



وحدة النشر العلمي



كلية البنات للأداب والعلوم والتربية

مجلة البحث العلمي في التربية

مجلة محكمة ربع سنوية

العدد 10 المجلد 22 2021

رئيس التحرير

أ.د/ أميرة أحمد يوسف سليمان
عميدة كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
جامعة عين شمس

نائب رئيس التحرير

أ.د/ حنان محمد الشاعر
وكيلة كلية البنات للدراسات العليا والبحوث
جامعة عين شمس

مدير التحرير

أ.م.د/ أسماء فتحي توفيق
أستاذة علم النفس المساعد بقسم تربية الطفل
كلية البنات - جامعة عين شمس

المحرر الفني

أ.نور الهدي علي أحمد

سكرتير التحرير

نجوى إبراهيم عبد ربه عبد النبي

مجلة البحث العلمي في التربية (JSRE)

دورية علمية محكمة تصدر عن كلية البنات للآداب
والعلوم والتربية - جامعة عين شمس.

الإصدار: ربع سنوية.

اللغة: تنشر المجلة الأبحاث التربوية في المجالات
المختلفة باللغة العربية والإنجليزية

مجالات النشر: أصول التربية - المناهج وطرق
التدريس - علم النفس وصحة نفسية - تكنولوجيا التعليم
- تربية الطفل.

الترقيم الدولي الموحد للطباعة ٢٣٥٦-٨٣٤٨
الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني ٢٣٥٦-٨٣٥٦

التواصل عبر الإيميل

jsre.journal@gmail.com

استقبال الأبحاث عبر الموقع الإلكتروني للمجلة

<https://jsre.journals.ekb.eg>

فهرسة المجلة وتصنيفها

١ - الكشاف العربي للاستشهادات المرجعية

The Arabic Citation Index -ARCI

٢ - Publons

٣ - Index Copernicus International

Indexed in the ICI Journals Master List

٤ - دار المنظومة - شعبة

تقييم المجلس الأعلى للجامعات

حصلت المجلة على (٧ درجات) أعلى درجة في تقييم
المجلس الأعلى للجامعات قطاع الدراسات التربوية.

نمذجة العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

د. عبلة محمد الجابر مرتضي صغير *

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن إيجاد العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة والتحقق من النموذج البنائي الذي يفسر التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٩) طالب وطالبة وقد توزعوا علي (١٥٥) طالب، و(٢٣٤) طالبة من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة بين الأداء الأكاديمي وبعض الاستراتيجيات السلبية لتنظيم المعرفي للانفعالات مثل الاجترار، التفكير الكارثي، لوم الآخرين، ووجود علاقة موجبة بين الأداء الأكاديمي وجميع الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم المعرفي للانفعالات والدرجة الكلية، واتضح عدم وجود علاقة بين النمو الشخصي، والحياة الهادفة كأحد أبعاد الهناء النفسي وبين استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي كإحدى الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم المعرفي للانفعالات، ووجود علاقة موجبة بين باقي أبعاد الهناء النفسي والدرجة الكلية للهناء وبين جميع الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم المعرفي الانفعالي والدرجة الكلية وبين جميع الاستراتيجيات السلبية لتنظيم المعرفي الانفعالي والدرجة الكلية لها، كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الأداء الأكاديمي وجميع أبعاد الهناء النفسي والدرجة الكلية للهناء، فيما عدا بعد الاستقلالية، ووجود فروق في أبعاد الهناء النفسي والدرجة الكلية تعزى إلى النوع وكانت الفروق لصالح الطالبات وعدم وجود فروق في الأداء الأكاديمي يعزى إلى النوع، كما توصلت النتائج إلى نموذج سببي يفسر العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .

الكلمات المفتاحية: الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات -الهناء النفسي -الأداء الأكاديمي

مقدمة

تسعي معظم دول العالم إلى تطوير العملية التعليمية والاهتمام بالعوامل التي تؤثر علي تطوير المؤسسات التعليمية وخاصة المؤسسات الجامعية، ويعتبر الطالب الجامعي عنصراً مهماً في العملية التعليمية، ولذلك فإن ما يؤثر علي الطالب يؤثر علي أدائه الأكاديمي سواء بالإيجاب أو بالسلب حيث إن الأداء الأكاديمي

* باحث بالمركز القومي للاختبارات والتقويم التربوي - جمهورية مصر العربية.

البريد الإلكتروني: Ablaelgaber@hotmail.co.uk

هو المستوى التحصيلي الذي يحصل عليه الطالب في المواقف التعليمية المختلفة، وتتعدد العوامل التي ترتبط بالأداء الأكاديمي للطلبة ما بين عوامل معرفية وشخصية وانفعالية ومادية إلى آخر تلك العوامل التي تؤثر على الأداء الأكاديمي فعلي سبيل المثال نجد أن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات ترتبط بالأداء الأكاديمي انفعاليا ومعرفيا، وهذا ما أكدته دراسة (Al-badareen,2016) حيث ارتبطت استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي ايجابياً بالأداء الأكاديمي، ودراسة جندي (٢٠١٥) التي أوضحت وجود علاقة موجبة بين الأداء الأكاديمي واستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي ودراسة عفيفي (٢٠١٦) التي توصلت إلى أن بعض استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي تتنبأ بالتذكر طويل الأمد كمتغير يمثل الأداء والانجاز .

ويعتبر التنظيم الانفعالي من المفاهيم الحديثة في علم النفس، ويعتمد على أن الناس تفضل الانفعالات السارة علي غير السارة و ينظمونها وفقاً لذلك، كما يشمل عمليات شعورية وغير شعورية (Ochsner & Gross,2008,153)، فعلى الرغم من أن القدرة على التنظيم المعرفي للانفعال توجد لدى جميع الأفراد، إلا أن هناك فروقاً فردية تحدد الإدراك أو الأفكار التي يمكن للناس من خلالها تنظيم انفعالهم في مواقف الحياة، ولذلك فإن التنظيم المعرفي يعد مهماً لإدارة الانفعالات (Garnefski & Kraaija, 2006) .

والتنظيم المعرفي الانفعالي للتعلم يتكون من العمليات المعرفية والتحفيزية والموارد المعرفية (مثل الانتباه والاستراتيجيات المعرفية) حيث تساعد المشاعر الإيجابية للطلاب على تركيز انتباههم على التعليم وإيجاد استراتيجيات جديدة لحل المشكلات والأداء (Pekrun, Frenzel, Goetz & Perry 2007)

وقد توصل بعض من الباحثين إلى مجموعة من استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي التي يستخدمها الأفراد في مواقف الحياة بعضها استراتيجيات سلبية مثل لوم الذات والتفكير الكارثي، لوم الآخرين، والاجترار، واستراتيجيات إيجابية مثل القبول، إعادة التركيز الايجابي، إعادة التركيز علي التخطيط، إعادة التقييم الإيجابي(Garnefski & Kraaij, 2001) .

وعلي الجانب الآخر نجد أن الأداء الأكاديمي يرتبط ببعض المتغيرات الشخصية وهي شعور الإنسان بالرضا والسعادة وجودة الحياة وهذه المتغيرات تعبر عن الهناء النفسي الذي تعبره ريف عبارة عن مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل علي رضا الفرد عن حياته (Ryff,2006,85-86)

وقد وجد كل من شوي وآخرون (Choi , Lee, Yoo. & Ko, 2019) في دراستهما التحصيل الدراسي لدي أطفال كوريا الجنوبية وعلاقته بالهناء النفسي وجود علاقة موجبة بين المتغيرين، ودراسة لي و وانج (Li & Wang, 2019) التي توصلت أن مستوى الهناء النفسي كان فوق المتوسط لدي طلبة المرحلة الابتدائية والإعدادية ووجود تأثير إيجابي للهناء النفسي علي الأداء الأكاديمي للطلاب واتضح هذا في نتائج دراسة (Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M., 2018). مطوع (١٩٩٧) أن الهناء النفسي أكثر ارتباطاً بالتوافق النفسي المتمثل في التوافق الشخصي والاجتماعي والمهني والدراسي (في: قشطة، ٢٠١٦).

ويعتبر إدورد داينر وآخرون أول من أطلق مصطلح الهناء في بحوث علم النفس، ويقصد به "تقدير الشخص وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية في اللحظة الحالية"، وهذا التقويم

يشمل فترة طويلة من حياة الفرد، تعتمد على سنة كاملة، وتضمن ردود الأفعال العاطفية للشخص تجاه الأحداث، ومزاجه الشخصي ومدى رضاه عن حياته، وكذلك مدى رضاه عن مجالات جودة الحياة مثل العمل والزواج والنجاح، ومن ثمّ يكون الهناء الشخصي مفهوماً شاملاً يتضمّن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضاً من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة (فرجاني، صافية، ٢٠١٦).

ومن ناحية أخرى توصل بعض الباحثين إلى وجود علاقة بين الهناء النفسي وبعض استراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات مثل دراسة سيد، الحسين (٢٠١٩) التي توصلت لوجود علاقة موجبة بين الهناء و الدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال، بينما وجد علاقة سالبة بين الهناء والدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال ووجد (Nyklicek, 2011) أن التنظيم الانفعالي له آثار علي الهناء النفسي للفرد. وأوضحت دراسة (Verzeletti; Zammuner; Galli & Agnoli, 2016) أن الهناء النفسي للمراهقين مرتبط باستراتيجيات التنظيم الانفعالي بشكل إيجابي، كما أن أكستريميرا وآخرون (Extremera, Natalio & et.al., 2020) أثبتوا أن هناك بعض استراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات لها علاقة إيجابية بالهناء النفسي.

وهو مادفع الباحثة للتساؤل عن تلك العلاقات المتداخلة ما بين هذه المتغيرات الثلاثة ودفعها للتساؤلات التالية:

أسئلة الدراسة:

- ١- هل توجد علاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والأداء الأكاديمي لدي طلبة الجامعة؟
- ٢- هل توجد علاقة بين الهناء الشخصي والأداء الأكاديمي لدي طلبة الجامعة؟
- ٣- هل توجد علاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والهناء الشخصي لدي طلبة الجامعة؟
- ٤- هل توجد فروق في متوسط كل من الهناء النفسي، والأداء الأكاديمي وفقاً للنوع؟
- ٥- هل يوجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة بين مكونات النموذج البنائي بين الهناء النفسي (كمتغير وسيط) والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (كمتغير مستقل) على معدل الأداء الأكاديمي (كمتغير تابع)؟

أهداف الدراسة

- ١- التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والأداء الأكاديمي لدي طلبة الجامعة.
- ٢- التعرف على العلاقة بين الهناء الشخصي والأداء الأكاديمي لدي طلبة الجامعة.

٣- التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والهناء الشخصي لدى طلبة الجامعة.

٤- التعرف على الفروق في كل من الهناء الشخصي والأداء الأكاديمي وفقاً للنوع.

٥- التعرف على التأثيرات المباشرة أو غير المباشرة بين الاستراتيجيات المعرفية للانفعالات (كمتغير مستقل) والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

أهمية الدراسة

١- الأهمية النظرية:

-تتمثل أهمية الدراسة الحالية في دراسة متغيرات الدراسة معاً وهما استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والهناء النفسي والأداء الأكاديمي، حيث إنه في حدود علم الباحثة لم تجد دراسة تناولت المتغيرات الثلاثة معاً.

- قد تظهر أهمية الدراسة في تأثير متغيري استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والهناء النفسي على عملية التعليم ومخرجاته.

- وجدت الباحثة ضرورة دراسة الهناء النفسي حيث يركز على الجانب الإيجابي في مجال الصحة النفسية للأفراد، مما ينعكس إيجابياً على الأداء الأكاديمي للطلبة.

٢- الأهمية التطبيقية:

- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج ارشادية لتدريب الطلبة على كيفية التعامل الإيجابي وذلك بتدعيم الهناء النفسي لديهم خلال المراحل الدراسية

- تنظيم دورات تدريبية للطلبة لمعرفة أن سلوكياتهم هي رد فعل لانفعالاتهم ولها تأثير كبير على التحصيل الدراسي والإنجازات الأكاديمية لهم.

- إعداد برامج ارشادية لتنمية الهناء النفسي لدى طلبة الجامعة لرفع الأداء الأكاديمي لديهم

حدود الدراسة.

الحدود الموضوعية: استراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، الهناء النفسي والأداء الأكاديمي.

الحدود المكانية: أجريت الدراسة في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢٠م-٢٠٢١م.

مصطلحات الدراسة

١- الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال Cognitive Emotion Regulation Strategies

عرفها كارنيفسكي وكريج وسبينهوفين ((Garnefski; Kraaij & Spinhoven, 2001, 1313)) بأنها "طرق لإدارة الانفعالات من خلال مجموعة من العمليات المعرفية الواعية أو غير الواعية، والتي تسبق الإجراءات السلوكية تجاه الأحداث؛ مثل: (التقبل، وإلقاء اللوم على النفس، أو إلقاء اللوم على الآخرين، و الاجترار والتصور الكارثي)".

٢- الهناء النفسي Psychological Well-Being

عرفته ريف (Ryff,2006,85-86) بأنه مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على رضا الفرد عن حياته ويشمل الاستقلالية، والسيطرة على البيئة، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وقبول الذات، وتبني الباحثة هذا التعريف ومن ثم الاستناد إلى الدرجة التي سيحصل عليها الطالب أو الطالبة من تطبيق اختبار الهناء النفسي الذي أعدته وطورته ريف وقامت بتعريبه الباحثة.

٣- الأداء الأكاديمي Academic Performance

وتعرفه الباحثة بأنه المستوي التحصيلي للمعلومات والمعارف والمهارات التي اكتسبها الطالب خلال تعلمه للمقررات الدراسية المختلفة ويحصل عليه من المعدل التراكمي للأداء في نهاية الفصل الدراسي.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

١- الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات

مفهوم الانفعالات

عرف صالح (٢٠١٤، ٢٦٥) الانفعالات بأنها: "استجابةٌ وجدانيةٌ فسيولوجيةٌ ومفاجئةٌ تحدث نتيجةً مثيراتٍ خارجيةٍ كالمواقف والظروف المحيطة، ومثيراتٍ داخليةٍ كالتفكير، والتمثيلات المعرفية، والخبرات الانفعالية المخزنة، والمثيرات الفسيولوجية الداخلية، ويسعى الفرد لتحقيق هدفه حتى يتخلص منها بسرعة".

وعرفته عيد، عائشة (٢٠١٨، ٤٣) بأنه "استجابةٌ متكاملةٌ يُصدرها الفرد، وتُعتمد على إدراكه لأبعاد المثيرات الداخلية والخارجية التي يتعرّض لها، وتشتمل هذه الاستجابة على عددٍ من التغييرات الوجدانية المركّبة، وتتضمن أيضاً حدوث تغييرات في نشاطات مختلف أجهزة الجسم الداخلية".

