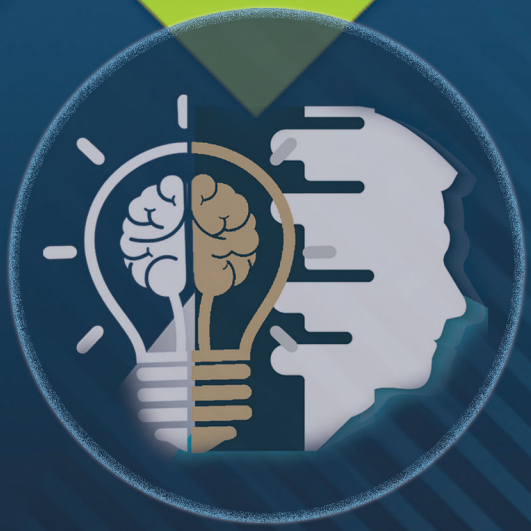
مجلة العلوم الإنسانية
بجامعة حائل

جامعة حائل
University of Ha'il

مجلة العلوم الإنسانية

دورية علمية محكمة تصدر عن جامعة حائل



السنة التاسعة، العدد 29
المجلد الثالث، مارس 2026

Arcif Analytics

Print ISSN:1658-788X
Online E-ISSN:1658-8819

مجلة العلوم الإنسانية

دورية علمية محكمة تصدر عن جامعة حائل

للتواصل:

مركز النشر العلمي والترجمة

جامعة حائل، صندوق بريد: 2440 الرمز البريدي: 81481

https://uohjh.com/

j.humanities@uoh.edu.sa

ردمد : إلكتروني E-1658-8819 ورقي 1658- 788X رقم الإيداع 14398368

نبذة عن المجلة

تعريف بالمجلة

مجلة العلوم الإنسانية، مجلة دورية علمية محكمة، تصدر عن وكالة الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي بجامعة حائل كل ثلاثة أشهر بصفة دورية، حث تصدر أربة أعداد في كل سنة، وبحسب اكتمال البحوث المجازة للنشر.

وقد نجحت مجلة العلوم الإنسانية في تحقيق معايير اعتماد معامل التأثير والاستشهادات المرجعية للمجلات العلمية العربية معامل " آرسيف Arcif " المتوافقة مع المعايير العالمية، والتي يبلغ عددها (32) معياراً، وقد أطلق ذلك خلال التقرير السنوي الثامن للمجلات للعام 2023.

رؤية المجلة

التميز في النشر العلمي في العلوم الإنسانية وفقاً لمعايير مهنية عالمية.

رسالة المجلة

نشر البحوث العلمية في التخصصات الإنسانية؛ لخدمة البحث العلمي والمجتمع المحلي والدولي.

أهداف المجلة

تهدف المجلة إلى إيجاد منافذ رصينة؛ لنشر المعرفة العلمية المتخصصة في المجال الإنساني، وتمكن الباحثين –من مختلف بلدان العالم– من نشر أبحاثهم ودراساتهم وإنتاجهم الفكري لمعالجة واقع المشكلات الحياتية، وتأسيس الأطر النظرية والتطبيقية للمعارف الإنسانية في المجالات المتنوعة، وفق ضوابط وشروط ومواصفات علمية دقيقة، تحقيقا للجودة والريادة في نشر البحث العلمي.

قواعد النشر

لغة النشر

1- تقبل المجلة البحوث المكتوبة باللغتين العربية والإنجليزية.
2- يُكتب عنوان البحث وملخصه باللغة العربية للبحوث المكتوبة باللغة الإنجليزية.
3- يُكتب عنوان البحث وملخصه ومراجعه باللغة الإنجليزية للبحوث المكتوبة باللغة العربية، على أن تكون ترجمة الملخص إلى اللغة الإنجليزية صحيحة ومتخصصة.

مجالات النشر في المجلة

تهتم مجلة العلوم الإنسانية بجامعة حائل بنشر إسهامات الباحثين في مختلف القضايا الإنسانية الاجتماعية والأدبية، إضافة إلى نشر الدراسات والمقالات التي تتوفر فيها الأصول والمعايير العلمية المتعارف عليها دوليًّا، وتقبل الأبحاث المكتوبة باللغة العربية والإنجليزية في مجال اختصاصها، حيث تعنى المجلة بالتخصصات الآتية:

- علم النفس وعلم الاجتماع والخدمة الاجتماعية والفلسفة الفكرية العلمية الدقيقة.
- المناهج وطرق التدريس والعلوم التربوية المختلفة.
- الدراسات الإسلامية والشريعة والقانون.
- الآداب: التاريخ والجغرافيا والفنون واللغة العربية، واللغة الإنجليزية، والسياحة والآثار.
- الإدارة والإعلام والاتصال وعلوم الرياضة والحركة.

أوعية نشر المجلة

تصـــدر المجلة ورقيًّا حســـب القواعد والأنظمة المعمول بها في المجلات العلمية المحكمة، كما تُنشـــر البحوث المقبولة بعد تحكيمها إلكترونيًّا لتعم المعرفة العلمية بشكل أوسع في جميع المؤسسات العلمية داخل المملكة العربية السعودية وخارجها.

ضوابط النشر في مجلة العلوم الإنسانية وإجراءاته

أولاً: شروط النشر

أولاً: شروط النشر

1. أن يتّسم بالأصالة والجدّة والابتكار والإضافة المعرفية في التخصص.
2. لم يسبق للباحث نشر بحثه.
3. ألا يكون مستلّاً من رسالة علمية (ماجستير / دكتوراة) أو بحوث سبق نشرها للباحث.
4. أن يلتزم الباحث بالأمانة العلمية.
5. أن تراعى فيه منهجية البحث العلمي وقواعده.
6. عدم مخالفة البحث للضوابط والأحكام والآداب العامة في المملكة العربية السعودية.
7. مراعاة الأمانة العلمية وضوابط التوثيق في النقل والاقتباس.
8. السلامة اللغوية ووضوح الصور والرسومات والجداول إن وجدت، وللمجلة حقها في مراجعة التحرير والتدقيق النحوي.

ثانيًا: قواعد النشر

1. أن يشتمل البحث على: صفحة عنوان البحث، ومستخلص باللغتين العربية والإنجليزية، ومقدمة، وصلب البحث، وخاتمة تتضمن النتائج والتوصيات، وثبت المصادر والمراجع باللغتين العربيّة والإنجليزيّة، والملاحق اللازمة (إن وجدت).
2. فـــي حال (نشر البحث) يُزوَّد الباحث بنسخة إلكترونية من عدد المجلة الذي تم نشر بحثه فيه، ومستلاًّ لبحثه .
3. فـــي حال اعتماد نشر البحث تؤول حقوق نشره كافة للمجلة، ولها أن تعيد نشره ورقيّاً أو إلكترونيّاً، ويحقّ لها إدراجه في قواعد البيانات المحلّيّة والعالمية – بمقابل أو بدون مقابل– وذلك دون حاجة لإذن الباحث.
4. لا يحقّ للباحث إعادة نشر بحثه المقبول للنشر في المجلة إلا بعد إذن كتابي من رئيس هيئة تحرير المجلة.
5. الآراء الواردة فـــي البحوث المنشورة تعبر عن وجهة نظر الباحثين، ولا تعبر عن رأي مجلة العلوم الإنسانية.
6. النشر في المجلة يتطلب رسوما مالية قدرها (1000 ريال) يتم إيداعها في حساب المجلة، وذلك بعد إشعار الباحث بالقبول الأولي وهي غير مستردة سواء أجيز البحث للنشر أم تم رفضه من قبل المحكمين.

ثالثًا: توثيق البحث

أسلوب التوثيق المعتمد فـــي المجلة هو نظام جمعية علم النفس الأمريكية (APA7)

رابعا: خطوات وإجراءات التقديم

1. يقدم الباحث الرئيس طلبًا للنشر (من خلال منصة الباحثين بعد التسجيل فيها) يتعهد فيه بأن بحثه يتفق مع شروط المجلة، وذلك على النحو الآتي:

أ. البحث الذي تقدمت به لم يسبق نشرة (ورقيا أو إلكترونيا)، وأنه غير مقدم للنشر، ولن يقدم للنشر في وجهة أخرى حتى تنتهي إجراءات تحكيمه، ونشرة في المجلة، أو الاعتذار للباحث لعدم قبول البحث.

ب. البحث الذي تقدمت به ليس مستلا من بحوث أو كتب سبق نشرها أو قدمت للنشر، وليس مستلاً من الرسائل العلمية للماجستير أو الدكتوراة.

ج. الالتزام بالأمانة العلمية وأخلاقيات البحث العلمي.

د. مراعاة منهج البحث العلمي وقواعده.

هـ. الالتزام بالضوابط الفنية ومعايير كتابة البحث في مجلة العلوم الإنسانية بجامعة حائل كما هو في دليل المؤلفين لكتابة البحوث المقدمة للنشر في مجلة العلوم الإنسانية بجامعة حائل وفق نظام APA7

2. إرفاق سيرة ذاتية مختصرة في صفحة واحدة حسب النموذج المعتمد للمجلة (نموذج السيرة الذاتية).
3. إرفاق نموذج المراجعة والتدقيق الأولي بعد تعبئته من قبل الباحث.
4. يرسل الباحث أربع نسخ من بحثه إلى المجلة إلكترونيّاً بصيغة (word) نسختين و (PDF) نسختين تكون إحداهما بالصيغتين خالية مما يدل على شخصية الباحث.
5. يتم التقديم إلكترونياً من خلال منصة تقديم الطلب الموجودة على موقع المجلة (منصة الباحثين) بعد التسجيل فيها مع إرفاق كافة المرفقات الواردة في خطوات وإجراءات التقديم أعلاه.
6. تقوم هيئة تحرير المجلة بالفحص الأولي للبحث، وتقرير أهليته للتحكيم، أو الاعتذار عن قبوله أولياً أو بناء على تقارير المحكمين دون إبداء الأسباب وإخطار الباحث بذلك
7. تملك المجلة حق رفض البحث الأولي ما دام غير مكتمل أو غير ملتزم بالضوابط الفنية ومعايير كتابة البحث في مجلة حائل للعلوم الإنسانية.
8. في حال تقرر أهلية البحث للتحكيم يخطر الباحث بذلك، وعليه دفع الرسوم المالية المقررة للمجلة (1000) ريال غير مستردة من خلال الإيداع على حساب المجلة ورفع الإيصال من خلال منصة التقديم المتاحة على موقع المجلة، وذلك خلال مدة خمس أيام عمل منذ إخطار الباحث بقبول بحثه أوليًا وفي حالة عدم السداد خلال المدة المذكورة يعتبر القبول الأولي ملغي.
9. بعد دفع الرسوم المطلوبة من قبل الباحث خلال المدة المقررة للدفع ورفع سند الإيصال من خلال منصة التقديم، يرسل البحث لمحكّمين اثنين؛ على الأقل.
10. في حال اكتمال تقارير المحكّمين عن البحث؛ يتم إرسال خطاب للباحث يتضمّن إحدى الحالات التّالية:

أ. قبول البحث للنشر مباشرة.

ب. قبول البحث للنّشر؛ بعد التّعديل.

ج. تعديل البحث، ثمّ إعادة تحكيمه.

د. الاعتذار عن قبول البحث ونشره.

11. إذا تطلب الأمر من الباحث القيام ببعض التعديلات على بحثه، فإنه يجب أن يتم ذلك في غضون (أسبوعين من تاريخ الخطاب) من الطلب. فإذا تأخر الباحث عن إجراء التعديلات خلال المدة المحددة، يعتبر ذلك عدولا منه عن النشر، ما لم يقدم عذرا تقبله هيئة تحرير المجلة.
12. في حالة رفض أحد المحكمين للبحث، وقبول المحكم الآخر له وكانت درجته أقل من 70%؛ فإنّه يحق للمجلة الاعتذار عن قبول البحث ونشره دون الحاجة إلى تحويله إلى محكم مرجح، وتكون الرسوم غير مستردة.

13. يقدم الباحث الرئيس (حسب نموذج الرد على المحكمين) تقرير عن تعديل البحث وفقاً للملاحظات الواردة في تقارير المحكمين الإجمالية أو التفصيلية في متن البحث
14. للمجلة الحق في الحذف أو التعديل في الصياغة اللغوية للدراسة بما يتفق مع قواعد النشر، كما يحق للمحررين إجراء بعض التعديلات من أجل التصحيح اللغوي والفني. وإلغاء التكرار، وإيضاح ما يلزم. وكذلك لها الحق في رفض البحث دون إبداء الأسباب.
15. في حالة رفض البحث من قبل المحكمين فإن الرسوم غير مستردة.
16. إذا رفض البحث، ورغب المؤلف في الحصول على ملاحظات المحكمين، فإنه يمكن تزويده بهم، مع الحفاظ على سرية المحكمين. ولا يحق للباحث التقدم من جديد بالبحث نفسه إلى المجلة ولو أجريت عليه جميع التعديلات المطلوبة.
17. لا ترّد البحوث المقدمة إلى أصحابها سواء نشرت أم لم تنشر، ويخطر المؤلف في حالة عدم الموافقة على النشر
18. يحق للمجلة أن ترسل للباحث المقبول بحثه نسخة معتمدة للطباعة للمراجعة والتدقيق، وعليه إنجاز هذه العملية خلال 36 ساعة.
19. لهيئة تحرير المجلة الحق فـــي تحديد أولويات نشر البحوث، وترتيبها فنّياً.

المشرف العام

سعادة وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي

أ. د. هيثم بن محمد بن إبراهيم السيف

هيئة التحرير

رئيس هيئة التحرير

أ. د. نوف بنت سالم الشمري

أستاذ البلاغة والنقد، جامعة حائل، المملكة العربية السعودية

أعضاء هيئة التحرير

أ. د. عبد العزيز بن سليمان الغسلان
أستاذ السياسة الشرعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
المملكة العربية السعودية

أ. د. عمر عبد الله العنانزة
أستاذ الإدارة الفندقية، جامعة اليرموك
المملكة الأردنية الهاشمية

أ. د. عبد الله محمد أبو تينة
أستاذ القيادة التربوية، جامعة قطر، دولة قطر

أ. د. سيندر دوفتشين
أستاذ تعليم اللغة، جامعة كيرتن، أستراليا

د. ثامر بن عيسى العميم
أستاذ اللغويات التطبيقية المشارك، جامعة حائل
المملكة العربية السعودية

د. عمر عبد الله الصمعاني
استاذ تنمية المواهب والابتكار المشارك، جامعة حائل
المملكة العربية السعودية

د. محمد بن حسين أوانق أحمد
محاضر أول (Senior Lecturer) في دراسات اللغة العربية
جامعة ملايا، ماليزيا

أ. ممدوح نويجع الرشيدي
سكرتير هيئة التحرير

مدير إدارة التحرير

د. علي بن عيسى الشمري

أستاذ المناهج وتعليم اللغة العربية المشارك، جامعة حائل، المملكة العربية السعودية

الهيئة الاستشارية

أ.د فهد بن سليمان الشايع

جامعة الملك سعود – مناهج وطرق تدريس

Dr. Nasser Mansour
University of Exeter. UK – Education

أ.د محمد بن مترك القحطاني

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية – علم النفس

أ.د علي مهدي كاظم

جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان – قياس وتقويم

أ.د ناصر بن سعد العجمي

جامعة الملك سعود – التقييم والتشخيص السلوكي

أ.د حمود بن فهد القشعان

جامعة الكويت – الخدمة الاجتماعية

Prof. Medhat H. Rahim
Lakehead University - CANADA
Faculty of Education

أ.د رقية طه جابر العلواني

جامعة البحرين – الدراسات الإسلامية

أ.د سعيد يقطين

جامعة محمد الخامس – سرديات اللغة العربية

Prof. François Villeneuve
University of Paris 1 Panthéon Sorbonne
Professor of archaeology

أ. د سعد بن عبد الرحمن البازعي

جامعة الملك سعود – الأدب الإنجليزي

أ.د محمد شحات الخطيب

جامعة طيبة – فلسفة التربية

الإسهامُ النسبي لإستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى

The relative contribution of emotional regulation strategies in predicting positive life orientation among female students at Umm Al-Qura University

د. أمنية بنت عبد القادر بن أحمد الشريف
أستاذ علم النفس المساعد، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
https://orcid.org/0009-0003-4055-84

Dr. Omniah Abdalkader Ahmed Alsharif
Associate Professor of Psychology, Department of Psychology, College of Education, Umm Al-Qura University, Kingdom of Saudi Arabia.

