

نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية لدي عينة من طلاب كلية التربية^١

د. إيمان خالد عيسى^٢ د. أماني فرحات عبدالمجيد^٣

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي إلى نمذجة العلاقات بين المتانة العقلية، وتنظيم الانفعالات، والرفاهة النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الجامعية. وللتحقق من ذلك تم تطبيق ثلاثة مقاييس هم: مقياس المتانة العقلية ومقياس تنظيم الإنفعالات ومقياس الرفاهة النفسية على عينة من طلاب وطالبات كلية التربية جامعة دمنهور بلغ عددهم (٢٠٠) طالب من الملتحقين بالفرقة الأولى والرابعة شعبة اللغة الإنجليزية بالكلية، وكذلك عدد (١٠٢) من طلاب شعبة اللغة الانجليزية بذات الكلية للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

وأشارت النتائج إلى تأثير المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات على الرفاهة النفسية، في حين لم يظهر متغير الفرق الدراسية أي تأثير دال على متغيرات الدراسة. وألقت الدراسة الضوء على ضرورة الاهتمام بالتدريب على توظيف استراتيجيات تنظيم الإنفعالات وتنمية المتانة العقلية لدي المتعلمين بهدف الوصول لمستوى مرتفع من الرفاهة النفسية لديهم، بالإضافة إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات التي تم التوصل إليها في ضوء تلك النتائج.

الكلمات المفتاحية: المتانة العقلية - التنظيم الإنفعالي - الرفاهة النفسية

^١ تم استلام البحث في ١٥ / ٧ / ٢٠٢٠ وتقرر صلاحية النشر في ٣٠ / ٨ / ٢٠٢٠

^٢ مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية جامعة دمنهور

E mail: emmyessa2012@gmail.com

ت: ٠١٠٠٢٠٩٤٤٤٥

^٣ مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية جامعة دمنهور

Email: ah_yossry@yahoo.com

ت: ٠١٠٠١٠٨٦٣٦٤

نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية لدي عينة من طلاب كلية التربية^٤

د. إيمان خالد عيسى^٥ د. أماني فرحات عبدالمجيد^٦

مقدمة :

تتفاوت قدرة الأفراد على التعامل مع الأزمات والمواقف الضاغطة والهموم اليومية التي يتعرضون لها على مدار الحياة ، فنجد مجموعة من الافراد الذين يتمكنون من التعامل مع مشكلات الحياة بفعالية دون أن تؤثر على سلامتهم الذاتي أو صحتهم النفسية بينما آخرون يقعون صرعى لهذا العبء مع تراكم التبعات السلبية لتلك الضغوط والتي قد تظهر في صورة تأثيرات سلبية على الناحيتين البدنية والنفسية لديهم وتلك التأثيرات السلبية على الحالة النفسية والعقلية للفرد تؤثر على حياة الفرد مسببة خللاً في قدراته الاجتماعية أو التعليمية أو الوظيفية أو كل ما سبق في الكثير من الأحيان.

الأمر الذي جعل دراسة كيفية تمكن الأفراد من الوصول لمستويات مرتفعة من الرفاهة النفسية والوقوف على العوامل التي تمكن بعض الافراد من المقاومة وتخطي الصعاب، بينما الآخرون يستسلمون ويقعون فريسة لليأس والإحباط من الأهمية بمكان. ومن ثم بدأ التركيز المتزايد على المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على الصعاب المختلفة وتحقيق الرفاهة النفسية وجودة الحياة ، ومن تلك المتغيرات والتي تستحوذ على جل الاهتمام في الآونة الأخيرة متغير المتانة العقلية (Mental Toughness)، والتي تُعد أحد العوامل المهمة والمؤثرة في الفروق الفردية بين الأفراد في التعامل بصورة فعالة مع التحديات المختلفة التي تواجههم ومقاومة الضغوط النفسية بصورة أكثر نجاحاً من أقرانهم. فيشير (Crust & Clough,2011) إلى أن المتانة العقلية كالمظلة التي تحتوي على العديد من المفاهيم والمصادر المرتبطة بعلم النفس الإيجابي ذات الأهمية البالغة في معاونة الأفراد في التغلب على مختلف أنواع الضغوط وتحقيق الإنجازات المتنوعة.

^٤ تم استلام البحث في ١٥ / ٧ / ٢٠٢٠ وتقرر صلاحية النشر في ٣٠ / ٨ / ٢٠٢٠

^٥ مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية جامعة دمنهور

E mail: emmyessa2012@gmail.com

ت: ٠١٠٠٢٠٩٤٤٤٥

^٦ مدرس علم النفس التربوي - كلية التربية جامعة دمنهور

Email: ah_yossry@yahoo.com

ت: ٠١٠٠١٠٨٦٣٦٤

وتتميز المتانة العقلية كما يوضح (Gucciardi, Gordon & Dimmock,2015)

أن دور المتانة العقلية يتعدى كونها آلية من آليات مواجهة الضغوط التي قد تواجه الفرد - والتي تعمل على صورة رد فعل للمثيرات أو عوامل الضغط كالتعامل مع المواقف الضاغطة كفرص لتنمية قدرات الفرد - إلى كونها تمكن الأفراد وتساعدهم في البحث عن الفرص التي تساعد على تحقيق ذاتهم وتنمية قدراتهم المختلفة لما تمنحه للفرد من شعور قوي بالثقة بالنفس والثقة في قدرة الفرد على تحقيق الأهداف وتخطي الصعاب.

كما تعد قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته والتحكم في مشاعره عند المرور بالخبرات الضاغطة والمواقف الصعبة من الأهمية بمكان، حيث تختلف الانفعالات وتتنوع وفقاً للمواقف التي يمر بها الفرد مما يتطلب قدرة الفرد على تعديل انفعالاته واستجابته لتلك المواقف والتمكن من التحكم في تلك الانفعالات مع اختلاف الظروف المحيطة به وشدة المواقف الضاغطة التي قد يتعرض لها. فيشير (Koole,2009) إلى أن التنظيم الإنفعالي عبارة عن قيام الفرد بإعادة توجيه انفعالاته في موقف ما من خلال توظيف مجموعة من الاستراتيجيات والعمليات المختلفة والتي تؤثر في سلوك الفرد ومشاعره وأفكاره المرتبطة بذلك الموقف. وتتفاوت قدرة الأفراد على التحكم في انفعالاتهم أثناء المواقف المختلفة وفقاً لخبراتهم السابقة والاستراتيجيات أو العمليات المختلفة التي يقومون بتوظيفها. فيشير (Shoita, Campos, Keltner, &Hertenstein, 2004) إلى أن التنظيم الإنفعالي من الأعمدة الرئيسية لصحة الفرد النفسية حيث يعمل على مساعدة الفرد على تطوير شخصيته ونموه الاجتماعي، وهو ما يؤكد عليه (Garnefski & Kraaij,2006) من أن التنظيم الإنفعالي يؤدي الدور الأكبر في مساعدة الفرد على التأقلم والتكيف مع البيئة المحيطة به بكل مكوناتها، الأمر الذي يؤثر على جودة الحياة النفسية للفرد.

ويعد الهدف الرئيسي من الإهتمام بدراسة تلك المفاهيم هو التوصل للعلاقات المباشرة وغير المباشرة التي تربط تلك المفاهيم النفسية لأفضل السبل وأكثرها فعالية لمعاونة الأفراد على تنمية قدراتهم وتنمية الإمكانات البشرية بصورة تخدم الغرض من حياتهم، وتوظيف إمكانات الفرد بهدف النجاح في عملية تحقيق الذات وهو ما يرتبط بمدى تحقيق الأفراد للرفاهة النفسية في حياتهم، فالرفاهة النفسية (Psychological well-being) كما يشير إليها (Negovan,2010) تعنى بتحقيق الفرد لغاياته بما يتوافق مع قيمه وفهمه لذاته وهو ما يركز في المقام الأول على قدرة الفرد على استغلال إمكاناته وتوظيف قدراته إلى أقصى درجة ممكنة وتحقيق الإزدهار. وهو ما يضيف على مفهوم الرفاهة النفسية المزيد والمزيد من الأهمية مع تركيز المفهوم على نمو الأفراد وتنميتهم في ذات

== نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية ==

الوقت وتحقيق الغايات والأهداف مع تنوعها.

ومن ثم نجد أن الرفاهة النفسية تتعدى شعور الفرد بالسعادة أو السرور إلى تحقيق الذات والوصول للغايات، مما جعل دراسة ما يرتبط بالرفاهة النفسية من المفاهيم النفسية الأخرى ذات الأهمية القصوى في حياة الأفراد بصورة عامة وفي حياة المتعلمين والعملية التعليمية بصورة خاصة أمراً ضرورياً ، وكذلك مع وجود ندرة في الدراسات التي تبحث العلاقة بين الرفاهة النفسية ومجموعة من العوامل والمتغيرات النفسية الأخرى مثل التنظيم الإنفعالي ومخرجات التعليم وتقدير الذات وأساليب التوافق النفسي والتكيف وغيرها من المتغيرات النفسية، ومن هنا إنبتق الشعور بأهمية إجراء البحث للوقوف على ماهية تلك العلاقات.

مشكلة البحث:

يعد إعداد المعلم الجيد الهدف الرئيسي لكليات التربية بصفة عامة، ويعد الإعداد النفسي من أهم عناصر ذلك الإعداد والتأهيل المهني للمعلم، فالمعلم المتمتع بالصحة النفسية والسمات الإيجابية يمثل العون الأكبر للمتعلمين اثناء عملية التعلم. الأمر الذي يجعل البحث في مسببات الوصول للرفاهة النفسية لدي المعلم من أولويات البحث وخاصة عند الطالب المعلم الذي مازال في مقتبل الحياة الأكاديمية، ففهم العلاقات بين المفاهيم النفسية المختلفة المؤثرة عليه تمكن من تحسين برامج التدريب والتأهيل المقدمه له، ومن ثم يمكن إعداد معلم متمكن على المستوى النفسي ومتمتع بمستويات مرتفعة من الرفاهة النفسية وليس فقط متميز في المستوى الأكاديمي.

ومع تزايد الاهتمام بدراسة مفهوم المتانة العقلية كأحد المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس، وعلاقته بالعديد من المتغيرات النفسية الأخرى المؤثرة على حياة الأفراد بصفة عامة، وحياة المتعلمين بصفة خاصة، وأثر ذلك الإيجابي على قدرتهم على الازدهار، وتحقيق الذات، والنجاح في كلاً من الحياة الأكاديمية والحياة العملية على أرض الواقع، وكذلك ما يواجهه الطالب /المعلم من المثيرات التي تتطلب منه الثبات والتحكم في انفعالاته بصورة قوية، والتي يجب أن يتمكن من التعامل معها بالشكل الأمثل وإلا كان فريسة سائغة للمشكلات النفسية وما يصاحبها من تبعات عده على كافة الأصعدة الجسدية والنفسية والاجتماعية والعملية للمتعلم، توجب على البحوث التربوية البحث عما يعاون المتعلم على فهم كيفية إدارة انفعالاته والوصول للرفاهة النفسية من خلال فهم العلاقات بين المفاهيم النفسية والتأثير والتأثر المتبادل بينها بهدف توضيح كيفية استهداف المفاهيم الإيجابية وما يرتبط بها والتركيز عليها.

ومن هنا تظهر أهمية البحث الحالي، حيث يتناول مفهوم المتانة النفسية كأحد المفاهيم

الحديثة في مجال علم النفس، والذي يعنى بقدرة الفرد على مواجهة المشكلات وتحديها وجعلها فرصة للنمو وتحقيق الذات وما يرتبط به من مفاهيم نفسية وعمليات، مثل عملية تنظيم الانفعالات وما تتضمنه من استراتيجيات مختلفة تتنوع بتنوع قدرة الفرد على التوافق والمواءمة مع عوامل الضغط المختلفة. وتعد مرحلة التعليم الجامعي مرحلة مهمة في حياة الأفراد، حيث تشهد التغيرات الأكبر في حياة المتعلمين، الأمر الذي يجعل الطلاب/المعلمين في كلية التربية من الشرائح الجديرة بالدراسة، حيث يتمتعون بالوعي الكاف للتعبير عن آراءهم ومشاعرهم وانفعالاتهم .

وبالرغم من الاهتمام المتزايد بدراسة تلك المفاهيم النفسية عالمياً، إلا أن الدراسات التي تتناولها في المحيط العربي تتسم بالندرة مما دعا إلى اجراء البحث الحالي لإلقاء المزيد من الضوء على تلك المفاهيم ونمذجة العلاقة التي تجمعهم مع بعضهم البعض لدي عينة من طلاب المرحلة الجامعية حيث تحددت مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

١. هل تختلف الرفاهة النفسية باختلاف مستويات متغيرات الدراسة؟" ويتفرع من هذا التساؤل الأسئلة التالية:

١-أ- هل تختلف الرفاهة النفسية باختلاف مستويات المتانة العقلية؟

١-ب- هل تختلف الرفاهة النفسية باختلاف مستويات تنظيم الانفعالات؟

١-ج- هل تختلف الرفاهة النفسية باختلاف الفرقة الدراسية؟

٢. هل يمكن التوصل إلى نموذج سببي للعلاقات بين المتانة العقلية، وتنظيم الانفعالات، والرفاهة النفسية؟

أهداف البحث : يهدف البحث إلى:

١. التعرف على مساهمة كل من المتانة العقلية والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالرفاهة النفسية.

٢. الكشف عن التباينات في متغيرات الدراسة في ضوء الفرقة الدراسية.

٣. نمذجة العلاقات بين المتانة العقلية، وتنظيم الانفعالات، والرفاهة النفسية.

أهمية البحث

الأهمية النظرية للبحث: والتي تتمثل في إلقاء المزيد من الضوء على العلاقات بين مفاهيم البحث من المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية ومدى أهميتها في حياة الطلاب/المعلمين في المرحلة الجامعية. كما تساهم في بناء نماذج سببية تسهم في إدراك العلاقات بين المفاهيم النفسية موضوع البحث.

== نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية ==

الأهمية التطبيقية: وتتمثل فيما يسفر عنه البحث من نتائج ونمذجة العلاقات، والكشف عن التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين المفاهيم المستهدفة في البحث، وإمكانية الاستفادة منها في المجال التربوي فيما بعد لتطوير العملية التعليمية والتربوية .

مصطلحات البحث:

١- **المتانة العقلية:** تتبنى الباحثتان تعريف (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009) للمتانة العقلية على أنها مكون نفسي متعدد الأبعاد والذي يبلور الطريقة التي يقوم من خلالها الفرد بالإستجابة للمواقف الصعبة والتعافي من الصدمات والمشكلات. حيث تتضمن العديد من المصادر النفسية الإيجابية والتي تؤثر على كيفية تقييم الفرد واستجابته لموقف ما بصورة تمكنه من مواصلة تحقيق أهدافه.

وتعرف **المتانة العقلية إجرائياً** بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس المتانة العقلية المستخدم في الدراسة.

٢- **تنظيم الإنفعالات:** يعرف (Garnefski & Kraaij, 2007) التنظيم الإنفعالي بأنه الطرق المعرفية الواعية التي يقوم الفرد بتوظيفها بهدف التحكم في ومعالجة المدخلات الإنفعالية وتتضمن مجموعة من الأبعاد هي (التقبل ولوم الذات ،إعادة التفكير ،إعادة التفكير الإيجابي ، التركيز على التخطيط ،التهويل ،لوم الآخرين إعادة التقييم).

ويعرف **التنظيم الإنفعالي إجرائياً** بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس التنظيم الإنفعالي المستخدم في الدراسة.

٣- **الرفاهة النفسية :** وتشير (, Ryff, Ryff, Love, Urry, Muller, Rosenkranz,

Friedman, 2006) إلى ان الرفاهة النفسية بنية نفسية متعددة الأبعاد تعكس تقييم الفرد الإيجابي لذاته ولنوعية حياته وتتضمن ستة محاور هي: (الاستقلالية والتحكم في البيئة المحيطة، النمو الشخصي ،العلاقات الإيجابية وتقبل الذات والهدف من الحياة).

وتعرف **الرفاهة النفسية إجرائياً** بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على المقياس المستخدم بغرض قياس الرفاهة النفسية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

المتانة العقلية :

تشير المتانة العقلية إلى مدى متسع من السمات الإيجابية التي يتمتع بها بعض الأفراد أكثر من غيرهم، مثل تمتع الفرد بإيمانه بذاته والذي يعمل كدرع واقٍ لهذا الفرد في مواجهة الضغوط والمواقف الصعبة التي قد يواجهها على مدار حياته (Hardy, Imose, & Day, 2014). وتمتاز المتانة العقلية عن سمات الصمود النفسي في أنها لا تتمثل فقط في آليات التكيف الفعالة مع الضغوط بل تتخطى تلك المرحلة إلى مرحلة تمكين الفرد من البحث بنشاط متواصل عن الفرص المناسبة للنمو الشخصي. كذلك تمتاز بإمكانية تمييزها بصورة جزئية من خلال الخبرات الإيجابية التي يمر بها الفرد، مثلما يشير (Gould, Griffes, & Carson, 2011) إلى تلك الخبرات الإيجابية بالعوامل المثيرة لدافعية الفرد والتحديات التي قد يواجهها بنجاح، والخبرات التي تعطيه الشعور بالتمكن من أداء مهام ما، هذا بالإضافة إلى العون الخارجي الذي يتمثل في الدعم الذي يحصل عليه الفرد من المحيطين به أو من المجتمع أو من الشعور بالإنجاز والتفوق.

فالأفراد الذين يتمتعون بالمتانة العقلية كما يشير (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009) يقومون بالتفاعل مع عوامل الضغط بصورة مغايرة عن أقرانهم، فهم يقدرون الضغوط ويرون فيها فرص للنمو وتحدي الذات وبالتالي يقومون بالمقاومة المستمرة والمحاولة للوصول لأهدافهم مهما بدت صعبة أو بعيدة المنال. وهنا يجدر الإشارة إلى أن الأبحاث في مجال المتانة العقلية نشأت في بداية الأمر في المجال الرياضي والتربية الرياضية والمهام التنافسية لدى الرياضيين وتم تطويرها في مجال علم النفس المهني (Godlewski & Kline, 2012). بينما الأبحاث التي سعت لدراسة المتانة العقلية على مستوى التعليم الجامعي تتسم بالحدأة والندرة كما يشير (McGeown, St Clair-Thompson, & Clough, 2016).

