

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة

والضيق النفسي

لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

إعداد

د/ طاهر سعد حسن عمار

دكتوراه الفلسفة في التربية

(تخصص صحة نفسية)

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين طريقة تنظيم الانفعال، والرضا عن الحياة، والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. أجريت الدراسة على عينة تتكون من (١٨٦) تلميذاً بمرحلة التعليم الأساسي، منهم (٩٤) من الذكور، (٩٢) من الإناث. تتراوح أعمارهم بين (١١-١٤) عامًا، بمتوسط (١٢,١٠) وانحراف معياري (١,٢١). وطبق على العينة مقياس للضيق النفسي، والرضا عن الحياة، وتنظيم الانفعال. وباستخدام تحليل الانحدار الخطي وتحليل المسار واختبار (ت) وتحليل التباين، أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي: يوجد تأثير مباشر لطريقة تنظيم الانفعال على الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، حيث تؤدي إعادة التقييم المعرفي إلى زيادة الشعور بالرضا عن الحياة، في حين يؤدي القمع التعبيري إلى خفض الشعور بالرضا عن الحياة. ويوجد تأثير مباشر للرضا عن الحياة على الضيق النفسي، حيث تؤدي زيادة الإحساس بالرضا عن الحياة إلى خفض الشعور بالضيق النفسي. ووجد أن للرضا عن الحياة دور وساطة كلية بين إعادة التقييم المعرفي والضيق النفسي، في حين أن للرضا عن الحياة دور وساطة جزئية بين القمع التعبيري والضيق النفسي. ولا توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في إعادة التقييم المعرفي والضيق النفسي، في حين توجد فروق دالة إحصائية

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضييق النفسي لدى عينة من
تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

بين الذكور والإناث في القمع التعبيري والرضا عن الحياة، حيث كانت الإناث الأكثر رضا عن الحياة مقارنة بالذكور، في حين كان الذكور الأكثر استخدامًا للقمع التعبيري مقارنة بالإناث. ووجد أن مرتفعي الضيق النفسي كانوا الأقل في إعادة التقييم المعرفي مقارنة بمنخفضي الضيق النفسي، وكانوا الأعلى في القمع التعبيري مقارنة بمنخفضي ومتوسطي الضيق النفسي، وكانوا الأقل في الرضا عن الحياة مقارنة بمنخفضي ومتوسطي الضيق النفسي. بشكل عام، يعد تنظيم الانفعال الناجح هو جانب رئيسي من الأداء النفسي للأطفال، وينبغي العمل على قياسه وتحسينه.

الكلمات المفتاحية : دراسة تنبؤية، تنظيم الانفعال، الرضا عن الحياة، الضيق النفسي،
الأطفال

A Predictive Study of The Relationship Between Emotion Regulation, Life Satisfaction and Psychological Distress Among A Sample of Basic Education Students

Abstract

The study aims to explore the relationship between emotion regulation, life satisfaction and psychological distress among a sample of basic education students. The study was conducted on a sample consisting of (186) Students in the basic education stage, of whom (94) were males, and (92) were females. Their ages range between (11-14) years, with an average of (12.10) and a standard deviation (1.21). A measure of psychological distress, life satisfaction and emotion regulation were applied to the sample. Using linear regression analysis, path analysis, (T) test, and analysis of variance, the results of the study resulted in the following: There is a direct impact of the emotional regulation method on life satisfaction, where cognitive reappraisal increases feelings of life satisfaction, while expressive suppression reduces feelings of life satisfaction. There is a direct effect of life satisfaction on psychological distress, as an increased sense of life satisfaction reduces feelings of psychological distress. It was found that life satisfaction has an overall mediation role between cognitive reappraisal and

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضييق النفسي لدى عينة من
تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

psychological distress, while life satisfaction has a partial mediation role between expressive suppression and psychological distress. There are no significant differences between males and females in cognitive reappraisal and psychological distress, while there are statistically significant differences between males and females in expressive suppression and life satisfaction, as females are more satisfied with life compared to males, while males use expressive suppression more than females. It was found that those with high psychological distress were the lowest in cognitive reappraisal compared to those with low psychological distress, and they were the highest in expressive suppression compared to the low and medium psychological distress, and they were the least satisfied with life compared to the low and medium psychological distress. In general, effective emotion regulation is a key aspect of the psychological functioning of children, and it should be sought to measure and improve it.

Key words: Predictive study, Emotion regulation, Life satisfaction, Psychological distress, Children

د/ ظاهر سعد حسن عمار

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة

والضيق النفسي

لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

إعداد

د/ ظاهر سعد حسن عمار

دكتوراه الفلسفة في التربية

(تخصص صحة نفسية)

مقدمة:

الطفولة والمراهقة هي زمن التغيير البيولوجي والمعرفي والاجتماعي السريع. وقد تساهم هذه التغيرات النمائية المتسارعة في حدوث بعض المشكلات النفسية، مثل مستويات الضغوط المرتفعة. وترتبط أيضًا مع مشكلات في الحياة اللاحقة، حيث يقدر الانتشار العالمي لمشاكل الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين بنسبة ١٠-٢٠٪ (Patel, Flisher, & McGorry, 2007, p.1303)، وتتنبأ مشاكل الصحة النفسية لدى الأطفال والمراهقين بالإنجاز الأكاديمي الضعيف، واعتلال الصحة الجسدية، والإدمان (Patel et al., 2007, p.1302). وتشير التقديرات إلى أن ١٥-٣٠٪ من سنوات العمر المفقودة جراء العجز disability-adjusted life years تضع بسبب مشاكل الصحة النفسية المبكرة (Kielsing, Baker-Henningham, Belfer, Conti, Ertem, Omigbodun, Rohde, Srinath, Ulkuer, & Rahman, 2011, p.1515)، وبالتالي تشكل عبئًا كبيرًا على الاقتصاد العالمي (Patel et al., 2007, p.1303). ويعد القلق والاكتئاب أكثر مشاكل الصحة النفسية شيوعًا لدى الأطفال والمراهقين (Cummings, Caporino, & Kendall, 2014, p.1).

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضييق النفسي لدى عينة من
تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

وتمثل الطفولة والمراهقة فترة من التغيير الكبير في العديد من المجالات والتي تؤدي إلى زيادة في استقلالية الطفل والمراهق عن والديه، وبناء إحساسه بذاته وطريقة ارتباطه بالآخرين. ومع ذلك، يمكن أن تؤدي هذه التغييرات إلى مستويات عالية من الضغوط للمراهق، والتي يمكن أن تمهد الطريق لنمو الاضطرابات النفسية (Grant, 2013, p.508). وترتبط الضغوط في مرحلة الطفولة والمراهقة بشكل كبير بالقلق والاكتئاب والرغبة في الانتحار (Byrne, Davenport, & Mazanov, 2007, Grant, 2013, p.509). وتعد الإناث الأكثر عرضة للضغوط والتي قد تكون مرتبطة بزيادة انتشار القلق والاكتئاب لديهم (Parker & Brotchie, 2010, Arenliu, Kelmendi & Berxulli, 2016).

وتشير التقديرات أن ٥٠٪ من الاضطرابات النفسية تنشأ في سن ١٤ عامًا، و٧٥٪ في سن ١٨ عامًا (Kessler, Amminger, Aguilar-Gaxiola, Alonso, Lee, & Üstün, 2007, Kim-Cohen, Caspi, Moffitt, Harrington, Milne, & Poulton, R., 2003). وتشير تقديرات حديثة أن أكثر الاضطرابات شيوعًا عند الأطفال والمراهقين هي اضطراب القلق العام والاكتئاب (Mental Health Foundation, 2018, Stansfeld, Clark, Bebbington, King, Jenkins & Hinchliffe, 2016). وللقلق والاكتئاب نتائج سلبية تتضمن: انخفاض التحصيل الدراسي، وضعف العلاقات الاجتماعية، وزيادة خطر تعاطي المخدرات ومشاكل الصحة النفسية والرغبة في الانتحار (Copeland, Angold, Shanahan, & Costello, 2014, Gore, Bloem, Patton, Ferguson, Josph, Coffey, Sawyer, & Mathers, 2011, Hetrick, Cox, Witt, Bir, & Merry, 2016).

تهدف الدراسة الحالية إلى استكشاف بعض المتغيرات المرتبطة بالضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، ودراسة علاقة التأثير المتبادلة بينهما. ويمكن اعتبار الرضا العام عن الحياة أحد المتنبئات المحتملة للضيق النفسي (Bore, Kelly, & Nair, 2016, p.126)، فالرضا عن الحياة يلعب دور وساطة مهم في التنبؤ بأعراض الاكتئاب (Vasconcelos, Ribeiro, Reis, Couto, Sena, Botelho, & Bonavides, Hemanny, Seixas, & Zeni, C, 2020, p.255). توجد علاقة بين تنظيم الانفعال والاضطرابات السلوكية الداخلية، حيث تساهم استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية في مستويات أدنى من الاضطرابات السلوكية الداخلية مثل: الاكتئاب، والقلق العام، والقلق الاجتماعي (Lougheed & Hollenstein, 2012).

وتشير نتائج بعض الدراسات بشكل عام إلى ارتباط الوجود الممتلئ للأطفال والمراهقين باستراتيجيات تنظيم الانفعال وخاصة الرضا عن الحياة (Verzeletti, Zammuner, Galli, & Agnoli, 2016). ويُنظر إلى تنظيم الانفعال على أنه عملية متكاملة لكفاءة الطفل، توضح ما إذا كان جاهزاً لتحديات التواصل مع الذات والآخرين، ويتم تعريفه على أنه تعديل داخلي للإثارة الانفعالية بقصد التكيف الاجتماعي الجيد والأداء المتناغم (Mihic & Novak, 2018, p.235). ومن ثم توجد حاجة إلى مزيد من الاستكشاف لعلاقة تنظيم الانفعال بالرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

مشكلة الدراسة:

أثبتت نتائج عدد من دراسات أن غياب مؤشرات الوجود الممتلئ -Well-being يعد أحد أسباب الاضطراب، وأن هذا الأثر يحدث بصورة مستقلة عن الأداء الوظيفي السلبي، وربما يعكس ذلك ظهور اهتمام متزايد حول كيف يؤدي غياب الخصائص الإيجابية إلى ظهور الاضطرابات (Duckworth, Steen,

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضييق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

Seligman, 2005, Seligman, Rashid, Parks, 2006, Wood & Bore et al., Joseph, 2010, طاهر سعد عمار, ٢٠١٢). وتؤكد نتائج دراسة (, Bore et al., 2016) أن المرونة الانفعالية والتحكم في الذات والدعم الاجتماعي متنبئات عكسية للضييق النفسي، وتؤكد دراسة (Vasconcelos et al., 2020) على أن الرضا عن الحياة يلعب دور وساطة مهم في التنبؤ بأعراض الاكتئاب، وأشار باحثون أن تنظيم الانفعال مساهم رئيسي في التكيف النفسي والاجتماعي في مرحلة الطفولة والمراهقة، بينما يساهم العجز في تنظيم الانفعال في الاضطراب النفسي والخلل الوظيفي، وكشفت تحليلات الانحدار أن تنظيم الانفعال يتنبأ بالمرونة والمثابرة والترابط والسعادة وانخفاض أعراض القلق والاكتئاب (Morrish, Chin, Rickard, Sigley-Taylor, & Vella-Brodrick, 2019). وتؤكد نتائج عدد من الدراسات أيضًا على الدور المهم للرضا عن الحياة في الصحة النفسية والأداء الأمثل للأطفال والمراهقين (Lewis, Huebner & Malone, 2011)، وارتباط الرضا العالي عن الحياة بانخفاض القلق والاكتئاب ومشكلات السلوك، فضلًا عن ارتفاع التحصيل الدراسي (State & Kern, 2017). وبناءً على ما سبق، تتحدد مشكلة الدراسة في وجود حاجة إلى استكشاف دور تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة في التنبؤ بالضييق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، ودراسة مسار العلاقة المحتملة بين المتغيرات الثلاثة. والفروق المحتملة بين الذكور والإناث.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين طريقة تنظيم الانفعال، والرضا عن الحياة، والضييق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. وتحديد التأثير المباشر وغير مباشر لتنظيم الانفعال على الرضا عن الحياة، والضييق النفسي. والفروق بين الذكور والإناث في طريقة تنظيم الانفعال، والرضا عن الحياة، والضييق النفسي.

أهمية الدراسة:

١- الأهمية النظرية:

تكمن أهمية الدراسة في مراجعة عدد من الدراسات عن تنظيم الانفعال، والنماذج النظرية المفسرة له، والعوامل المرتبطة به، وكيفية تأثيره على مستوى الضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، والبحث عن المتغيرات الوسيطة التي قد تتوسط العلاقة بينهما.

٢- الأهمية التطبيقية:

قد يساعد الكشف عن مسار العلاقة بين تنظيم الانفعال، والرضا عن الحياة، والضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في فهم التطور النمائي للقلق والاكتئاب في هذه المرحلة، وتحديد المصادر النفسية الإيجابية التي قد يتسبب غيابها في ظهور مثل هذه المشكلات، وهو ما يفيد في تطوير برامج تحسين الصحة النفسية لديهم.

مصطلحات الدراسة:

١- الضيق النفسي Psychological Distress:

يقصد بالضيق النفسي في الدراسة الحالية الدرجة العامة للإحساس بالقلق والاكتئاب (Kessler & Mrazek, 1992, Kessler, Andrews, Cope, Hairpin, Mrazek, Normand, Walters, Zaslavsky, 2002). ويعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطفل في المقياس المستخدم في الدراسة، والذي يحدد الضيق النفسي بوصفه مفهومًا ينطوي على شعور الطفل بالاكتئاب، والتوتر لدرجة أن لا شيء يمكن أن يهدئه، والحزن لدرجة أن لا شيء يمكن أن يسعده، والشعور بالقلق، وأن كل شيء كان مجهدًا، بالإضافة إلى شعوره باليأس، وعدم الارتياح لدرجة أنه لا يستطيع الجلوس ساكنًا، والشعور بالتعب دون سبب، والشعور بانعدام القيمة والعصبية.