تنظيم الانفعالات

إن مفهوم تنظيم الانفعال يشير إلي تأثير الفرد بانفعالاته وتأثره بانفعالات الآخرين، وأن هذا المفهوم يمكن الفرد من استخدام استراتيجيات للتأثير علي الاستجابة الانفعالية (Gross,2003,10)

حيث أوضح جروس (Gross, 2007, 4) أن تنظيم الانفعال يعبر عن محاولات الشعورية أو اللاشعورية التي يستخدمها الأفراد للتأثير على انفعالاتهم وكيف يعبرون عنها ويشمل التنظيم الانتباه والتقييم والسلوك أو الاستجابة الفسيولوجية، كما أن التنظيم المعرفي الانفعالي يرتبط بشكل مباشر بحياة الفرد ويساعده للحفاظ والسيطرة علي انفعالاته أثناء المواقف وخاصة المواقف الضاغطة (Garnefski & Kaaij, 2006)

ويهدف الفرد لإدارة وضبط انفعالاته التي يمر بها عن طريق عمليات التنظيم الانفعالي، ومن أهداف التنظيم الانفعالي الانتباه، وإدراك الانفعالات، والمظاهر الانفعالية الفسيولوجية والسلوكية. ومن المهام النفسية لتنظيم الانفعالي المحافظة على النظام الشامل للشخصية (Kooze, 2009, pp. 29-41)

كما يعرف تنظيم المعرفي للانفعال على أنه "الطريقة المعرفية لإدارة تناول المعلومات المثيرة للعاطفة وهذا الجزء المعرفي و على الرغم من أن القدرة على تنظيم المشاعر المعرفية عالمية، توجد فروق فردية في الأفكار أو الإدراك المحدد الذي ينظم الناس بواسطته عواطفهم استجابة لتجارب الحياة" (Dumitrescu ; Toma & Lascu, 2011, 208)

وتعتبر عملية تنظيم الانفعالات هي التي من خلالها يؤثر الأفراد على المشاعر التي لديهم والتغيرات في الاستجابة الانفعالية مثل زيادة أو تقليل أو الحفاظ على المشاعر الإيجابية والسلبية، وتحدث هذه التغيرات على ثلاثة مستويات: أنواع العواطف التي يشعر بها الأفراد، وتوقيت اختبار عواطفهم، وكيف يشعرون بهذه المشاعر ويعبرون عنها (Gross, 2015).

كما أن التنظيم الانفعالي هو "مجموعة العمليات والاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد كاستجابة لانفعالاته أو كرد فعل نحو الآخرين، والتي تتمثل في التحكم المعرفي والإبدال السلوكي، والسيطرة الوجدانية، ويعبر التحكم المعرفي عن قدرة الفرد علي تغيير وتعديل الأفكار المعرفية عن استجابته الانفعالية والاحتفاظ بها في مستوي يمكنه من السيطرة عليها ويعبر الإبدال السلوكي عن تغيير الاستجابة الانفعالية إلي استجابة أخرى يتمكن الفرد من تنظيمها وتعبير السيطرة الوجدانية عن إدارة الاستجابات الانفعالية سواء السلبية والإيجابية" (سالمان، الشيماء، ٢٠١٨، ٨).

ومن المهم معرفة أن عملية تنظيم الانفعالات تبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يتعلم الأطفال التعرف على مشاعرهم ومشاعر الآخرين وقد اثبتت كلية الطب بجامعة كورنيل أن الأطفال القادرين على تنظيم انفعالاتهم بنجاح يكونون أكثر قدرة على حل النزاعات مع أقرانهم وإظهار مستويات أقل من التوتر النفسي وأكثر اهتماماً بالآخرين (Kvarnstrom, E., 2017)

وبذلك تري الباحثة أن التنظيم المعرفي للانفعالات هو إدراك وفهم وإدارة الفرد لمشاعره ولمشاعر الآخرين سواء أكانت هذه المشاعر سلبية أم إيجابية على المستوي الشعوري أو اللاشعوري وبالتالي التحكم والسيطرة على المواقف المثيرة للانفعالات التي يتعرض لها.

الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات

عرفها كل من كارنيفسكي وكراجي وسبينهوفين (Garnefski, kraarij & Spinhoven, 2001,) (1313) بأنها طرق لإدارة الانفعالات من خلال مجموعة من العمليات المعرفية الواعية أو غير الواعية تجاه الأحداث مثل إلقاء اللوم على النفس وعلى الآخرين والمواجهة والاجترار.

وتشير استراتيجيات تنظيم الانفعال إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد للتعبير عن الخبرات الانفعالية التي يتعرّض لها خلال حياته، سواءً أكانت هذه الانفعالات إيجابية أو سلبية (سلوم، ٢٠١٥م، ص ١٥).

كما يوضح الضبع، وشلبي (٢٠١٥، ٢٤٧) أن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال طريقة معرفية للتعامل مع الانفعالات التي تثيرها أحداث الحياة الضاغطة؛ وذلك من أجل تخفيف حدّة الآثار السلبية لهذه الانفعالات، والتي تتضمن استراتيجيات ايجابية تكيفية واستراتيجيات سلبية غير تكيفية.

وتعددت نماذج استراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات ومن أهمها:

النموذج العصبي لتنظيم الانفعال

هذا النموذج يتحدث عن المناطق التشريحية في الدماغ التي تعتبر مسؤولة عن الانفعالات، مثل الجهاز الحوفي ويُنظر إليه على أنه المخّ الانفعالي (Emotional brain) وهو يتكوّن من مجموعة من التراكيب المخية كاللّوز وقرن آمون، وهما مسؤولين عن الانفعالات والسلوك، كما يوجد قشرة الفصّ الجبهي في الدماغ وهي تقوم بالدور المعرفي للمواقف الاجتماعية وردود الفعل بوساطة اللّوزة والجهاز العصبي اللاإرادي، الذي يسمح بدمج المعلومات الداخلية والخارجية؛ فهي تشارك بشكل حاسم في التنظيم الانفعالي (Gillespie & Beech, 2016, pp. 250-251)

نموذج جروس Gross

يري جروس أن تنظيم الانفعالات هي عمليات شعورية أو لاشعورية والتي تؤثر على انفعالات الأفراد وكيفية التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم، وأن تنظيم الانفعالات يساعد الفرد على استخدام استراتيجيتين مختلفين وهما: استراتيجية التركيز المسبق وهي تحدث قبل حدوث التفاعل مع الموقف الانفعالي، واستراتيجية التركيز على الاستجابة وتشمل العمليات التي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابة الانفعالية وعند وجود الانفعال، وقد أطلق جروس على هذه الاستراتيجية تعديل الاستجابة الانفعالية حيث كبت الأفراد تعبيراتهم الانفعالية بتلقائية، أو التحكم في التنفس، أو الاسترخاء العضلي التدريجي Gross & (John, 2003).

نموذج لازاروس Lazarus

أشار لازاروس (Lazarus, 1984) صاحب نموذج المواجهة أن الفرد يجب عليه مواجهه المواقف الضاغطة المسببة للانفعالات السلبية بمجهود معرفي سلوكي وذلك باستخدام استراتيجيتين هما: ١- استراتيجية المواجهة التي تتركز حول المشكلة وذلك للسيطرة واتخاذ الإجراءات للتغلب على هذه المشكلة وهذا يشير إلى أهمية عمليات المعرفية التي تسمح بالاستجابة التكيفية للتعامل مع الموقف الضاغط، ٢-

استراتيجية المواجهة التي تتمركز حول الانفعالات وذلك للتقليل من التوتر والقلق المصاحب للموقف الضاغط وتجنب التفكير في هذا الموقف وذلك باستخدام بعض تدريبات الاسترخاء (In:) (Tremolada; Bonichini, & Taverna, 2016).

نموذج كارنيفسكي وكرايكي Garnefski; Kraaij

يري هذا النموذج أن هناك كثير من الاستراتيجيات المعرفية للانفعالات التي قد يستخدمها الفرد للسيطرة على استثارة انفعالاته منها استراتيجيات ايجابية وأخرى سلبية.

أ- الاستراتيجيات الإيجابية:

القبول حيث يتوَلَّد لدى الفرد أفكارًا لَقْبُول ما تَعَرَّضَ له، ومحاولةً للتعامل مع هذا الوضع، إعادة التركيز الإيجابي هو إعادة تركيز التفكير إلى أحداثٍ إيجابيةٍ من أجل تقليل التفكير في الحدث الفعلي الضاغط، إعادة التركيز على التخطيط عندما يتعرَّض الفرد لأحداثٍ سلبيةٍ يبدأ بالتركيز على التخطيط وإيجاد الخطوات التي يجب أن يتَّخذها، وهذا هو الجزء المعرفي الذي يركِّز على العمل، إعادة التقييم: إعادة تقييم الفرد للأحداث الضاغطة، ومحاولة الفرد لتقليل الأثر السلبي لهذه الأحداث Nyklicek & (Vingerhoets, 2009). و التقليل من أهمية الأحداث السلبية، أو رؤية الموقف من منظور آخر و يشير إلى اعتقاد الفرد في عدم خطورة الأحداث الضاغطة، والتقليل من أهميتها، ووضعها في حجمها الحقيقي (الضبع، ٢٠١٥ ، ٢٤٨)

ب- الاستراتيجيات السلبية:

لوم الذات تتمثل في أفكار لدى الفرد أثناء المرور بالخبرات السلبية، يعتقد فيها بمسؤوليته التامة عما حدث له، الاجترار وهو التفكير المستمر في المشاعر والأفكار المرتبطة مع الحدث السلبي، التهويل أو التفكير الكارثي: يقوم الفرد بتحويل الأحداث التي تعرض لها ومدى خطورتها، ولوم الآخرين حيث يلقي اللوم على الآخرين اعتقاداً منه أن المسؤولية كاملة تقع على الآخرين لما تعرَّض له من خبرات غير سارة. (Garnefski & Kraaij, 2001) ; (Garnefski & Kraaij, 2007)

تري الباحثة أن النموذج العصبي للانفعالات ينظر إلي الأجزاء المخية هي المسؤولة عن الانفعالات والسلوك كرد فعل لما يحدث في ما يسمى المخ الانفعالي، بينما نموذج جروس ينظر لتنظيم الانفعالات علي أنها شعورية أو لاشعورية وهي تساعد الفرد علي استخدام استراتيجيتين هما استراتيجية التركيز المسبق واستراتيجية التركيز علي الاستجابة، ونموذج لازاروس يري أن الفرد يجب عليه مواجهه المواقف الضاغطة، بينما نموذج كارنيفسكي وكرايكي يري هي إدارة الانفعالات شعورية أو لاشعورية باستخدام عدة استراتيجيات منها الإيجابية ومنها السلبية

وقد تبنت الباحثة نموذج كارنيفسكي وكرايكي لأنه يتسم بالعديد من الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية فهو بذلك يتسم بالشمولية كما استخدمت المقياس القائم علي هذا النموذج

٢- الهناء النفسي

يعتبر الهناء أحد متغيرات علم النفس الإيجابي الحديثة نسبياً، ويعتبر إدوارد دينر وآخرون أول من أطلق مصطلح الهناء الشخصي في بحوث علم النفس، ويقصد به "تقدير الشخص وتقويمه لحياته الشخصية من الناحيتين المعرفية والوجدانية في اللحظة الحالية"، وهذا التقويم يشمل فترة طويلة من حياة الفرد، وتضمن ردود الأفعال العاطفية للشخص تجاه الأحداث، ومزاجه ومدى رضاه عن حياته، وكذلك مدى رضاه عن مجالات جودة الحياة مثل العمل والزواج، ومن ثم يكون الهناء مفهوماً شاملاً يتضمّن خبرة الانفعالات السارة، والمزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة. (Diener, 1984)

ويوجد بعض المصطلحات المختلفة في علم النفس لوصف الهناء فالبعض يطلق عليه السعادة أو الرضا أو الهناء النفسي، وهو مصطلح شامل يشير إلى جميع الأشكال المختلفة لتقييم حياة الفرد ومشاعره وكيفية تقييم الأفراد لحياتهم من الناحية المعرفية والوجدانية، وإلى أي درجة يقيم الفرد حياته علي أنه مرغوب فيه وإيجابي أو غير مرغوب فيه وسلبي، ويتضمن التقييم مكونين هما المكون المعرفي أي : رضا الفرد عن نفسه، وأسرته ، وعمله ،إنجازته الدراسي، والمكون الوجداني، ويضم التأثير الوجداني الإيجابي مثل السعادة ، والنشوة، والحب، والفرح ، والقناعة، أما التأثير الوجداني السلبي يشمل الاكتئاب والتوتر، والقلق (عبدالخالق ، وعيد ، ٢٠١١؛ Diener ; Pressman ; Hunter & Delgadillo- 2017) (Chase, 2017)

ترى ريف وسيجنر (Ryff & Signer, 1998,2) أن الهناء النفسي يرتبط بالأداء والحفاظ علي العلاقات الإنسانية الإيجابية وتحقيق إمكانات الفرد من أجل الحفاظ علي الصحة النفسية (Kallay & Rus) (In: ,2014, 15)

ثم عرفته ريف (Ryff, 2006) بأنه "مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل علي رضا الفرد عن حياته ويشمل الاستقلالية ، والسيطرة علي البيئة ، والنمو الشخصي ، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين ، والهدف في الحياة ، وقبول الذات".

وقد عرف الهناء النفسي بأنه تقييم الفرد لحياته المعرفية والوجدانية، فالفرد يشعر بالهناء عندما تسيطر المشاعر الايجابية السارة علي المشاعر السلبية غير السارة (Diener, 2000,34)، ويعرفه كاشدان (Kashdan,2004,1226) بأنه التقييم المتعلق بحياة الفرد وهو يتضمن مدي درجة الشعور بالحالة السارة ومدي درجة ايجابية الفرد لتحقيق طموحه ونجاحه في المستقبل، كما أنه حالة نفسية ايجابية تتميز بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي، ومستوى منخفض من الوجدان السلبي (Carr 2004,25) وتعرفه أحمد، عفاف (٢٠٠٨ ، ٨) بأنه "التقييم الشخصي الإيجابي أو السلبي للحياة التي يعيشها الفرد ذاته والمشاعر التي يستشعرها أو تقييم الفرد لحياته بشكل مرغوب أو غير مرغوب فيها وشعوره بالمشاعر السارة أو الغير السارة" وتعرفه خريبة، صفاء (٢٠١٦ ، ٣١٩) بأنه "مقدار ما يشعر به الفرد من درجة مرتفعة من الوجدان الإيجابي، ودرجة منخفضة من الوجدان السلبي والاحساس بالمتعة، والقدرة على تحقيق تقدير الذات والقدرة على الانجاز، والتقييم المعرفي للحياة بطريقة جيدة، والرضا عن الحياة بصفة عامة". وقد عرف دينير وآخرون الهناء النفسي بأنه "التقييمات الشاملة لحياة الناس وتجاربهم

العاطفية وهو يتضمن الحكم علي الرضا عن الحياة والرضا عن الصحة والمشاعر التي تعكس كيفية تفاعل الناس مع الأحداث والظروف في حياتهم الواقعية"

(Diener;Tay;Heintzelman & Oishi, ,2016)

وفي دراسة أخرى عرفه كل من دينر وأوشي ولوكس (Diener ; Lucas, & Oishi, 2017) بأنه إلي أي مدي تقييم الفرد لحياته فقد يكون هذا التقييم إما إيجابي أو سلبي وذلك من الناحية المعرفية والوجدانية التي تتمثل في ردود الأفعال الانفعالية للأحداث، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع للحياة، ومن ثم يكون الهناء النفسي مفهوماً شاملاً للتأثير الإيجابي من المشاعر اللحظية مثل الاستمتاع والتفاؤل والتأثير السلبي للمشاعر اللحظية أو "الحالة" مثل مشاعر الغضب والحزن والتوتر والقلق، ومدي درجة الرضا عن الحياة.

