |
| ٦  | ٥٠٢  | ٠١       | ١٥ | ٧٣٩ | ٠١ | ١٦ | ٥١٢ | ٠١       |
| ٩  | ٢٧٢  | ٠٥       | ١٩ | ٦٨٦ | ٠١ | ٢٠ | ٤٥٦ | ٠١       |
| ١٠ | ٠١٦  | غير دالة | ٢٣ | ٤٨٣ | ٠١ | ٢٤ | ٤٣٢ | ٠١       |
| ١٣ | ١٣٣  | غير دالة | ٢٧ | ٤٦٣ | ٠١ | ٢٨ | ٥٢٨ | ٠١       |
| ١٤ | ١١٠  | غير دالة | ٣٠ | ٢١٩ | ٠٥ | ٣١ | ٤٨٠ | ٠١       |
| ١٧ | ٣٧٤  | ٠١       | ٣٤ | ٥٢٤ | ٠١ | ٣٥ | ٠٦٣ | غير دالة |
| ١٨ | ٣٥٨  | ٠١       | ٣٨ | ٥١٩ | ٠١ | ٣٩ | ٤٢٧ | ٠١       |
| ٢١ | ٥٢٩  | ٠١       |    |     |    |    |     |          |
| ٢٢ | ١٦٥- | غير دالة |    |     |    |    |     |          |
| ٢٥ | ٣٥٧  | ٠١       |    |     |    |    |     |          |
| ٢٦ | ٤٣٠  | ٠١       |    |     |    |    |     |          |
| ٢٩ | ١٦٥- | غير دالة |    |     |    |    |     |          |
| ٣٢ | ٤٨٢  | ٠١       |    |     |    |    |     |          |
| ٣٣ | ٤٥٦  | ٠١       |    |     |    |    |     |          |
| ٣٦ | ٥٢٤  | ٠١       |    |     |    |    |     |          |
| ٣٧ | ٦٠٥  | ٠١       |    |     |    |    |     |          |
| ٤٠ | ٤٧٦  | ٠١       |    |     |    |    |     |          |
| ٤١ | ٢٨١  | ٠٥       |    |     |    |    |     |          |
| ٤٢ | ٣٤٨  | ٠١       |    |     |    |    |     |          |

## ثبات المقياس Reliability

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات المقياس علي عينة استطلاعية من عينة الدراسة الحالية وعددهم (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية النوعية بجامعة الزقازيق ، باستخدام معادلة ألفا كرونباخ المُعدة بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS) والذي يُطلق عليه إسم معامل ألفا Alpha ، وقد تراوحت قيم معاملات الثبات للأبعاد مابين (٧٤٩) و(٨٣١) ، ويتضح ذلك في الجدول الآتي:-

جدول ( ٨ ) مؤشرات ثبات أبعاد ومقياس الهناء الذاتي بإستخدام معامل ألفا كرونباخ مع حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية

| الوجدان السلبي             |                                    |             | الوجدان الإيجابي           |                                    |             | الرضا عن الحياة            |                                    |             |
|----------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------------|------------------------------------|-------------|
| معامل ألفا كرونباخ = ٠,٧٧٠ |                                    |             | معامل ألفا كرونباخ = ٠,٨٣١ |                                    |             | معامل ألفا كرونباخ = ٠,٧٤٩ |                                    |             |
| الحالة                     | معامل ألفا كرونباخ عند حذف العبارة | رقم العبارة | الحالة                     | معامل ألفا كرونباخ عند حذف العبارة | رقم العبارة | الحالة                     | معامل ألفا كرونباخ عند حذف العبارة | رقم العبارة |
|                            | ,٧٣٦                               | ٤           |                            | ,٨٢٠                               | ٣           |                            | ,٧٣٩                               | ١           |
|                            | ,٧٤٢                               | ٨           |                            | ,٨١٠                               | ٧           |                            | ,٧٣٤                               | ٢           |
|                            | ,٧٥٩                               | ١٢          |                            | ,٨١٩                               | ١١          |                            | ,٧٤٠                               | ٥           |
|                            | ,٧٤١                               | ١٦          |                            | ,٧٩٣                               | ١٥          |                            | ,٧٢٧                               | ٦           |
|                            | ,٧٤٨                               | ٢٠          |                            | ,٧٩٧                               | ١٩          |                            | ,٧٤٢                               | ٩           |
|                            | ,٧٥٢                               | ٢٤          |                            | ,٨١٩                               | ٢٣          | تحذف                       | ,٧٥١                               | ١٠          |
|                            | ,٧٣٧                               | ٢٨          |                            | ,٨٢٣                               | ٢٧          | تحذف                       | ,٧٥٢                               | ١٣          |
|                            | ,٧٤٤                               | ٣١          | تحذف                       | ,٨٣٧                               | ٣٠          | تحذف                       | ,٧٥٤                               | ١٤          |
| تحذف                       | ,٧٨٦                               | ٣٥          |                            | ,٨١٦                               | ٣٤          |                            | ,٧٣٥                               | ١٧          |
|                            | ,٧٥٣                               | ٣٩          |                            | ,٨١٧                               | ٣٨          |                            | ,٧٣٦                               | ١٨          |
|                            |                                    |             |                            |                                    |             |                            | ,٧٢١                               | ٢١          |
|                            |                                    |             |                            |                                    |             | تحذف                       | ,٧٩٤                               | ٢٢          |
|                            |                                    |             |                            |                                    |             |                            | ,٧٣٦                               | ٢٥          |
|                            |                                    |             |                            |                                    |             |                            | ,٧٢٩                               | ٢٦          |
|                            |                                    |             |                            |                                    |             | تحذف                       | ,٧٧٧                               | ٢٩          |
|                            |                                    |             |                            |                                    |             |                            | ,٧٢٦                               | ٣٢          |
|                            |                                    |             |                            |                                    |             |                            | ,٧٢٨                               | ٣٣          |
|                            |                                    |             |                            |                                    |             |                            | ,٧٢٢                               | ٣٦          |
|                            |                                    |             |                            |                                    |             |                            | ,٧١٤                               | ٣٧          |
|                            |                                    |             |                            |                                    |             |                            | ,٧٢٥                               | ٤٠          |
|                            |                                    |             |                            |                                    |             |                            | ,٧٤١                               | ٤١          |
|                            |                                    |             |                            |                                    |             |                            | ,٧٣٧                               | ٤٢          |



