

**القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة
الارشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية
النفسية المستدامة لدى طلاب الجامعة**

إعداد

د/ أمل أحمد جمعة

مدرس الارشاد النفسي بكلية الدراسات العليا للتربية / جامعة القاهرة

والأستاذ المساعد بقسم علم النفس كلية التربية/ جامعة بيشة

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي
للعاطفة بالرفاهية النفسية المستدامة لدى طلاب الجامعة

أمل أحمد جمعة

تخصص الإرشاد النفسي بكلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، مصر.
قسم علم النفس كلية التربية، جامعة ببشة، ببشة، المملكة العربية السعودية.

البريد الإلكتروني: aml78ahmedgomaa@gmail.com

ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الأساليب المعرفية لتنظيم العاطفة وعلاقتها باختيار نمط سلوك طلب المساعدة الإرشادية في التنبؤ باستدامة رفاهية الفرد، تكونت العينة من (392) طالباً وطالبة من تخصصات علم النفس ورياض الأطفال، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية وأنماط طلب المساعدة الإرشادية؛ نمط تجنب طلب العون كونه وصمة عار، ونمط تجنب طلب العون لعدم إدراك أهميته، ونمط تجنب طلب العون كونه وصمة عار، وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة لوم الذات، لوم الآخر، التفكير الزائد، التفكير الكارثي بينما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً على أنماط طلب المساعدة الإرشادية الوسيلى، والتنفيدي وأساليب التنظيم المعرفي؛ امتلاك رؤية، إعادة التقييم الإيجابي، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التركيز القائم على التخطيط. كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على أنماط طلب المساعدة نمط تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد، ونمط تجنب المساعدة كونه وصمة عار ونمط تجنب المساعدة لعدم إدراك أهميته وأساليب تنظيم العاطفة لوم الذات، ولوم الآخر، والتفكير الزائد، والتفكير الكارثي، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً على كل من أساليب امتلاك رؤية، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي، والقبول، وإعادة التركيز القائم على التخطيط، بينما وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على نمط طلب المساعدة الوسيلى والتنفيدي وبين درجاتهم على كل من أساليب لوم الذات، ولوم الآخر، والتفكير الزائد، والتفكير الكارثي، وعلاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً على كل من أساليب امتلاك رؤية، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي، والقبول، وإعادة التركيز القائم على التخطيط. كذلك وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في الرفاهية النفسية المستدامة تعزى إلى متغير التخصص بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً تُعزى لمتغير النوع. وتوصلت نتائج البحث إلى أن أفضل معادلة انحدار للتنبؤ بالرفاهية النفسية المستدامة لدى الطلاب هي كالتالي: الرفاهية النفسية المستدامة = 0.41 × طلب المساعدة الوسيلى - 0.14 × تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته - 0.20 × التفكير الكارثي + 0.13 × إعادة التقييم الإيجابي + 0.11 × القبول - 0.11 × التفكير الزائد.

كلمات مفتاحية: الرفاهية النفسية المستدامة، التنظيم المعرفي للمشاعر، طلب المساعدة الإرشادية.

Predictive potation of each of the patterns of behavioral requesting for help seeking and the cognitive regulation strategies of emotion for the sustainable psychological well-being of the university students

Aml Ahmed Gomaa Mohammed

Psychological Counseling, Faculty of Graduate Studies in Education, Cairo University, Egypt.

Department of Psychology, Faculty of Education, Bisha University, Kingdom of Saudi Arabia.

EMAIL: aml78ahmedgomaa@gmail.com

Abstract:

This study aims to study the relationship between the cognitive methods for regulating the emotion and its relationship with the choice of the pattern of behavior of requesting for guidance, in predicting the sustainability of individual well-being, the sample of the study consisted of (392) students from Psychology and Kindergarten specializations, the results of the study concluded a significant statistically negative relation between the scores of the members of the study sample, on the scale of sustainable psychological well-being and its sub-dimensions and the patterns of behavioral requesting for guidance; the pattern of behavior of avoiding requesting for guidance as a stigma, and the pattern of avoiding requesting for guidance due to not realizing its importance, and the pattern of avoiding requesting for guidance as a stigma, cognitive regulation methods of emotion blaming oneself, blaming the others, excessive thinking, disastrous thinking, while having a statistically significant positive relation on the patterns of requesting guidance, methodical , executive and strategies of cognitive regulation; having a vision, positive reevaluation, positive refocus, acceptance, planning-based refocusing. There is also a positive statistically significant relation between the scores of the members of the sample of study on the patterns of aid requesting; the pattern of avoidance of requesting due to the inefficiency of the instructor, the pattern of avoidance of requesting aid as a stigma and the pattern of avoiding requesting aid for not realizing its importance and the strategies of regulating emotion; blaming oneself, blaming the others, and excessive thinking, disastrous thinking and a negative statistically significant relation on each of the methods of having vision, positive refocusing, positive reevaluation, acceptance and refocusing based on planning, while there is a statistically significant negative coherent relation between the scores of the members of study sample on the pattern of requesting methodical and executive aid and their scores on each of methods of blaming oneself, blaming the others, excessive thinking, disastrous thinking, and a statistically significant positive relation on each of: having vision methods, positive refocusing, positive reevaluation, acceptance, and planning-based refocus. Sustainable psychosocial well-being = $0.41 \times$ Requesting methodical aid - $0.14 \times$ Avoiding requesting aid for not realizing its importance - $0.20 \times$ Disastrous thinking + $0.13 \times$ Positive reevaluation + $0.11 \times$ Acceptance - $0.11 \times$ Excessive thinking.

Keywords: sustainable psychological well-being, Cognitive Emotion Regulation, Perceived Seeking.

مقدمة:

اتسمت بدايات القرن الواحد والعشرين بالتعقيد وعدم الاستقرار والتغيير المستمر، وأصبح رفاه الأفراد النفسي مُهدداً، في حين يُعترف بصحة ورفاه الأفراد كأحد أهداف التنمية المستدامة الـ 17 للأمم المتحدة (United Nations, 2015) والتي تعتبر ضرورية لتعزيز التنمية المستدامة في العالم وضمان الرخاء للجميع، من خلال التشخيص المبكر لأسباب الاعتلال النفسي والترويج لخدمة الإرشاد التي تحافظ على الرفاه عبر حياة المرء (استدامة الرفاهية)، من منظور الوقاية الأساسي يمكن زيادة الصحة النفسية من خلال التحديد المبكر وتعزيز الموارد النفسية الرئيسية التي تحافظ على الرفاهية طوال حياة الفرد، مع وضع هذا الهدف في الاعتبار حاولت الدراسة اكتشاف القدرة التنبؤية لأسلوب طلب المساعدة الإرشادية، وأساليب التنظيم المعرفي على الرفاهية المستدامة لطلاب الجامعة، والذي يُعد الطريق لتعليم من أجل تنمية أيضاً مستدامة بالتحقيق في بعض الآثار الإيجابية التي قد تكون للإرشاد النفسي من أجل تعزيز الرفاه النفسي، مما يتماشى مع جدول أعمال الوقاية الأولية لتعزيز الموارد ونقاط القوة لتعزيز الرفاه النفسي وهو أحد أهم أهداف منظمة الصحة العالمية (World health, UN Development Goals, 2018) من بين الجوانب النفسية المرتبطة بالرفاهية، تُعد تجربة العلاقات الداعمة في تعزيز الرفاه في العمل والدراسة وعبر الحياة بشكل عام، (Astor, 2018) يمكن للعلاقات الداعمة أن تعزز الرفاه الذي يمتد إلى ما وراء مكان العمل، مما يؤثر على سياقات الحياة الأخرى (Kalpana, 2016)، كما أكد كل من Cotton و Dollard و de Jong على مسؤولية الجامعة في تعزيز الرفاهية والرضا للطلاب. (Cotton; Dollard; De Jonge, 2002)، وترتبط تقارير الأبحاث حول التقديرات الاجتماعية والنفسية المتعلقة بالرفاه النفسي بمفاهيم التنظيمية للأساليب المعرفية، كمصدر للمعنى والفهم حيث تُعد مشكلة الاستخدام الناقص لخدمات الصحة النفسية مصدر قلق عام ومتزايد في مجال الصحة النفسية وتُعد الدراسة محاولة لاكتشاف الديناميات الكامنة والأساليب التنظيمية وراء قرار الناس بالتماس المساعدة واستخدام الخدمات النفسية. (Lee, 2005)، كما ثبت أن العاطفة المتجانسة تساهم في استمرار الرفاه النفسي مع تحجيم دور التأثير السلبي للنزاع النفسي وسوء المعاملة (Vallerand, 2012)، فبعض العوامل لها تأثيرات فورية وقصيرة الأجل، بينما يكون لعوامل أخرى آثار دائمة، وبالتالي، تشمل الفوائد الإضافية للجمع بين الرفاهية والاستدامة إثارة نقاش حول إمكانية تقديم مساهمات كبيرة في جهود الاستدامة من خلال البحث عن منبآت الرفاهية، من خلال توفير فهم جديد للمسارات التي تؤدي إلى الاستدامة، (O'Brien, 2018)

مشكلة البحث: تزداد في مرحلة المراهقة المشكلات العاطفية والسلوكية، والتي تتبلور فيها أنظمة المراهقين المعرفية لإدارة العاطفة الناتجة عن تلك المشكلات التي يبحثون فيها عن إجابات، ويكون بعضهم غير قادر على إيجاد طريقه خلال تلك الفترة الصعبة، وغالباً ما لا يكون الآباء مصدرًا كبيرًا للمساعدة، وهنا تأتي أهمية دور المساعدة النفسية المهنية، والذي قد يتأثر بالإستراتيجية المعرفية لتنظيم العاطفة التي يتبناها مما قد يكون منبئاً برفاهيته المستدامة، علاوة على ذلك فإن بعض السلوكيات التنظيمية للعاطفة يبدو أنها تهدد رفاهية الطلاب النفسية، كما لم تختبر الأبحاث السابقة بشكل محدد الدور الوسيط للأنظمة المعرفية للعاطفة في الرفاهية النفسية، وإذا كانت نتائج هذا البحث محددة في العلاقة التنبؤية ببعض الموارد النفسية للرفاه النفسي فإنه يمكن العمل على تعزيزها وتنميتها على مدار عملية التطوير لتعزيز الرفاه بين الشباب، وتعزيز قدرتهم على الاستجابة بفعالية لتحديات الحياة المعاصرة في دراسات لاحقة لتحقيق استدامة الرفاهية النفسية. وقد تم تحديد مشكلة هذه الدراسة على هذا النحو:

* ما تأثير أسلوب طلب المساعدة الإرشادية بنوع الإستراتيجية المعرفية المنظمة للعاطفة؟
* ما مدى تنبؤ استراتيجيات تنظيم العاطفة وأسلوب طلب المساعدة الإرشادية معاً باستدامة الرفاهية النفسية؟

* ما ترتيب أهمية هذه المتغيرات في التنبؤ بالصحة النفسية؟

أهداف البحث:

*دراسة العلاقة بين تنظيم المشاعر المعرفية وعلاقتها باختيار نمط سلوك طلب المساعدة الإرشادية لدى عينة من طلاب الجامعة.

*الإجابة على التساؤل التالي: طلب المساعدة النفسية المهنية هل يختلف باختلاف النوع والتخصص متأثراً بأسلوب تنظيم العاطفة؟

*التحقق مما إذا كانت العلاقة بين استخدام الاستراتيجيات المعرفية للعاطفة وسلوك طلب المساعدة تُعد منبئاً بالرفاه النفسي المستدام لدى طلاب الجامعة؟

*التحقق مما إذا كان استخدام استراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية قد يختلف باختلاف النوع والتخصص وهل تنظيم المشاعر المعرفية يرتبط بالأداء الإيجابي لسلوك طلب المساعدة الإرشادية، مما يؤثر على استدامة الرفاه النفسي للفرد.

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

أهمية البحث:

يحتاج الأفراد إلى مساعدة نفسية في كل مرحلة من مراحل حياتهم وبالتالي يبحثون عنها، ومن المعروف أن المراهقين يواجهون العديد من المشكلات، ونتيجة لذلك فإن إدراك مواقف الطلاب تجاه طلب المساعدة النفسية سيمنح الفرصة للمستشارين النفسيين لدراسة الأسباب والتعامل معها بكفاءة ويمكن أن تلعب هذه الدراسات دورًا وقائيًا في المراحل التالية من الحياة بتطبيق مقياس للمواقف تجاه طلب المساعدة النفسية واستخدامه كمنبأ برفاهية الأفراد، وقد ركزت معظم الأبحاث في الواقع على العلاقة بين تنظيم المشاعر المعرفية والأعراض النفسية، مثل القلق والاكتئاب، في حين يوجد دليل ضئيل حول الفوائد المحتملة للاستراتيجيات المعرفية على رفاهية الفرد، تُعد هذه الدراسة اتجاهًا حديثًا في تنظيم العواطف وأبحاث المواجهة، والتي تدرك أن الاستراتيجيات التنظيمية قد تعزز الأداء النفسي الإيجابي للأفراد وبالتالي تقلل من الاعتلال النفسي، وفي حدود علم الباحثة فإن هذه هي الدراسة الأولى لبحث ما إذا كانت الاستراتيجيات التنظيمية المعرفية المختلفة مرتبطة بسلوك طلب المساعدة الإرشادية، والبحث فيما إذا كانت علاقتهما منبأ بالرفاهية المستدامة للفرد، بالإضافة إلى ذلك فإنه نظرًا لعدم وجود تحقق عربي سابق من مقياس أساليب التنظيم المعرفي للعاطفة، فإن الدراسة تقدم تحليلات أولية للتأكيد على البنية الفئوية وموثوقية النسخة العربية من الاستبيان، ومن الناحية التطبيقية قد تساعد نتائج البحث القائمين على تقديم خدمات إرشادية للطلاب في ضوء فهم نمط طلب المساعدة لديهم واستراتيجياتهم المعرفية.

