

## تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة

أحمد علي طلب

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الدور الوسيط لتنظيم الانفعال في العلاقة بين أنماط التعلق والسعادة النفسية، ومعرفة الفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال. وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالباً وطالبة، بواقع (٧٧ ذكراً، ٦٣ أنثى)، اختيروا من طلاب كلية التربية بالوادي الجديد فرع جامعة أسيوط، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢١، ١٤) سنة، بانحراف معياري (١، ٦٠). واستخدمت الدراسة ثلاث أدوات: استبيان تنظيم الانفعال (إعداد : Gross & John, 2003؛ ترجمة وتعريب الباحث)، واستبيان أنماط التعلق (إعداد الباحث)، وقائمة السعادة النفسية (ترجمة وتعريب عبد الخالق، ٢٠٠١). وقبل اختبار فروض الدراسة تم فحص الفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال. أسفرت نتائج الدراسة عن: (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال (٢) وجود تأثير غير مباشر لأنماط التعلق (عن طريق تنظيم الانفعال كمتغير وسيط) في السعادة النفسية، (٣) عدم وجود تأثير مباشر لأنماط التعلق في السعادة النفسية.\*  
الكلمات المفتاحية: تنظيم الانفعال، أنماط التعلق، السعادة النفسية، متغير وسيط.

١ أستاذ الصحة النفسية المساعد. قسم علم النفس. كلية التربية بالوادي الجديد. جامعة أسيوط.

للمراسلات في شأن هذا البحث ترسل الي د / احمد طلب taleb3000@yahoo.com

## Emotion regulation as mediator variable between attachment styles and psychological happiness among university students.

Ahmed Ali Teleb<sup>1</sup>

### Abstract:

*The present study aimed to: (1) investigate the mediating role of Emotion Regulation in correlational relationship between attachment styles and psychological happiness, (2) explore the differences between males and females in Emotion Regulation. Participants were 140 undergraduate students from The New Valley faculty of education in Assiut university (77 males, 63 females,  $Age = 21.14 \pm 1.6$ ) completed the following tools: The Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003; translated by the researcher), Attachment Styles Questionnaire (prepared by the researcher), and Happiness Inventory (translated by Abdel-khalek). The results of the study showed that: (1) there were no significant statistical differences between males and females in emotion regulation. (2) there was an indirect effect of attachment styles (through Emotion regulation as a mediator variable) on psychological happiness, (3) there was no direct effect of attachment styles on psychological happiness, The results were discussed in the light of literature and previous studies.*

*Key words: emotion regulation, attachment styles, psychological happiness, mediator variable.*

---

<sup>1</sup>Associate Professor of Mental health. Psychology Department, The New Valley Faculty of Education, Assiut University,

## مقدمة

تعدّ المعاناة شرطاً حتمياً للحياة الإنسانية؛ إذ يُعاني أفراد المجتمع من الصراعات والإحباطات المختلفة، ويواجهون الضغوط والأحداث الحياتية السالبة. وطلاب الجامعة ليسوا بمعزلٍ عن بقية أفراد المجتمع؛ إذ يتعرضون لضغوطٍ متعددة المصادر، سواء أكانت نفسية أو اجتماعية أو مادية أو أكاديمية. وفي مختلف المجالات سواء أكانت في المنزل أو المدرسة أو مواقف مجتمعية مختلفة، ويصاحبها انفعالات متباينة من حيث الشدة والنوع، خاصة وأنهم ينتمون إلى مرحلة المراهقة التي تتسم بتقلباتهم المزاجية والانفعالية. ومن ثمّ فهم في حاجةٍ ماسة إلى التحكم في انفعالاتهم السالبة وإدارتها وتنظيمها بشكلٍ يضمن سلامتهم النفسية وتوافقهم النفسي والاجتماعي، وينعكس إيجابياً على توافقتهم وإنجازهم الأكاديمي.

وطبقاً لاستراتيجيات المواجهة المبنية على الانفعال، فإنّ الفرد يُحاول السيطرة على مشاعره وانفعالاته السلبية بوعي، ويحاول التخفيف من حدتها ويديرها ويتعامل معها لتحقيق أهدافه، وهو ما يُسمّى "بتنظيم الانفعال".<sup>١</sup>

ويُعرّف جروس (Gross, 2008) "تنظيم الانفعال" بأنه العمليات التي تؤثر من خلالها في مشاعرنا، وكيف نواجه هذه المشاعر ونعبر عنها، إذ إنّنا نواجه مصاعب في الوصول إليها، كما يتضمن العديد من هذه العمليات خفض، أو الحفاظ على، أو زيادة واحد أو أكثر من مظاهر الانفعال.

كما يُعرّفه تومبسون (Thompson, 2011) بأنه مدى واسع يتضمن جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة، والتقييم، وتعديل الاستجابات الانفعالية<sup>٢</sup> الشديدة منها والمؤقتة، وذلك بغرض تحقيق أهداف الفرد.

ويرجع الفضل إلى جروس (Gross) في ظهور مفهوم "تنظيم الانفعال" في مجال البحث النفسي لأول مرة في عام (١٩٩٠م)، وذلك عندما قدمه من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي، مؤكداً استخدام تنظيم الانفعال لتعديل ديناميات الانفعال (Brans, Koval, Verduyn, Lim & Kuppens, 2013).

<sup>1</sup> Emotion Regulation

<sup>2</sup> Monitoring

<sup>3</sup> Evaluating

واستخدم الباحثون وعلماء النفس مصطلح تنظيم الانفعال في دراساتهم وبحوثهم بمسميات مختلفة، منها: ضبط الانفعال ، وتأثير الانفعال ، وإدارة الانفعال ، ومنهم من اعتبره سمة، أو حالة تتغير من وقت لآخر (الضبع، وشلبي، ٢٠١٥).

ويشير كل من جروس (Gross, 2008)، وجروس وتومبسون (Gross & Thompson, 2007) إلى أنه، على الرغم من أن موضوع تنظيم الانفعال يُعدُّ موضوعاً جديداً في علم النفس، وحظي موضوع "تنظيم الانفعال" باهتمام كبير في السنوات الأخيرة؛ فإنه كان محور التركيز في دراسات مبكرة، إذ تمت دراسته عند دراسة الميكانزمات النفسية (Freud, 1926/1959)، والضغط ومواجهتها (Lazarus, 1966)، والتعلق (Bowlby, 1969)، والتنظيم الذاتي (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989).

كما أنه يوجد في التراث النفسي عدّة نماذج نظرية لمحاولة التأصيل لمفهوم "تنظيم الانفعال" وتفسيره، ومنها: نموذج تاير، نيومان، ومكلاين (Thayer, Newman & McClain, 1994)، ونموذج باركينسون وتوتيرديل (Parkinson & Totterdell, 1999)، ونموذج لارسين (Larsen, 2000)، ونموذج كول (Koole, 2009). ومع ذلك، يُعدُّ نموذج تنظيم الانفعال الذي قدمه جروس (Gross, 1998a ; 1998b) ونقحه جروس وتومبسون (Gross & Thompson, 2007) أكثر النماذج استخداماً على نطاق واسع حتى الآن. ويُميّز النموذج بين خمس عمليات لتنظيم الانفعال على أساس البعد الزمني الذي يُشير إلى وقت حدوث كل عملية.

ويركز النموذج الذي قدمه جروس وتومبسون (Gross & Thompson, 2007) على خمس عمليات دينامية تصف تنظيم الانفعال، وهي:

(١) اختيار الموقف ، ويشيرُ إلى اختيار الفرد الاقتراب أو تجنب موقف انفعالي ذي صلة. فإذا اختار الفرد تجنب أو فك الارتباط بموقف انفعالي وثيق الصلة بالموضوع، فإنه يقلل من احتمال مواجهة الانفعال. وبدلاً من ذلك، فإذا اختار الفرد الاقتراب أو التعامل مع الموقف

<sup>1</sup> Emotion Control

<sup>2</sup> Emotion Affect

<sup>3</sup> Emotion Management

<sup>4</sup> Situation Selection

الانفعالي وثيق الصلة بالموضوع، فإنه يزيد من احتمال مواجهة الانفعال (Gross, 1998b).

٢) تعديل الموقف ، يُشير إلى تغيير البيئة المادية (الطبيعية) للموقف حتى يغير من تأثيره الانفعالي (Gross & Thompson, 2007).

٣) الانتشار أو التوزيع الانتباهي ، ويشير إلى التأثير في الاستجابة الانفعالية عن طريق إعادة توجيه انتباه الفرد تجاه الموقف المحدد، ومن ثم فإن التوزيع الانتباهي يعد تحويلاً داخلياً لاختيار الموقف (Gross, 2008).

٤) التغيير المعرفي ، يشير إلى تغيير كيفية تقييم الفرد للموقف حتى يغير من معناه الانفعالي (Gross, 1998b).

٥) تعديل الاستجابة ، يشير إلى التأثير في الاستجابات الفسيولوجية، والتجريبية أو السلوكية بشكل مباشر. فعلى سبيل المثال، ربما تستخدم التمارين والاسترخاء لتقليل الجوانب الفسيولوجية والتجريبية للانفعالات السلبية (Gross, 2008).

كما ينبغي الأخذ في الاعتبار نقطتين متكاملتين بشأن نموذج تنظيم الانفعال، وهما؛ الأولى: إنه على الرغم من أن هذا النموذج يُميز بين خمس عمليات لتنظيم الانفعال، فإن بعضها يكون أكثر شيوعاً. وعلى سبيل المثال، ولأغراض معينة، يمكن اعتبار العمليات الأربع الأولى لتنظيم الانفعال "تركز على الأسبقية" في كيفية حدوثها، إذ تحدث قبل أن تؤدي التقييمات إلى استجابات انفعالية كاملة. الثانية: العملية الأخيرة من عمليات تنظيم الانفعال يمكن اعتبار أنها "تركز على العمليات" ، التي تحدث بعد صدور الاستجابة (Gross & Thompson, 2007).

ويوضح شكل (١) نموذج جروس، وتومبسون (Gross & Thompson, 2007)

في تنظيم الانفعال، والذي يتضمن العمليات الخمس المشار إليها سابقاً.

<sup>1</sup> Situation Modification

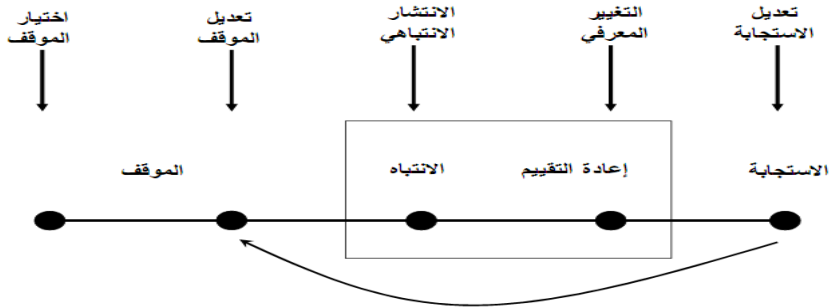
<sup>2</sup> Attentional Deployment

<sup>3</sup> Cognitive Change

<sup>4</sup> Response Modulation

<sup>5</sup> Antecedent-Focused

<sup>6</sup> Response-Focused



شكل (١): نموذج عمليات تنظيم الانفعال وفقاً لـ Gross & Thompson (2007)

ونظراً لأهمية تنظيم الانفعال، فقد تناولته العديد من الدراسات السابقة كمتغير وسيط بين المتغيرات النفسية، ومن أمثلة تلك الدراسات التي تناولته كمتغير وسيط التي تناولت العلاقة بين: السعادة النفسية والأعراض الاكتئابية (Fergus & Bardeen, 2016)، القلق واستخدام الكحول (Paulus, Vujanovic & Wardle, 2016)، أنماط التعلق والعنف البدني في العلاقة الحميمة مع الشريك (Guzmán-González, Lafontaine & Levesque, 2016)، مشكلات النوم والعلاقات الاجتماعية (Tavernier & Willoughby, 2015)، أنماط التعلق واليقظة العقلية (Pepping, Davis & O'Donovan, 2013; 2015)، الضغوط النفسية والرفاهية الذاتية (Extremera & Rey, 2015)، أنماط التعلق والمرض النفسي (Matyja, 2014)، أنماط التعلق والاستجابة للمشاعر السالبة (Jones, Brett, Ehrlich, Lejuez & Cassidy, 2014)، الاكتئاب والضغط النفسية (Jun & Yusuke, 2013)، أنماط التعلق والأعراض الاكتئابية (Malik, Wells & Wittkowski, 2015; Kullik & Petermann, 2013)، المعتقدات الشخصية وكل من: الرفاهية الذاتية والضغط النفسية (De Castella, Goldin, Panfile & Gross, 2013)، التعلق الآمن والشفقة بالذات (Jazaieri, Ziv, Dweck & Gross, 2013)، الرفاهية الذاتية (Laible, 2012).

وقد زاد من أهمية متغير "تنظيم الانفعال" دراسته لدى العديد من الفئات؛ إذ تمت دراسته لدى: الأطفال المُساء معاملتهم (Oshri, Sutton, Clay-Warner & Miller, 2015)، وطلاب الجامعة (علام، ٢٠١٧)، وكبار السن (Zhang, Chen, Ran & Ma, 2016)، والمُراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين (Abubakar, Alonso-Arbiol, Van de Vijver, Murugami, Mazrui & Arasa, 2013)، والأمهات

(Chung & Choi, 2014)، والأزواج (Zimmer-Gembeck & Ducat, 2010)، والقادة والمرؤوسين (Kafetsios, Athanasiadou & Dimou, 2014)، ومرضى السرطان (Peh, Kua & Mahendran, 2016)، ومرضى الغسيل الكلوي (Gillanders, 2008)، ومستخدمي الماريجوانا (O'Neill, 2015)، والمُنتميين لأعراق مختلفة (Zdrenka, Yogeewaran, Stronge & Sibley, 2015).

