

النمذجة السببية للعلاقات بين النظريات الضمنية في الانفعال والتنظيم الانفعالي (وفق استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي) والسعادة

عبد السلام هاني عبد الرحمن*
وكالة الغوث الدولية، الأردن

وخلدون ابراهيم الدبابي
جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل، السعودية

قُبِل بتاريخ: ٢٠١٩/٥/٣١

اسْتُلم بتاريخ: ٢٠١٩/٣/١٤

ملخص: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقات السببية بين النظريات الضمنية في الانفعال والتنظيم الانفعالي وفق استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية من خلال نمذجة سببية مقترحة تستند إلى أسس معرفية اعتمدت أسلوب تحليل المسار لتفسير السعادة. ولتحقيق هدف الدراسة استُخدم مقياس التنظيم الانفعالي لجروس وجون (Gross & John, 2003)، ومقياس النظريات الضمنية في الانفعال لـ "ليفينجستون" (Livingstone, 2012)، وقائمة أكسفورد للسعادة. تكونت عينة الدراسة من ٣٥٠ طالباً وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النموذج المقترح والنموذج المثالي نظراً لارتفاع مؤشرات المطابقة والتي كانت: $AGFI=0,90$ ، $NFI=0,98$ ، $GFI=0,99$ ، $TLI =0,933$ ، $CFI=0,99$ ، $RMR=0,022$. وبالتالي فإن النموذج يفسر العلاقات التي تم اقتراحها وهو يعبر عن النموذج السببي الأمثل لمتغيرات الدراسة.

كلمات مفتاحية: النظريات الضمنية في الانفعال، التنظيم الانفعالي، السعادة، تحليل المسار.

Causal Relationship Modeling of the Implicit Theories of Emotion and Emotion Regulation in View of the Cognitive Reappraisal Strategy and Happiness

Abdelsalam H. Abdelrahman* & Khaldoun I. Al Dbabi
UNRWA, Jordan Emam Abdelrahman Bin Faisal University, Saudi Arabi

Abstract: The purpose of this study was to unveil the causal relationship modeling of the implicit theories of emotion and emotion regulation in view of cognitive reappraisal strategy and happiness for the students of the Jordanian University of Science and Technology (JUST). Based on scientific foundations, the study has constructed a proposed causal relationship model using path analysis for interpreting happiness. To achieve this goal, the emotion regulation, by Gross and John (2003), the implicit theories of emotion Scale of Livingstone, (2012), and the Oxford Happiness Inventory were employed. The sample consisted of 350 students who were chosen on availability grounds. The results of the study showed no statistically significant differences between the proposed and the optimal causal relationship models due to high matches on: $AGFI=0.90$, $NFI=0.98$, $GFI=0.99$, $TLI =0.933$, $CFI=0.99$, $RMR=0.022$. Thus, the model explained the relationships proposed and represented the optimal causal relationship model for the variables of the study.

Keywords: : Implicit theories of emotion, emotion regulation, happiness, path analysis.

*aa.Salamhani@yahoo.com

المرتتبة عن إسهامات استراتيجيات التنظيم الانفعالي على الرفاه النفسي والصحة على حد سواء (Castella et al., 2013).

فالسعادة (Happiness) من التوابع المهمة التي تتأثر بمعتقدات الأفراد الضمنية حول انفعالاتهم، والتي لها دور أساسي في نجاح الفرد وتحقيقه التكيف الوظيفي مع الأحداث والخبرات الحياتية المتنوعة، إلا أن معظم الدراسات النفسية في ميدان الانفعالات توجه اهتمامها نحو الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب واضطرابات الشخصية وغيرها من الانفعالات السلبية)، أما السعادة بما تتضمنه من المشاعر والخبرات الإيجابية والقيم والمناقب الإنسانية فقد بقيت في دائرة التجاهل من قبل المعرفة المتراكمة في ميدان علم النفس لعقود من الزمن، أما في الوقت الحالي فقد شهدت دراسة السعادة اهتماماً ملحوظاً كونها هدفاً أساسياً يسعى لتحقيقه معظم الأفراد؛ فالأفراد السعداء من المحتمل أن يكونوا أكثر ازدهاراً داخلياً وخارجياً، لذا يُعدّ العمل على تحسين مستويات السعادة عند الأفراد هدفاً علمياً قيماً، ويتأتى ذلك الهدف بعد تحقيق الأمن النفسي والجسدي (Dogan & Cotok, 2011; Khan, 2009 ; Nistor, 2011).

ويعد تقديم تعريف واحد لمفهوم السعادة من الأمور الصعبة نوعاً ما؛ إذ أن غياب الأساس النظري للسعادة وتعدد المعاني بتعدد الثقافات أظهر تعريفات عامة ومشوشة. ويشير مراجعة الأدب المتعلق بالموضوع أن هناك محاولات عديدة لوضع تعريف لها منذ عهد أرسطو حتى يومنا هذا، وجاءت أولى المحاولات البحثية لتعريف السعادة عام 1969 Bradburn ضمن بحث تقليدي عن السعادة النفسية إذ جاء عمله هذا كانتقال مميز من تشخيص الحالات النفسية العلاجية إلى دراسة ردود الأفعال النفسية للأفراد العاديين ضمن حياتهم اليومية، وبحثه هذا نجم عنه اهتمامات في الكيفية التي يتعامل الأفراد بها مع صعوبات الحياة اليومية التي

غدت السعادة واحدة من المفاهيم الأكثر أهمية في مجال علم النفس الإيجابي، لما لها من آثار عظيمة في تحقيق التوافق الذاتي وإيجاد الحياة السعيدة الخالية من أسباب القلق والضيق والتوتر، وتعتبر القدرة على تنظيم الانفعالات واحدة من الأمور المهمة في تحقيق السعادة النفسية لدى الأفراد والمجتمع على السواء، إذ أن الانفعالات التي نشعر بها ونعبر عنها مهمة جداً لسلامتنا وسعادتنا النفسية والجسدية، فهي تعمل على تحقيق الأهداف وتسهل التفاعلات وتوجه السلوك لتعزيز الصحة النفسية، ومع ذلك لا تكون المشاعر المحسوسة دائماً وظيفية وتكيفية، فمثلاً قد تجعل الانفعالات الأفراد يختارون مسار عمل غير مناسب أو يعطلون علاقة شخصية مهمة، فمثل هذه الحالات يكون من الضروري تنظيم الضرد لانفعالاته من أجل تقديم الاستجابة المناسبة والملائمة لمتطلبات البيئة المحيطة به (Verzeletti, Zammuner, Galli & Agnoli, 2016).

ويلاحظ من الدراسات المبكرة أن الأفراد يختلفون بمعتقداتهم حول طبيعة انفعالاتهم؛ فمنهم من يرى أن الانفعالات والمشاعر تنشأ بشكل سريع وتلقائي وتترك الضرد عاجزاً وسلبياً، ومنهم من يراها عمليات ديناميكية تخدم الوظائف الأساسية في الحياة اليومية ويتم إدارتها بالطريقة المناسبة، وهذا الاختلاف بالمعتقدات يؤثر على اختلاف مشاعر الأفراد واتجاهاتهم حول الانفعالات؛ فأفراد الفريق الأول قد يحاولون تجنب الانفعالات بشكل عام مما يهدد سعادتهم، أما أفراد الفريق الثاني فإنهم أكثر قدرة على تكوين سكيما معرفية وصحية تعزز السعادة، وتسمى هذه الاختلافات بالمعتقدات الضمنية في الانفعال التي لا تؤثر في سعادة الأفراد بمعزل عن استراتيجيات تنظيم الانفعالات؛ إذ لاحظ العديد من العلماء أن الاضطرابات النفسية تحتوي على جزء من سوء التنظيم الانفعالي، وهذه الملاحظة أثار اهتمام الكثير من الباحثين حول الآثار

الأولى لها ستة أبعاد (الاستقلال والنمو الشخصي وتقبل الذات والحياة الهادفة والإتقان والارتباط الإيجابي) وهذه الأبعاد الستة مرتبطة إيجابياً بالصحة العقلية والجسدية والتي ليس من الضروري أن تسهم فيها SBW ورغم الاختلاف في المنحى لا يزال الباحثون ينظرون إلى السعادة على أنها بناء متعدد الأبعاد وبالتالي هذا التنوع في الأبعاد يسبب غموضاً وتناقضاً في الأسس البحثية (Padhy, Chelli & Padiri, 2015).

وقد شهدت السنوات الماضية تقدماً كبيراً مذهلاً في الأبحاث التجريبية عن السعادة، وكان أحد هذه التطورات الرئيسية هو التوصل إلى مكونات السعادة؛ فقد أشار ريف (Ryff, 1989) إلى مكونات السعادة: الاستقلالية، الإتقان البيئي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وجود هدف في الحياة، إدراك القدرات وقبول الذات. أما هناك من يرى أن مكونات السعادة هي: القدرة على تحقيق الأهداف، والرضا عن الحياة. وثمة تصنيف آخر لمكونات السعادة يتضمن: الانفعال الإيجابي المرتفع، والانفعال السلبي المنخفض، والرضا المرتفع عن الحياة. ومع التركيز على هذا المفهوم طور الباحثون عدداً من الطرق لقياس الحالات الانفعالية الإيجابية والسلبية، بالإضافة إلى الرضا العام عن الحياة، والتي أثمرت عن رؤية مهمة حول الطبيعة الوصفية للسعادة (Phillips, Freitas, Mott, 2017). (Gruber & Knobe, 2017).

ويرى ريتشارد (Richard, 2006) أن هناك مجموعة من المقومات للسعادة وهي: الاستقرار؛ وتعني التمسك بأحكام السعادة عندما تتحقق، والتحديد؛ وهي قدرة الأفراد على تحديد الحياة الفضلى، والتأكيد على الوقت؛ وتعني تقييم للحياة، لذا يمكن الحكم على السعادة أنها تغطي الحاضر وتستمر من الماضي وتتوقع المستقبل، والوعي؛ هو إدراك الفرد للسعادة في المواقف المختلفة.