جدول ( ٩ ) قيم معاملات ثبات مقياس الهناء الذاتي بعد حذف العبارات المستبعدة

| الأبعاد          | معامل ألفا كرونباخ | العبارات المحذوفة | نص العبارة التي تم حذفها                          |
|------------------|--------------------|-------------------|---|
| الرضا عن الحياة  | ,٧٤٩               | ١٠                | حرصني علي أداء العبادات يشعرني بالطمأنينة         |
|                  |                    | ١٣                | أشعر بالإرتياح عندما أستطيع السيطرة علي انفعالاتي |
|                  |                    | ١٤                | أحب الذهاب إلي الجامعة                            |
|                  |                    | ٢٩                | أنا غير راضي عن شكل جسمي                          |
| الوجدان الإيجابي | ,٨٣١               | ٣٠                | أسعي لأكون بحال جيد                               |
| الوجدان السلبي   | ,٧٧٠               | ٣٥                | أتوقع أن القادم في حياتي سيكون أسوأ               |

يتضح من الجدول مايلي:

**البعد الأول (الرضا عن الحياة):** بمقارنة معاملات ألفا في حالة حذف درجة العبارات من الدرجة الكلية بمعامل ألف العام والذي يساوي (,٧٤٩) وجد أن جميعها أقل من باستثناء العبارة رقم (١٠، ١٣، ١٤، ٢٩) وتم حذفهم وهذا يعني أن معظم العبارات ثابتة.

**البعد الثاني (الوجدان الإيجابي):** بمقارنة معاملات ألفا في حالة حذف درجة العبارات من الدرجة الكلية بمعامل ألف العام والذي يساوي (,٨٣١) وجد أن جميعها أقل من باستثناء العبارة رقم (٣٠) وتم حذفها وهذا يعني أن معظم العبارات ثابتة.

**البعد الثالث (الوجدان السلبي):** بمقارنة معاملات ألفا في حالة حذف درجة العبارات من الدرجة الكلية بمعامل ألف العام والذي يساوي (,٧٧٠) وجد أن جميعها أقل من باستثناء العبارة رقم (٣٥) وتم حذفها وهذا يعني أن معظم العبارات ثابتة.

جدول ( ١٠ ) مؤشرات ثبات أبعاد مقياس الهناء الذاتي بعد حذف العبارات المستبعدة

| البعد            | عدد العبارات | معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ |
|------------------|--------------|----------------------------------|
| الرضا عن الحياة  | ١٧           | ,٨٣٨                             |
| الوجدان الإيجابي | ٩            | ,٨٣٧                             |
| الوجدان السلبي   | ٩            | ,٧٨٦                             |

الأساليب الإحصائية

- معامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple Pearson,s Correlation
- تحليل الإنحدار المتدرج Stepwise Reg
- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات المستقلة.

**نتائج الدراسة السيكومترية ومناقشتها:**

إختبار صحة الفرض الأول ومناقشة نتائجه :

١- وينص على: " توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين استراتيجيات تنظيم الانفعال والهناء الذاتي لدى طلاب كلية التربية النوعية ."

وتم إختبار صحة الفرض الأول بإستخدام معامل الإرتباط بيرسون " Pearson " Correlation Coefficient لمعرفة قوة العلاقة بين إستراتيجيات تنظيم الانفعال لدى طلاب كلية التربية النوعية.