فروض البحث:

الفرض الأول "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياسي أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب تنظيم العاطفة المعرفية".

الفرض الثاني "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياسي أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية والرفاهية النفسية المستدامة".

الفرض الثالث "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياسي أساليب تنظيم العاطفة المعرفية والرفاهية النفسية المستدامة".

الفرض الرابع "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث علي مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية تعزى إلى متغيري النوع أو التخصص".

الفرض الخامس "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث علي مقياس أساليب تنظيم العاطفة المعرفية تعزى إلى متغيري النوع أو التخصص".

الفرض السادس "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في الرفاهية النفسية المستدامة تعزى إلى متغيري النوع أو التخصص".

الفرض السابع "يمكن التنبؤ بمستوي الرفاهية النفسية المستدامة لدى الطلاب من خلال درجاتهم علي مقياسي أنماط سلوك طلب المساعدة الارشادية وأساليب تنظيم العاطفة المعرفية لديهم".

مصطلحات البحث:

الرفاهية النفسية المستدامة: **sustainable psychological well-being** تتجاوز الرفاهية النفسية بالشعور الإيجابي والرضا الموقفي إلى استدامة الأداء الأمثل في مواجهة الضغوطات النفسية والشعور بالكفاءة لتحقيق أفضل مستوى من النمو الذاتي والشعور بجودة الحياة على المستويين الفردي والجماعي.

طلب المساعدة الارشادية **Help Seeking**: يشير إلى القدرة على الاستفادة من الدعم كمصدر للتعامل مع الصعوبات وحالات الغموض. (Sahin- Baltach, 2012)

تنظيم العاطفة المعرفية **Cognitive Emotion Regulation**: التنظيم المعرفي للمشاعر يشير إلى الأفكار الواعية التي بواسطتها ينظم الأفراد عواطفهم استجابة للأحداث السلبية لتقليل أو الحفاظ على أو زيادة إما المشاعر الإيجابية أو السلبية (Garnefski et al., 2002a)

الإطار النظري:

التماس المساعدة النفسية هو وسيلة للتغلب على المشاكل التي يتعامل معها الأفراد بمفردهم، ويستند سلوك طلب المساعدة على العلاقات الاجتماعية ومهارات التعامل مع الآخرين لحل المشكلات، يطلب الأفراد بعض الاقتراحات والمعلومات والتسامح والدعم من الآخرين ويتلقى الأفراد المساعدة من مصدرين مختلفين، أحدهما رسمي والآخر غير رسمي، المصادر غير الرسمية هي الأصدقاء والآباء ومحيط المقربين، أما الرسميون فهم من المحترفين المتخصصين الذين يقدمون المساعدة المهنية لحل المشاكل العاطفية، الشخصية، والنفسية (Barwick, Man, & McKelvie, 2009)، والدراسة الحالية تهتم بالموقف من الأشكال الرسمية للدعم النفسي، والتي تعمل لمساعدة الأفراد على

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرؤية...
د/ أمل أحمد جمعة

الحفاظ على حياتهم ككائنات نفسية وتلبية مطالبهم والتطور على أعلى مستوى، من خلال القيام بدور نشط وتوجيهي يهدف أن يكون الفرد علي المستوى الذاتي والمجتمعي أكثر كفاءة وفاعلية، كما يعرفها (شامان، 2016) بأنها علاقة مهنية تتجلى في تقديم المساعدة من فرد يملك القدرة علي المساعدة إلي آخر يحتاج المساعدة، وتم هذه المساعدة وفق عملية تخصصية تقوم على أسس وتنظيمات وفتيات، تتيح الفرصة أمام الطالب لفهم نفسه وإدراك قدراته بشكل يمنحه التوافق والصحة النفسية، و يدفعه إلى مزيد من النمو والإنتاجية .

بالبحث وُجد أن المشاكل النفسية سائدة للغاية بين مختلف السكان في جميع أنحاء العالم؛ من المحتمل أن يعاني ما يقرب من 30 إلى 50٪ من الأشخاص من اضطراب نفسي مرة واحدة على الأقل في حياتهم و15-30٪ عرضة للإصابة باضطراب نفسي خلال عام معين (Mackenzie, Gekoski & Knox, 2006). على الرغم من وجود علامات على زيادة معدلات استخدام خدمات المساعدة النفسية، فإن غالبية الأفراد الذين يعانون من مشاكل نفسية؛ حتى أولئك الذين يعانون من اضطرابات شديدة لا يتلقون مساعدة نفسية مهنية مناسبة (Kessler et al., 2005) ، إلا أن المراهقين الذين يواجهون مشاكل يكون بعضهم غير مستعد للحصول على مساعدة نفسية وبالبحث عن الأسباب التي قد تؤدي لعزوف المراهقين عن طلب المساعدة أمدتنا الدراسات السابقة بالأسباب التالية؛ الخوف من الوصم (Vogel; Wade; & Haake, 2006) ، الميل إلى إخفاء أنفسهم (Kelly & Achter, 1995) ، التمييز بين الجنسين، المعتقدات والأهداف ، مستويات التوتر ، المعتقدات الخاطئة المحددة والمواقف السلبية تجاه طلب المساعدة (Fischer & Farina, 1995) فعلى الرغم من أن مجال علم النفس له تاريخ طويل، إلا أنه لا يزال الكثير من الناس لديهم معتقدات خاطئة تتعلق بالمساعدة النفسية، من بين هذه المعتقدات الخاطئة التفكير في أن المرشد النفسي لا يستطيع مساعدته، وأولئك الذين يتلقون المساعدة النفسية هم المجانين فقط. (Ligar, 2004))

كما يؤكد Barwick وزملاؤه على أن المشكلات النفسية تعتبر عمومًا عوامل مهينة وخطيرة ومهددة للمجتمع، حتى أولئك الذين يخطون للحصول على المساعدة يعتقدون في الغالب أن الآخرون ينظرون إليهم نظرة شفقة وأحياناً استهجان؛ نتيجة لذلك قد يقاومون المساعدة المهنية عندما يواجهون مشكلة نفسية حيث يعتبر الأفراد في هذه الحالة مفهوم الحصول على المساعدة نقطة ضعف وفشل وإهانة (Barwick, Man, & McKelvie, 2009)

تكشف الدراسة التالية إلى أن المواقف التي تهدف إلى المساعدة النفسية المهنية تختلف وفقًا لمستوى الوعي والتعلم (Fischer, E. & Farina, A., 1995)

توضح نتائج هذا البحث أن طلاب الجامعة لديهم مواقف أكثر إيجابية من طلاب المدارس الثانوية، وطلاب الجامعات المتخصصين في دراسة علم النفس أكثر إيجابية من التخصصات الأخرى (Ligar, 2004) وبناءا عليه تم اختيار العينة من طلاب وطالبات تخصص علم النفس وتخصص مخالف وهو رياض الأطفال وذلك لمعرفة أثر اختلاف الجنس والتخصص.

وحدد فيشر وفارينا سلوك طلب المساعدة النفسية بأنه يتشكل من خلال المواقف، وهناك ثلاثة عوامل رئيسية تؤثر في المواقف من طلب المساعدة: (1) العوامل الشخصية بما في ذلك الخصائص والمواقف الشخصية؛ (2) الخصائص الاجتماعية. (3) العوامل المتعلقة بخدمات المشورة، المستشارين (Fischer, E. & Farina, A., 1995)

كما حاولت دراسة (Çinar, 2015) استكشاف مواقف المعلمين قبل الخدمة نحو طلب المساعدة النفسية، تم جمع البيانات من 143 طالب جامعي من كلية التربية بتركيا، بتطبيق مقياس "المواقف تجاه طلب المساعدة النفسية (ASPH-S)" وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك نمط عام من التردد في طلب المساعدة في النتائج الإحصائية الوصفية، كما لم يتم العثور على اختلاف بين الجنسين فيما يتعلق بالموقف تجاه طلب المساعدة النفسية، وكان للموقف من التماس المساعدة النفسية علاقة كبيرة مع تقدم العمر في الاتجاه السلبي.

وفي أدبيات الدراسة تبين أن الرفاهية النفسية ذُكرت كتعبير شامل عن الإمكانيات البشرية من حيث الجوانب العقلية والاجتماعية والعاطفية والجسدية (Ryff & Singer, 1998) وتم مرت دراسة الرفاهية النفسية بمراحل تطويرية بدأت بتحديد مفهوم مرادف للمتعة؛ بتجنب التركيز من الألم على السعادة، ووفقاً لهذا النهج، فإن الرفاهية تساوي السعادة والرضا وهو ما يعادل مفهوم الرفاه الذاتي، والأسلوب الآخر يعرف الرفاهية بأنها تعمل بشكل كامل مع التركيز على المعنى وتحقيق الذات، وهو المكافئ المفاهيمي بالرفاهية النفسية (Ryff & Singer, 1998; Springer & Hauser, 2006) وقد أدى كلا التقليدين إلى ترسيخ القيم الإنسانية في زيادة القدرة البشرية من أجل تحليل ماهية الحياة الجيدة، على الرغم من أن كلاهما عبارة عن مفاهيم تتعلق بالرفاهية، إلا أن الرفاهية الذاتية (SWB) التي تم الكشف عنها كنتيجة لمواصلة عيش نوعية في نهاية الخمسينيات تم صياغتها على أنها الرضا العام عن الحياة والسعادة، والتوازن بين الآثار الإيجابية والسلبية للحياة، (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002) بينما بدأت الرفاهية النفسية بمفهومها الأوسع (PWB) كمفهوم يتعلق بالتعبير عن حالة تتجاوز الرضا عن الحياة والسعادة من خلال الدراسات التجريبية بعد 1980 حيث شمل الرفاه

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

النفسي التصورات التي تم تطويرها حول تحديات الحياة و الحفاظ على أهداف ذات معنى، وتنمية الشخصية، وإقامة علاقات مؤهلة مع الآخرين، (Ryff & Singer, 2008; Ryan & Deci, 2001; Vleioras & Bosma, 2005) وقد قدم Ryff أول نموذجاً للرفاهية النفسية تضمن هذا النموذج مراحل التطور النفسي والاجتماعي لإريكسون ، وصياغة بوهلر لمناقضة الحياة الأساسية، ووصف نيوجارتن لتغيير الشخصية، وتصور ماسلو لتحقيق الذات، و روجرز الذي يعمل علي الشخصية بشكل كلي، وصياغة يونغ للتمايز، وتصور ألبورت للنضج، وبيرن للأداء الإيجابي في الحياة (Ryff & Singer, 2008; Springer, Hauser, 2006) ثم جاء الحديث عن الرفاهية المستدامة بحلول عام 2015 أثر إعلانه كأحد أهداف التنمية المستدامة الـ 17 للأمم المتحدة (United Nations, 2015) وتم تعريفه بأنه حالة تتجاوز الشعور الإيجابي والرضا الموقفي إلي استدامة الأداء الأمثل لمواجهة الضغوط النفسية من خلال تعزيز جميع موارد الصحة النفسية بما يضمن إدراك الأفراد لقدراتهم واستمرارية تحقيقهم لأهدافهم، وأنه بمثابة تنمية بشرية لمواجهة صعوبات وجودية في الحياة لأفراد يستخدمون قدراتهم على المستوى الأمثل، ومحاولتهم للشعور بالرضا عن أنفسهم حتى في اصعب الظروف، فالرفاه النفسي المستدام يعتمد بشكل هيكلي على توفير المعلومات المتعلقة بكيفية تقييم الأفراد لنوعية حياتهم ، فالسلوكيات المستدامة تنتج فوائد نفسية كبيرة للأفراد الذين يمارسونه (Di Fabio, 2017)

وفي دراسة ل (Victor, 2012) أجريت مراجعة موجزة للعناصر النفسية الإيجابية للسلوكيات المستدامة واقترحت نموذجاً توضيحياً للسلوك المستدام الذي يتم الحفاظ عليه من خلال ممارسات نفسية إيجابية واطلقت عليه "علم النفس الإيجابي للاستدامة the positive psychology of sustainability" وجوهره دراسة السلوك الإيجابي المستدام sustainable positive behavior وحددت الدراسة خصائص الأفراد ذوو التوجه الإيجابي المستدام أنهم يهتمون بمساعدة الآخرين المحتاجين، لديهم دوافع إيثارية؛ يتسمون بالتسامح والإنصاف، الاعتدال، الشعور بالمسؤولية، لديهم علاقات اجتماعية بناءة، التوجه مستقبلي، الأمل، الغرض في الحياة، السعادة، الرضا عن نوعية الحياة، الصمود النفسي، وأجملت ان من يتصفون بتلك السمات هم من يملكون الرفاهية النفسية المستدامة

وعن دراسة المنبئات بالرفاهية النفسية كانت دراسة (Halim, 2104) الغرض من هذه الدراسة هو اكتشاف العلاقة بين الرفاه النفسي وسمات الشخصية ومعرفة ما إذا كانت السمات الشخصية تتنبأ بشكل كبير بالرفاهية النفسية، تكونت عينة الدراسة من 232 من طلاب كلية التربية بجامعة سلجوك، (% 67.5) من الإناث (% 32.5) من

الذكور. تم جمع البيانات باستخدام مقياس الرفاه النفسي ومقياس الشخصية القائمة على الصفات، وقد لوحظ أن هناك ارتباط سلبي بين الرفاهية النفسية والعصبية وارتباط إيجابي بين الرفاه النفسي وسمات الشخصية الأخرى، وقد وجد أن أهم منبئ بالعلاقات الإيجابية مع الآخرين باعتباره فرعاً من الرفاهية النفسية هو الانبساط؛ وأن أبرز مؤثر للحكم الذاتي، وإتقان البيئة، والغرض من الحياة الفرعية والقبول الذاتي هو التراحم الذاتي، وأن المتغير الذي يتنبأ بمفهوم النمو الشخصي الأفضل هو الانفتاح على التجربة كسمات شخصية.