يواجهونها، ومن هنا بدأ العلماء بوضع معايير ينبغي أن يتضمنها مفهوم السعادة وهي: الضاعلية الإيجابية، الرضا عن الحياة، وغياب التأثير السلبي (Lu, 2001). ويمكن تعريف السعادة حسب منظمة الصحة العالمية بأنها الصحة وتعني حالة من الكمال الجسدي والعقلي والاجتماعي وليس مجرد غياب المرض أو الوهن (World Health Organization, 1997). كما يُعرفها رايان وديسي (Ryan & Deci, 2001) بأنها مجموعة شروط وظروف من تجارب وخبرات التكامل. أما سليجمان (Seligman, 2004) يعرفها: بأنها حالة ذهنية أو شعور يتضمن الرضا، والحب، والمنفعة، والسرور، وهذه التضمينات تكون موجهة للذات أولاً، وللآخرين، وللحياة أيضاً. ويرى شين وجونسون (Shin & Johnson 1978) اللذان قدما تعريفاً أكثر قرباً للسعادة: على أنها التقييم العام لجودة حياة الفرد وفق معايير الفرد الخاصة التي اختارها. لكن ما هي جودة الحياة؟ تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها: إدراك الفرد لموقعه في سياق الثقافة ونظام القيم الذي يعيش فيه، في ما يتعلق بأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته.

إن الدارس للخلفية التاريخية للسعادة يرى أنه يجب النظر إليها من منظورين أساسيين من أجل بلوغ تعريف السعادة؛ المنظور الأول هو السعادة الذاتية أو اللذة (SBW) (Hedonic) (Subjective Well-Being)، والذي يركز على السعادة والمشاعر الإيجابية والمتعة والرضا عن الحياة وانخفاض الانفعال السلبي. أما المنظور الثاني فهو السعادة النفسية (Eudemonic) (PBW) (Psychological Well Being) التي تركز على تحقيق الإنسان لقدراته وتحقيق الغرض من الحياة والنمو الإنساني، كما أن السعادة النفسية (PBW) هي حالة تتميز بالقبول، والتحقيق والتماسك والتكامل مع الآخرين، وإن مفهوم (PBW) يختلف عن (SWB) بأن

الضمنية في الانفعالات (Implicit Theories of Emotion)، باعتبارها إحدى العوامل التي يحتمل أن يكون لها تأثير بالسعادة، فرغم أن مراجعة الأدب النظري المتصل بالنظريات الضمنية تشير إلى أن معظم الأعمال التي قامت على النظريات الضمنية كانت تركز على الذكاء بشكل أكثر من غيره، إلا أن بعض الباحثين اعتقدوا أيضاً أن بعض الأفراد يحملون نظريات ضمنية حول السمات العابرة وبشكل أكبر من أي شيء آخر مثل الانفعالات. وهذا ما توصلت إليه دراسة تامر وجون وسريفاتافا وجروس (Tamir, John, Srivastava, Gross, 2007)، إذ أظهرت أن الأفراد يختلفون بشكل منهجي من ناحية نظرياتهم الضمنية للانفعالات تماماً كما في الذكاء، وتعتبر دويك Dweck وزملاؤها من الباحثين الرواد الأوائل في النظريات الضمنية، فقد وجدوا أن الأفراد يختلفون من ناحية نظرتهم إلى الخصائص الشخصية كالذكاء والقدرات الرياضية والمهارات الاجتماعية، والسمات الشخصية تعد ثابتة (نظرية الكيان) أو متغيرة (النظرية التزايدية)، وثمة طيف واسع من الاختلافات بين هاتين النظريتين، وهذه الاختلافات تدعى بالنظريات الضمنية (Implicit Theories)، لأن أغلب هذه الاعتقادات تكون كامنة وضمنية أكثر من كونها واضحة.

إذ يختلف الأفراد في معتقداتهم الضمنية حول الانفعالات؛ فبعضهم يؤمن أن الانفعالات ثابتة وهم من يطلق عليهم أتباع نظرية الكيان (Entity Theory)، ويمتاز هؤلاء بأنهم ينظرون إلى انفعالاتهم على أنها ثابتة ومن الصعوبة التحكم في مسارها مهما حاول الفرد تغييرها، ويوظفون العزو الداخلي المستقر مع الفشل في توظيف استراتيجيات التنظيم الذاتي الفعالة مما يقودهم نحو الفشل، كما يمتازون بالميل نحو تجنب التنظيم للتأثيرات السلبية ويستخدمون الخبرات التجنبية كاستراتيجيات لحماية الذات؛ إذ أنهم ينظرون إلى التأثيرات غير

وتتأثر السعادة بمجموعة من العوامل أهمها: العلاقات والتفاعلات الاجتماعية بما فيها العائلة والأصدقاء وما يسود بينهما من علاقات الامتنان والتسامح والمرح والكرم وتذوق اللحظات الممتعة والاعتزاز بالإنجازات لما لها من تأثير إيجابي على السعادة، أما الوضع الاقتصادي فله دور أساسي؛ إذ يعتقد كثير من الأفراد أن الثروة تؤدي لرفاه وازدهار اجتماعي مما يولد إقبلاً على الحياة. ويضاف الزواج إلى جملة العوامل المؤثرة؛ فغالباً ما يؤثر الزواج إيجابياً في تحقيق السعادة بين الأفراد، أما التدين فيعتبر من أهم العوامل التي تؤثر في السعادة لما لها من أبواب رفع الروح المعنوية للفرد. وللثقافة دورٌ إذ تختلف السعادة باختلاف الموروث الثقافي بين المجتمعات، أما نمط الشخصية يعدُّ من العوامل المهمة التي تؤثر في السعادة؛ حيث إن الشخصية الانبساطية تمتاز بسعادة بشكل أكبر من الشخصية الانطوائية (Diener & Suh, 2000)، ويضاف إلى جملة العوامل التي يمكن أن يكون لها دور في سعادة الأفراد: العوامل الجينية، والظروف الاجتماعية، والأحداث الطارئة الشخصية، والبيئة المحيطة بالفرد (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003). كما تتأثر السعادة بالانفعالات التي يحملها الفرد؛ فالأفراد الذين يعايشون انفعالات سلبية أكثر حدة لديهم ميل أكبر لأن يمتلكوا أعراض اكتئابية والانخراط في أنماط سلوكية مضادة للمجتمع (Flynn, 2016).

بناء على ما سبق تُعد السعادة حالة وليس سمة أي أنها تتغير تبعاً لأحداث الحياة السلبية أو الإيجابية، وليست مرتبطة بمتغيرات ديموغرافية معينة كالعمر أو الذكاء (Langevin, 2013).

فحاول المنظرون في ميدان علم النفس الإيجابي البحث عن تلك العوامل المسببة للسعادة أو تلك التي يكون لها دور في تحقيقها، فتم البحث في موضوع النظريات

بالانفعالات، ومن النتائج التي تركز عليها البحوث هي نتيجة التنظيم الذاتي للانفعالات. حيث تهيء اعتقادات الأفراد حول انفعالاتهم نحو توظيف استراتيجيات التنظيم والتي تعد من التوابع المهمة في الصحة النفسية، إذ تعد القدرة على تنظيم الانفعالات أمر حاسماً من أجل التكيف الوظيفي الصحي، ويلاحظ أن العديد من الاضطرابات النفسية تحتوي نوعاً من سوء التنظيم الانفعالي، وهذه الملاحظة أثارت الاهتمام بالتوابع المهمة المترتبة على التباين في استراتيجيات تنظيم الانفعالات سواء على الرفاهية النفسية والصحة النفسية (Tamir et al., 2007).

فأثارت هذه القضية اهتمام الباحثين موجّهين أبحاثهم ودراساتهم في موضوع تنظيم الانفعالات (Emotion Regulation) وتأثره المحتمل بالمعتقدات الضمنية في الانفعال، وفي الوقت نفسه آثاره ونتائجه على السعادة والصحة النفسية، إذ تعد القدرة على تنظيم الانفعالات من الأمور المهمة في الصحة النفسية والرفاه، لذا فإن استراتيجيات تنظيم الانفعالات لها نطاق واسع من التأثير في التكيف وإعادة التقييم المعرفي، فهي تعمل على تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد في المواقف التي تثير العاطفة من أجل تغييرها، وكذلك تعمل على تقليل السلبية وزيادة المشاعر الإيجابية في الوقت الحاضر (Werner & Cross, 2009 ; Gross & Thompson, 2007 ; Goldin, Manber- Ball, Werner, Heimberg & Gross, 2009)، وترتبط استراتيجيات تنظيم الانفعالات بمستويات أعلى من الإيجابية ومستويات أقل من التأثير السلبي وتحسين الأداء الشخصي وتقدير الذات والرضا (Gross & Tohn, 2003). ويعرف تنظيم الانفعالات على أنه مجموعة من التغيرات الذاتية في الفكر أو الشعور أو السلوك في محاولة لتقريب الفرد من هدفه (Forgas, Baumeister & Tice, 2009). كما وينظر إلى تنظيم الانفعالات على أنها مجموعة العمليات الداخلية والخارجية

السارة التي يواجهونها يومياً على أنها سلبية وخطيرة ومهددة وبالتالي يميلون إلى تفادي التأثيرات السلبية والاتصال التجريبي سواء عن طريق صرف انتباههم عن المشاعر غير السارة أو عن طريق كبت مشاعرهم. ويقوم هؤلاء الأفراد بتجنب الأحداث والمواقف المشابهة، فمثلاً الأفراد الذين يخافون من الطيران يميلون إلى تجنب التفكير في ذلك كما سوف يتجنبون المواقف التي يكون فيها الحديث عن الطيران. وعلى الطرف الآخر ثمة فريق يؤمن بأن الانفعالات تتغير ويطلق عليهم أصحاب النظرية التزايدية (incremental theory) إذ ينظرون أن الانفعالات قابلة للتغيير ويمكن التحكم بها وتغييرها ومثل هذه النظرة إلى الانفعالات تقود إلى تقبل المنحنى الرئيس لتنظيم التأثيرات، وعلى العكس من نظرية الكيان فإن النظرية التزايدية قد لا يحكم الفرد أو يقيم التأثير غير السار على أنه سلبي، فمنظري التزايدية قد يكونوا مهتمين باستجاباتهم الانفعالية من أجل أن يمتلكوا الرؤية التي تساعدهم في الفهم والتحكم في حالات الانفعال، وبالتالي إن الأحداث التي قد تحمل مشاعر سلبية لا ينبغي تجنبها في حد ذاتها إنما ينبغي الاقتراب منها كما يمكن التعلم منها، فمثلاً لو كان الفرد يتبنى النظرية التزايدية يشعر بالخوف من الطيران فإنه عوضاً عن صرف انتباهه عن الموضوع قد يبدأ بالتساؤل حول كيفية قدوم هذه الانفعالات ومن أين جاءت بل وقد يسعى نحو فرص التعلم أكثر حول مخاوفه كورشة عمل تدور حول الطيران، كما أنهم ينهمكون في تفسير الأحداث السياقية بشكل أكثر مرونة، كم أنهم يستخدمون التنظيم الذاتي التكيفي للسلوك من أجل زيادة احتمالية تحقيقهم للنجاحات (Kappes & Schikowski, 2013; King & Rosa, 2019).