جدول ( ١١ ) معاملات الإرتباط بين إستراتيجيات تنظيم الانفعال والهناء الذاتي لدى طلاب كلية التربية النوعية ، ( ن=٢٣٠ )

| الأبعاد                     | الرضا عن الحياة | الوجدان الإيجابي | الوجدان السلبي |
|-----------------------------|-----------------|------------------|----------------|
| لوم الذات                   | *،١٥-           | ،١٢-             | **،٣٥          |
| التقبل                      | ،٠٧             | ،٠٦              | ،٠٩            |
| لوم الآخرين                 | ،٠٩-            | ،١١-             | **،٢٢          |
| إعادة التقييم الإيجابي      | **،٣١           | **،٣٣            | **،١٧-         |
| التفكير الكارثي             | **،٢٠-          | **،٢٦-           | **،٤٣          |
| إعادة التخطيط               | **،٣٢           | **،٢٩            | *،١٦-          |
| الاجترار                    | ،٠٥             | ،٠٥-             | **،٣٥          |
| إعادة التركيز الإيجابي      | **،٢٣           | **،٣٣            | ،١١-           |
| وضع الأمور في اطارها الصحيح | ،٠١             | ،٠١              | **،١٣          |

\*\*دالة عند ٠،١

\*دالة عند ٠،٥

**يتضح من الجدول السابق مايلي:**

- توجد علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً عند ٠،٥ ، بين بعد لوم الذات والرضا عن الحياة ، ولا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين بعد لوم الذات والوجدان الإيجابي ، وتوجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠،١ ، بين بعد لوم الذات والوجدان السلبي.
- لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين بعد التقبل والأبعاد الثلاثة للهناء الذاتي(الرضاعن الحياة -الوجدان الإيجابي- الوجدان السلبي).
- لا توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين بعد لوم الآخرين وبعدي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، وتوجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠،١ ، بين بعد لوم الآخرين والوجدان السلبي.

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً دالة عند ٠,١ , بين بعد إعادة التقييم الإيجابي والأبعاد الثلاثة للهناء الذاتي (الرضا عن الحياة -الوجدان الإيجابي-الوجدان السلبي).
- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند ٠,١ , بين بعد التفكير الكارثي وبعدي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠,١ , بين بعد التفكير الكارثي والوجدان السلبي.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠,١ , بين بعد إعادة التخطيط وبعدي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي، وتوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند ٠,٥ , بين بعد إعادة التخطيط والوجدان السلبي.
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد الاجترار وبعدي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي ، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠,١ , بين بعد الاجترار والوجدان السلبي.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠,١ , بين بعد إعادة التركيز الإيجابي وبعدي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي ، ولا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد إعادة التركيز الإيجابي وبعدي الوجدان السلبي.
- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين بعد وضع الامور في إطارها الصحيح وبعدي الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي ، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند ٠,١ , بين بعد وضع الأمور في إطارها الصحيح والوجدان السلبي. وبذلك يمكن القول بأن الفرض الأول قد تحقق جزئياً.

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

من النتائج السابقة يتضح: تحقق صحة الفرض الأول، وهذا يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين إستراتيجيات تنظيم الانفعال والهناء الذاتي وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج الدراسات التالية:

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كلا من (Sharma et al.,2020) Ng (Mitman etal,2009)(etal.,2018) (Gross,2014) والتي أظهرت نتائجها أن استراتيجيات تنظيم الانفعال من أهم المنبئات بالهناء الذاتي وأن تنظيم الانفعالات وحسن استخدام الفرد لاستراتيجيات تنظيم الانفعال بشكل مناسب وجيد تؤدي إلي جودة التفاعلات الإجتماعية في حياة الأفراد وتُحقق لهم الهناء الذاتي، كما أنها تعمل علي تحقيق مستوى مرتفع من الهناء الذاتي والتوافق والصحة النفسية وإقامة علاقة جيدة مع ذاته ومع الآخرين ، كما أكدوا علي أن قدرة الفرد علي تنظيم انفعالاته يُسهم بشكل مباشر في تحقيق مستوى جيد من الهناء الذاتي.

وتحدث العلاقة بين المتغيرين عندما يرغب الناس في إدارة وضبط انفعالاتهم ومحاولة السيطرة والحد من آثارها السلبية من خلال مايسمى بتنظيم الانفعال ، فلانفعالات تأثير حاسم علي رفاهيتنا ورفع مستوى الهناء الذاتي ومن ثم فتتظيم الانفعال يعمل علي المحافظة أو تنمية المشاعر الإيجابية والتي بدورها تعزز الرضا عن الحياة لأنها تعمل علي إعادة صياغة الأفكار والسلوكيات التي تؤثر علي الانفعالات والتحكم فيها وكيفية التعبير عنها فيما بعد وذلك لأن التعامل بشكل فعال مع الانفعالات يزيد من رفاهيتنا الذاتية (سمير الوائلي، ٢٠١٩) (Verzeletti, C etal, 2016)، وأضاف (عبد الخالق، ٢٠١١) أن الاستراتيجيات تسهم في تحقيق الهناء الذاتي للأفراد فعندما يشعر الأفراد بالرضا عن ذواتهم وحياتهم والثقة بالنفس يصبحون أكثر قدرة علي إقامة علاقات إيجابية جيدة ويشعرون بالأمان ومن ثم يتحقق الهناء الذاتي والسعادة لدى الفرد حيث أن الاستراتيجيات تتبأ بحالة الفرد النفسية ومستوى الهناء الذاتي وأبعاده وقدرته علي التوافق كما تعمل علي زيادة الانفعالات الإيجابية وإنخفاض الانفعالات السلبية.