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

٢- الرضا عن الحياة Life satisfaction:

يُعرف (Diener, 1984, p.550) الرضا عن الحياة بأنه "التقييم الذاتي من قبل الفرد لجودة حياته". ومن ثم يشير الرضا عن الحياة إلى عملية تقييم معرفي وفقاً للإدراك الذاتي للفرد (Diener, 1985, p.71)، ويعرف الرضا عن الحياة إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطفل في المقياس المستخدم في الدراسة الذي تم تصميمه لتقييم الرضا العام عن الحياة وكذلك الرضا الخاص بخمسة مجالات محددة هي: الأسرة والأصدقاء والمدرسة والذات والبيئة المعيشية. ومن ثم يتضمن المقياس ست مفردات.

٣- تنظيم الانفعال Emotion Regulation:

تنظيم الانفعال هو تعديل للإثارة الانفعالية بقصد التكيف الاجتماعي والأداء المتناغم (Mihic & Novak, 2018, p.235)، ويشمل عمليات داخلية وخارجية مسؤولة عن إدارة انفعالات الفرد نحو تحقيق الهدف. وتتضمن الدراسة الحالية طبقاً لنموذج (Gross and John, 2003) طريقتين لتنظيم الانفعال هما: إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal (ويعني تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد حول الأحداث التي يمكن أن تثير الانفعال) والقمع التعبيري Expressive Suppression (ويعني تغيير الطريقة التي يستجيب بها الفرد بشكل سلوكي لأحداث إثارة الانفعال، بحيث تتضمن كبح التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية للانفعال).

حدود الدراسة: تتحدد الدراسة من خلال النقاط التالية:

١- موضوع الدراسة:

علاقة تنظيم الانفعال بالرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

٢- المنهج المتبع:

تم استخدام المنهج الوصفي الذي يقوم على جمع البيانات عن متغيرات الدراسة ثم تحليلها وكشف العلاقة بينها بهدف الوصول إلى استنتاجات عامة.

٣- عينة الدراسة:

تتكون من (١٨٦) تلميذاً من مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية، منهم (٩٤) من الذكور، (٩٢) من الإناث. تتراوح أعمارهم بين (١١-١٤) عامًا، بمتوسط (١٢,١٠) وانحراف معياري (١,٢١). وتم الحصول على العينة من خلال وضع مقاييس الدراسة في صورة الكترونية سهلة التطبيق باستخدام جوجل فورمز Google forms، وطرحها على عدد من صفحات التواصل الاجتماعي لعدد من المدارس.

٤- الأدوات المستخدمة:

- مقياس الضيق النفسي Psychological Distress scale (إعداد الباحث)
- مقياس تنظيم الانفعال Emotion Regulation scale (إعداد الباحث)
- مقياس الرضا عن الحياة Satisfaction with Life scale (إعداد الباحث)

٥- الأسلوب الإحصائي:

- تحليل التباين أحادي الاتجاه One-way ANOVA.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين Independent Samples t-test
- تحليل الانحدار الخطي Linear Regression.
- تحليل المسار Path Analysis ، بطريقة Bootstrapping في برنامج .AMOS

الإطار النظري:

يتضمن الإطار النظري عرضاً للمفاهيم الأساسية للدراسة، والتي تتمثل في ثلاثة مفاهيم أساسية (الضيق النفسي، الرضا عن الحياة، تنظيم الانفعال) والنماذج

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من
تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

النظرية المفسرة لها. ويقوم الإطار النظري للدراسة الحالية على الربط بين النموذج
المعرفي السلوكي للقلق والاكتئاب وأفكار علم النفس الإيجابي.

أولاً: الضيق النفسي Psychological Distress:

يقصد به الدرجة العامة للإحساس بالقلق والاكتئاب (Kessler & Mrazek, 1992, Kessler et al., 2002). وأشار (Robins & Hayes, 1993, pp.199-201) أن النموذج المعرفي السلوكي للقلق والاكتئاب يقوم على افتراض أن أعراض الاكتئاب نتيجة مباشرة للتحيز المعرفي السلبي، فقد ميز (Beck, 1976) وجود ثلاثة مستويات من المعارف Cognitions التي تلعب دوراً في تفسير القلق والاكتئاب هي: الأفكار التلقائية، والمخططات، والتشوهات المعرفية. ويمكن اعتبار الأفكار التلقائية Automatic Thoughts المستوى السطحي للمعرفة والتي تظهر في وعي الفرد بسرعة وسهولة، ويوجد لدى الأفراد المكتئبين أفكار سلبية عن أنفسهم والعالم ومستقبلهم (المثلث الكئيب). وتتضمن موضوعات عن فقدان القيمة والإحساس بالذنب وعدم الكفاءة واليأس. في حين يكون للاضطرابات الأخرى أفكار مختلفة مميزة لها، فمثلاً: عادة ما يكون لدى مرضى اضطرابات القلق أفكار تتعلق بإدراكهم للخطر. وتوصف هذه الأفكار بأنها "تلقائية" لأنها تظهر بشكل متكرر ومفاجئ وتكون شديدة الانقضاض، وربما تظهر دون أن يتعرف عليها المريض حتى يتم توجيهه لفحصها وملاحظتها. ويمكن اعتبار المخططات Schemata النماذج الداخلية لجوانب من الذات والعالم، يستخدمها الأفراد في إدراك ومعالجة المعلومات، وتنشأ في سياق الخبرات الخاصة، وتشير الدراسات أن لدى الفرد تحيزاً تلقائياً تجاه تخزين واسترجاع المعلومات التي تتسق مع مخططة المعرفي على حساب المعلومات التي تتعارض معه. وترتبط التشوهات المعرفية Cognitive Distortions بين المخططات المختلفة وظيفياً والأفكار التلقائية، فعندما تتم المعالجة المعرفية للذكريات والمعلومات الجديدة عادة ما يتم

تشويه هذه المعلومات بحيث تناسب المخطط المتعلق بها، وربما يتحول ناتج هذا الإدراك المشوه ليصبح متاحًا للوعي في صورة أفكار تلقائية أو صور.

وقد وصف بيك (Beck, 1967,1976) بعض أنماط التشوهات المعرفية المرتبطة بالاضطرابات الانفعالية مثل: التفكير الثنائي، التعميم المفرط، التجريد الانتقائي الذي يتضمن الانتباه للجوانب السلبية للموقف على حساب الجوانب الإيجابية، قراءة العقل الذي يتضمن توقع اتجاهات وأفعال الآخرين دون دليل، الشخصية حيث يفترض المريض أن أي فعل موجه إليه ويحدث بسببه، عبارات الإلزام **Should Statements** وهي حتميات مطلقة يطلقها الفرد، التفكير الكارثي ويتضمن الإسهاب في توقع النتائج السلبية، بالإضافة إلى التصغير من شأن أي نتيجة إيجابية. وبناءً على ما سبق فقد صنف (Beck, 2008, p.970) المعارف **Cognitions** لدى مريض القلق أو الاكتئاب لمستويات هي: المستوى السطحي ويحدد من خلال التقارير الذاتية للمريض وتفسيراته السلبية للأحداث، ويمكن من خلاله تحديد مظاهر الاكتئاب مثل فقدان الدافعية واليأس ونقد الذات والرغبة في الانتحار. ويتضمن المستوى الثاني التحيز المعرفي المنهجي **Systematic cognitive bias** في معالجة المعلومات والذي يؤدي إلى انتباه انتقائي للجوانب السلبية وإهمال الجوانب الإيجابية، وينتج بسبب معتقدات مختلة وظيفيًا تسيطر على معالجة المعلومات وتؤدي إلى ظهور أعراض القلق أو الاكتئاب.

ثانيًا: الرضا عن الحياة **Life satisfaction**:

يعتبر (Maslow, 1954) أول من استخدم مصطلح "علم النفس الإيجابي" في كتابه "الدافعية والشخصية"، حيث أشار أنه ليس لدى علم النفس فهم دقيق للإمكانات البشرية، وأنه لا يعمل لتحقيق الحد الأقصى من هذه الإمكانيات، وذكر (Maslow, 1954, p.354) "إن علم النفس قد حقق نجاحًا في الجانب السلبي أكثر مما حققه في الجانب الإيجابي، حيث كشف عن كثير من مواطن ضعف واضطراب الإنسان، في حين

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

كشفت عن القليل من إمكاناته وفضائله، ويبدو أن علم النفس قد قصر نفسه على الجانب المظلم من حياة الإنسان".

فعلم النفس الإيجابي هو الدراسة العلمية للقوى والفضائل التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار. ويهتم بالدراسات والتطبيقات التي من شأنها تعزيز حياة أفضل ومساعدة الأفراد على تنمية أنفسهم (طاهر سعد عمار، ٢٠١٣، ص ٥٢). وساعد علم النفس الإيجابي في توجيه الباحثين نحو دراسة مفاهيم مثل الوجود النفسي الممتلئ، المرونة الإيجابية، السعادة، الرضا عن الحياة، بالإضافة إلى دراسة الكفاءات مثل: الكفاءة الاجتماعية والكفاءة الانفعالية. وعلى مدى العقد الماضي، كان هناك اهتمام متزايد بقياس الرضا عن الحياة بين الأطفال والمراهقين كمؤشر على الوجود الممتلئ والسعادة. وعلى الرغم من محدودية البحوث على الطلاب الذين يعانون من مشاكل سلوكية، تشير النتائج إلى أنهم يعانون من مستوى أقل من الرضا عن الحياة مقارنة بأقرانهم الأصحاء (State & Kern, 2017, p.205).

يُعرف (Diener, 1984, p.550) الرضا عن الحياة بأنه "التقييم الذاتي من قبل الفرد لجودة حياته". ووفقاً لخبير السعادة الهولندي (Veenhoven, 2015, p.6) يشير الرضا عن الحياة إلى "الدرجة التي يقيم بها الشخص الجودة العامة لحياته بشكل إيجابي". ومن ثم يشير الرضا عن الحياة إلى عملية تقييم معرفي وفقاً للإدراك الذاتي للفرد (Diener, 1985, p.71). ووفقاً (Diener, Oishi & Tay, 2018, p.253) فإن الرضا عن الحياة يعبر عن الجانب المعرفي لمفهوم أشمل هو الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ subjective well-being (أو السعادة)، والذي يشمل تقييمات الناس لحياتهم الخاصة، ويشمل كلاً من التقييمات المعرفية مثل الرضا عن الحياة، والاستجابات الانفعالية للحياة من حيث الانفعالات الإيجابية مقابل الانفعالات السلبية. وعندما يفكر الناس في حياتهم ويصدرون أحكاماً حول حياتهم ككل، أو حول

مجالات محددة في حياتهم مثل العمل والصحة، فإنهم يقارنون بالمعايير التي لديهم عن الحياة الجيدة. وبالتالي، فإن العناصر التي تساهم في الرضا عن الحياة يحددها المفحوصون وليس الباحث.

ويشير (Diener et al., 2018, p.255) أنه يمكن تصنيف النماذج النظرية المفسرة لتباين إحساس الأفراد بالرضا عن الحياة والسعادة إلى ثلاثة أنواع: نظريات بيولوجية/مزاجية، نظريات الرضا عن الأهداف، ونظريات الحالة النفسية. تركز النظريات البيولوجية/المزاجية على الجانب البيولوجي الوراثي لتفسير لماذا يكون بعض الناس أكثر رضا وسعادة من الآخرين. على سبيل المثال، تتشابه التوائم المتماثلة التي تربي بمعزل عن بعضها البعض أكثر من التوائم المختلفة المرباة معًا (Lykken & Tellegen, 1996). وبالمثل، تؤثر الأحداث اليومية على إحساس الأفراد بالرضا عن الحياة والسعادة لفترة قصيرة ثم تتم العودة تدريجيًا إلى المستوى المحدد بيولوجيًا (Suh, Diener & Fujita, 1996). تُعرف هذه الظاهرة باسم نظرية النقطة المحددة Set-point theory، حيث يكون للأفراد نقاط ضبط خاصة بهم بيولوجيًا يعودون إليها بمرور الوقت. على الرغم من أن التأثير الوراثي على إحساس الأفراد بالرضا عن الحياة والسعادة أمر لا جدال فيه، فقد تم انتقاد هذه النظرية بناءً على النتائج التي تفيد بأن العديد من الأشخاص الذين عانوا من أحداث سلبية خطيرة، مثل البطالة والطلاق والترمل، لا يعودون دائمًا إلى خط الأساس (Headey, 2010, Baseline Lucas, 2007). وعلى الجانب الإيجابي، يتغير المهاجرون إلى كندا من المستويات السابقة للرضا عن الحياة في دولهم السابقة، والتي عادة ما تكون أقل، إلى المستوى الأعلى للرضا عن الحياة في كندا (Helliwell, Bonikowska & Shiplett, 2016). وبالتالي، على الرغم من أنه قد تكون هناك ميول فردية إلى مستوى محدد من الرضا عن الحياة والسعادة، إلا أن البيئة والظروف يمكن أن تؤثر على هذا الإحساس بحيث لا توجد نقطة ثابتة مستقرة لكل فرد.

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضييق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

النوع الثاني من النظريات- نموذج الرضا عن الأهداف- تعتمد على فكرة أن الناس يكونون راضين عن حياتهم طبقاً لدرجة رضاهم عن تحقيق أهدافهم (Michalos, 1986). يفترض هذا النوع من النظريات أن تلبية الاحتياجات والرغبات والأهداف سيؤدي إلى ارتفاع إحساس الأفراد بالرضا عن الحياة والسعادة. تظهر العديد من الدراسات الطولية أنه عندما يحقق الناس أهدافهم يصبحون أكثر رضا عن حياتهم (Judge, Bono, Erez & Locke, 2005). ويتوافق ذلك مع نموذج الموارد (Diener & Fujita, 1995) من حيث أن الناس راضون عن حياتهم طبقاً لمدى توافر ما يكفي لديهم من الموارد المادية والمعرفية والروحية والعلائقية لتلبية احتياجاتهم ورغباتهم الشخصية.

النوع الثالث من النظريات- نموذج الحالة العقلية - تركز على العمليات المعرفية والانتباهية. على سبيل المثال، يفسر نموذج (Hsee & Zhang, 2010) وهو نموذج نظري لتفسير التباين في الإحساس بالسعادة والمتعة، كيف يؤثر عرض المعلومات على سعادة الفرد. على وجه التحديد، سيختلف الأشخاص الذين يحصلون على نفس الدخل في مدى سعادتهم بدخلهم، اعتماداً على النقاط المرجعية ومعايير المقارنات. وهذا يساعدنا على فهم النتائج غير المتوقعة، مثل كيف يكون أولئك الذين يعيشون في حي غني أقل سعادة من أولئك الذين يعيشون في حي فقير (Luttmer, 2005).