(تاريخ الاستلام: 2025/09/24، تاريخ القبول: 2025/12/22، تاريخ النشر: 2026/01/15)

المستخلص

هَدَفَ البحثُ إلى التعرُّف على أكثرِ إستراتيجيات التنظيم الانفعالي شيوعًا لدى طالبات مرحلة البكالوريوس بجامعة أم القرى بمكة المكرمة، والتعرُّف على درجةِ الإسهام النسبي لإستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتوجُّه الإيجابي نحو الحياة لديهن. وتكوَّنت عينة البحث من (442) طالبةً من طالبات جامعة أم القرى، واستُخدِمَ المنهجُ الوصفي التحليلي (الارتباطي / التنبؤي/ المقارن)، وقامت الباحثةُ بإعداد استبانة إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة. وقد توصَّلت النتائج إلى أنَّ إستراتيجية تنظيم الانفعالات وإدارتها أكثر الإستراتيجيات شيوعًا، وكان مستوى التوجُّه الإيجابي مرتفعًا لدى عينة البحث، وكشفت النتائج عن وجود فُروقٍ ذات دلالةٍ إحصائية على إستراتيجيات (تنظيم الانفعالات وإدارتها – إعادة التقييم المعرفي– المشاركة الاجتماعية)، وكذلك على مستوى الدرجة الكلية لصالح التخصُّص العلمي. وأخيرًا؛ أشارت النتائج إلى أنَّ إستراتيجيات (إعادة التقييم المعرفي– تنظيم الانفعالات وإدارتها –المشاركة الاجتماعية)، تُسهم في التنبؤ بدرجةِ التوجُّه الإيجابي نحو الحياة بنسبة (60.4%). وأوصت الباحثةُ بضرورة دمج إستراتيجيات التنظيم الانفعالي في المناهج الدراسية في الجامعات؛ إذ يمكن تضمينها في المقررات أو الدورات التدريبية الخاصة بكلِّ تخصُّص.

الكلمات المفتاحية: إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، التوجُّه الإيجابي نحو الحياة، طالبات، جامعة أم القرى.

Abstract

The study aimed to identify the most common emotional regulation strategies among undergraduate female students at Umm Al-Qura University in Makkah and aimed to assess the relative contribution of emotional regulation strategies in predicting positive life orientation among the students. The research sample consisted of 442 female students from Umm Al-Qura University. A descriptive analytical approach (correlational، predictive، and comparative) was employed. The researcher developed a questionnaire on emotional regulation strategies and a scale for measuring positive life orientation. The results revealed that the strategy of emotional regulation and management was the most commonly used، and the level of positive life orientation was high among the sample. The findings also indicated statistically significant differences in the strategies of emotional regulation and management، cognitive reappraisal، and social engagement، as well as in the overall score، favoring students in scientific disciplines. Furthermore، the results demonstrated that cognitive reappraisal، emotional regulation and management، and social engagement collectively contributed to predicting positive life orientation by 60.4%. The researcher recommended integrating emotional regulation strategies into university curricula، either through specialized courses or training programs tailored to each academic discipline.

Keywords: Emotional regulation strategies, positive life orientation, female students, Umm Al-Qura University.

للاستشهاد: الشريف، أمنية بنت عبد القادر بن أحمد. (2026). الإسهامُ النسبي لإستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى. *مجلة العلوم الإنسانية بجامعة حائل*، 03 (29)، ص59 – ص78.

التمويل: لا يوجد تمويل لهذا البحث.

Funding: "There is no funding for this research".

مقدمة:

إنَّ الإنسانَ كائنٌ اجتماعيٌّ بطبيعته، يتفاعل باستمرار مع الآخرين، ويواجه في حياته العديد من المواقف والتجارب المشحونة انفعاليًا. وتُعدّ الانفعالات أحد المكوّنات الرئيسة للشخصية؛ إذ تتفاوت في شدتها ونوعها باختلاف المواقف والخبرات التي يمر بها الفرد، ويمكن أن يكون لها تأثيرٌ إيجابي أو سلبي في شخصيته ودرجة توافقه النفسي والاجتماعي.

كما أنَّ المرحلةَ الجامعية هي المجالُ الأمثل والفترة الفاصلة التي تتكوَّن فيها شخصية الطالب سواءً على المستوى الشخصي، أو النفسي، أو الاجتماعي، أو الأكاديمي؛ وهي أنسبُ مرحلة لتأهيل الطالب ومساعدته على نُضجِ ملكاته وقدراته ممثلةً في تحقيق أهدافه المختلفة، من خلال القدرة على مواجهة الضغوط وعدم الانهزام أمام الأوضاع، لا سيما أنَّه سيجدُ نفسه أمام تحديات حقيقيّة يُواجهها ككثرةِ المتطلبات والأهداف وتنوع الأعباء والأوضاع (مراد وصابر، 2021).

وفي هذا السياق يأتي التنظيمُ الانفعالي ليؤدّيَ دورًا مهمًا في النمو الانفعالي للفرد، فهو يتيحُ للفردِ التحكم في سلوكه، وإدارة الانفعالات التي تصدرُ عنه تجاه الأحداث والمواقف التي يتعرَّض لها، ويجعله يستجيبُ بمرونة تجاه الأحداث البيئية المؤلمة والضاغطة، كما أنَّ له دورًا كبيرًا في التوافقِ النفسي والعلاقات الاجتماعية وأداء العمل (نصار وشاهين والبحيري، 2021)، كما يشيرُ التنظيمُ الانفعالي إلى مختلفِ العمليات العقلية الفسيولوجية الانفعالية والسلوكية، التي تبدأُ باستجابة الفرد لموقفٍ بعد تقييمه على أنَّه يستدعي التعبير عليه انفعاليًا؛ ممَّا يُؤدّي إلى تنشيطِ الجهازِ الفسيولوجي (Lincoln& Schulze & Renneberg، 2022). ؛ وبذلك التعبير عن تلك الانفعالات بإحدى الطريقتين: إمَّا بإعادة التقييم المعرفي أو بقمع الانفعالات وعدم التعبير عنها. وإنَّ التنظيمَ الجيد للانفعال يُخلِّصُ الفردَ من تلك الشحنة الانفعالية التي يُولِّدها الموقفُ مهما كانت سالبة أو موجبة؛ وبذلك يحصلُ الحفاظُ على توازنه الانفعالي، وعليه الحفاظ على اتزان العضوية (بوبكر وأجراد، 2022).

ويُعَدُّ التوجُّه الإيجابي نحو الحياة من الموضوعات المهمة التي تناولتها الدراساتُ التربوية والنفسية، بوصفها علامةً مهمةً تُوضح مدى تمتُّع الإنسان بالصحة النفسية السوية؛ إذ إنَّه يعني تحمُّس الفرد للحياة والإقبال عليها والتعارك الإيجابي من أجلها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشَها (Chundawat، 2018)، كما ينعكسُ التوجُّه الإيجابي نحو الحياة على إدراك الفرد للبُعد المستقبلي إدراكًا موجبًا، من حيث انفتاح المستقبل على فرصٍ حقيقية وكافية للإشباع الذاتي والنفسي، على الرغم ممَّا ينطوي عليه الحاضر من صعوبات وحرمات، ويقوم هذا الإدراك الموجب على تحديد الفرد لأهدافٍ مستقبلية، يتطلعُ إلى إنجازها وارتباط هذه الأهداف بخططٍ ومهامٍ مستقبلية تتناسبُ مع إمكاناتِ الفرد وقدراته الواقعية، كما تنسجمُ مع قِيَمه الشخصية ومستوى طموحه (صميلي، 2021).

وبناءً على البُنى المعرفية السابقة تولَّدت الحاجةُ إلى الاهتمام بدراسة متغيرات (التنظيم الانفعالي، والتوجُّه الإيجابي نحو الحياة) لدى طالبات جامعات أم القرى؛ من أجل التعرُّف على التنظيم الانفعالي وتأثيره كمنبئٍ للتوجه الإيجابي نحو الحياة، الأمرُ الذي يتوقعُ أن يعطيَ لهذه الدراسة موقعًا بين الدراسات السابقة، وتكون انطلاقة لدراساتٍ أخرى ضمن هذا المجال.

مشكلة البحث وتساؤلاته:

تُعَدُّ المرحلةُ الجامعية من أهم المراحل في حياة الفرد؛ وذلك لما فيها من الكثيرِ من التغيُّرات الفسيولوجية والنفسية المهمة في حياته، بالإضافة إلى تعرُّضه للضغوطات المتزايدة حول الخيارات والأهداف التي يرغبُ في المضي فيها أو تحقيقها بنجاحٍ، ثم اتخاذه للقرارات الحاسمة والالتزام بها، كاختيارِ العمل الذي يرغبه، أو التوجُّه نحو استكمال الدراسات العليا، إلا أنَّه أحيانًا تتأثرُ شخصيته وقراراته بأساليب التفكير والتوجُّه المتبعة من قبله، فإذا كان تنظيمه النفسي والوجداني جيدًا كان توجهه إيجابيًا نحو النجاح والتفوق (خصاونة، 2020).

ومن خلال مراجعة الأدبيات البحثية والتربويَّة السابقة منها دراسة طلفاح (2024) ، ودراسة النعاس والسنباطي (2023) ، ودراسة بانايوتو وبانتيلي وليونيدو (Panayiotou& Panteli& Leonidou، 2021) ، ودراسة مونتانا وآخرون (Montana et al، 2020) حول التنظيم الانفعالي، تبين أن التنظيمَ الانفعالي وفعاليته في التفكير الإيجابي، واليقظة الذهنية، والمرونة النفسية والتعاطف مع الذات، وغيرها من المتغيرات التي يُؤدّي فيها التنظيمُ الانفعالي دورًا مهمًا، ولكن وطبيعة العلاقة بينه وبين التوجُّهات الحياتية لم يُطبَق على مجموعة من الطالبات الجامعيات على حدّ علم الباحثة، وهو ما جسَّدَ سؤال البحث الذي تبلورت معه الحاجة المتزايدة لإجراء هذه الدراسة، التي تسعى للتعرُّف على الإسهام النسبي للتنظيم الانفعالي في التوجُّهات الحياتية.

وبالتحديد تكمنُ مشكلة البحث في الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ما مستوى استخدام إستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات طالبات جامعة أم القرى؟
- ما مستوى التوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طالبات جامعة أم القرى على إستراتيجيات التنظيم الانفعالي ودرجاتهن على مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة؟
- هل توجدُ فروقٌ دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات طالبات جامعة أم القرى على إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة وفقًا لمتغير التخصُّص؟
- ما درجةُ الإسهام النسبي لإستراتيجيات التنظيمِ الانفعالي في التنبؤ بالتوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة؟

أهمية البحث:

يستمدُّ البحثُ أهميته من الآتي:

أولًا: الأهمية النظرية:

- المساهمةُ في فهمِ طبيعة العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي والتنبؤ بالتوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى؛ حيث توجدُ ندرة في الدراسات العربية حول دراسة طبيعة هذه العلاقة.
- يُعدّ مفهوم التوجّه الإيجابي نحو الحياة من المفاهيم النفسية الواعدة التي ما تزال بحاجة إلى مزيد من البحث والدراسة، نظرًا لأهميته ودوره المؤثر في تعزيز الصحة النفسية والرفاه، الأمر الذي يستدعي اهتمامًا بحثيًا أوسع وتناولًا أعمق في الدراسات المستقبلية.
- إثراءُ التراث الأدبي المتعلق بالتنظيم الانفعالي والتوجه الإيجابي نحو الحياة؛ حيث يُعدَّان من المفاهيم التي لم تَحْظَ تناولها بالقدرِ الكافي في المجال الأكاديمي، على الرغم من دوره الفعَّال في الأداء الأكاديمي والرفاهية والوظائف التكيفيَّة للطالبات الجامعيات.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

- تصميم برامج لتدريب الطلاب على توظيف هذه الإستراتيجيات التكيفيّة في تحسين التوجُّه الإيجابي نحو الحياة، وهذا بدوره سوف ينعكسُ بشكلٍ إيجابي على أدائهم الأكاديمي وعلاقاتهم الاجتماعية وصحتهم بوجهٍ عام.
- تساعد نتائج البحث الحالي في مساعدة صانعي القرار في الجامعات على إعداد برامج إرشادية؛ لتنمية مفهوم التوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات الجامعة.
- تساهم نتائج هذ البحث في الخروج بتوصياتٍ قد تفيدُ القائمين على مجال الصِّحةِ النَّفسيَّة والإرشاد النفسي، وكذلك المجال التربوي.

أهداف البحث:

يهدفُ البحثُ الحالي إلى:

- التعرُّف على أكثر إستراتيجيات التنظيم الانفعالي شيوعًا لدى طالبات جامعة أم القرى.
- الكشف عن مستوى التوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى.
- الكشف عن طبيعة العلاقة بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، والتوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى.
- الكشف عن وجود فروقٍ دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات طالبات جامعة أم القرى على إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة وفقًا لمتغير التخصُّص.
- التعرُّف على درجة الإسهام النسبي لإستراتيجيات التنظيمِ الانفعالي في التنبؤ بالتوجُّهِ الإيجابي، نحو الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى.

مُحدِّدات البحث:

يتحدَّدُ البحثُ الحالي بالآتي:

- الحدودُ الموضوعية: تتحدَّدُ بالموضوع الذي تتناوله، والذي يتمثلُ في التنظيم الانفعالي وإستراتيجياته، والتوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة؛ باستخدام مقياسُ إستراتيجيات التنظيم الانفعالي من إعداد الباحثة.
- الحدودُ البشرية: طالبات جامعة أم القرى من التخصُّص العلمي (التطبيقي) – الأدبي (النظري).
- الحدودُ المكانية: جامعة أم القرى بمكة المكرمة.
- الحدودُ الزمانية: عام 1446هـ.