إختبار صحة الفرض الثاني ومناقشة نتائجه :

٢- وينص على "تنبئ بعض أبعاد استراتيجيات تنظيم الانفعال دون غيرها بالهناء الذاتي لدى طلاب كلية التربية النوعية".

وللتحقق من صحة الفرض الثاني، تم استخدام أسلوب تحليل الإنحدار المتعدد وكانت المتغيرات المستقلة هي استراتيجيات تنظيم الانفعال والمتغير التابع هو الهناء الذاتي، وتم حساب معادلة الإنحدار المتعدد لتحديد مدى تنبأ بعض أبعاد استراتيجيات تنظيم الانفعال بأبعاد الهناء الذاتي ودرجتها الكلية، وتبدأ طريقة تحليل الإنحدار المتعدد بإدراج المتغيرات المستقلة في معادلة الإنحدار المتعدد خطوة بخطوة، حيث يتم إدراج أكثر المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع في معادلة الإنحدار، ثم يتم إدراج ثانی أكثر المتغيرات المستقلة تأثيراً على المتغير التابع بالإضافة إلى المتغير المستقل الذي سبق إدراجه في الخطوة الأولى وهكذا ، إلى أن يتم الإنتهاء من المتغيرات المستقلة التي لها تأثير دال إحصائياً على المتغير التابع، أما المتغيرات المستقلة التي لا يوجد لها تأثير على المتغير التابع أو أن درجة تأثيرها قليلة جداً من التباين فيتم حذفها ولا يتم إدراجها في معادلة الإنحدار المتعدد، ويتضح ذلك من الجداول الآتية:

جدول ( ١٢ ) تحليل التباين المتعدد لاستراتيجيات تنظيم الانفعال علي بعد الرضا عن الحياة للهناء الذاتي

لدى طلاب كلية التربية النوعية

| الأبعاد         | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|-----------------|--------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|
| الرضا عن الحياة | الإنحدار     | ١٠٨٨,٠٣        | ٥           | ٢١٧,٦١         | ١١,٦٨  | ,٠١           |
|                 | البواقي      | ٤١٧٣,٧         | ٢٢٤         | ١٨,٦٣          |        |               |

|  |  |  |     |        |         |  |
|--|--|--|-----|--------|---------|--|
|  |  |  | ٢٢٩ | ٥٢٦١,٧ | المجموع |  |
|--|--|--|-----|--------|---------|--|

جدول ( ١٣ ) تحليل إنحدار أبعاد استراتيجيات تنظيم الانفعال (إعادة التخطيط- التفكير الكارثي- لوم الذات- إعادة التقييم الإيجابي- الاجترار) علي بعد الرضا عن الحياة للهناك الذاتي لطلاب كلية التربية النوعية

| المتغير التابع            | المتغيرات المستقلة المُنبئة | الإرتباط المتعدد R | نسبة المساهمة R2 | قيمة B | قيمة Beta | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------|------------------|--------|-----------|--------|---------------|
| الرضا عن الحياة           | إعادة التخطيط               | ,٣٢                | ,١٠              | ,٣٩    | ,٢٢       | ٣,١    | ,٠١           |
|                           | التفكير الكارثي             | ,٣٨                | ,١٤              | ,٢٦-   | ,١٩-      | ٢,٩-   | ,٠١           |
|                           | لوم الذات                   | ,٤٠                | ,١٦              | ,٤١-   | ,٢٢-      | ٣,٤-   | ,٠١           |
|                           | إعادة التقييم الإيجابي      | ,٤٣                | ,١٩              | ,٣٤    | ,١٨       | ٢,٥    | ,٠٥           |
|                           | الاجترار                    | ,٤٦                | ,٢١              | ,٢٨    | ,١٧       | ٢,٤    | ,٠٥           |
| قيمة الثابت العام = ٣٦,٦٨ |                             |                    |                  |        |           |        |               |

يتضح من الجدول السابق مايلي :

- تتنبأ كل من استراتيجية إعادة التخطيط، التفكير الكارثي، لوم الذات، إعادة التقييم الإيجابي، الاجترار ببعء الرضا عن الحياة للهناك الذاتي بنسبة مساهمة إجمالية ٢١% (١٠% لإعادة التخطيط، ٤% للتفكير الكارثي، ٢% لوم الذات، ٣% لإعادة التقييم الإيجابي، ٢% للاجترار).
- ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح أثر استراتيجيات تنظيم الانفعال علي بعد الرضا عن الحياة. الرضا عن الحياة =  $\times,٣٩$  إعادة التخطيط -  $\times,٢٦$  التفكير الكارثي -  $\times,٤١$  لوم الذات +  $\times,٣٤$  إعادة التقييم الإيجابي +  $\times,٢٨$  الاجترار + ٣٦,٦٨.