كما تنبأت متغيرات الدعم الاجتماعي المتصور (الأسرة والأصدقاء) وتأكيد الذات بمستويات الرفاه النفسي للمستشارين النفسيين المرشحين كانت دراسة *Bünyamin, (2018)* والتي تضمنت 308 من طلاب كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي جامعة أرزينجان للعام الدراسي 2015-2016 تم اختيارهم بشكل عشوائي بما في ذلك 174 إناث (56.5%) و134 ذكور (43.5%) متوسط العمر للمجموعة البحثية 20.84. تم استخدام مقياس الرفاه النفسي، مقياس تأكيد الذات *Volcan-Acar*، مقياس الدعم الاجتماعي المتصور متعدد لأبعاد، وفقاً لنتائج الأبحاث، تنبأت متغيرات تأكيد الذات بالرفاهية النفسية بشكل أكبر من الدعم الاجتماعي المقدم من الأسرة والأصدقاء، وعن الأثر الإيجابي للدعم كانت دراسة (أبو هاشم، 2012) والتي هدفت إلى التعرف على طبيعة النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية، والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لطلاب الجامعة وأوضحت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ من المساندة الاجتماعية بالسعادة النفسية، وتحليل الدراسات التي أجريت على الرفاه النفسي، لوحظ أن هناك عدة متغيرات أخرى يمكن أن تكون فعالة على الرفاه النفسي للأفراد، بعض هذه المتغيرات شملت الكفاءة الاجتماعية (*Holopainen, Lappalainen, Junttila, & Savolainen, 2012*)، وسمات الشخصية مثل الانبساط والانفتاح (*Kokko, Tolvanen & Pulkkinen, 2013*)، التنظيم الانفعالي للعاطفة (*James, Bore, & Zito, 2012*)، شبكة التواصل الاجتماعي (*Park, Song, & Lee, 2014*)، التفاؤل (*Souri & Hasanirad, 2011*)، الذكاء الانفعالي والتفاؤل (خرنوب، 2016)، التوظيف، مستوى التعليم، الزواج والعمر والنوع (*Khumalo, Temane, & Wissing, 2012*) بالإضافة إلى هذه المتغيرات، فإن الدعم النفسي ينظر إليه من عدة جوانب مثل الدعم العاطفي، المعلوماتي والتقييم (*Wong et al., 2014*) سواء الدعم غير الرسمي مثل ما تقوم به العائلات والأصدقاء وغير الرسمي من الأشخاص المهنيين بإنشاء أهم مصادر الدعم الاجتماعي للأفراد (*You & Lu, 2014*)، مستوى الصداقة (ياسين؛ شاهين وسرميني، 2014)، وقد أوضحت

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

الدراسات وجود نموذجين من الدعم النفسي، أحدهما هو نموذج التخزين المؤقت؛ ووفقاً لهذا النموذج يكون للدعم النفسي وظيفة تحمي الأفراد من آثار الأحداث المجهدة، والثاني هو نموذج التأثير الأساسي، وفقاً لهذا النموذج، يكون للدعم النفسي تأثير إيجابي ومفيد على الأفراد في أي حال سواء كانوا مجهدين نفسياً أم لا (Bünyamin, 2018) في الدراسات السابقة، لوحظ أن الحصول على المساعدة الإرشادية قلل من الاكتئاب (Brausch & Decker, 2014)، والإجهاد (Çivitci, 2015)، ومحاولة الانتحار (Miller, Esposito-Smythers, & Leichtweis, 2015)، الخجل والعزلة (Zhao, Kong, & Wang, 2013)؛ وزيادة احترام الذات (Tian, Liu, Huang, & Huebner, 2013).

ولمعرفة مدى تأثير مكونات تنظيم المشاعر المعرفية على الرفاه النفسي، أجريت دراسة على 534 من طلاب الدراسات العليا بجامعة بوترا ماليزيا، وتم تحليل البيانات باستخدام نموذج المعادلة الهيكلية، كشفت نتائج الدراسة أن الرفاهية النفسية لطلاب الدراسات العليا الماليزيين تأثرت سلباً بشكل كبير باستراتيجيات التفكير الكارثي ولوم الآخر واللوم الذاتي، بينما كان التخطيط هو الإستراتيجية الرئيسية التي أثرت إيجاباً على الرفاهية النفسية لطلاب الدراسات العليا الماليزيين (Panahi, 2018).

ويجدر هنا الإشارة إلى أن مصطلح التنظيم المعرفي للمشاعر يشير إلى الأفكار الواعية التي بواسطتها ينظم الأفراد عواطفهم استجابة للأحداث السلبية لتقليل أو الحفاظ على أو زيادة إما المشاعر الإيجابية أو السلبية (Garnefski et al., 2002a)، بدأ الباحثون مؤخراً في دراسة المكونات المعرفية لتنظيم المشاعر (ما يعتقده الأفراد) منفصلة عن الأنواع الأخرى من الاستراتيجيات، مثل الاستراتيجيات السلوكية (ما يفعله الأفراد فعلياً)، باعتبار أن التعامل المعرفي واتخاذ الإجراءات يمكن اعتبارهما عمليتين مختلفتين مستخدمتين في نقاط زمنية مختلفة، على سبيل المثال التخطيط وهو عملية ومعرفية يجب أن تسبق عموماً اتخاذ الإجراءات (Garnefski and Kraaij, 2007). أظهرت الأبحاث أن الأفراد يختلفون في استخدامهم المعتاد لاستراتيجيات تنظيم العواطف، وأن هذه الاختلافات لها عواقب على مجالات متعددة من التكيف النفسي، والأداء المعرفي والاجتماعي (Gross and John 2003, Garnefski et al., 2002a). وبالمثل، تلعب المشاكل في تنظيم العاطفة دوراً بارزاً في تطوير الأعراض والاضطرابات النفسية التي تستدعي التدخل الإرشادي، وعن الاستراتيجيات المتنوعة التي يستخدمها الفرد عادة لتنظيم عواطفه، كانت أغلب الدراسات عن العلاقة بين تنظيم المشاعر المعرفية استجابة للشدائد بالاضطرابات النفسية، (Garnefski and Kraaij, 2007)، على النقيض من ذلك، فقد درس عدد قليل من الدراسات ما إذا كان لاستراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية

استجابةً للشدائد علاقة بالجوانب الإيجابية لرفاهية الفرد، أي مع الأداء الوظيفي الأمثل للفرد وخبرته، وبالتالي قد تكون أهدافاً مهمة لتدخلات المساعدة النفسية (Ben-Zur, 2006; Shiota, 2006; Karademas, 2007; 2009) بعبارة أخرى، يجب ألا يُنظر إلى الرفاهية على أنها غياب الاضطراب النفسي فحسب، بل وأيضاً مؤشر هام حيث القوة والقدرات البشرية (Seligman, 2002). أظهرت العديد من الدراسات وجود اختلافات فردية كبيرة في استخدام الاستراتيجيات التنظيمية المعرفية، أي في محتوى الأفكار التي ينظم بها الأفراد استجاباتهم العاطفية لأحداث الحياة (Garnefski et al., 2004) بشكل عام وُجد أن الأفراد يستخدمون الاستراتيجيات التكيفية كالتقييم الإيجابي والتخطيط أكثر من الاستراتيجيات الأقل تكيّفاً كإلقاء اللوم على الذات، ولوم الآخر، والتفكير الكارثي)، ثم اختبرت الأبحاث المستفيضة ما إذا كان التنظيم العاطفي المعرفي قد يرتبط بتطور الاضطرابات العاطفية ، دائماً ما يشير إلى أن بعض الاستراتيجيات مثل التفكير الكارثي ، ولوم الذات (وعكسًا) إعادة التقييم الإيجابي، هي عوامل تنبؤ قوية بأعراض الضيق والاكتئاب والقلق، تشير هذه النتائج إلى أنه من خلال استخدام بعض استراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية ، قد يكون الأفراد أكثر عرضة للأعراض غير المتكيفة استجابة لأحداث الحياة السلبية، بينما باستخدام استراتيجيات معرفية أخرى، مثل إعادة التقييم الإيجابية، قد يكون الأشخاص أقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية. (Garnefski and Kraaij, 2007)

إلا أن الاهتمام لم يكن بالفرد الكافي لآثار تنظيم المشاعر المعرفية على الرفاه النفسي، ففي دراسة (Shiota, 2006) وُجد أن إعادة التقييم الإيجابية كانت مرتبطة بشكل أقوى مع زيادة الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية، بينما تنبأ بعد كلوم الذات عن انخفاض مستوى الرفاه (McRae et al, 2012; Gross and John 2003)

وقد أشار (العنزي، 2011) إلى أن الإرشاد ليس مجرد نصائح، ولا ينجم عن الحلول التي يقترحها المرشد، بل إنه أكثر من تقديم حل لمشكلة آنية فهو يعمل على تكوين اتجاهات عقلية محضة تساعد المسترشد على التخلص من الاتجاهات الانفعالية التي تعيق تفكيره، وبمراجعة نتائج الدراسات السابقة توصلت الباحثة إلى استنتاج مفاده أن نمط سلوك طلب العون الإرشادي يرتبط بأسلوب التنظيم المعرفي للعاطفة بما يؤثر إيجاباً أو سلباً على رفاهية الأفراد المستدامة، أخيراً، وفي ضوء ما تم عرضه من دراسات يمكن القول بأنه - مثلما ترتبط بعض استراتيجيات التنظيم بمشاكل نفسية أكثر من غيرها- فإن الاستراتيجيات التنظيمية الإيجابية قد تنعكس على الرفاه من خلال آليات مختلفة، بحيث تكون الاستراتيجيات التي تزيد بشكل مباشر من تجربة المشاعر الإيجابية

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

في مواجهة الأحداث السلبية - مثل التقييم الإيجابي - أكثر فعالية ومنبأة بشكل ما
باستدامة رفاهية الفرد.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (392) طالباً وطالبة من تخصصات علم النفس ورياض الأطفال بكلية التربية جامعة بيشة، منهم (109) طالباً بنسبة (27.81%) من إجمالي عينة البحث، و(283) طالبة بنسبة (72.19%)، وقد بلغ عدد الطلاب من تخصص علم النفس (220) طالباً وطالبة بنسبة (56.12%)، في حين بلغ عدد الطلاب من تخصص رياض الأطفال (172) طالبة بنسبة (43.88%) من إجمالي عينة البحث، كما تكونت عينة البحث الاستطلاعية التي تم تطبيق أدوات البحث عليها للتحقق من صدق وثبات هذه الأدوات (168) طالباً وطالبة من خارج أفراد عينة البحث الأساسية.

أدوات الدراسة:

مقياس نمط طلب المساعدة الإرشادية:

طلب المساعدة الإرشادية **Help-seeking in mental health** هو عملية نشطة وقابلة للتكيف لمحاولة التعامل مع المشاكل أو الأعراض باستخدام الموارد الخارجية للمساعدة. (Sahin- Baltach, 2012)

تم إجراء العديد من الدراسات حول أهمية قياس المواقف تجاه طلب المساعدة النفسية، وقد صيغت العديد من المواقف بعدة مقاييس يتم قياس بعض منها بمقاييس نوع ليكرت مثل مقياس الاتجاهات نحو البحث عن مقياس المساعدة النفسية المهنية ومقياس وصمة العار لتلقي المساعدة النفسية (Debra R., Kerry T., Sally B., 2012)، مقياس البهدل لأنماط طلب العون الإرشادي (البهدل، 2010).

كما تم تطوير المواقف تجاه البحث عن مقياس المساعدة النفسية (ASPH) بهدف مراقبة موقف طلاب الجامعات التركية تجاه طلب المساعدة النفسية. يتكون **ASPH Scale** لطلاب الجامعة من أربعة أبعاد: (1) الثقة للحصول على المساعدة النفسية؛ (2) المعتقدات حول وظائف المساعدة النفسية؛ (3) التحمل ضد وضع العلامات؛ و(4) الكشف عن الذات. وقد لوحظ أن المواقف المؤدية لطلب المساعدة النفسية تعكس الثقة في الشخص الذي يقدم المساعدة والاعتقاد بضرورة المساعدة النفسية المهنية، والتعبير السلبي عن المواقف عكس عدم الاعتقاد في المساعدة النفسية المهنية أو الاعتقاد بأن الأشخاص الذين يتلقون المساعدة سوف يتأثرون ويقاومون. قام **Sahin- Baltach** بتطوير "مقياس اتجاه المساعدة في البحث عن المساعدة" بهدف مراقبة موقف طلاب الجامعة الذين يطلبون المساعدة النفسية. تم تطوير مقاييس المواقف

الهادفة إلى المساعدة النفسية للثقافة التركية، وهي مخصصة لطلاب الجامعة (Sahin - Baltach, 2012)

وبعد الاطلاع على الأطر النظرية تُعرف الباحثة طلب العون الإرشادي **Help Seeking**: يشير إلى القدرة على الاستفادة من الدعم كمصدر للتعامل مع الصعوبات وحالات الغموض وينقسم إلى عدة أنماط:

- تجنب طلب المساعدة **Help Seeking Avoidance**: ويكون لعدة أسباب:
- تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد. **Avoid asking for help because the guide is inefficient.**
- تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار. **Avoid asking for help being a disgrace**
- تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته. **Avoid asking for help for not realizing its importance**

2-طلب المساعدة الوسيلى **Instrumental Help Seeking**: وفيه يدرك المسترشد أن الخدمة الإرشادية مصدر للكفاءة وتنمية الذات.