ومما سبق يتضح أنه على الرغم من وفرة الدراسات في البيئة الأجنبية التي تناولت تنظيم الانفعال كمتغير وسيط في العلاقة بين المتغيرات النفسية المختلفة، فإنه تكاد تكون هناك ندرةً نسبيًا فيما يتعلق بالدراسات التي تناولت تنظيم الانفعال كمتغير وسيط في العلاقة بين أنماط التعلق والسعادة النفسية، إذ لم يعثر الباحث إلا على دراسة كاريمان وفينجيرهووس (Karreman & Vingerhoets, 2012)، والتي هدفت إلى الوصول إلى فهم أفضل للعلاقة بين أنماط التعلق والسعادة النفسية، من خلال اختبار الدور الوسيط المحتمل لتنظيم الانفعال والصمود النفسي.

وفي ضوء الدراسات والبحوث السابقة، يفترض الباحث أن هناك تأثيرًا مباشرًا للطريقة التي يرتبط بها الفرد مع الآخرين، والتي تتسم بالثقة والأمان (أنماط التعلق) في قدرته على مواجهة وتنظيم مشاعره وانفعالاته الناتجة عن الأحداث الضاغطة بشكل صحيح (تنظيم الانفعال)، كما أن هذه القدرة لدى الفرد تنعكس وتؤثر بشكل واضح في حالته الانفعالية، وتجعله يشعر بالرضا والارتياح والاستمتاع والتفاؤل والأمل في حياته (السعادة النفسية)؛ أي إن الباحث يفترض أن تنظيم الانفعال له دور وسيط بين أنماط تعلق الفرد وسعادته النفسية.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال، فقد اختلفت الأدبيات في الإشارة إلى الفروق بين الجنسين؛ إذ يُعتقد أن الإناث أكثر من الذكور في القدرة على التعبير عن استجاباتهم الانفعالية، بينما الذكور أكثر قمعًا في التعبير عن انفعالاتهم. واستنادًا لنظرية التنشئة الاجتماعية بين الجنسين، فإن الأولاد الذكور يكونون أقل تعبيرًا عن انفعالاتهم من البنات، بسبب ردود الفعل التي يقدمها الوالدان أو المعلمون أو الأصدقاء عندما يُظهرون المودة أو العاطفة (Eisenberg, Cumberland & Sprinrad, 1998)، ومن المتوقع أن يكون الذكور أكثر عقلانية واستقلالية وقمعية، في حين يُتوقع من المرأة أن تكون عاطفية وحساسة ومعبرة (Fabes & Martin, 1991). وعلى النقيض من ذلك؛

فهناك بعض الدراسات التي تُشير إلى أن الذكور قد يحتاجون إلى بذل جهدٍ أقل من الإناث لإعادة التقييم المعرفي لأنهم يفعلون ذلك بشكلٍ أكثر غريزيةً وأقل عمقاً، إلا أن الأدبيات تشير إلى قصور هذه الفكرة؛ إذ يعتقد جروس، وجون (Gross & John, 2003) أن الاختلافات بين الجنسين في إعادة التقييم المعرفي عادةً غير موجودة أو صغيرة.

وفي ضوء ما سبق، وفي ضوء ندرة الدراسات العربية- في حدود علم الباحث- التي تناولت موضوع الدراسة الحالية، فضلاً عن اختلاف نتائج الأدبيات والدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في تنظيم لانفعال، فإنّ الدراسة الحالية ما هي إلا محاولة بحثية لدراسة تنظيم الانفعال كمتغير وسيط في العلاقة بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، بالإضافة إلى سعي الدراسة الحالية لإعطاء رؤية أفضل للفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال.

#### مشكلة الدراسة:

في ضوء ما تم عرضه من أدبيات وإطار نظري، يُمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي: هل يكون لتنظيم الانفعال دورٌ وسيطٌ في العلاقة بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة؟ ويتفرع هذا التساؤل إلى التساؤلات الفرعية التالية:

- ١- هل توجد فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في تنظيم الانفعال؟
- ٢- هل يوجد تأثيرٌ مباشرٌ لأنماط التعلق في السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- هل يوجد تأثيرٌ غير مباشرٌ لأنماط التعلق عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط في السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة؟

#### أهمية الدراسة:

حظي موضوع تنظيم الانفعال في السنوات الأخيرة على اهتمامٍ كبيرٍ من الباحثين التربويين وخاصة في مجالي علم النفس والصحة النفسية (حسن، ٢٠١٧)، واستمدت الدراسة الحالية أهميتها من الاعتبارات التالية:

- 1- أهمية متغير تنظيم الانفعال، نظراً لكونه من العوامل المؤثرة في الوظائف النفسية والاجتماعية والأكاديمية للفرد، وارتباطه بمخرجات الصحة النفسية والجسمية، والإنجاز والأداء، فضلاً عن كونه مكوناً أساسياً من مكونات الذكاء الوجداني



(Brans, Koval, Verduyn, Lim& Kuppens, 2013; Hamilton, Karoly, Gallagher, Stevens, Karlson& McCurdy, 2007)

2- أهمية الشريحة العمرية التي تتناولها الدراسة، وهي طلاب الجامعة، وهم ممن ينتمون إلى مرحلة المراهقة المتأخرة بضغوطها وتحدياتها، وتقلباتها الانفعالية، كما أنهم يكونون أكثر استهدافاً من غيرهم لضغوط متعددة المصادر؛ ما يؤثر في أدائهم الأكاديمي وتوافقهم الجامعي.

3- ندرة الدراسات العربية، وبخاصة في البيئة المصرية-في حدود علم الباحث-التي تناولت تنظيم الانفعال كمتغير وسيط في العلاقة بين أنماط التعلق والسعادة النفسية.

4- تناقض وتضارب نتائج بعض البحوث والدراسات الأجنبية التي تناولت الفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال.

5- ترجمة وتعريب استبيان تنظيم الانفعال ، من إعداد جروس، وجون (Gross& John, 2003)، والتحقق من خصائصه السيكومترية من حيث الصدق والثبات في البيئة المصرية.

6- تُعد الدراسة الحالية إضافة إلى رصيد التراث العربي لما تقدمه من إطار نظري، ودراسات سابقة، وتعريبها لاستبيان تنظيم الانفعال، وكذلك إعدادها لاستبيان أنماط التعلق.

7- الاستفادة مما قد تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج في تصميم برامج إرشادية تسهم في تنمية تنظيم الانفعالات التكيفية؛ الأمر الذي ربما يساعد طلاب الجامعة على التخلص من التأثيرات السلبية لحدّة الانفعالات؛ ما ينعكس بشكلٍ إيجابي على أدائهم الأكاديمي، وعلاقاتهم الاجتماعية، وتوافقهم وصحتهم الجسمية والنفسية بشكل عام.

#### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

- 1- الكشف عن الفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة.
- 2- فهم وتفسير التأثير المباشر لأنماط التعلق في السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.

<sup>1</sup> Emotion Regulation Questionnaire

3- فهم وتفسير التأثير غير المباشر لأنماط التعلق عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط في السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

#### 1- تنظيم الانفعال :

يُعرَّفُ تنظيم الانفعال بأنه القدرة على مواجهة المشاعر وتنظيمها بطريقة صحية وبشكل واضح (O'Neill, 2015)، كما أنه يعني القدرة على مواجهة الانفعالات، وإدارة الخبرات الانفعالية، والاستجابة لانفعالات الآخرين (Gratz & Roemer, 2004)، كما وسَّع جراتز، ورومير (Gratz & Roemer, 2004) تعريفهما ليشمل الوعي والفهم للانفعالات، وقبولها، والقدرة على التحكم في الدوافع، والقدرة على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال لتعديل الاستجابات العاطفية لتحقيق أهداف الفرد (Perez, Venta, Garnaat & Sharp, 2012)، كما يُعد أيضًا أسلوب أو طريقة يستخدمها الأفراد للتأثير في طبيعة مشاعرهم ومعالجة خبراتهم الانفعالية، وتتضمن عمليات فسيولوجية وسلوكية ومعرفية (Gross & Thompson, 2007).

كما يُنظر إليه على أنه عملية؛ إذ يتأثر الأفراد بما يمتلكونه من مشاعر أو انفعالات، بالإضافة إلى كيفية مواجهتها (Gross, 1998b). كما أنه يعد عملية للتعامل مع الانفعالات عندما تكون الحالات الانفعالية نشطة (Cabral, Matos, Beyers & Soenens, 2012)، ويمكن أن تكون شعورية أو غير شعورية كما تتكشف الانفعالات مع مرور الوقت (Gross, 1998b).

ويُمكنُ تعريف تنظيم الانفعال بأنه قدرة الفرد على مواجهة مشاعره وانفعالاته وتنظيمها بشكلٍ صحيح، ويُساعده في ذلك وعيه بها وقبولها، كما يتحدد إجرائيًا في الدراسة الحالية بالدرجة التي يحصل عليها الفرد، من خلال استجابته عن فقرات استبيان تنظيم الانفعال المُستخدم في الدراسة الحالية، وتُشير الدرجة المرتفعة إلى قدرة الفرد العالية على تنظيم انفعاله الناشئ عن الأحداث الضاغطة.

<sup>1</sup> Emotion Regulation

## ٢- أنماط التعلق :

إن مفهوم التعلق يشير إلى نظام حيوي سلوكي (أي إنَّه موجود داخل العقل) هدفه التنسيق بين البحث عن الأمان، والرغبة في استكشاف العالم بما فيه من مخاطر؛ أي إنَّ الفرد يسعى إلى تحقيق الهدفين معاً. وأنَّ الأمان يتحدد بوجود هدفين: هدف خارجي عن طريق تأمين الطفل علاقة قوية مع والدته، ومن ثَمَّ يكون آمناً خارجياً، أما الهدف الداخلي فهو إحساسه بأنَّه آمن، وهذا الإحساس يتأثر بوجود الأم بجواره عندما يكون الطفل في حاجة إليها ويتأثر أيضاً باستعداده مزاجياً (Bowlby, 1990). وفي هذا الإطار يُعرفه بولبي (Bowlby) بأنَّه سلوك تكيفي يهدف لمواجهة المخاطر والضغوط وبلوغ الشعور بالأمان الذي يؤدي دوراً في التكيف النفسي للفرد طوال فترات حياته (Bowlby, 1973).

وعرفها صابر (٢٠١٤) بأنَّها الطريقة التي يرتبط بها الفرد مع الآخرين في العلاقات الاجتماعية، والصداقات والزواج، وتكون امتداداً لأنماط التعلق التي تكونت في الطفولة، والتي يستمر تأثيرها عبر مراحل النمو التالية.

كما أنها تعد أحد الجوانب الرئيسية التي تحدد طبيعة العلاقات المتبادلة بين الأفراد، كما يمكن اعتبارها مؤشراً جيداً للصحة النفسية نستطيع الحكم من خلاله على مدى التوافق النفسي والاجتماعي للفرد (أبو غزال، وجرادات، ٢٠٠٩).

وبشكل عام، يتضمن التعلق نمطين رئيسيين، هما: الأول: التعلق الآمن، وهو النمط الذي يُظهر به الفرد ارتياحه في وجود رمز التعلق والثقة به، والاطمئنان بوجوده، والشعور بالأمن والثقة والسعادة<sup>١</sup>، والثاني: التعلق غير الآمن، وهو النمط الذي يشير إلى عدم شعور الفرد بالأمن، وافتقاره إلى الثقة، والشعور بالقلق. ويبدو عدم الأمن في شكل الخوف والوجل أو الخشية من الذهاب إلى المدرسة أو التعلق بالآخرين كالتعلق بالأم (Bowlby, 1990; Malik, Wells & Wittkowski, 2015).

ويمكن تعريف التعلق بأنَّه سلوك يشير إلى شعور الفرد بالثقة والأمن في علاقته بالآخرين من عدمه، وأنَّه يتضمن نمطين رئيسيين، هما: التعلق الآمن، والتعلق غير الآمن،

<sup>1</sup> Attachment Styles

<sup>2</sup> Secure Attachment

<sup>3</sup> Insecure Attachment

ويُقاس التعلق في الدراسة الحالية -إجرائيًا- بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في استبيان أنماط التعلق المستخدم في الدراسة الحالية.

١

### ٣- السعادة النفسية :

عرفها أبو هاشم (٢٠١٠) بأنها مجموعة من المؤشرات تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، وتتحدد بستة عوامل رئيسية، وهي: الاستقلالية، والتمكين البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات. ويعرفها فينهوفين (Veenhoven, 2001) بأنها الدرجة التي يحكم فيها الفرد بإيجابية على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، وبكلمات أخرى فإنَّ السعادة تشير إلى حبِّ الفرد للحياة التي يعيشها، واستمتاعه بها، وتقديره الذاتي لها بشكل كلي.

ومن جانب آخر، ينظر سيلجمان (Seligman, 2003) إلى السعادة وفقًا للبعد الزمني، فيذكر أن هناك انفعالات ترتبط بالماضي كالرضا والقناعة والإنجاز والإخلاص، وانفعالات ترتبط بالمستقبل تتضمن التفاؤل والأمل والإيمان والثقة، كما يرى أن السعادة الحقيقية تأتي من الجوانب الإيجابية لدى الفرد، وذلك من خلال تميمتها وممارستها وتفعيلها في الحياة اليومية.

ويعرفها عبد الخالق وآخرين (٢٠٠٣) بأنها: "حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد".

ويمكن تعريف السعادة النفسية بأنها حالة انفعالية يشعرُ فيها الفرد بالارتياح والرضا عن حياته الماضية، واستمتاعه بحياته الحاضرة، والتفاؤل والأمل والثقة والإيمان في حياته المستقبلية، وتُقاس -إجرائيًا- بالدرجة التي يحصلُ عليها الفرد على قائمة السعادة النفسية المُستخدمة في الدراسة الحالية.