ونظراً لأن الاعتقادات الضمنية لها تضمينات محددة، فيتوقع أن النظريات الضمنية في الانفعال مرتبطة بنتائج ذات صلة

سبيل المثال من ناحية التنشيط الفسيولوجي تعمل هذه الاستراتيجية ببساطة على خفض أو قمع التعبير عن الشعور بالانفعال (Verzeletti et al., 2016).

تظهر العديد من الدراسات في الأدب المتصل بهاتين الاستراتيجيتين أنهما يرتبطان بمختلف النتائج النفسية، وتحديدًا عند البالغين، إذ ترتبط استراتيجية إعادة التقييم المعرفي بشكل إيجابي بالصحة النفسية، بما في ذلك قدر أكبر من الرضا عن الحياة، وعلى العكس من ذلك ترتبط استراتيجية كبت التعبير بنتائج سلبية من العواقب المعرفية والعاطفية والاجتماعية وأكثر تكلفة من ناحية الموارد الفردية، مع ارتباطها بتأثير سلبي أكثر وانخفاض الرضا عن الحياة والشعور بعدم مصداقية العلاقات الاجتماعية (وهذا يرتبط بانخفاض الدعم الاجتماعي المدرك)، وزيادة التبادل الاجتماعي السلبي والتواصل مع الآخرين، بالإضافة إلى وجود مخاطر بتطوير الاكتئاب والقلق (Lebowitz & Dovidio, 2015 ; Moore, Zoellner & Mollenholt, 2008).

باختصار هناك أدلة متزايدة على أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي في مرحلة البلوغ لها دور في الأداء الانفعالي للأفراد والسعادة، كما يشير الأدب النظري إلى أن عمليات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعتادة والمفضلة في مرحلة البلوغ تستند إلى التجارب والتعلم التي حدثت في المراحل النمائية السابقة (Verzeletti et al., 2016).

إن الأفراد القادرين على رصد وتقييم وتعديل مشاعرهم وفقا لأهدافهم هم أكثر عرضة لتجربة السعادة، وتعد صعوبة تنظيم الانفعالات من العوامل الخطرة لتشكيل المشاكل الانفعالية والاضطرابات العقلية والاستقلالية (Berking & Whitley, 2014). وعلى الرغم من توافق العلماء في تصورهم لتنظيم الانفعال باعتباره عملية مدفوعة

المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية، وخاصة شدتها ووقتها، من أجل مساعدة الفرد على تحقيق أهدافه. وهذه العملية يمكن تفعيلها وتنشيطها في أي مرحلة من مراحل الاستجابة الانفعالية، من خلال استراتيجيات تنطوي على عمليات شعورية أو لا شعورية. فقد يسعى الفرد لتنظيم انفعالاته لتحسين التركيز وبالتالي يستخلص حكم اجتماعي مرغوب من الآخرين وبالتالي استخلاص معنى للحياة (Oliver & Raney, 2011). وبالتالي ليس من المستغرب أن يكون للقدرة على تنظيم الانفعالات بفاعلية آثار واسعة على نطاق الصحة العقلية، وتعتبر الانفعالات من الأهداف الأقل وضوحًا لذلك يتم تنظيم الانفعالات بهدف تحقيق الأهداف المتعلقة بها مثل السعادة لخدمة الدوافع العليا.

على الرغم من أنه تم اقتراح العديد من نماذج تنظيم الانفعالات، إلا أن النموذج الذي اقترحه جروس (Gross) يعتبر الأكثر شيوعًا، والذي يتم التركيز فيه على استراتيجيتين أساسيتين هما: إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal) وكبت التعبير (Expressive Suppression). ويعرف إعادة التقييم المعرفي بأنه استراتيجية مسبقة التركيز، وهي شكل من أشكال التغيير المعرفي، الذي يتضمن تفسير وتأويل الحالة الانفعالية بطريقة تغير تأثيرها الانفعالي بهدف تقليله أو جعله أكثر إيجابية، ويفترض باستراتيجية إعادة التقييم المعرفي أن تكون فعالة في تعديل تأثير التجربة الانفعالية. أما استراتيجية كبت التعبير فهي استراتيجية تركز على الاستجابة، وهي شكل من أشكال تعديل الاستجابة التي تتضمن تثبيط السلوك الانفعالي المعبر المستمر في الموقف، ويفترض بهذا التعريف أن تكون استراتيجية كبت التعبير أقل فاعلية من استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، ذلك أنها لا تقوم بتعديل تأثير الخبرة الانفعالية الذاتية، فعلى

واقصادي أفضل، وعليه خرجت الدراسة بأن القدرة على تنفيذ استراتيجيات تنظيم الانفعال في ظروف مخبرية تجريبية ترتبط ارتباطا وثيقا بالرفاهية والنجاح المالي.

وأجرى كاستيلا وآخرون (Castella et al., 2013) دراسة هدفت للكشف عن المعتقدات حول الانفعال وارتباطها بالتنظيم الانفعالي والرفاه والضييق النفسي. تكونت عينة الدراسة من (٢١٦) طالبا في علم النفس في المرحلة الجامعية في جامعة ستانفورد. توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: ارتباط نظرية الكيان بمستويات أقل مع إعادة التقييم المعرفي واحترام الذات والرضا عن الحياة، ومستويات أعلى مع التوتر والاكتئاب، مع انخفاض الرفاه وزيادة الضيق النفسي، كما توصلت النتائج إلى ارتباط المعتقدات الضمنية مع الرفاهية والضييق من خلال إعادة التقييم المعرفي، كما توصلت الدراسة إلى أن معتقدات الأفراد الضمنية حول عواطفهم تؤهلهم لاستراتيجيات تنظيم العاطفة والتي توجد لها علاقة قوية مهمة على الصحة النفسية.

وفي السياق نفسه أجرى كابيس وشكوسكي (Kappes & Schikowski, 2013) دراسة سعت إلى الكشف عن النظريات الضمنية للانفعال وعلاقتها بالتنظيم المباشر للتأثير السلبي، وذلك عن طريق استخدام تقنية الفيلم، توصلت الدراسة أن الطلبة الذين لديهم اعتقادات تنتمي لنظرية الكيان زاد عدم ارتياحهم أثناء مشاهدة مقطع فيلم، أو كلما تجنبوا المحفزات العاطفية في مقطع الفيديو نفسه، وبذلك تشير هذه النتائج إلى أن النظريات الضمنية للانفعال قد تؤدي إلى نتائج انفعالية ضعيفة كما تقدم نظرة لماذا يتجنب بعض الأفراد التأثير السلبي بينما يواجهه الآخرون.

وأجرى تشين وريكارد (Chin & Rickard, 2013) دراسة هدفت لبحث الآثار المترتبة على تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي

بالهدف إلا أنه كان هناك قليلا من عمليات التحفيز والاستجابة الانفعالية المؤدية الى التكيف (Tamir, 2016).

تستحوذ دراسة السعادة على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية نظراً لارتباط هذه الحالة بالصحة النفسية للفرد، فقد أجريت العديد من الدراسات التي ربطت النظريات الضمنية في الانفعالات والتنظيم الانفعالي بالسعادة والصحة والنظرة الايجابية للحياة، ومن هذه الدراسات:

بداية أجرى جروس وجون (Gross & John, 2003) التي تستند إلى افتراض أن الأفراد يفتلون في استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال مثل إعادة التقييم، وأن لهذه الفروق الفردية آثار على الانفعالات والرفاهية والعلاقات الاجتماعية. تكونت عينة الدراسة من ٨٠ طالب جامعي. خرجت الدراسة بمجموعة من النتائج كان أبرزها: أن استخدام استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي مرتبط بالوظائف الشخصية الأفضل، كما أنها ترتبط ارتباطا إيجابيا بالرفاهية.

كما أجرى كوتي وجيراك ولييفنسون (Cote, Gyurak & Levenson, 2010) دراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين الفروق الفردية في القدرة على تعديل السلوك التعبيري الانفعالي في الاستجابة للمؤثرات المحفزة للرفاهية والنجاح المالي، وذلك باتباع المنهج التجريبي المخبري. تكونت عينة الدراسة من (٢٣٩) طالبا متوسط أعمارهم (٤٥,٢٠) عاما. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي بين القدرة على تنظيم الانفعالات والسعادة فلقد أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يستطيعون بشكل أفضل كبت انفعالاتهم أكثر سعادة في حياتهم، كما أظهرت النتائج أن الأفراد الذين يمكنهم أن يكونوا أفضل في تضخيم ردود أفعالهم حيال فيلم مثير للاشمزاز يكونون أسعد في حياتهم ولديهم دخل ووضع اجتماعي

بشكل إيجابي مع معظم مؤشرات السعادة، ولا سيما الرضا عن الحياة، والدعم الاجتماعي المدرك، والعاطفة الإيجابية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس والعمر في التنظيم الانفعالي وكبت التعبير، كما أظهرت نتائج الدراسة ثمة فرق يعزى لمتغير الجنس في السعادة لصالح الذكور في بعدي الرضا عن الحياة والعاطفة الإيجابية مقارنة بالإناث، كما تشير النتائج الإجمالية أن السعادة مرتبطة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي المفضلة.