3-طلب المساعدة التنفيذى **Executive Help Seeking**: يدرك المسترشد أن طلب العون وسيلة لتوفير الجهد الذي يبذله في الحصول على حلول مباشرة للمشكلة التي تواجهه.

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس أنماط سلوك طلب العون الإرشادي باستخدام الطرق الآتية:

•الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية من خلال عرضه على سبعة من المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية والإرشاد النفسي، وذلك للوقوف على مدى صحة وصلاحيّة مفردات المقياس، واتفاقها مع الأبعاد التي وضعت لقياسها، وسلامة صياغة هذه المفردات، وتم الإبقاء على المفردات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) أو أكثر من آراء السادة المحكمين، وقد أشار السادة المحكمون إلى بعض الملاحظات التي تم أخذها بعين الاعتبار عند إعداد الصورة النهائية للمقياس.

• صدق الارتباط بمحك (الصدق التلازمي):

تم استخدام مقياس اتجاهات طلاب الجامعة نحو البرامج الإرشادية المقدمة لهم (المومني، 2017) كمحك لصدق مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية المستخدم في البحث الحالي، حيث تم تطبيق المقياسين على طلاب العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجاتهم على أبعاد مقياس أنماط

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

سلوك طلب العون الإرشادي ودرجاتهم على هذا المقياس، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد وبين هذا المقياس (-0.62)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار وبين هذا المقياس (-0.74)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته وبين هذا المقياس (-0.70)، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد طلب المساعدة الوسيلى وبين هذا المقياس (0.69)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد طلب العون التنفيذي وبين هذا المقياس (0.78)، وهذه القيم تُعد مؤشراً على صدق المقياس المُعد.

• صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق مقياس أنماط سلوك طلب العون الإرشادي على طلاب العينة الاستطلاعية، وتم تحديد الطلاب الحاصلين على الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى للدرجات على كل بعد من أبعاد هذا المقياس، وتم حساب قيمة ت لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على كل بعد من أبعاد هذا المقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (1)

قيمة ت ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على أبعاد مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية

الأبعاد	الإرباعي	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	انحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد	الأعلى	42	16.64	1.10	35.94	82	0.01
	الأدنى	42	8.21	1.05			
تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار	الأعلى	42	15.52	1.15	37.12	82	0.01
	الأدنى	42	6.88	0.97			
تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته	الأعلى	42	16.50	1.13	35.38	82	0.01
	الأدنى	42	7.38	1.23			
طلب المساعدة الوسيلى	الأعلى	42	18.67	1.28	30.90	82	0.01
	الأدنى	42	10.12	1.25			
طلب المساعدة التنفيذي	الأعلى	42	18.98	1.21	35.94	82	0.01
	الأدنى	42	9.71	1.22			

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على جميع أبعاد مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية دالة إحصائياً، مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية باستخدام الطرق الآتية:

طريقة إعادة تطبيق المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية من خلال تطبيق المقياس على طلاب العينة الاستطلاعية، وإعادة تطبيقه عليهم مرة أخرى بعد فاصل زمني أسبوعين، وتم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجاتهم في مرتي التطبيق بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (2)

معاملات الارتباط بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية

م	البعد	معامل الارتباط بطريقة إعادة التطبيق
1	تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد	0.75
2	تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار	0.79
3	تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته	0.84
4	طلب المساعدة الوسيلى	0.89
5	طلب المساعدة التنفيذى	0.87

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية تراوحت بين (0.75) إلى (0.87)، وجميعها معاملات ثبات عالية.

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

طريقة ألفا كرونباخ:

تم التحقق من ثبات مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، من خلال تطبيق المقياس على طلاب العينة الاستطلاعية، وحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول (3)

يوضح معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس أنماط سلوك طلب العون الإرشادي

م	البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
1	تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد	0.78
2	تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار	0.81
3	تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته	0.86
4	طلب المساعدة الوسيلى	0.91
5	طلب المساعدة التنفيذي	0.90

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية تراوحت بين (0.78) إلى (0.91)، وجميعها معاملات ثبات عالية.

الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس أنماط سلوك طلب العون الإرشادي من خلال تطبيقه على طلاب العينة الاستطلاعية، وتم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه المفردة، وقد تراوحت هذه القيم بين (0.59) إلى (0.87)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى اتساق المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم العاطفة:

قام (Garnefski et al., 2004) بتطوير استبيان تنظيم الشعور العاطفي (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)، والذي يقيس تسع استراتيجيات إدراكية وإعوية يستخدمها الأفراد بعد المرور بأحداث الحياة السلبية، تم تصميم CERQ لدراسة دور استراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية المختلفة على الصحة النفسية (Garnefski, Kraaij, 2007). هو مقياس مكون من 36 بنداً يقيم تسع استراتيجيات معرفية لتنظيم الانفعال (أربعة بنود لكل منهما). يشير إعادة التقييم الإيجابي

Positive reappraisal - إلى خلق معنى إيجابي للأحداث السلبية (على سبيل المثال، أعتقد أنه يمكنني أن أصبح شخصاً أقوى نتيجة لما حدث). يشير مصطلح امتلاك رؤية: **Putting into perspective** - إلى وضع الأمور في نصابها باعتقاد الأفكار التي تؤكد على نسبية الحدث عند مقارنته بالحالات الأخرى الأكثر خطورة (على سبيل المثال، أعتقد أن ما حدث كان يمكن أن يكون أسوأ بكثير)، يشير إعادة التركيز الإيجابي: **Positive refocusing** إلى الحفاظ على الاهتمام بالأفكار السارة بعد وقوع الأحداث السلبية ومحاولة التفكير في المواقف السعيدة بدلاً من التفكير في الحدث الضار (أفكر في تجارب ممتعة لا تزال تنتظرنني بعد)، إعادة التركيز على التخطيط **Refocus on planning** يشير إلى التفكير في الخطوات التي يجب اتخاذها وكيفية التعامل لمواجهة الحدث السلبي (أفكر في أفضل طريقة للتعامل مع الموقف)، يشير القبول **Acceptance** إلى قبول الموقف السلبي و العواطف الناتجة عنه (علي أن أتعلم التعايش مع الأمر) اللوم الذاتي **Self-blame** ولوم الآخرين **Other-blame** يشير إلى الأفكار التي تضع اللوم على ما حدث على نفسه أو الآخرين (أشعر أنني الوحيد الملام على ما حدث"). يشير التفكير الزائد: **Rumination/ Focus on thought** إلى الإفراط في التفكير في العواطف والأفكار المرتبطة بالأحداث السلبية وتبعاتها (لا يمكنني الكف عن التفكير في مشاعري حيال ما مرتت به)، يتمثل التفكير الكارثي **Catastrophizing** التأكيد صراحة على الجوانب السلبية للحدث (أعتقد أن ما حدث لي هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لشخص). يُطلب من المشاركين تحديد ما يفكرون به عموماً عند تجربة أحداث سلبية أو غير سارة، ويتم تصنيف العناصر على مقياس **Likert** يتراوح من 1 إلى 5.

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس تنظيم العاطفة المعرفية باستخدام الطرق الآتية:

صدق الارتباط بمحك:

تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي (Gross & John, 2003) كمحك لصدق مقياس تنظيم العاطفة المعرفية المستخدم في البحث الحالي، حيث تم تطبيق المقياسين على طلاب العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجاتهم على أبعاد مقياس تنظيم العاطفة المعرفية ودرجاتهم على هذا المقياس، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد لوم الذات وبين هذا المقياس (-0.81)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد لوم الآخر وبين هذا المقياس (-0.79)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد التفكير الزائد وبين هذا المقياس (-0.73)، وبلغت قيمة معامل

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

الارتباط بين بعد التفكير الكارثي وبين هذا المقياس (-0.69)، في حين بلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد امتلاك رؤية وبين هذا المقياس (0.57)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد إعادة التركيز الإيجابي وبين هذا المقياس (0.67)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد إعادة التقييم الإيجابي وبين هذا المقياس (0.80)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد القبول وبين هذا المقياس (0.76)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين بعد إعادة التركيز القائم على التخطيط وبين هذا المقياس (0.71)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يعد مؤشراً على صدق مقياس تنظيم العاطفة المعرفية المستخدم في البحث الحالي.

صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق مقياس تنظيم العاطفة المعرفية على طلاب العينة الاستطلاعية، وتم تحديد الطلاب الحاصلين على الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى للدرجات على كل بعد من أبعاد هذا المقياس، وتم حساب قيمة ت لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على كل بعد من أبعاد هذا المقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (4)

قيمة ت ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الإرباعي الأعلى والأدنى على أبعاد مقياس تنظيم العاطفة المعرفية

الأبعاد	الإرباعي	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
لوم الذات	الأعلى	42	16.33	1.39	34.71	82	0.01
	الأدنى	42	6.76	1.12			
لوم الآخر	الأعلى	42	16.62	1.40	31.29	82	0.01
	الأدنى	42	8.24	1.03			
التفكير الزائد	الأعلى	42	16.55	1.33	28.23	82	0.01
	الأدنى	42	9.45	0.94			
التفكير الكارثي	الأعلى	42	17.93	1.13	39.49	82	0.01
	الأدنى	42	9.21	0.87			
امتلاك رؤية	الأعلى	42	9.45	0.99	29.11	82	0.01

الأبعاد	الإرباعي	العدد (ن)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري (ع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	الأدنى	42	16.67	1.26			
عادة التركيز الإيجابي	الأعلى	42	17.64	1.51	28.58	82	0.01
	الأدنى	42	9.17	1.19			
عادة التقييم الإيجابي	الأعلى	42	16.64	1.30	30.21	82	0.01
	الأدنى	42	9.17	0.93			
القبول	الأعلى	42	9.57	0.83	39.28	82	0.01
	الأدنى	42	18.05	1.13			
إعادة التركيز القائم على التخطيط	الأعلى	42	16.64	1.39	27.07	82	0.01
	الأدنى	42	7.93	1.55			

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الإربعي الأعلى والأدنى على جميع أبعاد مقياس تنظيم العاطفة المعرفية دالة إحصائياً، مما يشير إلى القدرة التمييزية للمقياس.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس تنظيم العاطفة المعرفية باستخدام الطرق الآتية:

طريقة إعادة تطبيق المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس تنظيم العاطفة المعرفية من خلال تطبيق المقياس على طلاب العينة الاستطلاعية، وإعادة تطبيقه عليهم مرة أخرى بعد فاصل زمني أسبوعين، وتم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجاتهم في مرتي التطبيق بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (5)

معاملات الارتباط بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس تنظيم العاطفة المعرفية

م	البعد	معامل الارتباط بطريقة إعادة التطبيق
1	لوم الذات	0.65
2	لوم الآخر	0.72
3	التفكير الزائد	0.68
4	التفكير الكارثي	0.71

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

م	البعد	معامل الارتباط بطريقة إعادة التطبيق
5	امتلاك رؤية	0.76
6	إعادة التركيز الإيجابي	0.79
7	إعادة التقييم الإيجابي	0.83
8	القبول	0.80
9	إعادة التركيز القائم على التخطيط	0.77

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس تنظيم العاطفة المعرفية تراوحت بين (0.65) إلى (0.83)، وجميعها معاملات ثبات تدعو للثقة في استخدام المقياس.

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم التحقق من ثبات مقياس تنظيم العاطفة المعرفية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، من خلال تطبيق المقياس على طلاب العينة الاستطلاعية، وحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول (6)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس تنظيم العاطفة المعرفية

م	البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
1	لوم الذات	0.69
2	لوم الآخر	0.75
3	التفكير الزائد	0.66
4	التفكير الكارثي	0.69
5	امتلاك رؤية	0.79
6	إعادة التركيز الإيجابي	0.77
7	إعادة التقييم الإيجابي	0.86
8	القبول	0.84
9	إعادة التركيز القائم على التخطيط	0.82

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس تنظيم العاطفة المعرفية تراوحت بين (0.69) إلى (0.84)، وجميعها معاملات ثبات مقبولة.

الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس تنظيم العاطفة المعرفية من خلال تطبيقه على طلاب العينة الاستطلاعية، وتم حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه المفردة، وقد تراوحت هذه القيم بين (0.65) إلى (0.93)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى اتصاف المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

3- مقياس الرفاهية النفسية المستدامة:

قامت الباحثة بمراجعة المقاييس السابقة وأبعادها المختلفة والتي جميعاً تتناول الرفاهية النفسية ولم تجد في حدود علمها قياساً للرفاهية المستدامة ومن خلال مراجعة الاطار النظري عرفت الباحثة الرفاهية النفسية المستدامة "أنها تتجاوز الرفاهية النفسية بالشعور الإيجابي والرضا الموقفي إلى استدامة الأداء الأمثل في مواجهة الضغوطات النفسية والشعور بالكفاءة لتحقيق أفضل مستوي من النمو الذاتي والشعور بجودة الحياة على المستويين الفردي والجماعي"، وقد أظهر التحليل العاملي تشعب البنود علي أربعة عوامل عرفتھا الباحثة كما يلي:

التنمية الذاتية؛ الشعور بالكفاءة الذاتية وأن يكون الفرد في موقف إيجابي تجاه الذات وتقبلها بسماتها الإيجابية والسلبية على حد سواء، وشعور الفرد بكونه متنامياً، منفتحاً على التجارب الجديدة.

جودة الحياة؛ وتشير إلى شعور الفرد بالهدف من الحياة ومعتقداته حول الغرض منها.

كفاءة مواجهة الضغوط النفسية؛ إدارة البيئة بكفاءة والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة لمقاومة الضغوط، والقدرة على التعافي بعد الصدمات.