٢

### ٤- المتغير الوسيط :

يُقصدُ به المتغير الذي ينقل التأثيرات غير المباشرة للمتغير المستقل على المتغير التابع. وهذا يعني أنَّه يسبب التأثير في المتغير التابع، وليس العكس؛ أي إنَّ المتغير الوسيط يُفسر العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع (Baron & Kenny, 1986)، كما يعرفه (غريب، ٢٠٠٣) بأنه متغير يؤثر في متغيرٍ ثانٍ بطريقةٍ غير مباشرة فقط من خلال عملية

<sup>1</sup> Psychological Happiness

<sup>2</sup> Mediator Variable

أو خطوة توطئة ومقدمة بمتغير ثالث. إن المتغير الوسيط ينظر إليه في الوقت نفسه على أنه نتيجة للمتغير الأول وسبباً لمتغير النتيجة أو العائد. وفي النموذج التوسطي الكامل، يترجم التأثير الكامل للمتغير الأول على المتغير الناتج من خلال المتغير الوسيط.

#### محددات الدراسة:

تحددت الدراسة الحالية موضوعياً بدراسة تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية، وبشرياً بطلاب وطالبات الفرقة الثالثة من طلاب الجامعة، ومكانياً بكلية التربية بالوادي الجديد فرع جامعة أسيوط، وزمانياً بالفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٥/٢٠١٦ م.

#### الدراسات السابقة:

يمكن عرض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية في أربع محاور،

وهي:

#### أولاً: دراسات تناولت العلاقة بين تنظيم الانفعال وأنماط التعلق:

هدفت دراسة جودال (Goodall, 2015) إلى فحص العلاقة بين أنماط التعلق وتقدير الذات والجنس وبين تنظيم الانفعالات الإيجابية. وتكونت عينة الدراسة النهائية من ١٧٤ طالباً (٣٠ ذكراً، و١٤٤ أنثى) من طلاب جامعة كوين مارجرت (Queen Margrat) ببريطانيا، متوسط أعمارهم الزمنية ٣٢ سنة بانحراف معياري قدره ١٢ (تراوحت أعمارهم الزمنية بين ١٨-٧٣ سنة). وقد استخدمت الدراسة الأدوات التالية: (١) النسخة المعدلة من استبيان تنظيم الانفعال (إعداد: Nelis et al., 2011)، (٢) النسخة المعدلة من استبيان خبرة العلاقات الحميمة (إعداد: Fraley, Waller & Brennan, 2000)، (٣) مقياس تقدير الذات (إعداد: Rosenberg, 1965). وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، منها: (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال أو أنماط التعلق، (٢) وجود ارتباط دال إحصائياً بين تنظيم الانفعال وبين أنماط التعلق غير الآمنة (القلق والتجنبي)، وتقدير الذات، (٣) إمكانية التنبؤ بتنظيم الانفعال من خلال كل من: التعلق القلق، والتعلق التجنبي، وتقدير الذات.

كما هدفت دراسة جريشام، وجولون (Gresham & Gullone, 2012) إلى فحص تأثير أنماط التعلق والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في تنظيم الانفعال. وتكونت عينة الدراسة من ٦٨٢ من الأطفال والمراهقين؛ تراوحت أعمارهم بين ١٠-١٨ سنة، من طلاب

المدارس بمدينة فيكتوريا (Victoria) بأستراليا. واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس لتنظيم الانفعال (إعداد: Gross & John, 2003)، واستبيان العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد: Barbaranelli et al., 2003)، والنسخة المعدلة من مقياس أنماط التعلق (إعداد: Gullone & Robinson, 2005). وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج، منها: (١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من أنماط التعلق الوالدي والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وبين تنظيم الانفعال. (٢) إمكانية التنبؤ بتنظيم الانفعال من خلال أنماط التعلق. (٢) كما كانت درجات العينة مرتفعة في أنماط التعلق الإيجابية، إذ كانت درجاتهم مرتفعة في بُعد "التقييم المعرفي" ومنخفضة في بُعد "القمع التعبيري".

وهدفنا دراسة ي-تشنج (Yi-Ching, 2012) إلى بحث العلاقة بين أنماط التعلق وتنظيم الانفعال وتطابق الدور الجنسي. وتكونت عينة الدراسة من ٥٠٨ طالب وطالبة (١٤٥ طالباً، و٣٦٣ طالبة) من طلاب جامعة ميدويسترن (Midwestern) بالولايات المتحدة الأمريكية، ممن تراوحت أعمارهم بين (٢٣-١٨) سنة. واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: استبيان العلاقات (إعداد: Griffin & Bartholomew, 1994)، قائمة بيم (Bem) للدور الجنسي (إعداد: Bem, 1981)، واستبيان تنظيم الانفعال (إعداد: Gross & John, 2003). وتوصلت الدراسة إلى عددٍ من النتائج، منها: (١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أنماط التعلق (الآمن، والمشغول، والخائف، والرافض) وتنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري). (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدور الجنسي (الذكورة والأنوثة) وبين: تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري)، وأنماط التعلق (الآمن، والمشغول، والرافض). (٣) إن أنماط التعلق لها تأثير مباشر في تنظيم الانفعال. (٤) إن أنماط التعلق لها تأثير غير مباشر في العلاقة بين الدور الجنسي وتنظيم الانفعال.

وهدفنا دراسة لانج (Láng, 2010) إلى التعرف على العلاقة بين أنماط التعلق وتنظيم الانفعال لدى عينة غير إكلينيكية. وتكونت عينة الدراسة من ٩٠ طالباً وطالبة (٣٩ طالباً، و٥١ طالبة) من طلاب جامعة بيكس (Pécs) بهولندا، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (٣١-١٨) سنة. وقد تم تطبيق الأدوات التالية: استبيان أنماط التعلق (إعداد: Griffin & Bartholomew, 1994)، ومقياس ترنتو لصعوبة التعبير عن المشاعر (إعداد: Bagby et al. 1994)، ومقياس القلق (إعداد: Spielberg et al., 1970). وتوصلت نتائج

الدراسة إلى: ١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نمط التعلق التجنبي وبين كل من: الدرجة الكلية لصعوبة التعبير عن المشاعر، وصعوبة وصف المشاعر، والتكثير الموجه نحو الخارج، وسمة القلق. ٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نمط التعلق القلق، وبين كل من: الدرجة الكلية لصعوبة التعبير عن المشاعر، وصعوبة وصف المشاعر، وصعوبة تحديد المشاعر، وأعراض وسمة القلق.

#### ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين تنظيم الانفعال والسعادة النفسية:

أجرى أكا، وجينكوز (Aka& Gencoz, 2014) دراسة لبحث العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية المدركة وتنظيم الانفعال وإدراكه والسعادة النفسية وبين الوسواس القهري وأعراض القلق الاجتماعي. وتكونت العينة من ٥٢٢ طالباً (١٢٨ ذكراً، و٣٩٤ أنثى) من طلاب جامعتي إسطنبول وأنقرة بتركيا، متوسط أعمارهم الزمنية ٢٢,٠٩ سنة بانحراف معياري ٢,٧٨. واستخدمت الدراسة المقاييس التالية: الصورة التركيبية المختصرة من مقياس ذكرياتي في التربية (إعداد: Arrindell et al., 1999، ترجمة Karanci et al., 2006) والنسخة التركيبية المعدلة من اختبار قراءة العقل من العينين (إعداد: Baron-Cohen et al., 2001، ترجمة Bora, Gokcen, Kayahan& Veznedaroglu, 2008)، والنسخة التركيبية من استبيان تنظيم الانفعال (إعداد: Gross& John, 2003، ترجمة Yurtsever, 2008)، والنسخة التركيبية من مقياس القلق الاجتماعي (إعداد: Liebowitz, 1987، ترجمة Soykan, Devrimci& Gençöz, 2003)، والنسخة التركيبية من قائمة الوسواس القهري (إعداد: Rachman& Hodgson, 1980)، ترجمة (Erol& Davaşir, 1988). وتوصلت الدراسة إلى عددٍ من النتائج، من بينها وجود علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين "إعادة التقييم المعرفي" والسعادة النفسية، بينما كانت هناك علاقة ارتباط سالبة دالة إحصائياً بين "القمع التعبيري" والسعادة النفسية.

وهدف دراسة دي-كاستيل، وآخرين (DeCastella, Goldin, Jazaieri, Ziv, 2013) إلى فحص العلاقة بين المعتقدات الكامنة عن الانفعالات، وتنظيم الانفعال، والسعادة، والضغط النفسية. وتكونت عينة الدراسة من ٢١٦ (٧١ ذكراً، ١٤٥ أنثى) من طلاب جامعة ستانفورد (Stanford) بالولايات المتحدة الأمريكية؛ متوسط أعمارهم الزمنية ١٩,١ سنة بانحراف معياري ١,٦. وقد تم تطبيق الأدوات التالية: مقياس المعتقدات الكامنة عن الانفعالات، (إعداد: Tamir et al., 2007)، استبيان تنظيم

الانفعال، (إعداد: Gross & John, 2003)، ومقياس تقدير الذات (إعداد: Robins, Diener, Hendin & Trzensniewski, 2001)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد: Cohen et al., 1983). وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج، منها أن تنظيم الانفعال له تأثير مباشر في السعادة النفسية، كما أنه يؤدي دور الوسيط بين المعتقدات الشخصية وكل من السعادة النفسية والضغط النفسية.

كما هدفت دراسة كويدباخ، وآخرين (Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczak, 2010) لمقارنة تأثير استراتيجيات تنظيم الانفعال المحفزة والمثبطة في السعادة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من ٢٨٢ طالبًا من جامعة بيلجين (Belgian) ببلجيكا (٣٧% إناث، و٦٣% ذكور؛ متوسط أعمارهم الزمنية ٣٣,٦ سنة بانحراف معياري ١٣,٩). واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: الصورة المعدل من مقياس تنظيم الانفعال (إعداد: Nelis et al., 2011) لقياس الاستراتيجيات المحفزة والمثبطة، وجدول التأثير الإيجابي والسلبي (إعداد: Watson, Clark & Tellegen, 1988) لقياس السعادة النفسية والرضا عن الحياة، ومقياس السعادة الشخصية (إعداد: Lyubomirsky & Lepper, 1999). وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج منها: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين استراتيجيات تنظيم انفعال محفزة لديهم سعادة نفسية ورضا عن الحياة بشكل أكبر من أولئك الذين يستخدمون استراتيجيات تنظيم انفعال مثبطة.

ثالثًا: دراسات تناولت العلاقة بين أنماط التعلق والسعادة النفسية:

هدفت دراسة فيتيا، كاروناندي، وساسيكالا (Vithya, Karunanidhi & Sasikala, 2015) إلى التعرف على العلاقة بين التفاوض، والتوقعات الوالدية، والتعلق بالأقران وبين السعادة الشخصية. تكونت عينة الدراسة من ١٥٠ طالبة جامعية. واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: النسخة المعدلة من اختبار التوجه نحو الحياة (إعداد: Scheier, Carver & Bridges, 1994)، وقائمة التوقعات الوالدية المدركة (إعداد: Sasikala & Karunanidhi, 2011)، وقائمة التعلق بالوالدين والأقران (إعداد: Greenberg &

<sup>1</sup> Savoring

<sup>2</sup> Dampening



(Armsden, 2009)، وقائمة أكسفورد للسعادة (إعداد: Hills & Argyle, 2002). وتوصلت الدراسة إلى عددٍ من النتائج، منها: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التعلق بالأقران والسعادة النفسية، كما أن التعلق بالأقران يعد منبئًا قويًا بالسعادة النفسية. وهدفت دراسة أوداسي، وسيكريكسي (Odacı & Çıkrıkçı, 2014) إلى التحقق من إشكاليات استخدام الإنترنت من حيث الجنس وأنماط التعلق والسعادة الشخصية. وتكونت عينة الدراسة من ٣٨٠ (٢٢٨ طالبة، و ١٥٢ طالبًا) من طلاب كليات التربية بجامعة كاردنيز التقنية (Karadeniz Technical)، وأرتقين كروه (Artvin Çoruh) بتركيا، متوسط أعمارهم الزمنية ١٩,٦١ سنة بانحراف معياري ١,١٢. واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس استخدام الإنترنت المُشكّل (إعداد: Ceyhan, Ceyhan & Gürcan, 2007)، والنسخة التركيبية من استبيان العلاقات (إعداد: Sümer & Güngör, 1999)، ومقياس السعادة الشخصية. أشارت الدراسة إلى عددٍ من النتائج، منها: وجود ارتباطٍ دالٍ إحصائيًا بين نمطي التعلق الآمن والمشغول وبين السعادة الشخصية، وإمكانية التنبؤ بالسعادة الشخصية من خلال بعض أنماط التعلق (المشغول والرافض). وهدفت دراسة مور، وليونج (Moore & Leung, 2002) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أنماط التعلق الرومانسية والسعادة النفسية. وتكونت عينة الدراسة من ٤٦١ (١٤٦ ذكرًا، و ٣١٥ أنثى) من طلاب ست جامعات بمدينة ميلبورن (Melbourne) بأستراليا، متوسط أعمارهم الزمنية ١٨,٩ سنة بانحراف معياري ١,١٤. وقد تم تطبيق الأدوات التالية: النسخة المعدلة من مقياس الوحدة النفسية (إعداد: Russell et al., 1980)، ومقياس مخططات الحب (إعداد: Singelis et al., 1995)، وقائمة طرق الحب (إعداد: Hecht et al., 1994)، ومقياس الرضا الأكاديمي (إعداد: Fan, 1999)، ومقياس الضغوط النفسية (إعداد: Cohen et al., 1983). وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، منها: وجود ارتباطٍ دالٍ إحصائيًا بين الرضا الأكاديمي وبين كل من: التعلق الآمن، والتعلق الملتصق، والتعلق غير المستقر، والتعلق المتقلب، وكذلك وجود ارتباطٍ دالٍ إحصائيًا بين الضغوط النفسية وكل من: التعلق الآمن، والتعلق الملتصق، والتعلق المتقلب، والتعلق العرضي، وأيضًا ارتبطت الوحدة النفسية بشكلٍ دالٍ إحصائيًا بكل من: التعلق الآمن، والتعلق الملتصق، والتعلق غير المستقر، والتعلق المتقلب، والتعلق غير المفهوم.