ويحدد (Clough & Strycharczyk, 2015) السمات المميزة للأفراد المتمتعين بالمتانة العقلية في أربع سمات أساسية هي ادراكهم وقدرتهم على الأخذ بزمام أمورهم والتحكم والتأثير في مجريات حياتهم. حيث تشير العديد من الدراسات مثل (St Clair-Thompson et al., 2015; Stamp et al., 2015) إلى تزايد الاهتمام في العقد الأخير بمفهوم المتانة العقلية ومدى العلاقة بينه وبين الصحة العقلية والرفاهية لدى الأفراد، وبينه وبين المخرجات المعرفية والتعليمية لديهم. وتعرف المتانة العقلية على أنها هي مكون نفسي متعدد الأبعاد والذي يبلى الطريقة التي يقوم من خلالها الفرد بالاستجابة للمواقف الصعبة والتعافي من الصدمات والمشكلات. حيث

== نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية ==

تتضمن العديد من المصادر النفسية الإيجابية والتي تؤثر على كيفية تقييم الفرد واستجابته لموقف ما بصورة تمكنه من مواصلة تحقيق أهدافه (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009)

كما تمت دراسة المتانة العقلية كعامل مهم من عوامل الفروق الفردية بين الافراد والذي يسمح لهم بالتعامل بصورة فعالة في مواجهة الظروف والمواقف الضاغطة والتحديات المختلفة ومقاومة الضغوط. حيث يتسع المفهوم ليستظل به العديد من موضوعات علم النفس الإيجابي ومفاهيمه (Clough et al., 2002)

وتتميز المتانة العقلية بأنها تعكس آليات التكيف الفعالة في مواجهة الضغوط والتعامل مع عوامل الضغط كفرص لتنمية الذات، بالإضافة إلى السماح للأفراد بالسعي الدؤب للبحث عن فرص تنمية الذات لما يشعر به الأفراد ذوي المتانة العقلية من مستويات مرتفعة من الثقة بالنفس والثقة في قدراتهم (St Clair-Thompson et al., 2015). هذا وقد شهدت عملية دراسة وتفسير المتانة العقلية وضع العديد من النماذج، فعلى سبيل المثال قام (Clough et al., 2002) بوضع نموذج للمتانة العقلية مستلهم من نظرية الصلابة، حيث قام بتطوير نموذج متعدد الابعاد للمتانة العقلية. بينما قام (Gucciardi et al., 2015) بوضع نموذج مفسر للمتانة العقلية نابع من نظريات الضغوط النفسية وانماط الشخصية. ورغماً عن اختلاف المنابع الأساسية لتلك النماذج والتفسيرات للمتانة العقلية واختلافها ظاهرياً في تفسير المتانة، إلا انها تشترك وتتسق مع بعضها البعض في العديد من السمات المميزة للمتانة العقلية، فعلى سبيل المثال يمثل الإيمان بالذات العنصر الأهم في تفسير المتانة العقلية .

وأشارت نتائج دراسة (Clough et al., 2002) إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المتانة العقلية لديهم قدرة أكبر على مقاومة المواقف الضاغطة، بالإضافة إلى ذلك يتمكنون من الازدهار أثناء المواقف التي تتضمن مستويات تحدي وصعاب مختلفة.

وفي هذا السياق يعد النموذج الذي قدمه (Clough et al., 2002) لتفسير المتانة العقلية في ضوء أربع مكونات رئيسية النموذج المثالي لتفسير المتانة وذلك بالرغم من وجود نوع من الجدل حول بعض النقاط المتضمنة في النموذج؛ إلا أنه ينظر إليه بعين التقدير حتى الوقت الحالي حيث قام واضعوا النموذج بالإعتماد على نظرية الصلابة النفسية التي وضعها (Kobasa, 1979) لتفسير المتانة العقلية في ضوء أربع مكونات.

بينما يعد النموذج الذي وضعه (Crust & Keegan, 2010) من أكثر النماذج تطبيقاً لمفهوم المتانة العقلية، حيث يقوم هذا النموذج بتفسير المتانة العقلية في ضوء أربع مكونات هي:

- ١- **التحكم Control**: وهو على مستويين هما التحكم في الانفعالات وفي الحياة بصورة عامة وهذا المكون يشير إلى قدرة الفرد على التحكم في كلاً من انفعالاتهم والمواقف الحياتية بصفة عامة ومدى شعوره بقدرته على التأثير في المواقف التي تواجهه.
- ٢- **الثقة Confidence**: ويعني الثقة في قدرات الفرد وفي ذاته. وتعرف على انها إيمان الفرد التام بقدرته على النجاح.
- ٣- **الالتزام Commitment**: وهو يشير إلى مستوى استغراق الفرد في أداء المهام المنوطة به والالتزام النفسي والفعلي بها.
- ٤- **التحدي Challenge**: ويتمثل هذا المكون في اعتبار المواقف التي تتسم بالصعوبة كفرص في ذات الوقت لنمو الفرد وتطوير ذاته أكثر من اعتبارها تهديداً أو خطراً على الفرد.

حيث يصف (Clough et al.,2002) المتمتعين بالمتانة العقلية على انهم اشخاص ودودون ويتمتعون بمهارات اجتماعية مرتفعة ، ويستطيعون المحافظة على هدوءهم في المواقف المختلفة. وبالرغم من كونهم يحبون المنافسة وخوض التحديات إلا انهم نادراً ما يقعون فريسة للقلق وتكون مستويات التوتر لديهم اقل من اقرانهم بكثير، فضلاً عن تميزهم بالايامن الراسخ في قدراتهم وفي انفسهم وفي قدرتهم على تخطي الصعاب بصورة تجعلهم يخوضون التحديات بأريحية شديدة وثقة في الفوز.

وهنا يجب الإشارة إلى وجود أوجه تشابه بين المتانة العقلية *mental toughness* والصلابة النفسية *Mental Hardness* والصمود *Resilience*، وكذلك توجد نقاط اختلاف، فعلى سبيل المثال: بالرغم من ان النموذج المفسر للمتانة العقلية تم وضعه في ضوء نظرية الصلابة النفسية إلا انه يختلف في التأكيد الواضح على أهمية ثقة الفرد في قدراته وإيمانه بذاته. فبينما تعرف الصلابة بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط، فإن المتانة العقلية تتعدى ذلك إلى مواجهة الضغوط والتمكن من التغلب عليها مع تمام الثقة في النجاح في ذلك والشعور بالقوة والحزم في المواقف الاجتماعية.

بالإضافة إلى ذلك تتشابه المتانة العقلية مع الصمود في كون كلا المفهومين يتعاملان مع الضغوط من خلال تبني المنحى الإيجابي في التفكير فالصمود يشير إلى قدرة الفرد على التعاطي الإيجابي مع المواقف الصادمة وحالات الكرب (Luthar & Zelazo,2006) إلا ان المتانة العقلية تتميز عن الصمود في نقطتين مهمتين ألا وهما:

نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهية النفسية

أولاً: أن الصمود هو مفهوم متسع يتضمن العديد من عمليات الدفاع والعوامل الاجتماعية والحالة البيولوجية والجسدية للفرد؛ وبالتالي لا يمكن قياسه هو بصورة مباشرة بل يستدل عليه من خلال قياس تلك العمليات والعوامل المتداخلة. بينما المتانة العقلية يمكن قياسها كمجموعة محددة من السمات الواضحة.

ثانياً: مفهوم الصمود يفترض وجود الفرد في بيئة تتضمن عوامل الخطر والضغط النفسي، بينما المتانة العقلية لا تفترض ذلك على الإطلاق ، فالمتانة العقلية لا ترتبط فقط بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط والمخاطر بل تتعدى ذلك بمراحل لتصل إلى رغبة الفرد في التعامل مع المواقف الصعبة وخوض التحديات بهدف تنمية ذاته وتطوير شخصيته. (Gucciardi, 2017).

في حين قام (McGeown et al., 2016) بمناقشة المتانة العقلية في ضوء مجموعة من المتغيرات مثل الصمود، وفعالية الذات، الثقة بالنفس، والدافعية. واقترح ان التميز الأكثر وضوحاً للمتانة العقلية مقارنة بتلك المفاهيم السابقة يتمثل في أن المتانة مفهوم متعدد ومتشعب الابعاد الأمر الذي يتيح الفرصة لإحتواء العديد من المفاهيم تحت مظلة واحدة، هذا بالإضافة إلى وجود العديد من المكونات والمضامين الفرعية للمفهوم والتي قد تسمح بالتدخل المرن بهدف التعديل والتنمية بعكس المفاهيم الأخرى أحادية البعد.

حيث يشترك النموذج المفسر للمتانة العقلية مع بعض المفاهيم النفسية الأخرى التي قد تبدو مشابهة له في بعض النقاط، فعلى سبيل المثال: يشترك مفهوم المتانة العقلية مع مفهوم الصلابة النفسية في بعض السمات العامة، إلا ان المتانة العقلية تتميز عن الصلابة النفسية بالتركيز الإضافي والنقل الذي يوليه لثقة الفرد بنفسه وثقته بقدراته وإدراك الفرد لما يتمتع به من مهارات، فالأفراد ذوي مستويات المتانة العقلية المرتفعة يتميزون بقدرتهم على مواصلة بذل الجهد والإلتزام بأداء المهام المنوطة بهم بغض النظر عن الضغوط التي تواجههم اثناء ذلك. ويضاف إلى ذلك ثقتهم في قدرتهم على تحقيق الهدف وأداء المهام بنجاح والثبات في المواقف الاجتماعية .

ومن ناحية أخرى نجد أن المتانة العقلية تمتاز عن مفهوم المثابرة (grit) والذي اقترحه (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007) وفسره على انه الرغبة العارمة والجهد الدؤوب على تحقيق الأهداف بعيدة المدى في أن الأفراد المثابرون يبذلون الجهد لتحقيق تلك الأهداف والغايات بعيدة المدى بالرغم من شعورهم بعدم الثقة في أنفسهم أو في قدرتهم، بينما الأفراد ذوو مستويات المتانة العقلية المرتفعة يتميزون بالعمل الدؤوب المتواصل مع المحافظة على مستويات مرتفعة من الثقة بالنفس والإيمان الراسخ بقدراتهم وانهم يستحقون النجاح والنور.

كما تتميز المتانة العقلية بأنها لا تركز على الأفعال فقط بل تركز وبقوة على التحكم الإنفعالي، فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من المتانة العقلية يستطيعون التحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم بفعالية في مواجهة التحديات والعقبات. حيث يوضح (Gross,2015) أن الأفراد يقومون بالاستجابات السلوكية والانفعالية بناء على تراكم الخبرات الإنفعالية لديهم من خلال المواقف السابقة التي مروا بها. وبالتالي فإن تلك الاستجابات تنقسم إلى نوعين هما: الأول ويعد النوع الأكثر إفادة للفرد وذلك في حالة أصبحت تلك الاستجابات الإنفعالية عامل مساعد للفرد في عملية التفاعل الاجتماعي وتعزيز ذلك، بينما النوع الثاني ويعد الأكثر سلبية وهو عندما يقوم الفرد بالتحيز معرفياً وسلوكياً تجاه أو ضد شيء ما بطريقة تعيق عملية التفاعل وبالتالي لا تساعد الفرد على التكيف.

وكما يتضح أن المكونات الأربع الرئيسية التي تتكامل معاً لكي تشكل مفهوم المتانة العقلية هي سمات ذات أهمية بالغة يحتاجها الفرد عند التعامل مع العقبات والمواقف التي تتضمن التحديات التي تواجه الفرد بصورة عامة وعند التعلم والمروء بالخبرات الجديدة بصفة خاصة فعند النظر إلى العلاقة بين التحكم الانفعالي والمتانة العقلية يشير (Crust,2009) إلى أن المتانة العقلية ترتبط بالمستويات المرتفعة من مستويات التحكم في الانفعالات وخاصة تلك المسؤولة عن تجنب تبعيات الانفعالات والمشاعر السلبية على أداء الافراد لمهام ما. ويضرب مثال بتأثير التغذية الراجعة، حيث وجد أن الافراد مرتفعي مستويات المتانة العقلية والتحكم الانفعالي لا يتأثرون بنوع التغذية الراجعة التي يقدمها لهم الآخرون سواء السلبية او الإيجابية حيث يحافظ مستوى اداءهم على ثباته في كلا الحالتين. بينما اتسم أداء الافراد ذوي المستويات المنخفضة من المتانة العقلية بالتذبذب والاعتماد على نوع التغذية الراجعة التي تقدم إليهم. ولكن لا توجد علاقة بين حدة المشاعر والمتانة العقلية حيث أشار إلى أن الافراد ذوي مستويات المتانة العقلية المرتفعة لديهم نفس المستويات الشعورية مثل الأفراد ذوي مستويات المتانة العقلية المنخفضة فهم يختبرون نفس المشاعر ولكن يتميزون بقدرتهم على التحكم في المشاعر السلبية وهو ما يجنبهم الوقوع فريسة للقلق أو الاكتئاب ويجعل أداءهم يتميز بالثبات.

وفي هذا السياق يشير (Arnsten,2009) إلى ان المتانة العقلية تؤثر على مخرجات عملية التعلم ومستويات انجاز الطلاب وذلك من خلال الحد من تأثير مجموعة من العوامل النفسية التي تؤثر سلباً على مخرجات عملية التعلم مثل الحد من تأثير عوامل القلق وخفض مستويات التوتر التي قد يعاني منها المتعلم ، وكذلك تعزيز قدرات الأداء الاكاديمي للأفراد ؛حيث يشير (Kaiseler ,

== نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية ==

(Polman, & Nicholls, 2009) إلى ان الأفراد الذين يتمتعون بالمتانة العقلية يركزون على توظيف استراتيجيات حل المشكلة عند مواجهة تحدي ما او أي موقف مشكل بصورة أكبر من تركيزهم على الاستراتيجيات الانفعالية او استراتيجيات التحاشي لتقادي التعامل مع المشكلة. حيث ترتبط استراتيجيات حل المشكلة والتواءم معها كما يشير (Cowden, Fuller, & Anshel., 2014) بفعالية التوافق النفسي والشخصي بالإضافة إلى ذلك فإن المتانة العقلية ترتبط بقدرة المتعلمين على التحكم في انفعالاتهم وإدارة الضغوط التي تواجههم.

وفي ذات السياق يشير الي

(Gerber, Brand, Feldmeth, Lang, Elliot, Holsboer, Trachsler, 2013)

الارتباط بين المتانة العقلية والمستويات المنخفضة من القلق وندرة في اعراض الإكتئاب والمشكلات النفسية ومستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة والرفاهة النفسية. وهو ما اكد عليه (Stamp et.al., 2015) من وجود ارتباط بين المتانة العقلية والرفاهة النفسية لدي المتعلمين حيث يشير إلى ان المتعلمين الذين يتمتعون بالمتانة العقلية يتميزون بمستويات مرتفعة من الأداء الأكاديمي خاصة في المجالات التي تتطلب التعامل مع الضغوط والتحديات بالمقارنة بأقرانهم ذوي مستويات المتانة العقلية المنخفضة. بينما اشار (Delaney, 2015) بتوضيح ان الافراد ذوي مستويات المتانة العقلية المرتفعة يقومون ببذل المزيد من الجهد لتفعيل استراتيجيات حل المشكلة والتغلب على عوامل التشتت وغير ذات الصلة بالهدف ومن ثم يكون لديهم أداء أفضل للمهام المنوطة بهم.

وهنا يمكن ملاحظة انه يتم تفسير المتانة العقلية في بعض الدراسات على كونها سمة عامة بينما في البعض الآخر على كونها مرتبطة بالسياق فعلى سبيل المثال الدراسة التي قام بها (Clough, 2012) والتي تمت على عينة من (٩٣) من المتعلمين بمرحلة التعليم المتوسط (الإعدادي) وأوضحت النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين المتانة العقلية الدرجة الكلية ودرجات كل من الثقة بالنفس والثقة في القدرات العامة والعلاقة مع الاقران في بيئة التعلم. وأوضحت الدراسة إلى ان نسب ومعدلات التفاعل بين الأقران تزداد مع ارتفاع مستويات المتانة العقلية لديهم وهو يزداد العمل الجماعي بين الفئات ذات مستويات الثقة في القدرات وهو ما ينعكس على فعالية الذات لدي المتعلمين.

بينما اوضحت دراسة (Hardy, 2014) والتي استهدفت دراسة المتانة العقلية كسمة عامة أو مرتبطة بالسياق لدي عينة من الطلاب الجامعيين وأوضحت نتائج الدراسة أن المتانة العقلية المرتبطة بالسياق يمكنها التنبؤ بمستويات أداء المتعلمين على المهام التعليمية المعقدة وكذلك

بمستويات فعالية الذات المرتفعة لدي المتعلمين. بينما لم ترتبط المتانة العقلية كسمة عامة بأي من معايير الأداء أو المستوى الأكاديمي المستهدف في الدراسة .

وفي دراسة أخرى قام (Gucciardi,2015) بدراسة العلاقة بين المتانة العقلية والصحة النفسية وتحقيق الأهداف في السياق الأكاديمي لدي عينة من (٢٠٣) من المتعلمين وأوضحت الدراسة ان المتانة العقلية يمكن ان تكون احد العوامل المنبئة للعديد من الإنفعالات والمشاعر الإيجابية التي يشعر بها المتعلمون اثناء حدوث عملية التعلم وفي السياق الأكاديمي وكذلك ترتبط بتحقيق الأهداف والإندهار على المستويين الاجتماعي والأكاديمي.

وفي دراسة أخرى قام (St Clair,2015) ببحث العلاقة بين المتانة العقلية والتحكم في الحياة والثقة بالنفس لدي عينة من (٢٥٩) فرداً وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال سالب بين المتانة العقلية والسلوك المشكل داخل قاعات الدراسة وهو ما يتفق مع الأسس النظرية القائلة بأن المتعلمين ذوي الالتزام المرتفع بأداء مهام معينة يميلون لأن يكونوا اكثر تركيزاً واستغراقاً في بيئة التعلم).