وعرفته محمود، جيهان (٢٠٢٠، ١١٠) بأنه "التقييم المعرفي والوجداني للفرد ويتضمن التقييم المعرفي إصدار أحكام تدل على رضاه عن حياته في الماضي والحاضر أما التقييم الوجداني يقصد به تقييم الفرد الايجابي لنوعية ما مر به من مشاعر وانفعالات في حياته ويظهر ذلك في ارتفاع مستوى المشاعر ولانفعالات الإيجابية وانخفاض الانفعالات السلبية"

وتتبنى الباحثة في الدراسة الحالية تعريف ريف Ryff الذي يتكون من ستة أبعاد وهذا النموذج يختلف عن باقي النماذج حيث لايعبر عن السعادة فقط، بل يتعلق بالعيش بشكل أفضل وبما أنه يتكون من ستة أبعاد؛ فهو واسع النطاق يعبر عن حياة الفرد التي يعيشها بشكل متوازن ومتكامل بدلا من التركيز بشكل ضيق على السعادة أو المشاعر الإيجابية.

نموذج ريف 1989 , Ryff

حددت ريف وسنجر (Ryff & Singer, 2008) الهناء النفسي أنه مجموعة من المؤشرات السلوكية تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام وحددها في ستة عوامل رئيسة هي:

١- قبول الذات: Self-acceptance يعتبر جانب من جوانب الصحة النفسية حيث إنه سمة وعنصر ضروري لتحقيق الذات والأداء البشري الأمثل وهو يتضمن قبول الفرد لذاته.

٢- العلاقات الإيجابية مع الآخرين Positive relations with others تمثل القدرة على التطوير والحفاظ على العلاقات الإنسانية الدافئة والعاطفية، فالأفراد القادرون علي الشعور بالعاطفة تجاه الآخرين هم القادرون علي الحفاظ علي صداقات دائمة، ويحققون إمكاناتهم البشرية بشكل سهل.

٣- الاستقلالية Autonomy هي قدرة الفرد على العمل بدون تأثير وسيطرة من الآخرين، وتنظيم المشاعر والسلوك من داخل الفرد نفسه (Kallay. & Rus, 2014).

٤- التمكن البيئي: Environmental mastery هو قدرة الفرد علي تصميم بيئات مناسبة لنزاعته الخاصة والشعور بالإتقان والكفاءة في إدارة البيئة والنشاطات اليومية، والقدرة علي التحكم في البيئات المعقدة المتشابكة والتحكم فيها (Ryff.1995, 720)

الهدف أو الغرض من الحياة Purpose in life هو قدرة الفرد على وضع معنى وهدف للحياة وهو له تأثير وقائي ويرتبط بالصحة النفسية الإيجابية.

٥- النمو والتطور الشخصي Personal growth

يشير إلى قدرة الفرد على تحقيق إمكاناته وإدراك الحياة كعملية من التغيير والتحديات والفرص المستمرة، ومن خلالها ينمو الفرد باستمرار، وهذا البعد هو الأقرب إلي جوهر الحياة الجيدة. الهناء الشخصي والأداء الأكاديمي

يري خزام (٢٠١٦، ٥٠٨) أن الهناء النفسي في البيئة التعليمية له أهمية كبيرة حيث إن الطلبة عندما يتمتعون بالهناء النفسي يؤثر إيجابياً علي التعليم والتعلم، كما وجد كل من (Li & Wang, 2019) أن الأداء الأكاديمي لطلاب المرحلة الابتدائية والإعدادية له ارتباط إيجابي بالرضا عن الحياة، وارتباط سلبي بالمشاعر السلبية. وأن للهناء الشخصي تأثير كبير على الأداء الأكاديمي لطلاب المدارس الابتدائية وطلاب المدارس الإعدادية، كما أن تعزيز الهناء الشخصي يساعد على تحسين أدائهم الأكاديمي. كما أكد كل من (Choi ; Lee; Yoo & Ko, 2019) أن الأداء الأكاديمي لأطفال كوريا الجنوبية يرتبط بشكل إيجابي بالهناء الشخصي والفروق الفردية

وجدت كل من دراسة لي وونج (Li & Wang, 2019) ودراسة التميمي، وناصر (٢٠١٩) ودراسة (Salleha & Mustaffa, 2016) فروق بين الذكور والإناث في الهناء لصالح الإناث، ومن جهة أخرى لم تجد دراسة العبيدي، عفراء (٢٠١٩) فروق في الهناء النفسي بين الذكور والإناث.

٢ - الأداء الأكاديمي Academic Performance

يري رسلان (١٩٩٢، ١٥٤) أن الأداء الأكاديمي يعبر عن استيعاب الطالب للمعلومات والمعارف المتضمنة في المقررات الدراسية المختلفة والتي يتناولها مع الأساتذة أثناء المحاضرات على مدار الفصول الدراسية واجتيازه للاختبارات المرتبطة بها مع التعبير عن ذلك في صورة رقمية محسوبة كما هو الحال بالنسبة للمعدل التراكمي.

عرفه كوهين وسبنسنير (Cohen & Spenciner, 1994) بأنه المعرفة المكتسبة نتيجة التدريس ويتم قياسه من خلال اختبارات التحصيل والتي تهدف إلي قياس التعلم السابق في المجالات الدراسية مثل القراءة والكتابة والحساب (في: البتال، ٢٠٠١، ١٨٦)، ويعرفه حافظ (٢٠٠٣، ١٦٧) بأنه أداء الطالب خلال الفصول الدراسية السابقة في محتوى المقررات المختلفة منسوبا إلي عدد الساعات التي درسها.

وعرفه السيد (٢٠٠٥، ١١٠) بأنه محصلة أداء ماتوصل إليه الطالب من معلومات ومهارات وخبرات أكتسبها من المواد الدراسية العلمية والعملية، خلال فترة زمنية محددة.

يعرفه ديجيك واخرون (Dijk et al., 2011) بأنه مدي تحقيق الطالب أو المعلم أو المؤسسة لأهدافها التعليمية القصيرة أو الطويلة الأجل، ويرى جنيدي (٢٠١٥، ٣٤٨) هو ما يصدر عن التلميذ من سلوك مهاري يظهر فيه قدرته أو عدم قدرته علي الأداء في مهارة الحساب أي الدرجة التي يحصل عليها في اختبار الحساب، وعرف كل من عيسى، وعبدالله (٢٠١٦، ١٢٠) الأداء الأكاديمي أنه المعدل أو التقدير الفصلي أو النهائي الذي يحصل عليه الطالب بعد تحويل درجاته الكمية ومقارنتها مع الساعات المعتمدة ومن ثم إعادة ترميزها وتحويلها لمعدلات وصفية تحمل صيغة التقرير

الأداء الأكاديمي يعرف بأنه " مقدار ما يكتسبه الطالب من الحقائق والمفاهيم والمهارات المتضمنة في المقررات الدراسية، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في اختبار الأداء الأكاديمي بالإضافة إلى بطاقة ملاحظة الأداء الأكاديمي لتقويم إنتاجه " (إسماعيل، ماجدة، وأبو عبدالله، دعاء، ٢٠١٦، ٢٧٣)

هو المستوى التحصيلي أثناء المواقف التعليمية المختلفة ويمكن الاستدلال عليه من خلال المعدلات التحصيلية للأداء في نهاية كل فصل دراسي (الرشيدى، بنیان، ١٤٣٩هـ، ١٥٨)، كما يعرف بأنه هو الحصيلة العلمية التي يكتسبها الطالب من الخبرات المعرفية والأنشطة التعليمية التي تشتمل عليها مناهج الدراسة الجامعية. (جميل، سري، والسباب، أزهار، ٢٠٢٠، ٣٤٥).

ثانياً: دراسات سابقة

١- دراسات تناولت العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي والانفعالي والأداء الأكاديمي

هدفت دراسة جومورا وأرسينو (Gumora & Arsenio, 2002) لمعرفة العلاقات بين الانفعالات وتنظيم الانفعالات والأداء الأكاديمي وتكونت العينة من (١٠٣) مقسمين (٥١ تلميذة ، ٥٢ تلميذ) من طلاب الصف السادس إلي الصف الثامن، من المراهقين الصغار من مدارس يهودية في مدينة شمالية شرقية كبرى وقد تم تقييم المتغيرات المعرفية ؛ والميول العاطفية (تنظيم المزاج والعاطفة) والأداء المدرسي وأشارت النتائج لوجود تأثير ايجابي للتنظيم المعرفي الانفعالي علي التحصيل الأكاديمي والكفاءة الذاتية الاكاديمية .

وهدفت دراسة دافيس ولفين (Davis & Levin, 2012) لكشف العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والتحصيل الدراسي في تعزيز عملية التعلم وطبقت الأدوات على عينة مكونة من (١٢٦) تلميذاً وتلميذة تتراوح أعمارهم ما بين (٦ - ١٣) عام واستخدم التحصيل الدراسي ومقياس استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي، وتوصلت النتائج إلى أن استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي تعزز الذاكرة للحصول على أفضل المعلومات التعليمية، واستراتيجية الاجترار لا يوجد لها أي تأثير.

كما هدفت دراسة كوكورادا (Cocorada, 2016) لإيجاد العلاقة بين الانفعالات المرتبطة بالعلم والأداء الدراسي لطلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٢١٣) طالب وطالبة موزعين (٩٢) ذكر و(١٢١) إناث وقد توزعت العينة على تخصصات علمية وإنسانية، وحضر وريف، وطبقت عليهم مقياس الانفعالات المتعلقة بالتعلم والمعدل التراكمي وقد أظهرت النتائج أن الطلاب في التخصص العلمي يشعرون أكثر بالملل نتيجة لصعوبة المهام، وأن الانفعالات الايجابية (الاستمتاع، الفخر، الأمل) ارتبطت ايجابيا مع الأداء الأكاديمي، بينما ارتبطت الانفعالات السلبية عكسيا بالأداء الأكاديمي، ووجود فروق في الانفعالات والمشاعر بين الطلاب والطالبات حيث المشاعر الإيجابية أعلى لدى الطالبات ، والمشاعر السلبية أعلى لدى الطلاب .

هدفت دراسة البدارين (Al-badareen, Ghaleb , 2016) للكشف عن القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من ٣٨٦ طالب وطالبة من الجامعة الهاشمية وتم اختبارهم بالطريقة العشوائية، وقد تم استخدام مقياس الاستراتيجيات التنظيم

المعرفي الانفعالي من إعداد (Garnefski et al., 2001) واستخدام المعدل التراكمي، وأوضحت النتائج تنبؤ الاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بالتحصيل الأكاديمي.

هدفت دراسة كل من كون وآخرون (Kwon ; Hanrahan & A Kupzyk, 2016) لفحص العلاقة بين التعبير العاطفي (السعادة والحزن والغضب) وتنظيم العواطف وعلاقتها بالأداء الأكاديمي، تتكون العينة من ٤١٧ طالب وطالبة من الصف الرابع إلى الصف السادس الابتدائي من المدارس العامة وتتمثل الإناث بنسبة ٥٢٪، ومتوسط عمر ١٠ سنوات، و ٦٠٪ وقد تم استخدام استبيانات تتعلق بالعاطفة وتنظيم العاطفة، فأظهرت النتائج بوجود علاقة موجبة بين السعادة و بين جوانب متعددة من الأداء الأكاديمي بينما وجد ارتباط عكسي للغضب؛ ولا يوجد ارتباط بين الحزن والأداء الأكاديمي. وأيضاً ارتبط تنظيم العاطفة بشكل إيجابي بجوانب متعددة من الأداء الأكاديمي .

وفي دراسة أخرى قام بها كون وآخرون (Kwon ; Kupzyk & Benton, 2018) لمعرفة العلاقات الثنائية بين الانفعالات السلبية وتنظيم العاطفة والإنجاز وتكونت عينة الدراسة (١٩٩) تلميذ وتلميذة من الصف الثالث إلى الصف السادس وقد قام المعلمون بتقييم الأداء العاطفي للأطفال وتم تقييم التحصيل في القراءة من خلال الاختبارات الموحدة على مستوى الولاية، أشارت نتائج تحليلات المسار إلى تأثيرات الانفعالات السلبية وتنظيم العاطفة على الإنجاز، وأن تعزيز المهارات الأكاديمية للأطفال قد يكون له تأثير إيجابي أوسع على النمو العاطفي للأطفال .

هدفت دراسة أكثر وآخرون (Akhter; Iqbal & Noor, 2020) لفحص العلاقة بين تنظيم الانفعالات والتحصيل الأكاديمي لطلبة المرحلة الابتدائية وتكونت العينة من (٢٠٩) من البنين والبنات من أثنى عشر مدرسة ابتدائية في ولاية بنجاب باكستان واختيرت العينة بطريقة عشوائية بسيطة، واستخدمت استبيان تقرير ذاتي يتعلق بتنظيم الانفعالات، وتوصلت النتائج أن من يمارسون استراتيجيات إيجابية للتعبير عن انفعالاتهم لديهم مستوى عالٍ من التحصيل الأكاديمي، بينما من لم يستطيعوا التعبير عن مشاعرهم بطريقة إيجابية أظهروا أداء أكاديمي ضعيف.