وفي نفس السياق أجرى كاستيلا (Castella, 2017) دراسة هدفت لتقصي النظريات الضمنية والتنظيم الانفعالي: المعتقدات الانفعالية وعلاقتها بالصحة النفسية والرفاه وتعتبر هذه الدراسة مساهمة في الأدب حيث تم على شكل ١٠ دراسات وسبعة فصول تجريبية لفحص الارتباط بين النظريات الضمنية للانفعال وتنظيم الانفعال والصحة النفسية. وكانت أبرز نتائج الدراسة ارتباط المعتقدات مع الصحة النفسية ولكن الارتباط تباطأ مع استراتيجيات التجنب بين النظرية الضمنية والصحة النفسية، كما توصلت الدراسة أنه في حالة الكيان زاد الانخراط في استراتيجيات التجنب، كما توصلت أن نظرية الكيان تظهر احتمالية أقل لاستخدام إعادة التقييم المعرفي في الحياة اليومية.

وأجرت مومني (Moumne, 2017) دراسة هدفت للكشف عن منظور النظرية الضمنية على تنظيم الانفعالات. تكونت عينة الدراسة من (٤٨٣) طالبا وطالبة في المرحلة الجامعية. توصلت الدراسة إلى أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات تتوسط العلاقة بين النظرية الضمنية للانفعال والأداء النفسي (الرفاه).

وفي دراسة كاستيلا وبلاطو وتامر وجروس (Castella, Platow, Tamir & Gross, 2018) سعت لبحث الآثار المترتبة على عدم القدرة على التحكم في الانفعالات. تكونت عينة

والكبت) في العلاقة بين الانهماك الموسيقي والسعادة. تكونت عينة الدراسة من (٦٣٧) مشاركا تتراوح أعمارهم بين (٢٠- ٥٨) في مدينة ملبورن في استراليا. تناول البحث التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الرفاهية النفسية والانهماك الموسيقي الذي تم تناوله كمتغير خارجي مستقل. أظهرت النتائج أن مسار الوساطة يعتمد على نوع استراتيجية تنظيم الانفعال المستخدمة، وكذلك الطريقة التي يتفاعل بها الفرد مع الموسيقى، بهذا توفر دليلا أوليا على أن التعامل مع الموسيقى لأغراض التنظيم المعرفي والانفعالي قد يعزز الرفاهية النفسية بشكل أساسي من خلال الاستخدام المعتاد لإعادة التقييم المعرفي. في المقابل جوانب أخرى مختلفة من الانهماك في الموسيقى (الاستماع إلى الموسيقى والإنتاج والتواصل الاجتماعي) إذا اقترنت مع الميل إلى تنظيم الانفعالات والأفكار عن طريق استراتيجية الكبت التعبيري يؤدي إلى تحقيق رفاهية غير مرغوب بها. وعليه تسلط هذه الدراسة على الدور المهم الذي يلعبه تنظيم الانفعالات في العلاقة المعقدة بين الانهماك الموسيقي والسعادة.

وفي دراسة آسادي وآخرون (Asadi et al., 2014) هدفت إلى بحث العلاقة بين الصعوبات في تنظيم الانفعال مع الصحة العقلية. تكونت عينة الدراسة (٣٣١) طالبا من طلبة المدرسة الثانوية الذكور ممن تتراوح أعمارهم بين (١٤-١٦) عام، تم اختيارها بالطريقة العنقودية. أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين صعوبات تنظيم الانفعالات مع الصحة العقلية.

كما قام فيرزلتي وآخرون (Verzeletti et al., 2016) بدراسة هدفت لمعرفة ما إذا كانت استراتيجيات تنظيم الانفعال مرتبطة مع سعادة المراهقين. تكونت عينة الدراسة من (٦٣٣) مراهقا في إيطاليا. أظهرت النتائج أن الاعتماد على التقييم المعرفي كان مرتبطا

استراتيجيات التنظيم الانفعالي تتوسط العلاقة بين النظريات الضمنية للانفعال والأداء النفسي (الرفاه).

كما يلاحظ من خلال الدراسات السابقة عدم تطرق الباحثين على الصعيد العربي لهذا الموضوع فلا توجد دراسات تتناول النموذج السببي للعلاقات بين النظريات الضمنية للانفعال وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي (من خلال استراتيجية إعادة التقييم المعرفي) والسعادة وفق علم الباحثين، والدراسة الحالية تحاول بحث النموذج السببي للعلاقات بين النظريات الضمنية في الانفعال والتنظيم الانفعالي (من خلال استراتيجية إعادة التقييم المعرفي) والسعادة لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية، ومن أجل توضيح العلاقة حتى تسهل على التربويين عامة، والعاملين على التعلم الجامعي خاصة وضع البرامج والتركيز على علم النفس الإيجابي بأفضل شكل ممكن.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تأتي مشكلة الدراسة بالدرجة الأولى من حساسية الموضوع الذي تتناوله هذه الدراسة وأهميته في حياة الطلبة الجامعيين، الذين بدخولهم الجامعة يكتشفون عالماً جديداً غير مألوف بطبيعته، وأنماط العلاقات الاجتماعية السائدة فيه، وضغط الدراسة وظروف الحياة الاقتصادية والاجتماعية، فيبدو أن بعض الطلبة أكثر سعادة من غيرهم، وأكثر رضا عن الحياة، وأكثر قدرة على تحقيق أهدافهم. وبالتالي هذا يحتم على الباحثين النظر في طبيعة العوامل المؤثرة في تحقيق السعادة.

ولما كانت السعادة ظاهرة كغيرها من الظواهر النفسية التي تمتاز بالتعقيد ووجود الكثير من العوامل المسؤولة عن تحقيقها، وهذه العوامل متداخلة مع بعضها وتسير في نمط من علاقات التأثير والتأثر لتشكل في المحصلة سعادة الطالب. ولما كانت الانفعالات التي نشعر بها ونعبر عنها مهمة

الدراسة من (١١٢) فرداً. أظهرت النتائج أن نقص القدرة في التحكم بالانفعالات يتنبأ بنتائج صحية ضعيفة كانخفاض الرفاهية النفسية (السعادة) وارتفاع مستويات الأعراض السريرية.

أجرى كنج وروزا (King & Rosa, 2019) دراسة هدفت لمعرفة ارتباط النظريات الضمنية في الانفعال بالمؤشرات الإيجابية والسلبية للرفاه من خلال إعادة التقييم المعرفي. تكونت عينة الدراسة من (٣٥٥) طالبا من جامعة الضليلين. توصلت نتائج الدراسة إلى أن نظرية الكيان ارتبطت سلباً بالرفاه، كما أنها تنبأت سلباً باستخدام إعادة التقييم المعرفي في حين ارتبطت إيجابياً مع الانفعالات السلبية والقلق والاكتئاب، كما أن نظرية الكيان ارتبطت سلباً مع الرضا عن الحياة والانفعالات الإيجابية.

وبعد استعراض نتائج الدراسات السابقة لوحظ أنها تناولت الأثر المباشر لنظرية الكيان على الرفاهية والرضا عن الحياة كما في دراسة كاستيلا وآخرون (Castella et al., 2013) ودراسة كابيس وشكوسكي (Kappes & Schikowski, 2013).

كما يلاحظ أن نتائج الدراسات السابقة لم تقطع في دور النظريات الضمنية في الانفعال والتنظيم الانفعالي مجتمعة في تحقيق السعادة، كما أظهرت دراسة كل من كاستيلا وآخرون (Castella et al., 2013)، ودراسة كاستيلا (Castella, 2017) ارتباط المعتقدات الضمنية مع الرفاه والضيق من خلال إعادة التقييم المعرفي، إذ أن نظرية الكيان ارتبطت بمستويات أعلى مع التوتر والاكتئاب ومستويات أقل مع الرفاه والرضا عن الحياة. ودراسة جولدن وآخرون (Goldin et al., 2013) التي أظهرت أن معتقدات الأفراد الضمنية حول الانفعال واستراتيجيات التنظيم لها علاقة قوية بالصحة النفسية. أما في ما يخص دراسة مومني (Moumne, 2017) أظهرت أن

المتغيرات ووضع نموذج سببي يوضح العلاقة التوسطية للتنظيم الانفعالي بين النظريات الضمنية في الانفعال والسعادة وذلك من خلال الإجابة عن السؤال الآتي:

١. هل يتفق النموذج النظري المقترح (وفق الأسس النظرية والمنطقية ونتائج الدراسات السابقة) مع البيانات التي تم الحصول عليها في هذه الدراسة؟

أهمية الدراسة

أهمية نظرية: تنبع أهمية الدراسة الحالية كونها تحاول البحث في العلاقات السببية بين تنظيم الانفعالات وفق استراتيجية إعادة التقييم المعرفي والنظريات الضمنية في الانفعال في تحقيق السعادة الأمر الذي يعد إضافة للمكتبة العربية إذ تُعدُّ من أولى الدراسات العربية التي بحثت في النموذج السببي للعلاقات للنظريات الضمنية في الانفعال والتنظيم الانفعالي وفق استراتيجية إعادة التقييم المعرفي والسعادة مجتمعة.

أهمية تطبيقية: تتمثل في الإفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل أولياء الأمور في تحسين أساليب التنشئة الأسرية، كما يُؤمل أن يستفيد من نتائج الدراسة كل من المعلمين وأساتذة الجامعات والقائمين على تخطيط وتنفيذ البرامج التعليمية من أجل تطوير أساليب ووسائل تعليمية وتطوير المناهج بشكل يعمل على مراعاة الجانب الانفعالي وإعادة التقييم المعرفي في سبيل تحقيق السعادة.