رابعاً: دراسات تناولت تنظيم الانفعال كمتغير وسيط للعلاقة بين أنماط التعلق والسعادة النفسية:

أجرى كاريمان، وفينجرهوتس (Karreman & Vingerhoets, 2012) دراسة هدفت إلى الوصول إلى فهم أفضل للعلاقة بين أنماط التعلق والسعادة النفسية من خلال اختبار الدور الوسيط لتنظيم الانفعال والصمود النفسي. وتكونت عينة الدراسة من 632 فرداً (305 ذكور، و327 أنثى) متوسط أعمارهم 36,92 سنة بانحراف معياري 13,06، كما تراوح مستوى تعليمهم ما بين المتوسط إلى العالي. وقد استخدمت الدراسة الأدوات التالية: استبيان أنماط التعلق (إعداد: van Oudenhoven, Hofstra & Bakker, 2003)، والنسخة الهولندية من استبيان تنظيم الانفعال (إعداد: Gross & John, 2003؛ ترجمة Wagnild & Koole, 2004)، والنسخة الهولندية من مقياس الصمود النفسي (إعداد: Wagnild & Young, 1993؛ ترجمة Portzky, Wagnild, DeBacquer, & Audenaert, 2010). وتوصلت الدراسة إلى عددٍ من النتائج منها: (1) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أنماط التعلق (الآمن، الخائف، المشغول، الراض) وتنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري)، ماعدا التعلق الخائف مع إعادة التقييم المعرفي. (2) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أنماط التعلق (ماعدا بُعد التعلق الراض) والسعادة النفسية. (3) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تنظيم الانفعال والسعادة النفسية. (4) وجود تأثير مباشر فقط لبُعد التعلق الآمن على السعادة النفسية. (5) وجود تأثير غير مباشر لأنماط التعلق على السعادة النفسية (عبر تنظيم الانفعال، متمثل في بُعد إعادة التقييم المعرفي)، بينما لم يوجد تأثير غير مباشر عبر بُعد القمع التعبيري. (6) وجود تأثير غير مباشر لأنماط التعلق على السعادة النفسية (عبر الصمود النفسي).

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال تحليل الدراسات السابقة التي عُرضت فيما سبق، يمكن ملاحظة ما

يلي:

1- من حيث العيّنات: حاول الباحث قدر الإمكان الاقتصار على الدراسات التي أُجريت على طلاب الجامعة اتساقاً مع عينة الدراسة الحالية، والتي ربطت بين متغيراتها (تنظيم الانفعال، وأنماط التعلق، والسعادة النفسية).

٢- من حيث الأدوات: اعتمدت معظم الدراسات الأجنبية التي سبق عرضها على استبيان تنظيم الانفعال (إعداد: Gross & John, 2003)؛ والذي يتضمن بُعدين، وهما: إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي. وأيضًا اعتمدت الدراسات السابقة على عددٍ من المقاييس المختلفة لقياس أنماط التعلق، منها: مقياس التعلق الرومانسي للراشدين (Hazan & Shaver, 1987)، ومقياس أنماط التعلق للراشد (Collins & Read, 1990)، واستبيان أسلوب العلاقة (Griffin & Bartholomew, 1994)، واستبيان تعلق المراهق (Simpson, Rholes & Phillips, 1996). كما اعتمدت العديد من الدراسات السابقة على قائمة أكسفورد للسعادة (Oxford Happiness Inventory (OHI) (إعداد: Argyle, Martin & Lu, 1995).

### ٣- من حيث النتائج:

أ- العلاقات الارتباطية: أشارت نتائج معظم الدراسات السابقة إلى وجود علاقات ارتباطية دالة بين تنظيم الانفعال وأنماط التعلق والسعادة النفسية، وأن تنظيم الانفعال يؤدي دورًا وسيطًا بين العديد من المتغيرات النفسية، كما توصلت دراسة كاريمان، وفينجرهوتس (Karreman & Vingerhoets, 2012) إلى أن له دورًا مهمًا في العلاقة بين أنماط التعلق والسعادة النفسية.

ب- الفروق بين الجنسين: اختلفت نتائج الدراسات السابقة مع الأدبيات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال؛ إذ أسفرت نتائج دراسة ي- تشنج (Yi-Ching, 2012) عن أن الذكور حصلوا على مستويات أعلى في بُعد القمع التعبيري، في حين حققت الإناث مستويات أقل، في الوقت الذي تُشير فيه الأدبيات إلى عدم وجود فروق واضحة بين الجنسين.

٤- من حيث موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة: ندرة الدراسات العربية وقلّة الدراسات الأجنبية؛ إذ لم يعثر الباحث سوى على دراسة واحدة في حدود علمه- تناولت تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية، وأن الدراسة الحالية جاءت مساندة للدراسات السابقة في إجرائها على عينة من طلاب الجامعة. كما اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في اعتمادها على استبيان تنظيم الانفعال (من إعداد: Gross & John, 2003)، وقائمة أكسفورد للسعادة.

### فروض الدراسة:

- في ضوء نتائج الدراسات السابقة، يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية كما يلي:
- 1- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في تنظيم الانفعال.
  - 2- يوجد تأثير مباشر دال إحصائيًا لأنماط التعلق في السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة.
  - 3- يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائيًا لأنماط التعلق في السعادة النفسية عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط لدى طلاب الجامعة.

### المنهج والإجراءات

#### أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الفارق؛ لاختبار فروضها البحثية للتحقق من طبيعة الفروق، والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة، والذي يُفسر العلاقة بين المتغير التابع (تنظيم الانفعال) والمتغيرين المستقلين (أنماط التعلق والسعادة النفسية)، وكذلك لبحث الفروق بين الجنسين في متغير تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة.

#### ثانياً: عينة الدراسة:

- 1- العينة الاستطلاعية: والهدف منها التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية ومدى صلاحيتها للتطبيق على عينة الدراسة. وتكونت من (١١١) من طلبة الجامعة (٥٠ طالبًا، ٦١ طالبة)، اختيروا من طلاب وطالبات كلية التربية بالوادي الجديد بمدينة الخارجة- فرع جامعة أسيوط، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢٠,٤٦) سنة بانحراف معياري (١,٣٦).
- 2- العينة الأساسية: تكونت من (١٤٠) من طلبة الجامعة (٧٧ طالبًا، ٦٣ طالبة)، اختيروا من طلاب وطالبات الجامعة بالفرقة الثالثة بكلية التربية بالوادي الجديد بمدينة الخارجة- فرع جامعة أسيوط، وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (٢١,١٤) سنة، وانحراف معياري (١,٦٠).

ثالثاً: أدوات الدراسة:

1- استبيان تنظيم الانفعال : (من إعداد: Gross& John, 2003، ترجمة وتعريب الباحث).

أ- وصف الاستبيان وخصائصه السيكومترية في صورته الأجنبية: أعد جروس، وجون (Gross& John, 2003) استبيان تنظيم الانفعال، بهدف قياس عمليات وطرائق تنظيم وإدارة الفرد لانفعالاته، وهو من أساليب التقرير الذاتي. ويتكون من ١٠ فقرات تقيس ميل ونزعة الفرد إلى استخدام تنظيم الانفعال؛ والذي يشمل على بعدين، وهما: إعادة التقييم المعرفي (ويتضمن ست فقرات هي: ١، ٣، ٥، ٧، ٨، ١٠)، والقمع التعبيري (ويتضمن أربع فقرات هي: ٢، ٤، ٦، ٩).

وتتم الإجابة عن بنود الاستبيان وفقاً لمقياس ليكرت السباعي؛ وتقدر البدائل (أتفق بشدة، أتفق، أتفق أحياناً، محايد، أرفض أحياناً، أرفض، أرفض بشدة)، بالدرجات (٦، ٧، ٨، ٩، ١٠) على الترتيب. ويتراوح مدى الدرجات الكلي للاستبيان بين (١٠-٧٠)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى استخدام الفرد لاستراتيجيات انفعالية بشكل أكثر تنظيمياً؛ أي إن الفرد يستخدم استراتيجيات تنظيم الانفعال بشكل أكبر. وجميع فقرات الاستبيان مصاغة بشكل إيجابي، كما صيغت جميع الفقرات بشكل لا يوحي بارتباطها بشكل إيجابي أو سلبي بأي من بُعدي تنظيم الانفعال.

وتأكد معدا الاستبيان من صلاحيته من الناحية السيكومترية؛ إذ بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (بفاصل زمني شهرين) (٠,٧٠)، كما بلغ معامل الاتساق الداخلي لبعد "إعادة التقييم المعرفي" (٠,٧٩)، بينما بلغ (٠,٧٣) لبعد "القمع التعبيري"، بالإضافة إلى وجود ارتباط بين بُعدي الاستبيان مع بعضهما البعض مقداره (-٠,٠١)، ما يشير إلى أن إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري يعدان بعدان مستقلان بعضهما عن بعض. كما تم حساب معاملات صدق المحك بين الاستبيان ومقاييس أخرى مثل: العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (John, Donahue& Kentle, 1991). وقد أكدت نتائج التحليل الاستكشافي صدق البناء العاملي للاستبيان.

<sup>1</sup> Emotion Regulation Questionnaire

<sup>2</sup> Cognitive Reappraisal

<sup>3</sup> Expressive Suppression

وحظي الاستبيان بانتشار واسع في مجال علم النفس؛ وترجم إلى العديد من اللغات؛ منها على سبيل المثال: اللغة الألمانية (Abler & Kessler, 2009)، واللغة الإيطالية (Balzarotti, John & Gross, 2010)، واللغة الأسترالية (Gullone & Taffe, 2012)، واللغة السويدية (Enebrink, Björnsdotter & Ghaderi, 2103)، كما أكدت مجموعة من الدراسات الأخرى (مثل دراستي Moore, Zoellner & Mollenholt, 2008; Melka, Lancaster, Bryant & Rodriguez, 2011) البناء العاملي والخصائص السيكومترية للنسخة الأصلية للمقياس سواءً في استخدامه مع الأطفال أو المراهقين.

ب- مبررات ترجمة استبيان تنظيم الانفعال وتعريبه: ندرة وجود أدوات تقيس تنظيم الانفعال في البيئة العربية بشكل عام، والبيئة المصرية بشكل خاص.

ج- ترجمة الاستبيان وخصائصه السيكومترية في البيئة العربية: ترجم الباحث فقرات الاستبيان من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وبعد ذلك عُرضت النسختان العربية والإنجليزية على ثلاثة متخصصين في اللغة الإنجليزية لمراجعتها بهدف التأكد من مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية، وفي ضوء آرائهم، أُعيدت صياغة بعض الفقرات، ثم عُرض الاستبيان على متخصص في اللغة العربية لتحديد مدى سلامة البناء اللغوي لفقرات الاستبيان، إذ تُقدم معنى واضحاً يفهمه المفحوصون، ثم عُرض الاستبيان على عدد (٥) من المحكمين المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس التربوي، وذلك للحكم على مدى صلاحية الاستبيان للتطبيق في البيئة العربية، ومدى ملاءمة الفقرات للهدف منه. وفي ضوء ملاحظات السادة المحكمين تم تعديل بعض الفقرات، ولم يتم حذف أي من الفقرات الموجودة في الاستبيان الأصلي، ومن ثم استقرت الصورة التجريبية للاستبيان على (١٠) فقرات، تم تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية، وقوامها (١١١) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة. وقد استخدمت البيانات المستخلصة منها في التحقق من الخصائص السيكومترية للاستبيان من حيث الاتساق الداخلي، والصدق، والثبات على النحو التالي:

#### (١) الاتساق الداخلي للاستبيان:

(أ) تم حساب الاتساق الداخلي للاستبيان عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل فقرة من فقرات الاستبيان والدرجة الكلية على الاستبيان؛ إذ تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٨٦٤-٠,٤٦٩)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

(ب) تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل فقرة، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ويوضح جدول (١) نتائج ذلك.

جدول (١): معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

إعادة التقييم المعرفي		القمع التعبيري	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	**٠,٧٠٧	٢	**٠,٦٢٧
٣	**٠,٧٠٠	٤	**٠,٥٧٧
٥	**٠,٤٢٨	٦	**٠,٦٨٣
٧	**٠,٥٣٩	٩	**٠,٦٣٦
٨	**٠,٧١١	-	-
١٠	**٠,٦٩١	-	-

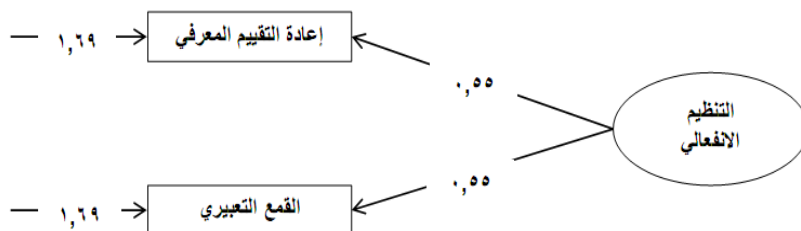
(\*\*) دالة عند مستوى (٠,٠١)

(ج) تم حساب معاملي الارتباط بين الدرجة على كل بُعد، والدرجة الكلية على الاستبيان بشكل كلي؛ إذ بلغت قيمة معامل ارتباط الدرجة الكلية للاستبيان ببعده "إعادة التقييم المعرفي"، وبعده "القمع التعبيري"، (٠,٨٦٤)، و(٠,٧٤٤) على الترتيب، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

(٢) الصدق العاملي التوكيدي: تحقق الباحث من الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي بطريقة الاحتمال الأقصى، التي أسفرت عن تشبع العاملين على عامل واحد، وكانت قيمة ك<sup>٢</sup> تساوي [صفر] بدرجات حرية [صفر]، ومستوى دلالة يساوي [١,٠٠]، وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح، ويطلق عليه في هذه الحالة بالنموذج المثالي؛ وهو عاملان فرعيان، وكانت تشبعاتهما على الترتيب: [٠,٥٥٤]، و[٠,٥٥٤].