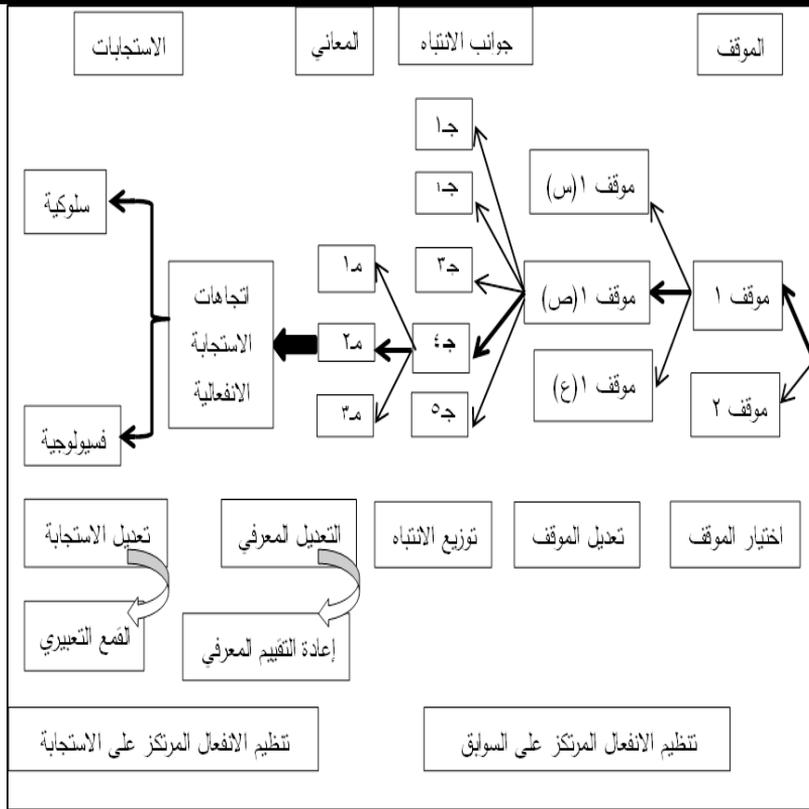
ثالثاً: تنظيم الانفعال Emotion Regulation:

لطالما تم النظر إلى الانفعالات على أنها مشاعر تأتي وتذهب، بشكل أو بآخر من تلقاء نفسها (Gross, 2001, p.214) ومع ذلك، هناك إدراك متزايد بأن الأفراد يمارسون سيطرة كبيرة على انفعالاتهم، وذلك باستخدام مجموعة واسعة من الاستراتيجيات للتأثير على أي انفعالات يشعرون بها والوقت المحدد لحدوث ذلك

(Gross,1998, pp.234-235). فهل يختلف الأفراد بشكل منهجي في استخدامهم لاستراتيجيات تنظيم الانفعال؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل لهذه الفروق آثار مهمة على التكيف؟ حاول (Gross,1999a.1999b, 2001) أن يقدم إجابات على هذه التساؤلات من خلال نموذج لتنظيم الانفعال، حيث أشار إلى أن البحث في تنظيم الانفعال يقوم على فحص الاستراتيجيات التي نستخدمها للتأثير على الانفعالات التي نملكها وكيف نختبر هذه الانفعالات ونعبر عنها. ينمو هذا البحث من اثنين من الأدبيات السابقة هي: التحليل النفسي ودراسة الضغوط والتكيف. يتضمن تنظيم الانفعالات جميع الإستراتيجيات الواعية والغير واعية التي نستخدمها لزيادة أو الحفاظ أو خفض عنصر واحد أو أكثر من الاستجابة الانفعالية (Gross, 1999a, pp.541-544).

ويوضح شكل (١) نموذج لعملية تنظيم الانفعال. وفقاً لهذا النموذج، يمكن تنظيم الانفعال في خمس مراحل تشمل عملية توليد الانفعال وتتمثل هذه المراحل في: (١) اختيار الموقف، (٢) تعديل الموقف، (٣) نشر الانتباه، (٤) التعديل المعرفي، (٥) تعديل الاستجابات السلوكية أو الفسيولوجية. تركز المراحل الأربعة الأولى على عمليات تسبق ظهور الاستجابة، في حين تركز المرحلة الخامسة على الاستجابة. عدد خيارات الاستجابة الموضحة في كل مرحلة من هذه المراحل الخمسة في الرسم التوضيحي عشوائي، وتشير الخطوط الثقيلة إلى خيار معين يمكن تحديده. تركيزنا الخاص هو إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري (Gross and John, 2003, p.349).

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضييق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي



شكل (1) نموذج عملية تنظيم الانفعال (Gross, 2001, p.215)

يمثل هذا النموذج مفهومًا للعملية المولدة للانفعال الموجودة في عمل عدد من منظري الانفعالات السابقة. ويشير هذا التصور إلى أن الانفعالات تبدأ بتقييم الإشارات أو التلميحات الانفعالية **Emotion Cues**. حيث تثير الإشارات الانفعالية مجموعة منسقة من اتجاهات الاستجابة التي تنطوي على أنظمة سلوكية وفسولوجية. بمجرد ظهور اتجاهات الاستجابة يمكن تعديلها بطرق مختلفة. لأن الانفعالات تنكشف بمرور الوقت، ويمكن تمييز استراتيجيات تنظيم الانفعال من حيث متى يكون لها تأثيرها الأساسي على عملية توليد الانفعال (Gross and John, 2003, p.348).

على المستوى الأوسع نميز بين الاستجابة التي تركز على المقدمات أو السوابق والاستجابة التي تركز على استراتيجيات تنظيم الانفعال. تشير الاستراتيجيات التي تركز على السوابق إلى الأشياء التي نقوم بها قبل أن تصبح اتجاهات الاستجابة الانفعالية نشطة تمامًا وتغير سلوكنا والاستجابة الفسيولوجية. وتشير الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة إلى الأشياء التي نقوم بها بمجرد أن تكون الانفعالات جارية بالفعل، بعد أن تم توليد ميول الاستجابة بالفعل (Gross and John, 2003, p.348). وعمومًا، يشير النموذج إلى طريقتين لتنظيم الانفعال هما: إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal، ويتضمن تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد حول الأحداث التي يمكن أن تثير الانفعال، والقمع التعبيري Expressive Suppression، ويتضمن تغيير الطريقة التي يستجيب بها الفرد بشكل سلوكي لأحداث إثارة الانفعال، بحيث تشمل منع التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية للانفعال.

دراسات سابقة:

دراسة (Gullone, Hughes, King & Tonge, 2010) بعنوان "التطور المعياري لاستخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال لدى الأطفال والمراهقين: دراسة متابعة لمدة عامين". بحثت الدراسة استخدام استراتيجيتين لتنظيم الانفعال أثناء الطفولة والمراهقة، طبقًا لنموذج (Gross, 1998). وأجريت على عينة قوامها 1128 من الأطفال والمراهقين تتراوح أعمارهم بين (9-15) عامًا. طبق على العينة مقياس تنظيم الانفعال للأطفال والمراهقين (ERQ-CA) ثلاث مرات على مدى عامين. أظهرت النتائج أن استخدام استراتيجيات القمع التعبيري أقل للمشاركين الأكبر سنًا مقارنة بأقرانهم الأصغر سنًا، وبمرور الوقت أفاد المشاركون عن استخدام أقل لهذه الاستراتيجيات. وسجل المشاركون الأكبر سنًا أيضًا انخفاضًا في إعادة التقييم ولكن تم العثور على الاستقرار بمرور الوقت. وأظهر الذكور عن استخدام أكثر للقمع التعبيري مقارنة بالإناث.

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

دراسة (Park & Lee, 2011) بعنوان "كيف يؤثر إعادة التقييم المعرفي للغضب على سلوك المخاطرة". تهدف الدراسة إلى فحص كيفية تأثير إعادة تقييم الغضب على سلوك المخاطرة. أجريت على عينة قوامها ٦٣ طالبًا جامعيًا، ٣٠ من الذكور و ٣٣ من الإناث، تتراوح أعمارهم بين (١٨ - ٢٨) عامًا بمتوسط ٢٢,٤ وانحراف معياري ٢,٣. طبق على المشاركين مقياس الانفعال الإيجابي والسلبي قبل وبعد التجربة. وتم توجيه المشاركين لقراءة قصة تثير الغضب أثناء إعادة تقييم انفعالاتهم. وكشف تحليل التباين تفاعلًا كبيرًا بين التكافؤ الانفعالي (النسبة بين درجة الانفعال الإيجابي والسلبي) والشعور بالسيطرة. فعندما أعاد المشاركون تقييم حدث إثارة الغضب بطريقة إيجابية، اختار أولئك الذين شعروا بالسيطرة خيارات أقل خطورة من أولئك الذين ليس لديهم شعور بالسيطرة. في المقابل عندما أعيد تقييم حدث الغضب سلبيًا، اختار المشاركون الذين شعروا بالسيطرة على الموقف خيارات أكثر خطورة من أولئك الذين لم يشعروا بأن لديهم مثل هذه السيطرة.

دراسة (Lougheed & Hollenstein, 2012) بعنوان "علاقة محدودة استراتيجيات تنظيم الانفعال بالاضطرابات السلوكية الداخلية في مرحلة المراهقة". باستخدام عينة من المراهقين قوامها (١٧٧)، ٥٢٪ منهم من الفتيات، تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٧) عامًا، بمتوسط=١٣,٦ وانحراف معياري=١,١، طبق على العينة ثلاثة مقاييس لتنظيم الانفعال تتضمن ست استراتيجيات هي (إعادة التقييم، القمع، الإخفاء، الاستحواد الانفعالي وصعوبة إدارة الانفعالات، التكيف). وتم تحليل البيانات باستخدام أسلوب إحصائي يسمى أسلوب تحليل المجموعات الكامنة. وأسفرت النتائج عن ارتباط الدرجات العالية في مؤشر أو مؤشرين من تنظيم الانفعال بمستويات أعلى من الاضطرابات السلوكية الداخلية، في حين ارتبطت الدرجات المتوسطة إلى المرتفعة في

العديد من المؤشرات والدرجات المرتفعة في التكيف بمستويات أدنى من الاضطرابات السلوكية الداخلية (الاكتئاب، القلق العام، والقلق الاجتماعي).

دراسة (Cutuli, 2014) بعنوان "دور استراتيجية إعادة التقييم المعرفي واستراتيجية القمع التعبيرية في تنظيم الانفعال: نظرة عامة على آثارهما التعبيرية والعصبية". تهدف الدراسة إلى مراجعة نتائج الدراسات السابقة التي تناولت مسألة ما إذا كانت بعض أشكال تنظيم الانفعال أكثر صحة من غيرها من خلال التركيز على استراتيجيتين لتنظيم الانفعال شائعة الاستخدام هما: إعادة التقييم المعرفي (تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد حول الأحداث التي يمكن أن تثير الانفعال) والقمع التعبيري (تغيير الطريقة التي يستجيب بها الفرد بشكل سلوكي لأحداث إثارة الانفعال). تم عرض النتائج التجريبية التي تبين أن إعادة التقييم المعرفي له أثر أكثر صحة على الجوانب الوجدانية والمعرفية والاجتماعية والوجود الممتلئ من القمع التعبيري. وتبين أيضاً أن استخدام إعادة التقييم المعرفي مرتبط بتنشيط إيجابي للوظائف العصبية.

دراسة (Bore et al., 2016) بعنوان "المتنبئات المحتملة للضيق النفسي والوجود الممتلئ لدى طلاب الطب: دراسة تجريبية مستعرضة". تهدف الدراسة إلى تقييم مستويات الضيق النفسي لدى طلاب الطب، وتحديد المتنبئات المحتملة للضيق النفسي والوجود الممتلئ لديهم. أكمل الطلاب من كلية الطب الجامعية الأسترالية (ن=127) استبيانًا يسجل بعض البيانات الديمغرافية العامة، وساعات الدراسة الأسبوعية، وساعات العمل بأجر، وساعات العمل التطوعي، والتمارين البدنية، ومستوى الصحة البدنية والعقلية، والدعم الاجتماعي، وتعاطي المخدرات، ودرجة الضيق النفسي باستخدام مقياس كيسلر للضيق النفسي وسمات الشخصية. وأظهرت نتائج الدراسة أن تأثير الجنس (ذكور-إناث) غير دال إحصائيًا عندما تم تضمين متغيرات أخرى كمتنبئات بالضيق النفسي. وكانت المرونة الانفعالية والتحكم في الذات والدعم الاجتماعي متنبئات دالة إحصائيًا للضيق النفسي.

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

دراسة (Esmaeilinasab, Khoshk & Makhmali,, 2016)

بعنوان "تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة". تهدف الدراسة إلى مقارنة الاختلافات بين الجنسين في تسع استراتيجيات معرفية لتنظيم الانفعال، والتنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال هذه الاستراتيجيات التي تتضمن: إلقاء اللوم على الذات، والقبول، والاجترار، وإعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، ووضع الأمور في نصابها أو منظورها السليم، والتحويل، وإلقاء اللوم على الآخرين. أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة عددها ٣٠٢ طالبًا (٢٠٢ طالبة و١٠٠ طالب). طبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة واستبيان التنظيم المعرفي للانفعالات. أظهرت النتائج أن الإناث أكثر استخدامًا للاجترار، في حين أن استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي وإعادة التركيز على التخطيط وإعادة التقييم الإيجابي كانت الأكثر استخدامًا من قبل الذكور. كما أظهر تحليل الانحدار المتعدد لدى الإناث أن الاجترار يتنبأ بمستوى منخفض من الرضا عن الحياة. في حين أن استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي ووضع الأمور في المنظور السليم تتنبأ بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، وبالنسبة للذكور وجد أن استراتيجيات التقييم الإيجابي وإعادة التركيز على التخطيط تتنبأ بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة.