محددات الدراسة وحدودها

يحدد تعميم نتائج هذه الدراسة بعينة الدراسة، والتي اقتصر على طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية الذين جمعت بيانات الدراسة منهم خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩. كما حددت نتائج هذه الدراسة بالأدوات التي استخدمت فيها من حيث صدقها وثباتها. بالإضافة إلى

جدا لسلامتنا وسعادتنا النفسية والجسدية، مثلا قد تعزز تحقيق الأهداف وتسهل التفاعلات وتوجه السلوك لتعزيز الصحة، ومع ذلك لا تكون المشاعر المحسوسة دائما وظيفية وتكيفية (Verzeletti et al., 2016).

ذلك أن ما يرتبط بهذه الانفعالات من اعتقادات تأخذ دورها في التأثير على سعادة الأفراد فاعتقادات الفرد حول الانفعالات تم تنظيمها في النظريات الضمنية في الانفعال.

ورغم أهمية دور النظريات الضمنية في الانفعال في تحقيق السعادة فإننا لا نرى النظريات الضمنية على أنها تحدد سلوك الأفراد بشكل قاطع؛ وبدلا من ذلك نراها كإشياء إطار عمل يتم فيها تعزيز الأحكام وردود الفعل المتسقة مع ذلك الإطار أيضا، ونحن ننظر في هذا البحث إلى هذه النظريات ببساطة على أنها طرق متغيرة لبناء الواقع وتحقيق الفوائد المحتملة، ومع العلم أن البحث ليس لتقييم صحة النظريتين بل لإثبات وجود نظرة أخرى لها عواقب مهمة بالنسبة للأفراد ونظرا لأن نظريات الأفراد هي ضمنية إلى حد كبير وغير واضحة فإن الأمر يتطلب جهدا منهجيا من جانب علماء السلوك لتحديدها وتحديد آثارها، وفي بحثنا هذا سعينا لتحديد المعتقدات الضمنية الرئيسية ولتحديد أهليتها لمعالجة المعلومات الاجتماعية، وقد كان هذا البحث لتحديد النظريات الضمنية التي نعتقد أنها وضعت كإطار لتحليل وتفسير الأعمال البشرية وذلك من خلال نمذجة سببية للعلاقات بين النظريات الضمنية في الانفعال والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالسعادة، ولما كانت الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في تنظيم انفعالهم كثيرة ومتنوعة، كان لا بد من تناول استراتيجية التقييم المعرفي، باعتبارها استراتيجية تكيفية إيجابية كمتغير وسيط يتأثر باعتقادات الفرد الضمنية ويؤثر في السعادة، لذا تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين

المنهج الذي استخدمه الباحثين وهو المنهج الوصفي التحليلي.

أما حدود هذه الدراسة فهي الحدود البشرية، إذ اقتصرَت الدراسة على طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية ممن يدرسون في مرحلة الشهادة الجامعية الأولى، والحدود الزمانية إذ أجريت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام ٢٠١٨-٢٠١٩. والحدود المكانية إذ أجريت الدراسة في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية التي تقع ضمن مدينة اربد، شمالي المملكة الأردنية الهاشمية.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

النظريات الضمنية في الانفعال (Implicit Theories of Emotion): تعرف النظريات الضمنية في الانفعال اصطلاحاً بأنها المعتقدات التي يحملها الأفراد حول طبيعة العواطف التي يواجهونها وتنقسم هذه المعتقدات إلى منظورين المنظور الأول ينظر إلى العواطف كأشياء لا يمكن السيطرة عليها ويسمى هذا المنظور بنظرية الكيان، والمنظور الثاني ينظر إلى أن الأفراد يستطيعون تعلم التحكم بعواطفهم وتنظيمها (Tamir et al., 2007). وتعرف النظريات الضمنية في الانفعال إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس النظريات الضمنية في الانفعال والذي يتكون من (٢٤) فقرة موزعة بالتساوي على بعدين: نظرية الكيان والنظرية التزايدية.

التنظيم الانفعالي (Emotion Regulation): يعرف التنظيم الانفعالي اصطلاحاً بأنه استراتيجيات متضمنة إعادة طبيعة الأفكار والسلوكيات التي تؤثر في الانفعالات التي يمتلكها الفرد والسيطرة عليها وكيفية الإفصاح عنها لاحقاً (Castella et al., 2018). ويعرف التنظيم الانفعالي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على الإنفعالي والذي يحتوي على (٦) فقرات .

السعادة (Happiness): تعرف السعادة اصطلاحاً بأنها انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة أو انعكاس لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وتتضمن الرضا عن الحياة والاستمتاع والشعور بالبهجة والصحة العامة (أرجايل، ١٩٩٣). وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على قائمة أكسفورد (Oxford) للسعادة التي تحتوي على ٢٩ فقرة.

الطريقة والإجراءات

مجتمع الدراسة

يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية للفصل الأول للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩، والبالغ عددهم حسب إحصائيات عمادة القبول والتسجيل (٢٦٠٣٦) طالباً وطالبة، تم استثناء طلبة الدراسات العليا والبالغ عددهم ٢٤١٠ طالباً وطالبة ليصبح مجتمع الدراسة (٢٣٦٢٦) طالباً وطالبة حيث بلغ الذكور (٨٩٧٨) بنسبة ٣٨٪، وعدد الإناث (١٤٦٤٨) بنسبة ٦٢٪، موزعين على ١٢ كلية، ٦ كليات طبية، ٣ كليات هندسية، و ٣ كليات العلمية.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالباً وطالبة، تم استبعاد استجابة ٢٧ طالباً وطالبة لعدم الجدية في الاستجابة أو وجود نقص في البيانات، فبلغ عدد العينة من الذكور (١٠٨) بنسبة (٣١٪)، وعدد الإناث (٢٤٢) بنسبة (٦٩٪)، موزعين على التخصصات الطبية بواقع (١٧٢) طالباً وطالبة وبنسبة (٣١٪) والتخصصات الهندسية بواقع (١٠٢) طالباً وطالبة وبنسبة (٢٩٪) والتخصصات العلمية (٧٦) طالباً وطالبة وبنسبة (٢٢٪) تم اختيارها بالطريقة المتيسرة وكانت وحدة الاختيار هي الشعبة.

منهجية الدراسة

تَمَّ اتِّباع المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والتحليلي في تنفيذ الدراسة من خلال توظيف أسلوب تحليل المسار، الذي يتناول دراسة الأحداث والظواهر بحيث يتفاعل معها بالوصف والتحليل دون التدخل فيها عبر دراسة ماضي المشكلة دون استغراق، من خلال اختبار نموذج يجمع بين متغيري (النظرية الضمنية في الانفعال وتنظيم الانفعال)، ويوضح مسار تأثيرها بالسعادة، للتأكد من العلاقة التي تربط متغيرات الدراسة ببعضها البعض لدى طلبة جامعة العلوم والتكنولوجيا.

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام ثلاث مقاييس؛ الأول لقياس النظريات الضمنية في الانفعال واختبار التنظيم الانفعالي وقائمة جامعة اكسفورد للسعادة للكشف عن مستوى السعادة لدى أفراد عينة الدراسة.

أولاً: مقياس التنظيم الانفعالي (Emotion regulation):

وضعه أصلاً جروس وجون (Gross & John, 2003)، يتألف المقياس من (١٠) فقرات موزعة على استراتيجيتين هما إعادة التقييم المعرفي واستراتيجية الكبت، تتضمن كل منها جملة واحدة بحيث يجيب المبحوث عليها بتحديد مدى انطباقها عليه، والمقياس من نوع ليكرت وهي ذات تدرج الخماسي وتتراوح كل منها بين ١-٥ كما يلي: صحيح تماماً = ٥، صحيح = ٤، صحيح نوعاً ما = ٣، غير صحيح = ٢، غير صحيح مطلقاً = ١. وقام الباحثان باستخدام استراتيجية واحدة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي وهي استراتيجية إعادة التقييم المعرفي وكان عدد فقراتها (٦) فقرات.

إجراءات الصدق والثبات الأصلي للمقياس

إجراءات الصدق والثبات الأصلي للقائمة: القائمة الحالية لها مؤشرات سيكومترية

جيدة في البيئة الأجنبية، حيث تم احتساب الصدق العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analyses (CFA) على عينات مختلفة. أظهرت النتائج أن أعلى صدق هو عندما تم النظر إلى كل استراتيجية على أنها عامل مستقل دون وجود درجة كلية للمقياس (أي أن أفراد العينة كانوا يفضلون إحدى الاستراتيجيتين). كما أظهرت النتائج ملائمة مؤشرات المطابقة بحصولها على قيم مناسبة، ومنها مؤشر مربع كاي (١,٤٨٣) ودرجة حرية (١). أما ثبات الأداة فتم احتساب قيم معامل ثبات ألفا التي أظهرت حصول بعد إعادة التقييم المعرفي على القيمة (٠,٧٣).

إجراءات الصدق والثبات في الدراسة الحالية: تمت ترجمة القائمة من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض الترجمة على ثلاثة مختصين باللغة الإنجليزية للتأكد من سلامتها. ثم تم إجراء ترجمة عكسية للقائمة أي من اللغة العربية إلى الإنجليزية من مختص آخر في اللغة الإنجليزية للتأكد من محافظة كل فقرة على مدلولها الأصلي في القائمة، وتم إجراء تعديلات طفيفة على النص العربي في ضوء هذه الإجراءات كما تم عرض القائمة بصورتها الجديدة على خمسة مختصين في علم النفس التربوي والقياس وطلب منهم إبداء الرأي في مدى انتماء كل فقرة إلى البعد الذي تقيسه وقد أجمع المحكمون على أن الفقرات تنتمي إلى الأبعاد التي تقيسها، وتمت طباعة المقياس في صورته النهائية.