وفي دراسة تتبعية قام (Clough,2017) بدراسة العلاقة بين المتانة العقلية وبين مجموعة من المفاهيم المعرفية لدي عينة من المتعلمين ضمت (١٠٥) من المتعلمين بالمرحلة الثانوية وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين جميع المكونات الفرعية للمتانة العقلية مع تقدير الذات وكذلك ارتباط الدرجة الكلية للمتانة العقلية مع المستويات المتدنية من القلق نحو بيئة التعلم. كما اشارت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بمستويات القلق نحو بيئة التعلم في ضوء المتانة العقلية وخاصة بعد الثقة في القدرات. كما أكدت الدراسة على وجود الارتباط الدال الموجب بين جميع المكونات والابعاد الفرعية للمتانة العقلية بينها وبين التكيف الإنفعالي المتعلق بالسياق الأكاديمي والشخصي وكذلك الاجتماعي، وخاصة بعدي الإلتزام والتحكم في الحياة والذات اظهرا قدرة تنبؤية حيث يمكن في ضوءهما التنبؤ بالتكيف الأكاديمي. بينما بعد الثقة بالنفس عاملاً للتنبؤ بالقدرة على التكيف الاجتماعي، وبعد الإلتزام والتحكم في الإنفعالات والثقة في القدرات يمثلون عوامل للتنبؤ بالتكيف الاجتماعي، بينما بعد التحكم في الحياة يتنبأ بمستوى الإرتباط ببيئة التعلم.

وهنا يمكننا ملاحظة إلى ان جميع الدراسات السابقة تشير إلى ان المتانة العقلية كمفهوم

في بيئة التعلم يرتبط بفعالية الذات لدي المتعلمين والصحة النفسية لديهم وقدرتهم على التكيف والتواؤم مع الضغوط التي تفرضها بيئة التعلم وهو ما يمكننا معه القول بأن المتانة العقلية قد تعد من المصادر الرئيسية الداعمة لفعالية تكيف الأفراد بنجاح مع التحديات والصعاب التي قد تواجههم على مدى مراحل الحياة بصفة عامة والحياة الأكاديمية بصفة خاصة .

تنظيم الإنفعالات:

تشتمل الحياة اليومية للإنسان على العديد من التحديات والمواقف الباعثة لمختلف أنواع الإنفعالات، الأمر الذي يتطلب من الفرد القدرة على التعامل مع هذا الكم الكبير من المشاعر والإنفعالات بصورة فعالة والتكيف مع مختلف تلك الإنفعالات فيشير (Mauss, Bunge, & Gross, 2007) إلى أن الفرد يحتاج للوعي بكيفية التعامل والتفاعل مع تلك الإنفعالات والتحكم فيها وإدارتها حتى يتمكن من التكيف مع البيئة المحيطة به بمكوناتها البشرية والنفسية والمادية. وتتمثل عملية الإدارة والضببط أو التحكم في الإنفعالات بعملية التنظيم الانفعالي التي تمكن الفرد من تعديل سلوكه الإنفعالي والتحكم فيه بناء على المعطيات المتواجدة في بيئة الحدث وتفاعلها مع مخزون الخبرات المتواجد لديه للوصول لدرجة التحكم المناسبة للموقف الإنفعالي.

حيث يعرف (Gross & John, 2003) التنظيم الانفعالي بأنه العملية التي يتمكن فيها الأفراد من التحكم في أفكارهم وسلوكهم بصورة انتقائية. وتتم هذه العملية من خلال توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتي يتم توظيفها بصورة واعية وصورة غير واعية بهدف الوصول لمستوى مقبول من الثبات الانفعالي. كما ان جميع العناصر المرتبطة بالموقف الإنفعالي من مشاعر وسلوكيات واستجابات تتسم بكونها قابلة للتغير.

وتعتمد فعالية الاستراتيجية التي يتم توظيفها على نوع الموقف الانفعالي والسياق الذي يحدث فيه وكيفية توظيف الاستراتيجية. حيث يشير (Shallcross & Mauss, 2013) إلى أن بعض الاستراتيجيات تكون أكثر فعالية في تنظيم الخبرات الانفعالية وفقاً للموقف، أو السياق الذي يتم تفعيلها من خلاله حيث يؤثر السياق على فعالية تلك الاستراتيجيات مثل مدى استمرارية تنظيم الإنفعالات ومدى حدة وتركيز ردود الأفعال ومستوى تحكم الفرد في الموقف.

حيث يهدف التنظيم الإنفعالي إلى خفض الإنفعالات السلبية وما يرتبط بها من مظاهر سلوكية من حيث الفترة الزمنية والشدة ، وزيادة الإنفعالات الإيجابية من حيث الشدة والفترة الزمنية التي تستغرقها وما يصاحبها من مظاهر سلوكية وذلك لتعزيز الشعور بالارتياح أو السعادة والحد من الشعور بالحزن والألم (Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010).

ويفسر نموذج (Gross, 1998) عملية تنظيم الإنفعالات من خلال ربط استراتيجيات تنظيم الإنفعالات بنقاط زمنية في عملية إنتاج الإنفعالات. حيث يحدد النموذج خمس مجموعات من استراتيجيات تنظيم الإنفعالات وهي: انتقاء الموقف، وتعديل الموقف، وتوجيه الانتباه ، والتغير المعرفي، ونمذجة الاستجابة.

وتلك الاستراتيجيات يمكن تضمينها في ثلاثة محاور من محاور استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتي تستهدف الأنواع المختلفة للخبرات الانفعالية، وهي:

- ١- المواقف الخارجية وتستهدف تغيير البيئة التي يحدث فيها الموقف.
- ٢- المواقف الداخلية وتستهدف كيفية تفكير الفرد في الموقف.
- ٣- ردود الأفعال وتختص بالتعبير الانفعالي.

وتشير (Kay,2018) إلى أن الاستراتيجيات الخاصة بالمواقف الخارجية والمواقف الداخلية يعدا المحورين الأهم من محاور استراتيجيات تنظيم الانفعالات حيث يعتقد بانهما يلعبان الدور الأهم في قدرة الفرد وإظهاره للصدوم. حيث تركز استراتيجيات التنظيم الخارجية على تعديل البيئة المادية الخارجية التي يحدث فيها الموقف الانفعالي، فعملية اختيار الموقف تشير إلى اتخاذ الإجراءات التي من شأنها التأثير على تفضيل الفرد للتواجد في الموقف الذي من شأنه التسبب في مشاعر وانفعالات مرغوب فيها أو غير مرغوب فيها، على سبيل المثال: تجنب العمل مع شخص معين. بينما استراتيجية تعديل الموقف تشير إلى الأفعال التي تقوم بتعديل الموقف بصورة مباشرة بهدف تغيير تأثيره الانفعالي على الفرد مثل اخذ استراحة بعد العمل او الاستدكار لفترة طويلة من الزمن. وتعد تلك الاستراتيجيات ذات فائدة جمة في تقليل المشاعر السلبية التي قد يشعر بها الفرد.

السمات الرئيسية لتنظيم الإنفعالات :

يشير (Koole,2009) إلى تنظيم الانفعالات بأنه قيام الفرد بإعادة توجيه انفعالاته والتحكم فيها من خلال انتقاء كيفية التعبير عن تلك الإنفعالات حيث تعتمد عملية تنظيم الإنفعالات على وجود هدف رئيسي أو غرض يحاول الفرد تحقيقه من خلال توظيف مجموعة من الاستراتيجيات والعمليات التنظيمية المتفاعلة سوياً بغرض تحقيق هذا الهدف.

حيث يعمل تنظيم الإنفعالات على توجيه ردود الفعل والسلوك الإنفعالي للفرد بما يتوافق مع أهدافه (Gross,2013). ولكي يتمكن الفرد من القيام بذلك لابد أن يتوفر لديه الوعي بماهية الإنفعالات التي يواجهها وكذلك الوعي بالهدف الذي يريد تحقيقه والقدرة على تعديل الاستجابات الإنفعالية بما يتواءم مع كل من الهدف المراد تحقيقه ومعطيات الموقف الذي يمر به. وذلك من خلال توظيف نوعين من الاستراتيجيات هما:

أولاً استراتيجيات التركيز المسبق: وهي ما يقوم به الفرد قبل القيام بالإستجابة الإنفعالية في موقف ما من خلال إجراء عملية التقييم القبلي للموقف الإنفعالي.

== نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية ==

ثانياً: استراتيجيات التركيز على الاستجابة: وهي محاولة الفرد للقيام بإستجابة مغايرة للإنفعال القائم بالفعل كأن يظهر السعادة على غير ما يشعر وهكذا، وتعد قدرة الفرد على توظيف استراتيجيات التركيز على الإستجابة مؤشراً على قدرته على التوافق مع المواقف الانفعالية أكثر من استراتيجية التركيز على الإستجابة.

ولكي يتمكن الفرد من التحكم في الانفعالات المختلفة التي يتعرض لها خلال المواقف المتنوعة التي يمر بها يجب أن يتمكن من القيام بمجموعة من عمليات التنظيم الإنفعالي التي تساعد الفرد على التحكم في مستوى الانفعالات. حيث يشير (Gross,2014) وجود مجموعة من العمليات المتلاحقة التي تتضمن عملية انبعاث ونمو الإنفعالات وهو ما أشار إليه بالنموذج الأولي للإنفعالات أو النموذج الشكلي للإنفعالات، حيث يركز على النقاط الرئيسية التي تمر بها الإنفعالات والتي يمكن اعتبارها المراحل أو الاستراتيجيات الأساسية لعملية تنظيم الانفعالات وهي:

١- **تحديد الموقف الإنفعالي** : وهي عملية واعية يقوم بها الفرد بوضع مجموعة من الإحتمالات المسبقة لردود افعاله والإنفعالات التي قد تتناوبه في موقف ما، وتعد السلوك الاحترازي الذي يقوم به الفرد قبل الانخراط في الموقف الإنفعالي بحيث يسمح بنوع معين من الإنفعالات بالظهور أو بالعكس حيث لا يسمح لإنفعال معين بالظهور اثناء هذا الموقف . ومن ثم محاولة تجنب تلك المواقف التي قد تتضمن مشاعر سلبية والتركيز على المواقف التي قد تحمل خبرات إيجابية للفرد. وتتميز تلك المرحلة بعدم الدقة حيث قد تختلف التقديرات المسبقة للفرد عن طبيعة الأحداث ومسارها الواقعي في الموقف.

٢- **تعديل الموقف**: وتسمى هذه المرحلة بمرحلة التركيز على المشكلة، وفيها يقوم الفرد ببذل الجهد الواعي بهدف تعديل السلوك الإنفعالي الذي يقوم به في موقف ما. وهي عملية يقوم بها الفرد للتغلب على المواقف المزعجة التي تتميز بالخبرات الإنفعالية السالبة التي يسعى الفرد لتعديلها إلى مشاعر أكثر إيجابية من خلال إيجاد البدائل الإنفعالية أو عدم اظهار الإنفعالات بصورة عامة وقد تتضمن العملية عملية تعديل البيئة الخارجية المحيطة بالفرد. (Gross & John,2003).

٣- **توظيف الإنتباه**: وفي تلك المرحلة يقوم الفرد بتوظيف الإنتباه وتوجيهه في اتجاه معين اثناء الموقف الانفعالي في حالة تعدد أو تداخل المواقف أو المدخلات الإنفعالية في الموقف الواحد، حيث يستعاض الفرد بتلك العملية في حالة عدم التمكن من تعديل او اختيار الموقف الإنفعالي. ويعد الإجتياز من أحد اشكال تركيز الإنتباه حيث يركز الفرد انتباهه نحو المشاعر والإنفعالات السلبية التي مر بها من قبل. (Bushman,2002).

٤-: **التعديل المعرفي**: وفي هذه العملية يقوم الفرد بتعديل المنظور الذي من خلاله يقوم بالتعامل مع الموقف الإنفعالي، ويعد إعادة التقييم أحد اشكال التعديل المعرفي كما يشير (Gross,2002) ومن ثم فإن استجابة الفرد الإنفعالية وتفسيره للموقف سوف يختلف ويؤثر في نوع ودرجة الإستجابة للإنفعالية.

٥- **تعديل الاستجابة**: وهي المرحلة الأخيرة التي تلي عملية حدوث الإستجابة الإنفعالية، حيث يعتبر كبت التعبير الإنفعالي احد الاشكال الأكثر شيوعاً لعملية تعديل الاستجابة، ويعد شكل من اشكال المسايرة الإجتماعية والتي قد يكون لها آثار سلبية على الفرد (Gross &Levenson,2000).

وهنا تجدر الإشارة إلى أنه كما يوضح (Gross,2007) أن الاعتماد على توظيف وتطبيق الاستراتيجيات المتضمنة في عملية تنظيم الإنفعالات لا تقوم بالضرورة بحماية الفرد بصفة تامة أو توفر له الحماية الكاملة في مواجهة الخبرات الإنفعالية التي قد يمرون بها. فعلى سبيل المثال: يمكن للفرد الإستغراق في توظيف استراتيجية ما بهدف الحد من الخبرة الانفعالية ولكن بالرغم من ذلك قد لا تتغير حدة أو اتجاه الإنفعالات، وقد يرجع هذا للعديد من العوامل ومنها على سبيل المثال أن بعض استراتيجيات التنظيم الإنفعالي أكثر فعالية من غيرها في إدارة الخبرات الإنفعالية في سياق ما. وهو ما يؤكد عليه (Shallcross &Mauss,2013) من أن مستوى الشدة والفترة الزمنية التي تستغرقها الاستجابة الانفعالية واستمرارية عملية التنظيم الإنفعالي ومستوى التحكم لدي الفرد في موقف معين من شأنه التأثير على فعالية توظيف استراتيجية التنظيم الإنفعالي في هذا الموقف.

تنظيم الإنفعالات والمتانة العقلية:

قد يرتبط مفهوم التنظيم الإنفعالي بالعديد من المفاهيم الخاصة بالصحة النفسية للأفراد، ومن تلك المفاهيم مفهوم المتانة العقلية كسمة نفسية لدي الأفراد ، فالمتانة العقلية كمكون تتضمن مكونات فرعية مثل المرونة الانفعالية والتحكم كما يشير (Genet & Siemer, 2011) وهو ما يعني أن الأفراد القادرون على التحكم في انفعالاتهم عند التعرض لموقف ما يثير فيهم ردود أفعال شعورية هم الأكثر تمتعاً بالمتانة العقلية .

فالتكيف بصورة جيدة مع الإنفعالات يعتمد على استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي يقوم الفرد بتوظيفها، حيث أن قدرة الفرد على تنظيم الانفعالات بصورة جيدة في موقف ما من خلال توظيف الاستراتيجيات المناسبة تجعلهم يختبرون استجابات انفعالية أقل قوة وحدة عن تلك التي قد

== نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية ==

يختبرونها في مواقف لم يتمكنوا فيها من توظيف تلك الاستراتيجيات وهو ما يشير إلى أهمية دور التنظيم الانفعالي في الصحة النفسية للأفراد وقدرتهم على تحقيق مستويات مرتفعة من الرفاهة النفسية.

وفي هذا السياق توجد مجموعة من الدراسات التي تدعم فكرة وجود علاقة بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وقدرة الفرد على مواجهة الضغوط واختبار المشاعر والاستجابات الانفعالية الأكثر إيجابية وهو ما يرتبط بالمتانة العقلية. فعلى سبيل المثال: دراسة **Gross, (2002)** والتي أشارت إلى قدرة الفرد على إعادة تقييم العوامل المتضمنة في موقف ما، وإعادة تقييم الخبرات الانفعالية بصورة أقل سلبية قد يرتبط بالمستويات المرتفعة من الصمود النفسي في مواجهة المواقف الضاغطة وعوامل إثارة القلق لدى الفرد. فعند توجيه المشاركين في التجربة بالقيام بإعادة تقييم انفعالاتهم في موقف ما فإنهم قاموا بإظهار القدرة على خفض المظاهر الجسدية المرتبطة بالإنفعالات المستهدفة في موقف التجربة بصفة عامة وكذلك خفض حدة الاستجابات الانفعالية في ذات الموقف. وهو ما يتفق مع دراسة **(Gross & John, 2003)** والتي أشارت إلى أن الأفراد الذين لا يقومون بتوظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي ويقومون بكبت انفعالاتهم بصورة مستمرة يعانون من مستويات مرتفعة من منبئات الإكتئاب ومستويات منخفضة من الرضا عن الحياة وكذلك تتدنى لديهم مشاعر التفاؤل وتنخفض مستويات الرفاهة النفسية لديهم بصورة ملحوظة.

ودراسة **(Troy & Mauss, 2011)** والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً وموجبة بين احد استراتيجيات التنظيم الانفعالي وهي استراتيجية إعادة التقييم وبين اختبار المشاعر الإيجابية ومقاومة الضغوط. ودراسة **(Sajadi, et al., 2012)** والتي هدفت لبحث العلاقة بين التنظيم الإنفعالي والمتانة العقلية والقلق النفسي وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة سالبة بين القلق والمتانة العقلية وموجبة بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات.

ودراسة **(Yigit & Ragip, 2014)** والتي بحثت العلاقة بين التنظيم الإنفعالي ومستويات التقبل لدي (٤٢٢) من المتعلمين في المرحلة الجامعية والرضا عن الحياة والمستوى التعليمي والمهني للأسر، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين استراتيجيات التنظيم الذاتي وبين الرضا عن الحياة والتقبل وانه يمكن التنبؤ بمستويات الرضا عن الحياة في ضوء المستوى المهني للأسر المتعلمين.

و كذلك دراسة **(Hanley, et, al., 2015)** والتي أشارت إلى وجود ارتباط دال موجب بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وبين ارتفاع معدلات الإنجاز الاكاديمي وفعالية الذات لدي

ودراسة (Hu et,al.,2015) والتي هدفت لدراسة العلاقة بين توظيف استراتيجيات التنظيم الإيجابي والرضا عن الحياة من خلال اجراء تحليل استقصائي على مجموعة من الأبحاث التي بلغ عدد العينة فيها (٢١١٥٠) فرداً من مختلف المراحل التعليمية، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وبين مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية والرضا عن الحياة.

وكذلك دراسة (Katz, Greenberg, Jennings, & Klein,2016.) والتي هدفت لدراسة مدى شعور الأفراد بالمشاعر الإيجابية عند القيام بتوظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي مقارنة بالافراد الذين يقومون بكبت انفعالاتهم عند التعرض لموقف ما. حيث أوضحت الدراسة أن الافراد الذين يقومون بتوظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي وخاصة استراتيجية إعادة التقييم يقومون بمشاركة إنفعالاتهم ومشاعرهم مع الآخرين وتتكون لديهم صلات وثيقة بالأقران وأن الأفراد ذوي القدرة على توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي لديهم معدلات منخفضة من مؤشرات الإكتئاب النفسي ومستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة والتفاؤل وتقدير الذات كما ترتفع لديهم مستويات الرفاهة النفسية بصفة عامة.