دراسة (Verzeletti et al.,2016)

بعنوان "استراتيجيات تنظيم الانفعال والوجود النفسي الاجتماعي الممتلئ في مرحلة المراهقة". تهدف الدراسة إلى استكشاف علاقة تنظيم الانفعال بالوجود الممتلئ لدى المراهقين. أجريت الدراسة على عينة قوامها ٦٣٣ مراهقًا، ٥٨٪ منهم من الإناث، تتراوح أعمارهم بين (١٤-١٩) عامًا، بمتوسط ١٦,٧ وانحراف معياري ١,٦. طبق على العينة مقياس تنظيم الانفعال (Gross & John, 2003)، الذي يتضمن مقياسين فرعيين لاستراتيجيات إعادة التقييم المعرفي، والقمع التعبيري، بالإضافة إلى عدد من المقاييس لمؤشرات الوجود الممتلئ. أظهرت

نتائج الارتباط وتحليل الانحدار أن الاعتماد بشكل أكبر على استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي كان مرتبطاً بشكل إيجابي بنتائج أفضل لمعظم مؤشرات الوجود الممتلئ، وخاصة الرضا عن الحياة، وتصور الدعم الاجتماعي، والوجدان الإيجابي. وارتبط الاستخدام الأكبر لاستراتيجيات القمع التعبيري بانخفاض جميع مؤشرات الوجود الممتلئ والصحة النفسية. ولا يوجد أثر للجنس أو العمر في استراتيجيات تنظيم الانفعال.

دراسة (Schäfer, Naumann, Holmes, Tuschen-Caffier & Samson, 2017)

من أعراض الاكتئاب والقلق: مراجعة تحليلية بعدية". تهدف إلى دراسة العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية (إعادة التقييم المعرفي، حل المشكلات، القبول) واستراتيجيات تنظيم الانفعال الغير تكيفية (التجنب، القمع) مع أعراض الاكتئاب والقلق في مرحلة المراهقة، من خلال تحليل نتائج ٣٥ دراسة، باستخدام نماذج الانحدار البعدي. أظهرت نتائج التحليلات أن الاستخدام المعتاد لجميع استراتيجيات تنظيم الانفعال كان مرتبطاً بشكل كبير بأعراض الاكتئاب والقلق، وتظهر استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية ارتباطات سلبية مع أعراض الاكتئاب والقلق (أي أعراض أقل)، في حين أن استراتيجيات تنظيم الانفعال الغير تكيفية أظهرت ارتباطات إيجابية (أي المزيد من الأعراض). واقترن الاستخدام الأقل تواتراً لاستراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية والاستخدام الأكثر تواتراً لاستراتيجيات تنظيم الانفعال الغير تكيفية بزيادة أعراض الاكتئاب والقلق. وتظهر أقوى الارتباطات السلبية لأعراض الاكتئاب والقلق مع استراتيجيات القبول، وأقوى الارتباطات الإيجابية مع التجنب.

دراسة (State & Kern, 2017)

المدارس الثانوية الذين يعانون من مشاكل اجتماعية وانفعالية وسلوكية". تهدف الدراسة إلى فحص الرضا عن الحياة لدى الطلاب الذين يعانون من مشاكل اجتماعية وانفعالية وسلوكية. أجريت الدراسة على عينة عددها ٥٥٢ طالبا من طلاب المدارس الثانوية

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

الذين يعانون من مشاكل اجتماعية وانفعالية وسلوكية، تتراوح أعمارهم بين (١٣-١٨) عامًا، ٣٤,٨٪ من الإناث، تم اختيارهم من ٥٤ مدرسة ثانوية موزعة على خمس ولايات من الولايات المتحدة الأمريكية، ومن أصول عرقية مختلفة. وتم قياس الرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي والصحي والنفسي والسلوكي بالإضافة إلى الخصائص الديموغرافية على مدار فترة زمنية تبلغ عامين. وأسفرت النتائج عن ارتباط الرضا العالي عن الحياة بشكل دال إحصائية بانخفاض القلق والاكتئاب ومشكلات السلوك، فضلًا عن ارتفاع التحصيل الدراسي. وتم العثور على الاختلافات على أساس الجنس والعرق، حيث أبلغت الطالبات المنحدرات من أصول إسبانية/لاتينية عن رضا أقل في بعض مجالات الحياة. وأظهر الرضا عن الحياة تباينًا عبر الزمن ويشير ذلك إلى حقيقة أن الرضا عن الحياة بناءً مرئيًا.

دراسة (Mihic & Novak, 2018) بعنوان "أهمية تنظيم انفعال الطفل للوقاية من المشكلات الداخلية والخارجية". تهدف الدراسة إلى فحص العلاقة بين تنظيم الانفعال والمشكلات السلوكية لدى الأطفال. يُنظر إلى تنظيم الانفعال على أنه عملية متكاملة لكفاءة الطفل، توضح ما إذا كان الطفل جاهزًا لتحديات التفاعل والتواصل مع الذات والآخرين. تم تعريف تنظيم الانفعال على أنه تعديل داخلي ناجح ومجهد للإثارة الانفعالية بقصد التكيف الاجتماعي الجيد والأداء المتناغم. شملت الدراسة ٢٠٠ طفل تتراوح أعمارهم بين (٦-٨) سنوات، بمتوسط = ٧,١ وانحراف معياري = ٠,٣٩، ٤٧٪ منهم من الفتيات، أكمل المعلمون مقياس الأداء الاجتماعي والانفعالي للأطفال بالإضافة إلى مقياس المشكلات السلوكية. وأظهرت النتائج ارتباطات سلبية دالة بين تنظيم الانفعال ومشكلات سلوكية مثل: عدم الانتباه، والسلوك الاندفاعي المفرط، والمشاكل مع الأقران، والسلوك العدواني المعارض، وإساءة التصرف، ووجد أيضًا أن الأطفال الذين لديهم

مستويات منخفضة من تنظيم الانفعال يعبرون عن مشكلات سلوكية أكثر حدة والعكس صحيح.

دراسة (Morrish et al., 2019) بعنوان "دور القياسات الفسيولوجية والذاتية لتنظيم الانفعال في التنبؤ بالوجود الممتلئ المراهقين". حيث أشار الباحثون أن تنظيم الانفعال هو مساهم رئيسي في التكيف النفسي والاجتماعي في مرحلة المراهقة، بينما يساهم العجز في تنظيم الانفعال في الاضطراب النفسي والخلل الوظيفي. تهدف الدراسة إلى استكشاف الارتباطات بين قياسات تنظيم الانفعال المتعددة والوجود الممتلئ في عينة مكونة من 119 مراهقاً تتراوح أعمارهم بين 14-18 عاماً، 52٪ منهم من الإناث، بمتوسط عمر = 15,7 عاماً وانحراف معياري = 0,87. تم قياس تنظيم الانفعال باستخدام التقارير الذاتية، وتم تطبيق مقاييس متعددة للأداء الإيجابي والسلبي. وكشفت تحليلات الانحدار أن تنظيم الانفعال يتنبأ بالمرونة والمثابرة والترابط والسعادة وانخفاض أعراض القلق والاكتئاب.

دراسة (Vasconcelos et al., 2020) بعنوان "الرضا عن الحياة كوسيط في العلاقة بين سوء المعاملة في مرحلة الطفولة وأعراض الاكتئاب: دراسة على عينة من المراهقين البرازيليين". تهدف الدراسة إلى تقييم العلاقة بين سوء المعاملة في مرحلة الطفولة، والرضا عن الحياة، وأعراض الاكتئاب، والتحقق من الرضا عن الحياة كعامل وسيط في العلاقة بين سوء المعاملة في مرحلة الطفولة وأعراض الاكتئاب. تكونت عينة الدراسة من 342 مراهق تتراوح أعمارهم بين 11 و 17 سنة، بمتوسط = 13,3، وانحراف معياري = 1,52، طبق على العينة أدوات لجمع البيانات الديموغرافية والاجتماعية ومقاييس لتقييم سوء معاملة، والرضا عن الحياة، وأعراض الاكتئاب. وتم استخدام نمذجة المعادلات البنائية (SEM) لتقييم تأثير التوسط للرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج ارتباطات سلبية دالة بين سوء معاملة الأطفال والرضا عن الحياة وبين الرضا عن الحياة وأعراض الاكتئاب. ووجود علاقة إيجابية دالة بين سوء

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضييق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

معاملة الأطفال وأعراض الاكتئاب. وأظهرت النتائج توسط الرضا عن الحياة جزئيًا في العلاقة بين سوء معاملة الأطفال وأعراض الاكتئاب حيث يخفف من تأثير سوء المعاملة.

دراسة (Silva, Silva, Ronca, Gonçalves, Dutra &

Carvalho, 2020) بعنوان "معدل انتشار الاضطرابات النفسية لدى المراهقين: مراجعة منهجية وتحليل بعدي". تهدف الدراسة إلى تقدير مدى انتشار الاضطرابات النفسية الشائعة لدى المراهقين. تم النظر فقط في الدراسات التي أجريت على المراهقين (من سن ١٠ إلى ١٩ عامًا) التي قيمت انتشار الاكتئاب واضطرابات القلق وفقًا لاستبيان الصحة العامة GHQ-12. تم إجراء التحليلات البعدية لتلخيص انتشار الاكتئاب واضطرابات القلق. تم تضمين ما مجموعه ٤٣ دراسة. بلغ معدل الانتشار العالمي للاكتئاب واضطرابات القلق لدى المراهقين نسبة تتراوح بين ٢٥-٣١٪.

تعقيب على الدراسات السابقة:

تشير نتائج دراسة (Silva et al., 2020) إلى أن الانتشار العالمي للاكتئاب والقلق بين الأطفال والمراهقين يتراوح بين ٢٥٪ إلى ٣١٪، وقد يتطلب هذا مزيدًا من البحث عن العوامل المرتبطة بهذا الانتشار الواسع. ويعد تنظيم الانفعال أحد المتغيرات التي تؤثر على مستوى القلق والاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين، ويتضمن تنظيم الانفعال عمليات داخلية وخارجية مسؤولة عن إدارة انفعالات الفرد نحو تحقيق الهدف. ويصنف (Schäfer et al., 2017) من خلال مراجعة عدد من الدراسات، وجود نوعين من استراتيجيات تنظيم الانفعال، استراتيجيات تنظيم الانفعال التكوينية وتتضمن (إعادة التقييم المعرفي، وحل المشكلات، والقبول) والتي تظهر ارتباطات عكسية مع أعراض القلق والاكتئاب، واستراتيجيات تنظيم الانفعال الغير تكيفية وتتضمن (التجنب، والقمع) والتي تظهر ارتباطات طردية مع أعراض القلق والاكتئاب. ومن خلال العرض السابق لعدد من الدراسات السابقة، مع الأخذ في الاعتبار اختلاف العينات، واختلاف

التعريف الإجرائي لتنظيم الانفعال طبقاً للمقاييس المستخدمة في كل دراسة، تشير النتائج في مجملها إلى الآتي:

- يرتبط استخدام مجموعة متنوعة من استراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية بمستويات أدنى من الاكتئاب، والقلق العام، والقلق الاجتماعي، في حين يرتبط استخدام مجموعة محدودة من استراتيجيات تنظيم الانفعالات بمستويات أعلى من هذه الاضطرابات (Lougheed & Hollenstein, 2012)
- تشير نتائج دراسة (Gullone et al.,2010) أن استخدام استراتيجيات القمع التعبيري وإعادة التقييم المعرفي تتخفف مع زيادة العمر وأن الذكور أكثر استخداماً للقمع التعبيري مقارنة بالإناث. في حين تشير نتائج أخرى أنه لا يوجد أثر للجنس أو العمر على تنظيم الانفعال (Verzeletti et al.,2016, Bore et al., 2016)
- يؤدي إعادة التقييم الإيجابي لإثارة الغضب إلى خفض الاندفاع وسلوك المخاطرة وزيادة الانفعال الإيجابي (Park & Lee,2011). وتشير المراجعات للنتائج التجريبية لعدد من الدراسات السابقة أن استخدام إعادة التقييم المعرفي لتنظيم الانفعال مرتبط بأنماط أكثر صحة للوجدان والأداء الاجتماعي والوجود الممتلئ من استخدام القمع التعبيري (Cutuli, 2014). فاستراتيجية إعادة التقييم المعرفي ترتبط إيجابياً بنتائج أفضل لمعظم مؤشرات الوجود الممتلئ وخاصة الرضا عن الحياة والوجدان الإيجابي. في حين يرتبط الاستخدام الأكبر لاستراتيجية القمع التعبيري بانخفاض مؤشرات الوجود الممتلئ خاصة الرضا عن الحياة (Verzeletti et al., 2016)، وفي نفس السياق تؤكد نتائج دراسة أخرى على أن استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي ووضع الأمور في المنظور السليم تتنبأ بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة (Esmaeilinasab et al., 2016)، ويتنبأ بتنظيم الانفعال عمومًا بالمرونة والمثابرة والسعادة وانخفاض أعراض القلق

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

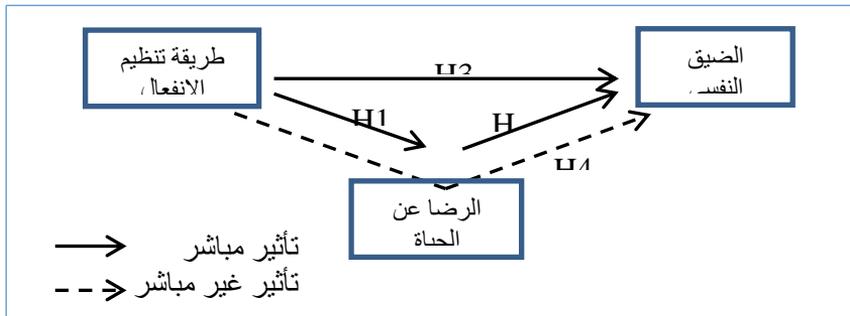
والاكتئاب (Morrish et al., 2019). وتشير نتائج دراسة (State & Kern, 2017) إلى ارتباط الرضا العالي عن الحياة بشكل دال إحصائيًا بانخفاض القلق والاكتئاب ومشكلات السلوك، فضلًا عن ارتفاع التحصيل الدراسي، وأظهرت نتائج دراسة (Vasconcelos et al., 2020) توسط الرضا عن الحياة جزئيًا في العلاقة بين سوء معاملة الأطفال وأعراض الاكتئاب حيث يخفف من تأثير سوء المعاملة.