أما بالنسبة لإجراءات صدق البناء تم تطبيق القائمة على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة بلغ عددهم (٤٠) طالباً وطالبة ممن يدرسون أحد مساقات متطلبات الجامعة، وبعد ذلك تم حساب معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات ككل مع الأداة بين (٠,٢٣ - ٠,٦٣٤) وبالتالي إن جميع معاملات

الارتباط المصححة كانت أكبر من معيار قبول الفقرة (٠,٢٠).

كما تم حساب ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) ومعامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين (test-retest) وكان معاملي الثبات (٠,٨٧ - ٠,٧٥٣) على التوالي.

ثانياً: قائمة السعادة (OHI) Oxford (Happiness inventory)

القائمة أصلاً لأرجايل ومارتن ولو (Argyle, martin & Lu, 1995) أصحاب قائمة أكسفورد للسعادة (Oxford Happiness Inventory) تألفت القائمة من ٢٩ فقرة تتضمن كل منها جملة واحدة بحيث يجب المفضوح عليها بتحديد مدى انطباقها عليه، والقائمة من نوع ليكرت وهي ذات تدرج الخماسي وتتراوح كل منها ب بين ١-٥ كما يلي: صحيح تماماً = ٥، صحيح = ٤، صحيح نوعاً ما = ٣، غير صحيح = ٢، غير صحيح مطلقاً = ١ وهنالك بعض الفقرات سلبية وهي (٢، ٥، ٦، ١٠، ١٣، ١٤، ١٦، ١٩، ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٢٨، ٢٩) وتم عكس درجات هذه الفقرات.

إجراءات الصدق والثبات الأصلي للقائمة: القائمة الحالية لها مؤشرات سيكومترية جيدة في البيئة الأجنبية، فبعد تطبيقها على عينة قوامها (١٧٢) مشاركا تم حساب معامل الثبات فكان (٠,٩١)، كما تم حساب معاملات ارتباطها مع عدد المحكات للتأكد من الصدق التلازمي وكانت تتراوح بين (٠,٧٧ إلى ٠,٩٣).

إجراءات الصدق والثبات للدراسة الحالية: قام الباحثون بترجمة القائمة من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض الترجمة على ثلاثة مختصين باللغة الإنجليزية للتأكد من سلامتها. كما تم إجراء ترجمة عكسية للقائمة أي من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية من مختص آخر في اللغة الإنجليزية للتأكد من

محافظة كل فقرة على مدلولها الأصلي في القائمة، وتم إجراء تعديلات طفيفة على النص العربي لبعض الفقرات في ضوء هذه الإجراءات كما تم عرض القائمة بصورتها الجديدة على خمسة مختصين في علم النفس التربوي والقياس وطلب منهم إبداء الرأي حول مدى انتماء كل فقرة وقد أجمع المحكمون على أن الفقرات تنتمي إلى القائمة وتم طباعتها.

أما بالنسبة لإجراءات الصدق والثبات تم تطبيق القائمة على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة بلغ عددهم (٤٠) طالبا وطالبة ممن يدرسون أحد مساقات متطلبات الجامعة وتم حساب معامل ارتباط فقرات المقياس المصحح بالدرجة الكلية للقائمة، وقد تراوحت معاملات الفقرات مع الأداة ككل بين (٠,٢٥ - ٠,٦٧)، كما تم حساب ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) ومعامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين (test-retest) وكان معاملي الثبات (٠,٨٧ - ٠,٨٩) على التوالي.

ثالثاً: مقياس المعتقدات الضمنية للانفعال (Implicit theories of emotion)

وضعه أصلاً ليفينجستون (Livingstone, 2012) يتألف المقياس من (٢٤) فقرة موزعة بالتساوي على بعدين: نظرية الكيان والنظرية التزايدية تتضمن كل منها جملة واحدة بحيث يجب المفضوح عليها بتحديد مدى انطباقها عليه، والمقياس من نوع ليكرت وهي ذات تدرج خماسي وتتراوح كل منها بين ١-٥ كما يلي: صحيح تماماً = ٥، صحيح = ٤، صحيح نوعاً ما = ٣، غير صحيح = ٢، غير صحيح مطلقاً = ١.

حيث تم احتساب معامل صدق البناء عن طريق الاتساق الداخلي باحتساب معامل ارتباط الفقرة مع البعد؛ وتراوحت معامل ارتباط الفقرة على بعد نظرية الكيان (٠,٤٥ - ٠,٦٨) وهي قيم مقبولة، وتراوحت قيم معامل ارتباط الفقرة على بعد النظرية

متغيرات الدراسة

تضمنت الدراسة المتغيرات المستقلة التالية وهي: النظريات الضمنية في الانفعال، التنظيم الانفعالي المتغيرات التابعة: السعادة.

نتائج الدراسة

سيتم عرض النتائج وفق أسئلتها على النحو الآتي:

السؤال الأول هل يتفق النموذج النظري المقترح (وفق الأسس النظرية والمنطقية ونتائج الدراسات السابقة) مع البيانات التي تم الحصول عليها في هذه الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدم أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)، واختبار النموذج المقترح الذي يفترض أن السعادة تُعد متغيراً تابعاً في النموذج السببي، إذ يؤثر بعدي النظرية الضمنية في الانفعال (النظرية التزايدية ونظرية الكيان) في مستوى السعادة على نحو مباشر لدى أفراد عينة الدراسة، وكذلك فإن النموذج يتضمن مجموعة من مسار التأثير غير المباشر لتأثير بعد النظرية الضمنية في الانفعال (النظرية التزايدية) في السعادة باعتبار إعادة التقييم المعرفي متغيراً وسيطاً. ويوضح الشكل ١ الرسم التوضيحي للنموذج.

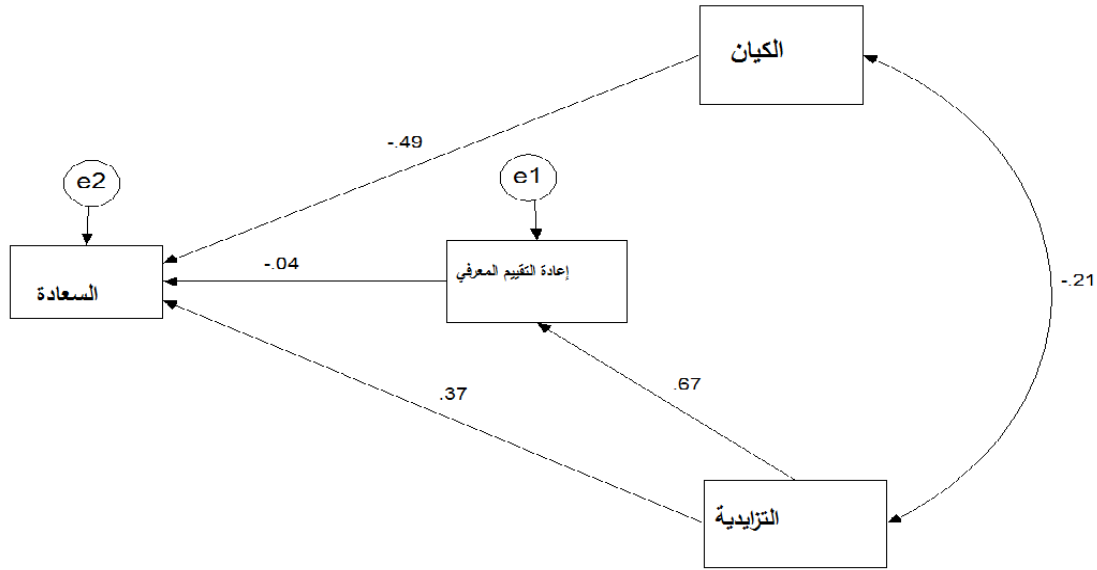
وللتحقق من مطابقة النموذج المقترح وموافقته للبيانات تم استخراج عدد من مؤشرات المطابقة؛ حيث تعكس القيم المقاربة لقيم (١) أو التي تزيد عن (٠,٩٠) لكل من المؤشرات (NFI و GFI و CFI و TLI و AGFI) دليلاً جيداً على مدى مطابقة البيانات للنموذج المقترح، أما المؤشر (RMR) إذا كانت قيمته أقل من (٠,٠٥) تُعد دليلاً جيداً أيضاً على مطابقة البيانات للنموذج الافتراضي (Khine, 2013)؛ لعون وعائش، ٢٠١٦). وهذه المؤشرات موضحة في جدول ١.

المتدرجة (٠,٤٣ - ٠,٦٧) وهي قيم مرتفعة ومقبولة.

وقد تم احتساب معامل ثبات الإعادة باستخراج معامل الارتباط بين مرتي التطبيق التي امتدت على ٩ أيام، وبلغت قيم ثبات الإعادة (٠,٥٩).

إجراءات الصدق والثبات للدراسة الحالية: قام الباحثون بترجمة القائمة من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، وتم عرض الترجمة على ثلاثة مختصين باللغة الإنجليزية للتأكد من سلامتها. كما تم إجراء ترجمة عكسية للمقياس أي من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية من مختص آخر في اللغة الإنجليزية للتأكد من محافظة كل فقرة على مدلولها الأصلي في المقياس، وتم إجراء تعديلات طفيفة على النص العربي لبعض الفقرات في ضوء هذه الإجراءات كما تم عرض المقياس بصورته الجديدة على خمسة مختصين في علم النفس التربوي والمقياس وطلب منهم إبداء الرأي حول مدى انتماء كل فقرة وقد أجمع المحكمون على أن الفقرات تنتمي إلى المقياس.

أما بالنسبة لإجراءات الصدق والثبات تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة بلغ عددهم ٤٠ طالبا وطالبة ممن يدرسون أحد مساقات متطلبات الجامعة وتم حساب معامل ارتباط فقرات المقياس المصحح بالدرجة الكلية للقائمة، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة على بعد نظرية الكيان (٠,٧١-٠,٢٣) وهي قيم مقبولة، وتراوحت قيم معامل ارتباط الفقرة على بعد النظرية المتدرجة (٠,٣١ - ٠,٥٦) وهي قيم مقبولة. كما تم حساب ثبات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) ومعامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين (test-retest). وكان معاملي الثبات (٠,٨٣ - ٠,٨٦) على التوالي.