٢- دراسات تناولت العلاقة بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والهناء النفسي

هدفت دراسة بانهي وآخرون (Panahi ;Md Yunusb & Panahic , 2016) لفحص تأثير مكونات تنظيم العاطفة المعرفية وهي اللوم الذاتي ، و لوم الآخر ، والاجترار ، والكارثة ، وإعادة التركيز الإيجابي ، وإعادة التقييم الإيجابي ، والتخطيط والقبول ، على الهناء النفسي لدي طلبة الدراسات العليا في جامعة ماليزيا. تم اختيار عينة (٥٣٤) من طلبة الدراسات العليا، منهم ١٥٥ ذكور و ٣٧٩ إناث ، وأخذت العينات من ست كليات. كان متوسط أعمارهم ٢٧ سنة وانحراف معياري ٤,٧، واستخدمت مقياس الهناء النفسي ذو الست أبعاد وأظهرت النتائج أن تأثير إعادة التقييم الإيجابي كانت مرتفعة بين المستجيبين، بينما كانت النسبة منخفضة في لوم الآخر والتفكير الكارثي، وأوضحت النتائج أن الهناء النفسي لطلاب الدراسات العليا يتأثر بالتخطيط، والكوارث، وإعادة التقييم، وإلقاء اللوم على الآخرين، ولوم الذات، ووضع المنظور، والقبول. وتعتبر استراتيجية التخطيط رئيسية تنبأت بنسبة ٤١٪ من الهناء النفسي لدي الطلاب.

دراسة كل من فيرذليتي وآخرون (Verzeletti ; Zammuner ; Galli & Agnoli, 2016) هدفت لكشف العلاقة بين استراتيجيات تنظيم العاطفة والهناء الشخصي لدي المراهقين حيث طبقت علي عينة تتراوح أعمارهم مابين (١٤ إلى ١٩) عاما ذكور وإناث، باستخدام استبيان تنظيم العاطفة، يشمل استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري، وظهرت النتائج أن الهناء الشخصي مرتبط إيجابياً مع استراتيجيات التنظيم المعرفي الإيجابية ومرتب سلبياً مع الاستراتيجيات السلبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق في الهناء الشخصي وفقاً للنوع لصالح الذكور.

دراسة سيد، الحسين (٢٠١٩) هدفت للتعرف علي العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال والهناء الذاتي الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) تلميذاً وتلميذة (١٣٠) تلميذاً، و(١٢٠) تلميذة بالصف السادس من المرحلة الابتدائية بجدة، واستخدمت مقياس لاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالي للأطفال (٢٠٠٧) إعداد جرينفسكي وآخرون تعريب الباحث، ومقياس الهناء الذاتي إعداد الضبع (٢٠١٦)، وتوصلت النتائج أن تلاميذ المرحلة الابتدائية يستخدمون استراتيجيات معرفية متنوعة لتنظيم انفعالاتهم، وارتفاع مستوي الهناء الذاتي لديهم، ووجود علاقة موجبة بين الهناء الذاتي و الدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال، بينما وجدت علاقة سالبة بين الهناء الذاتي والدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال، ووجود علاقة بين استراتيجية الاجترار والهناء الذاتي الدراسي، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، وأخيراً تسهم الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (التقبل، رؤية الموقف من جانب آخر، إعادة التركيز علي التخطيط، لوم الآخرين) بالهناء الذاتي الدراسي .

فحصت دراسة كاتن وآخرون (Katana ; Roche; Spain & Allemand, 2019) العلاقة بين أربع استراتيجيات تنظيم الانفعالات والهناء النفسي والاجهاد المتصور في الحياة اليومية لمرضات المسنين وشملت عينة الدراسة (٨٩ ممرضة) وأظهرت النتائج أن إعادة التقييم المعرفي الذي يهدف إلى زيادة المشاعر الإيجابية مرتبط بشكل إيجابي بالهناء النفسي ومرتب سلباً بالاجهاد، كما ارتبط قمع التعبير عن المشاعر الإيجابية سلباً بالهناء ومرتباً بشكل إيجابي بالاجهاد، وأن الممرضات اللواتي يتمتعن بخبرة سنوات أكثر في الوظيفة أبلغن عن ارتفاع الهناء النفسي واجهاد أقل إدراكاً.

٣- دراسات تناولت العلاقة بين الهناء النفسي والأداء الأكاديمي

درس منزو وآخرون (Manzoor , Adeela; Siddique, Aisha; Riaz , Farah & Riaz, 2014) أثر الهناء الشخصي على التحصيل الأكاديمي للأطفال في منطقة فيصل آباد وقد تم تصميم للهناء الشخصي، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالب وطالبة يتراوح أعمارهم مابين ٩ أعوام -١٢ عاماً واختيرت العينة بطريقة عشوائية وقد أظهرت النتائج أن معظم الأطفال (٦١,٥٪) لديهم مستوى أعلى من الهناء الشخصي، و وجود فروق في الهناء الشخصي بين الأولاد والفتيات لصالح الأولاد، ووجود علاقة موجبة بين الهناء والتحصيل الأكاديمي

في حين قدم جاسكو، وآخرون (Gasco,et al, 2014) دراسة هدفت إلى كشف العلاقة بين الكمالية والهناء الشخصي لدي الطلاب المتفوقين دراسياً، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٤) من الطلاب المتفوقين دراسياً من مجتمعات مختلفة من مراحل التعليم الجامعي في الفلبين – باتانجاس، وتم استخدام

مقياس الكمالية متعدد الأبعاد ومقياس الهناء الشخصي . وتوصلت النتائج الى أن الطلاب المتفوقين دراسياً ينخفض لديهم مستوى الهناء الشخصي.

ودراسة صالحة وآخرون (Salleha & Mustafa, 2016) كان الغرض منها دراسة الهناء النفسي لدي طلاب الجامعات والعوامل التي تؤثر عليه، تكونت العينة من (١٣١) طالب جامعي بواقع ٤٠ طالباً و ٩١ طالبة متوسط عمر ١٨,٢٥ سنة، تم استخدام مقياس (Ryff,2005) للهناء النفسي، وأظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين في النمو الشخصي، و العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وأهداف الحياة، وقبول الذات لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق في بعدي الاستقلالية والكفاءة البيئية .

دراسة بوكر وآخرون (Bücker.; Nuraydin.; Simonsmeier.; Schneider & Luhmann, 2018) هدفت للتعرف علي العلاقة بين الهناء الشخصي والأداء الأكاديمي وتكونت العينة من ٤٧ دراسة بإجمالي (٣٨٩٤٦) مشاركاً كانت العلاقة بين التحصيل الدراسي والرفاهية ذات دلالة احصائي و تشير النتائج إلى أن الطلاب ذوي التحصيل المنخفض لا يشيرون بالضرورة إلى انخفاض مستوى الرفاهية ، وأن الطلاب المتفوقين لا يختبرون تلقائياً مستويات عالية من الرفاهية .

دراسة شوي وآخرون (Choi.; Lee; Yoo, & Ko, 2019) هدفت لكشف العلاقة بين التحصيل الدراسي والهناء النفسي لأطفال كوريا الجنوبية، مع التركيز على الدور الوسيط للضغوط الأكاديمية والدور الوسيط للعدالة المتصورة للآباء والمعلمين، وتكونت العينة من ٤٧٠٥ من أطفال كوريا الجنوبية تراوحت أعمارهم ما بين (١٠ أعوام – ١٢ عامًا) أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين التحصيل الأكاديمي والهناء الشخصي لدي أطفال كوريا الجنوبية. ويتوسط الإجهاد الأكاديمي العلاقة بين التحصيل الأكاديمي والهناء، وعندما يرى الأطفال أن والديهم ومعلميهم أكثر إنصافاً، فإن التحصيل الأكاديمي يرتبط بالهناء النفسي.

وقد درس وانج ولي (Li & Wang, 2019) العلاقة بين الهناء النفسي والتحصيل الأكاديمي. لدي لطلاب المدارس الابتدائية والإعدادية واستخدم استبانة "مقياس الرضا عن حياة الطلاب المراهقين" و"مقياس الشعور بالسعادة" على ٨٠٠ طالب وطالبة من ٦ مدارس في مقاطعة شانشي وكانت النتائج أن الهناء لطلبة المدارس الابتدائية والإعدادية كان في المستوى فوق المتوسط. وكان الهناء النفسي لدي الإناث أعلى من الهناء لدى الذكور والأداء الأكاديمي ارتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة لدي لطلاب المرحلة الابتدائية والإعدادية، وارتبطاً سلبياً بالمشاعر السلبية، وبذلك يكون الهناء النفسي له تأثير كبير على الأداء الأكاديمي لطلاب المدارس الابتدائية وطلاب المدارس الإعدادية.

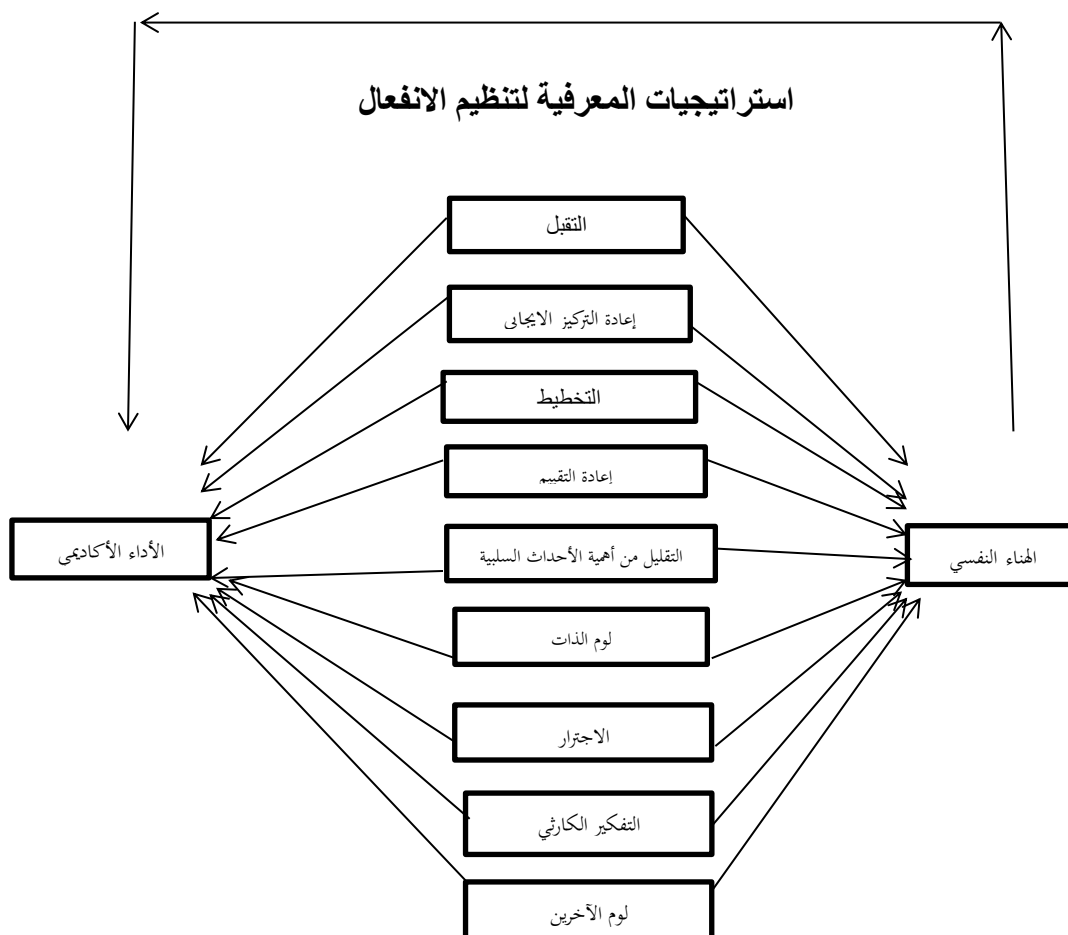
هدفت دراسة العبيدي (٢٠١٩) للتعرف علي مستوى الازدهار النفسي لدي طلبة الجامعة ومعرفة الفروق وفقاً لمتغير النوع و التخصص (علمي، إنساني) والمرحلة الدراسية (أول، رابع) وتكونت العينة من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة بغداد، تم استخدام المنهج الوصفي، وتم تطبيق مقياس الازدهار النفسي من إعداد الباحثة و أسفرت النتائج إن طلبة الجامعة لديهم ازدهار نفسي مرتفع، - عدم وجود فروق في الازدهار النفسي وفق متغير النوع أو متغير التخصص الدراسي. بينما وجد فروق في الازدهار النفسي وفق متغير المرحلة الدراسية ولصالح طلبة المرحلة الدراسية الرابعة.

هدفت دراسة الخطيب، والقرعاوي (٢٠٢٠) للتعرف على مستوى الهناء الذاتي لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى الطموح والإيثار، وتكونت عينة الدراسة من (٧٥٥) طالبا وطالبة من طلبة جامعة مؤتة تم اختيارهم بالطريقة العنقودية العشوائية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الهناء الذاتي والطموح والإيثار ووجود فروق في الهناء الذاتي تعزى للنوع الصالح الذكور.

التعقيب على الدراسات السابقة

في ضوء ما سبق عرضه من دراسات سابقة، يمكن استخلاص عدة ملاحظات على النحو التالي:

- قلة الدراسات التي اهتمت بدراسة الهناء النفسي كمتغير إيجابي وخاصة في البيئة العربية.
- عدم وجود دراسة تناولت استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي وعلاقته بكل من الهناء النفسي والأداء الأكاديمي معا في البيئة السعودية هذا في حدود علم الباحثة.
- معظم الدراسات التي تناولت الهناء النفسي مع استراتيجيات التنظيم الانفعالي أو مع الأداء الأكاديمي كانت في مجتمعات أجنبية وعينات من تلاميذ المرحلة الابتدائية، بينما هذه الدراسة ستتناول طلاب وطالبات الجامعة.
- اتفقت معظم الدراسات أن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات يعتبر من المتغيرات المستقلة.
- استقرت الباحثة على استخدام مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، وهو من إعداد كارنيفسكي وآخرون (Garnefski, et al., 2007) ويعتمد على أسلوب التقدير الذاتي للراشدين والمراهقين ترجمة الباحثة
- استقرت الباحثة على استخدام مقياس الهناء النفسي لريف Scales of Psychological Wellbeing (Wellbeing) المكون من ستة مقاييس فرعية الاستقلالية، والتمكين البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات، موزعين على (٤٢) عبارة ترجمة الباحثة
- ومن حيث النتائج فقد اتفقت معظم النتائج على أن بعض الاستراتيجيات الإيجابية المعرفية لتنظيم الانفعال ارتبطت إيجابياً بكل من الهناء النفسي والأداء الأكاديمي، كما أن معظم النتائج أشارت إلى أن الهناء النفسي ارتبط إيجابياً بالأداء الأكاديمي، وأن الدراسات لم تهتم بالتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة ولذلك قد اقترحت الباحثة نموذجاً بنائياً لهذه المتغيرات لتفسير التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للتنبؤ بالأداء الأكاديمي يوضحه الشكل التالي:



شكل (١) النموذج المقترح بين استراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (كمتغير مستقل) والهناء النفسي (كمتغير وسيط) والأداء الأكاديمي (كمتغير تابع)

كما استفادت الباحثة من الإطار النظري والدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليها في صياغة فروض الدراسة.