<sup>1</sup> Confirmatory Factor Analysis (CFA)

<sup>2</sup> Maximum Likelihood



Chi-Square = 0.000, df = 0, P-Value = 1.000, RMSEA = 0.000

شكل (٢): المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرين اللذين تشبعا بعامل كامن واحد في استبيان تنظيم الانفعال

ويوضح جدول (٢) ملخصًا لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لمتغيرين مشاهدين (نموذج العامل الكامن الواحد).

جدول (٢): نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمتغيرين مشاهدين (نموذج العامل الكامن الواحد) في استبيان تنظيم الانفعال

المتغيرات المشاهدة	النسبة بالعامل الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير النسبة	قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية	معامل الثبات R <sup>2</sup>
إعادة التقييم المعرفي	٠,٥٥٤	١,٦٩٣	**٢,٩٦٠	٠,١٥٣
القمع التعبيري	٠,٥٥٤	١,٦٩٣	**٢,٩٦٠	٠,١٥٤

(\*\*) دالة عند مستوى ٠,٠١، إذ قيمة "ت" الجدولية = ٢,٥٩ .

يوضح جدول (٢)، وشكل (٢) نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق العاملين في استبيان تنظيم الانفعال، كما يتضح أيضًا أن المتغيرين المشاهدين تشبعا بالتساوي بالعامل الكامن؛ إذ بلغ معامل صدقهما أو تشبعهما (٠,٥٥٤) ومن ثمَّ يمكن لكل منهما تفسير (٥٥,٤%) من التباين الكلي في المتغير الكامن (تنظيم الانفعال).

(٣) ثبات الاستبيان:

للتحقق من ثبات الاستبيان تم استخدام طريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية وتمتعت أبعاد الاستبيان بدرجة مناسبة من الثبات، ويوضح جدول (٣) نتائج ذلك.



جدول (٣): معاملات ثبات استبيان تنظيم الانفعال بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			طريقة جتمان	طريقة سبيرمان-براون
١	إعادة التقييم المعرفي	٠,٨٠١	٠,٨٨٩	٠,٨٨٩
٢	القمع التعبيري	٠,٦٨٥	٠,٥٩٨	٠,٥٩٧
	الدرجة الكلية	٠,٧٨٦	٠,٧٥٨	٠,٧٦١

تشير النتائج الواردة في جدول (٣) إلى أن جميع معاملات ألفا كرونباخ سواء للأبعاد الفرعية أو الدرجة الكلية لاستبيان تنظيم الانفعال تراوحت ما بين (٠,٦٨٥-٠,٨٠١)، كما تراوحت معاملات الثبات بطريقة جتمان ما بين (٠,٥٩٨-٠,٨٨٩)، وبطريقة سبيرمان-براون تراوحت ما بين (٠,٥٩٧-٠,٨٨٩)، وجميعها معاملات ثبات مقبولة، ما يعني ارتفاع ثبات استبيان تنظيم الانفعال وبعديه الفرعيين.

وبشكل عام، تُشير النتائج السابقة إلى أن استبيان تنظيم الانفعال يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، والصدق العملي، والثبات، وذلك على عينة البحث الحالي.

## ٢- استبيان أنماط التعلق : (إعداد الباحث)<sup>١</sup>

نظرًا لأن مفهوم أنماط التعلق مفهوم حديث نسبيًا سواء في الدراسات الأجنبية أو العربية، فقد تم إعداد الاستبيان الحالي بهدف توفير أداة سيكومترية مستمدة من البيئة العربية وبخاصة البيئة المصرية لتتاسب أهداف الدراسة الحالية، وتراعي طبيعة أفراد عينتها، وخصائصهم السيكولوجية.

أ- مبررات إعداد استبيان أنماط التعلق: ندرة وجود أدوات تقيس نمطي التعلق (الآمن وغير الآمن) بشكل عام في البيئة العربية عامة، والبيئة المصرية خاصة.

### ب- خطوات إعداد الاستبيان:

وتم اشتقاق بُعدي الاستبيان وفقراته من خلال المصادر التالية:

<sup>1</sup> Attachment Styles Questionnaire

(١) الاطلاع على التراث النظري والبحثي السابق وثيق الصلة بنظريات أنماط التعلق، وأهم مكوناته كما ورد في الإطار النظري للدراسة الحالية ودراساتها السابقة.  
(٢) الاطلاع على العديد من المقاييس التي وردت في الدراسات الأجنبية العربية لقياس أنماط التعلق، ومنها: مقياس التعلق الرومانسي للراشدين (Hazan & Shaver, 1987)، مقياس أنماط التعلق للراشد (Collins & Read, 1990)، استبيان أسلوب العلاقة (Simpson, Rholes & Griffin & Barholmew, 1994)، واستبيان تعلق المراهق<sup>٣</sup> (Griffin & Barholmew, 1994)، ومقياس اليرموك لأنماط تعلق الراشدين (أبو غزال وجردات، ٢٠٠٩)، ومقياس أنماط التعلق (صابر، ٢٠١٤).

وفي ضوء ما سبق، أعددت صورة أولية للاستبيان تكونت من (٢٠) فقرة لقياس نمطيّ التعلق، وتوزعت الفقرات على بعدين، هما: التعلق الآمن، والتعلق غير الآمن، وتضمن كل بُعد (١٠) فقرات. ثم عرض الاستبيان على عدد (٥) من المحكمين من أساتذة على النفس والصحة النفسية؛ وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة الاستبيان للاستخدام في الدراسة الحالية. وتم تطبيقه في صورته التجريبية على عينة الدراسة الاستطلاعية من طلاب الجامعة في مرحلة البكالوريوس. وتم الاستجابة عن بنود الاستبيان وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي؛ وتقدر البدائل (تتطبق تمامًا، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تمامًا)، بالدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب. ويتراوح مدى الدرجات الكلي لكل بعد من بُعديّ الاستبيان بين (٥٠-١٠). وجميع فقرات الاستبيان مصاغة بشكل إيجابي. وبعد تصحيح استجابات المفحوصين، تم التأكد من الخصائص السيكومترية للاستبيان من صدق وثبات على النحو التالي:

(أ) الاتساق الداخلي للاستبيان: تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة على كل فقرة، والدرجة الكلية للبعد المنتمئة إليه، ويوضح جدول (٤) نتائج ذلك.

<sup>1</sup> Adult Attachment Scale

<sup>2</sup> The Relationship Style Questionnaire

<sup>3</sup> Questionnaire Adult Attachment

جدول (٤): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه

التعلق غير الآمن		التعلق الآمن	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**٠,٣٩٠	٢	**٠,٥٢٧	١
**٠,٦٢٨	٤	**٠,٦٣٧	٣
**٠,٦٩٣	٦	**٠,٥٧٤	٥
**٠,٦٦٩	٨	**٠,٦١٤	٧
**٠,٥٨٨	١٠	**٠,٣٣٤	٩
**٠,٧١٧	١٢	**٠,٣٢٣	١١
**٠,٥٢١	١٤	**٠,٥٧٦	١٣
**٠,٧٤٧	١٦	**٠,٦٢٥	١٥
**٠,٧٦٤	١٨	**٠,٦٠٢	١٧
**٠,٧٦٠	٢٠	**٠,٦٠٥	١٩

(\*\*) دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه دالة عند مستوى (٠,٠١)، ما يُشير إلى اتساق صياغة الفقرات مع الهدف العام من الاستبيان.

(ب) **الصدق العاملي للاستبيان:** تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي لبنود الاستبيان؛ بهدف التحقق من الصدق العاملي والتأكد من تشبع فقرات الاستبيان على عاملين هما: التعلق الآمن، والتعلق غير الآمن. وقد استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية، وتم تدوير المحاور تدويرًا متعامدًا بطريقة "الفارماكس" وطبقًا لمحك "كايزر"، وسعيًا نحو مزيدٍ من النقاء والوضوح في المعنى السيكولوجي لتشبعات البنود على العاملين أُعتبر التشبع الملائم الذي يبلغ (٠,٣) فأكثر وفقًا لمحك "جيلفورد". ويوضح جدول (٥) مصفوفة العوامل لفقرات استبيان أنماط التعلق بعد التدوير المتعامد وحذف التشبعات الأقل من (٠,٣).

جدول (٥): مصفوفة العوامل لتشبعات فقرات استبيان أنماط التعلق بعد التدوير المتعامد وحذف التشبعات الأقل من ٠,٣

التعلق غير الآمن		التعلق الآمن	
التشبعات	رقم الفقرة	التشبعات	رقم الفقرة
٠,٣٢٥	٢	٠,٥٤٦	١
٠,٥٥١	٤	٠,٧٠٧	٣
٠,٧٢٠	٦	٠,٥٨٧	٥
٠,٦٨٤	٨	٠,٦٢٦	٧
٠,٦٠٠	١٠	٠,٤٠٤	٩
٠,٧٠٩	١٢	٠,٣٧٥	١١
٠,٥٢٨	١٤	٠,٥٤٨	١٣
٠,٧٧٦	١٦	٠,٦٢٥	١٥
٠,٧٩١	١٨	٠,٥٩٩	١٧
٠,٧٥٦	٢٠	٠,٦٠٥	١٩

يتضح من جدول (٥) أن كل الفقرات تشبعت على أحد العاملين، وأن قيمة الجذر الكامن للعامل الأول (التعلق الآمن) ٤,٦٧٦ ويفسر (٢٣,٣٧٨) من التباين الارتباطي، بينما بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (التعلق غير الآمن) ٣,٢٠٦ ويفسر (١٦,٠٣٢) من التباين الارتباطي.

(ج) ثبات الاستبيان: للتحقق من ثبات الاستبيان، تم استخدام طريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية. وتمتع بُعديّ الاستبيان بدرجة مناسبة من الثبات، ويوضح جدول (٦) نتائج ذلك.

جدول (٦): معاملات ثبات استبيان أنماط التعلق بطريقتي ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	البُعد	معامل	التجزئة النصفية
		ألفا كرونباخ	طريقة جتمان
١	التعلق الآمن	٠,٧٣١	٠,٦٨٩
٢	التعلق غير الآمن	٠,٨٤٠	٠,٨٣٣

تشير النتائج الواردة في جدول (٦) إلى أن جميع معاملات ثبات الاستبيان للبعدين الفرعيين مقبولة، ما يعني ثبات استبيان أنماط التعلق وبعديه الفرعيين.

وبشكلٍ عام، تشير النتائج السابقة إلى أن استبيان أنماط التعلق يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الاتساق الداخلي، والصدق العملي، والثبات، وذلك على عينة البحث الحالي.

### ٣- قائمة أكسفورد للسعادة : (تعريب: عبد الخالق، ٢٠٠١) <sup>١</sup>

أعدَّ أرجيل، مارتن، وليو (Argyle, Martin & Lu, 1995) قائمة أكسفورد للسعادة OHI، وعرَّب عبد الخالق القائمة، وأجرى بعض التعديلات عليها، وتشمل القائمة على (٢٩) فقرة، أمام كل فقرة خمسة بدائل (كثيراً جداً، كثيراً، متوسط، قليلاً، لا)، تأخذ الدرجات من (١-٥) على الترتيب، ومن ثمَّ يتراوح مدى الدرجات على القائمة بين (٢٩-١٤٥). وقد تأكد مُعرَّب القائمة من صدقها وثباتها في البيئة الكويتية، واستخدم مقياس التقدير الذاتي للسعادة كمحك خارجي، وتراوحت معاملات الارتباط بينهما (٠,٥٦-٠,٧٠)، وجميعها دالة إحصائية، كما تحقق من ثبات القائمة بطريقة ألفا كرونباخ؛ وتراوحت معاملات الثبات بين (٠,٩٤-٠,٩١). وقد أُجريت العديد من الدراسات للتأكد من صلاحية النسخة المعرَّبة وصدقها وثباتها في البيئة المصرية، ومنها دراسة دردير (٢٠١٠)، والتي استخدمت محك خارجي للتأكد من صدق قائمة السعادة؛ إذ تراوحت معاملات صدق المحك بين (٠,٤٢-٠,٦٦)، وبلغ معامل ثبات القائمة بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٧٥)، وبإعادة تطبيق الاختبار (٠,٨٤).

وفي الدراسة الحالية، تم التأكد من مدى ملائمة القائمة للتطبيق على عينة الدراسة من خلال الاتساق الداخلي؛ فقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للقائمة، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣١٦-٠,٨٠١)، وجميعها دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١). كما تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ، وبلغ (٠,٩١٧)، وتم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية بطريقتي جتمان، وسبيرمان براون، وبلغت قيمته (٠,٨٧٠) و (٠,٨٩٠) على الترتيب، وجميعها قيم مرتفعة، ما يُعطي الثقة لاستخدام قائمة السعادة في الدراسة الحالية.

<sup>1</sup> Oxford Happiness Inventory (OHI)

## نتائج الدراسة:

قبل البدء في استعراض نتائج الدراسة، يسعى الباحث للتعرف أولاً على الفروق بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال؛ كي يحدد ما إذا كان سيتعامل مع العينة ككل-كوحدة واحدة-أم سيتعامل مع الذكور والإناث كلاً على حدة في دراسة التأثير المباشر وغير المباشر لأنماط التعلق في السعادة النفسية عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط.