(أقل من ٠,٠٥)، مما يدل على ملائمة النموذج للبيانات ملائمة جيدة.

كما تم استخراج قيمة اختبار مربع كاي (Chi-square) التي بلغت قيمتها (١,٧١) بدرجات حرية (١)، وبمستوى دلالة (٠,١٩)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة بين النموذج المقترح والنموذج المثالي، وهذا يشير إلى المطابقة مع النموذج السببي الأمثل (القهوجي وأبو عواد، ٢٠١٨).

وبعد التحقق من مطابقة النموذج المقترح لبيانات الدراسة، وحصوله على قيم تقع ضمن المدى المثالي، تم الرجوع إلى مؤشرات التعديل (Modification Indices) التي يقدمها برنامج (AMOS) في سبيل تحسين النموذج المقترح أظهر البرنامج عدم وجود أي مؤشرات تعديل، وعليه تم اختبار العلاقات المباشرة بين المتغيرات في النموذج المقترح ودلالاتها الإحصائية كما يوضح جدول ٢.

جدول ١
مؤشرات المطابقة للنموذج الافتراضي المقترح

المؤشر	القيمة	الحدود الثقة (المدى المثالي)
GFI (مؤشر جودة المطابقة)	٠,٩٩	١-٠,٩٠
NFI (مؤشر المطابقة المعياري)	٠,٩٨	١-٠,٩٠
CFI (مؤشر المطابقة المقارن)	٠,٩٩	١-٠,٩٠
TLI (مؤشر تاكر_لويس)	٠,٩٥	١-٠,٩٠
AGFI (مؤشر جودة المطابقة المعدل)	٠,٩٠	١-٠,٩٠
RMR (جذر متوسطات مربعات البواقي)	٠,٠٢٢	أقل من ٠,٠٥
Chi-square (مربع كاي)	١,٧١	أن تكون قيمته غير دالة (أقل من ٣ دالة)

يتضح من جدول ١ مطابقة النموذج المقترح لمؤشرات المطابقة المقبولة، نظراً لوقوع مؤشرات المطابقة للنموذج المقترح ضمن حدود الثقة لمؤشرات المطابقة المستخدمة في اختبار النموذج، ومن ذلك حصول مؤشر جودة المطابقة (GFI) ومؤشر المطابقة المعياري (NFI) ومؤشر المطابقة المقارن (CFI) ومؤشر مؤشر تاكر_لويس (TLI) على قيم مرتفعة عند حدود الثقة المقبولة أكبر من القيمة (٠,٩٠)، كما سجل مؤشر جذر متوسطات مربعات البواقي قيمة منخفضة (٠,٠٢٢) وهي قيمة تقترب من الصفر، وهي بالتالي تقع ضمن حدود الثقة

جدول ٢

قيم معاملات الانحدار للمسارات السببية بالقيم المعيارية وغير المعيارية ومستوى الدلالة					
المسار السببي	معاملات الانحدار المعيارية	معاملات الانحدار غير المعيارية	الخطأ المعياري	القيم	الدلالة الإحصائية
	الانحدار المعيارية	غير المعيارية	S.E	C.R	p
التزايدية- < التقييم المعرفي	٠,٦٧٣	٠,٧٠٠	٠,٠٨٢	٨,٥٣١	٠,٠٠٠*
الكيان-- < السعادة	٠,٤٩٠-	٠,٣٧٢-	٠,٠٦٣	٥,٩٣٤-	٠,٠٠٠*
التزايدية -- < السعادة	٠,٣٧٥	٠,٢٤٣	٠,٠٧٢	٣,٣٦٠	٠,٠٠٠*
التقييم المعرفي- < السعادة	٠,٠٣٦-	٠,٠٢٣-	٠,٠٦٨	٠,٣٣٤-	٠,٠٧٣

* دال عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$)

التأثير المباشر بين النظرية التزايدية وإعادة التقييم المعرفي بلغ (٠,٦٧٣). كما يتبين من جدول ٣ التأثيرات الإجمالية (المباشرة وغير المباشرة) لمتغيرات الدراسة الخارجية والداخلية على السعادة، فكانت قيم هذه التأثيرات لمتغيرات التزايدية، وإعادة التقييم المعرفي ونظرية الكيان (٠,٢٣٥، ٠,٠٣٦، ٠,٤٩٠) على التوالي.

كما تم اختبار العلاقات غير المباشرة بين متغيرات الدراسة في النموذج الافتراضي ويوضح ذلك جدول ٤.

جدول ٤

العلاقات غير المباشرة في النموذج المقترح		
المتغيرات	السعادة	إعادة التقييم المعرفي
نظرية الكيان	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
النظرية التزايدية	٠,١٤-	٠,٠٠٠

يتضح من جدول ٤ أن المسار غير المباشر لتأثير النظرية التزايدية على السعادة يتوسطه متغير إعادة التقييم المعرفي، والذي كان معامل المسار غير المباشر (٠,١٤)، في حين نجد أن المتغيرات التي ارتبطت بالمتغير التابع مباشرة (نظرية الكيان) كانت قيمتها (صفر)، والسبب أن المتغير التابع غير المباشر تكون قيمته (صفر) عندما لا يلعب دورا وسيطا (Frazier, Tix & Barron, 2004).

ولتحديد إن كان التأثير غير المباشر للنظرية التزايدية في السعادة عبر المتغير الوسيط (إعادة التقييم المعرفي) ذات دلالة إحصائية تم الاستعانة باختبار سوبيل

يظهر من خلال قيم الدلالة الإحصائية الواردة في جدول ٢ أن جميع معاملات الانحدار دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0,05$) باستثناء معامل الانحدار بين المتغيرين (إعادة التقييم المعرفي والسعادة)، إذ بلغت الدلالة الإحصائية ($\alpha=0,05$). وهي أكبر من (٠,٠٥). كما يلاحظ من جدول ٢ تبين التأثيرات المباشرة في السعادة؛ إذ أن معامل مسار النظرية التزايدية في التأثير المباشر على السعادة موجبا بمعامل تأثير مباشر (٠,٣٧٥)، أما معامل مسار نظرية الكيان في التأثير المباشر على السعادة سالبا بمعامل تأثير مباشر (٠,٤٩٠-).

كما تم استخراج قيم الأثر المباشر (Direct Effects) والأثر الإجمالي (Total Effects) بين متغيرات الدراسة حسب النموذج الافتراضي المقترح. وقد كانت كما هو موضح في جدول ٣:

جدول ٣

حجم الأثر المباشر والأثر الإجمالي لمتغيرات النموذج الافتراضي (بالقيم المعيارية)		
المتغير	الأثر المباشر	الأثر الإجمالي
التزايدية -- < التقييم المعرفي	٠,٦٧٣	٠,٦٧٣
الكيان -- < السعادة	٠,٤٩٠-	٠,٤٩٠-
التزايدية -- < السعادة	٠,٣٧٥	٠,٢٣٥
التقييم المعرفي -- < السعادة	٠,٠٣٦-	٠,٠٣٦-

يتضح من جدول ٣ وجود مسارات مباشرة تؤثر في السعادة، معامل النظرية التزايدية، وإعادة التقييم المعرفي ونظرية الكيان (٠,٣٧٥، ٠,٠٣٦، ٠,٤٩٠-) على التوالي. أما

(SOBEL TEST) الذي يُستخدم لهذا الغرض والذي أعطى القيمة (٠,٤٥).

مناقشة النتائج

يمكن تفسير النتيجة وفق النموذج المعرفي الاجتماعي، والذي يرى أن النظريات الضمنية تعود للأفكار المتجذرة والتي تكون غالباً غير واعية بطبيعة الانفعال، والتي تعمل كإطار معرفي يؤثر على السلوك ويفسره في كثير من الحالات والمواقف. وهذه المعتقدات تنشئ نظاماً له معنى في زيادة حالات الرضا أو عدم الرضا في مختلف مسارات الحياة، ويلعب إعادة التقييم المعرفي دوراً رئيساً في اتجاهات وتوجهات الأفراد وبالتالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمعتقدات وحدوث حالة السعادة.

إذ أظهرت النتائج قبول النموذج المقترح وفق الأسس النظرية والدراسات السابقة، إذ احتوى النموذج مجموعة من المسارات المباشرة والمسارات غير المباشرة ذات الدلالة الإحصائية. مما جعل النموذج المقترح يفسر العلاقات المتداخلة بين المتغيرات وتأثيراتها في السعادة. إذ بلغ معامل مسار التأثير المباشر بين النظرية التزايدية والسعادة (٠,٣٧٥) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية، يمكن تفسيرها في ضوء اعتقاد الأفراد بأن لديهم القدرة على التحكم في انفعالاتهم مما يجعل مركز اهتمامهم منصبا على استجاباتهم الانفعالية، مما يزودهم بالرؤية التي تساعدهم في الفهم والتحكم في حالات الانفعال، وبالتالي إن الأحداث التي قد تحمل مشاعر سلبية لا ينبغي تجنبها في حد ذاتها إنما ينبغي الاقتراب منها كما يمكن التعلم منها، وبالتالي لا تشكل مصدر قلق أو خوف، وبالتالي الحفاظ على حالة السعادة (Kappes & Schikowski, 2013; King & Rosa, 2019).

أما التأثير المباشر بين نظرية الكيان والسعادة فقد بلغ معامل المسار (٠,٤٩-) وهي قيمة سالبة ذات دلالة إحصائية، ويمكن

تفسير هذه النتيجة في ضوء الاعتقاد إلى أن الانفعالات ثابتة لا يمكن السيطرة عليها، فنظرة الأفراد إلى دورهم في انفعالاتهم دور سالب وأنهم فاقدون القدرة على التحكم والسيطرة، مما يشعرهم بالدونية وقلّة الحيلة والضعف في مواجهة الأحداث المسببة للانفعالات، فيقودهم ذلك إلى مستوى عميق من عدم السعادة. ومما يدعم ذلك أن الأفراد ذوي نظرية الكيان يوظفون العزو الداخلي المستقر مع الفشل في توظيف استراتيجيات التنظيم الذاتي الفعالة مما يقودهم نحو الفشل في التعامل مع الأحداث والخبرات المحيطة (King & Rosa, 2019).