وكذلك دراسة (Esmailinasab,Khoshk,&Makhmali, 2016) والتي هدفت لبحث العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الإيجابي وبين الشعور الإيجابي والرضا عن الحياة على عينة ضمت ٣٠٢ من الاناث والذكور والتي أوضحت نتائجها انه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة والرفاهة النفسية في ضوء استراتيجيات التنظيم الإيجابي.

ومما سبق يمكن ان نلاحظ ما يلي:

وجود مجموعة من الدراسات التي تدعم فكرة الارتباط بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والتي قد ترتبط بمجموعة أخرى من المفاهيم والمكونات النفسية ومنها الرفاهة النفسية. حيث تربط دراسة مفهوم المتانة العقلية بصورة كبيرة بمفهوم المرونة الانفعالية، حيث يشير (Genet & Siemer,2011) إلى أن الافراد الأكثر قدرة على التحكم في مصادر الانفعالات عند مواجهة المواقف الضاغطة انفعالياً هم الأكثر صموداً في مواجهة المشكلات النفسية والضغط. فالاستخدام المفرط للطاقة النفسية للفرد والقدرات المعرفية لمواجهة مواقف الانفعالات سواء الإيجابية او السلبية يؤدي إلى الانهاك المتزايد للفرد ولقدرته على التواؤم مع المواقف النفسية المختلفة. فالتواؤم مع المواقف الضاغطة نفسياً والانفعالات بصورة مناسبة يعتمد على

نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية

توظيف استراتيجيات تنظيم الانفعالات. فتمكن الفرد من التحكم في انفعالاته وتنظيمها يجعل انفعالاته مركزة وأكثر توجيهاً في المواقف المختلفة.

الرفاهة النفسية:

يستحوذ مفهوم الرفاهة النفسية على اهتمام عدد غير قليل من الباحثين خاصة في مجال علم النفس الإيجابي، وبالرغم من ذلك إلا أنه لا يوجد إجماع مؤكد على ماهية المفهوم، بالإضافة إلى التغير المستمر والتطور في النظرة للمفهوم، فيشير (Abbott, Ploubidis, Huppert, Kuh, Wadsworth, Croudace., 2008) إلى أن مفهوم الرفاهة بدأ من كونه شعور مطلق بالرضا والغبطة إلى الآثار بعيدة المدى والتي تؤثر على أداء الأفراد وقدرتهم على تحقيق الذات والنجاح. وتعد (Ryff et al., 2006) من أوائل المحاولين لتقديم تصور متكامل للرفاهة النفسية بحيث أصبح يشتمل ستة ابعاد تتكامل تحت مظلة قدرة الفرد على تنمية قدراته والتطوير الكامل لها بحيث يصل الفرد إلى مرحلة الازدهار. بينما تشير (Negovan., 2010) إلى ان الرفاهة النفسية تشتمل على شعور الفرد بالرضا وقدرته على تقييم حياته ومدى جودة سيرها من وجهة نظره وذلك على ثلاثة ابعاد رئيسية هي الجسدي والنفسي والاجتماعي. في حين يشير (Edmunds & Stewart, 2002) إلى أن مفهوم الرفاهة النفسية يعد من المفاهيم المهمة ذات الدلالة الإيجابية في بيئة التعلم والتفاعل الاجتماعي حيث يشمل جميع العناصر المتداخلة من متعلمين ومعلمين ومجتمع حيث يأتي المفهوم مدعوماً بعلم النفس الإيجابي وما يحاول فعله من مخاطبة جميع الفئات وليس التركيز على ذوي المشكلات النفسية فقط.

في حين يرى (Bonanno, Brewin, Kaniasty, & La Greca., 2010) أن الرفاهة النفسية تؤثر وتتأثر بالعديد من النواحي الحياتية لدى مختلف الأشخاص وأن محاولة حصر العوامل المؤثرة في الرفاهة النفسية قد تتسم بالقصور لما لهذا المفهوم من طبيعة ديناميكية تفاعلية يمكن الاستدلال عليها من خلال المؤشرات السلوكية والإنفعالية وغيرها لدى الافراد، حيث تتأثر بذاتية الفرد ورؤيته وإدراكه لذاته وكذلك بقدرة الفرد على التكيف مع المثيرات التي تواجهه.

هذا وتوجد العديد من النماذج المفسرة للرفاهة النفسية ويعد النموذج الذي وضعته (Ryff, 1999) من أكثر النماذج المتعارف عليها المفسرة للرفاهة النفسية حيث يفسر هذا النموذج

الرفاهة النفسية من خلال ستة عوامل او محاور تحدد مدى شعور الفرد بالرفاهة النفسية وهي:

١- الذاتية أو الاستقلالية: وتشير إلى شعور الفرد بالاستقلال والتمكن من الاعتماد على

الذات بصورة كبيرة حتى في حالة وجود ضغوط حيث يتمكن الفرد المتمتع بالاستقلالية

بالتعامل مع ما يواجهه من ضغوط وفقاً لقدرته على تنظيم سلوكه وتقييم المواقف وفقاً لمعايير خاصة به. فالشخص المستقل قادر على اتخاذ قرارات مصيرية تخص حياته دون الرجوع للآخرين.

٢- **التحكم في البيئة:** وهي قدرة الفرد على اختيار وتشكيل البيئة المحيطة به بما يتلاءم مع الفرد وافكاره وقيمه ومشاعره والقدرة على إدارة تلك البيئة والتحكم فيها مع تعدد المهام والأنشطة.

٣- **النمو الشخصي:** وهو من أهم مؤشرات الرفاهة النفسية، ويتمثل في الشعور الدائم بالنمو والتطور من خلال تقبل الخبرات الجديدة والتطوير المستمر من الذات وتغيير السلوك للأفضل مع مرور الوقت.

٤- **العلاقات الإيجابية:** وتتمثل بتمتع الفرد بقدر كبير من المشاعر الإيجابية والتعاطف نحو الآخرين مما يمكنهم من التعامل من خلال شبكة علاقات إجتماعية واسعة وقوية.

٥- **الهدف من الحياة:** ويشير إلى معتقدات الفرد حول هدفه من الحياة ومعنى حياته والشعور بالتوجه نحو تحقيق غاية ما.

٦- **تقبل الذات:** وتشير إلى قدرة الفرد على تقبل ذاته بكل الإيجابيات والسلبيات مع قدرته على نقد الذات وتقييم السلوك بصورة مستمرة، فتقبل الذات يعني قدرة الفرد على السعي المستمر لتطوير ذاته ومحاولة تغيير السلبيات ونقاط الضعف والتطوير من قدراته.

الخصائص العامة للرفاهة النفسية : وفقاً للنموذج السابق للرفاهة النفسية فإن الأفراد يتمتعون بخصائص مشابهة للمحاور السابقة ويمكن تلخيصها في النقاط التالية:

• **الذاتية (الإستقلالية):** حيث يتمكن الأفراد المتمتعون بمستويات مرتفعة من الرفاهة النفسية من مواجهة العوامل المثيرة للقلق والضاغطة بمفردهم مع قدرتهم على اتخاذ القرارات بصورة فردية ودون الحاجة للدعم الخارجي بينما الأفراد ذوي المستويات المتدنية من الرفاهة النفسية يخضعون لأحكام الآخرين ويتأثرون بها مع عجزهم عن اتخاذ القرارات الحاسمة دون الرجوع للآخرين حيث يبدو أن وحدة الضبط السلوكي والإنفعالي لديهم خارجية.

• **التحكم في البيئة:** حيث يمكن تمييز المتمتعون بالرفاهة النفسية عن غيرهم بإرتفاع قدرتهم على التحكم في البيئة المحيطة بهم وتوظيفها لصالحهم وترك الأثر الإيجابي على تلك البيئة، بينما يعاني الآخرون من عدم القدرة أو ربما عدم الرغبة في إحداث ذلك الأثر.

• **النمو الشخصي:** يتمتع الأفراد ذوي الرفاهة النفسية بتقديرهم المرتفع لذواتهم ومن ثم تتسم

== نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية ==

شخصيتهم بالنمو المستمر حيث يقومون بتوظيف قدراتهم المتنوعة لإفادة انفسهم والعمل على تطويرها بصورة دائمة، وعلى النقيض يتسم الآخرون ذوي المستويات المتدنية بالركود الشخصي وضعف مستويات النمو الذاتي وعدم الرغبة في تطوير الذات.

• **العلاقات الإيجابية:** وتتمثل في القدرة المرتفعة لدى الأفراد على التفاعل البناء مع الآخرين، بينما يتسم ذوي المستويات المتدنية من الرفاهة بالإنعزالية وعدم الثقة بالآخرين وضعف القدرات التواصلية والتفاعلية.

• **الهدف من الحياة:** حيث يتكون لدى الافراد فكرة واضحة عن الهدف من الحياة وتكون أفعالهم ترجمة لتلك الفكرة بحيث يتوجهون نحو تحقيق هذا الهدف وعند تحقيقه يقومون بوضع مجموعة جديدة من الأهداف، فهم في سعي دائم نحو تحقيق شيء ما. وهو على عكس الذين لا يتمتعون بتلك المستويات المرتفعة من الرفاهة النفسية حيث قد تنعدم لديهم الصورة الواضحة عن ماهية أهدافهم أو عن كيفية تحقيق الهدف حال وجوده.

• **تقبل الذات:** حيث يتمتع الافراد ذوي مستويات الرفاهة النفسية المرتفعة بالإتجاهات الإيجابية نحو انفسهم مع مستويات مرتفعة من تقدير الذات والتقبل والتعامل مع الخبرات الحياتية الشخصية بصورة إيجابية، بينما الأفراد منخفضي الشعور بالرفاهة النفسية غير متوافقين مع ذواتهم مع تدني في مستويات تقدير الذات والتفكير السلبي في الخبرات الذاتية.

الرفاهة النفسية والمتانة العقلية:

تعد الرفاهة أحد المفاهيم المرتبطة بالمتانة العقلية، حيث يشير (Novo, et al., 2010) إلى أن الرفاهة النفسية تتضمن ثلاث مكونات رئيسية هي: الرضا عن الحياة و التأثير الإيجابي والتأثير السلبي. ومن ثم لكي يصل الفرد لمستوى مرتفع من الرفاهة النفسية يجب أولاً أن يشعر بالرضا عن حياته وان يكون لديه قدر مرتفع من التفكير الإيجابي، وعلى العكس قدر شديد الضلالة من النزعة للتفكير السلبي الامر الذي يضيف على الرفاهة النفسية سمة شديدة الذاتية والخصوصية بالفرد فهي تتمثل في قدرة الفرد على الحكم على حياته وتقييمها.

وفي هذا السياق يشير (Chow, 2007) إلى أن تضمين مفهوم الرفاهة النفسية كمتغير أصيل ذو أهمية بالغة في أبحاث علم النفس التربوي يعد من التطورات الإيجابية الحادثة في هذا النطاق البحثي، حيث أصبحت مظاهر الرفاهة النفسية ومؤشراتها المتواجدة في بيئة التعلم من العلامات الفارقة في تنمية المتعلمين في سياق العملية التعليمية. فعند التعامل مع المكونات المعرفية للرفاهة النفسية يمكننا أن نرى مدى الارتباط الواضح بين الرفاهة النفسية ومؤشرات ودلائل التوافق

الدراسي لدي المتعلمين في المراحل التعليمية المختلفة مثل القدرات الاكاديمية المدركة لدي المتعلمين والإتجاهات الإيجابية نحو الدراسة وكذلك الأداء الاكاديمي حيث يشير (Daniel & Harris, 2000) أن الرفاهة النفسية من العوامل الحيوية والمهمة لتحقيق الإنجاز ولمخرجات الحياة المرجوة والمربوب فيها في كل من مجالات العمل والتعليم والتفاعل والعلاقات الإيجابية بين الافراد والتفاعل الاجتماعي.

حيث يشير (Ying et al., 2017) إلى أن المتانة العقلية لا ترتبط فقط بالأداء الأكاديمي بل تتعدى ذلك إلى الإرتباط بين المتانة العقلية وبين المخرجات والدلائل الإيجابية على الصحة النفسية للمتعلمين وارتفاع مستويات الأداء في المواقف الضاغطة ففي دراسة (Grant et al., 2006) والتي هدفت إلى بحث تأثير المتانة العقلية على تنمية التكيف الإيجابي مع المتغيرات المحيطة في بيئة التعلم والعوامل المثيرة للقلق واقترحت الدراسة أن التدريب الذي يستهدف تنمية المتانة العقلية من الممكن ان يكون ذا نفع لتلك الفئة من المتعلمين وخاصة الذين لا يستجيبون لبرامج التدخل التقليدية.

ودراسة (Kaiseler et al., 2009) والتي أشارت إلى أن الأفراد ذوي مستويات المتانة العقلية المرتفعة يتمتعون بالقدرة على مواجهة الضغوط بصورة فعالة، بل ويظهرون تحسناً في الأداء عند العمل تحت تأثير الضغوط حيث يقومون بتوظيف الاستراتيجيات التي تركز على حل المشكلة بصورة اكثر فعالية.

ودراسة (Gucciardi et al., 2012) والتي أوضحت وجود علاقة ارتباط عكسية بين الشعور بالقلق والتوتر وبين مستويات المتانة العقلية وذلك لدي عينة ضمت (٢٢٦) من الرياضيين.

و دراسة (Gerber et al., 2013) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين المتانة العقلية وإدراك الضغوط والشعور بالرفاهة النفسية لدي عينة من (٨٦٥) متعلماً ومتعلمة من الملتحقين بالمدارس المهنية، وأوضحت نتائج الدراسة أن إدراك الضغوط واعراض الإكتئاب ترتبط بصورة سلبية مع المتانة العقلية لدي عينة الدراسة بينما ترتبط المتانة العقلية ارتباط دال موجب مع شعور المتعلمين بالرضا عن الحياة والرفاهة النفسية. في حين اظهر المتعلمون ذوي المستويات المرتفعة من القلق واعراض الإكتئاب تدنى مستوى الرضا عن الحياة وكذلك انخفاض مستويات المتانة العقلية لديهم.

وفي دراسة (Cowden et al., 2014) والتي أشارت إلى أن المتانة العقلية ترتبط

== نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية ==

بالقدرة المرتفعة على توظيف المهارات والقدرات التي يمتلكها الفرد في موقف التعلم والتي تمكن المتعلمين من التكيف وتنظيم الانفعالات وحل المشكلات.

وفي دراسة (Stamp, Crust, Swann, Perry, Clough, & Marchant

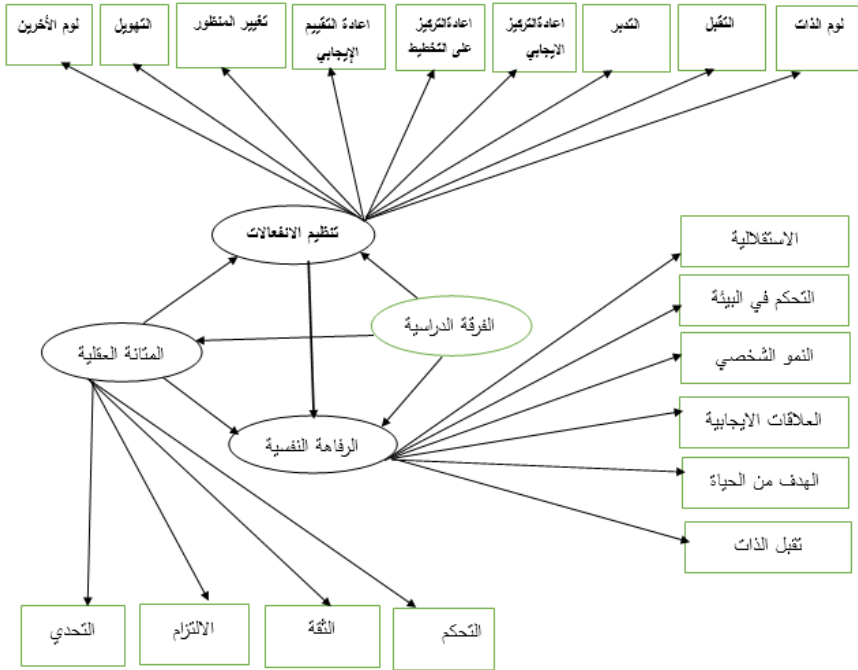
2015), والتي تمت على عينة من (١٦٨) من المتعلمين، والتي أوضحت نتائجها أن جميع المكونات الفرعية للمتانة العقلية تعمل كعوامل منبئة بصورة تتراوح بين المتوسطة والقوية للرفاهة النفسية والتي ضمت ستة عوامل وهي: تقبل الذات والنمو الشخصي الهدف من الحياة والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والتحكم في البيئة المحيطة والتحكم في الذات.

وكذلك دراسة (Jin & Wang, 2016) والتي تمت على عينة من (٢١٧) متعلماً من المسجلين بأحد البرامج التعليمية الدولية، وأوضحت أن مستويات المتانة العقلية المرتفعة ترتبط بصورة عكسية مع مستويات القلق وأعراض الإكتئاب، وكذلك وجود ارتباط دال موجب بين مستويات الرضا عن الحياة ومستويات المتانة العقلية، وأوصت الدراسة بضرورة استهداف المتانة العقلية بالتنمية والتدريب لدى مختلف فئات المتعلمين بهدف الوصول لمستويات مرتفعة من الرفاهة النفسية لديهم.

ومما سبق يمكننا ملاحظة أن نتائج الدراسات قد أشارت إلى الارتباط الدال بين المتانة العقلية، وتنظيم الانفعالات وأوضحت أن مستويات المتانة العقلية المرتفعة ترتبط بصورة عكسية مع مستويات القلق وأعراض الإكتئاب، وكذلك وجود ارتباط دال موجب بين مستويات الرضا عن الحياة والرفاهة النفسية، وأوصت مجموعة من الدراسات بضرورة استهداف المتانة العقلية بالتنمية والتدريب لدى مختلف فئات المتعلمين بهدف الوصول لمستويات مرتفعة من الرفاهة النفسية لديهم، وذلك لوجود علاقة بين المتغيرين وكذلك بين المتانة العقلية وقدرة الأفراد على التحكم في انفعالاتهم، وهو ما يلقي الضوء على منطوية النموذج المقترح للعلاقات المباشرة وغير المباشرة بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية.