جدول ( ١٤ ) تحليل التباين المتعدد لاستراتيجيات تنظيم الانفعال علي بعد الوجدان الإيجابي للهناك الذاتي لطلاب كلية التربية النوعية

| الأبعاد          | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|------------------|--------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|
| الوجدان الإيجابي | الإنحدار     | ٤٩٩,٩٩         | ٤           | ١١٢,٥٨         | ١٥,٠١  | ,٠١           |
|                  | البواقي      | ١٦٨٦,٤         | ٢٢٥         | ٧,٥            |        |               |
|                  | المجموع      | ٢١٣٦,٤         | ٢٢٩         |                |        |               |

جدول (١٥) تحليل إندار أبعاد استراتيجيات تنظيم الانفعال (إعادة التقييم الإيجابي - التفكير الكارثي - إعادة التركيز الإيجابي - لوم الذات) علي بعد الوجدان الإيجابي للهناء الذاتي لطلاب كلية التربية النوعية

| المتغير التابع            | المتغيرات المستقلة المنبئة | الإرتباط المتعدد R | نسبة المساهمة R2 | قيمة B | قيمة Beta | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---------------------------|----------------------------|--------------------|------------------|--------|-----------|--------|---------------|
| الوجدان الإيجابي          | إعادة التقييم الإيجابي     | ,٣٣                | ,١١              | ,٢٩    | ,٢٤       | ٣,٧    | ,٠١           |
|                           | التفكير الكارثي            | ,٣٩                | ,١٦              | -١٤    | -١٦       | ٢,٦-   | ,٠١           |
|                           | إعادة التركيز الإيجابي     | ,٤٤                | ,١٩              | ,٢٥    | ,٢٣       | ٣,٤    | ,٠١           |
|                           | لوم الذات                  | ,٤٦                | ,٢١              | -١٧    | -١٤       | ٢,٣-   | ,٠١           |
| قيمة الثابت العام = ٤١,٣٩ |                            |                    |                  |        |           |        |               |

يتضح من الجدول السابق مايلي :

- تتنبأ كل من استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ، التفكير الكارثي ،إعادة التركيز الإيجابي ، لوم الذات ببعد الوجدان الإيجابي للهناء الذاتي بنسبة مساهمة إجمالية ٢١% ( ١١% لإعادة التقييم الإيجابي، ٥% للتفكير الكارثي ، ٣% لإعادة التركيز الإيجابي ، ٣% للوم الذات).

- يمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح أثر استراتيجيات تنظيم الانفعال علي بعد الوجدان الإيجابي

$$\text{الوجدان الإيجابي} = ٢٩ \times \text{إعادة التقييم الإيجابي} - ١٤ \times \text{التفكير الكارثي} + ٢٥ \times \text{إعادة التركيز الإيجابي} - ١٧ \times \text{لوم الذات} + ٤١,٣٩$$

جدول ( ١٦ ) تحليل التباين المتعدد لاستراتيجيات تنظيم الانفعال علي بعد الوجدان السلبي للهناء الذاتي لطلاب كلية التربية النوعية

| الأبعاد        | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة |
|----------------|--------------|----------------|-------------|----------------|--------|---------------|
| الوجدان السلبي | الإنحدار     | ٩٢٠,٥٨         | ٤           | ٢٣٠,١٥         | ٢٤,٩٨  | ,٠١           |
|                | البواقي      | ٢٠٧٣,٤٠        | ٢٢٥         | ٩,٢٢           |        |               |
|                | المجموع      | ٢٩٩٣,٩٨        | ٢٢٩         |                |        |               |

جدول ( ١٧ ) تحليل إنحدار أبعاد استراتيجيات تنظيم الانفعال (التفكير الكارثي -لوم الذات - إعادة التخطيط- الاجترار) علي بعد الوجدان السلبي للهناء الذاتي لطلاب كلية التربية النوعية

| المتغير التابع           | المتغيرات المستقلة المنبئة | الإرتباط المتعدد R | نسبة المساهمة R2 | قيمة B | قيمة Beta | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|--------------------------|----------------------------|--------------------|------------------|--------|-----------|--------|---------------|
| الوجدان السالب           | التفكير الكارثي            | ,٤٣                | ,١٩              | ,٣٠    | ,٣١       | ٤,٩٦   | ,٠١           |
|                          | لوم الذات                  | ,٥٠                | ,٢٥              | ,٣٥    | ,٢٤       | ٤,٠٢   | ,٠١           |
|                          | إعادة التخطيط              | ,٥٤                | ,٢٩              | -٢٨    | -٢١       | ٣,٨١-  | ,٠١           |
|                          | الاجترار                   | ,٥٦                | ,٣١              | ,١٩    | ,١٦       | ٢,٤٤   | ,٠٥           |
| قيمة الثابت العام = ١٠,٥ |                            |                    |                  |        |           |        |               |