التواصل البناء؛ القدرة على إقامة علاقات صادقة وبناءة ومرضية مع الذات والآخرين تتسم بالدعم والتعاطف والإخلاص.

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق مقياس الرفاهية النفسية المستدامة باستخدام الطرق الآتية:

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

الصدق العاملي:

تم التحقق من الصدق العاملي لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة من خلال تطبيقه على طلاب العينة الاستطلاعية، وإجراء تحليل عاملي لمفردات المقياس باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج **Hotelling**، كما تم استخدام محك كايزر وقبول العوامل التي يزيد جذورها الكامن عن الواحد الصحيح، وبناءً على ذلك تم استخراج (7) عوامل، وللحصول على تكوين عاملي يمكن تفسيره تم إجراء تدوير للعوامل باستخدام طريقة الفاريماكس **Varimax** وتم تحديد عدد العوامل من خلال دراسة الرسم البياني **Scree Plot** للجذور الكامنة والإبقاء على العوامل التي تظهر في الجزء شديد الانحدار من المنحنى قبل أن يبدأ المنحنى في الاعتدال، واستخدم محك جيلفورد الذي يعتبر العبارة متشعبة على العامل إذا كان تشعبها على هذا العامل يزيد عن (0.3)، والإبقاء على العوامل التي تشعبت عليها ثلاث عبارات فأكثر، وقد أسفر التحليل العاملي عن أربعة عوامل تتراوح قيم جذورها الكامنة بين (3.89) إلى (6.92) وتفسر مجتمعة (39.63%) من التباين الكلي بين مفردات المقياس، وتوضح الجداول الآتية تشعبات مفردات المقياس على هذه العوامل والجذر الكامن ونسب التباين لكل عامل من عوامل المقياس:

جدول (7)

مفردات العامل الأول لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة وتشعباتها على هذا العامل

م	المفردات	التشعب
1	أستمع بوضع خطط للمستقبل والعمل على جعلها حقيقة	0.64
2	تخلت بمرور الوقت عن فكرة تطويري لذاتي	0.67
3	إذا فقدت دعم من حولي أبحث داخلي عن مصدر دعم ذاتي	0.59
4	لا أفضل المواقف التي تتطلب تغيير طريقة تعاملي المعتادة.	0.67
5	لست من هؤلاء الأشخاص الذين يعيشون بلا هدف	0.74
6	أشعر بخيبة أمل تجاه ما حققته بحياتي	0.49
7	أتبني أسلوب حياة يناسب شخصيتي	0.61
8	أستثمر وقتي فيما يعود بالفائدة علي وعلي من حولي	0.73
9	أعيش حياتي يوماً بيوم ولا أشغل نفسي بالمستقبل	0.67
10	انطلق من حيث انتهى الآخرون	0.71
11	يتسم تفكيري بالوضوح والموضوعية	0.55
12	أحب كل جواني شخصيتي	0.65
13	أقارن نفسي اليوم بنفسي أمس ولا أقارنها بغيري	0.79

م	المفردات	التشبع
14	لدي أهداف واضحة ومحددة أسعى لتحقيقها	0.71
	الجذر الكامن	6.92
	نسبة التباين	13.57 %

يتضح من الجدول السابق أن العامل الأول لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة تشبعت عليه (14) مفردة، وتراوحت تشبعاتها عليه بين (0.49) إلى (0.79)، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (6.92)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (13.57) %، وتعكس عبارات هذا العامل التنمية الذاتية.

جدول (8)

يوضح مفردات العامل الثاني لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة وتشبعاتها على هذا العامل

م	المفردات	التشبع
1	اشعر بالرضا عما أنجزه بحياتي	0.64
2	أجد صعوبة في ترتيب حياتي بالطريقة التي ترضيني	0.54
3	لدي يقين بان لحياتي هدف ذو معني	0.49
4	تبدو لي أنشطة حياتي اليومية تافهة ومملة	0.74
5	ممارسة الرياضة من أهم أولوياتي	0.69
6	مثلي مثل الكثيرين سأخرج من الحياة دون ان احقق ما اتمني	0.54
7	أستمتع بكل ما اخطط للقيام به	0.47
8	متفائل تجاه المستقبل	0.71
9	لكل حد ث سيئ وجه آخر إيجابي ومشرق	0.65
10	أجد متعة كبيرة في إسعاد الآخرين	0.77
11	أجدني شخصا ايجابياً	0.48
12	حياتي جديرة أن أحيها بسعادة	0.49
	الجذر الكامن	5.33
	نسبة التباين	10.45 %

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثاني لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة تشبعت عليه (12) مفردة، وتراوحت تشبعاتها عليه بين (0.47) إلى (0.77)، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (5.33)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (10.45) %، وتعكس عبارات هذا العامل الشعور بجودة الحياة.

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

جدول (9)

مفردات العامل الثالث لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة وتشبعاتها على هذا العامل

م	المفردات	التشبع
1	أنا جيد في إدارة مسئولياتي	0.49
2	إذا خذلني أحد أصدقائي فتلك ليست نهاية العالم	0.54
3	متطلبات الحياة كثيرا ما تجعلني اتنازل	0.56
4	أقلق بشأن ما يعتقدده الآخرون عني	0.57
5	الفشل يعني لي بداية جديدة	0.45
6	أحكم على أمور حياتي بما اعتقده وليس ما يعتقدده الآخرون	0.47
7	أتحمل نتائج قراراتي بشجاعة	0.62
8	أستجيب لضغط من حولي بالتنازل عما أريد إرضاءاً لهم	0.51
9	لا أعتد على الآخرين في أداء مهامي عني	0.70
10	اخفاقاتي تزيدني قوة	0.48
11	يمكنني التعامل مع مشاكلتي بكفاءة	0.43
12	أقلق بشأن ما يعتقدده الآخرون عني	0.59
	الجذر الكامن	4.07
	نسبة التباين	7.98 %

يتضح من الجدول السابق أن العامل الثالث لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة تشبعت عليه (12) مفردة، وتراوح تشبعاتها عليه بين (0.43) إلى (0.70)، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (4.07)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (7.98 %)، وتعكس عبارات هذا العامل كفاءة مواجهة الضغوط النفسية.

جدول (10)

مفردات العامل الرابع لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة وتشبعاتها على هذا العامل

م	المفردات	التشبع
1	أثق بأصدقائي كثيراً وهم أيضاً يبادلونني الثقة	0.53
2	حفاظي على علاقاتي الطيبة مع الآخرين؛ أجده أمراً صعباً	0.46
3	التمس دائماً للآخرين العذر	0.52
4	أشارك أصدقائي لحظاتهم الهامة	0.62
5	لست مضطراً لتقبل ظروف الآخرين إذا ما تعارضت	0.50

م	المفردات	التشبع
	مع مصلحتي الشخصية	
6	أبادل الدعم مع أسرتي	0.56
7	اعتاب أصدقائي ولا أخسرهم	0.58
8	إذا ما غبت يتفقدني اصحابي	0.44
9	أجيد التعبير عن مشاعري	0.45
10	أشعر بالوحدة	0.61
11	ادعم أصدقائي وقت الحاجة	0.65
12	أنصت بعناية لمن يحدثني	0.39
13	من أهم مسئولياتي أن ألبى احتياجات والداي	0.44
	الجذر الكامن	3.89
	نسبة التباين	7.63 %

يتضح من الجدول السابق أن العامل الرابع لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة تشبعت عليه (13) مفردة، وتراوحت تشبعاتها عليه بين (0.39) إلى (0.65)، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (3.89)، وبلغت نسبة إسهامه في التباين الكلي (7.63 %)، وتعكس عبارات هذا العامل التواصل البناء.

الصدق التلازمي:

تم استخدام مقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية (عبد الخالق، 2008) ومقياس الرضا عن الحياة (شندي، 2013) في تقدير صدق مقياس الرفاهية النفسية المستدامة المستخدم في البحث الحالي، حيث تم تطبيق المقاييس الثلاثة على طلاب العينة الاستطلاعية، وتم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية المستدامة ودرجاتهم على مقياسي نوعية الحياة الرضا عن الحياة، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة والدرجة الكلية لمقياس نوعية الحياة (0.75)، كما بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة (0.83)، مما يشير إلى اتصاف مقياس الرفاهية النفسية المستدامة بدرجة مناسبة من الصدق التلازمي.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس الرفاهية النفسية المستدامة باستخدام الطرق الآتية:

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

طريقة إعادة تطبيق المقياس:

تم التحقق من ثبات مقياس الرفاهية النفسية المستدامة من خلال تطبيق المقياس على طلاب العينة الاستطلاعية، وإعادة تطبيقه عليهم مرة أخرى بعد فاصل زمني أسبوعين، وتم حساب قيمة معامل الارتباط بين درجاتهم في مرتي التطبيق بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (11)

معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة

م	البعد	معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق
1	التنمية الذاتية	0.72
2	الشعور بجودة الحياة	0.69
3	كفاءة مواجهة الضغوط النفسية	0.84
4	التواصل البناء	0.91
	المقياس ككل	0.83

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لأبعاد مقياس تنظيم الرفاهية النفسية المستدامة تراوحت بين (0.69) إلى (0.84)، وأن قيمة معامل الثبات للمقياس ككل بلغت (0.83)، وجميعها معاملات ثبات مرضية.

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم التحقق من ثبات مقياس الرفاهية النفسية المستدامة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، من خلال تطبيق المقياس على طلاب العينة الاستطلاعية، وحساب قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس والمقياس ككل، وكانت النتائج كما في الجدول الآتي:

جدول (12)

معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الرفاهية النفسية المستدامة

م	البعد	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
1	التنمية الذاتية	0.78
2	الشعور بجودة الحياة	0.75
3	كفاءة مواجهة الضغوط النفسية	0.88
4	التواصل البناء	0.93
	المقياس ككل	0.89

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الرفاهية النفسية المستدامة تراوحت بين (0.78) إلى (0.93)، وأن قيمة معامل الثبات للمقياس ككل بلغت (0.89)، وجميعها معاملات ثبات مقبولة.

نتائج البحث وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب على مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب تنظيم العاطفة المعرفية لديهم".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس أنماط سلوك طلب العون الإرشادي وبين درجاتهم على أساليب تنظيم العاطفة المعرفية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (13)

قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وبين درجاتهم على أساليب تنظيم العاطفة المعرفية

أساليب تنظيم العاطفة المعرفية	تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد	تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار	تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته	طلب المساعدة الواسيلي	طلب المساعدة التنفيذي
لوم الذات	** 0.72	** 0.61	** 0.64	** 0.64 -	** 0.68 -
لوم الآخر	** 0.59	** 0.81	** 0.68	** 0.70 -	** 0.66 -
التفكير الزائد	** 0.53	** 0.69	** 0.87	** 0.69 -	** 0.70 -
التفكير الكارثي	** 0.42	** 0.48	** 0.58	** 0.52 -	** 0.65 -
امتلاك رؤية	** 0.52 -	** 0.65 -	** 0.72 -	** 0.64	** 0.83
إعادة التركيز الإيجابي	** 0.42 -	** 0.53 -	** 0.58 -	** 0.54	** 0.63
إعادة التقييم الإيجابي	** 0.58 -	** 0.67 -	** 0.72 -	** 0.68	** 0.82
القبول	** 0.56 -	** 0.66 -	** 0.68 -	** 0.71	** 0.71
إعادة التركيز القائم على التخطيط	** 0.48 -	** 0.64 -	** 0.64 -	** 0.63	** 0.70

** دالة عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على نمط تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد وبين درجاتهم على كل من أساليب نوم الذات، ولوم الآخر، والتفكير الزائد، والتفكير الكارثي، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بينها (0.72)، و(0.59)، و(0.53)، و(0.42) على الترتيب، في حين علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على نمط تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد وبين درجاتهم على كل من أساليب امتلاك رؤية، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي، والقبول، وإعادة التركيز القائم على التخطيط، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بينها (- 0.52)، و(- 0.42)، و(- 0.58)، و(- 0.56)، و(- 0.48) على الترتيب، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على نمط تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار وبين درجاتهم على كل من أساليب نوم الذات، ولوم الآخر، والتفكير الزائد، والتفكير الكارثي، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بينها (0.61)، و(0.81)، و(0.69)، و(0.48) على الترتيب، في حين علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على نمط تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار وبين درجاتهم على كل من أساليب امتلاك رؤية، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي، والقبول، وإعادة التركيز القائم على التخطيط، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بينها (- 0.65)، و(- 0.53)، و(- 0.67)، و(- 0.66)، و(- 0.64) على الترتيب، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على نمط تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته وبين درجاتهم على كل من أساليب نوم الذات، ولوم الآخر، والتفكير الزائد، والتفكير الكارثي، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بينها (0.64)، و(0.68)، و(0.87)، و(0.58) على الترتيب، في حين علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على نمط تجنب طلب العون لعدم إدراك أهميته وبين درجاتهم على كل من أساليب امتلاك رؤية، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي، والقبول، وإعادة التركيز القائم على التخطيط، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بينها (- 0.72)، و(- 0.58)، و(- 0.72)، و(- 0.68)، و(- 0.64) على الترتيب، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على نمط طلب المساعدة الوسيلى وبين درجاتهم على كل من أساليب لوم الذات، ولوم الآخر، والتفكير الزائد، والتفكير الكارثي، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بينها (- 0.64)، و(- 0.70)، و(- 0.69)، و(- 0.52) على الترتيب، في حين علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على نمط طلب المساعدة الوسيلى وبين درجاتهم على كل من أساليب امتلاك رؤية، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي، والقبول، وإعادة التركيز القائم على التخطيط، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بينها (0.64)، و(0.54)، و(0.68)، و(0.71)، و(0.63) على الترتيب، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على نمط طلب المساعدة التنفيذي وبين درجاتهم على كل من أساليب لوم الذات، ولوم الآخر، والتفكير الزائد، والتفكير الكارثي، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بينها (- 0.68)، و(- 0.66)، و(- 0.70)، و(- 0.65) على الترتيب، في حين علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على نمط طلب المساعدة التنفيذي وبين درجاتهم على كل من أساليب امتلاك رؤية، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التقييم الإيجابي، والقبول، وإعادة التركيز القائم على التخطيط، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بينها (0.83)، و(0.63)، و(0.82)، و(0.71)، و(0.70) على الترتيب، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة على مقياسي أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية والرفاهية النفسية المستدامة لديهم".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وبين درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