• وتشير نتائج الدراسات السابقة أيضًا إلى أهمية تنظيم الانفعال للطفل للوقاية من الاضطراب، حيث وجد أن الأطفال الذين لديهم مستويات منخفضة من تنظيم الانفعال يعبرون عن مشكلات سلوكية أكثر حدة تتضمن: عدم الانتباه، والسلوك الاندفاعي المفرط، والمشاكل مع الأقران، والسلوك العدواني المعارض، وإساءة التصرف (Mihic & Novak, 2018)، لذلك ربما من الممكن افتراض الرضا عن الحياة – في الدراسة الحالية- كمتغير وسيط بين تنظيم الانفعال والضيق النفسي.

فروض الدراسة:

1. يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال طريقة تنظيم الانفعال لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.
2. يمكن التنبؤ بالضيق النفسي من خلال الرضا عن الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.
3. يمكن التنبؤ بالضيق النفسي من خلال طريقة تنظيم الانفعال لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.
4. يوجد تأثير غير مباشر لطريقة تنظيم الانفعال على الضيق النفسي من خلال الرضا عن الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

٥. توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في طريقة تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.
٦. توجد فروق بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الضيق النفسي في طريقة تنظيم الانفعال ومستوى الرضا عن الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. شكل (٢)



يوضح النموذج المفترض في الدراسة الحالية والفروض (H) التي يتم التحقق منها

الطريقة والإجراءات:

(١) عينة الدراسة:

تتكون من (١٨٦) تلميذًا من مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية، منهم (٩٤) من الذكور، (٩٢) من الإناث. تتراوح أعمارهم بين (١١-١٤) عامًا، بمتوسط (١٢,١٠) وانحراف معياري (١,٢١). وتم الحصول على العينة من خلال وضع مقاييس الدراسة في صورة إلكترونية سهلة التطبيق باستخدام جوجل فورمز Google forms، وطرحها على عدد من صفحات التواصل الاجتماعي لعدد من المدارس.

(٢) أدوات الدراسة:

(أ) مقياس الضيق النفسي (ترجمة الباحث)

هو مقياس تم تصميمه بواسطة (Kessler & Mrazek, 1992, Kessler et al., 2002) لفحص الصحة النفسية في المسوحات السكانية. وهو مقياس أحادي العامل، يهدف إلى قياس الدرجة العامة للقلق والاكتئاب. ويتضمن (١٠) أسئلة تدور

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

حول مستوى القلق وأعراض الاكتئاب التي قد يعاني منها الشخص في الأسابيع الأربعة الماضية. يتم تصحيح المقياس باستخدام تدرج خماسي. تعطى درجة واحدة لإجابة (قليلاً جداً)، درجتين للإجابة (قليلاً)، ثلاث درجات للإجابة (أحياناً)، أربع درجات للإجابة (كثيراً)، خمس درجات للاكتنايين للإجابة (كثيراً جداً)، وذلك لجميع عبارات المقياس. ومن ثم تكون الدرجة الدنيا للمقياس (١٠) والدرجة العليا (٥٠).

الكفاءة السيكومترية للمقياس

أولاً: صدق المقياس:

• صدق المقارنة الطرفية: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عددها (١٨٦) تلميذاً من مرحلة التعليم الأساسي وترتيب الدرجات تنازلياً، ثم حساب قيمة ت بين الثنتين الأعلى والأدنى للدرجات فكانت (ت=٢٢,٢٧٩، درجات الحرية=١٢٢) وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١ وتؤكد صدق المقياس.

• الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس. ونجد من جدول (١) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١.

جدول (١)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الضيق النفسي

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٧٢٢	٦	**٠,٧٧٩
٢	**٠,٤٦٦	٧	**٠,٧٦٥
٣	**٠,٧٣٨	٨	**٠,٦٨٠
٤	**٠,٦٢٣	٩	**٠,٧٥٧
٥	**٠,٧٢٢	١٠	**٠,٧١٩

• الصدق العاملي: تم إخضاع المقياس للتحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسية وطريقة Varimax لتدوير العوامل التي لا يقل تشعبها عن ٠,٣ وفقاً لمحك Kaiser، بعد التأكد من تحقق شروط التحليل العاملي، حيث أظهر برنامج SPSS أن قيمة معامل كايز_مير_أولكن KMO (٠,٧١٦) وهي قيمة أكبر من ٠,٥ مما يعنى تحقق شرط ملاءمة العينة، بالإضافة لشرط تجانس العينة بالنسبة لحجمها من خلال فحص مستوى دلالة مربع كاي (χ^2) لاختبار بارتليت Bartlett's Test of Sphericity حيث كانت قيمة مربع كاي= ١٠٨٦,٠١٩ وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة أقل من (٠,٠٠١). أشارت نتائج التحليل العاملي إلى أن المقياس أحادي العامل حيث كانت القيمة الثانية للجذر الكامن أقل من الواحد. بالإضافة إلى أن شكل (٣) لقيم الجذور الكامنة لعوامل المقياس يؤكد وجود عامل واحد مسيطر.



شكل (٣) الجذور الكامنة لعوامل مقياس الضيق النفسي

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

جدول (٢)

مصفوفة العوامل الدالة إحصائيًا لمقياس الضيق النفسي وتشبعاتها بعد تدوير المحاور

العامل	العبارة	رقم العبارة
١		
٠,٧٨١	في الأسابيع الأربعة الماضية، هل شعرت بالاكئاب؟	٧
٠,٧٧٠	في الأسابيع الأربعة الماضية، هل شعرت بالتوتر لدرجة أن لا شيء يمكن أن يهدئك؟	٣
٠,٧٦٣	في الأسابيع الأربعة الماضية، هل شعرت بالحزن لدرجة أن لا شيء يمكن أن يسعدك؟	٩
٠,٧٣٠	في الأسابيع الأربعة الماضية، هل شعرت بالقلق؟	٥
٠,٧٢٩	في الأسابيع الأربعة الماضية، هل شعرت أن كل شيء كان مجهدًا؟	٨
٠,٧٢٨	في الأسابيع الأربعة الماضية، هل شعرت باليأس؟	٤
٠,٧٢٨	في الأسابيع الأربعة الماضية، هل شعرت بعدم الارتياح أو الضيق لدرجة أنك لم تستطع الجلوس ساكنًا؟	٦
٠,٦٨٣	في الأسابيع الأربعة الماضية، هل شعرت بالتعب بدون سبب؟	١
٠,٦,٨	في الأسابيع الأربعة الماضية، هل شعرت بأنه لا قيمة لك؟	١٠
٠,٤٣٥	في الأسابيع الأربعة الماضية، هل شعرت بالعصبية؟	٢

ويبين جدول (٢) أن عبارات المقياس تتوزع جميعها بتشبعات مرتفعة على

عامل واحد، بلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (٤,٩٣٤)، يفسر هذا العامل ما نسبته (٤٩,٣٤٪) من تباين الدرجات على المقياس. وتعكس عبارات هذا العامل شعور الطفل بالاكئاب، والتوتر لدرجة أن لا شيء يمكن أن يهدئه، والحزن لدرجة أن لا شيء يمكن أن يسعده، والشعور بالقلق، وأن كل شيء كان مجهدًا، بالإضافة إلى شعوره باليأس، وعدم الارتياح أو الضيق لدرجة أنه لا يستطيع الجلوس ساكنًا، والشعور بالتعب بدون

سبب، والشعور بانعدام القيمة والعصبية. لذلك ربما يكون من المناسب تسمية هذا العامل باسم "الضيق النفسي".
ثانياً: ثبات المقياس: معامل ألفا كرونباك = ٠,٨٨. وهو يشير إلى درجة جيدة لثبات المقياس.

(ب) مقياس الرضا عن الحياة Satisfaction with Life (ترجمة الباحث)

مقياس الرضا عن الحياة الموجز متعدد المجالات للطلاب هو مقياس لجودة الحياة المدركة، يمثل نسخة منقحة من مقياس (Seligson, Huebner, & Valois, 2003)، ويمكن تعريف جودة الحياة المدركة - التي تسمى أيضاً الرضا عن الحياة - بأنها "تقييم عام من قبل الشخص لجودة حياته" (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991, p. 150)، وتم تصميمه كمقياس موجز للرضا عن الحياة للاستخدام مع الأطفال والمراهقين لتقييم الرضا الخاص بخمسة مجالات محددة هي: الأسرة والأصدقاء والمدرسة والذات والبيئة المعيشية، بالإضافة إلى بند سادس لتقييم الرضا العام عن الحياة لتوفير تقدير للرضا عن الحياة بشكل عام. وتم تغيير مقياس الاستجابة على عبارات المقياس من نوع ليكرت من سبع نقاط إلى مقياس من نوع ليكرت من خمس نقاط. حيث أشار تحليل نظرية استجابة الفقرات (IRT) في دراسة سابقة (Bickman, Riemer, Lambert, Kelley, Breda, Dew, Brannan, Vides de Andrade, 2007) إلى أن بعض بدائل الاستجابة لم تكن متميزة عند استخدام التدرج السباعي. تعطى درجة واحدة لإجابة (قليلاً جداً)، درجتين للإجابة (قليلاً)، ثلاث درجات للإجابة (أحياناً)، أربع درجات للإجابة (كثيراً)، خمس درجات للإجابة (كثيراً جداً)، وذلك لجميع عبارات المقياس. ومن ثم تكون أقل درجة للمقياس (٦) وأكبر درجة (٣٠).

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس

• صدق المقارنة الطرفية: تم تطبيق المقياس على عينة عددها (١٨٦) تلميذاً من مرحلة التعليم الأساسي وترتيب الدرجات تنازلياً، ثم حساب قيمة ت بين الثلثين الأعلى والأدنى للدرجات فكانت (ت=٢٢,٨٧٩، درجات الحرية=١٢٢) وهي دالة عند مستوى أقل من ٠,٠٠١ وتؤكد صدق المقياس.

• الاتساق الداخلي: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس. ويوضح جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

رقم العبارة	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
١	**٠,٦٨٣	دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١
٢	**٠,٨١٤	دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١
٣	**٠,٦٥٧	دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١
٤	**٠,٦٩٥	دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١
٥	**٠,٦٨١	دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١
٦	**٠,٨٠٣	دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١

ثانياً: ثبات المقياس: معامل ألفا كرونباك = ٠,٧٨٠. وهو يشير إلى درجة جيدة لثبات المقياس.

(ج) مقياس تنظيم الانفعال (ترجمة الباحث)

قام بإعداده (Gross & John, 2003). يتكون المقياس من (١٠) عبارات مصممة لقياس ميل المستجيبين لتنظيم انفعالاتهم بطريقتين هما: إعادة التقييم المعرفي

Expressive Cognitive Reappraisal (٦ عبارات) والقمع التعبيري (٤ عبارات) Suppression (٤ عبارات). وبناءً عليه تتوزع عبارات المقياس على مقياسين فرعيين كالتالي: -

(أ) إعادة التقييم المعرفي: ويقصد به تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد حول الأحداث التي يمكن أن تثير الانفعال. وتعكس عبارات هذا المقياس قدرة الطفل على إدارة انفعالاته، فعندما يريد أن يشعر بمشاعر أكثر إيجابية (مثل الفرح) أو بمشاعر أقل سلبية (مثل الحزن أو الغضب) يغير ما يفكر فيه، وعندما يواجه موقف ضاغط يجعل نفسه يفكر فيه بطريقة تساعده على الهدوء، وعندما يريد أن يشعر بمزيد من المشاعر الإيجابية أو بمشاعر أقل سلبية يغير طريقة تفكيره في الموقف، فليده القدرة على التحكم في مشاعره من خلال تغيير طريقة تفكيره في الموقف الذي يعيش فيه. ويشمل العبارات: ١، ٣، ٥، ٧، ٨، ١٠.

(ب) القمع التعبيري: يقصد به تغيير الطريقة التي يستجيب بها الفرد بشكل سلوكي لأحداث إثارة الانفعال، بحيث تتضمن كبح التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية للانفعال. وتعكس عبارات هذا المقياس ميل الطفل إلى الاحتفاظ بمشاعره لنفسه، فهو حريص على عدم التعبير عن مشاعره الإيجابية، حيث يتحكم في مشاعره من خلال عدم التعبير عنها، وحريص على عدم التعبير عن مشاعره السلبية. ويشمل العبارات: ٢، ٤، ٦، ٩. يتم تصحيح المقياس باستخدام تدرج خماسي. تعطى درجة واحدة لإجابة (قليلاً جداً)، درجتين للإجابة (قليلاً)، ثلاث درجات للإجابة (أحياناً)، أربع درجات للإجابة (كثيراً)، خمس درجات للإجابة (كثيراً جداً).

الكفاءة السيكومترية للمقياس

أولاً: صدق المقياس:

• صدق المقارنة الطرفية: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عددها (١٨٦) تلميذاً من مرحلة التعليم الأساسي وترتيب الدرجات تنازلياً، ثم حساب قيمة ت بين الثنتين

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

الأعلى والأدنى للدرجات فكانت (ت=٢٨,١٩٦، درجات الحرية=١٢٢ بالنسبة لمقياس إعادة التقييم المعرفي)، (ت=٢٤,٦٦٨، درجات الحرية=١٢٢ بالنسبة لمقياس القمع التعبيري) وهي دالة عند مستوى من ٠,٠٠١ وتؤكد صدق المقياسين.

• **الاتساق الداخلي:** تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لكل مقياس من المقياسين على حدي. ونجد من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من مقياس تنظيم الانفعال ودرجة مقياسها الفرعي

مقياس القمع التعبيري		مقياس إعادة التقييم المعرفي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٦٤٨	٢	**٠,٧٧٧	١
**٠,٦٦٢	٤	**٠,٧٥١	٣
**٠,٦٧٢	٦	**٠,٦٤٢	٥
**٠,٧٤١	٩	**٠,٤٣٧	٧
		**٠,٤٩١	٨
		**٠,٥٨٦	١٠

ثانياً: ثبات المقياس: تم حساب الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباك: فكان مساوياً ٠,٦٥ لمقياس إعادة التقييم المعرفي. في حين كان مساوياً ٠,٦١ لمقياس القمع التعبيري وهي تشير إلى درجة مرضية لثبات المقياس.