المخطط النظري للعلاقة بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية:

وفي ضوء ما سبق من الأسس النظرية ونتائج الدراسات والبحوث السابقة يمكننا طرح تصوراً للنموذج السببي المفسر للعلاقة بين متغيرات الدراسة المتمثلة في المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية والفرقة الدراسية والموضح بالشكل (١) التالي:



شكل (١) النموذج المقترح للعلاقات بين المثانة العقلية وتنظيم الانفعالات والفرقة الدراسية والرفاهة النفسية

منهج البحث واجراءاته

أولاً: منهج البحث:

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

ثانياً: عينة البحث :

تتألف عينة البحث من عينتين مستقلتين، العينة الأولى وهي العينة الأساسية للبحث، وتتضمن (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى والرابعة شعبة لغة انجليزية بكلية التربية جامعة دمنهور للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩م) الفصل الدراسي الثاني، بواقع (١٨٩) طالبة، و ١١ طالباً) بمتوسط أعمار (٢٠.٣٨) وانحراف معياري (٣.٢١)، بينما العينة الثانية وهي الخاصة بالتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، فتضمنت (١٠٢) طالب وطالبة من طلاب

نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية

الفرقة الأولى والرابعة شعبة لغة انجليزية بكلية التربية جامعة دمنهور للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩م) بواقع (٨٨/طالبة، و١٤ طالباً) بمتوسط أعمار (٢٠١٤) وانحراف معياري (٣.٣٧). ويوضح جدول (١)، وجدول (٢) عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، والعينة الأساسية للبحث.

جدول (١) توزيع طلاب عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث

الجموع	الإناث	الذكور	عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات
٦٤	٥٥ طالبة	٩ طلاب	الفرقة الأولى شعبة لغة انجليزية
٣٨	٣٣ طالبة	٥ طلاب	الفرقة الرابعة شعبة لغة انجليزية
١٠٢	٨٨	١٤	المجموع

متوسط العمر (٢٠١٤) سنة انحراف معياري (٣.٣٧) درجة

جدول (٢) توزيع طلاب العينة الأساسية للبحث

الجموع	الإناث	الذكور	عينة التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات
١٠٢	٩٥ طالبة	٧ طلاب	الفرقة الأولى شعبة لغة انجليزية
٩٨	٩٤ طالبة	٤ طلاب	الفرقة الرابعة شعبة لغة انجليزية
٢٠٠	١٨٩	١١	المجموع

متوسط العمر (٢٠٣٨) سنة انحراف معياري (٣.٢١) درجة

أدوات البحث وخصائصها السيكومترية

١. مقياس الرفاهة النفسية:

الخصائص السيكومترية للمقياس

قامت (Ryff, 2006) بإعداد مقياس الرفاهة النفسية بهدف قياس مستويات الرفاهة النفسية لدى الأفراد بأسلوب التقرير الذاتي، ويعد هذا المقياس أحد الصور العديدة للمقياس والتي تتفق في الهدف وتختلف في عدد المفردات. حيث يتكون المقياس الحالي من (٤٢) مفردة مقسمة على ستة أبعاد رئيسية للرفاهة النفسية كما حددها نموذج (Ryff,2006) حيث تتوزع المفردات على الأبعاد كالتالي:

الاستقلالية (١-٧-١٣-١٩-٢٥-٣١-٣٧)، التحكم في البيئة (٢-٨-١٤-٢٠-٢٦-٣٢-٣٨)، النمو الشخصي (٣-٩-١٥-٢١-٢٧-٣٣-٣٩)، علاقات إيجابية (٤-١٠-١٦-٢٢-٢٨-٣٤-٤٠)، الهدف من الحياة (٥-١١-١٧-٢٣-٢٩-٣٥-٤١)، تقبل الذات (٦-١٢-١٨-٢٤-٣٠-٣٦-٤٢)

== (٩٦) = السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠- المجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١

وقد تم حساب الخصائص السيكومترية للنسخة الأصلية من المقياس وأشارت النتائج إلى تمتع المقياس بنسب مرتفعة من الثبات والصدق. حيث تراوحت معاملات ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ بين (٠.٦٩، ٠.٨٥). (Morozink et al, 2010)

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثتان بترجمة وإعداد المقياس للبيئة العربية وحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، حيث تم التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء صدقه، وثباته وإتساقه الداخلي كالتالي:

١. التحقق من صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين، هما: صدق المحكمين، والصدق العاملي.

١-١. صدق المحكمين:

وللتأكد من أن هذا المقياس يصلح كأداة دقيقة لقياس الرفاهة النفسية لعينة البحث، قامت الباحثتان بتقدير صدق مفردات المقياس بطريقة صدق المحكمين، حيث تم عرض هذا المقياس على عشرة من المحكمين المتخصصين لجمع أكبر عدد من الاقتراحات ووجهات النظر حول صدق هذه المفردات، وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على صدق مفردات المقياس بين (٨٠ : ١٠٠%).

١-٢. الصدق العاملي لمقياس الرفاهة النفسية:

للتحقق من صدق البنية العاملية للمقياس، تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor analysis لاستجابات الطلاب على مفردات هذا المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية. Principal Components. وقد تم التوصل باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي إلى وجود ستة عوامل تنتسب عليها مفردات المقياس. ويعرض جدول (٣) قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر من العوامل الستة الناتجة التي تم تسميتها وفقاً للإطار النظري للأبعاد التي يقيسها المقياس، كما يتضمن جدول (٤) تشعبات المفردات على العوامل الستة، وكانت كافة التشعبات أكبر من ٠.٣.

نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية

جدول (٣): قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي

لبيانات مقياس الرفاهة النفسية

العامل	قيمة الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	التباين المفسر التراكمي
١	٢.٢٧	١٨.٥٥	١٨.٥٥
٢	٢.١٥	١٥.١٧	٣٣.٧٢
٣	١.٩٩	١٢.١١	٤٥.٨٣
٤	١.٨٠	١٠.٣٣	٥٦.١٦
٥	١.٧٧	٨.١١	٦٤.٢٧
٦	١.٢٥	٨.٠٤	٧٢.٣١

جدول (٤): تشعبات المفردات على العوامل الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي لبيانات

مقياس الرفاهة النفسية

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		العامل الخامس		العامل السادس	
رقم المفردة	التشعبات	رقم المفردة	التشعبات	رقم المفردة	التشعبات	رقم المفردة	التشعبات	رقم المفردة	التشعبات	رقم المفردة	التشعبات
١	١,٤١٧	٢	١,٣٩٢	٣	١,٣٦٣	٤	١,٤٥٧	٥	١,٤٤١	٦	١,٥٩٨
٧	١,٣٢٥	٨	١,٤٤٧	٩	١,٣٦١	١٠	١,٤٧٤	١١	١,٣٩٢	١٢	١,٤٥٨
١٣	١,٣٨٨	١٤	١,٤٠٨	١٥	١,٣٦٥	١٦	١,٥٧٣	١٧	١,٣٧٦	١٨	١,٤٣١
١٩	١,٣٤٠	٢٠	١,٣٢١	٢١	١,٣٤٠	٢٢	١,٥٣٢	٢٣	١,٥٤٤	٢٤	١,٣٤٣
٢٥	١,٥٥٢	٢٦	١,٥٦١	٢٧	١,٥٩٢	٢٨	١,٣٦٤	٢٩	١,٤٦٣	٣٠	١,٣٦٤
٣١	١,٤٥٧	٣٢	١,٣٦٥	٣٣	١,٥١٨	٣٤	١,٣٨١	٣٥	١,٤١٢	٣٦	١,٣٨١
٣٧	١,٤٣٣	٣٨	١,٤٨٢	٣٩	١,٤٨٤	٤٠	١,٥١٣	٤١	١,٣٥٩	٤٢	١,٥٠٤

يتضح من جدول (٣)، أن التحليل العاملي أسفر عن استخراج ستة عوامل، وبمراجعة تشعبات المفردات على العوامل وجد أن العامل الأول والذي يفسر ١٨.٥٥ % من التباين الكلي تدور مفرداته

== (٩٨) = السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ - ألمجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١

حول الاستقلالية، بينما العامل الثاني والذي يفسر ١٥.١٧ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول التحكم في البيئة، بينما العامل الثالث والذي يفسر ١٢.١١ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول النمو الشخصي، بينما العامل الرابع والذي يفسر ١٠.٣٣ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول العلاقات الايجابية، في حين كان العامل الخامس والذي يفسر ٨.١١ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول الهدف من الحياة، بينما العامل السادس والذي يفسر ٨.٠٤ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول تقبل الذات. كما يتضح من جدول (٤) أن قيم تشبعات المفردات على العوامل الستة كانت اكبر من ٠.٣ .

التحقق من ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ:

قامت الباحثتان بحساب ثبات كل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول التالي نتائج معاملات الثبات .

جدول (٥) : معاملات الثبات لأبعاد مقياس الرفاهة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الثبات	البعد
٠.٨٥	الاستقلالية
٠.٨٣	التحكم في البيئة
٠.٨١	النمو الشخصي
٠.٨٦	العلاقات الإيجابية
٠.٨٤	الهدف من الحياة
٠.٨٣	تقبل الذات
٠.٨٨	المقياس ككل

ويتضح من جدول (٥) أن معاملات الثبات تتراوح بين (٠.٨١ - ٠.٨٦) لأبعاد المقياس، وتساوي (٠.٨٨) للمقياس ككل، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

٢. الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وهو عبارة عن معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه المفردة، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس حيث تدل معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على الاتساق الداخلي له ككل. ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٦): معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد وبين درجات الأبعاد والدرجة الكلية

لمقياس الرفاهة النفسية

الاستقلالية		التحكم في البيئة		النمو الشخصي		العلاقات الإيجابية		الهدف من الحياة		تقبل الذات	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**،٤٥٦	١	**،٥٢٩	٢	**،٥٩٨	٣	**،٥٨٥	٤	**،٤٠٨	٥	**،٤٩٨	٦
**،٣٩٦	٧	**،٣٩١	٨	**،٣١١	٩	**،٤٥٦	١٠	**،٥٢٧	١١	**،٥٤٧	١٢
**،٥٦٥	١٣	**،٣٧٧	١٤	**،٣٩٤	١٥	**،٦٢٦	١٦	**،٤٧٠	١٧	**،٤٨٥	١٨
**،٤٦٣	١٩	**،٤٩٢	٢٠	**،٥٣٤	٢١	**،٤٤٧	٢٢	**،٥٧٤	٢٣	**،٦٧٠	٢٤
**،٦١١	٢٥	**،٤٦٣	٢٦	**،٤٤٥	٢٧	**،٥٥٤	٢٨	**،٣٤٥	٢٩	**،٣٠٣	٣٠
**،٤٣٢	٣١	**،٥٠٧	٣٢	**،٤٨٥	٣٣	**،٣٩٦	٣٤	**،٣٦١	٣٥	**،٥٤٢	٣٦
**،٥١٩	٣٧	**،٥٩٤	٣٨	**،٥٧٩	٣٩	**،٥١٢	٤٠	**،٤١٢	٤١	**،٤٨٩	٤٢
معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية											
**،٩٢٣		**،٨٧٣		**،٨٩٧		**،٨٨١		**،٨٥٢		**،٩٤١	

** دالة عند (٠.٠١)

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه امتدت بين (٠.٦١١ ، ٠.٣٩٦) للمفردات التي تنتمي لبعد الاستقلالية، وبين (٠.٥٩٤ ، ٠.٣٧٧) للمفردات التي تنتمي لبعد التحكم في البيئة، وبين (٠.٥٩٨ ، ٠.٣١١) للمفردات التي تنتمي لبعد النمو الشخصي، وبين (٠.٦٢٦ ، ٠.٣٩٦) للمفردات التي تنتمي لبعد العلاقات الإيجابية، وبين (٠.٥٧٤ ، ٠.٣٤٥) للمفردات التي تنتمي لبعد الهدف من الحياة، وبين (٠.٦٧٠ ، ٠.٣٠٣) للمفردات التي تنتمي لبعد تقبل الذات، وجميعها قيم مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

كما كانت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الستة ، والدرجة الكلية هي على التوالي (٠.٩٢٣ ، ٠.٨٧٣ ، ٠.٨٩٧ ، ٠.٨٨١ ، ٠.٨٥٢ ، ٠.٩٤١)، وجميعها قيم مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على وجود ارتباط قوي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية، وهذا دليل

= (١٠٠) السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ - ألمجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١

على وجود اتساق داخلي للمقياس ككل.

٢. مقياس تنظيم الإنفعالات:

مقياس تنظيم الإنفعالات إعداد (Garnefski & Kraaij, 2007)، ترجمة وتعريب الباحثين، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) مفردة، موزعة على تسع أبعاد تتمثل في استراتيجيات التنظيم الذاتي، بواقع أربعة مفردات لكل بعد. وتتوزع المفردات على الأبعاد كالتالي: لوم الذات (١)، (٢، ٣، ٤)، والتقبل (٥، ٦، ٧، ٨)، والتدبر (٩، ١٠، ١١، ١٢)، وإعادة التركيز الإيجابي (١٣، ١٤، ١٥، ١٦)، وإعادة التركيز على التخطيط (١٧، ١٨، ١٩، ٢٠)، وإعادة التقييم الإيجابي (٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤)، وتغيير المنظور (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨)، والتهويل (٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢)، ولوم الآخرين (٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦).

وتتم الاستجابة وفقاً لاسلوب ليكرت الخماسي بحيث تتدرج الاستجابات من (١-٥) وتكون درجة المقياس على المتصل (٣٦-١٨٠) درجة وتنقسم الاستراتيجيات إلى استراتيجيات تكيف إيجابية وتشمل:

- **التقبل**: يعني قدرة الفرد على تقبل الاحداث والمواقف الضاغطة أو السلبية والتكيف معها.
- **إعادة التركيز الإيجابي**: ويشير إلى التركيز على الخبرات السارة والأحداث الإيجابية وتجاهل عوامل الضغط.
- **إعادة التركيز على التخطيط**: ويقصد بها التخطيط لمواجهة المواقف أو العوامل الضاغطة التي تواجه الفرد بغرض التغلب عليها.
- **إعادة التقييم الإيجابي**: وتشير إلى قيام الفرد بتقييم الموقف بحثاً عن النقاط الإيجابية والنفع الذي قد يعود على الفرد من الموقف.
- **تغيير المنظور**: ويعني قيام الفرد بوضع الأمور في نصابها الحقيقي والتعامل معها من خلال منظور مختلف من خلال مقارنتها بخبرات أخرى ومواقف قد تكون ذاتية أو لأفراد آخرين.

استراتيجيات التكيف السلبي وتتضمن:

- **لوم الذات**: وفيه يقوم الفرد بتحميل نفسه المسؤولية كاملة عما يقع فيه من مشكلات أو مواقف ضاغطة بغض النظر عن كون ذلك صحيحاً أم لا.
- **التدبر**: حيث يقوم الفرد بإعادة التفكير في المواقف والمشاعر السلبية والأحداث السيئة التي وقعت له من قبل عند المرور بأي موقف ضاغط. وهو نقيض استراتيجية إعادة التفكير

== نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية ==

الإيجابي.

- **التهويل** : ويشير إلى نمط التفكير الكارثي في الأحداث، حيث يقوم الفرد بالمبالغة الشديدة فيما يواجهه من مشكلات أو مواقف ضاغطة وتحميلها فوق ما تحتمل وهو نقيض تغيير المنظور.
- **لوم الآخرين**: وفيه يقوم الفرد بتحميل الآخرين المسؤولية الكاملة عن كل ما يعاني منه من مشكلات.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الانفعالات:

يتمتع المقياس بالثبات والصدق في صورته الاصلية حيث قام واضعو المقياس بالتحقق من صدق المقياس بأسلوب التحليل العاملي بينما تراوحت معاملات الثبات بطريقة الفا كرونباخ بين (٠.٧٥- ٠.٨٧). بينما في الدراسة الحالية تم التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء صدقه، وثباته، وإساقه الداخلي كما يلي:

١. التحقق من صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين، هما: صدق المحكمين، والصدق العاملي.

١-١. صدق المحكمين:

وللتأكد من أن هذا المقياس يصلح كأداة دقيقة لقياس تنظيم الانفعالات لدى عينة البحث. قامت الباحثتان بتقدير صدق مفردات المقياس بطريقة صدق المحكمين، حيث تم عرض هذا المقياس على عشرة من المحكمين المتخصصين لجمع أكبر عدد من الاقتراحات ووجهات النظر حول صدق هذه المفردات، وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على صدق مفردات المقياس بين (٨٠ : ١٠٠%).

١-٢. الصدق العاملي لمقياس تنظيم الانفعالات:

للتحقق من صدق البنية العاملية للمقياس، تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor analysis لاستجابات الطلاب على مفردات هذا المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية. Principal Components. وقد تم التوصل باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي إلي وجود تسعة عوامل تتشعب عليها مفردات المقياس. ويعرض جدول (٧) قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر من العوامل التسعة الناتجة التي تم تسميتها وفقاً للإطار النظري للأبعاد التي يقيسها المقياس، كما يتضمن جدول (٨) تشعبات المفردات على العوامل التسعة، وكانت كافة التشعبات أكبر من ٠.٣.