فروض الدراسة:

- ١- توجد علاقة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ٢- توجد علاقة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والهناء النفسي لدى طلبة الجامعة.
- ٣- توجد علاقة دالة إحصائياً بين الهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.
- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات الهناء النفسي والأداء الأكاديمي وفقاً للنوع لدى طلبة الجامعة.
- ٥- يوجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة بين مكونات النموذج البنائي بين الهناء النفسي (كمتغير وسيط) والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (كمتغير مستقل) على معدل الأداء الأكاديمي (كمتغير تابع)”.
.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة: تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، لاستكشاف العلاقات السببية بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي وكل من الهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، إضافة إلى دراسة الفروق وفقاً للنوع في متغيري الهناء النفسي والأداء الأكاديمي.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٨٩) من طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالمملكة العربية السعودية قسم علم النفس خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٠ تم اجمعهم بطريقة عرضية، حيث قامت الباحثة بفحص الاستجابات الواردة من الطلاب والطالبات واستبعدت الاستمارات غير المكتملة أو التي ينقصها البيانات الأساسية مثل النوع، والمعدل التراكمي وفيما يلي وصف لخصائص العينة من حيث النوع:

جدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً للنوع (ن = ٣٨٩)

النوع	العدد	النسبة المئوية
طلاب	١٥٥	٣٩,٨%
طالبات	٢٣٤	٦٠,٢%
المجموع	٣٨٩	١٠٠%

يتضح من الجدول (١) أن العينة الأساسية تكونت من (٣٨٩) طالباً وطالبة من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وقد توزعوا على (١٥٥) طالباً بنسبة ٣٩,٨% و (٢٣٤) طالبة بنسبة ٦٠,٢%، تتراوح أعمارهم ما بين ١٩، ٢١ سنة من المستويات الدراسية من الثالث الى السابع بقسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية.

أدوات الدراسة:

أ- استمارة جمع البيانات الأساسية إعداد/ الباحثة.

ب- استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات إعداد/ كارنيفسكي وآخرون / ترجمة الباحثة .

ج- مقياس الهناء الشخصي. إعداد/ ريف / ترجمة الباحثة.

وقد تم تطبيق الأدوات عن طريق تطبيق "جوجل درايف" نظراً للظروف الاحترازية وإغلاق الجامعات.

وفيما يلي وصفا موجزاً لهذه الأدوات:

١- استمارة جمع البيانات الأساسية

تضمنت الاستمارة مجموعة من البنود تتعلق بالبيانات الأساسية (النوع، المستوى الدراسي، التحصيل الدراسي) (الأداء الأكاديمي)

١- مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال:

استخدمت الباحثة مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، وهو من إعداد كارنيفسكي وآخرون (Garnefski, et al., 2007) ويعتمد على أسلوب التقدير الذاتي للراشدين والمراهقين الذين يبلغون أكثر من (١٣) عاماً، ويتكوّن من (٣٦) عبارة كلها موجبة الاتجاه، وتشير كل عبارة إلى ما يفكر فيه الفرد بعد حدوث أحد مواقف الحياة الضاغطة.

وهذا المقياس يقيس تسع استراتيجيات معرفية مختلفة لتنظيم الانفعال، وكل استراتيجية تتكون من أربع عبارات، وتشير إلى ما يفكر فيه الفرد، بعد تجربة أحداث المواقف السلبية أو الضاغطة، وتتمثل هذه الاستراتيجيات في لوم الذات، لوم الآخرين، الاجترار، التصور الكارثي للأحداث السلبية، التقليل من أهمية الأحداث السلبية، إعادة التركيز الإيجابي، إعادة التقييم الإيجابي، التقبل، والتخطيط، وقامت الباحثة بترجمته وتعريبه.

مراحل ترجمة وتعريب المقياس

مرت عملية ترجمة وتعريب المقياس بالخطوات التالية:

١- ترجمة المقياس الأصلي إلى اللغة العربية.

٢- عرض المقياس الأصلي والترجمة على متخصصين في اللغة الإنجليزية وأسفر ذلك عن إعادة صياغة بعض العبارات.

٣- تطبيق المقياس الأصلي والمترجم على عينة من الأشخاص الذين يجيدون كل من اللغة الإنجليزية واللغة العربية (وهن طالبات المستوي الرابع بقسم اللغة الانجليزية بكلية اللغات والترجمة) وعددهن (١٧ طالبة) بفواصل زمني ١٥ يوم، وتم حساب معامل ارتباط سبيرمان بين التطبيقين وقد بلغت قيمته (٠,٧٦) وهي قيمة دالة عند مستوي ٠,٠١ مما يشير إلى صدق عملية الترجمة.

الخصائص السيكومترية للمقياس من قبل معد المقياس:

أجرت كارنيفسكي وآخرون في الفترة ما بين (٢٠٠١-٢٠٠٧) سلسلة من الدراسات التي أكدت أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق، حيث تراوحت قيم معاملات ألفا للمقاييس الفرعية التسعة ما بين (٠,٧٥-٠,٨٧) (Garnefski & Kraaij, 2007).

وأُسفرت نتائج التحليل العاملي عن تشبع العبارات على تسعة عوامل، تراوحت تشبعاتها بين (٠,٥٥-٠,٨٥) بينما الاتساق الداخلي فقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية التسعة ما بين (٠,٦٩-٠,٨٠) (في: السيد، عبد المنعم، ٢٠١٢).

وقامت الباحثة في هذه الدراسة بتعريب وتقنين الاستبيان حيث تم عرضه على متخصصين في اللغة الانجليزية واللغة العربية، ثم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

١- الصدق

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس؛ من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبعد المتضمن للمفردة بعد حذف المفردة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٢) يوضح الاتساق الداخلي لعبارات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (ن = ١٠٠)

لوم الذات		التقبل		الاجترار		إعادة التركيز الإيجابي		التركيز علي التخطيط	
الارتباط بالمجموع لمصحح المفردات	المفردات	الارتباط بالمجموع لمصحح المفردات	المفردات	الارتباط بالمجموع لمصحح المفردات	المفردات	الارتباط بالمجموع لمصحح المفردات	المفردات	الارتباط بالمجموع لمصحح المفردات	المفردات
٠,٤٢٢	١	٠,٤٢٢	٢	٠,٤٣٠	٣	٠,٣٢٥	٤	٠,٥٠٢	٥
٠,٥٦٥	١٠	٠,٤١٦	١١	٠,٥٧٨	١٢	٠,٢٦٥	١٣	٠,٤٢٢	١٤
٠,٣١٠	١٩	٠,١٤٣	٢٠	٠,٦٢٠	٢١	٠,٥٠٢	٢٢	٠,٣٩٦	٢٣
٠,٥٥٣	٢٨	٠,٣٩١	٢٩	٠,٤٥٠	٣٠	٠,٥٢٨	٣١	٠,٤٢٩	٣٢
إعادة التقييم الإيجابي		التقليل من الأحداث السلبية		التفكير الكارثي		لوم الآخرين			
٠,٤٨٦	٦	٠,١٣٦	٧	٠,٣٥٩	٨	٠,٦٣٠	٩		
٠,٤٤٦	١٥	٠,٤٣٥	١٦	٠,٥٧٤	١٧	٠,٥٤٣	١٨		
٠,٥٢١	٢٤	٠,٣٠٦	٢٥	٠,٤٧٢	٢٦	٠,٤٥٥	٢٧		
٠,٥١٠	٣٣	٠,٣٠٨	٣٤	٠,٤٠٣	٣٥	٠,٧٠٢	٣٦		

بالنظر إلى جدول (٢) يتضح صلاحية جميع العبارات، حيث تجاوزت قيمة معامل الارتباط ٠,٢٠ وهي القيمة المقبولة، فيما عدا العبارة رقم (٧، ٢٠) فقد تم حذفها ليصبح عدد عبارات المقياس (٣٤) عبارة.

٢- ثبات المقياس

تم حساب الثبات للمقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٣) يوضح معاملات ثبات ألفا كرونباخ لثبات مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال

المتغيرات	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
لوم الذات	٤	٠,٦٧٧
التقبل	٣	٠,٦٧٦
الاجترار	٤	٠,٧٢٩
إعادة التركيز الإيجابي	٤	٠,٦٢٠
التخطيط	٤	٠,٦٥٦
إعادة التقويم الإيجابي	٤	٠,٧٠٣
التقليل من أهمية الأحداث السلبية	٣	٠,٥٦٨
التصور الكارثي للأحداث السلبية	٤	٠,٦٦٤
لوم الآخرين	٤	٠,٧٧٩
الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال	١٨	٠,٨٧٢
الاستراتيجيات السلبية لتنظيم الانفعال	١٦	٠,٨٤٠

يوضح جدول (٣) تحقق الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاستراتيجيات لتنظيم الانفعال، وقد تراوحت قيم معاملات ثبات الأبعاد بين (٠,٥٦٨ - ٠,٧٧٩)، وارتفعت القيم في الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية، وكانت على التوالي (٠,٨٧٢، ٠,٨٤٠)، وهي قيم مقبولة تشير إلى تحقق ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

جدول (٤) يوضح الأبعاد والمفردات النهائية بعد الصدق والثبات

البنود	الأبعاد
٢٨-١٩-١٠-١	لوم الذات
٢٩-١١-٢	التقبل
٣٠-٢١-١٢-٣	الاجترار
٣١-٢٢-١٣-٤	إعادة التركيز الايجابي
٣٢-٢٣-١٤-٥	التركيز علي التخطيط
٣٣-٢٤-١٥-٦	إعادة التقييم الايجابي
٣٤-٢٥-١٦	التقليل من الاحداث السلبية
٣٥-٢٦-١٧-٨	التفكير الكارثي
٣٦-٢٧-١٨-٩	لوم الآخرين

٢- مقياس الهناء النفسي

أعدت عالمة النفس كارول ريف مقياس الهناء النفسي - Scales of Psychological Wellbeing (The PWB; Ryff, 1989) حيث تبنت وجهة نظر الهناء التي تركز على الاستقلالية، تقبل الذات والإمكانات الشخصية وتطورها، وهو يتكون من ستة مقاييس فرعية الاستقلالية، والتمكين البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات، والمقياس في شكله الأصلي يتكون المقياس من (١٢٠) عبارة موزعين (٢٠) عبارة لكل مقياس فرعي، ثم ظهرت صور عديدة من المقياس (٨٤، ٥٤، ٤٢، ١٨ عبارة) وسوف تستخدم الباحثة في الدراسة الحالية المقياس المكون من (٤٢) عبارة الذي ظهر عام (Ryff, 2014) موزع علي ستة مقاييس فرعية، وقد تحقق العديد من الباحثين من الكفاءة السيكومترية لهذا المقياس علي عينات مختلفة مثل :

(Ryff 1989, 2014) ؛ Ryff & Keyes,1995 ؛ Li, 2014 ؛ Gao & Mcllellan, 2018 ؛ Al . (Ansari, Bader, 2020 ؛ خرنوب، فتون ٢٠١٦) .

مراحل ترجمة وتعريب المقياس

مرت عملية ترجمة وتعريب المقياس بالخطوات التالية:

١- ترجمة المقياس الأصلي إلى اللغة العربية

٢- عرض المقياس الأصلي والترجمة على متخصصين في اللغة الإنجليزية وأسفر ذلك عن إعادة صياغة بعض العبارات

٣- تطبيق المقياس الأصلي والمترجم علي عينة من الأشخاص الذين يجيدون كل من اللغة الإنجليزية واللغة العربية وهن طالبات المستوي الرابع بقسم اللغة الانجليزية بكلية اللغات والترجمة) وعددهن (١٧)

نمذجة العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدي طلبة الجامعة.

طالبة) بفاصل زمني ١٥ يوم ، وتم حساب معامل ارتباط سبيرمان بين التطبيقين وقد بلغت قيمته (٠,٨٢) وهي قيمة دالة عند مستوي ٠,٠١ وهو مؤشر قوي علي إلي صدق عملية الترجمة، وقد تم تعديل بدائل الإجابة علي المقياس إلي أربع بدائل بدلا من سبعة بدائل وذلك استجابة للمرحلة السابقة التي أبدي فيها غالبية العينة استيائهم من كثرة البدائل .

جدول (٥) يوضح البنود الموجبة والسالبة علي مقياس الهناء النفسي

الأبعاد	البنود الموجبة	البنود السالبة
الاستقلالية	٣٥-٢١-١٣-١	٤١-٢٤-١٠
التمكين البيئي	٣٦-٢٣-٣	٤٢-٢٦-١٥-١٢
النمو الشخصي	٣٧-١٧-٢	٢٨-٢٥-١٤-٥
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٣٨-٢٧-٧-٤	٣٠-١٨-١٦
الحياة الهادفة	٢٩-٢٠-٦	٣٩-٣٣-٣٢-٩
تقبل الذات	٤٠-٣١-٢٢-١١	٣٤-١٩-٨
العدد الكلي	٤٢	

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

١- الصدق

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس؛ من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للبعد المتضمن للمفردة بعد حذف المفردة، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٦) يوضح الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الهناء النفسي (ن = ١٠٠)

تقبل الذات		الحياة الهادفة		العلاقات الايجابية مع الاخرين		النمو الشخصي		التمكين البيئي		الاستقلالية	
الارتباط بالمجموع والمصدق ح	المفردات	الارتباط بالمجموع والمصدق ح	المفردات	الارتباط بالمجموع والمصدق ح	المفردات	الارتباط بالمجموع والمصدق ح	المفردات	الارتباط بالمجموع والمصدق ح	المفردات	الارتباط بالمجموع والمصدق ح	المفردات
.488	a8	.364	a6	.075	a4	.259	a2	.137	a3	.318	a1
.253	a11	.341	a9	.192	a7	.258	a5	.583	a12	.442	a10
.499	a19	.628	a20	.448	a16	.505	a14	.581	a15	.322	a13
.525	a22	.356	a29	.493	a18	.252	a17	.032	a23	.356	a21
.373	a31	.461	a32	.213	a27	.397	a25	.464	a26	.351	a24
.509	a34	.249	a33	.421	a30	.436	a28	.216	a36	.300	a35
.393	a40	.359	a39	.392	a38	.321	a37	-.024	a42	.399	a41

بالنظر إلى جدول (٦) يتضح صلاحية جميع المفردات، حيث تجاوزت قيمة معامل الارتباط ٠,٢٠ وهي القيمة المقبولة، فيما عدا المفردة رقم (٣ ، ٢٣ ، ٤٢ ، ٤ ، ٧) فقد تم حذفها ليصبح عدد مفردات المقياس (٣٧) مفردة.