الإطارُ النظري والدِّراساتُ السابقة:

أولًا: الإطارُ النظري:

أ. التنظيمُ الانفعالي:

يُعَدُّ نموذجُ تنظيم الانفعال الذي قدَّمه (Gross، 2002) ، ونقَّحه (Gross & Thomson، 2007) من أكثر النماذج النظرية المفسِّرة للتنظيم الانفعالي استخدامًا على نطاقٍ واسعٍ حتى الآن. ويُميِّزُ النموذجُ بين خمس عمليات لتنظيم الانفعال، تتمثلُ في: اختيار الموقف، وتغيير الموقف، وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة. كما تؤكدُ هذه النظرية على أنَّ تنظيمَ الانفعال يشيرُ إلى تلك العمليات التي من خلالها يستطيعُ الفرد أن يؤثرَ على الانفعالات التي يشعرُ بها، وكيفية الشعور بها والتعبير عنها (بخاري، 2021).

ووفقًا لهذه النظرية، تتشكلُ العواطفُ من تقييم الفرد للإشارات والرموز والإشارات العصبية والسلوكية لتحقيق هدفٍ ما، وتتشكلُ استجاباته بطرقٍ مختلفة. وبما أنَّ طبيعةَ الانفعالات واضحة للعيان، فإنَّ أفضلَ طريقةٍ للتمييز بين عمليات تنظيم الانفعالات هي تحديدُ متى تتدخلُ في عملية توليد الانفعالات.

وهناك ما يدفعُ إلى الانتباه لجزءٍ معين من المعلومات، إضافة لذلك فإنَّ ذكريات الفرد وخبراته الماضية هي مخططاتٌ معرفية تؤثرُ بدورها على سلوك الفرد الانفعالي، كما أنَّ لها تأثيرًا على صنع القرار؛ حيث إنَّ عمليةَ اتخاذ القرار واختيار الإجراءات المناسبة له من الممكن أن تعملَ على تنظيم الانفعال، وتُقلِّلُ من الآثار السلبية المختلفة المحتمل حدوثها؛ نتيجةً لتلك الأحداث (سويد، 2020).

ويُعرَّفُ التنظيمُ الانفعالي بأنَّه طريقةٌ معرفيةٌ يتعامل بها الفرد مع الاستثارة الانفعالية الناتجة عن تعرضه للمواقف الضاغطة، من خلال مجموعة من الإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد عند استجابته لهذه المواقف الضاغطة، تتمثل في: إعادة التقييم، والتنفيس الانفعالي، إعادة التركيز الإيجابي، والضبط الانفعالي (نصار وشاهين والبحيري، 2021). ومن ثمَّ فهو ينطوي على العملية التي من خلالها يُنظِّمُ الأفراد عواطفهم في نقاطٍ مختلفة في عملية توليد المشاعر؛ مثل: (اختيار الموقف، وتعديل الموقف، والنشر المتعمد، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة). وفقًا لهذا المفهوم؛ فإنَّ المشاعرَ التي يمتلكها الفرد

وكيفية التعبير عنها تتأثرُ بنوعِ وتوقيت إستراتيجية تنظيم المشاعر التي يستخدمها الفرد (Tull& Aldao، 2015).

كما يُعرَّفُ التنظيمُ الانفعالي أيضًا بأنَّه العملياتُ الخارجية أو الجوهرية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل العاطفية، وخصوصًا سماتها المكثَّفة والزمنية؛ لتحقيق أهداف الفرد، ولا تقتصرُ هذه العمليات على المواقف العصيبة؛ بل إنَّ تنظيمَ العواطف والانفعالات هو نظامٌ ديناميكي مستمرٌ يستجيبُ لجميع تجارب العواطف، ويتكوَّن من عمليات تلقائية ومنضبطة. (Marroquín، 2011)

ويشيرُ مفهوم إستراتيجيات التنظيم الانفعالي إلى الأساليب التي يستخدمها الأفراد؛ بهدف تعديل التعبير عن الخبرات الانفعالية سواءً الإيجابية أو السلبية، بما يتناسبُ مع الموقف الضاغط أو مواقف الحياة اليومية المختلفة (عبد الغفار،2018)، وتتعدَّدُ إستراتيجيات التنظيم الانفعالي وتختلفُ باختلاف الباحثين في هذا المجال؛ حيث أشارَ (Van Bockstaele et al، 2023) (Kahneman et al، 2019) (عياش وفائق، 2016) إلى أنَّ أبرز إستراتيجيات التنظيم الانفعالي تتجسَّدُ في العمليات الخمس الآتية:

1. اختيارُ الموقف (Situation Selection): أولُ إستراتيجيات التنظيم الانفعالي هو اختيار الموقف؛ لأنَّه يؤثرُ في الموقف الذي يتعرَّض إليه الشخص؛ ومن ثمَّ يُشكِّلُ النمطُ الانفعالي في وقتٍ مبكر، ويتضمن اختيار الموقف التصرُّف؛ من أجل أن نكونَ في الموقف الذي يسمحُ بظهور انفعالات نريد إظهارها، أو نُقلِّل احتمالات أن نكونَ في موقفٍ يُظهر انفعالات لا نريدها أن تظهرَ.
2. تعديلُ الموقف: (Situation Modification) المواقف المزعجة؛ مثل: ارتكاب سلوك اجتماعي سلبي وعُطل جهاز التلفاز قبل إذاعة المسلسل المفضل لا تُؤدِّي عادةً إلى استجابات انفعالية سلبية، فبالإمكان السخرية من الإخفاقات الاجتماعية التي ارتكبناها أو ممارسة لعبة عائلية بدلًا من مشاهدة التلفاز، مثل هذه المحاولات لتعديل الموقف؛ من أجل تغيير تأثيرها الانفعالي تُعَدُّ إستراتيجية للتنظيم الانفعالي.
3. تشتيتُ الانتباه: (Attentional Deployment) إنَّ أول إستراتيجيتيْن للتنظيم الانفعالي، اختيار وتعديل الموقف، كلاهما يساعدان في تشكيل الوقف الذي سيتعرَّضُ إليه الفرد، ومن الممكن تنظيم الانفعالات دون تغيُّر البيئة فعلًا، فالمواقفُ تمتلكُ العديد من الجوانب، وتشتيت الانتباه يشير إلى التأثير على الاستجابة الانفعالية من خلال توجيه الانتباه ضمن موقفٍ معين.
4. التَّغييرُ الإدراكي: (Cognitive change) عندما يحصلُ الانتباه للموقف الذي يثيرُ الانفعالات فهذا لا يعني بالضرورة أنَّ الانفعالاتِ سوف تُثار؛ والسبب في ذلك أنَّ الانفعالاتِ تتحدَّدُ بنوعِ إدراك الفرد للموقف المثير للانفعال؛ فالمنظِّرون لموضوعِ الانفعالات قاموا بتحديد التقييمات المختلفة التي اعتقدوا أنَّها سوف تُؤدِّي إلى انفعالاتٍ مختلفة، ويشيرُ التغييرُ الإدراكي إلى تغيير أحد هذه التقييمات بطريقةٍ تُغيِّر المغزى الانفعالي للموقف. أحد أشكال التغيير الإدراكي الذي يتلقى انتباهًا خاصًا هو إعادة التقييم.
5. تعديلُ الاستجابة: (Response modification) تُعَدُّ تعديل الاستجابة آخر إستراتيجيات تنظيم الانفعالات، والذي يظهرُ متأخرًا في عملية توليد الانفعال بعد أن يتم البدء بمبادراتِ الاستجابة، ويشيرُ تعديل الاستجابة إلى التأثيرِ في الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية بشكلٍ مباشرٍ نسبيًا، على سبيل المثال: يمكن للتمرين والاسترخاء أن يُستخدما لتقليل الجوانب الفسيولوجية والتجريبية للانفعالات السلبية، أحد أهم الأشكال التي بُحِثَت في تعديل الاستجابة هو «الكبت» الذي يشيرُ إلى محاولة تقليل سلوك التعبير عن الانفعالات الجارية.

ومن إستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تطرَّقَ لها الباحثون:

1. إستراتيجيةُ إعادة التقييم المعرفي: (Reappraisal) وتعني تغيير الطريقة التي ينظرُ بها الفرد للموقف الذي يثيرُ المشاعر؛ بهدف تغيير التأثير الانفعالي للموقف (Kimhy et al، 2012).
2. إستراتيجية التركيز على التخطيط: (Refocusing on planning) وتشيرُ إلى الأفكار التي تركز على الخطوات التي يجبُ اتخاذها وكيفية التعامل مع الحدث السلبي (سلوم، 2015).
3. إستراتيجية لوم الذات: (Self-blame) وتشيرُ إلى ما لدى الفرد من أفكارٍ تتركزُ على لوم ذاته إزاء ما مرَّ به (سلوم، 2015).
4. إستراتيجية المشاركة الاجتماعية: (Social sharing) ويُعرِّفها (Brans et al،2013) بأنَّها الحديثُ إلى شخصٍ آخر حول أوضاعٍ أو ردودِ فعلٍ تتعلقُ بحدث وإثارة انفعالات معينة، وتتميَّزُ بقدرتها على زيادة الانفعالات الإيجابية وإنقاص الانفعالات السلبية.

النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي

أولاً: نظرية جروس للتنظيم الانفعالي:

تعد نظرية جروس من أبرز الإسهامات المعاصرة في ميدان التنظيم الانفعالي، إذ تنظر إلى العملية بوصفها جهودًا يبذلها الفرد للتأثير في ما يختبره من مشاعر أو في كيفية التعبير عنها، ويرى جروس أن تنظيم الانفعال يتحقق من خلال تعديل العوامل الداخلية لدى الفرد، وكذلك الظروف الخارجية التي تحيط به، بما يضمن توافق الاستجابات الانفعالية مع الموقف القائم، ويظهر هذا النموذج التكامل بين الجوانب الداخلية والخارجية للتنظيم، حيث قد يتطلب التعامل مع الانفعالات القوية استخدام استراتيجيات موجهة للبيئة أو للسلوك الظاهر. (الجواري والشمري، 2019)

وترجع أهمية تلك النظرية لأهمية العمليات العاطفية التي جذبت اهتمام عدد كبير من الباحثين في السنوات الأخيرة التنظيم الانفعالي، ويُعتبر التنظيم الانفعالي تعديلًا لرد فعل عاطفي معين، بما في ذلك تثبيطه أو تنشيطه أو تعديله التدريجي، ويصف نموذج التنظيم الانفعالي الذي اقترحه ج. ج. جروس الاستراتيجيات الواعية واللاواعية المستخدمة لزيادة أو الحفاظ على أو تقليل عنصر أو أكثر من عناصر الاستجابة العاطفية، وتتمثل السمة الرئيسية لهذا النموذج في تحديد وتعريف خمس مجموعات من عمليات تنظيم الانفعالات: اختيار الموقف، وتعديل الموقف، وتوجيه الانتباه، والتغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة (Martínez-Miranda & Alvarado، 2017)

ثانياً: نظرية الذكاء الانفعالي:

يعد مدخل جولمان للذكاء الانفعالي مدخلاً مهمًا في دراسة التنظيم الانفعالي، إذ يرتكز على تعلم المهارات الانفعالية الأساسية التي تشمل وعي الذات، وتنظيم الذات، والتعاطف، والدافعية، والمهارات الاجتماعية، وقد ارتبطت هذه المهارات بأربع انفعالات أساسية هي الغضب، والحزن، والخوف، والسعادة، فنجاح الفرد في حياته الاجتماعية أو المهنية لا يعتمد فقط على قدراته العقلية أو الذكاء المعرفي، بل أيضًا على امتلاكه لمهارات انفعالية واجتماعية تشكل مكونات الذكاء الانفعالي. (محمود، 2015)

ووفقًا لماير وسالوفي، فإن المجالات الخمسة للذكاء العاطفي هي معرفة مشاعر المرء، وإدارة المشاعر، وتحفيز الذات، والتعرف على المشاعر لدى الآخرين، والتعامل مع العلاقات، ووفقًا لهما، فإن الأفراد ذوي الذكاء العاطفي مزودون بقدرة هائلة على الصحة النفسية الإيجابية، وهم منفتحون على الجوانب الإيجابية والسلبية، وهم على دراية بمشاعرهم ومشاعر الآخرين ويفهمونها، ولديهم تعاطف، ومن الممتع أن تكون حولهم؛ ويقول جولمان أن الذكاء العاطفي يشير إلى القدرة على التعرف على مشاعرنا ومشاعر الآخرين، وتحفيز أنفسنا، وإدارة العواطف بشكل جيد في أنفسنا وفي علاقاتنا (Punia et al.، 2015)

وتبرز أهم أسس نظرية الذكاء الانفعالي لجولمان في: (المنشاوي والزبون، 2018)

- الأساس الفسيولوجي: وعي الفرد بانفعالاته مرتبط بمناطق محددة في الدماغ (الأميجدالا)، ويمكنه من التحكم في المزاج والانفعالات.
- الأساس العقلي والانفعالي: وجود عقلين يعملان معاً–العقل المنطقي والعقل الانفعالي–حيث تغذي العاطفة العقل المنطقي وتقييم الانفعالات وتأثيرها على السلوك.
- الأساس الاجتماعي: الأفراد ذوو المهارات الانفعالية المتطورة يحققون نجاحاً ورضا أكبر في حياتهم الشخصية والمهنية، بينما ضعف التحكم الانفعالي يقلل الإنتاجية والتركيز.
- الأساس النفسي: يرى جولمان أن الكبت الانفعالي يؤدي إلى الفتور والعزلة، وقد يتحول إلى حالة مرضية تحتاج إلى العلاج إذا تم استخدامه بشكل مستمر.