٣) خطوات التطبيق:

قام الباحث بإعداد مقاييس الدراسة (مقياس الضيق النفسي، ومقياس الرضا عن الحياة، ومقياس تنظيم الانفعال). وتم تطبيق مقاييس الدراسة على عينة مكونة من (١٨٦) تلميذاً

د/ ظاهر سعد حسن عمار

من مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية، منهم (٩٤) من الذكور، (٩٢) من الإناث. تتراوح أعمارهم بين (١١-١٤) عامًا، بمتوسط (١٢,١٠) وانحراف معياري (١,٢١). وتم التأكد من الكفاءة السيكومترية للمقاييس. وتم تفرغ بيانات التطبيق وإجراء المعالجات الإحصائية في ضوء فروض الدراسة. ويوضح جدول (٥) الوصف الإحصائي لبيانات العينة على المقاييس المستخدمة. ويوضح جدول (٦) معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة.

جدول (٥)

بيانات الوصف الإحصائي لعينة الدراسة

المقياس	الانحراف المعياري			المتوسط		
	الكلية	إناث	ذكور	الكلية	إناث	ذكور
إعادة التقييم المعرفي	٤,٦١	٤,١٢	٥,٠٢	١٨,١٢	١٨,٦٥	١٧,٦٠
القمع التعبيري	٣,٤١	٢,٩١	٣,٧٩	١١,١٥	١٠,٦٥	١١,٦٤
الرضا عن الحياة	٤,٩٦	٤,٢٥	٥,٥٠	٢٢,٢٩	٢٣,٠٢	٢١,٥٧
الضيق النفسي	٨,٩٤	٧,٥٣	١٠,١٠	٢٤,٧١	٢٣,٨٧	٢٥,٥٣
العمر	١,٢١	٠,٩٩	١,٢٤	١٢,١٠	١١,٦٣	١٢,٥٥

جدول (٦)

مصنوفة معاملات الارتباط لعينة الدراسة

الضيق النفسي	الرضا عن الحياة	القمع التعبيري	إعادة التقييم المعرفي	
*٠,١٨٤-	*٠,٦٣٦	٠,٠٥٥	-	إعادة التقييم المعرفي
**٠,٦١٠	٠,١١٤-	-	٠,٠٥٥	القمع التعبيري
**٠,٤٥٣-	-	٠,١١٤-	**٠,٦٣٦	الرضا عن الحياة
-	**٠,٤٥٣-	**٠,٦١٠	*٠,١٨٤-	الضيق النفسي

** = مستوى دلالة ٠,٠١ ، * = مستوى دلالة ٠,٠٥

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضييق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

نتائج الدراسة وتفسيرها:

يتناول الباحث في هذا الجزء مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء فروض الدراسة، والتعقيب عليها وكتابة التوصيات.

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: "يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال طريقة تنظيم الانفعال لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي". وللتحقق من هذا الفرض، قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد **Multiple Linear Regression** فكان معامل الارتباط بين طريقة تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي) والرضا عن الحياة (٠,٦٣٦) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١، ومعامل الارتباط بين طريقة تنظيم الانفعال (القمع التعبيري) والرضا عن الحياة (-٠,١١٤) وهو غير دال إحصائياً، وكان معامل التحديد المعدل **Adjusted R Square** يساوي ٠,٤٢٠ وهذا معناه أن بعدي المتغير المستقل (طريقة تنظيم الانفعال) وهما: إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري، يفسران ٤٢٪ من التباين في المتغير التابع وهو الرضا عن الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

جدول (٧)

تحليل التباين لنموذج الانحدار المتعدد بين بعدي تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٢	١٩٤٠,٢٦٩	٩٧٠,١٣٤	٦٨,٠٢٠	مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١
الخطأ	١٨٣	٢٦١٠,٠٥٤	١٤,٢٦٣		
الكلي	١٨٥	٤٥٥٠,٣٢٣			

جدول (٨)

نتائج اختبار الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار بين بعدي تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة

الدلالة الإحصائية	إحصائي الاختبار (ت)	معاملات الانحدار	نموذج الانحدار
أقل من ٠,٠٠١	٨,٦٤٠	١٢,١٧٨	ثابت الانحدار
أقل من ٠,٠٠١	١١,٤٨٣	٠,٦٩٢	إعادة التقييم المعرفي
أقل من ٠,٠١	٢,٦٧٥-	٠,٢١٨-	القمع التعبيري

ويتضح من جدول (٧) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١. وهو بمثابة اختبار عام للدلالة الإحصائية للنموذج. ويتضح من جدول (٨) أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من خلال طريقة تنظيم الانفعال. ويتضح أيضاً أنه في حالة إعادة التقييم المعرفي يكون معامل الانحدار موجب مما يعني أن طريقة تنظيم الانفعال التي تتضمن إعادة التقييم المعرفي تؤدي إلى زيادة شعور أفراد العينة بالرضا عن الحياة، ويتضح أيضاً أنه في حالة القمع التعبيري يكون معامل الانحدار سالب مما يعني أن طريقة تنظيم الانفعال التي تتضمن القمع التعبيري تؤدي إلى خفض شعور أفراد العينة بالرضا عن الحياة. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Cutuli, 2014, Verzeletti et al., 2016, Esmaeilinasab et al., 2016). وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الأول.

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: "يمكن التنبؤ بالضيق النفسي من خلال الرضا عن الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي". وللتحقق من هذا الفرض، قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط. Simple Linear Regression. فكان معامل الارتباط (-٠,٤٥٣) وهو دال إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١، وكان معامل التحديد المعدل Adjusted R Square (٠,٢٠٠) وهذا معناه أن

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

المتغير المستقل (الرضا عن الحياة) يفسر ٢٠٪ من التباين في المتغير التابع (الضيق النفسي) الذي يعبر عن المستوى العام من الإحساس بالقلق والاكتئاب.

جدول (٩)

تحليل التباين لنموذج الانحدار بين الرضا عن الحياة والضيق النفسي

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الانحدار	١	٣٠٢٥,٣١٩	٣٠٢٥,٣١٩	٤٧,٣٨١	مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١
الخطأ	١٨٤	١١٧٤٨,٩٣٤	٦٣,٨٥٣		
الكلية	١٨٥	١٤٧٧٤,٣٢٣			

جدول (١٠)

نتائج اختبار الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار بين الرضا عن الحياة والضيق

النفسي

نموذج الانحدار	معاملات الانحدار	إحصائي الاختبار (ت)	الدلالة الإحصائية
ثابت الانحدار	٤٢,٨٨٥	١٥,٨٥٦	أقل من ٠,٠٠١
الرضا عن الحياة	٠,٨١٥-	٦,٨٨٣-	أقل من ٠,٠٠١

ويتضح من جدول (٩) دلالة نموذج الانحدار عند مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١. ويتضح من جدول (١٠) أنه يمكن التنبؤ بالضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من خلال الرضا عن الحياة. ويتضح أيضاً أن قيمة معامل الانحدار سالبة مما يعني أن زيادة الإحساس بالرضا عن الحياة يؤدي إلى خفض شعور أفراد العينة بالضيق النفسي، أي المستوى العام من الإحساس بالقلق والاكتئاب، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (State & Kern, 2017). وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الثاني.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: "يمكن التنبؤ بالضيق النفسي من خلال طريقة تنظيم الانفعال لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي". وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد، فكان معامل الارتباط بين طريقة تنظيم الانفعال (إعادة التقييم المعرفي) والضيق النفسي (-،١٨٤) وهو دال إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠،٠٥، ومعامل الارتباط بين طريقة تنظيم الانفعال (القمع التعبيري) والضيق النفسي (٠،٦١٠) وهو دال إحصائيًا عند مستوى دلالة أقل من ٠،٠٠١، وكان معامل التحديد المعدل يساوي ٠،٤١٣ وهذا معناه أن بعدي المتغير المستقل (طريقة تنظيم الانفعال) وهما: إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري، يفسران ٤١،٣٪ من التباين في المتغير التابع وهو الضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

جدول (١١)

تحليل التباين لنموذج الانحدار المتعدد بين بعدي تنظيم الانفعال والضيق النفسي

المصدر	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الانحدار	٢	٦١٩٩,٢٤٧	٣٠٩٩,٦٢٤	٦٦,١٤٩	مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١
الخطأ	١٨٣	٨٥٧٥,٠٧٥	٤٦,٨٥٨		
الكلية	١٨٥	١٤٧٧٤,٣٢٣			

جدول (١٢)

نتائج اختبار الدلالة الإحصائية لمعاملات الانحدار بين بعدي تنظيم الانفعال والضيق النفسي

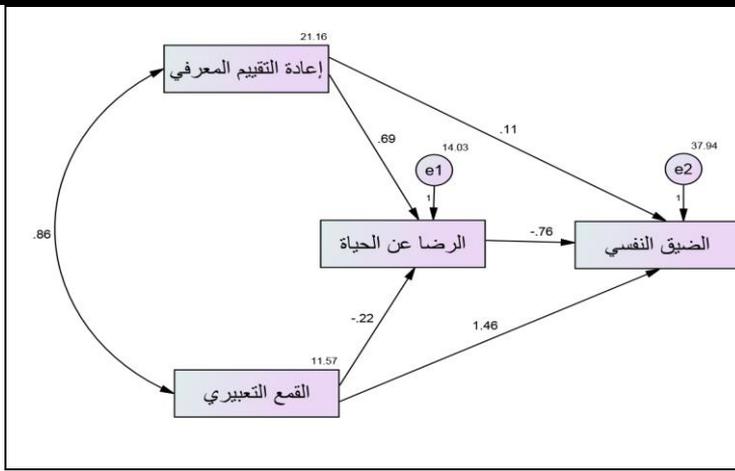
نموذج الانحدار	معاملات الانحدار	إحصائي الاختبار (ت)	الدلالة الإحصائية
ثابت الانحدار	١٤,١٨١	٥,٥٥٠	أقل من ٠,٠٠١
إعادة التقييم المعرفي	٠,٤٢٢-	٣,٨٦٣-	أقل من ٠,٠٠١
القمع التعبيري	١,٦٣٠	١١,٠٣١	أقل من ٠,٠٠١

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

ويتضح من جدول (١١) دلالة نموذج الانحدار المتعدد عن مستوى دلالة أقل من ٠,٠٠١. ويتضح من جدول (١٢) أنه يمكن التنبؤ بالضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من خلال طريقة تنظيم الانفعال، ويتضح أيضاً أنه في حالة إعادة التقييم المعرفي تكون قيمة معامل الانحدار سالبة مما يعني أن طريقة تنظيم الانفعال التي تتضمن إعادة التقييم المعرفي تؤدي إلى خفض شعور أفراد العينة بالضيق النفسي، ويتضح أيضاً أنه في حالة القمع التعبيري تكون قيمة معامل الانحدار موجبة - بالإضافة إلى قيمته المرتفعة- مما يعني أن طريقة تنظيم الانفعال التي تتضمن القمع التعبيري تؤدي إلى زيادة كبيرة وملحوظة في شعور أفراد العينة بالضيق النفسي. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Schäfer et al., 2017, Morrish et al., 2019) وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الثالث.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: "يوجد تأثير غير مباشر لطريقة تنظيم الانفعال على الضيق النفسي من خلال الرضا عن الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي". للتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث باستخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis باستخدام برنامج AMOS، وباستخدام طريقة Bootstrapping.



شكل (٤) معاملات الانحدار غير المعيارية للعلاقة بين متغيرات الدراسة

جدول (١٣)

نتائج تحليل المسار لأثر للقمع التعبيري على الضيق النفسي من خلال الرضا عن الحياة

المسار	نوع التأثير	المعامل	مستوى الدلالة الإحصائية
إعادة التقييم المعرفي ← الرضا عن الحياة	مباشر	٠,٦٩٢	أقل من ٠,٠١
الرضا عن الحياة ← الضيق النفسي	مباشر	-٠,٧٦٣	أقل من ٠,٠١
إعادة التقييم المعرفي ← الضيق النفسي	مباشر	٠,١٠٦	غير دال
	غير مباشر	-٠,٥٢٨	أقل من ٠,٠١
القمع التعبيري ← الرضا عن الحياة	الكلية	-٠,٤٢٢	أقل من ٠,٠٥
الرضا عن الحياة ← الضيق النفسي	مباشر	-٠,٢١٨	أقل من ٠,٠١
القمع التعبيري ← الضيق النفسي	مباشر	-٠,٧٦٣	أقل من ٠,٠٠١
	غير مباشر	١,٤٦٤	أقل من ٠,٠٠١
	الكلية	٠,١٦٦	أقل من ٠,٠١
	الكلية	١,٦٣٠	أقل من ٠,٠١
مؤشرات حسن المطابقة الإحصائية للنموذج			
مربع كاي CMIN = صفر، الدلالة > ٠,٠٠١ مؤشر جودة المطابقة GFI = ١ مؤشر المطابقة المعيارية NFI = ١ مؤشر المطابقة المقارن CFI = ١ مؤشر المطابقة المتزايد IFI = ١			

يتضح من جدول (١٣) أن مؤشرات حسن المطابقة (Goodness of Fit)

للنموذج جيدة، وأن جميع تقديرات النموذج دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٠١).

ويتضح أيضاً من جدول (١٣) أن التأثير المباشر لإعادة التقييم المعرفي على الضيق

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

النفسي في وجود الرضا عن الحياة غير دال إحصائياً، في حين أن التأثير غير المباشر لإعادة التقييم المعرفي على الضيق النفسي من خلال الرضا عن الحياة دال إحصائياً، مما يؤكد على أن للرضا عن الحياة دور وساطة كلية بين إعادة التقييم المعرفي والضيق النفسي. بمعنى أن القدر الأكبر من أثر إعادة التقييم المعرفي على الضيق النفسي يكون من خلال الرضا عن الحياة. بمعنى آخر أن تأثير إعادة التقييم المعرفي على مستوى الضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي مشروط بتحقق الرضا عن الحياة. ويتضح أيضاً أن معامل التأثير الغير مباشر (-0,528) قيمته سالبة مما يعني أن طريقة تنظيم الانفعال التي تتضمن إعادة التقييم المعرفي تؤدي إلى خفض شعور أفراد العينة بالضيق النفسي، ويفسر هذا التأثير بأن إعادة التقييم المعرفي يؤدي إلى زيادة الإحساس بالرضا عن الحياة، وللرضا عن الحياة أثر عكسي على الضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، حيث يساعد على خفض إحساسهم بالقلق والاكتئاب، من خلال الوساطة الكلية.