جدول (٧): قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر للعوامل الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي

لبيانات مقياس تنظيم الانفعالات

العامل	قيمة الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	التباين المفسر التراكمي
١	٢.٢٢	١٥.١١	١٥.١١
٢	٢.٠٨	١٤.٤٥	٢٩.٥٦
٣	١.٩٨	١١.٢٨	٤٠.٨٤
٤	١.٤٥	١٠.٩١	٥١.٧٥
٥	١.٣٣	١٠.٧٧	٦٢.٥٢
٦	١.٣١	٦.٩٠	٦٩.٤٢
٧	١.٢٥	٦.٠٨	٧٥.٥٠
٨	١.٢٠	٥.٤٤	٨٠.٩٤
٩	١.١٨	٣.٧٧	٨٤.٧١

جدول (8): تشبعات المفردات على العوامل الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي لبيانات مقياس تنظيم الانفعالات

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		العامل الخامس		العامل السادس		العامل السابع		العامل الثامن		العامل التاسع	
رقم المفردة	التشبعات	رقم المفردة	التشبعات	رقم المفردة	التشبعات	رقم المفردة	التشبعات	رقم المفردة	التشبعات	رقم المفردة	التشبعات	رقم المفردة	التشبعات	رقم المفردة	التشبعات	رقم المفردة	التشبعات
1	0.386	5	0.379	9	0.487	13	0.574	17	0.345	21	0.476	25	0.394	29	0.554	33	0.478
2	0.512	6	0.521	10	0.359	14	0.366	18	0.429	22	0.439	26	0.581	30	0.349	34	0.529
3	0.433	7	0.464	11	0.342	15	0.417	19	0.391	23	0.354	27	0.507	31	0.383	35	0.358
4	0.491	8	0.571	12	0.548	16	0.477	20	0.489	24	0.527	28	0.371	32	0.477	36	0.469

يتضح من جدول (٧) أن التحليل العاملي أسفر عن استخراج تسعة عوامل، وبمراجعة تشبعات المفردات على العوامل وجد أن العامل الأول والذي يفسر ١٥.١١% من التباين الكلي تدور مفرداته حول لوم الذات، بينما العامل الثاني والذي يفسر ١٤.٤٥% من التباين الكلي تدور مفرداته حول التقبل، بينما العامل الثالث والذي يفسر ١١.٢٨% من التباين الكلي تدور مفرداته حول التدبير، بينما العامل الرابع والذي يفسر ١٠.٩١% من التباين الكلي تدور مفرداته حول إعادة التركيز

نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية

الإيجابي، في حين كان العامل الخامس والذي يفسر ١٠.٧٧ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول إعادة التركيز على التخطيط، بينما العامل السادس والذي يفسر ٦.٩٠ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول إعادة التقييم الايجابي، بينما العامل السابع والذي يفسر ٦.٠٨ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول تغيير المنظور، بينما العامل الثامن والذي يفسر ٥.٤٤ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول التهويل، في حين العامل التاسع والذي يفسر ٣.٧٧ % من التباين الكلي تدور مفرداته حول لوم الآخرين. كما يتضح من جدول (٨) أن قيم تشبعات المفردات على كافة العوامل كانت اكبر من ٠.٣ .

٢. التحقق من ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ: حيث قامت الباحثتان بحساب ثبات كل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول التالي نتائج معاملات الثبات.

جدول (٩): معاملات الثبات لأبعاد مقياس تنظيم الانفعالات بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الثبات	البعد
٠.٧٩	لوم الذات
٠.٨٠	التقبل
٠.٧٧	التدبر
٠.٨٢	إعادة التركيز الإيجابي
٠.٨١	إعادة التركيز على التخطيط
٠.٧٩	إعادة التقييم الإيجابي
٠.٨٤	تغيير المنظور
٠.٨٢	التهويل
٠.٨١	لوم الآخرين
٠.٨٥	المقياس ككل

ويتضح من جدول (٩) أن معاملات الثبات تتراوح بين (٠.٧٧ - ٠.٨٤) لأبعاد المقياس، وتساوي (٠.٨٥) للمقياس ككل، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

٣. الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وهو عبارة عن معامل

الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه المفردة، ثم حساب معامل

= (١٠٤) السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ - ألمجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١

د/ إيمان خالد عيسي & د/ أماني فرحات عبد المجيد

الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس حيث تدل معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على الاتساق الداخلي له ككل.

جدول (10): معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد وبين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعالات

لوم الذات	التقبل		التدبير		إعادة التركيز الإيجابي		إعادة التركيز على التخطيط		إعادة التقييم الإيجابي		تغيير المنظور		التحويل		لوم الآخرين		
	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	
1	**0.514	5	**0.481	9	**0.377	13	**0.632	17	**0.396	21	**0.473	25	**0.388	29	**0.467	33	**0.583
2	**0.476	6	**0.611	10	**0.349	14	**0.444	18	**0.534	22	**0.651	26	**0.543	30	**0.492	34	**0.551
3	**0.458	7	**0.563	11	**0.592	15	**0.417	19	**0.513	23	**0.379	27	**0.656	31	**0.371	35	**0.386
4	**0.597	8	**0.384	12	**0.485	16	**0.387	20	**0.489	24	**0.458	28	**0.563	32	**0.649	36	**0.618
معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية																	
	**0.876	**0.891	**0.854	**0.887	**0.865	**0.947	**0.894	**0.917	**0.938								

**** دالة عند (٠.٠١)**

وينضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه امتدت بين (٠.٤٥٨، ٠.٥٩٧) للمفردات التي تنتمي لبعد لوم الذات، وبين (٠.٣٨٤، ٠.٦١١) للمفردات التي تنتمي لبعد التقبل، وبين (٠.٣٤٩، ٠.٥٩٢) للمفردات التي تنتمي لبعد إعادة التفكير، وبين (٠.٣٨٧، ٠.٦٣٢) للمفردات التي تنتمي لبعد إعادة التركيز الإيجابي، وبين (٠.٣٩٦، ٠.٥٣٤) للمفردات التي تنتمي لبعد إعادة التركيز على التخطيط، وبين (٠.٣٧٩، ٠.٦٥١) للمفردات التي تنتمي لبعد إعادة التقييم الإيجابي، وبين (٠.٣٨٨، ٠.٦٥٦) للمفردات التي تنتمي لبعد تغيير المنظور، وبين (٠.٣٧١، ٠.٦٤٩) للمفردات التي تنتمي لبعد التحويل، وبين (٠.٣٨٦، ٠.٦١٨) للمفردات التي تنتمي لبعد لوم الآخرين، وجميعها قيم مقبولة

نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية

ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

كما كانت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الستة ، والدرجة الكلية هي على التوالي (٠.٨٧٦ ، ٠.٨٩١ ، ٠.٨٥٤ ، ٠.٨٨٧ ، ٠.٨٦٥ ، ٠.٩٤٧ ، ٠.٨٩٤ ، ٠.٩١٧ ، ٠.٩٣٨)، وجميعها قيم مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على وجود ارتباط قوي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي للمقياس ككل.

٣. مقياس المتانة العقلية: إعداد الباحثين

بعد الإطلاع على الأبحاث والدراسات السابقة التي استهدفت المتانة العقلية بالدراسة وبعد الاطلاع على مجموعة من أدوات قياس المتانة العقلية مثل مقياس MTQ48 لقياس المتانة العقلية واختبار المتانة العقلية (Hardy,2017) ومقياس المتانة العقلية (Gucciardi,et.al,2013)، قامت الباحثتان بإعداد مقياس المتانة العقلية للبيئة الأكاديمية، حيث يركز المقياس على نموذج المكونات الأربع (Crust &Clough,2011). ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) مفردة، موزعة على أربعة أبعاد بواقع ثمان مفردات لكل بعد، وجميع مفردات المقياس موجبة فيما عدا المفردات (٢١، ٢٣، ٢٥، ٣٢) فهي مفردات سالبة، وتتنوع المفردات على الأبعاد كالتالي: التحكم (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨)، الثقة (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦)، الإلتزام (١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤)، التحدي (٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢). ويستجيب الفرد على المقياس باختيار أحد البدائل الخمسة وفقاً لاسلوب ليكرت الخماسي والتي تتدرج (١-٥) بحيث يكون درجة المقياس على المتصل (٣٢-١٦٠).

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس المتانة العقلية:

تم التحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء صدقه، وثباته، وإتساقه الداخلي كما يلي:

١. التحقق من صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بطريقتين، هما: صدق المحكمين، والصدق العاملي.

١-١. صدق المحكمين:

وللتأكد من أن هذا المقياس يصلح كأداة دقيقة لقياس الرفاهة النفسية لعينة البحث. قامت الباحثتان بتقدير صدق مفردات المقياس بطريقة صدق المحكمين، حيث تم عرض هذا المقياس على عشرة من المحكمين المتخصصين لجمع أكبر عدد من الاقتراحات ووجهات النظر حول صدق هذه المفردات، وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين على صدق مفردات المقياس بين (٩٠ : ١٠٠%).

٢-١. الصدق العاملي لمقياس المتانة العقلية:

د/ إيمان خالد عيسي & د/ أماني فرحات عبد المجيد

للتحقق من صدق البنية العاملية للمقياس، تم استخدام التحليل العاملية الاستكشافي Exploratory factor analysis لاستجابات الطلاب على مفردات هذا المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية. Principal Components. وقد تم التوصل باستخدام التحليل العاملية الاستكشافي إلي وجود أربعة عوامل تتشعب عليها مفردات المقياس. ويعرض جدول (١١) قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر من العوامل الأربعة الناتجة التي تم تسميتها وفقاً للإطار النظري للأبعاد التي يقيسها المقياس، كما يتضمن جدول (١٢) تشعبات المفردات على العوامل الأربعة، وكانت كافة التشعبات أكبر من ٠.٣.

جدول(١١): قيمة الجذر الكامن والتباين المفسر للعوامل الناتجة من التحليل العاملية الاستكشافي لبيانات مقياس المتانة العقلية

العامل	قيمة الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	التباين المفسر التراكمي
١	١.٩٩	١٩.٥٧	١٩.٥٧
٢	١.٨٠	١٨.٧٧	٣٨.٣٤
٣	١.٦٣	١٣.٠٨	٥١.٤٢
٤	١.٥٦	١٢.٨٩	٦٤.٣١

جدول(١٢): تشعبات المفردات على العوامل الناتجة من التحليل العاملية الاستكشافي

لبيانات مقياس المتانة العقلية

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع	
رقم المفردة	التشعبات	رقم المفردة	التشعبات	رقم المفردة	التشعبات	رقم المفردة	التشعبات
١	٠.٥٣١	٩	٠.٤٢٨	١٧	٠.٣٨١	٢٥	٠.٥٣٥
٢	٠.٤٥٢	١٠	٠.٤٨٧	١٨	٠.٦٤٣	٢٦	٠.٤٨٤
٣	٠.٤١٤	١١	٠.٦٥٤	١٩	٠.٣٧٦	٢٧	٠.٣٧٩
٤	٠.٣٧٠	١٢	٠.٣٦٩	٢٠	٠.٤١٨	٢٨	٠.٥٦١
٥	٠.٣٨٢	١٣	٠.٤٩٢	٢١	٠.٥٣٩	٢٩	٠.٣٨٦
٦	٠.٤٧٥	١٤	٠.٣٧٥	٢٢	٠.٤٤٨	٣٠	٠.٦٣٣
٧	٠.٥٤٥	١٥	٠.٦٠٣	٢٣	٠.٥٨٣	٣١	٠.٤٤٩
٨	٠.٦٢٣	١٦	٠.٣٤٧	٢٤	٠.٤٢٧	٣٢	٠.٥٨٤

يتضح من جدول(١١) أن التحليل العاملية أسفر عن استخراج أربعة عوامل، وبمراجعة تشعبات المفردات على العوامل وجد أن العامل الأول والذي يفسر ١٩.٥٧% من التباين الكلي تدور مفرداته حول التحكم، بينما العامل الثاني والذي يفسر ١٨.٧٧% من التباين الكلي تدور مفرداته حول الثقة، بينما العامل الثالث والذي يفسر ١٣.٠٨% من التباين الكلي تدور مفرداته حول الإلتزام، بينما العامل

المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ المجلد الحادي والثلاثون- يناير ٢٠٢١ (١٠٧)؛

== نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية ==

الرابع والذي يفسر ١٢.٨٩% من التباين الكلي تدور مفرداته حول التحدي، كما يتضح من جدول (١٢) أن تشبعت المفردات على العوامل الأربعة كانت أكبر من ٠.٣.

٢. التحقق من ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ: حيث تم حساب ثبات كل بعد من أبعاد المقياس، والمقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول التالي نتائج معاملات الثبات.

جدول (١٣): معاملات الثبات لأبعاد مقياس المتانة العقلية بطريقة ألفا كرونباخ

معامل الثبات	البعد
٠.٨٤	التحكم
٠.٨٨	الثقة
٠.٨٣	الالتزام
٠.٨٦	التحدي
٠.٨٩	المقياس ككل

ويتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات تتراوح بين (٠.٨٣ - ٠.٨٨) لأبعاد المقياس، وتساوي (٠.٨٩) للمقياس ككل، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الثبات.

٣. الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وهو عبارة عن معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه المفردة، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس حيث تدل معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس على الاتساق الداخلي له ككل. ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (١٤): معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد وبين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المتانة العقلية

التحدي		الالتزام		الثقة		التحكم	
معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة
**٠.٤٨٦	٢٥	**٠.٤٥٨	١٧	**٠.٣٩٩	٩	**٠.٥٤٦	١
**٠.٦١٢	٢٦	**٠.٥٤٩	١٨	**٠.٤٧١	١٠	**٠.٦٣٤	٢
**٠.٥٨٣	٢٧	**٠.٥٨١	١٩	**٠.٤٣٢	١١	**٠.٣٨٥	٣
**٠.٥١٧	٢٨	**٠.٤٧٥	٢٠	**٠.٦٨٦	١٢	**٠.٣٤٩	٤
**٠.٦٢٩	٢٩	**٠.٣٥٣	٢١	**٠.٥٧٦	١٣	**٠.٤٦٧	٥
**٠.٤٢١	٣٠	**٠.٣٩٨	٢٢	**٠.٤٦٩	١٤	**٠.٥٢٣	٦
**٠.٤٠٤	٣١	**٠.٤٤٧	٢٣	**٠.٣٧٧	١٥	**٠.٤٨٢	٧
**٠.٥٦٥	٣٢	**٠.٦٥٥	٢٤	**٠.٥٣٨	١٦	**٠.٤١٣	٨
معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية							
**٠.٩٤٧		**٠.٨٧٦		**٠.٨٩٨		**٠.٩٠٤	

** دالة عند (٠.٠١)

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجة البعد الذي تنتمي إليه امتدت بين (٠.٣٤٩، ٠.٦٣٤) للمفردات التي تنتمي لبعد التحكم، وبين (٠.٣٧٧، ٠.٦٨٦) للمفردات التي تنتمي لبعد الثقة، وبين (٠.٣٥٣، ٠.٦٥٥) للمفردات التي تنتمي لبعد الالتزام، وبين (٠.٤٠٤، ٠.٦٢٩) للمفردات التي تنتمي لبعد التحدي، وجميعها قيم مقبولة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١).

كما كانت قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد الأربعة، والدرجة الكلية هي على التوالي (٠.٩٠٤، ٠.٨٩٨، ٠.٨٧٦، ٠.٩٤٧)، وجميعها قيم مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على وجود ارتباط قوي بين درجة كل بعد والدرجة الكلية، وهذا دليل على وجود اتساق داخلي للمقياس ككل.

نتائج البحث ومناقشتها :

الإجابة على التساؤل الأول:

١. ينص التساؤل الأول على : هل تختلف الرفاهة النفسية باختلاف مستويات متغيرات الدراسة؟

ويتفرع من هذا التساؤل الأسئلة التالية:

١-أ- هل تختلف الرفاهة النفسية باختلاف مستويات المتانة العقلية؟

نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية

١-ب- هل تختلف الرفاهة النفسية باختلاف مستويات تنظيم الانفعالات؟

١-ج- هل تختلف الرفاهة النفسية باختلاف الفرقة الدراسية؟

للإجابة عن هذه التساؤلات، تم استخدام تحليل التباين المتعدد MANOVA، وكانت النتائج كما هو موضح في جدول (١٥)، كما يظهر جدول (١٦) قيم المؤشرات الإحصائية الوصفية للرفاهة النفسية في ضوء متغيرات الدراسة.

جدول (١٥): المؤشرات الإحصائية الوصفية للرفاهة النفسية باختلاف مستويات متغيرات الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الفئات	المتغير
٢٤.١٦	١٧١.٢٤	١٠٤	منخفض	المتانة العقلية
٢٢.١٥	١٩٧.٤٧	٩٦	مرتفع	
٢٤.٤١	١٧٢.٤٣	١٠٤	منخفض	تنظيم الانفعالات
٢٢.٣٤	١٩٥.٨٩	٩٦	مرتفع	
٢٤.٢٢	١٧٢.٢٥	١٠٢	الأولى	الفرقة الدراسية
٢٢.٣٨	١٩٦.٣٠	٩٨	الرابعة	

جدول (١٦): نتائج اختبار تحليل التباين للفروق في الرفاهة النفسية في ضوء متغيرات الدراسة

الدالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠.٠١	٧.٥٣	٧٨٧٠٨٩.٨٩	١	٧٨٧٠٨٩.٨٩	المتانة العقلية
٠.٠١	٨.٧٩	٩١٨٧٩٤.١٧	١	٩١٨٧٩٤.١٧	تنظيم الانفعالات
غير دالة	١.٣٨	٧٤٩.٣٨	١	٧٤٩.٣٨	الفرقة الدراسية
		١٠٤٥٢٧.٢١	١٩٤	١٠٤٥٢٧.٢١	الخطأ

ويتضح من النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) في متغير الرفاهة النفسية في ضوء المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات، بينما كانت الفروق غير دالة في حالة الفرقة الدراسية.

١-أ- فيما يخص بالتساؤل الفرعي الأول والمختص بالفروق في مستويات الرفاهة النفسية باختلاف مستويات متغير المتانة العقلية، فإن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الرفاهة النفسية وفقاً للمتانة العقلية يتفق مع ما جاءت به مجموعة من الدراسات منها دراسة (Kim & Muller, 2011) والتي أشارت إلى أن المتانة العقلية تعمل على دفع الفرد لاستثمار جل طاقته

وجهدته في مواجهة مواقف التحدي المختلفة ومن ثم تعاونهم على الحفاظ على صحتهم النفسية. وكذلك دراسة (Sciacchitano et.,al,2001) والتي أشارت إلى أن المتانة العقلية تعمل كعامل وقائي للأفراد في مقابل الأمراض النفسية والشعور بالإكتئاب والاحتراق النفسي حيث تساعدهم على الشعور بالتقاؤل والسعادة والقدرة على مواجهة التحديات

وكذلك مع دراسة (Hardy et al.,2014) والتي أوضحت نتائجها أن المتانة العقلية المرتبطة بالسياق يمكنها التنبؤ بمستويات أداء المتعلمين على المهام التعليمية المعقدة وكذلك بمستويات فعالية الذات المرتفعة لدي المتعلمين. بينما لم ترتبط المتانة العقلية كسمة عامة بأي من معايير الأداء أو المستوى الأكاديمي المستهدف في الدراسة .