جدول (14)

قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادي وبين درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية

الدرجة الكلية للرفاهية النفسية المستدامة	التواصل البناء	كفاءة مواجهة الضغوط النفسية	الشعور بجودة الحياة	التنمية الذاتية	أبعاد مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية
- 0.66 **	0.55 - **	** 0.45 -	0.47 - **	0.52 - **	تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد
- 0.73 **	0.63 - **	** 0.49 -	0.46 - **	0.61 - **	تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار
- 0.80 **	0.68 - **	** 0.59 -	0.57 - **	0.60 - **	تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته
0.85 **	** 0.73	** 0.56	** 0.62	** 0.66	طلب المساعدة الوسيلى
0.79 **	** 0.63	** 0.65	** 0.48	** 0.64	طلب المساعدة التنفيذي

** دالة عند مستوى دلالة (0.01)

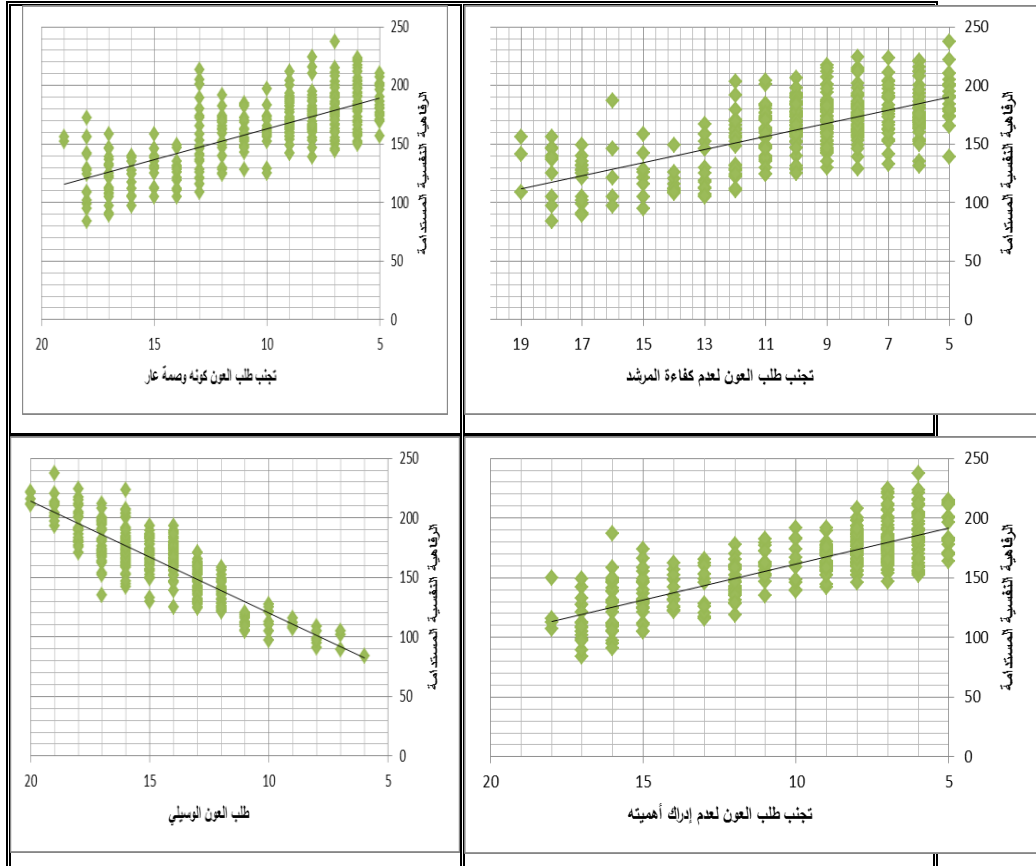
يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة على نمط تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد، نمط تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار، ونمط تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته وبين درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية، وعلى الدرجة الكلية للمقياس وجميعها قيم الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

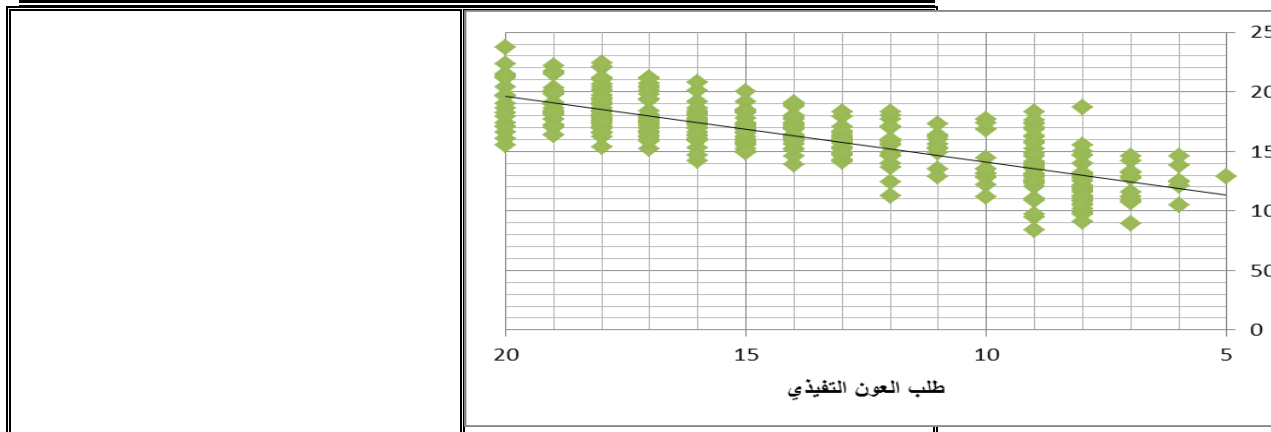
- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على نمط

طلب المساعدة الوسيلى، ونمط طلب المساعدة التنفيذى وبين درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية، والدرجة الكلية للمقياس الرفاهية وجميعها قيم الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

ويوضح الشكل التالي تمثيلاً بيانياً العلاقة الارتباطية بين أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية والرفاهية النفسية المستدامة لدى أفراد عينة البحث:



القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة



شكل (1)

تمثيل بياني للعلاقة الارتباطية بين أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادي والرفاهية النفسية المستدامة لدى أفراد عينة البحث

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات طلاب الجامعة علي مقياسي أساليب تنظيم العاطفة المعرفية والرفاهية النفسية المستدامة لديهم".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطي لبيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس تنظيم العاطفة المعرفية وبين درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (15)

قيم معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس تنظيم العاطفة المعرفية وبين درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية

الدرجة الكلية للرفاهية النفسية المستدامة	التواصل البناء	كفاءة مواجهة الضغوط النفسية	الشعور بجودة الحياة	التنمية الذاتية	مقياس تنظيم العاطف المعرفية
- 0.65 **	** 0.47 -	** 0.54 -	** 0.48 -	** 0.52 -	لوم الذات
- 0.72 **	** 0.59 -	** 0.44 -	** 0.62 -	** 0.54 -	لوم الآخر

الدرجة الكلية للرفاهية النفسية المستدامة	التواصل البناء	كفاءة مواجهة الضغوط النفسية	الشعور بجودة الحياة	التنمية الذاتية	ماد مقياس تنظيم العاطف المعرفية
- 0.78 **	** 0.69 -	** 0.51 -	** 0.55 -	** 0.64 -	التفكير الزائد
- 0.68 **	** 0.44 -	** 0.60 -	** 0.52 -	** 0.54 -	التفكير الكارثي
0.74 **	** 0.62	** 0.57	** 0.43	** 0.62	امتلاك رؤية
0.61 **	** 0.46	** 0.47	** 0.42	** 0.50	إعادة التركيز الإيجابي
0.67 **	** 0.63	** 0.54	** 0.59	** 0.61	إعادة التقييم الإيجابي
0.26	** 0.21	** 0.27	** 0.10	** 0.14	القبول
0.71 **	** 0.64	** 0.51	** 0.47	** 0.52	إعادة التركيز القائم على التخطيط

** دالة عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على أسلوب نوم الذات وأسلوب نوم الآخر، وأسلوب التفكير الزائد والتفكير الكارثي وبين درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية، وجميع قيم الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

- تبيين وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة على أسلوب امتلاك رؤية، وأسلوب إعادة التركيز الإيجابي، أسلوب إعادة التقييم الإيجابي، إعادة التركيز القائم على التخطيط وبين درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية، وجميع قيم الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

- ظهور علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بين درجات أفراد عينة الدراسة على أسلوب القبول وبين درجاتهم على مقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين أسلوب القبول وبين أبعاد مقياس الرفاهية النفسية المستدامة بين (0.27) إلى (0.10)، وبلغت قيمة معامل الارتباط بين أسلوب القبول

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

وبين الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة (0.26)، وجميعها قيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث علي مقياس أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية تعزى إلى متغيري النوع أو التخصص".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق في درجات أفراد عينة البحث في أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية والتي قد تعزى إلى متغيري الجنس أو التخصص، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدولين الآتيين:

جدول (16)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في

أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وفقاً لمتغير النوع

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	النوع	أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية
0.91 (غير دالة)	0.07	390	3.31	9.83	109	ذكور	تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد
			3.27	9.84	283	إناث	
0.83 (غير دالة)	0.21	390	4.08	10.10	109	ذكور	تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار
			3.73	10.01	283	إناث	
0.53 (غير دالة)	0.62	390	3.69	9.60	109	ذكور	تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته
			3.75	9.86	283	إناث	
0.52 (غير دالة)	0.63	390	2.70	14.42	109	ذكور	طلب المساعدة الوسيلى
			2.42	14.60	283	إناث	
0.78 (غير دالة)	0.28	390	4.11	14.03	109	ذكور	طلب المساعدة التنفيذي
			3.97	13.90	283	إناث	

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين بالنسبة لنمط تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد، نمط تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار، نمط تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته، نمط طلب المساعدة الوسيلى، نمط طلب المساعدة التنفيذي.

جدول (17)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في

أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وفقاً لمتغير التخصص

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	درجات الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التخصص	أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية
0.55 (غير دالة)	0.59	390	3.19	9.75	220	علم نفس	تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد
			3.39	9.95	172	رياض أطفال	
0.55 (غير دالة)	0.60	390	3.66	9.48	220	علم نفس	تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار
			3.86	9.73	172	رياض أطفال	
0.55 (غير دالة)	0.41	390	3.42	9.06	220	علم نفس	تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته
			3.61	9.26	172	رياض أطفال	
0.01	4.23	390	2.45	15.01	220	علم نفس	طلب المساعدة الوسيلى
			2.46	13.96	172	رياض أطفال	
0.01	5.94	390	3.60	14.95	220	علم نفس	طلب المساعدة التنفيذي
			4.13	12.63	172	رياض أطفال	

يتضح من الجدول السابق

1. عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير التخصص في أنماط تجنب طلب المساعدة لعدم كفاءة المرشد، تجنب طلب المساعدة كونه وصمة عار، ونمط تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته.