ثانياً: ثبات المقياس

تم حساب الثبات للمقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٧) حساب الثبات لأبعاد الهناء النفسي (ن = ١٠٠)

المعامل ألفا كرونباخ	عدد المفردات	البعد
٠,٦٤٢	٧	الاستقلالية
٠,٦١	٤	التمكين البيئي
٠,٦٣٨	٧	النمو الشخصي
٠,٦٣٩	٥	العلاقات الايجابية مع الآخرين
٠,٦٧٨	٧	الحياة الهادفة
٠,٧٢١	٧	تقبل الذات
٠,٨٩٧	٣٧	المقياس ككل

يتضح من الجدول (٧) أن معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل بعد وللمقياس ككل مرتفعة؛ حيث بلغت قيمة معامل ألفا على جميع أبعاد المقياس والمقياس ككل ما بين (٠,٦١، ٠,٨٩٧) وهي معاملات مرتفعة ومرضية، مما يدل على ثبات المقياس.

جدول (٨) يوضح المفردات الموجبة والسالبة علي مقياس الهناء النفسي بعد الصدق والثبات في الدراسة الحالية

الأبعاد	البنود الموجبة	البنود السالبة
الاستقلالية	١-١٣-٢١-٣٥	١٠-٢٤-٤١
التمكين البيئي	٣٦	١٢-١٥-٢٦
النمو الشخصي	٢-١٧-٣٧	٥-١٤-٢٨
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٢٧-٣٨-	١٦-١٨-٣٠
الحياة الهادفة	٦-٢٠-٢٩	٩-٣٢-٣٩
تقبل الذات	١١-٢٢-٣١-٤٠	٨-١٩-٣٤
العدد الكلي	٣٧	

النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول: " توجد علاقة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة" واختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٩) يوضح نتائج بيرسون للعلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية للانفعالات والأداء الأكاديمي (ن = ٣٨٩=)

المتغيرات	لوم الذات	التقبل	الاجترار	اعادة التركيز الايجابي	التركيز على التخطيط	اعادة التقييم الايجابي	التقليل من الاحداث السلبية	التفكير الكارثي	لوم الآخرين	الاساليب الايجابية	الاساليب السلبية
ر	٠,٠٠٩	٠,١٧٩**	٠,١٨٨- **	٠,١٣٢**	٠,١٤٤**	٠,١٥٦**	٠,١٠٦*	٠,١٧٦ **	٠,٢٠٥- **	٠,١٩١**	- ٠,١٨٩ **
الدلالة	٠,٨٦٣	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠٩	٠,٠٠٥	٠,٠٠٢	٠,٠٣٧	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١

يتضح من الجدول (٩) عدم وجود علاقة بين الأداء الأكاديمي وبعد لوم الذات كأحد الاستراتيجيات السلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات، بينما توجد علاقة سالبة بين الأداء الأكاديمي وباقي الاستراتيجيات السلبية للتنظيم المعرفي للانفعالات والدرجة الكلية لها وهذه الاستراتيجيات هي الاجترار، التفكير الكارثي، لوم الآخرين وكانت دالة عند مستوي دلالة (٠,٠١).

- توجد علاقة موجبة بين الأداء الأكاديمي وجميع الاستراتيجيات الايجابية للتنظيم المعرفي للانفعالات والدرجة الكلية لها وهذه الاستراتيجيات هي التقبل، التخطيط، إعادة التقييم الايجابي، والتقليل من الأحداث السلبية، وقد تراوحت مستويات الدلالة ما بين (٠,٠٥ ، ٠,٠١) .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة جومورا وأرسينو (Gumora & Arsenio, 2002) التي أشارت إلى وجود تأثير إيجابي للتنظيم المعرفي الانفعالي علي التحصيل الأكاديمي والكفاءة الذاتية الاكاديمية، وأيضا مع دراسة دافيس ولفين (Davis & Levin, 2012) التي توصلت إلى أن استراتيجية إعادة التقييم المعرفي تعزز الذاكرة للحصول علي أفضل المعلومات التعليمية، كما توصلت دراسة كوكورادا (Cocorada, 2016) إلى أن الانفعالات الإيجابية (الاستمتاع، الفخر، الأمل) ارتبطت إيجابيا مع الأداء الأكاديمي، بينما ارتبطت الانفعالات السلبية عكسيا بالأداء الأكاديمي، ودراسة البدارين (Al-badareen, Ghaleb , 2016) التي أشارت إلى تنبؤ الاستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي بالتحصيل الأكاديمي، ومع دراسة كون وآخرون (Kwon ; Hanrahan & A Kupzyk, 2016) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين تنظيم العاطفة و جوانب متعددة من الأداء الأكاديمي، واتفقت مع دراسة أخرى قام بها كون وآخرون (Kwon; Kupzyk & Benton, 2018) حيث أوضحت تحليلات المسار إلى تأثيرات الانفعالات السلبية وتنظيم العاطفة علي الإنجاز، ودراسة أكثر وآخرون (Akhter; Iqbal & Noor, 2020) التي أوضحت أن من يمارسون استراتيجيات إيجابية للتعبير عن انفعالاتهم لديهم مستوي عالي من التحصيل الأكاديمي، بينما من لم يستطيعون التعبير عن مشاعرهم بطريقة إيجابية أظهروا أداء أكاديمياً ضعيفاً .

الفرض الثاني: " توجد علاقة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي والهناء النفسي لدى طلبة الجامعة" و لاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٠) يوضح نتائج اختبار بيرسون للعلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية للانفعالات والهناء النفسي (ن = ٣٨٩)

المتغيرات	لوم الذات	التقبل	الاجترار	اعادة التركيز الايجابي	التركيز على التخطيط	اعادة التقييم الايجابي	التقليل من الاحداث السلبية	التفكير الكارثي	لوم الآخرين	الاساليب الايجابية	الاساليب السلبية
الاستقلالية	ر	٠,١٢٤*	٠,٢٥٥**	٠,٣٠٣*	٠,٠٥٦	٠,٢٤٤**	٠,٢٧٠**	٠,٢٤٧**	٠,٢٤١*	٠,٢٥٤**	٠,٣٠١*
الدلالة	٠,٠١٤	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٢٦٩	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١
التمكين البيئي	ر	٠,٢٤٧**	٠,٢٩٦**	٠,٤٤٣**	٠,١٢٦*	٠,٣٢٢**	٠,٣٦٣**	٠,٤٠٧*	٠,٤٦٧*	٠,٣٤٢**	٠,٥١٦*
الدلالة	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠١٣	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١
النمو الشخصي	ر	٠,١٣٦**	٠,٢٥٤**	٠,١٩٥**	٠,٠٧٦	٠,٢٤٥**	٠,٣٨٠**	٠,٢٤٦**	٠,٤٠٦*	٠,٣٠٣**	٠,٣٢٧**
الدلالة	٠,٠٠٧	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,١٣٦	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١
العلاقات الايجابية مع الآخرين	ر	٠,٢٣٤**	٠,٣٣٨**	٠,٣٤٣**	٠,١٦٥**	٠,٣٠٠**	٠,٣٢٦**	٠,٣٣٣**	٠,٤٥٨*	٠,٣٣٨**	٠,٤٥١**
الدلالة	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١
الحياة الهادفة	ر	٠,٢٥٧**	٠,٢٩٦**	٠,٢٩٧**	٠,٠٨٢	٠,٣٣٦**	٠,٣٧٠**	٠,٣٢٥**	٠,٤٦١**	٠,٣٢٦**	٠,٤١٢**
الدلالة	٠,٠٠٢	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,١٠٨	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١
تقبل الذات	ر	٠,٢٣٩**	٠,٣٤٢**	٠,٤٢٢**	٠,٢٢٢**	٠,٢٧٦**	٠,٣٨٠**	٠,٣٧٩**	٠,٤٠٣**	٠,٣٧٣**	٠,٤٧٥**
الدلالة	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١
الهناء النفسي	ر	٠,٢٤٥**	٠,٣٨٦**	٠,٤٣١**	٠,١٦١**	٠,٣٧٠**	٠,٤٥١**	٠,٤١٥**	٠,٥٢٣**	٠,٤١٩**	٠,٥٣٣**
الدلالة	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١

* دالة عند مستوى ٠,٠٥ * دالة عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود علاقة بين النمو الشخصي، والحياة الهادفة كأحد أبعاد الهناء النفسي وبين استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي كأحد الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم المعرفي للانفعالات

- وجود علاقة موجبة بين باقي أبعاد الهناء النفسي والدرجة الكلية للهناء وبين جميع الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم المعرفي الانفعالي والدرجة الكلية لها وهذه الاستراتيجيات هي التقبل، التخطيط، إعادة التقييم الايجابي، والتقليل من الأحداث السلبية .

- وجود علاقة سالبة بين جميع أبعاد الهناء النفسي والدرجة الكلية وبين جميع الاستراتيجيات السلبية لتنظيم المعرفي الانفعالي والدرجة الكلية لها وهذه الاستراتيجيات هي لوم الذات ، الاجترار، التفكير الكارثي، ولوم الآخرين وقد تراوحت جميع مستويات الدلالة ما بين (٠,٠٥ ، ٠,٠١) .

تتفق النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة سيد (٢٠١٩) حيث وجود علاقة موجبة بين الهناء الذاتي والدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال، ووجود علاقة سالبة بين الهناء الذاتي والدرجة الكلية للاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال، ومتفقة مع دراسة بانهي وآخرون (Panahi, et al., 2016) التي أوضحت أن الهناء النفسي لطلاب الدراسات العليا يتأثر بالتخطيط، والكوارث، وإعادة التقييم، وإلقاء اللوم على الآخرين، ولوم الذات، ووضع المنظور، والقبول. واستراتيجية التخطيط تنبأت بنسبة ٤١٪ من الهناء النفسي، وتتفق النتيجة أيضا مع دراسة فيردليتي

نمذجة العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

وأخرون (Verzeletti , et al.,2016) التي أشارت إلى أن الهناء النفسي مرتبط إيجابياً مع استراتيجيات التنظيم المعرفي الإيجابية وسلبياً مع الاستراتيجيات السلبية

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية حيث إن الشعور بالانفعالات الإيجابية واستخدام الاستراتيجيات المعرفية الإيجابية لتنظيم الانفعالات يشعر الفرد بالهناء النفسي بصفة عامة، وهذه الاستراتيجيات الإيجابية للانفعالات التي يستخدمها الطلبة تتمثل في التقبل للخبرات والأحداث والتعايش معها، وإعادة التركيز الإيجابي للخبرات السارة وتجاهل الخبرات غير السارة، واستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي ومحاولة الاستفادة من الخبرات غير السارة للشعور بالهدوء والمتعة، التقليل من الأحداث السلبية غير السارة بحيث يري الطالب الخبرات من منظور آخر إيجابي ومقارنتها بخبرات ومواقف أخرى قد تكون أكثر خطورة، ومن ثم فهذه الاستراتيجيات المعرفية الإيجابية لتنظيم الانفعالات تساعد الطلبة علي الشعور بالاستمتاع بالحياة والسعادة والاستقرار النفسي وبالتالي بالهناء النفسي وأبعاد ومن هذه الأبعاد الاستقلالية وهي قدرة الفرد علي اتخاذ قراراته دون تأثير من الآخرين، والتمكين البيئي الذي يتمثل في السيطرة علي بيئته التي يعيش فيها بما يتناسب مع قدراته، و القدرة علي إقامة علاقات جيدة مع الآخرين والحفاظ علي العلاقات الإنسانية داخل وخارج الجامعة مما يشعر الطالب بمتعة التعليم وبالتالي ارتفاع المعدل الأكاديمي، النمو الشخصي وهو قدرة الطالب علي تطوير إمكانياته والتغير المستمر للأفضل وهذا هو جوهر الحياة الجيدة، ووضع معني وهدف للحياة وهذا له تأثير وقائي يرتبط بالصحة الإيجابية، وتقبل الذات ويعتبر هذا الجانب مهم في مجال الصحة النفسية لتحقيق الذات وبصفة عامة الدرجة الكلية للاستراتيجيات الإيجابية تؤدي إلي الهناء النفسي وأبعاده .

وعلي نفس السياق فقد تبين أن الاستراتيجيات المعرفية السلبية لتنظيم الانفعالات مثل لوم الذات، الاجترار، التفكير الكارثي، ولوم الآخرين قد ارتبطت بعلاقة سالبة مع الهناء النفسي وأبعاده المختلفة.

في حين أوضحت النتائج عدم وجود علاقة بين استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وبين كل من النمو الشخصي والحياة الهادفة كأحد أبعاد الهناء النفسي وقد يرجع إلى أن النمو الشخصي يرتبط أكثر باستراتيجيات أخرى أهمها استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي، وأيضاً بعد الحياة الهادفة ارتبط أكثر باستراتيجية التركيز علي التخطيط.

الفرض الثالث: " توجد علاقة دالة إحصائياً بين الهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة "
"ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١١) يوضح نتائج بيرسون للعلاقة بين الهناء النفسي والأداء الأكاديمي (ن = ٣٨٩)

المتغيرات	الاستقلالية	التمكين البيئي	النمو الشخصي	العلاقات الايجابية مع الآخرين	الحياة الهادفة	تقبل الذات	الهناء النفسي
ر	٠,٠٦٦	٠,٢٨٠*	٠,١٩٤*	٠,٢١٨**	٠,٢٢١*	٠,١٧٨*	٠,٢٤٧*
الدالة	٠,١٩٥	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١	٠,٠٠١

يتضح من الجدول (١١) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الأداء الأكاديمي وجميع أبعاد الهناء النفسي والدرجة الكلية للهناء، فيما عدا بعد الاستقلالية، وكانت مستويات الدلالة عن مستوى (٠,٠١) .

تتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة شوي وآخرون (Choi.; Lee; Yoo, & Ko, 2019) التي أظهرت وجود علاقة موجبة بين التحصيل الأكاديمي والهناء النفسي لدي أطفال كوريا الجنوبية وعندما يرى الأطفال أن والديهم ومعلميهم أكثر إنصافاً فيزداد الهناء، ودراسة وانج ولي (2019) (Li & Wang, 2019) حيث كان الهناء النفسي له تأثير كبير على الأداء الأكاديمي لطلاب المدارس الابتدائية والإعدادية ، ودراسة منزو وآخرون (Manzoor , Adeela; Siddique, Aisha; Riaz , Farah & Riaz, Ayesha, 2014) أظهرت وجود علاقة موجبة بين الهناء والتحصيل الأكاديمي، ودراسة الخطيب، والقرعاوي (٢٠٢٠) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين الهناء الذاتي والطموح والإيثار

بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع ما أظهرته دراسة جاسكو، وآخرون (Gasco,et al, 2014) حيث إن الطلاب المتفوقين دراسياً ينخفض لديهم مستوى الهناء النفسي، ومع نتيجة دراسة بوكر وآخرون (Bücker.; Nuraydin.; Simonsmeier.; Schneider & Luhmann, 2018) التي أشارت إلى أن الطلاب ذوي التحصيل المنخفض لا يظهرون بالضرورة إلى انخفاض مستوى الهناء النفسي ، وأن الطلاب المتفوقين لا يظهرون مستويات عالية من الهناء النفسي.