ثالثاً: نظرية ضبط الذات:

يظهر ضبط الذات أهميته في الحياة اليومية، حيث يساعد الفرد على التحكم في سلوكه وانفعالاته لتحقيق أهدافه طويلة المدى، يمكن أن يتجلى ذلك في التركيز، ضبط القلق والضغوط، وإعادة تقييم المواقف، وتطوير مهارات ضبط الذات يمكن الأفراد من اتخاذ قرارات أفضل وتحقيق نتائج أكثر استقرارًا ونجاحًا في حياتهم الشخصية والعملية. (السلماني، 2021)

وتفترض نظرية ضبط الذات أن جميع الأفراد مدفوعين بالمصلحة الشخصية ويميلون إلى ارتكاب جريمة عندما تسنح لهم الفرصة، وإن ضبط الذات هو ما يمنع غير المجرم من الانخراط في سلوك إجرامي، بينما يؤدي ضعف ضبط الذات لدى المجرم إلى وقوع الفعل الإجرامي، لذلك، ووفقًا للنظرية، يُعد ضعف ضبط الذات السبب الرئيسي لجميع السلوكيات الإجرامية والمنحرفة في جميع الثقافات والأماكن والأزمنة، وتفترض النظرية أن الأفراد العقلانيين يوازنون بين المتعة المحتملة للفعل والألم المحتمل له، وعندما تفوق المتعة المحتملة لفعل ما الألم المحتمل لفعل ما، فإن الأشخاص يختارون الأفعال الممتعة على الأفعال المؤلمة (Back et al.، 2018)

ووفقًا لنظرية ضبط الذات فإن سلوك الفرد وانفعالاته ليست مجرد استجابة مباشرة للبيئة، بل هي نتيجة تفاعل مستمر بين العوامل البيئية والمعرفية والانفعالية والفسيولوجية، فالفرد يستجيب للأحداث البيئية معرفيًا وسلوكيًا وانفعاليًا، ومن خلال هذه العمليات يمارس ضبط النفس الذي يؤثر بدوره على بيئته وعلى حالاته الداخلية المختلفة، وعلى الرغم من أن هذه التفاعلات متبادلة، إلا أنها لا تحدث دائمًا في نفس الوقت، ولا تكون متكافئة في القوة، ما يوضح أن تنظيم الذات عملية ديناميكية ومعقدة تعتمد على تفاعل متعدد الأبعاد بين الفرد وبيئته. (محمود، 2020)

ب. التوجُّه الإيجابي نحو الحياة:

يُعرَّفُ التوجُّه الإيجابي نحو الحياة بأنَّه: شعورُ الفرد بالتفاؤل تجاه مستقبله والرضا عن حياته وعن قيمته الشخصية والاجتماعية، واعتقاده بقدرته على تحقيق أهدافه في المستقبل والتخطيط لها، والمثابرة والإصرار على النجاح مهما مرَّ بمحاولاتٍ فاشلة (أحمد، 2024).

كما يشبه التوجُّه الإيجابي نحو الحياة التفاؤل والرضا عن الحياة والسعادة، ولكنه يتشابه مع التفاؤل والرضا عن الحياة في التركيز على الجانب الإيجابي من الحياة، ويُعرَّفُ بأنَّه سمة لدى الشخص تتّسمُ بالإيجابية والتفاؤل وحُبِّ الحياة والنظرة المشرقة، بل والاعتقاد بأنَّ جميعَ الأشياء والأحداث والمواقف والأشخاص والتصرفات تُنزع نحو الخير وتحقيق السعادة، وإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل، وإدراك كل ما هو إيجابيٌّ من أمورِ الحياة الجيدة وغير الجيدة، وذلك للحاضر والمستقبل؛ ممَّا يجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويُقبل على الحياة بحبٍّ وتفاؤلٍ وإقبالٍ على الحياة، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل (مراد وصابر، 2021).

ويستندُ التوجُّه الإيجابي نحو الحياة إلى مجموعةٍ عريضة من الإستراتيجيات التي تُعطِي الإنسان ثروةً من الأفكار العملية سواء

أثناء الدراسة أو العمل أو في وقت الفراغ، والتي تمنحه ذخيرة كبيرة من المعلومات عن الأساليب والطرق العملية التي يمكنه بوساطتها أن يُحدِّدَ باستمرارٍ احتياطي الطاقة الشخصية الذي يتوافر لديه ويمتلكه، وأن يعيشَ حياته بنشاطٍ وحيويةٍ وحماسِ الإنسان المقبل على الحياة والذي يراها لأولِ مرة (بوساق وبوضياف، 2021).

وبالنظر إلى مظاهر التوجّه الإيجابي نحو الحياة نجدها تتجسَّدُ في أربعة مستويات، تتمثلُ في: الشخصية السّوية، والنزعة التفاؤلية المتمثلة في الإقبال على الحياة، والشعور بالأمن النفسي، والعلاقات الاجتماعية الناجحة، وذلك على النحو الآتي (Tavakoly Sany et al، 2021)

- الشخصيةُ السَّوية: تُعبر عن مدى ما يتمتعُ به الأشخاص من هدوءِ الأعصاب، والتحكم في الانفعالات والتسامح وعدم الإحباط، والصلابة النفسية وقوة التّحدي عند المواجهة.
- النَّزعةُ التفاؤلية: الفردُ الذي يتسمُ بالنزعة التفاؤلية غالبًا ما يمتلكُ وسائل للتفاعل مع الموقف الضاغط مقارنة بصاحبِ النظرة التشاؤمية، كما أنَّ أصحابَ النظرةَ التفاؤلية يدّخرون أعراضًا بدنيّة ونفسية سلبية أقل مقارنة بالّذين يفتقدونها.
- الشعورُ بالأمنِ النفسي: وهي حالةٌ من السَّلام النفسي الداخلي، أي: التصالحُ مع الذات ومع الآخرين، وكذلك الشعور بالسكينة، والهدوء والعيش في مناخٍ نفسي بيئي ودود، وكذلك الرضا عن الحياة والاستمتاع بها؛ ممَّا يُضفي على الفرد حالة من السعادة.
- العلاقات الاجتماعية الناجحة: تتمثلُ في قدرةِ الفرد وكفاءته في التواصل الجيد مع الآخرين، وإظهار المحبة والمودة لهم، ومشاركة الآخرين الاحتفالات الوطنية والاجتماعية والدينية وتقديم الخدمات لهم.

النظريات المفسرة للتوجيه الإيجابي

أولاً: نظرية التوجه الإيجابي لجيانفرانكو كياباتريستي:

لقد صاغ جيان فيتوريو كابرارا، عالم النفس الإيطالي بجامعة لا سابينزا بروما، نظرية التوجه الإيجابي لأول مرة، وظهر أول عمل لكابرارا عام 2009، وصاغ مصطلح التوجه الإيجابي، والتوجه الإيجابي هو ميل أساسي لملاحظة الجوانب الإيجابية في الحياة والتجربة والذات وإعطائها أهمية، وهو مسؤول إلى حد كبير عن الأداء التكيفي، ما يعني ميلًا طبيعيًا نحو تقدير الذات الإيجابي، ورضا كبير في الحياة، وتقييمًا عاليًا لفرص الإنجاز، مما يُترجم إلى التزام بطموحات الحياة وجودة حياة عالية، ويُشكل التوجه الإيجابي عاملًا صحيًا يدعم الصحة النفسية والجسدية (Kupcewicz et al.، 2019)

تشير نظرية التوجه الإيجابي إلى أن الاتجاه الإيجابي نحو الحياة يعمل كعامل وقائي مهم ضد الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق، ويتجسد هذا التوجه الإيجابي في تقدير الذات الإيجابي، الرضا عن الحياة، والتفاؤل، وهي المكونات الأساسية التي تعزز قدرة الفرد على مواجهة التحديات والضغوط الحياتية بمرونة أكبر، كما يساعد على تحسين الصحة النفسية والاجتماعية ويزيد من قدرة الفرد على التكيف مع الظروف المختلفة، مما يجعل التوجه الإيجابي أداة فعالة لتعزيز رفاهية الفرد وحمايته من التأثيرات السلبية للضغوط اليومية. (عيد وآخرون، 2024)

وترتكز نظرية التوجه الإيجابي على قدرة الفرد على مواجهة الواقع من منظور إيجابي، ما يؤثر على الطريقة التي يقيم بها خبراته الشخصية، هذا الموقف الإيجابي يعزز الشعور بالسيطرة على الأحداث ويجعل الأفراد يتعاملون مع التحديات بثقة وتفاؤل، مما يتيح لهم المشاركة الفعالة في العمل والحياة اليومية، كما أن الموارد الشخصية الإيجابية مثل احترام الذات، الرضا عن الحياة، والتفاؤل تعتبر عناصر أساسية لدعم الأداء الشخصي والوظيفي، حيث تساعد على مواجهة العقبات والفشل بإتقان ومرونة. (حسن والإبراهيمي، 2023)

ثانياً: نظرية العاطفة الإيجابية والتوسع والبناء:

تركز نظرية التوسع والبناء على دور الانفعالات الإيجابية في تعزيز الموارد الشخصية للفرد وبناء الصمود النفسي، فالعواطف الإيجابية مثل التفاؤل والأمل تساعد على توسيع الإدراك والانتباه وزيادة التفكير المرن، مما يمكن الفرد من التكيف بشكل أفضل مع الظروف الصعبة، كما تتيح هذه الانفعالات للأشخاص مواءمة سلوكهم ومواردهم مع المواقف المختلفة، وتعزز القدرة على مواجهة التحديات بمرونة وفاعلية، بما يسهم في تعزيز الصحة النفسية وبناء الموارد الشخصية المستدامة. (حسنين،2021)

وتصف النظرية، في جوهرها، أربع مكونات تُشكل وظائف المشاعر الإيجابية: (1) تُبهج المشاعر الإيجابية عقولنا، وبالتالي تُوسع نطاق اهتمامنا تجاه بيئتنا والإجراءات الممكنة التي يُمكننا اتخاذها، يُساعدنا هذا العقل المبتهج و(2) المتسع (مكون التوسع) على (3) بناء الموارد بمرور الوقت، تمامًا مثل الروابط الاجتماعية، والتفاؤل، والمثابرة، وبالتالي، تُعزز هذه الموارد المزيد من (4) النتائج الإيجابية، مثل الرضا عن الحياة، والازدهار، وكنتيجة نهائية، الصحة النفسية الإيجابية (Roth et al.، 2024).

ووفقًا لنظرية التوسع والبناء تعد الانفعالات الإيجابية المخرج الشائع للمواجهة المرنة للضغوط والتحديات، إذ تساعد الأفراد على التكامل بين توقعاتهم الذاتية واحتياجاتهم الفعلية، من خلال هذا التكامل يتمكن الأفراد من ضبط استجاباتهم الانفعالية والفسيولوجية بما يتوافق مع البيئة واحتياجاتهم الحقيقية، بمعنى آخر الانفعالات الإيجابية توسع نطاق التفكير والسلوك، وتتيح للأفراد الاستجابة بشكل مرن وفعال، مما يسهم في بناء موارد شخصية مستدامة مثل المهارات الاجتماعية والمعرفية، وزيادة القدرة على التكيف مع التحديات المستقبلية. (خليفة، 2022)

ثالثاً: نظرية التقييم المعرفي:

تعكس نظرية التقييم المعرفي للمواقف الضاغطة إدراك الفرد لطبيعة الموقف، حيث أن رؤية الموقف كتهديد محتمل ترتبط بإحساس

الفرد بعدم كفاية موارده لمواجهته، في المقابل تساعد عملية إعادة التقييم على تعديل هذا الإدراك بحيث لا يتجاوز الفرد حدود قدراته وموارده، مما يقلل من شدة التوتر الناتج عن الموقف، كما أن إدراك الموقف كتهديد يثير الخوف والقلق ويزيد من معدل ضربات القلب وسرعة التنفس، بينما تمكّن إعادة التقييم الفرد من السيطرة على شدة الانفعال وإعادته إلى المستويات الطبيعية. (صالح، 2023)

وعندما يواجه الفرد موقفًا فإنه يقوم بتقييمه من خلال عمليتين: التقييم الأولي «لتحديد ما إذا الموقف يشكل ضغطًا على الفرد أو أنه موقف إيجابي فإذا كان الموقف يمثل تهديدًا للفرد فإنه يقيمه على إنه موقف ضاغط، والتقييم الثانوي حيث يقيم الفرد مدى نجاح الاستراتيجيات المختلفة في مواجهة هذه المواقف التي تهدده فإذا لم يستطيع مواجهتها فإنه يشعر بالعجز والقصور مما يترتب عليه شعوره بالضغوط. (بشرى، 2024)

ثانيًا: الدِّراساتُ السابقة:

تناول البحثُ الدراساتِ السابقة العربية والأجنبية ذات الصلة بمتغيرات البحث، وذلك على النحو الآتي:

هدفت دراسة طلفاح (2024) إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، والكشف أيضًا عن أثرِ متغيّرات الجنس، المعدل التراكمي، والسنة الدِّراسية في التنظيم الانفعالي. ولتحقيق أهداف الدراسة استُخدِمَ مقياس التنظيم الانفعالي المعدّ من قبل جروس (Gross & John، 2003)، بعد التأكد من خصائصه السيكومترية؛ إذ تكوَّنت عينة الدراسة من (153) طالبًا وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في (جامعة اليرموك)، أُختيروا بالطريقة المتيسرة؛ حيث أظهرت نتائج الدراسة أنَّ مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك كان متوسطًا، وأظهرت النتائج عدم وجود فروقٍ ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تُعزى لأثر الجنس، والسنة الدِّراسية، ومستوى التحصيل.

وسعت دراسة النعاس والسنباطي (2023) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والتوجُّه نحو الحياة لدى عينة من طالبات كلية الآداب/ جامعة مصراتة للمرحلتين (الفصل الدراسي الأول والثامن)؛ حيث بلغ عدد أفراد العينة (119) طالبة؛ منها: (69) طالبة من الفصل الدراسي الأول، و(50) طالبة من طالبات الفصل الدراسي الثامن، وقد استُخدِم مقياس الثقة بالنفس الذي أعدَّهُ عادل عبد الله محمد (1990) بعد تقنينه على عينة استطلاعية لها مواصفات عينة الدراسة نفسها ، كما جرى الاطّلاع على مجموعة من المقاييس والدراسات التي بحثت في هذا الموضوع، وأيضًا استُخدِم ولأغراض البحث مقياس التوجُّه نحو الحياة الذي أعدَّه شاير وكارفر (1985) الذي قام بترجمته وتعديله بدر الأنصاري (1998)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الثقة بالنفس والتوجه نحو الحياة، وأنَّ مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع، وكذلك مستوى التوجّه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع، وتبيَّن أيضًا عدم وجود فروقٍ في الثقة بالنفس لدى طالبات الفصل الدراسي الأول والثامن، ووجود فروقٍ دالة في التوجُّه نحو الحياة لصالح طالبات الفصل الدراسي الثامن.

بينما أجرى بانايوتو وبانتيلي وليونيدو (Panayiotou& Panteli& Leonidou، 2021) دراسةً تناولوا فيها فحص تأثير أنماط التنظيم الانفعالي على تغيير جودة الحياة، وكذلك دراسة كيفية تأثُّر جودة الحياة بالجائحة الأخيرة (كوفيد 19)؛ حيث لا تتوافر سوى القليل من البيانات المقارنة بمستويات ما قبل الجائحة. وقد بُحثت هذه الدراسة في كيفية تأثر جودة حياة طلاب الجامعات أثناء أزمة كوفيد19- والإغلاق في قبرص، باستخدام مقاييس مرتبطة بمنهجيات العلاج السلوكي المعرفي للموجتين الثانية والثالثة، في محاولة لتحديد العمليات المرتبطة بالضعف وعوامل الخطر القابلة للتغيير والتي يمكن تحسينها من خلال التدخل. وقد لُوحظ انخفاضٌ كبيرٌ في جودة الحياة الإجمالية والجسدية والنفسية مقارنة بمستويات ما قبل الجائحة، وكانت صعوبةُ وصف المشاعر وصعوبة الوصول إلى إستراتيجيات تنظيم المشاعر من بين المؤشرات المهمة لانحدار جودة الحياة مقارنة بخط الأساس لما قبل الجائحة؛ ممَّا يشيرُ إلى أهمية الوضوح العاطفي وتوافر مجموعة واسعة من الإستراتيجيات للتعامل مع الضيق، وبشكلٍ غير متوقع، تنبَّأت صعوبة تحديد المشاعر بنوعية حياة أفضل ومستمرة؛ ممَّا يشيرُ إلى الفائدة المحتملة لإستراتيجيات تنظيم المشاعر البديلة والمرنة في التعامل مع مثل هذه الأزمات. تمت مناقشة النتائج فيما يتعلق بدور تنظيم المشاعر والمرونة النفسية في الرفاهية.