ويمكن تفسير حصول العلاقة المباشرة بين إعادة التقييم المعرفي والسعادة على درجة سالبة بمعامل مسار (-٠,٣٦) بأن المقياس يتضمن درجة من عدم النضوج في قياس العملية المستهدفة، وذلك لأن العملية تتضمن درجة من الغموض وعدم توصل الباحثين إلى مقاييس يمكن الركون إليها تماما. كما أن المقياس المستخدم في هذه الدراسة يعتبر من أفضل المقاييس التي توصل إليها الباحثون، إلا أن معظم فقراته تحتوي على فكرة تغيير المواقف، ولكن التغيير في طريقة التفكير دون توجيه محدد لا يؤدي بالضرورة إلى تحسين مستوى السعادة، لأن طريقة التغيير قد تكون أحياناً باتجاه خاطئ.

أما العلاقة غير المباشرة بين النظرية التزايدية والسعادة فقد بلغ معامل المسار (-٠,١٤)، ويمكن تفسير ذلك أنه رغم نظر الأفراد ذوي النظرية التزايدية إلى الانفعالات على أنها قابلة للتغيير ويمكن التحكم بها وتغييرها ومثل هذه النظرة إلى الانفعالات تقود إلى تقبل المنحنى الرئيس لتنظيم التأثيرات (Kappes & Schikowski, 2013)، إلا أن إعادة التقييم المعرفي يتطلب التغيير في طريقة التفكير في الموقف، والذي قد يعد هروبا لحظيا في الموقف مما يعود بمزيد من المشاعر السلبية لاحقا على

المباشرة وغير المباشرة على سعادتهم.

٤. عقد ورش عمل تدريبية تبصر الطلبة بطرق تنظيم الانفعالات، وآثارها المتباينة في تحقيق السعادة.

المراجع References

أرجايل، مايكل. (١٩٩٣). *سيكولوجية السعادة*. (فيصل يونس، مترجم). الكويت: سلسلة عالم المعرفة.

القهوجي، أيمن وأبو عواد، فريال. (٢٠١٨). *النمذجة بالمعادلات البنائية باستخدام برنامج اموس*. عمان: دار وائل.

لعون، عطية وعائش، صباح. (٢٠١٦). *استخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي في تقنين المقاييس النفسية والتربوية*. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، ٣(٢)، ٩٢-١٠٥.

Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors. In C. D. Spielberger, & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and Emotion* (pp. 173-187). Washington DC: Taylor & Francis.

Asadi, S., Asadi, P., Tohidifar, A., Isazadeh, S. Matinpour, A. Maghami, M., Parhizgar, T. & Hashemzadeh, A. (2014). Examining relationship of difficulties in emotion regulation (DiER) with mental health in the first male high school students in Tabriz. *European Journal of Experimental Biology*, 4(2), 188-197.

Berking, M., & Whitley, R. (2014). *Affect regulation training: A practitioner's manual*. New York: Springer.

Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Castella, K. (2017). *Implicit Theories And Emotion Regulation: Beliefs About Emotions And Their Role In Psychological Health And Well-Being*. Unpublished

الفرد. أي أن الفرد يحاول تفسير إعادة التقييم المعرفي على أنه محاولة لتوظيف استراتيجيات تجنبية فقط دون التعامل الصريح مع هذه المواقف، مما يؤثر على كفاءته الذاتية وعلى مفهوم الذات وتقدير الذات مما يحط من مقدار السعادة لديه، فلدى الفرد سوء تفسير لحقيقة إعادة التقييم المعرفي.

ويمكن أن نعزو النتيجة إلى خصائص أفراد العينة وهي من فئة الشباب وما يمتازون به، إذ أن المعتقدات تتشكل عن طريق الخبرة التي تكون قليلة عند معظم الأفراد في هذا السن مما يولد تباين في القدرة على تنظيم انفعالاتهم وكيفية ضبط استجاباتهم الانفعالية للوفاء بالمتطلبات الموقفية. ونتيجة لهذا التباين فإن الأفراد في هذا العمر لا يستطيعون القيام بالتعديلات الملائمة للانفعالات التي يمتلكونها والوقت التي تظهر فيه وفي كيفية تعبيرهم عنها، وهذه القدرة تمثل أحد العناصر الأكثر أهمية في الذخيرة المعرفية. وهذه النتائج متسقة جزئياً مع نتائج الدراسات السابقة، انظر دراسة كل من كاستيلا وآخرون (Castella et al., 2013). ودراسة كاستيلا (Castella, 2017). ودراسة جولدن وآخرون (Goldin et al., 2013) ودراسة المومني (Moumne, 2017) ودراسة جروس وجون (Gross & John, 2003).

التوصيات

١. إجراء دراسات تعتمد أسلوب تحليل المسار لبحث العلاقات المباشرة وغير المباشرة بين النظريات الضمنية في الانفعال والسمات الشخصية مع السعادة والرفاه النفسي والأمل.

٢. إجراء تعديلات في البيئة التعليمية تحث على الإيجابية لنشر السعادة والتفاؤل والرفاه النفسي بين الطلبة.

٣. عقد ورش عمل تدريبية تبصر الطلبة باعتقاداتهم الضمنية، وتأثيراتها

- Doctoral Dissertation, Australian National University.
- De Castella, K., Goldin, P. R., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs About Emotion: Links to Emotion Regulation, Well-Being, and Psychological Distress. *Basic and Applied Social Psychology, 35*(6), 497-505
- Castella, K., Platow M., Tamir M & Gross J. (2018). Beliefs about emotion: implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. *Cognition and Emotion.32*(4), 773-795.
- Chin, T. & Rickard, N. (2013). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music.1*-22.
- Côté, S., Gyurak, A., & Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion, 10*(6), 923-933.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: the Uses of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies, 4*, 185-199.
- Diener, Ed., & Eunkook M. Suh. (2000). *Culture and Subjective Well-Being*. Cambridge, Massachusetts: MIT press.
- Doğan, T., & Akıncı Çötök, N. (2011). Adaptation of the short form of the Oxford Happiness Questionnaire into Turkish: A validity and reliability study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4*(36), 165-172.
- Flynn, E. (2016). *Emotional and Behavioral Problems in Development: The Role of Implicit Theories of Emotion*. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of California.
- Forgas, J., Baumeister, R., & Tice, D. (2009). *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes* (Sydney Symposium of Social Psychology). New York: Psychology Press.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology, 51*(1), 115-134.
- Goldin, P., Manber-Ball, T., Werner, K., Heimberg, R., Gross, J. (2009). Neural mechanisms of cognitive reappraisal of negative self-beliefs in social anxiety disorder. *Biol Psychiatry, 66*, 1091-1099.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Kappes. A. & Schikowski, A. (2013). Implicit theories of emotion shape regulation of negative affect. *Cognition Emotion*. Retrieved 3 January, 2019, from: <https://www.researchgate.net/publication/234041875> Implicit theories of emotion shape regulation of negative affect and Culture.
- Khan, R. (2009). *The Perception of Happiness: Role of Age and Culture*. Unpublished Doctoral Dissertation, Kean University.
- Khine, M. (2013). *Application of Structural Equation Modeling in Educational Research and Practice*. Rotterdam, The Netherland: Sense Publishers.
- King, R. B., & dela Rosa, E. D. (2019). Are your emotions under your control or not? Implicit theories of emotion predict well-being via cognitive reappraisal. *Personality and Individual Differences, 138*, 177-182.
- Langevin, E. (2013). *Undergraduate Student Happiness and Academic Performance: A Correlation Study*. Unpublished Doctoral Dissertation, University Of Phoenix.
- Lebowitz, M.S., & Dovidio, J.F. (2015). Implications of emotion regulation strategies for empathic concern, social

- attitudes, and helping behavior. *Emotion* (Washington, D.C.), 15(2), 187-194.
- Livingstone, K.(2012). *The Effects of Implicit Theories of Emotion on Emotion Regulation and Experience*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Oregon.
- Lu, L .(2001). Understanding Happiness: A Look into the Chinese Folk Psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2(4) 407-432.
- 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.
- Moumne, S. (2017). *An Implicit Theory Perspective on Emotion Regulation*. Unpublished Doctoral Dissertation, McGill University.
- Nistor, A .(2011). Developments on the Happiness Issues: a Review of the Research on Subjective Well being and Flow. *Scientific Journal Studies*, 3 (4), 58 -66.
- Oliver, M. & Raney, A. (2011). Entertainment as Pleasurable and Meaningful: Identifying Hedonic and Eudaimonic Motivations for Entertainment Consumption. *Journal of Communication*, 61(5), 984-1004.
- Padhy, M., Chelli, K., & Padiri, R. (2015). Optimism and Psychological Well-Being of Police Officers With Different Work Experiences. *SAGE Open Journals*, 5(2) 1-7.
- Phillips, J., De Freitas, J., Mott, C., Gruber, J., & Knobe, J. (2017). True happiness: The role of morality in the folk concept of happiness. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(2), 165-181.
- Richard, L .(2006). *Happiness; Lessons from A New Science*. NY: Penguin Layard.
- Ryan, R., & Deci, E .(2001). On Happiness and Human Potentials: A review of Research on Hedonic and Eudaemonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. World Health Organization .(1997). *Program on Mental Health. WHOQOL: Measuring Quality of Life. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse .World Health Organization*. Retrieved 5.12.2018 from: http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Seligman, M.(2004). Can Happiness be Taught. *The Mit press Journals*, 133(2), 80-87.
- Shin, D. and Johnson, D. (1978) Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222.
- Tamir, M., John, O., Srivastava, S. & Gross, J. (2007). Implicit Theories of Emotion: Affective and Social Outcomes Across a Major Life Transition. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92 (4), 731-744.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1).
- Werner, K. H., & Gross, J. J. (2009). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. Kring & D. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp.13). New York: Guilford Press.