ينتضح من الجدول السابق مايلي :

- تتنبأ كل من استراتيجية التفكير الكارثي ، لوم الذات، إعادة التخطيط، الاجترار ببعد الوجدان السلبي للهناء الذاتي بنسبة مساهمة إجمالية ٣١% (١٩% للتفكير الكارثي ، ٦% للوم الذات ، ٤% لإعادة التخطيط، ٢% للاجترار).
- يمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح أثر استراتيجيات تنظيم الانفعال علي بعد الوجدان السلبي. الوجدان السلبي = ٣٠, × التفكير الكارثي + ٣٥, × لوم الذات - ٢٨, × إعادة التخطيط + ١٩, × الاجترار + ١٠,٥.

#### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

من النتائج السابقة يتضح : تحقق صحة الفرض الثاني، وهذا يشير إلى أن النتائج أظهرت بشكل عام قدرة بعض استراتيجيات تنظيم الانفعال دون غيرها على التنبؤ ببعض أبعاد الهناء الذاتي لدى طلاب كلية التربية النوعية وبذلك قد تحقق الفرض الثاني.

إتضح من خلال نتائج إنحدار أبعاد إستراتيجيات تنظيم الانفعال على أبعاد الهناء الذاتي أن إستراتيجية إعادة التخطيط واستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي هم الاستراتيجيات الأكثر تنبأ ببعد الرضا عن الحياة للهناء الذاتي ، وأن استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي واستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي هم الاستراتيجيات الأكثر تنبأ ببعد الوجدان الإيجابي للهناء الذاتي ، وأن استراتيجية التفكير الكارثي واستراتيجية لوم الذات هم الاستراتيجيات الأكثر تنبأ ببعد الوجدان السلبي للهناء الذاتي ثم تأتي استراتيجية الاجترار في الترتيب التالي في التنبؤ ببعد الوجدان السلبي.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (Balzarotti,2016) والتي أكدت على أن الإستراتيجيات الإيجابية تنبأ بالرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي وتحسن الصحة العقلية وتقلل من الأعراض النفسية السلبية وترفع مستوى الهناء الذاتي وأن استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي



وإعادة التخطيط هما الأكثر تنبؤاً بأبعاد الهناء الذاتي. كما تتفق النتائج مع دراسة (Adam,2015) أن استراتيجية إعادة التقييم أكثر استراتيجية تؤثر علي الهناء الذاتي . أما عن تصدر استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي في التنبؤ بأبعاد الهناء الذاتي فيرجع السبب إلي أنها تضيي معاني وتفسيرات إيجابية علي المواقف السلبية ومحاولة التعلم والاستفادة منه كما أنها تعمل علي تغيير طريقة تفكير الفرد حول الموقف والتركيز علي ما يتم تعلمه والسيطرة علي الانفعالات السلبية ومن ثم تعمل علي تغيير مسار الاستجابة الانفعالية من خلال إعادة صياغة لمعني الموقف وترتبط هذه الاستراتيجية إرتباط وثيق بالمؤشرات الإيجابية للصحة العقلية، وأن أيضا أغلب شعور الأفراد بقلة شعورهم بالسعادة هي سوء تقييمهم للمواقف الانفعالية فإذا تم صياغة الموقف بشكل إيجابي فقد تغلبوا علي هذا الشعور.

#### إختبار صحة الفرض الثالث ومناقشة نتائجه :

وينص علي " توجد فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الهناء الذاتي من طلاب كلية التربية النوعية".

وللتحقق من صحة الفرض الثالث ، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الهناء الذاتي ، كذلك تم استخدام اختبار(ت) للعينات مرتفعي ومنخفضي الهناء الذاتي من طلاب كلية التربية النوعية.

جدول ( ١٨ ) نتائج اختبار(ت) للفروق بين مرتفعي الهناء الذاتي (ن=١١٥) ومنخفضي الهناء الذاتي (ن=١١٥)

| مستوى الدلالة | قيمة ت | مرتفعي الهناء الذاتي ن=١١٥ |                   | منخفضي الهناء الذاتي ن=١١٥ |                   | الأبعاد          |
|---------------|--------|----------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|------------------|
|               |        | المتوسط                    | الانحراف المعياري | المتوسط                    | الانحراف المعياري |                  |
| ٠,١           | ٢,٣٩-  | ٣,٨١                       | ٤٤,٧١             | ٥,٥٢                       | ٤٣,٢٢             | الرضا عن الحياة  |
| ٠,١           | ١,٣١-  | ٢,٦١                       | ٤٦,٤٣             | ٣,٤٣                       | ٤٥,٩٠             | الوجدان الإيجابي |
| ٠,٥           | ٢,٨٩-  | ١٧,٦٤                      | ١٧,٨٩             | ٣,٤٧                       | ١٦,٥٣             | الوجدان السلبي   |

#### يتضح من الجدول السابق مايلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,١ , بين درجات كل من منخفضي ومرتفعي الهناء الذاتي في درجات أبعاد الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٥ , بين درجات كل من منخفضي ومرتفعي الهناء الذاتي في درجات بعد الوجدان السلبي .

### مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث:

من النتائج السابقة يتضح : تحقق صحة الفرض الثالث، وهذا يشير إلى أن النتائج أظهرت بشكل عام وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الهناء الذاتي لصالح مرتفعي الهناء الذاتي .

أشارت النتائج لوجود فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي الهناء الذاتي لصالح مرتفعي الهناء الذاتي ويرجع ذلك لأن الهناء الذاتي يعتبر من أهم متطلبات الحياة التي يسعى لها الفرد كما أنه من أهم مؤشرات السعادة والرضا ويختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر يمكن إكتسابه وتعلمه والتدريب عليه في أى مرحلة عمرية (علا عبد الرحمن، ٢٠٢٢، ٢٥٨) وأن هناك اختلاف في صفات الأفراد مرتفعي ومنخفضي الهناء الذاتي :  
هناك العديد من الخصائص الإيجابية التي يتمتع بها الأشخاص مرتفعي الهناء الذاتي وتتضح فيما يلي:

- الاعتماد علي الذات ، مواجهة الضغوط، إقامة علاقات جيدة مع الآخرين، الشعور بمعني الحياة، الرضا عن الذات، الإيجابية (Ryff&Singer,2008).
  - الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من الرفاهية الذاتية يكونون أكثر إنخراطاً في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية، أكثر قدرة علي التواصل الاجتماعي، يميلون إلي الانبساط ، أكثر إنتاجية (Miha D&Miroslave V,2021,891)
- فهناك العديد من الخصائص السلبية التي يتمتع بها الأشخاص منخفضي الهناء الذاتي وتتضح فيما يلي :

- الشعور بالقلق بسبب تقييمات الآخرين، عدم القدرة علي مواجهة الضغوط، افتقاد الشعور بمعني الحياة، عدم الرضا عن الذات، عدم القدرة علي الاحتفاظ بالعلاقات مع الآخرين. (Ryff&Singer,2008)

أما (Ruff&singer,2008,25-26) (السيد أبو هاشم، ٢٠١٠، ١٤) فقد حدد خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الهناء الذاتي وفقاً لعدة أبعاد كالتالي:

أن الأشخاص مرتفعي الهناء الذاتي يتمتعون بعدة صفات منها تقبل الذات فنجد أن لديهم تقبل للذات وإيجابية نحو الحياة ، قادرين علي تكوين علاقات إجتماعية جيدة ،ولديه قدرة علي التعاطف وتكوين الصداقات  
كما أن لديهم القدرة علي إستغلال الفرص بشكل جيد ،واختيار البيئة المناسبة وفقاً لاحتياجاته، أما عن تحملهم للمسؤولية فلديهم القدرة علي اتخاذ القرارات وضبط السلوك ، لديهم أهداف واضحة ومحددة وقابلة للتحقيق.

أما عن الأشخاص منخفضي الهناء الذاتى فنجد أنهم غير قادرين علي اتخاذ القرارات ، ولا يستطيعون التطوير بشكل مستمر ، غير راض عن نفسه ولا يري إلا السلبيات ودائم الشعور بخيبة الأمل، أما عن علاقاته بالآخرين فلا يستطيع تكوين علاقات مع الآخرين بسهولة أو علاقات سوية ومن ثم الشعور بالعزلة والإحباط  
كما أن ليس لديه لديه واضحة ومحددة وقابلة للتحقيق، وأن الحياة ليس لها معني وغير قادر علي اتخاذ القرارات ودائماً ما يشعر بالقلق واليأس  
كما أنه يشعر بعدم القدرة علي استغلال الفرص أو تطويع البيئة وفق لاحتياجاته ومن ثم يجد صعوبة في إدارة حياته ، ودائماً ما يركز علي تقييمات الآخرين له.

### توصيات الدراسة:

إستناداً إلى نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يأتي:

- ١- ضرورة توفير برامج وأنشطة تساعد طلاب كلية التربية النوعية بالمزيد عن إستراتيجيات تنظيم الانفعال وتنوعها وكيفية إستخدامها في المواقف المختلفة.
- ٢- تسليط الضوء حول إستراتيجيات تنظيم الانفعال لأنها أساس عملية التفاعل الإجتماعي وتساهم في .
- ٣- ضرورة الإهتمام بالبرامج والدورات المتعلقة بالتربية والتأكيد عليها لأنها أهم سبب من أسباب إصابة الإنسان بالإضطرابات النفسية والتي منها.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات حول المتغيرات التي قد تقيد في تفسير لماذا يستخدم الطلاب بعض الإستراتيجيات في المواقف الاجتماعية أكثر من غيرها .
- ٥- تسليط الضوء حول تأثيرات إستراتيجيات تنظيم الانفعال على الشعور بالسعادة، الحصول على وظيفة، القبول الإجتماعي، التحصيل الدراسي.