وترى الباحثة منطقية هذه النتيجة حيث إن جودة الحياة وشعور الطلبة بالمتعة والاستمتاع والرضا والسعادة والهناء النفسي في الجامعة له تأثير كبير على التعليم والأداء الأكاديمي، أن الطلبة يظهرون تفاعلهم مع الأصدقاء والمعلمين بشكل فعال، ويقبل المتعلم ذاته فيشعر بالثقة بالنفس والسعي لتحقيق أهدافه والعمل على النمو المستمر لتطوير شخصيته وبالتالي التخطيط لأوقات المذاكرة وعندما يتوفر لدي المتعلم الجامعي بيئة أكاديمية تجعله يشعر بالاستمتاع بالدراسة والشعور بالرضا ينعكس كل هذا إيجابياً علي أدائه الأكاديمي.

الفرض الرابع : "توجد فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات الهناء النفسي والأداء الأكاديمي وفقاً للنوع لدي طلبة الجامعة" وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) لإيجاد الفروق في الهناء النفسي والأداء الأكاديمي عن الذات وفقاً للنوع والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (١٢) يوضح الفروق في متوسط الهناء النفسي والأداء الأكاديمي وفقاً للنوع (ن = ٣٨٩)

المتغيرات	النوع	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	ت	د.ح	مستوي الدلالة
الاستقلالية	طلاب	155	19.52	3.142	-3.525	387	.000
	طالبات	234	20.74	3.481			
التمكين البيئي	طلاب	155	10.98	2.472	-3.532	387	.000
	طالبات	234	11.93	2.681			
النمو الشخصي	طلاب	155	19.71	2.993	-7.968	387	.000
	طالبات	234	22.25	3.138			
العلاقات الايجابية مع الآخرين	طلاب	155	14.32	3.139	-2.794	387	.006
	طالبات	234	15.26	3.425			

نمذجة العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدي طلبة الجامعة.

.000	387	-4.797	3.651	20.48	155	طلاب	الحياة الهادفة
			3.292	22.22	234	طالبات	
.004	387	-2.935	3.732	19.84	155	طلاب	تقبل الذات
			4.351	21.09	234	طالبات	
.000	387	-5.517	15.036	104.85	155	طلاب	الهناء النفسي
			15.316	113.50	234	طالبات	
.162	387	-6.476	.651652	3.91313	155	طلاب	الأداء الأكاديمي
			.613924	4.33509	234	طالبات	

يتضح من الجدول (١٢) ما يلي:

-وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات أبعاد الهناء النفسي والدرجة الكلية تعزي إلي النوع (الطلاب/ الطالبات) عند مستوي دلالة (٠,٠١) وكانت الفروق لصالح الطالبات .

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الأداء الأكاديمي يعزي إلي النوع (الطلاب/ الطالبات)

-بالنسبة لوجود فروق في متوسط درجات الهناء النفسي وأبعاده بين الطلاب والطالبات وكلها دالة لصالح الطالبات.

اتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة كل من وانج ولي (Li & Wang, 2019)، ودراسة التميمي، وناصر (٢٠١٩) حيث كان الهناء لدي الإناث أعلى من الهناء لدى الذكور، ودراسة صالحة وآخرون (Salleha & Mustafa, 2016) التي أظهرت وجود فروق وفقاً للنوع في النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وأهداف الحياة، وقبول الذات لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق في بعدي الاستقلالية والكفاءة البيئية.

بينما اختلفت النتيجة مع نتيجة دراسة كل من فيردلتي وآخرون (Verzeletti ; Zammuner ; 2016, Galli & Agnoli.) التي أظهرت وجود فروق في الهناء النفسي وفقاً للنوع لصالح الذكور ودراسة منزو وآخرون (Manzoor , Adeela; Siddique, Aisha; Riaz , Farah & Riaz, 2014, Ayesha.) وجدت فروق في الهناء النفسي بين الأولاد والفتيات لصالح الأولاد، ودراسة الخطيب، والقرعاوي (٢٠٢٠) التي أوضحت عدم وجود فروق في الهناء تعزي للنوع لصالح الذكور، ودراسة العبيدي (٢٠١٩) التي لم تجد فروق في الازدهار النفسي وفق متغير النوع .

قد يرجع ذلك إلي أن الطالبات يتمتعن بالشعور بالرضا عن حياتهن والاستمتاع بأوقاتهن داخل البيئة الجامعية حيث التفاعل مع الأصدقاء والأساتذة والشعور بالاستقلالية وأن لهن أهداف خاصة يسعون لتحقيقها وتطوير الذات وبالتالي الشعور بالذات الإيجابية والثقة بالنفس.

- بالنسبة لعدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الأداء الأكاديمي يعزي إلي النوع (الطلاب/ الطالبات).

نمذجة العلاقات السببية بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات والهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

قد يرجع هذا إلى أن الطلاب والطالبات من جامعة واحدة وهي جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية من قسم علم النفس وأن الأساتذة يتبعون نفس طرق واستراتيجيات التدريس في الشطرين شطر الطلاب وشطر الطالبات ولذلك أوضحت النتائج عدم وجود فروق في الأداء الأكاديمي.

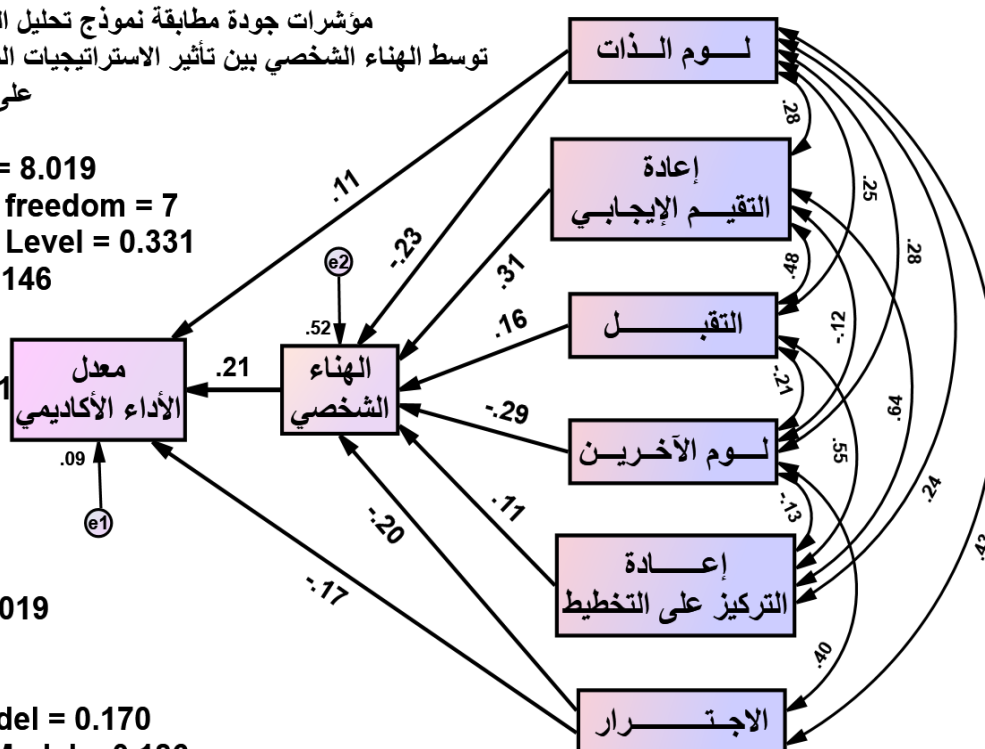
الفرض الخامس: "يوجد تأثيرات مباشرة وغير مباشرة بين مكونات النموذج البنائي بين الهناء النفسي (كمتغير وسيط) والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال (كمتغير مستقل) على معدل الأداء الأكاديمي (كمتغير تابع)".

وللتحقق من التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للمتغيرات المستقلة والوسيط على معدل الأداء الأكاديمي، قامت الباحثة بإدراج هذه المتغيرات في بارامترات النموذج المقترح، وباستخدام برنامج (Amos - 22) وقد كشف تحليل المسار عن أفضل نموذج يطابق البيانات ويوضح شكل (٢) تقديرات المسار التخطيطي لأفضل نموذج لتحليل المسار بين متغيرات الدراسة كما يلي:

مؤشرات جودة مطابقة نموذج تحليل المسار مع بيانات العينة
توسط الهناء الشخصي بين تأثير الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال
على معدل الأداء الأكاديمي

- 1) Chi- Square = 8.019
- Degrees of freedom = 7
- Probability Level = 0.331
- 2) CMIN/DF = 1.146
- 3) RMR = 0.022
- 4) GFI = 0.995
- 5) AGFI = 0.9741
- 6) NFI = 0.991
- 7) RFI = 0.966
- 8) IFI = 0.999
- 9) TLI = 0.996
- 10) CFI = 0.999
- 11) RMSEA = 0.019

- 12) ECVI :
- Default Model = 0.170
- Saturated Model = 0.186



شكل (٢) مؤشرات جودة مطابقة تحليل المسار لتوسط الهناء النفسي بين تأثير الاستراتيجيات على معدل الأداء الأكاديمي مع بيانات العينة الأساسية

ويتضح من الشكل السابق مدى جودة النموذج ومطابقته لبيانات الدراسة الحالية، ويوضح الجدول (١٣) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة الموجبة والسالبة ودلالاتها الاحصائية في النموذج البنائي.

جدول (١٣) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للاستراتيجيات على الهناء النفسي ومعدل الأداء الأكاديمي

التأثيرات المباشرة							المتغيرات
الهناء	لوم الآخرين	التقبل	التقييم	الاجترار	التخطيط	لوم الذات	
٠,٠٠٠	٠,٢٨٦- **	٠,١٥٦ **	٠,٣١٢ **	٠,٢٠٣- **	٠,١١٤ *	٠,٢٢٦- **	الهناء النفسي
٠,٢٠٨ **	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,١٧٢- **	٠,٠٠٠	*٠,١١١	المعدل الأكاديمي
التأثيرات غير المباشرة							المتغيرات
الهناء	لوم الآخرين	التقبل	التقييم	الاجترار	التخطيط	لوم الذات	
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	الهناء النفسي
٠,٠٠٠	٠,٠٦٠- **	**٠,٠٣٣	**٠,٠٦٥	٠,٠٤٢- **	٠,٠٢٤*	٠,٠٤٧- **	المعدل الأكاديمي

** دال عند مستوى (٠,٠١)

* دال عند مستوى (٠,٠٥)

وعلى ضوء الجدول السابق يتضح ما يلي:

-يؤثر لوم الذات تأثيرًا سالبًا مباشرًا على الهناء النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما يؤثر لوم الذات تأثير موجب مباشر على معدل الأداء الأكاديمي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، بينما يؤثر لوم الذات تأثير سالب غير مباشر على معدل الأداء الأكاديمي عند مستوى دلالة (٠,٠١).

-يؤثر التخطيط تأثيرًا موجبًا مباشرًا على الهناء النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، كما يؤثر التخطيط تأثير موجب غير مباشر على معدل الأداء الأكاديمي عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

-يؤثر الاجترار تأثيرًا سالبًا مباشرًا على الهناء النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، كما يؤثر الاجترار تأثير سالب مباشر على معدل الأداء الأكاديمي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، بينما يؤثر الاجترار تأثير سالب غير مباشر على معدل الأداء الأكاديمي عند مستوى دلالة (٠,٠١).

-يؤثر التقييم تأثيرًا موجبًا مباشرًا على الهناء النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، بينما يؤثر التقييم تأثير موجب غير مباشر على معدل الأداء الأكاديمي عند مستوى دلالة (٠,٠١).

-يؤثر التقبل تأثيرًا موجبًا مباشرًا على الهناء النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، بينما يؤثر التقبل تأثير موجب غير مباشر على معدل الأداء الأكاديمي عند مستوى دلالة (٠,٠١).

-يؤثر لوم الآخرين تأثيرًا سالبًا مباشرًا على الهناء النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠١)، بينما يؤثر لوم الآخرين تأثير سالب غير مباشر على معدل الأداء الأكاديمي عند مستوى دلالة (٠,٠١).

-يؤثر الهناء النفسي تأثيرًا موجبًا مباشرًا على معدل الأداء الأكاديمي عند مستوى دلالة (٠,٠١).

وعلى ضوء هذه النتائج فإنه يلاحظ أن الاستراتيجيات الإيجابية المعرفية لتنظيم الانفعالات مثل التخطيط، التقييم، التقبل، لها تأثير مباشر إيجابي على الهناء النفسي وغير مباشر إيجابي على الأداء

الأكاديمي، حيث أن الطلبة الذين لديهم الاستراتيجيات الإيجابية المعرفية لتنظيم الانفعالات يكون لديهم الهناء النفسي مرتفعاً مما يزيد من الأداء الأكاديمي لديهم وبالتالي فإن الاستراتيجيات الإيجابية المعرفية لتنظيم الانفعالات لها تأثيراً إيجابياً غير مباشر علي الأداء الأكاديمي من خلال الهناء النفسي، وتفسر الباحثة ذلك بأنه عند استخدام الطلبة الاستراتيجيات الإيجابية المعرفية تمكنهم من تنظيم انفعالاتهم في المواقف التي يمرون بها مما يجعل هذه الاستراتيجيات الإيجابية تزيد من الشعور بالهناء النفسي لدى الطلبة والمتمثل في الاستقلالية، تقبل الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والنمو الشخصي وبالتالي الهناء النفسي يؤثر إيجابياً علي الأداء الأكاديمي وهذا يتفق مع دراسة سيد، الحسين (٢٠١٩) التي توصلت لوجود علاقة موجبة بين الهناء وبعض الاستراتيجيات المعرفية التكيفية لتنظيم الانفعال، كما أن أكستريميرا وآخرون (Extremera, Natalio & et.al., 2020) أثبتوا أن هناك بعض الاستراتيجيات الإيجابية المعرفية لتنظيم الانفعالات لها علاقة موجبة بالهناء النفسي، دراسة بانهي وآخرون Panahi (2016, Md Yunusb & Panahic ;) وجدت تأثير إعادة التقييم الإيجابي والتقييم والتقبل والتخطيط على الهناء النفسي لطلاب الدراسات العليا .