وتناولت دراسة بخاري (2021) التعرُّف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة البحث من المتزوجين حديثًا بمدينة جدة، وأنماط التعلُّق بالشريك الشائعة لدى أفراد عينة البحث من المتزوجين حديثًا بمدينة جدة، والكشف عن العلاقة بين درجات أفراد عينة البحث من المتزوجين حديثًا بمدينة جدة على مقياس التنظيم الانفعالي ودرجاتهم على مقياس أنماط التعلُّق بالشريك، وتكوَّنت العينة من (228) زوجةً وزوجًا (117 زوجًا 111+ زوجةً)، متوسط أعمارهم الزمنية (91، 31) سنة بانحرافٍ معياري (5.31)، واستخدم البحثُ الأدوات الآتية: مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد جرينبرج Greenberg (2017) من ترجمة الباحث، ومقياس أنماط التعلق بالشريك وهو من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج أنَّ مستوى التنظيم الانفعالي بوجهٍ عام جاء بمستوى متوسط، وأنَّ نمطَ التعلُّق الآمن جاء في الترتيب الأول، يليه نمط التّعلق غير الآمن لدى أفراد عينة البحث، ووجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين التنظيم الانفعالي والتعلُّق الآمن، وعلاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01) التنظيم الانفعالي والتعلُّق غير الآمن.

واستقصت دراسة مونتانا وآخرون (Montana et al, 2020) هدفت لتوثيق تأثير تدخلات التنظيم الانفعالي على الرفاهية على نطاقٍ واسعٍ في الأدبيات، على الرغم من أنَّه في السنوات الأخيرة فقط دُمِجَت تقنيات الواقع الافتراضي في تصميم مثل هذه التدخلات، سواء في الإعدادات السريرية أو غير السريرية؛ لذلك أُجرِيَ بحثٌ منهجي، وفقًا

لإرشادات عناصر الإبلاغ المفضلة للمراجعات المنهجية، لاستكشاف أحدث التقنيات في تدخلات تنظيم الانفعالات من أجل الرفاهية باستخدام الواقع الافتراضي. جرى الاستعلامُ عن الأدبيات حول هذا الموضوع، وفُحِصَت 414 ورقةً، وضُمِّنت 11 دراسة، تُغطّي البالغين وكبار السن. تُقدِّمُ نتائج الدراسة نظرةً عامة حول الاستخدام الحالي لتقنيات الواقع الافتراضي لتعزيز التنظيم الانفعالي والرفاهية. النتائج واعدة وتشيرُ إلى أنَّ تدريبَ التنظيم الانفعالي القائم على الواقع الافتراضي يمكن أن يُسهّلَ تعزيز الرفاهية. تُعَدُّ نظرةً عامة على تدخلات التدريب القائمة على الواقع الافتراضي أمرًا بالغَ الأهمية لفهم أفضل لكيفية استخدام هذه الأدوات في الإعدادات السريرية. تُقدِّمُ هذه المراجعة مناقشةً نقدية حول بنية بروتوكولات التدخل هذه، ويقوم أيضًا بتحليل وتسليط الضوء على الدور الحاسم الذي يُؤدِّيه اختيار مقاييس تقييم الرفاهية الموضوعية والذاتية لبروتوكولات التدخل المذكورة.

بينما أجرت إسماعيل (2020) دراسةً هدفت إلى التعرُّف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق الأكاديمي، وإستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي، وكذلك تحديد إستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي التي يمكن من خلالها التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وتكوَّنت عينة البحث من (226) طالبًا وطالبةً من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية بطنطا، طُبِق عليهم مقياس الاحتراق الأكاديمي من إعداد الباحثة، واستبانة التنظيم الانفعالي الأكاديمي Academic Emotion Regulation) (Questionnaire AERQ لـ (Buric et al., 2016) ترجمة الباحثة، لتقييم متغيرات البحث الحالي. وتوصَّل البحثُ إلى النتائج الآتية: وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي التكيفيَّة (تنمية الكفاءة، إعادة توجيه الانتباه، إعادة التقييم، الدعم الاجتماعي، التَّنفس) وكلٍّ من أبعاد الاحتراق الأكاديمي: (الإنهاك الانفعالي، السخرية، انخفاض الكفاءة الأكاديمية)، والدرجة الكلية. – وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين إستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي غير التكيفية (تجنب المواقف، التنفيس، القمع) وكلٍّ من أبعاد الاحتراق الأكاديمي: (الإنهاك الانفعالي، السخرية، انخفاض الكفاءة الأكاديمية)، والدرجة الكلية. – عدم وجود فروقٍ ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كلٍّ من أبعاد الاحتراق الأكاديمي: (الإنهاك الانفعالي، السخرية، انخفاض الكفاءة الأكاديمية)، والدرجة الكلية. – عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في إستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي: (تنمية الكفاءة، إعادة توجيه الانتباه، إعادة التقييم، الدعم الاجتماعي، التنفس، تجنب المواقف، التنفيس، القمع) – أمكن التنبؤ بالاحتراق الأكاديمي لدى أفراد عينة البحث من خلال إستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي التكيفية (تنمية الكفاءة، الدعم الاجتماعي، إعادة التقييم، إعادة توجيه الانتباه) وغير التكيفية (التنفيس، القمع، تجنب المواقف).

وسعت دراسة مالينوفسكا–سيسليك وآخرون(Malinowska-Cieślik et al، 2019) إلى تحديد المتنبئين الرئيسيّن للموقف الإيجابي تجاه الحياة والذات في مرحلة المراهقة. جُمِعَت البيانات في عام 2010 من 2562 مراهقًا بولنديًّا، تتراوح أعمارهم بين 15 و17عامًا، ضمن دراسة استقصائية حول السلوك الصحي لدى الأطفال في سنِّ المدرسة. قِيسَ الموقفُ الإيجابي باستخدام مقياس الموقف الإيجابي المكون من 4 بنود. أُجرِي تحليل التباين أحادي المتغير ثم جرى تقدير نماذج الانحدار الخطي الهرمي المعدلة حسب الجنس والعمر وثراء الأسرة، وقد أظهر التواصلُ في الأسرة ومع الأقران، فضلاً عن رأس المال الاجتماعي في الحي، أقوى تأثير على الموقف الإيجابي لدى المراهقين، كما وُجِدَ أنَّ النشاطَ البدني وتناول وجبة الإفطار والأداء المدرسي من العوامل المهمة في التنبؤ. وتُسلط نتائج الدراسة الضوء على الحاجة إلى تضمين تطوير الكفاءات الشخصية، وتعزيز النشاط البدني ودعم الأداء المدرسي، في برامج تعزيز الصحة العقلية للمراهقين، وخصوصًا بين الفتيات.

التعليقُ على الدِّراسات السابقة:

باستقراءِ الدراسات السابقة يتضح لنا أنَّ هناك اختلافًا في متغيراتها التي اهتمت بدراستها بين التنظيم الانفعالي وبين التوجُّه نحو الحياة، دون أن تتعرَّض أيًّا من هذه الدراسات لتوضيح طبيعة العلاقة الارتباطية التي تجمع بينهما، واتفقت العديد من الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية من حيث استخدام المنهج الوصفي التحليلي منها دراسة طلفاح (2024)، ودراسة النعاس والسنباطي (2023)، ودراسة بخاري (2021) ، بينما اختلفت دراسة مونتانا وآخرون (Montana et al، 2020) مع الدراسة الحالية كونها استخدمت المنهج الوثائقي المنهجي، كما اتفقت بعض الدراسات مع الدراسة الحالية في استخدام المقاييس كأدوات للدراسة منها دراسة مالينوفسكا–سيسليك وآخرون (Malinowska-Cieślik et al، 2019) ، ودراسة إسماعيل (2020) ، ودراسة بانايوتو وبانتيلي وليونيدو (Panayiotou& Panteli& Leonidou، 2021) ، ومن هنا تتضح أهمية الدراسة الماثلة في محاولة التصدي بالدراسة لما هو موضع حاجة إلى مزيدٍ من البحث والاطّلاع في ضوء عدم توافر معلوماتٍ كافية حول طبيعة تلك العلاقة في البيئة العربية — على حدِّ علم واطّلاع الباحثة–؛ لذا كان الاهتمام بهذه الدراسات وبمتغيراتها، انطلاقًا من الحاجة إلى تناول هذه الفجوة والتعرُّف على طبيعة العلاقة بين تلك المتغيرات.

ثانياً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ساعدت الدراسات السابقة في توضيح بعض المفاهيم الأساسية للدراسة، مما كان له دور جيد في إثراء الإطار النظري للدراسة الحالية.
- ساعدت الدراسات السابقة في التعرف إلى المفاهيم الإجرائية للدراسة.
- ساعدت الدراسات السابقة في التعرف إلى الأساليب الإحصائية المناسبة المراد استخدامها في الدراسة الحالية.
- ساعدت الدراسات السابقة في التعرف على النتائج التي

توصلت إليها الدراسات السابقة، وهذا كان له من دور في تدعيم ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية.

- ساعدت الدراسات السابقة في التعرف على بعض المجلات والدوريات العلمية المختلفة والدراسات والأبحاث ذات صلة.
- من خلال عرض الدراسات السابقة وعرض أبرز المحاور يتضح أن كل دراسة قد تختلف مع الدراسة الحالية في جوانب وأيضًا قد تتفق في جوانب أخرى، وذلك من ناحية أهدافها، وأدواتها، والمنهج المتبع فيها مما يثري معلومات الباحثة ويساعدها في إجراء الدراسة الحالية.

ثالثاً: ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

- رغم الاستفادة من الدراسات السابقة من خلال الإطار النظري للدراسة الحالية، والاستدلال على الكتب والمراجع التي قام بالاستعانة بها الباحثون في دراساتهم السابقة، ولكن تتميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة، على النحو التالي:
- تميزت الدراسة الحالية باستخدام مراجع أكثر حداثة مما يزيد من موثوقية وحداثة البيانات والمعلومات التي سيتم إيرادها في الإطار النظري.
- تميزت الدراسة الحالية بتركيزها على الفجوة البحثية حول الإسهامُ النسبي لإستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى الطالبات.
- عدم إجماع الباحثون في النتائج التي توصلوا في الدراسات المشابهة لهذه الدراسة إليها في دراساتهم مما فتح المجال للبحث في الموضوع ذات السياق والخروج بنتائج جديدة.
- كما تميزت الدراسة الحالية بالحدود المكانية والزمانية المختلفة عن جميع الدراسات السابقة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

اعتمد البحثُ الحالي على المنهج الوصفي التحليلي (الارتباطي /التنبؤي/الفارقي)؛ بما يناسبُ أهداف البحث، فالمنهجُ الوصفي كما ذكر Creswell (2014) يساعد الباحثين على فهم الظواهر من خلال تقديم وصف تفصيلي لها دون تغييرها أو التأثير عليها، ويشير Punch (2013) إلى أنَّ المنهجَ التحليلي يعني بتحليل البيانات المتاحة، من خلال تقنيات مختلفة لفهم العلاقات بين المتغيرات واستخلاص الاستنتاجات. ويُستخدم المنهج الارتباطي التنبؤي لدراسة العلاقة بين متغيّرين أو أكثر من خلال الارتباط بينهما (Pallant،2016)، أمَّا الأسلوب الفارقي فيهدفُ إلى وصف الفروق بين مجموعات أو فئات معينة بناءً على متغيرات معينة، مثل: العمر، النوع الاجتماعي، المستوى التعليمي.

مجتمع وعينة البحث:

تكوَّن مجتمعُ البحث الحالي من جميع طالبات جامعة أم القرى بالأقسام الأدبية والعلمية بمكة المكرمة، والبالغ عددهن (75683) طالبةً؛ وذلك حسب إحصائية جامعة أم القرى لعام 1446هـ.

عيِّنَة البحث:

أ– عينةُ البحثِ الاستطلاعيَّة:

تكوَّنت عينةُ الدِّراسَةِ الاستطلاعية من 200 طالبةٍ من طالبات مرحلة البكالوريوس بجامعة أم القرى، تراوحت أعمارهن ما بين 17 - 22، بمتوسط عمري 19.62، وانحرافٍ معياري 1.44؛ وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.

ب– عينةُ البحثِ الأساسيَّة:

تمثَّلت عينةُ البحثِ الحالية في 442 طالبةً من طالبات مرحلة البكالوريوس بجامعة أم القرى، تراوحت أعمارهن ما بين 17 - 28، بمتوسط عمري 20.22، وانحرافٍ معياري 2.05، وقد جرى اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع الدِّراسَة الأصلي من بينهن (181) طالبة في التخصُّص النظري، و(261) طالبةً في التخصُّص العلمي.

أدوات البحث:

جرى الاعتمادُ في البحث الحالي على الأدوات الآتية:

أولًا: مقياسُ إستراتيجيات التنظيم الانفعالي:

بعد الاطّلاع على الدراسات والأُطر النظرية السابقة التي تناولت موضوع التنظيم الانفعالي، قامت الباحثة بإعداد مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتضمَّن المقياس في صورته الأولية 20 مفردة يُستجاب عليها وفق تدريجٍ خماسي يشمل البدائل الآتية: (دائمًا، وتُعطى عند تصحيح المقياس الدرجة 5، غالبًا، وتُعطى الدرجة 4، أحيانًا، وتُعطى الدرجة 3، نادرًا، وتُعطى الدرجة 2، إطلاقًا، وتُعطى الدرجة 1)، وذلك للعبارات الإيجابية عبارة إيجابية، أمَّا العباراتُ السلبية فتصحَّح بعكسِ الاتجاه.