١-ب وفيما يتعلق بالتساؤل الفرعي الثاني والذي يختص بوجود فروق ذات دلالة في مستويات الرفاهة النفسية باختلاف مستويات تنظيم الإنفعالات، فهو ما يتفق مع ما أشار إليه (Tull &Aldao,2015) من أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي ترتبط بصورة مباشرة بسلامة الفرد النفسية ومستويات الرضا والراحة النفسية التي يشعر بها حيث تؤثر على المشاعر الإيجابية لديه. وكذلك يتفق مع دراسة (Shiota et al.,2004) والتي أوضحت ان تنظيم الإنفعالات يرتبط بصورة دالة مع جودة الحياة النفسية للفرد وان استراتيجيات التنظيم الإنفعالي يمكنها التنبؤ بمستويات الرفاهة النفسية لدي الأفراد. وكذلك دراسة (Putunam &Silk,2005) والتي اشارت إلى أن عدم قدرة الأفراد على توظيف استراتيجيات التنظيم الإنفعالي يرتبط ارتباط دال سالب مع تقدير الذات والشعور بالرضا لديهم ويرتبط بالنظرة التشاؤمية للأمور المحيطة بهم. وهو ما أكد عليه (Esmaeillnasab et al.,2016) من أن مستويات توظيف الأفراد لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي تعمل كعامل منبئ لمستويات الرفاهة النفسية لديهم وأنها ترتبط ارتباط دال موجب مع مستويات الرفاهة النفسية لديهم.

١-ج اما فيما يختص بالتساؤل الفرعي الثالث الذي أظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الرفاهة النفسية باختلاف الفرقة الدراسية، فإن ما أظهرته النتائج من عدم وجود دلالة إحصائية للفرقة الدراسية على مستويات الرفاهة النفسية لدي أفراد العينة يتفق مع دراسة (Ross et al.,2000)، والتي أشارت إلى أن المتعلمين في الفرق الدراسية المتقاربة يواجهون مجموعة من العوامل الضاغطة المتشابهة مثل الضغوط الذاتية، والضغوط الأكاديمية المرتبطة ببيئة التعلم، وحيث أن الطلاب والطالبات عينة الدراسة الحالية من الملتحقين بالفرقتين الأولى والرابعة في الكلية، فإن ما يتعرضون له قد يتشابهه لكون طلاب الفرقة الأولى مستجدين على بيئة التعلم الجامعي، وما تتضمنه من عوامل مغايرة للبيئة المدرسية السابقة، واللذين قضوا بها العديد من السنوات، وكذلك طلاب الفرقة الرابعة، وهي السنة النهائية وما تتضمنه من عوامل ضاغطة أكاديمية وغيرها وأثرها على مستقبلهم.

نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية

ولكن وُجد أن تلك النتيجة لا تتفق مع دراسة (Liu, et al., 2016) والتي اشارت إلى وجود تباين في مستويات الرفاهة النفسية لدى المتعلمين في عينة الدراسة التي بلغت (2108) متعلماً من طلاب الصفوف الرابع إلى الحادي عشر، ولكن يمكن تفسير ذلك في ضوء المدى العمري المتسع لأفراد العينة السابقة من الصف الرابع للحادي عشر وهي مراحل عمرية مختلفة ما بين الطفولة إلى مرحلة المراهقة، بينما في الدراسة الحالية لا يتوفر مثل هذه الظروف، وهو مما أدى إلى عدم دلالة متغير الفرقة الدراسية في التأثير أو التأثير بالمتغيرات الأخرى للدراسة من متانة عقلية أو تنظيم انفعالي أو رفاهة نفسية. وخاصة في مراحل التعليم المتقدمة، مثل المرحلة الجامعية مقارنة بالمرحلة الدراسية السابقة عليها، فكما يشير (O'connor & Paunonen, 2007) فإن العوامل المؤثرة على التعليم الجامعي تختلف بصورة كبيرة عن تلك المؤثرة على مراحل التعليم ما قبل الجامعي. حيث يضرب (Furnharm et al., 2004) مثال على ذلك بأن عينات الدراسات النفسية المأخوذة من المرحلة الجامعية تظهر مدى محدود من التباين بين أفرادها فيما يختص بالقدرة الفكرية وذلك لتقارب مستويات أداء المتعلمين في المرحلة الثانوية والتي على أساسها تم التحاقهم بالكليات المناظرة في المرحلة الجامعية.

٢. نتائج التساؤل الثاني: ينص التساؤل الثاني على "هل يمكن التوصل إلى نموذج سببي

للعلاقات بين المتانة العقلية، وتنظيم الانفعالات، والرفاهة النفسية؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم التحقق من ملاءمة النموذج المقترح باستخدام أسلوب نمذجة المعادلات البنائية بواسطة الحزمة الإحصائية lavaan في برنامج R. وقد تم اختيار طريقة الاحتمالية القصوى Maximum likelihood method لتقدير بارامترات النموذج. وتم استخدام مؤشرات الملاءمة التالية للحكم على النموذج: مربع كاي χ^2 ، ومربع كاي/درجات الحرية χ^2/df ، ومؤشر المطابقة المقارن CFI، وجذر متوسط مربعات البواقي المعيارية SRMR، وجذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي RMSEA. كما يوضح الجدول التالي:

جدول (١٧): قيم مؤشرات الملاءمة للنموذج المقترح

مؤشر الملاءمة	قيمة المؤشر	القيمة الدالة على حسن الملاءمة
مربع كاي (درجات الحرية، الدلالة)	٢٠٧.٧٨ (١٦٥، ٠.٠٥)	غير دالة
مربع كاي/درجات الحرية	١.٢٦	أقل من ٥ (القيم الأقل تعكس أكثر ملاءمة)
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠.٩٣	أكبر من أو يساوي ٠.٩٠
جذر متوسط مربعات الخطأ التقريبي RMSEA	٠.٠٤	أقل من ٠.٠٨
جذر متوسط مربعات البواقي المعيارية SRMR	٠.٠٦	أقل من ٠.١٠

ويتضح من جدول (١٧)، فيما عدا القيمة الدالة لمربع كاي، فقد جاءت جميع مؤشرات الملاءمة

= (١١٢)؛ السجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١١٠ - ألمجلد الحادي والثلاثون - يناير ٢٠٢١

د/ إيمان خالد عيسي & د/ أماني فرحات عبد المجيد

لنموذج ضمن الحدود المقبولة. والقيمة الدالة لمربع كاي تعتبر متوقعة في حالة العينات كبيرة الحجم كما في حالة الدراسة الحالية.

وللتحقق من التأثيرات التبادلية تم حساب مصفوفة الارتباط للمتغيرات لكل من المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية والفرق الدراسية كما يتضح في جدول (١٨) .

جدول (١٨): التأثيرات التبادلية بين متغيرات الدراسة وفقاً لنموذج تحليل المسار

المتغيرات	التأثير (القيمة المعيارية)	الخطأ المعياري	الدالة
الرفاهة - تنظيم الانفعالات	٠.٤٠١	١.٧٣٨	٠.٠١
الرفاهة - المتانة	٠.٢٨٧	٠.١٤٤	٠.٠١
تنظيم الانفعالات - المتانة العقلية	٠.٥٥٣	٠.٠١٧	٠.٠١
الرفاهة - الفرقة الدراسية	٠.١٠٤	٠.٥٦٨	غير دالة
تنظيم الانفعالات - الفرقة الدراسية	٠.٠٨٩	٠.٠٦٠	غير دالة
المتانة العقلية - الفرقة الدراسية	٠.٠٢٩	٠.٤٣٧	غير دالة

ويتضح من النتائج أن التأثيرات جاءت غير دالة بالنسبة لمتغير الفرقة الدراسية على متغيرات الدراسة. في حين كان تأثير المتانة العقلية على الرفاهة النفسية وتنظيم الانفعالات دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)، وكذلك تأثير تنظيم الانفعالات على الرفاهة النفسية دال إحصائياً عند نفس المستوى .

كما تم حساب تشعبات المتغيرات على العوامل الكامنة لها كما يتضح في جدول (١٩).

جدول (١٩): تشعبات المتغيرات على العوامل الكامنة المكونة لها

المتغيرات	التأثير (القيمة المعيارية)	الخطأ المعياري	الدالة
الرفاهة - الاستقلالية	٠.٦٨٥	-	-
الرفاهة - التحكم في البيئة	٠.٦٣٩	٠.٠٨٦	٠.٠١
الرفاهة - النمو الشخصي	٠.٦٧٧	٠.١٠٩	٠.٠١
الرفاهة - العلاقات الايجابية	٠.٥٨٠	٠.١٢١	٠.٠١
الرفاهة - الهدف من الحياة	٠.٦٨٤	٠.١٢٥	-
الرفاهة - تقبل الذات	٠.٧٣٦	٠.١٤٧	٠.٠١
المتانة - التحكم	٠.٦٥٦	-	-
المتانة - الثقة	٠.٥٦٧	٠.١٦٣	٠.٠١
المتانة - الالتزام	٠.٦٨٥	٠.٢٣٣	٠.٠١
المتانة - التحدي	٠.٥٧٨	٠.١٨٢	٠.٠١
تنظيم الانفعالات - لوم الذات	٠.٦٠٢	-	-
تنظيم الانفعالات - التقبل	٠.٤٦٤	١.١٤٨	٠.٠١
تنظيم الانفعالات - التدبير	٠.٥٠٩	١.٠١٤	٠.٠١

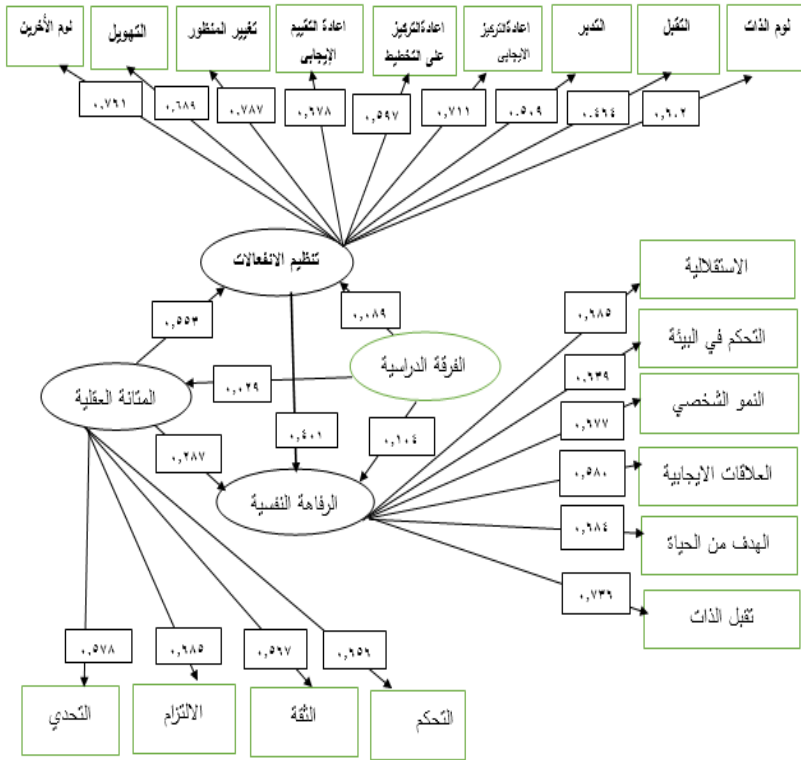
نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية

المتغيرات	التأثير (القيمة المعيارية)	الخطأ المعياري	الدلالة
تنظيم الانفعالات- اعادة التركيز الايجابي	٠.٧١١	٣.٧٥٩	٠.٠١
تنظيم الانفعالات- اعادة التركيز على التخطيط	٠.٥٩٧	٢.٦٣٨	٠.٠١
تنظيم الانفعالات- اعادة التقييم الايجابي	٠.٦٧٨	١.٠٩٥	٠.٠١
تنظيم الانفعالات - تغيير المنظور	٠.٧٨٧	١.٤٠٧	٠.٠١
تنظيم الانفعالات- التهويل	٠.٦٨٩	٢.٠٢٢	٠.٠١
تنظيم الانفعالات-لوم الآخرين	٠.٧٦١	١.٤٢٨	٠.٠١

وتبين من جدول (١٩) أن هناك تأثير مرتفع للمتانة على كل من الرفاهة النفسية وتنظيم الانفعالات، وكذلك كان هناك تأثير مرتفع لتنظيم الانفعالات على الرفاهة النفسية. كما كانت قيمة تشبعات أبعاد الرفاهة النفسية والمتانة العقلية، وتنظيم الانفعالات مرتفعة وجميعها اكبر من ٠.٣ كما هو موضح في جدول (١٩) .

حيث توجد علاقة ارتباطية بين المتانة العقلية والرفاهة النفسية وتنظيم الإنفعالات وكذلك ترتبط الرفاهة النفسية بتنظيم الانفعالات كما يوضح الشكل التوضيحي لنموذج العلاقات بين متغيرات الدراسة.

ويوضح الشكل التالي قيم بارامترات النموذج النهائي المقترح بالدراسة:



شكل (٢): قيم بارامترات النموذج النهائي المقترح بالدراسة

حيث يوجد العديد من استراتيجيات التنظيم الإنفعالي ذات التأثير المتباين على الإدراك والمشاعر والسلوك، فعلى سبيل المثال استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي تتطوي على عملية إعادة الأفراد التفسير الذاتي لمثيرات الإنفعالات المختلفة وكذلك للمشاعر التي تتسبب في تغير وتمايز الاستجابات الإنفعالية للأفراد وهي تعد من استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الفعالة في العديد من السياقات المختلفة والتي تساعد الفرد على التكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة كما يشير (Haga,etal.,2009)

وعلى النقيض من ذلك نجد ان لوم الذات والتدبير والتحويل على سبيل المثال، والتي تعد من الاستراتيجيات الانسحابية الأقل تكيفاً ترتبط بصورة سالبة مع كلاً من الممانعة العقلية والرفاهة النفسية. وهوما يتفق مع دراسة (Murphy,2013) والتي أشارت إلى أن قدرة الفرد على

== نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية ==

تنظيم الإنفعالات ترتبط بقدرته على التكيف، كما أن قدرته على إعادة تقييم المواقف التي يمر بها ترتبط بقدرته على التكيف الإيجابي والشعور بالرضا عن البيئة المحيطة. وكذلك دراسة (Turner et al.,2008) والتي أشارت إلى الارتباط بين استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وخاصة إعادة التقييم والتركيز على التخطيط وبين وضوح الهدف ومستويات التحدي لدى الأفراد. وكلاً من المفاهيم السابقة تعد من المفاهيم الضمنية للمتانة العقلية مثل التحدي والتحكم وكذلك تتفق مع ما جاءت به نتائج دراسة (Garnefski& Kraaij,2007) بأنه توجد علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي السلبية غير التكيفية وبين ارتفاع مستويات القلق والإكتئاب وهو ما يرتبط سلباً مع الرفاهة النفسية.

وكذلك يتفق مع دراسة (Troy & Mauss,2011) والتي أشارت إلى الارتباط بين استراتيجية إعادة التركيز والمتانة العقلية. وكذلك يتفق مع ما يشير إليه (Kooie,2009) من أن التنظيم الإنفعالي يمكن الفرد من إعادة توجيه انفعالاته في موقف ما من خلال توظيف مجموعة من الاستراتيجيات والعمليات المختلفة والتي تؤثر على سلوك الفرد ومشاعره وأفكاره المرتبطة بذلك الموقف.

كما يتفق مع دراسة (Gucciardi et al.,2015)، والتي أوضحت أن المتانة العقلية يمكن أن تكون أحد العوامل المنبئة للعديد من الإنفعالات والمشاعر الإيجابية، كما أنها ترتبط بتحقيق الأهداف والإزدهار على المستويين الاجتماعي والأكاديمي. ودراسة (Gerber et al.,2013) والتي أوضحت أن إدراك الضغوط وأعراض الإكتئاب ترتبط بصورة سالبة مع المتانة العقلية، بينما ترتبط المتانة العقلية ارتباطاً دالاً موجباً مع شعور المتعلمين بالرضا عن الحياة والرفاهة النفسية.

ودراسة (Ying et al.,2017) والتي تشير إلى أن المتانة العقلية لا ترتبط فقط بالأداء الأكاديمي، بل تتعدى ذلك إلى الارتباط بين المتانة العقلية وبين المخرجات والدلائل الإيجابية على الصحة النفسية للمتعلمين وارتفاع مستويات الأداء في المواقف الضاغطة. وكذلك دراسة (Stamp et al.,2015) والتي المتعلمين أوضحت أن جميع المكونات الفرعية للمتانة العقلية تعمل كعوامل منبئة بصورة تتراوح بين المتوسطة والقوية للرفاهة النفسية، والتي ضمت ستة عوامل وهي: الاستقلالية، التحكم في البيئة المحيطة، النمو الشخصي، العلاقات

الإيجابية، الهدف من الحياة، وتقبل الذات.

ودراسة (Kaiseler et al.,2009) والتي اشارت إلى أن الأفراد ذوي مستويات المتانة العقلية المرتفعة يتمتعون بالقدرة على مواجهة الضغوط بصورة فعالة، بل ويظهرون تحسناً في الأداء عند العمل تحت تأثير الضغوط، حيث يقومون بتوظيف الاستراتيجيات التي تركز على حل المشكلة بصورة اكثر فعالية.

وهنا يجدر الإشارة إلى أن النتائج المترتبة على توظيف استراتيجيات التنظيم الإنفعالي المختلفة قد تعتمد أو تتأثر بالسياق. وحتى الآن تتسم الدراسات التي تناولت نوع استراتيجيات التنظيم الإنفعالي التي يقوم الأفراد ذوي مستويات المتانة العقلية المرتفعة بتوظيفها بالندرة، ومع ذلك يبدو الأمر منطقياً عند محاولة تفسير أن المتانة العقلية ذات ارتباط دال بالتنظيم الإنفعالي حيث يوجد مجموعة من الأسباب تتمثل في النقاط التالية:

أولاً: ان النموذج المفسر للمتانة العقلية يتضمن بعد التحكم الإنفعالي كأحد الأبعاد الرئيسية وهو ما يؤكد عليه (Crust & Clough, 2011).

ثانياً: أوضح (Nicholls et al.,2015) ان المتانة العقلية ترتبط بوضوح بالتنظيم الإنفعالي بصورة عامة وهو ما يسمح للأفراد ذوي المستويات المرتفعة من المتانة العقلية بالازدهار والنجاح في ظل الظروف القاسية أو المعادية لهم.

وثالثاً: يشير (Nicholls et al.,2015) إلى أن المتانة العقلية ترتبط بإستراتيجيات حل المشكلة واستراتيجيات التكيف في المواقف المشكلة، ومن أمثلة تلك الاستراتيجيات توظيف الصور العقلية والتحكم في الأفكار والتحليل المنطقي.

رابعاً: يقترح (Aldwin,2007) أن توظيف استراتيجيات التنظيم الإنفعالي قد تيسر قدرة الفرد على التعامل مع المشكلات بحيث يتمكن من التركيز على الهدف المراد تحقيقه وليس المعوقات التي تواجهه.

بينما أوضحت النتائج أيضاً عدم وجود علاقة تأثير مباشر أو غير مباشر بين أي من المتغيرات مع متغير الفرقة الدراسية. وهو ما يتفق مع ما أشارت إليه دراسات (O'connor & Paunonen,2007) ودراسة (Furnharm et al.,2004) من أن

== نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية ==

الأفراد في المرحلة الجامعية قد يظهرون تباين محدود في القدرات الفكرية والنفسية، وذلك نظراً لتقارب المستويات وتشابه الظروف التي تؤثر عليهم، وذلك لتقارب مستويات أداء المتعلمين في المرحلة الثانوية والتي على أساسها تم التحاقهم بذات التخصص في المرحلة الجامعية.

وتلخيصاً لما سبق:

• هدفت الدراسة الحالية لنمذجة العلاقة بين متغيرات المتانة العقلية، وتنظيم الإنفعالات، والرفاهة النفسية، والفرقة الدراسية، حيث أوضحت نتائج الدراسة تأثير المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات على الرفاهة النفسية، في حين لم يظهر متغير الفرقة الدراسية أي تأثير دال على متغيرات الدراسة، كما اظهر النموذج السببي مؤشرات ملائمة مقبولة مع وجود تأثيرات تبادلية حيث كان تأثير المتانة العقلية على الرفاهة النفسية وتنظيم الإنفعالات دال احصائياً.

• في ضوء ما سبق من نتائج للدراسة الحالية، وكذلك في ضوء ما ورد في الإطار النظري والدراسات السابقة التي تم استعراضها، يتضح مدى أهمية كلٍ من المتانة العقلية وتوظيف استراتيجيات التنظيم الإنفعالي، حيث أنهما يؤثران على مستويات الرفاهة النفسية التي يمكن أن يصل لها المتعلم. حيث تُمكن المتانة العقلية الفرد من التحكم في قدراته وتحديد أهدافه وغاياته مع التمكن من تقدير ما يمكن أن يقوم به، والقدرة على تحدي الذات والآخرين وبذل أقصى الجهد للوصول إلى تحقيق تلك الغايات والأهداف، والتغلب على الصعاب والضغط التي قد تقابله مع مختلف مصادرها ومستوياتها. بينما تُمكن توظيف استراتيجيات التنظيم الإنفعالي الفرد من التحكم في مشاعرة وردود أفعاله وتفاعله الوجداني والنفسي مع الأحداث التي يمر بها؛ وبالتالي السيطرة على تلك الإنفعالات والتكيف كذلك مع المواقف الضاغطة التي قد تواجههم مع اختلاف السياق.

• تمثل المتانة العقلية الدرع الواق للأفراد في مواجهة التحديات الصعبة والمواقف الضاغطة والتي تبدو في تزايد مع التقد في العمر وزيادة المهام المنوطة بالأفراد، وحيث أن بيئة التعلم الجامعي تعد من أكثر البيئات ضغطاً وتطلباً، وكذلك تعد المرحلة العمرية للطلاب الجامعيين من أدق المراحل العمرية وأكثرها حرجاً لما تشمله من تقلبات

نفسية قد تؤثر بالسلب على الفرد طوال حياته المستقبلية، فإن المتانة العقلية تزداد أهميتها بصورة لا تقبل الشك في تلك المرحلة ويعد الاهتمام بها من الأولويات البحثية والتربوية.

- كما يعد التنظيم الإنفعالي من العوامل المعينة والمؤثرة على رفاهة المتعلمين النفسية والذي يعاونهم علة التحكم وإدارة انفعالاتهم ومشاعرهم والحد من الأثر السلبي للإنفعالات وزيادة المشاعر الإيجابية للفرد، حيث أن التنظيم الإنفعالي يتأثر بمستويات المتانة العقلية لدي الأفراد. فكلما ارتفعت مستويات المتانة العقلية لديهم زادت قدرتهم على توظيف استراتيجيات التنظيم الإنفعالي، بالإضافة إلى ذلك، فإنه من الممكن أن يؤثر على مستويات المتانة العقلية، فالقادرين على التحكم الإنفعالي قد ترتفع لديهم مستويات المتانة العقلية وكل من المتغيرين يؤثران وبوضوح على مستويات الرفاهة النفسية للأفراد.
- أن الاهتمام بتحقيق مستويات مرتفعة من الرفاهة النفسية لدي المتعلمين يجب أن يكون من الأهمية بمكان، فالرفاهة النفسية هي أحد أهم الدلائل والتي ترتبط بقوة مع الصحة النفسية للأفراد وكذلك الصحة الجسدية، كما أن الرفاهة النفسية ترتبط بقدرة المتعلمين بصفة خاصة والأفراد بصفة عامة بالإنجاز وتحقيق الأهداف وتقدير الذات والقدرة على التكيف مع الظروف المحيطة وتحقيق السلام الداخلي وهو أمر يجد الجميع أنفسهم في أمس الحاجة إليه.

التوصيات والمقترحات

- تدريب المتعلمين في المراحل الدراسية المختلفة على توظيف استراتيجيات التنظيم الإنفعالي وجعلها جزء متضمن في المناهج الدراسية التي يتعاملون معها.
- تبصير المتعلمين بمفهوم المتانة العقلية، والتدريب على رفع مستوياتها لديهم من خلال إعداد البرامج المتخصصة في ذلك أسوة بالبرامج العالمية المعدة لرفع المتانة العقلية والتي تعد في الوقت الحالي موجهة للمنافسين في مجال المسابقات الرياضية العالمية وتعميم ذلك على مراحل التعليم المدرسي والجامعي كل بما يتناسب مع مستواه.
- اخضاع عناصر العملية التعليمية من متعلمين ومعلمين في مختلف المراحل الدراسية سواء المدارس وحتى المراحل الجامعية المتقدمة لقياس مستويات الرفاهة النفسية لديهم

نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات والرفاهة النفسية

- بشكل دوري لتحديد والتعرف على من يعانون من تدني مستويات الرفاهة النفسية.
- تقديم العون والتدريب المكثف لرفع وتنمية مستويات الرفاهة النفسية لدي الذين يعانون من تدني المستويات، وكذلك تقديم برامج الدعم النفسي بصورة دورية كعنصر هام من عناصر العملية التعليمية بمختلف مراحلها.
- دراسة العلاقة بين متغيرات البحث الحالي على مراحل عمرية متباينة المدى وتحليل الاختلاف.
- إعداد البرامج التدريبية على كل من المتانة العقلية وتنظيم الإنفعالات بهدف تنمية الرفاهة النفسية لدي المتعلمين.
- العمل على توعية الجميع من آباء ومعلمين بأهمية الرفاهة النفسية كأحد الركائز الحقيقية للحياة، وأن الحياة الأكاديمية بصفة خاصة لا يجب أن ترتبط بالمعاناه في ذهن المتعلمين وأسرهم، فالمتعلم يقضي قرابة العشرين عام في المراحل الدراسية المختلفة والتي تقوم بتشكيل الفرد وتكوين صورته عن نفسه وعن مجتمعه وتفاعله معه وقدرته على الإنجاز والتفاعل، ومن ثم فلا يجب أن يتم حصر تلك السنوات العشرين في مجموعة من الكتب الدراسية الصماء التي لا تلقي بالألّ لقدرات المتعلمين المختلفة أو انفعالاتهم ومشاعرهم ولا تسمح لهم بتحقيق احلامهم إن وجدت. فالسلام النفسي والرفاهة النفسية هما عتبة الإبداع والإبتكار والذي بهم تتقدم الأمم.

References:

- Abbott, R., Ploubidis, G., Huppert, F., Kuh, D., Wadsworth, M, Croudace, T. (2006). Psychometric Evaluation and Predictive Validity of Ryff's Psychological Well-Being Items in a UK Birth Cohort Sample of Woman, *Health and Quality Of Life Outcomes*,4 (76) 1-17.
- Aldwin, C.M. (2007) *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & La Greca, A. M. (2010). Weighing the costs of disaster consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11(1), 1-49.

- Bonomi P, Kim K, Fairclough D, Cella D, Kugler J, Rowinsky E, Jiroutek M, Johnson D.(2000). Comparison of survival and quality of life in advanced non-small-cell lung cancer patients.*Science and Behaviour*, 18(3):623-31.
- 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.
- Chamorro-Premuzic, T., & McDougall, F. (2003). Personality, cognitive ability, and beliefs about intelligence as predictors of academic performance. *Learning and Individual Differences*, 14, 49–66.
- Chow, H. P. (2007). Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian PrairieCity.*Social Psychological Education*.10, 483–493.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-43). Boston, MA: Cengage Learning.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2015). *Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing*. London, UK: Kogan Page Publishers.
- Connor, K. M., Davidson, J. R., & Lee, L. C. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of Traumatic Stress*, 16(5), 487-494.
- Cowden,R.G.,Fuller,D.K.,andAnshel,M.H.(2014).Psychological predictorsof mentaltoughnessinelitetennis:anexploratorystudyinlearnedr esourcefulness andcompetitivetrainanxiety.*Percept Mot Skills*119(3),661–678.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2005). Relationship between Mental Toughness and Physical Endurance. *Perceptual and Motor*

Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 164-168.

Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.

Daniels, K., and Harris, C. (2000). Work, psychological well-being and performance. *Occup. Med.* 50, 304–309.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social psychology*, 92(6), 1087-1101.

Edmunds, L & Stewart-Brown, S (2002). *Assessing Emotional and Social Competence in Primary School and Early Years Settings: A Review of Approaches, Issues and Instruments*. London: DfES.

Esmailinasab, M., Khoshk, A.A., & Makhmali, A., (2016). *Emotion Regulation and Life Satisfaction in University Students: Gender Differences*. 7th International Conference on Education and Educational Psychology. 11- 15/10/2016. Rhodes, Greece. 799-808.

Furnham, A., & Chamorro-Premuzic, T. (2004). Personality and intelligence as predictors of statistics examination grades. *Personality and Individual Differences*, 37, 943–955.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.

Genet, J. J., & Siemer, M. (2011). Flexible control in processing

affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience. *Cognition and Emotion*, 25(2), 380-388.

Gerber, M., Brand, S., Feldmeth, A. K., Lang, C., Elliot, C., Holsboer & Trachler, E., (2013a). Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: a longitudinal study with Swiss vocational students. *Individual differences*, 54, 808-814.

Godlewski, R., & Kline, T. (2012). A model of voluntary turnover in male Canadian Forces recruits. *Military Psychology*, 24(3), 251-269.

Gould, D., Griffes, K., & Carson, S. (2011). Mental toughness as a life skill. In D. Gucciardi & S. Gordon (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp. 163-186). Abingdon-on-Thames, UK: Routledge.

Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., McMahon, S. D., Gipson, P. Y., Campbell, A. J., et al. (2006). Stressors and child and adolescent psychopathology: evidence of moderating and mediating effects. *Clin. Psychol.* 26, 257-263

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-276.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.

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(2), 348-362.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (2000). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 970.

Gross J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion* 13, 359–365.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). American Psychological Association.

Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17-23.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), 307-323.

Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Mallett, C. J. (2012). Progressing measurement in mental toughness: A case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(3), 194-214.

Gucciardi, M., Hanrahan & Gordon (2013) 'Measuring Mental Toughness in Sport' in Daniel F Gucciardi and Sandy Gordon (Eds.), *Mental Toughness in Sport – Developments in Theory and Sport* (PP.135-162), Abingdon: Routledge.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2015). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.

Gucciardi, D.F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C.J., & Temby, P. (2017). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness.

- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E.-K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271-291.
- Hanley, A. W., Palejwala, M. H., Hanley, R. T., Canto, A. I., & Garland, E. L. (2015). A failure in mind: Dispositional mindfulness and positive reappraisal as predictors of academic self-efficacy following failure. *Personality and Individual Differences*, 86, 332-337.
- Hardy, J. H., Imose, R. A., & Day, E. A. (2014). Relating trait and domain mental toughness to complex task learning. *Personality and Individual Differences*, 68, 59-64.
- Hardy, L., Arthur, C., Fitzwater, J., Beattie, S. & Bell, J. (2017). Development and Validation of a Military Training Mental Toughness Inventory. *Military Psychology*, 27(4), 232-241.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27.
- Jin, L., & Wang, C. D. (2016). *International students' attachment and psychological well-being: the mediation role of mental toughness*. *Couns. Psychology Quarterly*, doi:10.1080/09515070.2016.1211510
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728-733.
- Katz, D. A., Greenberg, M. T., Jennings, P. A., & Klein, L. C. (2016). Associations between the awakening responses of self-report indicators of health and wellbeing among educators. *Teaching and Teacher Education*, 54, 98-106.
- Keyes, C and Waterman, M (2003). Dimensions of Well-being and Mental Health in Adulthood (in) Bornstein, M; Davidson,

L ; Keyes,C and Moore,K (Eds). *Well-being: Positive Development Across The Life Course*. London. Lawrence Erlbau Associates

Kay ,A., Macaulay,B., Roy,M., Donaldson,C. Teasdale,S.(2018). Conceptualizing the health and well-being impacts of social enterprise: a UK-based study. *Health Promotion International*, 33 (5), 748–759.

Kim, Sang-Wook & Mueller, Charles W. (2011): Occupational and Organizational Commitment in Different Occupational Contexts The Case of South Korea .*Work and Occupations*, 38 (1), 3-36.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.

Koole. S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.

Liu, Wang, Huebner,E.Scott. (2016).Age and Gender differences in the relationship between school related social support and subjective wellbeing in school among students. *Social Indicators Research*, 125(3), 1065-1083.

Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2006). Research on resilience: An integrative review. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 510-549). New York, NY: Cambridge University Press.

Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation.*Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-147.

Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5,175–190.

McGeown, S. P., St Clair-Thompson, H., & Clough, P. (2016). The study of non-cognitive attributes in education: proposing the mental toughness framework. *Educational Review*,

- Murphy, Rebecca Jane (2013) Identifying the role of emotion regulation strategies in predicting school adjustment in late childhood and adolescence. University of Southampton, *Journal of Psychology*, 2(3),112-132 .
- Negovan, V. (2010). Dimensions of student's psychosocial well-being and their measurement: Validation of a student's Psychosocial Well-Being Inventor, *Europe's Journal of Psychology*, 2, 85-104.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Nicholls, A. R., Perry, J., Jones, L., Sanctuary, C., Carson, F., & Clough, P. (2015). The mediating role of mental toughness in sport. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(7-8), 824- 834.
- Novo,M, Vargas,R, Alex,S, Karing, R, Maryori, V and Castellanos, O. (2010). Psychological well-being and quality of life in Patients treated from thyroid cancer after surgery. *Terapia Psicologica*. 28(1),69-84.
- O'Connor, M.C. & Paunonen, S.V. (2007). Big Five personality predictors of post-secondary academic performance. *Personality and Individual Differences*, 43, 971-990.
- Putnam, K. M., & Silk, K. R. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and psychopathology*, 17(4), 899-925.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies.

- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (2000). Sources of stress among college students. *Social Psychology*, 61(5), 841-846.
- Ryff, C. (1999). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C., Ryff, C., Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosenkranz, M., Friedman, E. (2006). Psychological well-being and ill – being: Do they Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? *Psychotherapy Psychometrics*, 75 (6), 85-95.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being, *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sajadi, S., Khaltbari, J., Panahi, H., & Sajadi, N. (2012). The relationship between anxiety and emotion regulation with psychological hardiness in students. *Annals of Biological Research*, 3 (10), 4964-4969.
- Sciacchitano M., Goldstein MB, DiPlacido J (2001). Stress, burnout and hardiness in R.T.s., *Radiologic Technology* , 72(4):321-328
- Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). Getting better with age: The relationship between age, acceptance, and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 734.
- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In Philippot, P., Feldman, R. S. (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 127–155). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170-174.

- St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S. P., & Perry, J.(2015). Mental toughness in education: Exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educational Psychology* 35(7), 886-907.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. In B. T. L. D.S. Chamey, & S.M. Southwick (Ed.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* (PP. 30-44). United Kingdom: Cambridge University Press.
- Tull, M. & Aldao, A. (2015). New Directions in the Science of Emotion Regulation. *Current Opinion in Psychology*. 1, 12-17.
- Turner, J. E., Husman, J., & Schallert, D. L. (2008). The importance of students' goals in their emotional experience of academic failure: Investigating the precursors and consequences of shame. *Educational Psychologist*, 37, 79–89.
- Yigit, A., & Ragip, A. (2014). Emotion Regulation Strategies as a Predictor of Life Satisfaction in University Students. *Psychology*, 5, 523-532.
- Ying, L., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–15.

Modeling Causal Relationships among Mental Toughness, Emotional Regulation, Psychological Well-Being Within a Sample of Faculty of Education Students.

Dr.

Eman Khaled Essa
Lecturer of Educational
psychology
Faculty of Education
Damanhour University

Dr.

Amany Farahat Abdalmageid
Lecturer of Educational
psychology
Faculty of Education
Damanhour University

Abstract:

The aim of this study was to examine the causal relationships among the Mental Toughness, Emotional Regulation, Psychological Well-Being and educational level within a sample of college students. Towards this goal, three instruments were administered to (200) English language major students in the first and fourth years of the Faculty of Education. The study tested a structural model explaining the effects of mental toughness, emotional regulation and educational level on psychological well-being. The finding provide evidence supporting the significant effects of both mental toughness and emotional regulation in predicting psychological well-being, with no significant effect for educational level.

Finally, the results of the study highlight the need to foster training and development of mental toughness and emotional regulation in order to enhance students' well-being. Other recommendations and suggestions of the current results are provided.

Key words: Mental toughness, emotional regulations- psychological well-being