- يؤثر كل من الاجترار و لوم الآخرين تأثيراً سالباً مباشراً على الهناء النفسي، بينما يؤثران تأثيراً سالباً غير مباشر على معدل الأداء الأكاديمي وهذا يتفق مع ماتوصل إليه سيد، الحسين (٢٠١٩) أن بعض الاستراتيجيات المعرفية غير التكيفية لتنظيم الانفعال لها علاقة سالبة بالهناء حيث يلجأ بعض الطلبة إلي التفكير المستمر للخبرات السيئة التي مر بها وعدم تحمل المسؤولية وأن المسؤولية تقع علي الآخرين لما تعرض له من خبرات غير سارة مما يؤدي بهم لعدم الرضا عن التعليم وعن البيئة التعليمية وبالتالي يتأثر الأداء الأكاديمي سلباً غير مباشر باستراتيجيتي الاجترار ولوم الآخرين من خلال الهناء النفسي

- يؤثر الهناء النفسي تأثير موجب مباشر على المعدل الأكاديمي عند مستوى دلالة (٠,٠١). حيث أن الهناء تعتبره ريف Ryff عبارة عن مجموعة من المؤشرات السلوكية لرضا الفرد عن حياته وبالتالي الرضا عن نوع التعليم والبيئة التعليمية ومن ثم ارتفاع الأداء الأكاديمي وهذا يتسق مع نتائج دراسة كل من شوي وآخرون (Choi.; Lee; Yoo, & Ko, 2019) التي توصلت لوجود علاقة إيجابية بين التحصيل الأكاديمي والهناء النفسي لأطفال كوريا الجنوبية، ودراسة وانج ولي (Li & Wang, 2019) حيث الهناء النفسي له تأثير كبير على الأداء الأكاديمي لطلاب المدارس الابتدائية وطلاب المدارس الإعدادية، دراسة العبيدي (٢٠١٩) وجود علاقة إيجابية بين الازدهار النفسي وأداء الطلبة .

بحوث مقترحة:

تقترح الباحثة بعض الدراسات استكمالاً لهذا المجال في علم النفس منها:

- دراسة نفس المتغيرات على بيئات ومراحل دراسية مختلفة.
- فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الهناء النفسي وأثره على الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

- فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الاستراتيجيات المعرفية الايجابية لتنظيم الانفعال وأثرها على الهناء النفسي والأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

المراجع العربية

-أحمد، عفاف راضي (٢٠٠٨). **الفروق في الهناء النفسي وتقدير الذات بين المراهقين من أسر مطلقة وغير مطلقة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المنيا.

-إسماعيل، ماجدة يوسف محمد، و أبو عبدالله ، دعاء أحمد إبراهيم (٢٠١٦). فاعلية التعلم التشاركي في تنمية الأداء الأكاديمي لنموذج الجونلة ودافعية الانجاز لدى طلاب الملابس والنسيج، الجمعية العلمية للمصممين، مح٦، ع٤ ص ص ٢٧١-٢٨٦.

-التميمي، رافد صباح، وناصر، أشواق صبر (٢٠١٩). الشخصية المبدعة وعلاقتها بالهناء النفسي لدى طلبة كلية التربية الاساسية، **Route Educational & Social Science Journal, Volume 6(3) PP.56-75**

-جميل، سري أسعد، والسباب، أزهار محمد مجيد (٢٠٢٠). الصمود النفسي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، **مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجامعة الاردنية**، مجلد ٤٧، ص ص ٣٤٤-٣٥٥.

-جندي، أحمد فوزي (٢٠١٥). التنبؤ بالأداء الأكاديمي في ضوء استراتيجيات التنظيم ومفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ذوي الصعوبات التعلم، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، ع ٦٢، ص ص ٣٤٣-٣٧٩.

-حافظ، حافظ عبد الستار (٢٠٠٣). استراتيجيات الدراسة كمنبئات عن أهداف الإنجاز ونتائج الأداء الأكاديمي - معرفة الفروق الناشئة عن متغير التمايز العمري: دراسة تحليلية مقارنة في إطار نموذج ثلاثية هدف الانجاز، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، مج ١٣، ع ٤٠، ص ص ١٦١-٢٠٦.

-خرنوب، فتون (٢٠١٦). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، دراسة ميدانية لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**، المجلد ١٤، ع (١)، ص ص ٢١٧-٢٤٢.

-خريبة، صفاء محمد (٢٠١٦). الهناء الشخصي وهوية الانا كمنبئين بالانتماء للوطن لدى طالبات الجامعة، **مجلة بحوث كلية الآداب جامعة المنوفية**، ج ١، ع ١٠٥، ص ص ٣٠٩-٣٨٧.

-خزام، نجيب ألفونس (٢٠١٦). الخصائص السيكومترية لمقاييس المساندة الاجتماعية المدركة ومواجهه الضغوط المحتملة واشباع الاحتياجات الأساسية والهناء الذاتي لدى عينة من الشباب الجامعي، **مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس-مركز الإرشاد النفسي**. ٤٦ (١)، ص ص ٥٧٩-٦٠٤.

-الخطيب، لبنى إبراهيم، القرعان، جهاد سليمان (٢٠٢٠). مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، *المجلة التربوية المتخصصة*، المجلد (٩)، العدد (١)، ص ص ١-١٧.

-رسلان، يسري عبد الحميد (١٩٩٢). المركب الأكاديمي والأداء الدراسي: بعض تأثير تقدير وقياس عناصر العملية التعليمية علي الأداء الدراسي: دراسة لطلاب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، *مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية*، مج ٨، ع ٢، ص ص ١٤٩-١٧٩.

-الرشيدي، بنیان باني دغش (١٤٣٩هـ). الأداء الأكاديمي وعلاقته بكل من التوجيه الأسري والتوافق الانفعالي والاجتماعي لدى طلبة جامعة حائل، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ع ٤٨، ص ص ١٣٧-٢٢٦.

-سالمان، الشيماء محمود (٢٠١٨). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين التنظيم الانفعالي والمفهوم المدرك للشريك والرضا المهني لدى الاخصائيين النفسيين بالمنيا، *مجلة الإرشاد النفسي*، ع ٥٥، ج ١، ص ص ١-٥١.

-سلوم، هناء عباس. (٢٠١٥م). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحلّ المشكلات: دراسة مقارنة على عيّنة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق.

-السيد، أحمد البهي (٢٠٠٥). القيمة التنبؤية للاستعداد الإبداعي وعلاقته بمستوي الأداء المعرفي الأكاديمي لدى طلاب التربية الفنية دراسة تتبعية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج ١٥، ع ٤، ص ص ١٠٥-١٣٥.

-سيد، الحسين حسن (٢٠١٩). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال وعلاقتها بالهناء الذاتي الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. *المجلة العربية للتربية والعلوم والآداب*، ١١، ٧١-١١٥.

-السيد، عبد المنعم عبد الله (٢٠١٢م). الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين: رؤية نقدية. *التربية (جامعة الأزهر) - مصر*، ٣(١٥١)، ٦٥٩-٦٩٣.

-صالح، أحمد محمد (٢٠١٤م). الأفكار الإيجابية والسلبية وعلاقتها بالانفعالات والسلوكيات الإيجابية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين، *المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي*، ٢(٢)، ٢٦١-٢٨٧.

-الضبيع، فتحي عبد الرحمن، شلبي، يوسف محمد (٢٠١٥م). الإستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغيّر وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية (جامعة الإسكندرية) - مصر*، ٢٥(٣)، ٢٣١-٣٠٥.

-العبيدي، عفراء ابراهيم خليل (٢٠١٩). الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، *المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات*، المجلد ٢، العدد ٨، ص ص ٣٨-٥٥.

-عفيفي، ريوان شكري. (٢٠١٦م). إستراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة بالتذكُّر طويل الأمد، *مجلة الإرشاد النفسي*، ٤٧، ٥٣٥-٥٦٩.

-عيد، عائشة عثمان عمر. (٢٠١٨م). *الانفعالات الإنسانية في ضوء القرآن الكريم*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.

-عيسى، عبد الناصر عبد الله محمد، وعبدالله، عبدالرحيم الشاذلي (٢٠١٦). تقييم فاعلية إدارة الوقت وعلاقته بالأداء الأكاديمي: طلاب كليات العلوم الإدارية والإنسانية بالجامعات السعودية نموذجاً، *جامعة عمار ثليجي بالأغواط، الجزائر*، ع ٤٩، ص ص ١١٨-١٣٥.

-فرجاني، صفية (٢٠١٦). *الهناء الشخصي، مجلة العربي، البلاغ*، العدد ٦٩٢.

-قشطة، منى. (٢٠١٦). *الهناء النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الثانوية العامة، مؤتمر رفح الأرض والإنسان تاريخ ٢٣ أغسطس*.

-محمود، جيهان عثمان (٢٠٢٠). رأس المال النفسي والامتنان كمتغيرين وسيطين في العلاقة بين جودة حياة العمل المدركة والهناء الذاتي لدى المعلمين بالمرحلة الإعدادية، *المجلة التربوية، كلية التربية جامعة سوهاج*، مج ٧٥، ص ص ٩٩-١٧٦.

المراجع الأجنبية:

Kallay , Eva & Rus, Claudia (2014). Psychometric Properties of the 44-Item Version of Ryff's Psychological Well-Being Scale, *European Journal of Psychological Assessment*, 30(1),15-21

Kashdan, Todd B (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire), *Personality and Individual Differences* ,36 , 1225–1232

Katana , M. ; Röcke, C.; Spain, S. & Allemand, M.,(2019) . Emotion Regulation, Subjective Well-Being, and Perceived Stress in Daily Life of Geriatric Nurses, *Journal List Front Psychol.* V. 10, 1097

Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23 (1), 4-41. DOI: 10.1080/02699930802619031

Kvarnstrom, Elisabet (2017). Fostering Emotional Regulation and Growth Through Residential Mental Health Treatment., *Bright Quest*, 23

Kwon , Kyongboon ; Hanrahan R. Amanda & A Kupzyk, Kevin (2016). **Emotional expressivity and emotion regulation: Relation to academic functioning among**

elementary school children, School Psychology Quarterly, Advance online publication.
<http://dx.doi.org/10.1037/spq0000166>

Kwon, K., Kupzyk, K., Benton, A.(2018). Negative emotionality, emotion regulation, and achievement: Cross-lagged relations and mediation of academic engagement,. **Learning and Individual Differences**, Volume 67, October 2018, Pp.33-40

Li, Juan & Wang, Ting (2019).The Relationship Between Subjective Well-Being and Academic Achievement of Primary and Middle School Students, 10th **International Conference on Information Technology in Medicine and Education (ITME)**

Manzoor , Adeela; Siddique, Aisha; Riaz , Farah & Riaz, Ayesha .(2014).Determining the Impact of Subjective Well-Being onAcademic Achievement of Children in District Faisalabad, **Mediterranean Journal of Social Sciences**, Vol 5 No 23, 2673-2678

Nyklíček, I., & Vingerhoets, A. (2009). 'Adaptive' psychosocial factors in relation to home blood pressure: A study in the general population of southern Netherlands. **International Journal of Behavioral Medicine**, 16, 212-218

Nyklíček., (2011). Mindfulness, emotion regulation, and health. In: I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg, Emotion regulation and well-being (pp. 101-118). New York.

Ochsner, kevin & Gross, james (2008). Cognitive Emotion Regulation Insights From Social Cognitive and Affective Neuroscience, **Association for Psychological Science**, 17 (2).153-158

Panahia, Soheila ; Md Yunusb, Aida Suraya & Panahic, Mohammad Saeed (2016). Influence of Cognitive Emotion Regulation on Psychological Well-being of Malaysian Graduates, **4th International Congress on Clinical and Counselling Psychology**, eISSN: 1330-2357

Pekrun, R., Frenzel, A. C., Goetz, T., & Perry,R. (2007). The control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education. In P. Schutz & R. Pekrun (Eds.), **Emotion in education** (pp. 13-35). Burlington, MA: Elsevier

Ryff, C. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-201.

Ryff, C., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited .*Journal of Personality and Social Psychology*, 69,719-727

Ryff, C. D., & Singer, B.H. (1998). The contours of positive human health. **Psychological Inquiry**, 9, 1–28.

Ryff, C. & Dienberg,L. (2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? **Psychotherapy and Psychosomatics** 75(2):85-95

Ryff ,C. & Singer,B.H (2008).Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. **Journal of Happiness Studies**, 9:13–39.

Ryff , C. (2014). Psychological well – being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. **Psychotherapy and Psychosomatics**, 83 , 10 – 28 .

Ryff, C.& Williams, D. (2007). National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS II), 2004-2006: Documentation of the Psychosocial Constructs and Composite Variables in MIDUS II Project 1. Ann Arbor, MI: Inter-university Consortium for Political and Social Research

Salleha, N. A., &Mustaffa, C. S. (2016). Gender Differences in the Psychological Well.being among Flood Victims in Malaysia. **International Soft Science Conference**, pp 177.183.

Tremolada, M.; Bonichini,S. & Taverna,L.(2016). Coping Strategies and Perceived Support in Adolescents and Young Adults: Predictive Model of Self-Reported Cognitive and Mood Problems, **Journal Psychology**, Vol.7 No.14

Verzeletti, Chiara ; Zammuner, Vanda Lucia ; Galli ,Cristina & Agnoli. Sergio (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence, *Cogent Psychology*, 3:1, 1080-2331, (Online) **Journal homepage**

Modeling causal relationships between cognitive emotion regulation strategies, psychological well-being, and academic performance among university students

Dr. Abla Mohammed El Gaber Murtaza Saghir

Researcher at the National Center for Exams and Educational Evaluation

Ablaelgaber@hotmail.co.uk

Abstract:

The current study aimed to reveal the relationship between cognitive emotion regulation strategies, psychological well-being and academic performance among university students, and to verify the constructivist model that explains the direct and indirect effects of cognitive emotion regulation strategies, psychological well-being and academic performance. The study sample consisted of (389) male and female students, distributed into (155) male students and (234) female students from Imam Muhammad bin Saud University. The results revealed a negative relationship between academic performance and some negative cognitive emotion regulation strategies such as rumination, catastrophic thinking, blaming others, and there was a positive relationship between academic performance and all positive cognitive emotion regulation strategies and the total degree. And there was no relationship between personal growth and a purposeful life as one of the dimensions of psychological well-being, and between the positive refocusing strategy as one of the positive cognitive emotion regulation strategies. The results also reached to a causal model that explains the causal relationships between cognitive emotion regulation strategies, psychological well-being and academic performance among university students.

Keywords: *cognitive emotion regulation strategies, psychological well-being, academic performance*

Received on:22 /10/2021 Accepted for publication on:4 /11 /2021 E-published on:10/ 2021