الخصائصُ السيكومترية لمقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي:

جرى التَّحققُ من الخصائص السيكومترية لمقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، على النحو الآتي:

أولًا: الصِّدقُ:

وجرى التحققُ من صدق المقياس من خلال الآتي:

الصدقُ باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي: Exploratory Factor Validity

قبل القيام بعملية التحليل العاملي جرى تقييم البيانات؛ لتحديد مدى ملاءمتها للتحليل العاملي؛ لذلك فقد طُبق اختبار Kaiser-Meyer-Olkin (كيسر – ماير – أولكن)، واختبار

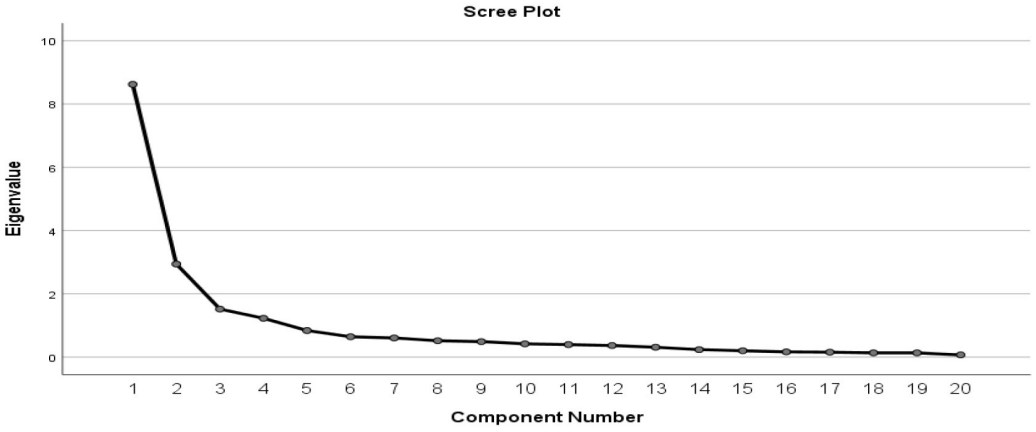
Bartlett›s بارتلت لمعرفة مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، وكانت النتائج على النحو الآتي:

1. قيمةُ اختبار بارتلت البالغة 3055.467 وذات الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.000، تؤكدُ أنَّ جميعَ قيم معاملات الارتباط في المصفوفة تختلفُ عن الصفر وليست مصفوفة الواحد؛ ممَّا يعني كذلك أنَّ المصفوفةَ تحتوي على الحدِّ الأدنى من الارتباطات التي تجعلها قابلة للتحليل العاملي.
2. أنَّ قيمةَ اختبار KMO لتحديد مدى كفاية حجم العينة بلغت 0.866، وهي أكبر من 0.60؛ ومن ثمَّ فإنَّ العينةَ مناسبة للتحليل العاملي الاستكشافي.
3. من خلال فحص مصفوفة العلاقات الارتباطية Correlation Matrix لتحديد مدى صلاحية مصفوفة العلاقات بين الفقرات للتحليل العاملي، تبيَّن وجود الكثير من العلاقات الارتباطية التي بلغت 0.30 فأعلى، وعليه؛ فالمصفوفةُ صالحةٌ للتحليل العاملي.

تمت عملية التحليل العاملي باستخدام طريقة المكونات الرئيسة Principal Components Analysis، بتدوير العوامل بطريقة Vairmax، وقد رُوعِي الأخذ بالتشبع الذي تبلغ قوته 0.40 كمعيارٍ للتشبع المقبول. واعتُمِدَت العوامل التي قيمة الجذر الكامن Eigenvalue لها تساوي 1 أو أعلى حسب معيار جتمان لتحديد عدد العوامل، وللحصول على عوامل نقية سيجري التخلّص من الفقرات التي تتشبَّع على أحد العوامل بمقدار أقل من (0.40)، كذلك التخلّص من الفقرات التي تتشبّع على أكثر من عامل، بشرط أن يكونَ الفرق بين التشبُعين أقل من (0.20)، إذا تشبّع على أحد العوامل فقرتان فقط؛ حُذِفت فقراته؛ ومن ثمَّ استبعاد العامل، كما استُخدِم اختبار التراكم.

شكل 1

اختبارُ التراكم (Scree test) لتحديد عدد الأبعاد.



يوضح شكل 1 أنَّ شكلَ الانتشار ينكسرُ بصورةٍ واضحة بعد العامل الرابع، مغيرًا اتجاهه بعدها يسير في اتجاهٍ أفقي، ومن هنا يتضح أنَّ العوامل الأربعة الأولى تُفسِّر معظم التباين بالمقارنة ببقية العوامل الأخرى التي يمكن وصفها غير حقيقية، وهذه العوامل استوعبت 71.541 % من التباين الكلي.

ويوضحُ جدول 1 نتائج توزيع مصفوفة المكونات لفقرات أبعاد استبانة إستراتيجيات التنظيم الانفعالي بعد عملية التدوير.

جدول 1

يوضح نتائج مصفوفة المكونات لفقرات أبعاد استبانة إستراتيجيات التنظيم الانفعالي.

م	العبارات	1	2	3	4
1	أفكرُ فيما يمكنني القيام به من استجابة للمواقف بطريقة أفضل.		0.843		
2	لا أستسلمُ للأحداث الضاغطة التي أواجهها وأتعرَّضُ لها.		0.745		
3	أعتقدُ أنّني يجبُ أن أتعلمَ كي أواجهَ الأحداث وأعمل على تعديل السيء منها.		0.683		
4	أذعنُ في تقبل الأحداث قبل الاستجابة لها.	0.676			
5	أبحثُ عن الجوانب الإيجابية في المواقف السابقة والتي يمكنني الاستفادة منها فيما أمرُّ به من أحداث.	0.734			
6	أقبلُ بكلِّ ما يحدثُ لي وبنتائج المواقف التي أتعرَّضُ لها.	0.758			

7	أفكرُ في كيفية التغيير الإيجابي للمواقف.			0.671	
8	أراجعُ أفكاري تجاه المواقف التي تُظهر انفعالاتي وأخضعها للتقويم المستمر.		0.805		
9	أميلُ إلى التفكير الهادئ والمتأمل فيما يواجهني من أحداثٍ وأوضاعٍ ضاغطة.		0.828		
10	يغلبُ عليَّ حوار النفس الإيجابي في كلِّ أمور الحياة.			0.438	0.591
11	أسمحُ لمشاعري بالظهور للآخرين والتحدّث بها مع مَن أثقُ به.				0.582
12	أحاولُ الحصول على دعمٍ نفسي من أقاربي وأصدقائي.				0.826
13	أُظهر مشاعري الإيجابية وانفعالاتي الوجدانية بصدقٍ ورضا أمام الآخرين.				0.802
14	أستطيعُ السيطرة على نفسي ومكافئتها بعد أي حدثٍ مزعج.		0.813		
15	أستطيعُ الحفاظَ على هدوئي واتّزاني تحت أيِّ أوضاعٍ أتعرَّض لها.		0.738		
16	أواجهُ صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط بسهولةٍ وهدوء.			0.524	0.472
17	أُنظِّمُ انفعالاتي من خلال تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه.		0.575	0.489	
18	أشعرُ بخيبة أمل عند التفكير في إخفاقات الماضي.	0.920			
19	أشعرُ أنّني غير قادرٍ على تغيير ما يحدثُ وأنني السبب فيه.	0.924			
20	أشعرُ بفقدان الأمر والقدرة في تغيير ما يحدث حولي.	0.933			
	الجذرُ الكامن.	1.519	8.620	2.942	1.227
	التباينُ المفسر.	13.978	26.395	17.214	13.954

وبالنظر إلى جدول رقم (1) يتضح أنَّ الفقرات في مصفوفة المكونات بعد التدوير Rotated Component Matrix قد بلغ عددها (17) فقرة، وأنَّه حُذِفَت ثلاث فقرات من المقياس؛ نظرًا لتشبعه على عاملين، وهي الفقرات: (10-16-17)، واتضح أنَّه قد تشبَّعت بالعامل الأول الذي استوعبَ 43.099 % من التباين الكلي. وقد تشبَّعت عليه 7 من البنود، وهي: (4-5-6-8-9-14-15)، وتمثل إستراتيجية تنظيم الانفعالات وإدارتها، كما أنَّ البُعدَ الثاني الذي استوعب 14.712 % من التباين الكلي، تشبَّعت عليه 4 من البنود، وهي: (1-2-3-7)، وتمثل إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي. في حين تشبَّعَ العاملُ الثالثُ الذي استوعب 7.593% من التباين الكلي بثلاثة بنود، وهي: (18-19-20)، وتمثل إستراتيجية لوم الذات؛ وأخيرًا البُعد الرابع الذي استوعب 6.137 % من التباين الكلي، تشبَّعت عليه 3 من البنود، وهي: (11-12-13) وتمثل إستراتيجية المشاركة الاجتماعية.

صدقُ الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي عن طريق:

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة وبين درجة البُعد الذي تنتمي إليه، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.01، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالأبعاد ما بين (0.761 و0.966).
- حساب معاملات الارتباط بين أبعاد إستراتيجيات التنظيم الانفعالي بعضها بعضًا، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.01، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.185 و 0.587).

ثباتُ مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي:

أشارت النتائج في مجملها إلى أنَّ مقياسَ إستراتيجيات التنظيم الانفعالي يتمتعُ بقيمِ ثباتٍ مرتفعة، وقد تراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد ما بين (0738 و0.943)، وتراوحت قيم ثبات أوميجا ما بين (0.740 و0.946)

ثانيًا: مقياسُ التَّوجُّه الإيجابي نحو الحياة:

بعد الاطلاعِ على الدِّراسات والأُطر النظرية السابقة التي تناولت موضوع التوجُّه الإيجابي نحو الحياة، قامت الباحثة بإعداد مقياسٍ للتوجه الإيجابي نحو الحياة، وتضمَّن المقياس في صورته الأوليَّة 15 مفردة يُستجاب عليها وفق تدريجٍ خماسي يشمل البدائل الآتية: (دائمًا، وتُعطى عند تصحيح المقياس الدرجة 5، غالبًا، وتُعطى الدرجة 4، أحيانًا، وتُعطى الدرجة 3، نادرًا، وتُعطى الدرجة 2، إطلاقًا، وتُعطى الدرجة 1).

الخصائصُ السيكومترية لمقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة:

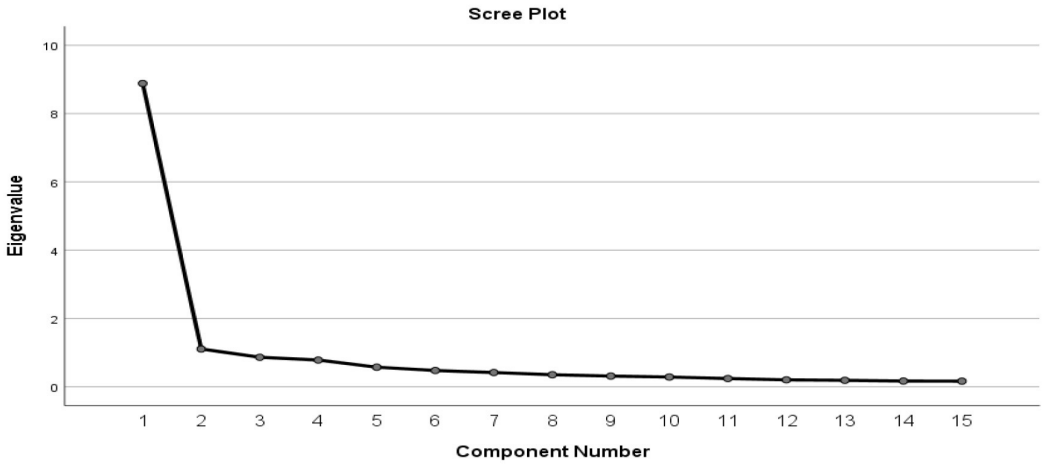
أولًا: الصدق:

الصدقُ باستخدامِ التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Validity :

بعد أن تمت عملية التحقق من صلاحية بيانات تطبيق أداة الدراسة وصلاحية المصفوفة الارتباطية للتحليل العاملي، جرت عملية اختيار طريقة التحليل العاملي المناسبة بالطريقةِ المستخدمة في المقياس السابق نفسها.

شكل 2

اختبار التراكم (Scree test) لتحديد عدد أبعاد مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة.



ويوضح شكل 2 أنَّ شكلَ الانتشار ينكسرُ بصورةٍ واضحة بعد العامل الثاني، مغيّرًا اتجاهه بعدها يسير في اتجاهٍ أفقي، ومن هنا يتضح أنَّ العاملَيْن الأوليين يُفسران معظم التباين بالمقارنة ببقية العوامل الأخرى التي يمكن وصفها غير حقيقية، وهذه العوامل استوعبت 66.586 % من التباين الكلي.

ويوضح جدول (2) نتائج توزيع مصفوفة المكونات لفقرات أبعاد مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة بعد عملية التدوير.

جدول 2

يوضح نتائج مصفوفة المكونات لفقرات أبعاد مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة.

م	العبارات	العامل الأول	العامل الثاني
1	أتوقعُ الأحسن حتى في الأوضاع الصعبة.	0.759	
2	أنظرُ إلى الجانب المشرق من الحياة.	0.561	0.605
3	أتقبلُ الحياة ببشاشة مهما تكن الأحوال.	0.696	
4	أرى أنَّ الوقتَ يُخبئ لي الأحداث والمفاجأة السعيدة.		0.761
5	أفكرُ في الأمور المفرحة والجميلة.		0.804
6	أشعرُ أنَّ الفرصةَ موجودة ومقبلة من أجل تقدُّمي.		0.743
7	أتوقعُ أن أُقبلَ على حياةٍ مليئة بالحبِّ والنجاح والتفاؤل.		0.763
8	أستمتعُ كثيرًا بصحبة عائلتي وأصدقائي.		0.666
9	راضٍ عن الحياة بكلِّ ما فيها من حلوٍ ومرّ.	0.510	0.652
10	من السهل عليَّ أن أسترخيَ وأرتاحَ.	0.727	
11	دائمًا ما أكونُ سعيدًا مهما كانت أحوالي وأوضاعي.	0.742	
12	أرغبُ في التفوق والتميُّز في دراستي عن مجرد النجاح.		0.612
13	أميلُ إلى التزوُّد بالمعارف والمهارات والمعلومات بما يدور حولي.	0.853	
14	أستطيعُ الابتسامة حتى في أحلك الأوضاع والأحداث.	0.815	
15	متفائلٌ دائمًا لمستقبلي المهني والتعليمي.	0.558	
	الجذر الكامن.	**8.882**	**1.105**
	التباين المفسر.	**34.199**	**32.386**

وبالنظر إلى جدول رقم (2) يتضح أنَّ الفقرات في مصفوفة المكونات بعد التدوير Rotated Component Matrix قد بلغ عددها (13) فقرة، وأنَّه حُذِفت فقرتان من المقياس؛ نظرًا لتشبعها على عاملين وهي الفقرات (2-9)، واتضح أنَّه قد تشبَّعت بالعامل الأول الذي استوعب 59.216 % من التباين الكلي. وقد تشبَّعت عليه 7 من البنود، وهي: (1-3-10-11-13-14-15)، وتمثَّلَ بُعد

التفاؤل والتوقعات المستقبلية الإيجابية، كما يتضحُ تشبُّع العامل الثاني الذي استوعب 7.369 % من التباين الكلي، وقد تشبَّعت عليه 6 من البنود، وهي: (4-5-6-7-8-12)، وتمثَّل بُعد التقبل والمرونة النفسية.

صدقُ الاتّساقِ الداخلي:

جرى التحققُ من الاتساق الداخلي لمقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة عن طريق:

- حساب معاملات الارتباط بين درجة كلِّ فقرة وبين درجة البُعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.01، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالأبعاد ما بين (0.663 و0.864)، كما تراوحت معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس ما بين (0.639 و0.815).
- حساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة والدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة 0.01، وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.785 و0.955).