ويتضح أيضاً من جدول (١٣) أن التأثير المباشر والتأثير الغير مباشر للقمع التعبيري على الضيق النفسي في وجود الرضا عن الحياة دال إحصائياً، مما يؤكد على أن للرضا عن الحياة دور وساطة جزئية بين القمع التعبيري والضيق النفسي. بمعنى أن جزءاً من أثر القمع التعبيري على الضيق النفسي يكون بشكل مباشر، والجزء الباقي يكون من خلال وساطة الرضا عن الحياة. ويتضح أيضاً أنه في حالة القمع التعبيري تكون قيمة معامل التأثير المباشر وغير المباشر والكلية موجبة - بالإضافة إلى قيمته المرتفعة- مما يعني أن طريقة تنظيم الانفعال التي تتضمن القمع التعبيري تؤدي إلى زيادة كبيرة وملحوظة في شعور أفراد العينة بالضيق النفسي سواء بشكل مباشر، حيث يؤدي القمع التعبيري إلى زيادة الضيق النفسي (حالة القلق والاكتئاب)، أو بشكل غير مباشر حيث يؤدي القمع التعبيري إلى خفض إحساس تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

بالرضا عن الحياة والذي يؤدي بدوره إلى زيادة الضيق النفسي، من خلال الوساطة الجزئية. وربما تتشابه هذه النتائج مع دراسة (Vasconcelos et al., 2020) التي أظهرت توسط الرضا عن الحياة جزئياً في العلاقة بين سوء معاملة الأطفال وأعراض الاكتئاب حيث يخفف من تأثير سوء المعاملة. وهذه النتيجة تعني تحقق الفرض الثالث.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في طريقة تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي". للتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات Independent Samples t-test.

جدول (١٤)

نتائج اختبار (ت) للفروق بين الذكور والإناث في تنظيم الانفعال والرضا عن

الحياة والضيق النفسي

الدلالة الإحصائية	P. value	درجات الجرية	قيمة (t)	الإناث		الذكور		المقياس
				ع	م	ع	م	
غير دالة	٠,١١٩	١٨٤	١,٥٦٨-	٤,١١	١٨,٦٥	٥,٠٢	١٧,٦٠	إعادة التقييم المعرفي
دالة	٠,٠٤٨	١٨٤	١,٩٨٧	٢,٩١	١٠,٦٥	٣,٧٩	١١,٦٤	القمع التعبيري
دالة	٠,٠٤٦	١٨٤	٢,٠٠٦-	٤,٢٥	٢٣,٠٢	٥,٥٠	٢١,٥٧	الرضا عن الحياة
غير دالة	٠,٢٠٦	١٨٤	١,٢٧١	٧,٥٣	٢٣,٨٧	١٠,١٠	٢٥,٥٣	الضيق النفسي

ويتضح من جدول (١٤) أنه لا توجد دلالة إحصائية للفروق بين الذكور والإناث في إعادة التقييم المعرفي والضيق النفسي. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Verzeletti et al., 2016, Bore et al., 2016) التي تشير إلى أنه لا يوجد أثر للنوع الاجتماعي (ذكور-إناث) على تنظيم الانفعال. في حين أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في القمع التعبيري والرضا عن الحياة، حيث كانت الإناث الأكثر رضا عن الحياة مقارنة بالذكور، في حين كان الذكور الأكثر استخداماً للقمع التعبيري مقارنة بالإناث، ويتفق ذلك مع نتائج دراسة (Gullone

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

(et al., 2010) التي تشير إلى أن الذكور أكثر استخدامًا للقمع التعبيري مقارنة بالإناث. ودراسة (Verzeletti et al., 2016) التي تشير إلى ارتباط الاستخدام الأكبر لاستراتيجية القمع التعبيري بانخفاض مؤشرات الوجود الممتلئ خاصة الرضا عن الحياة (Verzeletti et al., 2016).

نتائج الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على: "توجد فروق بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الضيق النفسي في طريقة تنظيم الانفعال ومستوى الرضا عن الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي". قام الباحث باستخراج درجات عينة الدراسة على مقياس الضيق النفسي، وتحديد مرتفعي الضيق النفسي الذين تزيد درجاتهم عن المتوسط بانحراف معياري واحد، ومنخفضي الضيق النفسي الذين تقل درجاتهم عن المتوسط بانحراف معياري واحد، ومتوسطي الضيق النفسي الذين تنحصر درجاتهم بين المجموعتين.

جدول (١٥)

المتوسط والانحراف المعياري لمرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الضيق النفسي على طريقة تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة		طريقة تنظيم الانفعال				المجموعة
		القمع التعبيري		إعادة التقييم المعرفي		
ع	م	ع	م	ع	م	
٥,٩٧	١٧,٨٥	٣,٧٥	١٤,٦١	٦,١٠	١٦,٥٤	مرتفعي الضيق النفسي (٤١=ن)
٤,١٣	٢٣,٢٠	٢,٤٩	١٠,٦٨	٣,٩٨	١٨,٢٧	متوسطي الضيق النفسي (١١٧)
١,٢٢	٢٥,٠٠	١,٨٢	٨,٠٧	٣,٩٧	١٩,٧٩	منخفضي الضيق النفسي (٢٨=ن)

جدول (١٦)

نتائج اختبار تحليل التباين بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الضيق النفسي في إعادة التقييم المعرفي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	١٨٣,٢٤١	٢	٩١,٦٢٠	٤,٤٦٨	٠,٠٥
داخل المجموعات	٣٧٥٢,١٥٧	١٨٣	٢٠,٥٠٤		
الإجمالي	٣٩٣٥,٣٩٨	١٨٥			

جدول (١٧)

المقارنات بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الضيق النفسي في إعادة التقييم المعرفي

المقارنة الثنائية	متوسط الفروق	P. value	الدلالة الإحصائية
مرتفعي ومتوسطي الضيق النفسي	١,٧٣٦٩٢-	٠,٠٩٠	الفروق غير دالة
مرتفعي ومنخفضي الضيق النفسي	٣,٢٤٩١٣-	٠,٠١١	الفروق دالة
متوسطي ومنخفضي الضيق النفسي	١,٥١٢٢١-	٠,٢٥٤	الفروق غير دالة

وباستخدام تحليل التباين أحادي الاتجاه، يتضح من جدول (١٦) وجود تباين دال إحصائياً بين المجموعات الثلاثة في متوسطات درجات إعادة التقييم المعرفي. ولتحديد مصدر هذا التباين تم استخدام أسلوب المقارنات المتعددة لتحديد مصدر التباين. ويتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي الضيق النفسي في متوسطات درجات إعادة التقييم المعرفي. مما يعني أن مرتفعي الضيق النفسي كانوا الأقل في إعادة التقييم المعرفي بشكل دال إحصائياً مقارنة بمنخفضي الضيق النفسي.

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

جدول (١٨)

نتائج اختبار تحليل التباين بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الضيق النفسي في القمع التعبيري

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	٧٨٢,٥١٤	٢	٣٩١,٢٥٧	٥٢,٢٩١	٠,٠٠١
داخل المجموعات	١٣٦٩,٢٧١	١٨٣	٧,٤٨٢		
الإجمالي	٢١٥١,٧٨٥	١٨٥			

جدول (١٩)

المقارنات بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الضيق النفسي في متوسطات درجات القمع التعبيري

المقارنة الثنائية	متوسط الفروق	P. value	الدلالة الإحصائية
مرتفعي ومتوسطي الضيق النفسي	٣,٩٣٤٥٤	٠,٠٠١	الفروق دالة
مرتفعي ومنخفضي الضيق النفسي	٦,٥٣٨٣٣	٠,٠٠١	الفروق دالة
متوسطي ومنخفضي الضيق النفسي	٢,٦٠٣٧٩	٠,٠٠١	الفروق دالة

ويتضح أيضًا من جدول (١٨) وجود تباين دال إحصائيًا بين المجموعات الثلاث في متوسطات درجات القمع التعبيري. مما يعني وجود فروق دالة بين اثنين على الأقل من المجموعات الثلاث. ويتضح من جدول (١٩) وجود فروق دالة إحصائيًا بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الضيق النفسي في متوسطات درجات القمع التعبيري. مما يعني أن مرتفعي الضيق النفسي كانوا الأعلى في استخدام طريقة القمع التعبيري في تنظيم انفعالاتهم بشكل دال إحصائيًا مقارنة بمنخفضي ومتوسطي الضيق النفسي. ويتضح أيضًا من جدول (٢٠) وجود تباين دال إحصائيًا بين المجموعات الثلاث في متوسطات

درجات الرضا عن الحياة. مما يعني وجود فروق دالة بين اثنتين على الأقل من المجموعات الثلاث.

جدول (٢٠)

نتائج اختبار تحليل التباين بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الضيق النفسي في الرضا عن الحياة

الدلالة الإحصائية	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
٠,٠٠١	٢٩,٤٧٧	٥٥٤,٣٦١	٢	١١٠٨,٧٢٢	بين المجموعات
		١٨,٨٠٧	١٨٣	٣٤٤١,٦٠١	داخل المجموعات
			١٨٥	٤٥٥٠,٣٢٣	الإجمالي

جدول (٢١)

المقارنات بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الضيق النفسي في متوسطات درجات الرضا عن الحياة

الدلالة الإحصائية	P. value	متوسط الفروق	المقارنة الثنائية
الفروق دالة	٠,٠٠١	٥,٣٤٢٩٢-	مرتفعي ومتوسطي الضيق النفسي
الفروق دالة	٠,٠٠١	٧,١٤٦٣٤-	مرتفعي ومنخفضي الضيق النفسي
الفروق غير دالة	٠,١٢١	١,٨٠٣٤٢-	متوسطي ومنخفضي الضيق النفسي

ويتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائيًا بين مرتفعي ومتوسطي الضيق النفسي في متوسطات الرضا عن الحياة، وفروق دالة إحصائيًا بين مرتفعي ومنخفضي الضيق النفسي في متوسطات درجات الرضا عن الحياة. مما يعني أن مرتفعي الضيق النفسي كانوا الأقل في الرضا عن الحياة بشكل دال إحصائيًا مقارنة بمنخفضي ومتوسطي الضيق النفسي. وفي ضوء ما سبق، يتم قبول الفرض الذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في طريقة تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي".

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

الخلاصة:

أسفرت نتائج الدراسة عن الآتي:

- يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من خلال طريقة تنظيم الانفعال. فطريقة تنظيم الانفعال التي تتضمن إعادة التقييم المعرفي تؤدي إلى زيادة شعور الأطفال بالرضا عن الحياة، في حين أن طريقة تنظيم الانفعال التي تتضمن القمع التعبيري تؤدي إلى خفض شعور الأطفال بالرضا عن الحياة.
- يمكن التنبؤ بالضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من خلال الرضا عن الحياة. حيث تؤدي زيادة الإحساس بالرضا عن الحياة إلى خفض شعور الأطفال بالضيق النفسي، أي المستوى العام من القلق والاكتئاب.
- يمكن التنبؤ بالضيق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي من خلال طريقة تنظيم الانفعال. فطريقة تنظيم الانفعال التي تتضمن إعادة التقييم المعرفي تؤدي إلى خفض الشعور بالضيق النفسي. وطريقة تنظيم الانفعال التي تتضمن القمع التعبيري تؤدي إلى زيادة كبيرة وملحوظة في شعور الأطفال بالضيق النفسي.
- يوجد تأثير غير مباشر لطريقة تنظيم الانفعال على الضيق النفسي من خلال الرضا عن الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. حيث وجد أن للرضا عن الحياة دور وساطة كلية بين إعادة التقييم المعرفي والضيق النفسي. في حين أن للرضا عن الحياة دور وساطة جزئية بين القمع التعبيري والضيق النفسي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في إعادة التقييم المعرفي والضيق النفسي، في حين توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في القمع التعبيري والرضا عن الحياة.
- توجد فروق بين مرتفعي ومتوسطي ومنخفضي الضيق النفسي في طريقة تنظيم الانفعال ومستوى الرضا عن الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. حيث وجد

أن مرتفعي الضيق النفسي كانوا الأقل في إعادة التقييم المعرفي بشكل دال إحصائيًا مقارنة بمنخفضي الضيق النفسي، وكانوا الأعلى في استخدام طريقة القمع التعبيري في تنظيم انفعالاتهم بشكل دال إحصائيًا مقارنة بمنخفضي ومتوسطي الضيق النفسي، وكانوا الأقل في الرضا عن الحياة بشكل دال إحصائيًا مقارنة بمنخفضي ومتوسطي الضيق النفسي.

تشير نتائج الدراسة الحالية في مجملها أن تنظيم الانفعال هو جانب مركزي من الأداء النفسي والصحة النفسية للأطفال. فقد أثبتت النتائج دور إعادة التقييم المعرفي في خفض الضيق النفسي (أي المستوى العام من القلق والاكتئاب) من خلال وساطة كلية للرضا عن الحياة، وإعادة التقييم المعرفي يتضمن تغيير الطريقة التي يفكر بها الطفل حول الأحداث التي يمكن أن تثير الانفعال. فلديه القدرة على التحكم في مشاعره من خلال تغيير طريقة تفكيره في الموقف الذي يعيش فيه، فعندما يواجه موقف ضاغط يجعل نفسه يفكر فيه بطريقة تساعده على الهدوء، وعندما يريد أن يشعر بمزيد من المشاعر الإيجابية أو بمشاعر أقل سلبية يغير طريقة تفكيره في الموقف، وربما يمكن تفسير هذا الأثر الإيجابي لإعادة التقييم المعرفي في أنه يساعد الطفل على الوصول إلى مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة والذي يساعد بدوره على خفض حالة القلق والاكتئاب. وهو ما تم إثباته من خلال نموذج الدراسة الحالية.