## نتائج الفرض الأول:

نصّ الفرض الأول على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في تنظيم الانفعال". ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار-ت للعينات المستقلة لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في تنظيم الانفعال، وذلك بعد التأكد من اعتدالية توزيع الدرجات. ويوضح جدول (٧) نتائج ذلك.

جدول (٧): نتائج اختبار-ت لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في تنظيم الانفعال

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	إناث ن=٦٣		ذكور ن=٧٧		الجنس المتغير
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠,٩٠٣-	٤,٩٣	٣٠,٥٤	٦,٧٠	٢٩,٦٢	إعادة التقييم المعرفي
غير دالة	٠,٩٦٧-	٤,٤١	١٨,٤٨	٤,٢٥	١٧,٧٧	القمع التعبيري
غير دالة	١,١٠٧-	٧,٩٧	٤٩,٠٢	٩,١٧	٤٧,٣٩	الدرجة الكلية

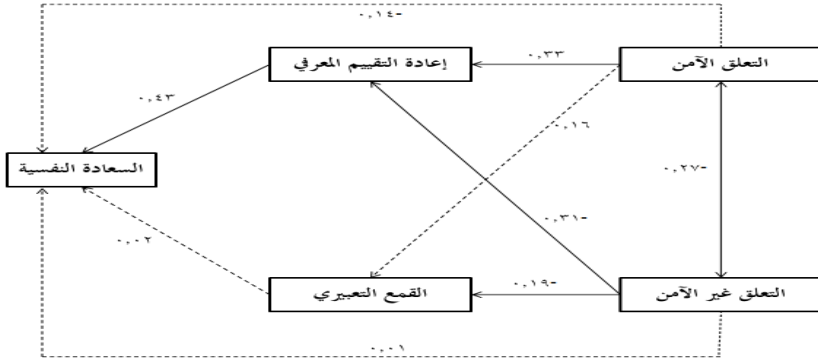
يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في تنظيم الانفعال سواء في الدرجة الكلية أو بعديه الفرعيين، وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول.

وبما أن نتائج الفرض الأول توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في تنظيم الانفعال، فإن الباحث سوف يتعامل مع العينة الكلية لاختبار صحة الفرضين الثاني والثالث.

## نتائج الفرض الثاني:

نصّ الفرض الثاني على أنه: "يوجد تأثير مباشر دال إحصائياً لأنماط التعلق على السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث تحليل

المسار ، باستخدام برنامج المعادلة البنائية الخطية المعروف اختصارًا بالليزرال ، وكانت النتائج كما يلي:



شكل (٣): التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لأنماط التعلق على السعادة النفسية (عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط). ملحوظة: الخط المنقط (---) يُشير إلى أن معامل المسار غير دال إحصائيًا.

جدول (٨): اتجاهات معاملات المسار وقيمها وقيم "ت" المقابلة لها مستوى دلالتها

اتجاه معامل المسار	قيمة معامل المسار	قيم "ت" المقابلة	الدلالة (°)
من التعلق الآمن إلى إعادة التقييم المعرفي	٠,٣٣	٤,٢٥	دال
من التعلق الآمن إلى القمع التعبيري	٠,١٦	١,٨٤	غير دال
من التعلق غير الآمن إلى إعادة التقييم المعرفي	-٠,٣١	-٣,٩٨	دال
من التعلق غير الآمن إلى القمع التعبيري	-٠,١٩	-٢,١٨	دال
من إعادة التقييم المعرفي إلى السعادة النفسية	٠,٤٣	٥,٣١	دال
من القمع التعبيري إلى السعادة النفسية	٠,٠٢	٠,٢٦	غير دال
من التعلق الآمن إلى السعادة النفسية	٠,١٤	-١,٦١	غير دال
من التعلق غير الآمن إلى السعادة النفسية	٠,٠١	٠,١٠	غير دال

<sup>1</sup> Path Analysis

<sup>2</sup> LISREL

(°) يُعد معامل المسار دال إحصائيًا عندما تكون قيمة "ت" لا تقع داخل الفترة المغلقة [ -١,٩٦، ١,٩٦ ]، بينما يكون غير دال إحصائيًا عندما يقع داخل هذه الفترة.

يتضح من شكل (٣)، وجدول (٨) فيما يخص التأثير المباشر لأنماط التعلق في السعادة النفسية، أن جميع قيم "ت" كانت غير دالة، ما يعني عدم دلالة معامل المسار؛ والذي يشير إلى عدم وجود تأثير مباشر دال إحصائياً لأنماط التعلق في السعادة النفسية، وبهذا تتحقق عدم صحة الفرض الثاني.

### نتائج الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على أنه: "يوجد تأثير غير مباشر دال إحصائياً لأنماط التعلق في السعادة النفسية (عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط) لدى طلاب الجامعة". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدم الباحث تحليل المسار باستخدام برنامج المعادلة البنائية الخطية المعروف اختصاراً بالليزرال.

وبالرجوع إلى شكل (٣) جدول (٨)، فيما يخص التأثير غير المباشر لأنماط التعلق في السعادة النفسية عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط، أن هناك تأثيراً غير مباشر ويتعين قيمه على النحو التالي:

جدول (٩): التأثيرات غير المباشرة لأنماط التعلق على السعادة النفسية

السعادة النفسية	التأثير غير المباشر لأنماط التعلق في السعادة النفسية	التأثير المباشر
العامة	$0.43 * (0.33) = 0.1419$	لا يوجد

من الملاحظ من شكل (٣) وجدولي (٨، ٩) أنه لا يوجد تأثير مباشر لأي من نمطي التعلق في السعادة النفسية، بينما يوجد تأثير غير مباشر للتعلق الآمن في السعادة النفسية (عبر إعادة التقييم المعرفي كمتغير وسيط) قيمته (٠,١٤١٩)؛ أي إن تنظيم الانفعال (متمثل في بُعد إعادة التقييم المعرفي) له دور في زيادة التأثير غير المباشر لأنماط التعلق في السعادة النفسية، وبهذا تتحقق صحة الفرض الثالث.

### تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها:

بالرجوع إلى نتيجة الفرض الأول المتعلقة بالفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال، فقد أشارت النتائج في جدول (٧) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث سواء في الدرجة الكلية لاستبيان تنظيم الانفعال أو في بعديه الفرعيين. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة جودال (Goodall, 2015) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال.



ويذكر ي-تشنج (Yi-Ching, 2012) أن الأدبيات تُشير إلى أنه يمكن تفسير الاختلافات بين الجنسين في تنظيم الانفعال بشكل أفضل على أنها اختلافات بين الجنسين في الأدوار الاجتماعية أو القوالب النمطية الجنسية. كما أن الأفراد لا يتعلمون فقط ما الانفعالات، بل أيضًا ما الدرجة المسموح بها لهم في التعبير عنها. وتتوقف درجة تعبير الأفراد عن انفعالاتهم على عددٍ من العوامل الاجتماعية والثقافية والموقفية. كما أن القدرة على التعبير لدى الذكور والإناث تتأثر بالعوامل الاجتماعية، لذلك فهم يختلفون في قدرتهم على التعبير عن انفعالاتهم، ويُعتقد أن الإناث أكثر من الذكور في القدرة على التعبير عن استجاباتهم الانفعالية، بينما يكون الذكور أكثر قمعًا للتعبير عن انفعالاتهم. واستنادًا لنظرية التنشئة الاجتماعية بين الجنسين، فإن الأولاد الذكور يكونون أقل تعبيرًا عن انفعالاتهم من البنات، بسبب ردود الفعل التي يقدمها الوالدان أو المعلمون أو الأصدقاء عندما يُظهرون المودة أو العاطفة (Eisenberg, Cumberland & Spinrad, 1998)، ومن المتوقع أن يكون الذكور أكثر عقلانية واستقلالًا وقمعية، في حين يُتوقع من المرأة أن تكون أكثر عاطفية وإحساسًا وتعبيرًا (Fabes & Martin, 1991).

كما تختلف هذه النتيجة أيضًا مع نتيجة دراسة ي-تشنج (Yi-Ching, 2012) التي توصلت إلى أن هناك فروقًا دالة إحصائيًا في بُعد إعادة التقييم المعرفي لصالح الذكور مقارنة بالإناث، في حين كانت الفروق دالة إحصائيًا في بُعد القمع التعبيري لصالح الإناث، وقد فُسر ذلك في ضوء عدد من العوامل الثقافية والاجتماعية والموقفية، إذ إن هذه العوامل تؤدي دورًا مهمًا في تنظيم الفرد لانفعالاته، إذ تتيح ثقافة المجتمع للذكر فرصة التعبير عن انفعالاته بعكس الأنثى التي تمنعها تلك الثقافة عن ذلك.

وعلى الرغم من أن هناك بعض الدراسات التي تُشير إلى أن الذكور قد يحتاجون إلى بذل جهد أقل من الإناث لإعادة التقييم المعرفي لأنهم يفعلون ذلك بشكل أكثر غريزية وأقل عمقًا، فإن الأدبيات تشير إلى قصور هذه الفكرة، إذ يعتقد جروس، وجون (Gross & John, 2003) أن الاختلافات بين الجنسين في إعادة التقييم المعرفي عادةً غير موجودة أو صغيرة.

وربما يرجع ذلك إلى طبيعة أفراد العينة من طلاب الجامعة الذين يتميزون باتساع مداركهم وقدراتهم العقلية التي تتيح لهم فرصًا متساوية تقريبًا للقيام بعمليات الاقتراب من أو الابتعاد عن موقف انفعالي معين (اختيار الموقف)، وتعديل البيئة الطبيعية المحيطة

بالموقف (تعديل الموقف) لتغيير أثره الانفعالي، وإعادة توجيه انتباههم بعيدًا عن الموقف الانفعالي المؤلم (الانتشار الانتباهي)، وقدرتهم بعد ذلك لتغيير تقييمهم لموقف انفعالي ما (التغيير المعرفي) لتغيير معناه.

كما اختلفت هذه النتيجة أيضًا مع نتيجة دراسة ي-تشنج (Yi-Ching, 2012) التي توصلت إلى أن الذكور حصلوا على مستويات أعلى في بُعد القمع التعبيري في حين حققت الإناث مستويات أقل، وتُفسر هذه النتيجة في ضوء ما ذكره جروس، وجون (Gross & John, 2003) من أن القمع التعبيري يرتبط بشكل واضح بمستويات أعلى لدى الذكور منه لدى الإناث، بسبب الخوف وانخفاض مستويات الانفعال والرغبة في القرب.

ويُمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نموذج العمليات الدينامية لتنظيم الانفعال الذي قدمه جروس، وتومبسون (Gross & Thompson, 2007)، وجروس (Gross, 2002)، وبالأخذ في الاعتبار أن كلا الجنسين من أفراد العينة أصبحوا أكثر قدرةً على: (١) اختيار موقف واحد من بين موقفين أو أكثر؛ فهم بإمكانهم أن يبقوا في البيت بدلًا من الذهاب إلى حفلةٍ ما، وذلك لأنّهم في صراعٍ مع شخص ما سيذهب إلى هذه الحفلة، (٢) تعديل انفعالاتهم تجاه موقف معين؛ فالفرد الذي يشاهد برنامج تليفزيوني مُزعج ربما يُغيّر قناة التلفاز، (٣) إعادة توجه انتباههم تجاه موقف معين؛ فالفرد الذي يشاهد عملية إطلاق رصاص ربما يُغلق عيناه عندما يرى هذا الموقف، (٤) إعادة تقييمهم المعرفي لموقف معين حتى يُغيروا من معناه الانفعالي؛ فعندما يخسر لاعب كرة قدم ربما يُرجع ذلك إلى الظروف الجوية أو زملائه الآخرين بجانب لومه ذاته وإمكاناته الرياضية، (٥) كفّ الاستمرار في سلوكهم التعبيري لانفعالاتهم في موقف معين، كما أنّهم قد يُخفوا علامات التعبير الانفعالي؛ وذلك بهدف المسابرة الاجتماعية للجماعة أو الانصياع للموقف؛ فالطالب الجالس في حصة دراسية ربما يُغيّر من سلوك ما داخل الحصة انصياعًا لأوامر المعلم أو مسابرة لزملائه في الفصل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مكونات تنظيم الانفعال الثلاث، وهي: مكون الخبرة، والمكون السلوكي، والمكون الفسيولوجي؛ فعينة الدراسة من الذكور والإناث على حد سواء بحكم مرحلتهم العمرية أصبحوا أكثر خبرة في الحياة ووعي بمشاعرهم الذاتية (مكون الخبرة)، كما أن استجاباتهم السلوكية تجاه المواقف تغيرت عن ذي قبل وأصبحت تتسم العقلانية والنضج (المكون السلوكي)، كما أنّهم أصبحوا أكثر قدرة في التحكم في استجاباتهم

الفسولوجية كضربات القلب وضغط الدم، وتصلب الشعر والجلد (المكون الفسيولوجي) (Gross & John, 2003).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما يتمتع به أفراد المجتمع حالياً من طلاب وطالبات الجامعة من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، التي أتاحت لهم حرية التعبير عن آرائهم ومشاعرهم وانفعالاتهم تجاه أنفسهم والآخرين والمجتمع بشكل عام، الأمر الذي مهدّ الطريق أمامهم بشكل متساوٍ تقريباً في التعبير عما يدور بداخلهم في المواقف الانفعالية المختلفة التي يتعرضون لها. كما أن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تعامل بها الأسرة أبنائهما في الوقت الحاضر أصبحت أكثر تقبلاً عن ذي قبل وأكثر تفهماً لمطالب النمو الانفعالي، الأمر الذي ساعد في توفير مناخ أسري لكل من الجنسين يتسم بحرية التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم وآرائهم.