ثباتُ مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة:

أشارت النتائجُ في مجملها أنَّ مقياسَ التوجّه الإيجابي نحو الحياة يتمتعُ بقيمِ ثباتٍ مرتفعة؛ حيث بلغت قيمة ثبات ألفا كرونباخ 0.939 للمقياس ككل، كما بلغت قيمة أوميجا 0.941، وبلغت قيمة ثبات ألفا كرونباخ، وأوميجا لبُعد التفاؤل والتوقعات المستقبلية 0.915 و0.919 على التوالي، في حين بلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ وأوميجا لبُعد التقبل والمرونة النفسية 0.892 و0.895.

الأساليب الإحصائية:

نظرًا لأنَّ بياناتِ البحث لا تتبعُ التوزيع الطبيعي؛ لذلك ستعتمدُ الباحثة الأساليبَ الإحصائية الآتية:

1. اختبارُ ولكوكسون ذي الإشارة للعينة الواحدة.
2. معاملُ ارتباط سبيرمان.
3. اختبارُ مان وتني.
4. اختبارُ تحليل الانحدار الخطي المتعدد (بطريقةِ المربعات الصغرى الموزونة).

مناقشة النتائج:

نتائج السؤال الأول: ما مستوى استخدام إستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طالبات جامعة أم القرى؟

للإجابة على هذا التساؤل استُخدِمَ اختبار ولكوكسون ذي الإشارة للعينة الواحدة؛ حيث أُختِير وسيطٌ فرضي = 50 % من الدرجة الكلية لكلِّ متغير.

جدول 3

نتائج اختبار ولكوكسون ذي الإشارة للعينة الواحدة على مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي (ن=442).

الأبعاد	الدرجة الكلية	الوسيط الملاحظ	الوسيط الفرضي	إحصاءات ولكوكسونw	قيمةz	مستوى الدلالة	المستوى	
تنظيم الانفعالات وإدارتها.	35	30	17.5	398774.5	25.991	0.000	مرتفع	1
إعادة التقييم المعرفي.	20	18	10	394602	25.929		مرتفع	2
لوم الذات.	15	6	7.5	128697.5	9.277-	0.000	منخفض	4
المشاركة الاجتماعية.	15	13	7.5	395005.5	25.581	0.00	مرتفع	3
المقياس ككل	85	70	42.5	399080.5	25.950	0.000	مرتفع	

يتضحُ من جدول رقم (3) السابق وجود فروقٍ دالة إحصائيًا بين الوسيط الملاحظ والوسيط الفرضي على مستوى الدرجة الكلية لإستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وكذلك على مستوى إستراتيجيات (تنظيم الانفعالات وإدارتها- إعادة التقييم المعرفي- المشاركة الاجتماعية) لصالح الوسيط الملاحظ، وهذا يشيرُ إلى أنَّ عينة البحث تستخدمُ إستراتيجيات التنظيم الانفعالي بدرجةٍ أكبر؛ ممَّا كان متوقعًا؛ ممَّا يُظهر مستوى مرتفع من الوعي والقدرة على التعامل مع الانفعالات. أمَّا عن إستراتيجية لوم الذات فإنَّ الفروقَ كانت لصالح الوسيط الفرضي؛ ممَّا يشيرُ إلى مستوى أقل من المتوسط، أمَّا عن ترتيب استخدام الإستراتيجيات فجاءت إستراتيجية تنظيم الانفعالات وإدارتها في الترتيب الأول، تليها إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي، ثم إستراتيجية المشاركة الاجتماعية، وأخيرًا إستراتيجية لوم الذات.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة طلفاح (2024)، ودراسة بخاري (2021)؛ حيث أظهرت نتائجها أنَّ مستوى التنظيم الانفعالي كان متوسطًا.

النتيجة السابقة يمكن عزوُها إلى عدة عوامل اجتماعية ونفسية تؤثرُ في استخدام إستراتيجيات التنظيم الانفعالي. أولاً، الدعمُ الاجتماعي يُؤدِّي دورًا كبيرًا؛ حيثُ إنَّ البيئةَ الاجتماعية الداعمة،

مثل: الأسرة والأصدقاء والمؤسَّسات التعليمية، تُسهم في تحسين فعالية إستراتيجيات التنظيم الانفعالي. في حالة طالبات جامعة أم القرى، من المحتمل أنَّ دورَ الجامعة في توفير الدعم الاجتماعي من خلال التفاعل مع الأقران والإرشاد الأكاديمي والنفسي يُسهم في استخدام إستراتيجيات، مثل: «المشاركة الاجتماعية» و«إدارة الانفعالات». ثانيًا، يمكن عزو النتيجة إلى التوقعات الاجتماعية والثقافية التي تُشجع على ضبطِ المشاعر في المواقف المختلفة، وهو ما قد يُؤدّي إلى استخدام إستراتيجيات تنظيمٍ انفعالي فعَّالة، كما أنَّ استعداد الطالبات النفسي والتنشئة الاجتماعية قد يُعزّز من فاعلية هذه الإستراتيجيات، أخيرًا؛ الضغط الأكاديمي والاجتماعي الذي يواجهنه الطالبات في مراحل التعليم العالي قد يُسهم في تعزيز استخدام إستراتيجيات، مثل: «إعادة التقييم المعرفي» و«المشاركة الاجتماعية»؛ حيث يصبحن أكثر وعيًا بمهارات التعامل مع الضغوط اليومية.

نتائج التساؤل الثاني: ما مستوى التوجُّه الإيجابي للحياة لدى طالبات جامعة أم القرى؟

للإجابة على هذا التساؤل استُخدِمَ اختبار ولكوكسون ذي الإشارة للعينة الواحدة؛ حيث أُختِير وسيطٌ فرضي = 50 % من الدرجة الكلية لكلِّ متغير.

جدول 4

نتائج اختبار ولكوكسون ذي الإشارة للعينة الواحدة على مقياس التوجُّه الإيجابي للحياة (ن=442).

الأبعاد	الدرجة الكلية	الوسيط الملاحظ	الوسيط الفرضي	إحصاءة ولكوكسونw	قيمةz	مستوى الدلالة	المستوى	الترتيب
التفاؤلُ والتوقعات المستقبلية الإيجابية.	35	33	17.5	398723	26.072	0.000	مرتفع	2
التقبلُ والمرونةُ النفسية.	30	29	15	396436.5	26.175	0.000	مرتفع	1
المقياس ككل	65	61	32.5	399153	26.096	0.000	مرتفع	

يتضح من جدول رقم (4) السابق وجود فروقٍ دالة إحصائيًا بين الوسيط الملاحظ والوسيط الفرضي، على مستوى الدرجة الكلية لمقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده لصالح الوسيط الملاحظ، كما يتضحُ أنَّ مستوى التوجُّه الإيجابي نحو الحياة جاء بدرجةٍ مرتفعةٍ سواء على مستوى الدرجة الكلية أو على مستوى الأبعاد.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة النَّعاس والسنباطي (2023) التي أظهرت أنَّ مستوى التوجُّه نحو الحياة لدى الطالبات أعلى من متوسط المجتمع.

ويتضح أن المستوى المرتفع للتوجّه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات عينة البحث يمكن تفسيره في ضوء النتائج التي كشفت عن ارتفاع استخدامهن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابية، وبخاصة استراتيجية إعادة التقييم المعرفي التي كانت أكثر المتغيرات تأثيرًا في التنبؤ بالتوجّه الإيجابي؛ كما أسهم كل من تنظيم الانفعالات والمشاركة الاجتماعية في دعم هذا الاتجاه، في حين أسهم انخفاض استخدام إستراتيجية لوم الذات في تجنب تأثيرها السلبي على نظرة الطالبات للحياة؛ وتشير هذه النتائج مجتمعة إلى أن أنماط التنظيم الانفعالي لدى الطالبات لعبت دورًا مباشرًا في تعزيز التفاؤل والتقبل والمرونة النفسية، وهو ما انعكس على ارتفاع مستوى التوجّه الإيجابي نحو الحياة.

نتائج التساؤل الثالث: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين درجات طالبات جامعة أم القرى على إستراتيجيات التنظيم الانفعالي ودرجاتهن على مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة؟

للتعرُّف على حجم العلاقة ونوع الارتباط بين درجات عينة الدراسة على إستراتيجيات التنظيم الانفعالي ودرجاتهن على مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة، جرى استخدام معامل ارتباط سبيرمان. ويوضح الجدول (5) حجم معاملات الارتباط بين متغيرات الدِّراسة ودلالتها الإحصائية.

جدول 5

معاملات الارتباط بين درجات طالبات جامعة أم القرى على مقياس إستراتيجيات التنظيم الانفعالي ودرجاتهن على مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة.

مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة	إستراتيجيات التنظيم الانفعالي				
	تنظيم الانفعالات وإدارتها	إعادة التقييم المعرفي	لوم الذات	المشاركة الاجتماعية	الدرجة الكلية
التفاؤلُ والتوقعات المستقبلية الإيجابية.	0.689**	0.716**	0.424-**	0.609**	0.602**
التقبلُ والمرونةُ النفسية.	0.600**	0.645**	0.379-**	0.568**	0.569**
المقياس ككل	0.676**	0.712**	0.438-	0.604**	0.596**

*دالة عند مستوى دلالة (**0.01**).

يتضح من نتائج جدول رقم (5) ما يلي:

- وجودُ علاقةٍ ارتباطية موجبة تراوحت ما بين (0.568** - 0.645**) دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات الطالبات على مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة، ودرجاتهن على إستراتيجيات (تنظيم الانفعالات وإدارتها– إعادة التقييم المعرفي – المشاركة الاجتماعية)، وكذلك على مستوى الدرجة الكلية لإستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي جاءت بدرجة (0.596**).
- وجودُ علاقةٍ ارتباطية سالبة ضعيفة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات الطالبات على مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة، ودرجاتهن على إستراتيجية لوم الذات بلغت (- 0.438).

تُفسّرُ النتيجة السابقة بأنَّ إستراتيجيات تنظيم المشاعر التي تتبعها الطالبات تؤثرُ بشكلٍ مباشرٍ على رؤيتهن للحياة. فالطالباتُ القادراتُ على إدارة مشاعرهن بشكلٍ فعَّال يشعرن بقدرةٍ أكبر على التعامل مع التحديات اليومية؛ ممَّا يُعزّزُ شعورهن الإيجابي تجاه الحياة، من خلال هذه الإستراتيجيات يتعلمنَ التأقلم مع المشاعر السلبية بشكلٍ إيجابي؛ ممَّا يُعزّز رفاههن النفسي ويُؤدّي إلى مرونة نفسية. الطالبات اللاتي يستخدمن إستراتيجيات، مثل: «إعادة التقييم المعرفي» يتمتعنَ بمشاعر أكثر إيجابية وأقل قلقًا؛ ممَّا يُعزّز التوجُّه الإيجابي نحو حياتهن.

أمَّا النتيجةُ التي تشير إلى وجود علاقةٍ ارتباطية سالبة ضعيفة دالة إحصائيًا بين درجات الطالبات على مقياس التوجه الإيجابي نحو الحياة ودرجاتهن على إستراتيجية لوم الذات، فيمكنُ أن تكونَ ناتجة من أنَّ الطالبات عندما يستخدمن إستراتيجية لوم الذات، فإنَّهن يقعنَ في فخِ النظرة السلبية للحياة؛ حيث يعتقدنَ أن لا جدوى من المحاولة وأنَّهن لا يستطعنَ تحسين أوضاعهن؛ ممَّا يُؤدّي إلى إضعافِ الأمل والتفاؤل. فالطالباتُ اللاتي يعتمدنَ على هذه الإستراتيجية يفتقرنَ إلى المرونة النفسية؛ ممَّا يجعلهن أكثر عرضةً للاكتئاب والتوتر؛ ممَّا يُقلّلُ من التوجُّه الإيجابي نحو الحياة.

نتائج التساؤل الرابع: هل توجدُ فروقٌ دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات طالبات جامعة أم القرى على إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة وفقًا لمتغير التخصُّص؟

للإجابة على هذا التساؤل استُخدِمَ اختبار مان وتني لعينتيْن مستقلتيْن، والجدول (6) الآتي يوضحُ نتائج ذلك:

جدول 6

نتائج اختبار مان وتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الطالبات على إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة وفقًا لمتغير التخصُّص:

المتغير التابع	المتغير المستقل	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
تنظيمُ الانفعالات وإدارتها.	علمي	181	248.64	45003.00	3.818-	0.000
	أدبي	261	202.68	52900.00		
إعادةُ التقييم المعرفي.	علمي	181	241.12	43643.00	2.790-	0.005
	أدبي	261	207.89	54260.00		
لومُ الذات.	علمي	181	213.48	38640.50	1.222-	0.262
	أدبي	261	227.06	59262.50		
المشاركة الاجتماعية.	علمي	181	243.69	44107.00	3.175-	0.002
	أدبي	261	206.11	53796.00		
الدرجة الكلية.	علمي	181	242.59	43908.00	2.920-	0.003
	أدبي	261	206.88	53995.00		
التفاؤلُ والتوقعاتُ المستقبلية الإيجابية.	علمي	181	229.22	41488.50	1.102-	0.270
	أدبي	261	216.15	56414.50		
التقبلُ والمرونةُ النفسية	علمي	181	215.82	39063.00	0.825-	0.407
	أدبي	261	225.44	58840.00		
التوجُّهُ الإيجابي نحو الحياة.	علمي	181	223.96	40537.00	0.345-	0.727
	أدبي	261	219.79	57366.00		

تشير نتائج اختبار مان وتني في جدول رقم (6) إلى:

- وُجود فُروقٍ ذات دلالةٍ إحصائية بين متوسطات رتب درجات عينة الدراسة على إستراتيجيات التنظيم الانفعالي (تنظيم الانفعالات وإدارتها – إعادة التقييم المعرفي– المشاركة الاجتماعية)، وكذلك على مستوى الدرجة الكلية، وكانت الفروق لصالح التخصُّص العلمي، كما تشيرُ النتائج إلى عدم

وجود فُروقٍ ذات دلالةٍ إحصائية بين متوسطات رتب درجات عينة الدراسة على إستراتيجية لوم الذات، وكذلك على مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة وأبعاده تُعزى للتخصُّص.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة محمد (2024) التي أسفرت عن عدم وجود فروقٍ دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة، وعوامله الفرعية التي تُعزى للتخصُّص الأكاديمي (علمي– أدبي).

الفروقُ لصالح التخصص العلمي في استخدام إستراتيجيات التنظيم الانفعالي، يمكن تفسيرها بالضغوط الأكاديمية المرتبطة بهذه التخصُّصات. الطالبات في التخصُّصات العلمية يواجهن تحديات معرفية وعاطفية؛ ممَّا يدفعهن لاستخدام إستراتيجيات، مثل: تنظيم الانفعالات وإعادة التقييم المعرفي بدرجةٍ أكبر، كما أنَّ التركيزَ على التفكير النقدي والتحليلي في هذه التخصُّصات يُعزِّزُ استخدام هذه الإستراتيجيات. بالمقابل؛ الطالباتُ في التخصُّصات الأدبية يركزنَ أكثر على التفكير التأملي والتعبير عن الذات؛ ممَّا يُقلل من استخدام إستراتيجيات التنظيم الانفعالي بالطريقة نفسها التي تستخدمها الطالبات في التخصُّصات العلمية.