وفي المقابل أثبتت النتائج دور القمع التعبيري في زيادة الضيق النفسي من خلال وساطة جزئية للرضا عن الحياة، فالقمع التعبيري يتضمن كبح التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية للانفعال، حيث يميل الطفل إلى الاحتفاظ بمشاعره لنفسه، فهو حريص على عدم التعبير عن مشاعره الإيجابية، وحريص على عدم التعبير عن مشاعره السلبية، حيث يتحكم في مشاعره من خلال عدم التعبير عنها. وربما يمكن تفسير هذا الأثر السلبي للقمع التعبيري من خلال مسارين، المسار الأول (أثر غير مباشر) أن القمع التعبيري يؤدي إلى خفض مستوى شعور الطفل بالرضا عن الحياة ومن ثم يساعد على زيادة حالة

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من
تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

القلق والاكتئاب (الوساطة الجزئية)، وهو ما تم إثباته أيضًا من خلال نموذج الدراسة الحالية، المسار الثاني (أثر مباشر) أن القمع التعبيري الذي يتضمن كبح التعبير عن المشاعر يؤدي بشكل مباشر إلى زيادة حالة القلق والاكتئاب. وبناءً على ما سبق فإن تنظيم الانفعال الناجح هو جانب رئيسي من الأداء النفسي والصحة النفسية للأطفال.

توصيات الدراسة:

- تشير نتائج الدراسات إلى معدل مرتفع للانتشار العالمي للقلق والاكتئاب بين الأطفال والمراهقين وقد يتطلب ذلك مزيدًا من البحث عن العوامل المرتبطة بهذا الانتشار الواسع.
- توجد حاجة إلى مزيد من الاستكشافات لعلاقة استراتيجيات تنظيم الانفعال والمؤشرات المتعددة للوجود النفسي الممتلئ والأداء الاجتماعي في مرحلة الطفولة.
- لاستراتيجيات تنظيم الانفعال دور محتمل للوقاية والعلاج من اضطرابات السلوك لدى الأطفال، ويجب اختبار فاعلية هذا الدور من خلال دراسات تجريبية.
- يعد الرضا عن الحياة بناءً مرئيًا ويلعب دور وساطة مهم للوقاية من القلق والاكتئاب، ومن ثم يجب الاهتمام بوجود تدخلات إرشادية لزيادة الرضا عن الحياة لدى الأطفال.
- تنظيم الانفعال هو جانب مهم من الأداء النفسي للأطفال، ويجب العمل على قياسه وتحسينه.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. طاهر سعد عمار (٢٠١٢). الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بالاكتئاب لدى الشباب: دراسة تنبؤية. مجلة الإرشاد النفسي: عدد ٣١، أبريل. ص ص. ٤٥٧-٤٨٦.
٢. طاهر سعد عمار (٢٠١٣). فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في خفض حدة الاكتئاب لدى عينة من الشباب. رسالة دكتوراه. كلية التربية جامعة عين شمس.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. **Arenliu, A., Kelmendi, K., & Bexulli, D. (2016).** Gender Differences in Depression Symptoms: Findings from a Population Survey in Kosovo – A Country in Transition. *Psychological Thought*, 9(2), 236–247. DOI:10.5964/psyc.v9i2.198
2. **Beck, A. T. (1967).** The diagnosis and management of depression. Philadelphia: University of Pennsylvania press.
3. **Beck, A. T. (1976).** Cognitive Therapy and Emotional Disorders. New York: International Universities Press.
4. **Beck, A.T. (2008).** The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165, 969-977. DOI: 10.1176/appi.ajp.2008.08050721
5. **Bickman, L., Riemer, M., Lambert, E.W., Kelley, S.D., Breda, C., Dew, S.E., Brannan, A.M., Vides de Andrade, A.R. (eds.). (2007).** Manual of the peabody treatment progress battery

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضييق النفسي لدى عينة من
تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

[Electronic version]. Nashville: Vanderbilt University.
<http://peabody.vanderbilt.edu/ptpb/>.

6. **Bore, M., Kelly, B., & Nair, B. (2016).** Potential predictors of psychological distress and well-being in medical students: a cross-sectional pilot study. *Advances in Medical Education and Practice*, 7, 125–135. DOI: 10.2147/AMEP.S96802
7. **Byrne, D., Davenport, S., & Mazanov, J. (2007).** Profiles of adolescent stress: the development of the adolescent stress questionnaire. *Journal of Adolescence*, 30(3), 393–416. DOI: 10.1016/j.adolescence.2006.04.004
8. **Copeland, W. E., Angold, A., Shanahan, L., & Costello, E. J. (2014).** Longitudinal patterns of anxiety from childhood to adulthood: The great smoky mountains study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 53(1), 21–33. DOI: 10.1016/j.jaac.2013.09.017
9. **Cummings, C.M., Caporino, N. E., & Kendall, P. C. (2014).** Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents: 20 years after. *Psychological Bulletin*, 140(3), 816–845. DOI:10.1037/a0034733.
10. **Diener, E. (1984).** Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. DOI:10.1037//0033-2909.95.3.542
11. **Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985).** The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality*

-
- Assessment, 49(1), 71-75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13
12. **Diener, E. & Fujita, F. (1995).** Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926–935. DOI: 10.1037//0022-3514.68.5.926.
13. **Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018).** Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253-260. DOI: 10.1038/s41562-018-0307-6
14. **Duckworth, A.L., Steen, T.A., Seligman, M.E.P. (2005) .** Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
15. **Esmailinasab, M., Khoshk, A. A., & Makhmali, A. (2016).** Emotion regulation and life satisfaction in university students: Gender differences. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 82, 798-809. DOI: 10.15405/epsbs.2016.11.82
16. **Gore, F. M., Bloem, P. J., Patton, G. C., Ferguson, J., Jospeh, V., Coffey, C., Sawyer, S. M., & Mathers, C. D. (2011).** Global burden of disease in young people aged 10–24 years: A systematic analysis. *Lancet*, 377, 2093–2102. DOI: 10.1016/S0140-6736(11)60512-6

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من
تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

17. **Grant, D. M. (2013).** Anxiety in adolescence. In Handbook of Adolescent Health Psychology (pp. 507–519). New York: Springer.
18. **Gross, J. J. (1998).** Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. DOI: 10.1037//0022-3514.74.1.224
19. **Gross, J.J. (1999a).** Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin & O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp.525–552). New York: Guilford.
20. **Gross, J.J. (1999b).** Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551–573. DIO: 10.1080/026999399379186
21. **Gross, J. J. (2001).** Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. DOI: 10.1111/1467-8721.00152
22. **Gross, J.J., & John, O. P. (2003).** Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348
23. **Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010).** The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal*

-
- of Child Psychology and Psychiatry, 51(5), 567–574. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x
24. **Cutuli, D. (2014).** Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8: 175. Doi: 10.3389/fnsys.2014.00175
25. **Headey, B. (2010).** The set point theory of well-being has serious flaws: on the eve of a scientific revolution? *Social Indicators Research*, 97(1), 7–21. DOI: 10.1007/s11205-009-9559-x
26. **Helliwell, J. F., Bonikowska, A., & Shiplett, H. (2016).** Migration as a test of the happiness set point hypothesis: Evidence from Immigration to Canada. Paper presented at the 50th Annual Conference of the Canadian Economics Association, Ottawa, Ontario, Canada. Retrieved from <https://economics.ca/2016/papers/HJ0004-1.pdf>
27. **Hetrick, S. E., Cox, G. R., Witt, K. G., Bir, J. J., & Merry, S. N. (2016).** Cognitive behavioural therapy (CBT), third-wave CBT and interpersonal therapy (IPT) based interventions for preventing depression in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews (Online)*, 9, 8. DOI: 10.1002/14651858.CD003380.pub4

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضييق النفسي لدى عينة من
تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

28. **Hsee, C. K. & Zhang, J. (2010).** General evaluability theory. *Perspectives on Psychological Science*. 5(4), 343–355. DOI: 10.1177/1745691610374586
29. **Judge, T. A., Bono, J. E., Erez, A. & Locke, E. A. (2005).** Core self-evaluations and job and life satisfaction: the role of self-concordance and goal attainment. *Journal of Applied Psychology*, 90(2), 257–268. DOI: 10.1037/0021-9010.90.2.257
30. **Kessler, R., & Mrazek, D. (1992).** An update of the development of mental health screening scales for the US national health interview study. Ann Arbor, MI: Survey Research Center of the Institute for Social Research. University of Michigan.
31. **Kessler, R. C., Andrews, G., Cope, L. J., Hairpin, E., Mrazek, D. K., Normand, S. L. T., Walters, E. E., Zaslavsky, A. M. (2002).** Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
32. **Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Üstün, T. B. (2007).** Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), 359–364. DOI: 10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c.

-
33. **Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rohde, L. A., Srinath, S., Ulkuer, A., & Rahman, A. (2011).** Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *The Lancet*, 378(9801), 1515–1525. DOI: 10.1016/S0140-6736(11)60827-1
34. **Kim-Cohen, J., Caspi, A., Moffitt, T. E., Harrington, H., Milne, B. J., & Poulton, R. (2003).** Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder developmental follow-back of a prospective-longitudinal cohort. *Archives of General Psychiatry*, 60(7), 709–717. DOI: 10.1001/archpsyc.60.7.709
35. **Lewis, A.D., Huebner, E.S., Malone, P.S. (2011).** **Life Satisfaction and Student Engagement in Adolescents. J Youth Adolescence 40, 249–262.** DOI: 10.1007/s10964-010-9517-6
36. **Lougheed, J. P., & Hollenstein, T. (2012).** A limited repertoire of emotion regulation strategies is associated with internalizing problems in adolescence. *Social Development*, 21, 704–721. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2012.00663.x
37. **Lucas, R. E. (2007).** Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75–79. DOI: 10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x
38. **Luttmer, E. F. P. (2005).** Neighbors as negatives: relative earnings and well-being. *The Quarterly Journal of Economics*, 120(3), 963–1002. DOI: 10.1093/qje/120.3.963
-

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضيق النفسي لدى عينة من
تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

39. **Lykken, D. & Tellegen, A. (1996).** Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189. DOI: 10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x
40. **Maslow, A. H. (1954).** *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, Publishers.
41. **Mental Health Foundation. (2018).** Children and young people. Retrieved from: <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/c/children-and-young-people>
42. **Michalos, A. C. (1986).** An application of multiple discrepancies theory (MDT) to seniors. *Social Indicators Research*, 18(4), 349–373. DOI:10.1007/BF00300488
43. **Mihic, J. & Novak, M. (2018).** Importance of Child Emotion Regulation for Prevention of Internalized and Externalized Problems. *Journal of Early Childhood Education Research*, 7(2), 235–254.
44. **Morrish, L., Chin, T.C., Rickard, N., Sigley-Taylor, P., & Vella-Brodrick, D. (2019).** The role of physiological and subjective measures of emotion regulation in predicting adolescent wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 9(2), 66-89. doi:10.5502/ijw. v9i2.730
45. **Parker, G., & Brotchie, H. (2010).** Gender differences in depression. *International Review of Psychiatry*, 22(5), 429–436. DOI: 10.3109/09540261.2010.492391

-
46. **Park, S. M. & Lee, G. H. (2011).** How cognitive reappraisal of anger influences risk-taking behavior. *Social Behavior and Personality an International Journal*, 39(3), 411-418. DOI: 10.2224/sbp.2011.39.3.411
47. **Patel, V., Flisher, A., & McGorry, P. (2007).** Mental health of young people: a global public health challenge. *Lancet*, 369(9569), 1302–1313. DOI: 10.1016/S0140-6736(07)60368–7
48. **Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R. & Sandvik, E. (1991).** Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149–161. DOI: 10.1207/s15327752jpa5701_17
49. **Robins, C. J., & Hayes, A. M. (1993).** An appraisal of cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 205-214. DOI: 10.1037/0022-006X.61.2.205
50. **Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017).** Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261–276. DOI: 10.1007/s10964-016-0585-0
51. **Seligman, M.E.P., Rashid, T., Parks, A.C. (2006).** Positive psychotherapy. *American Psychologist* 61(8), 774–788. DOI: 10.1037/0003-066X.61.8.774.
52. **Seligson, J.L., Huebner, E.S. & Valois, R.F. (2003).** Preliminary Validation of the Brief Multidimensional Students'
-

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضييق النفسي لدى عينة من
تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي

-
- Life Satisfaction Scale (BMSLSS). Social Indicators Research, 61(2), 121–145. DOI: 10.1023/A:1021326822957
53. **Silva, S. A., Silva, S. U., Ronca, D.B., Gonçalves, V. S. S., Dutra, E. S., Carvalho, K. M. B. (2020).** Common mental disorders prevalence in adolescents: A systematic review and meta-analyses. PLoS ONE (Online), 15(4): e0232007. DOI: 10.1371/journal.pone.0232007
54. **Stansfeld, S., Clark, C., Bebbington, P., King, M., Jenkins, R., & Hinchliffe, S. (2016).** Chapter 2: Common mental disorders. In S. McManus, P. Bebbington, R. Jenkins, & T. Brugha (Eds.), Mental health and wellbeing in England: Adult psychiatric morbidity survey 2014 (pp. 37–68). Leeds: NHS Digital.
55. **State, T. M. & Kern, L. (2017).** Life Satisfaction Among High School Students with Social, Emotional, and Behavioral Problems. Journal of Positive Behavior Interventions, 19(4), 205-215. DOI: 10.1177/1098300717714573
56. **Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. (1996).** Events and subjective well-being: only recent events matter. Journal of Personality and Social Psychology, 70(5), 1091–1102. DOI: 10.1037//0022-3514.70.5.1091
57. **Vasconcelos, N. M., Ribeiro, M., Reis, D., Couto, I., Sena, C., Botelho, A. C., Bonavides, D., Hemanny, C., Seixas, C. &**

- Zeni, C. (2020).** Life satisfaction mediates the association between childhood maltreatment and depressive symptoms: a study in a sample of Brazilian adolescents. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 42(3), 250-257. DOI: 10.1590/1516-4446-2019-0535
58. **Veenhoven, R. (2015).** The overall satisfaction with life: Subjective approaches. In Glatzer, W., Camfield, L., Moller., V. & Rojas, M. (Eds.) *Global Handbook of Quality of Life* (pp. 207-238). Springer, Dordrecht.
59. **Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016).** Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1199294. DOI: 10.1080/23311908.2016.1199294

دراسة تنبؤية للعلاقة بين تنظيم الانفعال والرضا عن الحياة والضييق النفسي لدى عينة من
تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي