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

2. وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير التخصص لصالح تخصص علم النفس بالنسبة
لنمطي طلب المساعدة الوسيلى والتنفيذى.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على: "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات
أفراد عينة البحث على مقياس أساليب تنظيم العاطفة المعرفية تعزى إلى متغيري النوع أو
التخصص".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة
للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق في درجات أفراد عينة البحث في أساليب تنظيم
العاطفة المعرفية والتي قد تعزى إلى متغيري الجنس أو التخصص، وكانت النتائج كما هو
موضح في الجدولين الآتيين:

جدول (18)

نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في

أساليب تنظيم العاطفة المعرفية وفقاً لمتغير النوع

أساليب تنظيم العاطفة المعرفية	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
نوم الذات	ذكور	109	10.21	3.07	390	2.74-	0.01
	إناث	283	11.47	3.87			
نوم الآخر	ذكور	109	10.78	3.65	390	0.52	0.60 (غير دالة)
	إناث	283	10.58	3.38			
التفكير الزائد	ذكور	109	10.01	3.56	390	2.29-	0.01
	إناث	283	11.96	3.79			
التفكير الكارثي	ذكور	109	10.83	3.45	390	4.14	0.01
	إناث	283	15.91	3.28			
امتلاك رؤية	ذكور	109	13.67	3.95	390	0.08	0.94 (غير دالة)
	إناث	283	13.64	3.91			

أساليب تنظيم العاطفة المعرفية	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
إعادة التركيز الإيجابي	ذكور	109	14.19	3.67	390	-0.34	0.73 (غير دالة)
	إناث	283	14.33	3.32			
إعادة التقييم الإيجابي	ذكور	109	14.17	3.80	390	0.49	0.62 (غير دالة)
	إناث	283	13.96	3.85			
القبول	ذكور	109	15.01	3.68	390	-0.05	0.96 (غير دالة)
	إناث	283	15.03	3.35			
إعادة التركيز القائم على التخطيط	ذكور	109	14.68	3.40	390	0.96	0.34 (غير دالة)
	إناث	283	14.35	2.93			

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

- وجود فروق دالة إحصائية تُعزى لمتغير النوع لصالح الإناث بالنسبة لأسلوب نوم الذات، لأسلوب التفكير الزائد، وأسلوب التفكير الكارثي بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الذكور (10.21) بانحراف معياري (3.07)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الإناث (11.47) بانحراف معياري (3.87)، وبلغت قيمة ت (-2.74) وهي قيمة دالة إحصائية، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين بالنسبة لأسلوب نوم الآخر، أسلوب امتلاك رؤية، إعادة التركيز الإيجابي، أسلوب إعادة التقييم الإيجابي، القبول، إعادة التركيز القائم على التخطيط

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

جدول (19)

يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في
أساليب تنظيم العاطفة المعرفية وفقاً لمتغير التخصص

أساليب تنظيم العاطفة المعرفية	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
لوم الذات	علم نفس	220	10.35	3.72	390	-0.98	0.33 (غير دالة)
	رياض أطفال	172	10.72	3.79			
لوم الآخر	علم نفس	220	10.71	3.67	390	0.52	0.61 (غير دالة)
	رياض أطفال	172	10.57	3.83			
التفكير الزائد	علم نفس	220	10.31	3.56	390	-0.29	0.78 (غير دالة)
	رياض أطفال	172	10.46	3.97			
التفكير الكارثي	علم نفس	220	12.81	3.31	390	-0.53	0.59 (غير دالة)
	رياض أطفال	172	12.99	3.34			
امتلاك رؤية	علم نفس	220	14.30	3.82	390	3.84	0.01
	رياض أطفال	172	12.80	3.88			
إعادة التركيز الإيجابي	علم نفس	220	15.01	3.16	390	4.86	0.01
	رياض أطفال	172	13.37	3.52			
إعادة التقييم الإيجابي	علم نفس	220	14.68	3.58	390	3.93	0.01
	رياض أطفال	172	13.17	3.99			
القبول	علم نفس	220	11.65	3.20	390	0.50	0.51 (غير دالة)
	رياض أطفال	172	11.23	3.30			
إعادة التركيز القائم على التخطيط	علم نفس	220	14.92	2.93	390	3.55	0.01
	رياض أطفال	172	13.83	3.14			

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

1. عدم وجود فروق دالة إحصائية في هذا الأسلوب تعزى لمتغير التخصص بالنسبة لأسلوب لوم الذات، التفكير الزائد، التفكير الكارثي
2. وجود فروق دالة إحصائية في هذا الأسلوب تعزى لمتغير التخصص لصالح تخصص رياض الأطفال بالنسبة لأسلوب لوم الآخر:
3. وجود فروق دالة إحصائية في هذا الأسلوب تعزى لمتغير التخصص لصالح تخصص علم النفس بالنسبة لأسلوب امتلاك رؤية، أسلوب إعادة التركيز الإيجابي، أسلوب إعادة التقييم الإيجابي، القبول، أسلوب إعادة التركيز القائم على التخطيط.

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث في الرفاهية النفسية المستدامة تعزى إلى متغيري النوع أو التخصص". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق في درجات أفراد عينة البحث في الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية والتي قد تعزى إلى متغيري النوع أو التخصص، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدولين الآتيين:

جدول (20)

يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية وفقاً لمتغير النوع

أبعاد مقياس الرفاهية النفسية المستدامة	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التنمية الذاتية	ذكور	109	46.84	10.76	390	0.48	0.63 (غير دالة)
	إناث	283	47.36	9.09			
الشعور بجودة الحياة	ذكور	109	40.29	8.35	390	0.56	0.58 (غير دالة)
	إناث	283	39.77	8.42			
كفاءة مواجهة الضغوط النفسية	ذكور	109	35.73	8.59	390	3.09	1.01
	إناث	283	38.76	7.84			

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

0.19 (غير دالة)	1.29	390	10.82	38.31	109	ذكور	التواصل البناء
			9.78	36.85	283	إناث	
0.89 (غير دالة)	0.14	390	31.71	163.18	109	ذكور	الدرجة الكلية للمقياس
			26.21	162.74	283	إناث	

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

1. عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين بالنسبة لبعد التنمية الذاتية، بعد الشعور بجودة الحياة، بعد كفاءة مواجهة الضغوط النفسية، بعد التواصل البناء، وكذلك بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الذكور (163.18) بانحراف معياري (31.71)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات الإناث (162.74) بانحراف معياري (26.21)، وبلغت قيمة ت (0.14) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين.

جدول (21)

يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس الرفاهية النفسية المستدامة وأبعاده الفرعية وفقاً لمتغير التخصص

أبعاد مقياس الرفاهية النفسية المستدامة	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التنمية الذاتية	علم نفس	220	48.55	9.59	390	3.15	0.01
	رياض أطفال	172	45.52	9.31			
الشعور بجودة الحياة	علم نفس	220	41.01	8.18	390	2.93	0.01
	رياض أطفال	172	38.52	8.48			
كفاءة مواجهة الضغوط النفسية	علم نفس	220	40.10	8.55	390	4.47	0.01
	رياض أطفال	172	36.39	7.64			
التواصل البناء	علم نفس	220	38.81	9.95	390	3.50	0.01
	رياض أطفال	172	35.27	9.95			
الدرجة الكلية للمقياس	علم نفس	220	168.46	27.50	390	4.63	0.01
	رياض أطفال	172	155.70	26.60			

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

1. وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير التخصص لصالح تخصص علم النفس بالنسبة لبعث التنمية الذاتية، بعد الشعور بجودة الحياة، بعد كفاءة مواجهة الضغوط النفسية، بعد التواصل البناء ، والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات طلاب علم النفس (168.46) بانحراف معياري (27.50)، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات طلاب رياض الأطفال (155.70) بانحراف معياري (26.60)، وبلغت قيمة ت (4.63) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للرفاهية النفسية المستدامة تعزى لمتغير التخصص لصالح تخصص علم النفس.

نتائج الفرض السابع:

الفرض السابع "يمكن التنبؤ بمستوي الرفاهية النفسية المستدامة لدى الطلاب من خلال درجاتهم علي مقياسي أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب تنظيم العاطفة المعرفية لديهم".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل الانحدار التدريجي المتعدد وتكوين معادلة للتنبؤ بالرفاهية النفسية المستدامة لدى أفراد عينة الدراسة من خلال درجاتهم على أبعاد مقياسي أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وتنظيم العاطفة المعرفية، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول الآتي:

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

جدول (22)

نتائج تحليل الانحدار للتنبؤ بالرفاهية النفسية المستدامة لدى أفراد عينة الدراسة من خلال درجاتهم على أبعاد مقياسي أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وتنظيم العاطفة المعرفية

قيمة ف	التغير في قيمة معامل التحديد		النسبة المئوية للقدرة علي التنبؤ	معامل التحديد المعمل (R ²)	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل الانحدار الجزئي (بيتا)	معامل الانحدار الجزئي (B)	معامل الارتباط الجزئي	العوامل المعنية
	مستوى الدلالة	القيمة							
0.01	1000.27	0.01	1000.27	0.72	% 72	0.72	0.85	25.74	الثابت
							0.85	9.42	طلب المساعدة الوسيلى
0.01	799.04	0.01	168.42	0.09	% 80	0.80	0.90	101.87	الثابت
							0.56	6.24	طلب المساعدة الوسيلى
							0.41-	3.05-	تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته
0.01	681.84	0.01	88.40	0.04	% 84	0.84	0.92	128.54	الثابت
							0.51	5.66	طلب المساعدة الوسيلى
							0.31-	2.29-	تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته
							0.24-	1.99-	التفكير الكارثي
0.01	567.92	0.01	36.90	0.01	% 85	0.85	0.92	108.96	الثابت
							0.46	5.05	طلب المساعدة الوسيلى
							0.23-	1.73-	تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته
							0.20-	1.69-	التفكير الكارثي
							0.19	1.36	إعادة التقييم الإيجابي
0.01	473.03	0.01	14.46	0.01	% 86	0.86	0.93	104.79	الثابت
							0.42	4.61	طلب المساعدة الوسيلى
							0.21-	1.58-	تجنب طلب المساعدة لعدم

قيمة ف	التغير في قيمة معامل التحديد		النسبة المئوية المقدرة للقدرة علي التنبؤ	معامل التحديد المعدل (R^2)	معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل الانحدار الجزئي (بيتا)	معامل الانحدار الجزئي (B)	معامل الارتباط الجزئي	العوامل المنبئية
	القيمة	مستوى الدلالة							
0.01	1000.27	0.01	1000.27	0.72	% 72	0.72	0.85	25.74	الثابت
									إدراك أهميته
								0.21- 1.71-	0.39- التفكير الكارثي
								0.14 0.88	0.20 إعادة التقييم الإيجابي
								0.12 0.98	0.19 القبول
0.01	401.67	0.01	7.51	0.01	% 87	0.87	0.94	109.52	الثابت
								0.41 4.52	0.56 طلب المساعدة الوسيلى
								0.14- 1.04-	0.17- تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته
								0.20- 1.63-	0.37- التفكير الكارثي
								0.13 0.97	0.20 إعادة التقييم الإيجابي
								0.11 0.89	0.17 القبول
								0.11- 0.79-	0.14- التفكير الزائد

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

- أن طلب المساعدة الوسيلى هو أفضل المنبئات بالرفاهية النفسية المستدامة، حيث استطاع أن يفسر (72%) من تباين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية المستدامة، وهو مقدار دال إحصائياً حيث بلغت قيمة ف (1000.27)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

- أن النموذج الثنائي المكون من طلب العون الوسيلى وتجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته قد استطاع أن يفسر (80%) من تباين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية المستدامة، وهو مقدار دال إحصائياً حيث بلغت قيمة ف (799.04)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

- أن النموذج الثلاثي المكون من طلب المساعدة الوسيلى وتجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته والتفكير الكارثي قد استطاع أن يفسر (84%) من تباين درجات الطلاب

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

في الرفاهية النفسية المستدامة، وهو مقدار دال إحصائياً حيث بلغت قيمة ف (681.84)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

- أن النموذج الرباعي المكون من طلب العون الوسيلى وتجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته والتفكير الكارثي وإعادة التقييم الإيجابي قد استطاع أن يفسر (85%) من تباين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية المستدامة، وهو مقدار دال إحصائياً حيث بلغت قيمة ف (567.92)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

- أن النموذج الخماسي المكون من طلب المساعدة الوسيلى وتجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته والتفكير الكارثي وإعادة التقييم الإيجابي والقبول قد استطاع أن يفسر (86%) من تباين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية المستدامة، وهو مقدار دال إحصائياً حيث بلغت قيمة ف (473.03)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

- أن النموذج السداسي المكون من طلب المساعدة الوسيلى وتجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته والتفكير الكارثي وإعادة التقييم الإيجابي والقبول والتفكير الزائد قد استطاع أن يفسر (87%) من تباين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية المستدامة، وهو مقدار دال إحصائياً حيث بلغت قيمة ف (401.67)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01).

وفى ضوء ما سبق تكون أفضل معادلة انحدار للتنبؤ بالرفاهية النفسية المستدامة لدى الطلاب هي كآتي:

المتغير التابع = قيمة الثابت + معامل الانحدار الجزئي B × المتغير المستقل.

الرفاهية النفسية المستدامة = 109.52 + 4.52 × طلب المساعدة الوسيلى - 1.04 × تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته - 1.63 × التفكير الكارثي + 0.97 × إعادة التقييم الإيجابي + 0.89 × القبول - 0.79 × التفكير الزائد

وفى حالة الدرجات المعيارية فإن قيمة الثابت = صفر، وتكون معادلة الانحدار كالتالي:

الرفاهية النفسية المستدامة = 0.41 × طلب المساعدة الوسيلى - 0.14 × تجنب طلب المساعدة لعدم إدراك أهميته - 0.20 × التفكير الكارثي + 0.13 × إعادة التقييم الإيجابي + 0.11 × القبول - 0.11 × التفكير الزائد.