### المراجع

#### المراجع العربية

- ١- أحمد جلال حسن محمد (٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات تنظيم الإنفعالات لتحسين المناعة النفسية لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، ١٩(١١٢)، ١٩١-٢٢٠.
- ٢- علا عبد الرحمن علي محمد (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الهناء الذاتي لمعلمات الروضة وأثره على المناعة النفسية لديهن. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، ١٤(٤٩)، ٢٤٩-٣١٦.

- عبد المنعم عبد الله حسيب السيد (٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال و علاقتها بأعراض القلق و الاكتئاب لدى المراهقين و الراشدين رؤية نقدية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٣(١٥١)، ٦٥٩-٦٩٣.
- صلاح سند السمور (٢٠٢٢). القدرة التنبؤية للتمثل العاطفي والهناء الذاتي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا من اللاجئين السوريين في مدارس مديرية التربية والتعليم بلواء الجيزة، مجلة العلوم التربوية و النفسية، المركز القومي للبحوث غزة، ٦(٨)، ١١٢-١٣٢.
- نادية محمود عبد العزيز غنيم(٢٠١٩). نموذج بنائي للعلاقات المتبادلة بين أحداث الحياة السلبية والإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الإنفعال وتقدير الذات والاكتئاب لدى المراهقين، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥٨)، ١-٧٩.
- سمير غانم شعبان الوائلي(٢٠١٩).التنظيم الانفعالي وعلاقته بأصالة التفكير وجدارة الذات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء.
- أحمد محمد عبدالخالق & غادة خالد عيد. (٢٠١١). حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية. مجلة العلوم الاجتماعية، (٢) ٣٩.
- فاطمة رمزي المدني، أمجاد هاشم النزهة(٢٠٢٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالهناء الذاتي لدى مرضى القلب بالمدينة المنورة.مجلة العلوم التربوية و النفسية، ٦(٤)، ١٠٧-١٣٢.
- نادر أحمد محمد المطارنة(٢٠٢١).فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الهناء الذاتي وخفض مستوى السلوك الانسحابي لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم، رسالة دكتوراه منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.
- لبنى إبراهيم الخطيب(٢٠١٧)، مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.

#### المراجع الأجنبية

- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294.

- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Panahi, S., Yunus, A., & Panahi, M. (2016, May). Influence of cognitive emotion regulation on psychological well-being of Malaysian graduates. In *Proceedings of the 4th International Congress on Clinical and Counselling Psychology, Kyrenia, Cyprus* (pp. 10-12).
- 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, 125-143.
- Watcharakitpong, J., Blauw, J., & Tuicomepee, A. (2017). Relationships among perceived stress, spousal support, emotion regulation, subjective well-being, and marital satisfaction of Thai first-time parents. *Scholar: Human Sciences*, 9(2).
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children: the development of an instrument. *European child & adolescent psychiatry*, 16, 1-9.
- Aziz, A. (2016). Exploration of Well-Being Through Art Media Preference and Emotion Regulation Strategies. Notre Dame de Namur University.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Extremera, N., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2020). Pathways between ability emotional intelligence and subjective well-being: Bridging links through cognitive emotion regulation strategies. *Sustainability*, 12(5), 2111.
- Repo, V. (2011). *Affect regulation strategies and their associations with subjective well-being: An international comparative survey* (Master's thesis).
- Biswas-Diener, R. (2008). Material wealth and subjective well-being. *The science of subjective well-being*, 307-322.
- Duarte, A. C., Matos, A. P., & Marques, C. (2015). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: gender's moderating effect. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 165, 275-283.
- Dominko, M., & Verbič, M. (2022). The effect of subjective well-being on consumption behavior. *Journal of Consumer Affairs*, 56(2), 876-898.
- Kraiss, J. T., Ten Klooster, P. 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.
- Farhane-Medina, N. Z., Castillo-Mayén, R., Luque, B., Rubio, S. J., Gutiérrez-Domingo, T., Cuadrado, E., ... & Taberero, C. (2022, August). A Brief mHealth-Based Psychological Intervention in Emotion Regulation to Promote Positive Subjective Well-Being in Cardiovascular Disease Patients: A Non-Randomized Controlled Trial. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 9, p. 1640). MDPI.
- Sharma, P., & Srivastava, U. R. (2020). Emotion regulation and job satisfaction as predictors of subjective well-being in doctors. *Management and Labour Studies*, 45(1), 7-14.
- Smith, C. A., & Kirby, L. D. (2000). Consequences require antecedents: Toward a process model of emotion elicitation. *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition*, 83-106.
- 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.
- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H., & Leung, J. P. (2006). Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 24-35.

#### المراجع الإلكترونية

- WWW.worldhappiness.report.
- WWW.arabic.cnn.com.
- WWW.mentalhealth.mohip.gov.eg.
- WWW.enterprise.news/Egypt/ar.
- WWW.wikipedia.org.