وفيما يخص نتيجة الفرض الثاني يتضح عدم وجود دلالة إحصائية لمعامل المسار من أنماط التعلق تجاه السعادة النفسية؛ والذي يشير إلى عدم وجود تأثير مباشر قوي لأنماط التعلق في السعادة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع نتيجة دراسة كاريمان، وفينجرهوتس (Karreman & Vingerhoets, 2012) التي أشارت إلى وجود تأثير مباشر فقط لبُعد التعلق الآمن في السعادة النفسية، في حين لم يوجد تأثير مباشر للتعلق غير الآمن في السعادة النفسية. كما أنها تتفق بشكل جزئي مع نتائج دراسة تشونج، وتشوي (Chung & Choi, 2014) التي توصلت إلى عدم وجود تأثير مباشر للتعلق التجنبي على السعادة الشخصية، في حين وُجد تأثير مباشر للتعلق القلق على السعادة النفسية.

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي توصلت إلى وجود ارتباط مباشر ودال إحصائياً بين أنماط التعلق والسعادة النفسية، ومنها دراسات: (Zimmer-Gembeck & Ducat, 2010; Abubakar, et al., 2013; Odacı & Çıkrıkçı, 2014; Vithya, Karunanidhi & Sasikala, 2015; Zdrenka, et al., 2015; Zhang, et al., 2016)

كما تختلف هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات التي توصلت إلى وجود تأثير مباشر بين أنماط التعلق والسعادة النفسية، وقد فسرت الدراسات هذه النتيجة في ضوء أن الطلاب في المرحلة الجامعية يقضون وقتاً طويلاً بعضهم مع بعض، كما أنهم يتشاركون في

مشكلاتهم ويبحثون عن المساندة. وهذه المساندة التي يحصلون عليها من أصدقائهم تمنحهم الشعور الإيجابي بالقدرة على مواجهة مشكلاتهم وإعادة حلها. بالإضافة إلى أن طلاب الجامعة يقضون أغلب أيامهم الجامعية في الأنشطة المرححة مع أقرانهم ويكونون أكثر قرباً بعضهم من بعض، الأمر الذي يجعلهم ربما يشعرون بالسعادة، كما أن التناول والتعلق بالأقران يعدان مُنبأً بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة (Vithya, Karunanidhi& Sasikala, 2015).

ويعتقد الباحث أيضاً أن هذه النتيجة يُمكن تفسيرها في ضوء أن السعادة النفسية أصبحت الآن ليست رهناً بعامل واحد، بل تتأثر بالعديد من المتغيرات والعوامل النفسية المحيطة إضافة إلى أنماط التعلق.

**وجاءت نتيجة الفرض الثالث في شكل (3)، وجدول (8) لتشير إلى وجود تأثير غير مباشر دال إحصائياً لأنماط التعلق في السعادة النفسية (عبر تنظيم الانفعال كمتغير وسيط) لدى طلاب الجامعة؛ إذ كان التأثير غير المباشر لبعد التعلق الآمن فقط في السعادة النفسية عن طريق إعادة التقييم المعرفي، في حين لم يوجد تأثير غير مباشر لبُعد القمع التعبيري كمتغير وسيط للعلاقة بين أنماط التعلق والسعادة النفسية.**

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كاريمان، وفينجرهوتس (Karreman& Vingerhoets, 2012) التي أشارت إلى وجود تأثير غير مباشر لأنماط التعلق في السعادة النفسية (عبر تنظيم الانفعال، متمثل في بُعد إعادة التقييم المعرفي)، بينما لا يوجد تأثير غير مباشر عبر بُعد القمع التعبيري. كما فسرا كاريمان، وفينجرهوتس (Karreman& Vingerhoets, 2012) هذه النتيجة في ضوء أن الفرد المتعلق بالآخرين تعلقاً آمناً يبدو أقل انفعالاً تجاه المواقف الانفعالية الضاغطة، ما يشعره بالسعادة النفسية بشكل أو آخر؛ فعلى سبيل المثال فإن الفرد الذي يحصل على قدر كبير من التقدير في علاقاته بالأشخاص القريبين منه، فإن ذلك يساهم في شعوره بالرضا عن الحياة.

كما تتفق هذه النتيجة ضمناً مع ما أشار إليه جودال (Goodall, 2105) من أن دراسة الدور الوسيط لتنظيم الانفعال تعطينا فهماً أفضل لهذا المفهوم؛ فنجد أن أنماط التعلق غير الآمنة تجعل الأفراد لديهم صعوبة في تنظيم انفعالاتهم ومن ثم يؤدي بهم إلى عدم الشعور بالسعادة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مفهوم المتغير الوسيط الذي أوضحه كل من غريب (٢٠٠٣)، وبارون، وكيني (Baron & Kenny, 1986) من أنه كلما كانت الطريقة التي يرتبط الفرد في علاقاته بالآخرين آمنة وتتسم بالثقة والاطمئنان (التعلق الآمن)، كلما كانت قدرة الفرد على مواجهة انفعالاته وإدارة خبراته الانفعالية بوعي وفهم أكبر ويجعله يقيم المواقف الانفعالية الضاغطة التي يتعرض لها ويعبر عن نفسه انفعاليًا وينظم انفعالاته بشكل أفضل (تنظيم الانفعال)، الأمر الذي يؤدي به إلى الشعور بالارتياح والرضا عن حياته الماضية كما يُشعره بالتنازل والأمل في حياته المستقبلية (السعادة النفسية).

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء العلاقات الارتباطية، ومعاملات المسار التي أشار إليها تحليل المسار وتوصلت إليها الدراسات السابقة كما يلي:

١- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين أنماط التعلق وتنظيم الانفعال، وقد توصلت مجموعة من الدراسات السابقة (Gresham & Gullone, 2012; Yi-Ching, 2012; Goodall, 2015; Oshri et al, 2015; O'Neill, 2015) إلى هذه النتيجة.

وقد أشار ي-تشنج (Yi-Ching, 2012) إلى أن أنماط التعلق تتضمن العديد من الطرق المعرفية والسلوكية الجذابة التي تنشط، وتعّدل أو تلغي التعبير عن الانفعالات (Shaver & Mikulincer, 2007)، وأن بولبي (Bowlby, 1980) أكد أن الانفعالات تعد المفهوم الأساسي للتعلق، لأن التعلق -من بين الميكانزمات السلوكية المختلفة- يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالمشاعر القوية. ويستخدم الأفراد التعلق لكي يطوروا أو يعززوا شعورهم بالأمن (Shaver, Collins & Clark, 1996). كما أن الأفراد الذين يرغبون في استعادة أو تدعيم شعورهم بالأمن في علاقاتهم بالآخرين يجب أن يستخدموا تنظيم الانفعال (Mikulincer & Shaver, 2003).

ويرى كوتشانسكا (Kochanska, 2001) أن الأطفال والمراهقين الذين يتعلقون تعلقًا غير آمن يميلون إلى تحويل انتباههم بعيدًا عن التهديدات عندما يكونون في محنة، وعلى العكس، فإن الأفراد الذين يتعلقون تعلقًا آمنًا أكثر عرضة لطبقوا استراتيجيات تنظيمية أكثر مرونة.

ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الأفراد ذوي التعلق الآمن يميلون إلى دمج دوافع حل المشكلات ومحاولات إعادة التقييم في إطار تنظيم الانفعال. وعندما تُظهر التهديدات المشاعر غير المرغوبة، فإن الأفراد ذوي التعلق الآمن يدمجون الموارد المتاحة لديهم لإنتاج

طرائق فعالة لحل المشكلة. بالإضافة إلى ذلك، فإنهم يستخدمون إعادة التقييم لتقييم أوضاعهم، وتفكيك الأحداث، وإعادة تحديد الأوضاع، وتحويل التهديدات بشكل إيجابي إلى تحديات (Mikulincer & Shaver, 2003). وأنهم يتعاملون مع الضغوط بالتفاوض، كما أنهم يعززون الأحداث غير المرغوب فيها إلى أسباب يمكن السيطرة عليها وأسباب يمكن إعادة بحثها من جديد. وتستمر إعادة التقييم هذه من خلال نماذج داخلية إيجابية عن الذات والآخرين.

كما أن الأفراد ذوي التعلق الآمن يشعرون بأمان في التعبير عن مشاعرهم الحقيقية دون قلق من المخاطر التي ستواجههم في علاقاتهم (Gross & John, 2003; Mikulincer & Shaver, 2003). وأن التعلق الآمن يُعد بمثابة الحماية التي تسمح للأفراد بالتصدي للضغوط الانفعالية بسرعة دون قمع لمشاعرهم وانفعالاتهم. وتأتي هذه النتيجة متسقة مع نتائج الدراسات السابقة من أن الأفراد ذوي التعلق الآمن المرتفع يُظهرون مستويات أدنى من قمع التعبير.

٢- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين تنظيم الانفعال والسعادة النفسية، وقد توصلت مجموعة من الدراسات السابقة (Quoidbach, et al, 2010; De Castella, et al., 2013; Aka & Gencoz, 2014; Peh, Kua & Mahmendran, 2016) إلى هذه النتيجة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كويدباخ وآخرين (Quoidbach, et al., 2010) التي توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين تنظيم الانفعال والسعادة النفسية، كما أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات تنظيم انفعال محفزة لديهم سعادة نفسية ورضا عن الحياة بشكل أكبر من أولئك الذين يستخدمون استراتيجيات تنظيم انفعال مثبطة.

وتتفق هذه النتيجة أيضًا مع ما أشار إليه بيرون-مكجوفرن، وآخرين (Perrone-McGovern, Simon-Dack, Beduna, Williams & Esche, 2015) من أن تنظيم الانفعال (والذي يتكون من إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير للانفعالات) يُسهم بشكل واضح في تباين السعادة الشخصية؛ إذ وُجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين إعادة التقييم المعرفي مع السعادة، في حين وُجدت علاقة سالبة ودالة إحصائيًا بين القمع التعبيري والسعادة. كما أن الأفراد الأكثر استخدامًا لاستراتيجيات إعادة التقييم المعرفي (على

سبيل المثال، مواجهة الأحداث الضاغطة عن طريق الحديث الذاتي الإيجابي) لتنظيم الانفعال لديهم سعادة نفسية أكثر وضغوط نفسية أقل من أولئك الذين يستخدمون استراتيجيات القمع التعبيري لتنظيم الانفعال (على سبيل المثال، محاولة إخفاء أو إنكار ردود الفعل الانفعالية للأحداث الضاغطة).

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الأفراد إذا تعلموا كيفية إصلاح أخطائهم المعرفية، وإدارة عدوانهم وانفعالاتهم السلبية سيحصلون على علاقات فعالة مع الآخرين، ويديرون الضغوط البيئية ويعتدلون أساليب حياتهم، ويتعلمون مهارة إدارة الضغوط (إدارة الوقت، وحل المشكلات، وإدارة الموارد المالية...)، ربما يشعرون بالنجاح وبمستويات عالية من تقدير الذات والتقدم الأكاديمي والدعم الاجتماعي، ومن ثمَّ يشعرون بالارتياح والرضا النفسي والسعادة النفسية؛ وهذا يعني أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات تنظيم انفعال تكيفية يُظهرون مستويات عالية من السعادة (Haji, Mohammadkhani& Hahtami, 2011).

ومن خلال نتيجتي الفرضين الثاني والثالث نخلص إلى أنه لا يوجد تأثير مباشر لأي من أنماط التعلق في السعادة النفسية، بينما يوجد تأثير غير مباشر للتعلق غير الآمن في السعادة النفسية (عبر استراتيجية إعادة التقييم المعرفي كمتغير وسيط) قيمته (٠,١٤١٩)؛ أي إنَّ تنظيم الانفعال (متمثل في بُعد إعادة التقييم المعرفي) له دور في زيادة التأثير غير المباشر لأنماط التعلق، هذا يؤكد الدور المهم الذي يلعبه تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية بشكلٍ خاصٍ، وبين بعض المتغيرات النفسية بشكل عام (كما أثبتته العديد من الدراسات السابقة التي تم ذكرها)؛ ما يُعطي لموضوع هذه الدراسة أهمية خاصة.

إن نتائج الدراسة الحالية محددة بحدودها، ولذلك يُرجى إجراء العديد من الدراسات على عينات أكبر وفئات مختلفة للتأكد من النتائج التي تم التوصل إليها.

#### الدلالات والبحوث المستقبلية المقترحة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، ونظرًا لأهمية متغيراتها، يوصي الباحث بتأكيد الدور الفاعل والأساسي لأساليب وأنماط التنشئة الاجتماعية كمصدرٍ أساسي من مصادر الفروق بين الجنسين في استخدام تنظيم الانفعال لتحقيق السعادة النفسية للأفراد، وضرورة عقد مجموعة من الدورات والندوات الإرشادية لطلاب الجامعة لتنظيم انفعالاتهم

لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وكذلك الاهتمام بالدراسات التي تتعلق بفحص أثر استخدام تنظيم الانفعال لمواجهة الضغوط والانفعالات الأكاديمية وانعكاساتها على الأداء الأكاديمي للطلاب، لذا يقترح الباحث إجراء المزيد من البحوث المستقبلية حول دراسة:

- الفروق بين الجنسين في تنظيم الانفعال لدى عينة أكبر؛ للكشف بشكل أوضح عن مدى الاختلاف بينهما في تنظيم الانفعال في ظل التباين الموجود في نتائج الدراسات السابقة.

- الدور الوسيط لتنظيم الانفعال في علاقة المتغيرات النفسية بعضها ببعض، لمعرفة تأثيراته غير المباشرة.

- دراسة دور برامج تنمية تنظيم الانفعال كمدخل لتحسين الشعور بالسعادة النفسية للفرد.