تفسير النتائج:

أسفرت النتائج عن وجود علاقة بين استراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية وأبعاد الرفاه المستدام بشكل عام، حيث ارتبطت إيجاباً باستراتيجيات إعادة التقييم الإيجابية، وإعادة التركيز الإيجابي، والتخطيط والتي ارتبطت إيجاباً بأسلوبي طلب العون المساعدة والتنفيذي وتفسر الباحثة منطقية النتائج بأن التقييم الإيجابي عملية إدراكية مرتبطة بشكل خاص بتصور الذات على أنها تترك الإمكانات الشخصية، فضلاً عن الموقف الإيجابي تجاه الذات، وقبول الصفات الجيدة والسيئة، كما أن التخطيط شكل من أشكال المواجهة التي تركز على المشكلات، حيث يتضمن أفكاراً حول الخطوات التي يجب اتخاذها وأفضل السبل للتعامل مع المشكلة، (Carver et al, 1989) ؛ Balzarotti & Gross, 2010)، وإعادة التركيز الإيجابي يتضمن إتقان البيئة والغرض من الحياة، وهي جميعاً أهداف يعمل علي تحقيقها نمطي طلب المساعدة التنفيذي والوسيلي، في حين أظهرت استراتيجيات اللوم الذاتي، لوم الآخر، والتفكير الكارثي ارتباطات سلبية، بالرفاه المستدام، فاللوم الذاتي يتضمن الحكم الذاتي السلبي بقبول الذات، في حين أن التفكير الكارثي مرتبط بالتفكير في أسوأ الاحتمالات وتوقع أسوأ النتائج ما يتفق مع دراسات (Shiota, 2016; Soury & Hasanirad, 2011) والتي وجدت تأثير سلبي للتفكير الكارثي على نمو الشخصية وأنها تؤدي إلى مستويات أعلى من المزاج السلبي، ولوم الآخر هو في الحقيقة تعبير عن مستويات منخفضة من فهم الغرض في الحياة، وكون تلك الاستراتيجيات ترتبط بأنماط تجنب طلب المساعدة الإرشادي، فإنها تتفق مع نتائج الأبحاث السابقة التي تتناول استراتيجيات تنظيم المشاعر المعرفية في عينات البالغين (Garnefski & Kraaij, 2007; Garnefski et al, 2004) تظهر نتائجها أن الأفراد الأكثر استخداماً للاستراتيجيات المعرفية مثل التخطيط وإعادة التقييم الإيجابي - والتي تعتبر من الناحية النظرية أكثر قدرة على التكيف - من بين الاستراتيجيات الأخرى مثل إلقاء اللوم والتفكير الكارثي والتي تعتبر عموماً اختلال وظيفي أقل احساساً بجودة الحياة وأقل تكيفاً (Garnefski et al, 2002a))، كما أظهر القبول ارتباطاً إيجابياً ضعيفاً بالرفاهية المستدامة حيث أن القبول قد يعكس في الواقع درجة من اليأس والاستسلام للتجارب السلبية، إلا أنها ارتبطت إيجاباً بأساليب طلب المساعدة التنفيذي والوسيلي وتفسر الباحثة ذلك في ضوء الإطار النظري باعتبار هذه الاستراتيجية شكلاً من أشكال فك الارتباط العقلي، حيث تعيد توجيه الانتباه بعيداً عن العاطفة، وبالتالي فإنها تكون مفيدة علي المدى القصير، ولكنها تعيق التكيف على المدى الطويل لذا لم تُظهر ارتباطاً كبيراً بالرفاهية كونها تمثل حالة مستدامة من التكيف.

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد العينة في أساليب التنظيم المعرفي؛ التفكير الكارثي، لوم الذات، التفكير الزائد تعزي لمتغير الجنس لصالح الاناث تتفق هذه النتيجة مع الأبحاث التي تظهر أن النساء أكثر عرضة من الرجال للاستجابة للأحداث السلبية، مع التركيز على المشاعر السلبية الداخلية بدلاً من اتخاذ إجراءات للتعامل مع محنتهن (Miller & Leichtweis, 2015).

كما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الدرجة الكلية للرفاهية المستدامة تعزي لمتغير الجنس، مما يتفق مع نتائج دراسة (أبو هاشم، 2012؛ ياسين؛ شاهين وسرميني، 2014) والتي توصلت أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات كل من الاناث والذكور على متغير الرفاهية النفسية بمكوناته الفرعية، ومع نتائج دراسة (خرنوب، 2016) بانه لا توجد فروق تبعاً للتخصصات على مكونات الرفاهية النفسية.

توصيات البحث:

* الاستفادة من نتائج البحث في إعداد برامج إرشادية لتعديل الاستراتيجيات السلبية في تنظيم المعرفة وتبني الاستراتيجيات المرتبطة إيجابياً بالرفاهية المستدامة.

* إعداد البرامج التوعوية بأهمية تلقي الخدمة الإرشادية المتخصصة، وخاصة لهؤلاء الذين ينتمون لنمط تجنب المساعدة الإرشادية.

* إجراء المزيد من البحوث حول مفهوم الاستدامة في مجال الصحة النفسية.

البحوث المقترحة:

* برنامج إرشادي لتعديل الاستراتيجيات السلبية المعرفية لتنظيم العاطفة لدى عينة من الزوجات الأقل تكيفاً.

* الرفاهية المستدامة وعلاقتها بمتغيرات شخصية ونفسية مختلفة.

* إعداد برامج إرشادية للتوعية بأهمية الخدمة الإرشادية وأثرها الإيجابي (للمتسمين بنمط تجنب المساعدة الإرشادية).

المراجع

- أبو هاشم، السيد محمد. (2012). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، مج20، ع81، 269-349.
- البهدل، دخيل محمد حمد. (2010). أنماط طلب العون الارشادي وعلاقتها ببعض المتغيرات لبدي عينة من المرشدين والمرشدات، دراسة ميدانية في عدد من مناطق المملكة السعودية، *مجلة مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس*، مج 27 / ع26، 21-53.
- الدسوقي، مجدي. (1999). *مقياس الرضا عن الحياة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- العنزي، جمال سعد. (2011). *منبئات النجاح في العمل لدي المرشد النفسي* (رسالة ماجستير منشورة). جامعة عمان العربية. الأردن.
- المومني، ابراهيم علي. (2017). اتجاهات طلبة السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود نحو البرامج الإرشادية المقدمة لهم. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. غزة، 8 (1)، 57-71.
- خرنوب، فتون. (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية لدي عينة من طلبة كلية التربية جامعة دمشق. *مجلة كلية التربية*. جامعة دمشق، مج14، ع1، 217-242.
- شامان، صالح بن هادي. (2016). المرشد النفسي المدرسي كفايته ومهاراته في المملكة العربية السعودية. *مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية*، ع7، 34-46.
- شندي، سميرة محمد إبراهيم. (2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. *مجلة مركز الارشاد النفسي*. جامعة عين شمس. ع36، 644-673.
- عبد الخالق، أحمد. (2011). نوعية الحياة لدى عينة من المراهقين الكويتيين. *دراسات نفسية*، 21 (3)، 367-384.
- ياسين، حمدي محمد؛ شاهين، هيام صابر؛ سرميني، ايمان مصطفى. (2014). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، جامعة بنها. مصر. مج2، ع97، 354-379.
- Astor, M. (2018) 7 Times in history when students turned to activism. The New York Times, Available online: <https://www.nytimes.com/2018/03/05/us/student-protest-movements.html> (accessed on 31 May 2018).
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 61-67.

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرغابية...
د/ أمل أحمد جمعة

- Barwick, A. K., Man A. F., & McKelvie S. J. (2009). Personality factors and attitude toward seeking professional help. *North American Journal of Psychology*, 11 (2), 333-342.
- Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16, 87–101.
- Brausch, A. M., & Decker, K. M. (2014). Self-esteem and social support as moderators of depression, body image, and disordered eating for suicidal ideation in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(5), 779-789. From: <http://dx.doi.org/10.1007/s10802-013-9822-0>. (accessed on 14 May 2018).
- Bünyamin, Ateş, 2018. *Perceived Social Support and Assertiveness as a Predictor of Candidates Psychological Counsellors' Psychological Well-Being*. *International Education Studies*; Vol. 9, No. 5.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Çımar, Kaya. (2015). Attitude towards Seeking Professional Psychological Help in a Sample of Pre-service Teachers. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, Volume 4, Issue 1, p. 224 - 234, June 2015 BARTIN – TURKEY.
- Çivitci, A. (2015). The moderating role of positive and negative affect on the relationship between perceived social support and stress in college students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(3), 565-573. From: <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2015.3.2553>. (accessed on 5 June 2019).
- Cotton, S.J.; Dollard, M.F.; De Jonge, J. (2002). Stress and student job design: Satisfaction, well-being, and performance in university students. *Int. J. Stress Manag.*, 9, 147–162.
- Debra R., Kerry T., Sally B. 2012. Help-seeking measures in mental health: a rapid review. *the Sax Institute*. From: <http://www.saxinstitute.org.au>. (accessed on 3 February 2018).
- Di Fabio, A. (2017). The psychology of sustainability and sustainable development for well-being in organizations. *Front. Psychol. Sect. Org. Psychol.* 8, 1534.
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes towards seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36, 368-373.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141–149.

- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Van Den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms, differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267–276.
- Garnefski, N., van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002a). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems. *European Journal of Personality*, 16, 403–420.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Halim S. (2014). An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits. Educational Sciences: Theory & Practice. *Educational Consultancy and Research Centre*, 13(4)
- Holopainen, L., Lappalainen, K., Junntila, N., & Savolainen, H. (2012). The role of social competence in the psychological well-being of adolescents in secondary education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56(2), 199-212. From: <http://dx.doi.org/10.1080/00313831.2011.581683>. (accessed on 20 May 2018).
- James, C., Bore, M., & Zito, S. (2012). Emotional intelligence and personality as predictors of psychological well-being. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30(4), 425-438. From: <http://dx.doi.org/10.1177/0734282912449448>. (accessed on 21 May 2018).
- Kalpna Rani, E. (2016) Perceived social support and psychological well-being: Testing the unique association and gender differences among young working adults. *Int. J. Indian Psychol.* 2016, 3, 99–113. Available online: <http://oaji.net/articles/2016/1170-1454050385.pdf> (accessed on 20 March 2019).
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43, 277–287.
- Kessler, R. C., Demler, O., Frank, R. G., Olfson, M., Pincus, J. A., Walters, E. E., et al. (2005). Prevalence and treatment of mental disorders, 1990 to 2003. *The New England Journal of Medicine*, 352, 2515-2523.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. From: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>. (accessed on 18 July 2019).

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

- Khumalo, I. P., Temane, Q. M., & Wissing, M. P. (2012). Socio-demographic variables, general psychological well-being and the mental health continuum in an African context. *Social Indicators Research*, 105(3), 419-442. From": <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-010-9777-2>. (accessed on 19 July 2018).
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 748-756. From: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2013.07.002>. (accessed on 9 May 2019).
- Lee, R.L.; Loke, A. J. (2005). *Health-promoting behaviours and psychosocial well-being of university students in Hong Kong*. *Public Health Nurs*, 22, 209–220.
- Ligar, Z., (2004). *Principal types of guidance. Psychological consultancy and guidance*. Ankara: Pegem Publishing, 28-46.
- Lyubomirsky S, King L, Diener E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131:803-855.
- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L., & Knox, V. J. (2006). *Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes*. 10(6), 574-582.
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, 7, 253–262.
- Miller, A. B., Esposito-Smythers, C., & Leichtweis, R. N. (2015). Role of social support in adolescent suicidal ideation and suicide attempts. *Journal of Adolescent Health*, 56(3), 286-292. From: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.10.265>. (accessed on 7 May 2019).
- O'Brien, Catherine. (2018). Happiness and Sustainability Together at Last! Canadian Society for the Study of Education. *Canadian Journal of Education*, 36:4.
- Panahi, Soheila. (2018). Predictors of Psychological Well-being among Malaysian Graduates Soheila. *The European Journal of Social and Behavioural Sciences*, 21, 31-14.
- Park, N., Song, H., & Lee, K. M. (2014). Social networking sites and other media use, acculturation stress, and psychological well-being among East Asian college students in the United States. *Computers in Human Behaviour*, 36, 138-146. From: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.037>. (accessed on 9 May 2019).

- Ryan, R.M.; Deci, E.L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annu. Rev. Psychol*, 52, 141–166.
- Ryff, D. C. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. From: http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1 (accessed on 18 May 2019).
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudemonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. From: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>. (accessed on 13 July 2019).
- Sahin- Baltach, H. (2012). Developing an Attitude Scale toward Seeking Psychological Help for Secondary Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, Issue 47, 59-76.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, New York: Simon & Schuster.
- Shiota, M. (2006). Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion, Silver linings and candles in the dark*, 6, 335–339.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioural Sciences*, 30, 1541-1544. From: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>. (accessed on 13 July 2019).
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), 1080-1102. From: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ssresearch.2005.07.004>. (accessed on 14 July 2019).
- Tian, L., Liu, B., Huang, S., & Huebner, E. S. (2013). Perceived social support and school well-being among Chinese early and middle adolescents: The mediational role of self-esteem. *Social Indicators Research*, 113(3), 991-1008. From: <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-012-0123-8>. (accessed on 23 February 2019).
- UNESCO. (2005). Guidelines and recommendations for reorienting teacher education to address sustainability. Education for sustainable development in action. Technical paper No. 2. Retrieved from <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001433/143370E>. (accessed on 10 May 2019).

القدرة التنبؤية لكل من أنماط سلوك طلب المساعدة الإرشادية وأساليب التنظيم المعرفي للعاطفة بالرفاهية...
د/ أمل أحمد جمعة

- United Nations. (2015). Sustainable Development Goals. Available online: <http://www.un.org/sustainable-development/sustainable-development-goals/> (accessed on 20 March 2018).
- Vallerand, Robert J. (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*. <http://www.psywb.com/content/2/1/1>.
- Victor, Corral Verdugo (2012). The positive psychology of sustainability. *Environ Dev Sustain*. 14:651–666.
- Vleioras, G., & Bosma, H. A. (2005). Are identity styles important for psychological well-being? *Journal of Adolescence*, 28(3), 397-409. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.09.001>.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counselling Psychology*, 53 (3), 325-337.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., & Larson, L. M. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling & Development*, 85, 410–422.
- Wong, A. G., Ki, P., Maharaj, A., Brown, E., Davis, C., & Apolinsky, F. (2014). Social support sources, types, and generativity: A focus group study of cancer survivors and their caregivers. *Social Work in Health Care*, 53(3), 214-232. From: <http://dx.doi.org/10.1080/00981389.2013.873515>. (accessed on 13 July 2019).
- World Health Organization. (2018). Workers' Health: Global Plan of Action. Sixtieth World Health Assembly. Available online: http://www.who.int/occupational_health/publications/global_plan/en/ (accessed on 20 March 2018).
- You, J., & Lu, Q. (2014). Sources of social support and adjustment among Chinese cancer survivors: gender and age differences. *Supportive Care in Cancer*, 22(3), 697-704. From: <http://dx.doi.org/10.1007/s00520-013-2024-z>. (accessed on 6 July 2019).
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2013). The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 577-581. From: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.003>. (accessed on 12 May 2019).