### قائمة المراجع

- أبوغزال، معاوية؛ وجرادات، عبدالكريم. (٢٠٠٩). أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ٥(١)، ٥٧-٤٥.
- أبوهاشم، السيد محمد. (٢٠١٠). النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة بنها*، ٢٠(٨١)، ٣٥٠-٢٦٨.
- الضبع، فتحي عبدالرحمن؛ وشليبي، يوسف محمد. (٢٠١٥). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية*، ٢٥(٣)، ٢٣١-٣٠٨.
- دردير، نشوة كرم. (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
- حسن، عزت عبد الحميد. (٢٠١٧). الخصائص السيكومترية لمقياس صعوبات في تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٧(٩٥)، ٤٧-٢٣.
- صابر، سامية محمد. (٢٠١٤). أنماط التعلق وعلاقتها بالكمالية، وأساليب المواجهة للضغوط النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق*، ٤٨(٢)، ١٣-١٢٦.
- عبدالخالق، أحمد؛ والشطي، تغريد؛ وعباس، سوسن؛ والثويني، نادية؛ والذيب، سماح؛ وأحمد، شيماء، والسعيد، نجاة. (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. *دراسات نفسية*، ١٣(٤)، ٦١٢-٥٨١.
- علام، سحر فاروق. (٢٠١٧). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التمتع والتنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة. *دراسات نفسية*، ٢٦(١)، ٨٥-١٥٨.

غريب، غريب عبد الفتاح. (٢٠٠٣). نمذجة العلاقة السببية بين التحصيل الدراسي ومفهوم الذات والأعراض الاكتئابية: دراسة للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة على الأعراض الاكتئابية في المرحلة الإعدادية بدولة الامارات العربية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ١٣(٣٩)، ٨٨-١.

- Abubakar, A.; Alonso-Arbiol, I.; van de Vijver, F. J.; Murugami, M.; Mazrui, L. & Arasa J. (2013). Attachment and psychological well-being among adolescents with and without disabilities in Kenya: the mediating role of identity formation. **Journal of Adolescence**. 36(5), 849-57.
- Abler, B. & Kessler, H. (2009). Emotion Regulation Questionnaire: Eine Deutsche Version des ERQ Von Gross & John [Emotion Regulation Questionnaire – A German Version of Gross & John's ERQ]. **Diagnostica** 55(3), 3144–3152.
- Aka, B. T. & Gencoz, T. (2014). Perceived parenting styles, emotion recognition and regulation in relation to psychological well-being. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**, 159, 529-533.
- Balzarotti, S.; John, O. P. & Gross, J. J. (2010). An Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire, **European Journal of Psychological Assessment**, 26(1), 161–167.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). the moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. **Journal of Personality and Social Psychology**, 51(6), 1173-1182.
- Bowlby, J. (1973). **Attachment and loss. Volume 2, Separation: Anxiety and Anger**. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). **Attachment and loss, Vol. 3: Loss, sadness and depression**. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1990). **A Secure Base: Parent-child Attachment and Healthy Human Development**. New York: Basic Books.
- Brans, K.; Koval, P.; Verduyn, P.; Lim, Y. & Kuppens, P. (2013). The Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. **Emotion**, 13(5), 926-939.

- Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W., & Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation and coping in Portuguese emerging adults: A test of a mediation hypothesis. **The Spanish Journal of Psychology**, *15*(3), 1000-1012.
- Chung, K. & Choi, E. (2014). Attachment styles and mother's well-being among mothers of preschool children in Korea: The mediating role of marital satisfaction, **Personality and Individual Differences**, *69*, 135-139.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. **Journal of Personality and Social Psychology**, *58*, 644-663.
- De Castella, K.; Goldin, P.; Jazaieri, H.; Ziv, M.; Dweck, C. & Gross, J. (2013). Beliefs About Emotion: Links to Emotion Regulation, Well-Being, and Psychological Distress, **Basic and Applied Social Psychology**, *35*, 497-505.
- Eisenberg, A., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parent socialization of emotion. **Psychology Inquiry**, *9*, 241-273.
- Enebrink, P.; Björnsdotter, A. & Ghaderi, A. (2013). The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties and Norms for Swedish Parents of Children Aged 10-13 Years. **Europe's Journal of Psychology**, *9*(2), 289-303.
- Extremera, N. & Rey, L. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being, **Front Psychol**, *6*, 1632.
- Fabes, R. A., & Martin, C. L. (1991). Gender and age stereotypes of emotionality. **Personality and Social Psychology Bulletin**, *17*, 532-540.
- Fergus, T. A. & Bardeen, J. R. (2016) Negative mood regulation expectancies moderate the association between happiness emotion goals and depressive symptoms. **Personality and Individual Differences**, *100*, 23-27.
- Gillanders, S.; Wild, M.; Deighan, C. & Gillanders, D. (2008). Emotion Regulation, Affect, Psychosocial Functioning, and Well-being in Hemodialysis Patients, **American Journal of Kidney Diseases**, *51*( 4), 651-662

- Goodall, K. (2015). Individual differences in the regulation of positive emotion: The role of attachment and self esteem, **Personality and Individual Differences**, 74, 208-213.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, 26(1), 41-54.
- Gresham, D. & E. Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment, **Personality and Individual Differences**, 52, 616–621
- Griffin, D. W.; Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. **Journal of Personality and Social Psychology**, 67(3), 430-445.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response- focused Emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. **Journal of Personality and Social Psychology**, 74, 224–237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. **Review of General Psychology**, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. **Psychophysiology**. 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2008). Emotion Regulation. In: *Handbook of Emotions*, M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), 3<sup>rd</sup> edition, pp. 497-512. The Guilford Press: London.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), **Handbook of emotion regulation** (pp. 3–24). New York: The Guilford Press.

- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. **Psychological Assessment**, *24*(2), 2409-417
- Guzmán-González, M., Lafontaine, M. F., & Levesque, C. (2016). Romantic Attachment and Physical Intimate Partner Violence Perpetration in a Chilean Sample: The Mediating Role of Emotion Regulation Difficulties, **Violence and Victims**, *31*(5), 854-868.
- Haji, T. M.; Mohammadkhani, S. & Hahtami, M. (2011). The Effectiveness of Life Skills Training on Happiness, Quality of Life and Emotion Regulation. **Social and Behavioral Sciences**, *30*, 407-411.
- Hamilton, N. A.; Karoly, P.; Gallagher, M.; Stevens, N.; Karlson, C. & McCurdy, D. (2007). The Assessment of Emotion Regulation in Cognitive Context: The Emotion Amplification and Reduction Scales. **Cognitive Therapy and Research**, *33*(3), 255-263.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. **Journal of Personality and Social Psychology**, *52*, 511-524.
- Jones, J. D., Brett, B. E., Ehrlich, K. B., Lejuez, C. W., & Cassidy, J. (2014). Maternal attachment style and responses to adolescents' negative emotions: The mediating role of maternal emotion regulation. **Parenting: Science and Practice**, *14*, 235-257.
- Jun, M. & Yusuke, T. (2013). Depression and interpersonal stress: The mediating role of emotion regulation. **Motivation and Emotion**, *37*(3), 600-608.
- Kafetsios, K., Athanasiadou, M. & Dimou, N. (2014). Leaders' and subordinates' attachment orientations, emotion regulation capabilities and affect at work: A multilevel analysis, **The Leadership Quarterly**, *25*(3), 512-527.
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. **Personality and Individual Differences**, *53* (7), 821-82

- Kochanska, G. (2001). Emotional development in children with different attachment histories: The first three years. **Child Development**, 72(2), 474-491.
- Koole, S. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. **Cognition & Emotion**, 23, 4–41.
- Kullik, A., & Petermann, F. (2013). Attachment to parents and peers as a risk factor for adolescent depressive disorders: The mediating role of emotion regulation. **Child Psychiatry and Human Development**, 44(4), 537-548.
- Láng, A. (2010). Attachment and emotion regulation – clinical implications of a non-clinical sample study. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, 5, 674–678
- Larsen, R. J. (2000). Toward a Science of Mood Regulation. **Psychological Inquiry**, 11, 129–141.
- Malik, S., Wells, A. & Wittkowski, A. (2015). Emotion Regulation as A Mediator in The Relationship Between Attachment and Depressive Symptomatology: A Systematic Review. **Journal of Affective Disorders**, 172, 428-444.
- Matyja, A. M. (2014). Adult Attachment and Psychopathology: The Mediating Role of Emotion Regulation and Cognitive Factors. **Unpublished doctoral dissertation**. Southern Illinois University.
- Melka, S. E.; Lancaster, S. L.; Bryant, A. R. & Rodriguez, B. F. (2011). Confirmatory Factor and Measurement Invariance Analyses of the Emotion Regulation Questionnaire, **Journal of Clinical Psychology**, 67(12), 1283—1293
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), **Advances in experimental social psychology**, (vol. 35; pp. 53–152). San Diego, CA: Academic Press.
- Moore, S. & Leung, L. (2002). Young people's romantic attachment styles and their associations with well-being, **Journal of Adolescence**, 25(2), 243–255.
- Moore, S. A.; Zoellner, L. A. & Mollenholt, N. (2008). Are Expressive Suppression and Cognitive Reappraisal

- Associated with Stress-Related Symptoms? **Behaviour Research and Therapy**, 46 (9), 993–1000.
- Odacı, H. & Çıkrıkçı, Ö. (2014) Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students, **Computers in Human Behavior**, 32, 61–66.
- O’Neill, J. J. (2015). A Correlational Study Examining the Relationship between Attachment Styles and Emotion Regulation in Adult Inpatient Marijuana Users. **doctoral dissertation**, Grand Canyon University.
- Oshri, A.; Sutton, T. E.; Clay-Warner, J. & Miller, J. D. (2015). Child maltreatment types and risk behaviors: Associations with attachment style and emotion regulation dimensions. **Personality and Individual Differences**, 73, 127–133.
- Panfile, T. M. & Laible, D. J. (2012). Attachment Security and Child's Empathy: The Mediating Role of Emotion Regulation, **Merrill-Palmer Quarterly**. 58(1), 1-12.
- Parkinson, B. & Totterdell, P. (1999). Classifying Affect Regulation Strategies. **Cognition & Emotion**, 13, 277–303.
- Paulus, D. J., Vujanovic, A. A. & Wardle, M. C. (2016). Anxiety Sensitivity and Alcohol Use Among Acute-Care Psychiatric Inpatients: The Mediating Role of Emotion Regulation Difficulties. **Cognitive Therapy and Research**, 40(6), 813–823
- Peh,C.; Kua, E. & Mahendran, R. (2016). Hope, emotion regulation, and psychosocial well-being in patients newly diagnosed with cancer, **Support Care in Cancer**, 24(5), 1955-1962.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O’Donovan, A. (2015). Corrigendum to “Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation”, **Personality and Individual Differences**, 74, 303.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O’Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation, **Personality and Individual Differences**, 54, 453–456.

- Perez, J., Venta, A., Garnaat, S., & Sharp, C. (2012). The Difficulties in Emotion Regulation Scale: Factor structure and association with nonsuicidal self-injury in adolescent inpatients. **Journal of Psychopathological Behavioral Assessment**, *34*, 393-404.
- Perrone-McGovern, K. M.; Simon-Dack, S. L.; Beduna, K. N.; Williams, C. C. & Esche, A. M. (2015). Emotions, Cognitions, and Well-Being: The Role of Perfectionism, Emotional Overexcitability, and Emotion Regulation. **Journal for the Education of the Gifted**, *38*(4), 343–357.
- Quoidbach, J.; Berry, E.; Hansenne, M. & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies, **Personality and individual differences**, *49*(5), 368-373.
- Shaver, P. R., Collins, N., & Clark, K. L. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship partners. In G. J. O. Fletcher, & J. Fitness (Eds.), **Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach** (pp. 25-61). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. Gross (Ed.), **Handbook of emotion regulation** (pp. 446-465). New York: Guilford Press
- Seligman, M. (2003). Positive Psychology: Fundamental Assumption. **The Psychologist**, *16*, 126-127.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. **Journal of Personality and Social Psychology**, *71*, 899-914.
- Tavernier, R. & Willoughby, T. J. (2015). A Longitudinal Examination of the Bidirectional Association Between Sleep Problems and Social Ties at University: The Mediating Role of Emotion Regulation. **Journal of Youth and Adolescence**, *44*(2), 317–330.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of Mood: Strategies for Changing A Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension. **Journal of Personality and Social Psychology**, *67*, 910–925.



- Thompson, R. S. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. **Emotion Review**, 3(1), 53-61.
- Yi-Ching, Lin. (2012). The Effect of College Students' Adult Attachment Styles and Gender Role Identity on Emotion Regulation in Intimate Relationships, **doctoral dissertation**. Indiana University.
- Veenhoven, R. (2001). What we know about happiness. Paper presented at the dialogue on "Gross National Happiness: Woudshoten, Zeist", The Netherlands, Januray 14-15, 2001.
- Vithya, V.; Karunanidhi, S. & Sasikala, S. (2015). Influence of Optimism, Parental Expectations and Peer Attachment on Subjective Happiness of Female College Students. **Journal of the Indian Academy of Applied Psychology**, 41(1), 95-100.
- Zdrenka, M.; Yogeewaran, K.; Stronge, S. & Sibley, C. (2015). Ethnic and national attachment as predictors of wellbeing among New Zealand Europeans, Māori, Asians, and Pacific Nations peoples, **International Journal of Intercultural Relations**, 49, 114–120.
- Zhang, X.; Chen, X.; Ran, G. & Ma, Y. (2016). Adult children's support and self-esteem as mediators in the relationship between attachment and subjective well-being in older adults, **Personality and Individual Differences**, 97, 229-233.
- Zimmer-Gembeck, M. J. & Ducat, W. (2010). Positive and negative romantic relationship quality: Age, familiarity, attachment and well-being as correlates of couple agreement and projection. **Journal of Adolescence**, 33, 879–90.