أما تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في التوجّه الإيجابي نحو الحياة بين الطالبات وفقًا للتخصص بأن هذا التوجّه يمثل سمة شخصية مستقرة ترتبط بخصائص فردية مثل التفاؤل والمرونة النفسية والقدرة على التكيّف مع الضغوط الحياتية، وهي سمات لا ترتبط مباشرة بطبيعة التخصص الأكاديمي ولا تتأثر به بدرجة تُحدث فروقًا جوهرية بين الطالبات في هذا الجانب.

نتائج التساؤل الخامس: ما درجةُ الإسهام النسبي لإستراتيجيات التنظيمِ الانفعالي في التنبؤ بالتوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات مرحلة البكالوريوس بجامعة أم القرى بمكة المكرمة؟

للإجابة على هذا التساؤل استُخدِمَ تحليل الانحدار الخطي المتعدد بطريقةِ المربعات الصغرى الموزونة؛ نظرًا لأنَّ البيانات لا تتبعُ التوزيع الطبيعي، الجدول (7) الآتي يوضح نتائج ذلك:

جدول7

مساهمةُ إستراتيجيات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طالبات عينة البحث.

المتغير التابع	المتغير المستقل	قيمة الثابت	قيمة R	نسبة التباين المفسر R^2	نسبة التباين المفسر R2 المعدل	قيمة بيتا β	ميل خط الانحدار	قيمة "ت" ودلالتها	قيمة "ف" ودلالتها
التوجُّه الإيجابي نحو الحياة.	إعادةُ التقييم المعرفي.	11.074	0.778	0.605	0.604	0.463	1.486	13.690**	454.515**
	تنظيمُ الانفعالات وإدارتها.					0.216	0.382	5.940**	
	المشاركة الاجتماعية.					0.179	0.214	5.584**	

من نتائج تحليل الانحدار المتعدد يتضح أنَّ إستراتيجيات التنظيم الانفعالي الثلاث: (إعادة التقييم المعرفي– تنظيم الانفعالات وإدارتها –المشاركة الاجتماعية) تُسهم في التنبؤ بدرجة التوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى عينة الدراسة، كما يتَّضحُ من النتائج أنَّ نسبةَ المساهمة بلغت (60.4 %)، ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية على النحو الآتي:

درجة التوجُّه الإيجابي نحو الحياة = 11.074 + 1.486 x إعادة التقييم المعرفي+ 0.382 x تنظيم الانفعالات وإدارتها + 0.214 x المشاركة الاجتماعية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التنظيم الانفعالي (Gross، 2002): وفقًا لهذه النظرية، فإنَّ تنظيمَ الانفعالات يمكن أن يكونَ له تأثيرٌ كبيرٌ في كيفية استجابة الفرد للمواقف المجهدة أو السلبية. فالأفراد الذين يستخدمون إستراتيجيات فعَّالة، مثل: إعادة التقييم المعرفي أو تنظيم الانفعالات يقدرون على مواجهة الضغوط بشكلٍ أفضل؛ ممَّا يزيدُ من مستوى الرضا عن الحياة والتوجُّه الإيجابي نحو الحياة.

وتشيرُ النتيجة السابقة إلى أنَّ إعادةَ التقييم المعرفي كان لها التأثيرُ الأكبرُ على التوجُّه الإيجابي نحو الحياة، تليها تنظيم الانفعالات وإدارتها، وأخيرًا المشاركة الاجتماعية، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنَّ إستراتيجية إعادة التقييم المعرفي تساعد الطالبات على إعادة تشكيل أفكارهن حول الحياة بشكلٍ يُعزِّزُ التفاؤل والأمل؛ ممَّا يُؤدِّي إلى زيادة التوجُّه الإيجابي تجاه الحياة، فإعادة التقييم المعرفي تُسهم في تحسين الصحة النفسية بوجهٍ عام من خلال التقليل من مشاعر لوم الذات، وعلى الرغم من أنَّ تنظيمَ الانفعالات لم يكن له التأثير الكبير، مثل: إعادة التقييم المعرفي، فإنَّه يظل إستراتيجية مهمة في تعزيز التوجُّه الإيجابي نحو الحياة. فالطالباتُ اللاتي يتمكَّن من تنظيم انفعالاتهن بشكلٍ جيد ويصبحنَ أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات اليومية؛ ممَّا يُعزِّزُ شعورهن بالإيجابية والقدرة على التأقلم، وعلى الرغم من أنَّ المشاركة الاجتماعية كانت أقلّ تأثيرًا من الإستراتيجيتين السابقتين، فإنَّ قيمتها لا تقلُّ أهميةً، فالتفاعلُ الاجتماعي يُوفر دعمًا عاطفيًا يساعد الطالبات في التعامل مع المشاعر السلبية والأحداث الصعبة؛ ممَّا يُسهم في تعزيز التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة.

التوصيات والمقترحات

بناءً على نتائج البحث تُوصي الباحثة بما يلي:

- ضرورة تعزيز برامج تدريبية لتنمية مهارات تنظيم الانفعالات وإدارتها لدى الطالبات، لأنه ظهر أنها تُستخدم بدرجة مرتفعة وكانت الأكثر حضورًا في العينة.
- العمل على تصميم ورش تعتمد على إعادة التقييم المعرفي نظرًا لارتفاع مستواه ودوره الأكبر في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو الحياة، ما يجعله استراتيجية مركزية يجب التركيز عليها في البرامج الإرشادية.
- ضرورة إعداد برامج للحدّ من إستراتيجية لوم الذات لأنها ظهرت بدرجة منخفضة وعلاقتها كانت سلبية مع التوجّه الإيجابي نحو الحياة.
- التوجه نحو تصميم برامج جامعية لتعزيز التفاؤل والتوقعات المستقبلية الإيجابية لدى الطالبات، استنادًا إلى النتيجة التي أظهرت ارتفاع مستوى هذا البُعد وتأثيره المهم في المرونة النفسية والتكيف.
- العمل على دمج مهارات التنظيم الانفعالي في الإرشاد النفسي الجامعي لأن العلاقة الإيجابية المتوسطة–القوية بين التنظيم الانفعالي والتوجّه الإيجابي نحو الحياة تُظهر أن تحسين التنظيم الانفعالي يؤدي مباشرةً إلى رفع مستوى النظرة الإيجابية للحياة.
- ضرورة برامج متخصصة لمعالجة آثار لوم الذات خاصة أنه المتغير الوحيد الذي ارتبط سلبًا بالتوجّه الإيجابي، مما يستلزم تدخلات لخفض هذا النمط الانفعالي وتعويضه باستراتيجيات صحية.
- إجراء المزيد من الدراسات التطبيقية التي تُقارن بين فاعلية برامج مختلفة لتنمية إستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات، لتحديد أي برنامج أكثر تأثيرًا في خفض لوم الذات وزيادة المرونة الانفعالية.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تهدف للكشف عن تأثير الضغوط الأكاديمية في اختيار إستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات.

المراجع

أحمد، أسماء إبراهيم. (2024). الخصائص السيكومترية لمقياس التوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية. *دراسات تربوية واجتماعية*، 30(3)، 301 – 327.

إسماعيل، دينا أحمد حسن. (2020). إستراتيجيات التنظيم الانفعالي الأكاديمي المنبئة بالاحتراق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 77(1)، 174-255 .

بخاري، مجدي نجم الدين. (2021). التنظيمُ الانفعالي وعلاقته بأنماط التعلُّق بالشريك لدى المتزوجين حديثًا، *المجلة التربوية*، 88، 951-991

بشرى، كرستين صالح بشرى فرج الله. (2024). التقييم المعرفي للضغوط الصحية والتطور الإيجابي التالي للصدمة لدى عينة من مرضى السرطان (دراسة مقارنة بين الجنسين). *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية*، 98(2)، 307-328.

بوبكر، ابتسام، أجراد، محمد. (2022). علاقة إستراتيجيات التنظيم الانفعالي بالسُّمنة في ضوء علم النفس الصحة، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع.

بوساق، عائشة؛ بوضياف، نوال. (2021). طبيعة التوجُّه نحو الحياة لدى طلبة البكالوريا: دراسة ميدانية بثانوية زابي صالح بالخبانة ولاية المسيلة الجزائر. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية*، 10(2)، 31 - 46 .

الجواري، أزهار عبود حسون؛ الشمري، مي مصدق دلفي. (2019). بناء مقياس التنظيم العاطفي وفقًا لنموذج كروس لدى طلبة الجامعة في إقليم كردستان «بناء وتطبيق». *مجلة كلية التربية الجامعة المستنصرية*، (6)،197-220.

حسن، بيداء صالح؛ الإبراهيمي، صفاء عبد الرسول. (2023). التوجه الإيجابي بالتفوق المدرك لدى طلبة الجامعة. *مجلة المستنصرية للعلوم الإنسانية*، (1)، 90-105.

حسنين، نسمة جمال الدين محمد. (2021). مهارات التفاعل الاجتماعي والصمود النفسي وعلاقتهما بالسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة (دراسة تنبؤية). *مجلة التربية في القرن 21 للدراسات التربوية والنفسية*، (18)،273-302.

خصاونة، آمنة حكمت أحمد. (2020). التنظيمُ الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 11(30)، 30 – 46.

خليفة، سهام. (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بالانفعالات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 32(115)، 98-140.

السلماني، عمار عبد الجبار قدوري. (2021). تنظيم الذات وعلاقة بالإخفاق المعرفي لدى طلبة الجامعة. *مجلة الدراسات المستدامة*، 283،3-303.

سلوم، هناء عباس. (2015). إستراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات: دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية

بمدينة دمشق. (رسالة ماجستير غير منشورة، دمشق).

سويد، نسرين السيد حسن عبد الله. (2020). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بالتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة: دراسة سيكومترية–كلينيكية، *مجلة كلية التربية بجامعة بنها*، 31(123)، 140 - 244.

صالح، مازن محمد. (2023). الاستجابة التكيفية وعلاقتها بإعادة التقييم المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة كلية التربية للبنات*، 34(4)، 61-92.

صميلي، حسن إدريس عبده. (2021). التوجه نحو الحياة وعلاقته بالصمود الأكاديمي ومعدل الأداء الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة جازان. *مجلة العلوم الإنسانية*، 11، 175 - 204.

طلفاح، ياسر محمد علي. (2024). مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، 44(2)، 109 - 120.

عبد الغفار، سهام علي. (2018). إستراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقاتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين: دراسة سيكومترية إكلينيكية. *مجلة كلية التربية ببنها*، 116(4)، 1-69.

عياش، ليث محمد، فائق، صبا دريد. (2016). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية الأساسية*، 22(95)، 613- 638.

عيد، فاطمة الزهراء جمال محمد إبراهيم؛ عبده، عبد الهادي السيد؛ عبدربه، محمد عبد الرءوف؛ الهجين، عادل عبد الفتاح. (2024). الكمالية والتوجه الإيجابي نحو الحياة في علاقتهما بالتدفق النفسي لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية جامعة المنوفية*، (1)، 522-558.

محمود، إيمان عبد الوهاب. (2015). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي لخفض السلوك العدواني لدى الفتيات الجانحات للمرحلة العمرية (12-18) سنة. *مجلة دراسات عربية*، 14(3)، 465-509.

محمود، هبة سامي. (2020). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات تنظيم الذات والفاعلية الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. *مجلة الإرشاد النفسي*، (61)، 368-463.

مراد، هاني فؤاد سيد محمد سليمان؛ صابر، سارة عاصم رياض. (2021). فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالمعنى في تنمية التوجُّه الإيجابي نحو الحياة لدى طلبة الجامعة المكفوفين. *مجلة البحث العلمي في التربية*، 22(12)، 430 – 478.

المنشاوي، أحمد جميل محمد؛ الزبون، سليم عودة. (2018). فاعلية برنامج إرشادي جمعي مستند إلى نظرية جولمان لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي والتواصل الاجتماعي لدى عينة من الممرضين في الأردن (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.

نصار، دينا محمد إبراهيم محمد، شاهين، إيمان صابر صادق، البحيري، محمد رزق. (2021). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الناتجة عن ألعاب الكمبيوتر للمراهقين: دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة، *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية*، 45(2)، 111 - 156.

النعاس، عمر مصطفى محمد؛ السنباطي، السيد مصطفى. (2023). الثقة بالنفس وعلاقته بالتوجُّه نحو الحياة لدى طالبات كلية الآداب. *مجلة التربوي*، 23، 651 - 671.

Back، S.، Soor، S. & LaPrade، J. (2018). Juvenile Hackers: An Empirical Test of Self-Control Theory and Social Bonding Theory. *International Journal of Cybersecurity Intelligence and Cybercrime* 1(1)، 40- 55.

Brans، Karen. Koval، Peter. Verduyn، Philippe. Lim، Yan Lin. Kuppens، Peter. (2013). the Regulation of Negative and Positive Affect in Daily Life. American Psychological Association، Vol. 13، No.5، 926–939. https://doi.org/10.1037/a0032400.

Chundawat، D.، S. (2018). Positive Attitude and SelfEsteem: Key to Mental Health. Asian J. Nursing Education and Research، 8(4)، 555- 558.

Creswell، J. W. (2014). Research Design: Qualitative، Quantitative، and Mixed Methods Approaches (4th ed.). SAGE Publications

Gross، J. J. (2002). Emotion regulation: Affective، cognitive، and social consequences. Psychophysiology، 39(3)، 281–291.

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*،

Publishing AG.

Montana، J.I.; Matamala-Gomez، M.; Maisto، M.; Mavrodiev، P.A.; Cavalera، C.M.; Diana، B.; Mantovani، F.; Realdon، O (2020). The Benefits of emotion Regulation Interventions in Virtual Reality for the Improvement of Wellbeing in Adults and Older Adults: A Systematic Review. J. Clin. Med، 9، 500.

Pallant، J. (2016). SPSS Survival Manual (6th ed.). McGraw-Hill Education.

Panayiotou، G.، Panteli، M.، & Leonidou، C. (2021). Coping with the invisible enemy: The role of emotion regulation and awareness in quality of life during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*، 19، 17–27.

Punch، K. F. (2013). Introduction to Social Research: Quantitative and Qualitative Approaches (3rd ed.). SAGE Publications.

Punia، N.، Dutta، J.، & Sharma، Y. (2015). Emotional Intelligence: A Theoretical framework. *International Journal of Scientific & Engineering Research*، 6(5)، 967- 1006.

Roth، L. H. O.، Bencker، C.، Lorenz، J.، & Laireiter، A. R. (2024). Testing the validity of the broaden-and build theory of positive emotions: a network analytic approach. Frontiers in Psychology، 15، 110-. DOI 10.3389/ fpsyg.2024.1405272

Smeili، Hassan Idris Abdo. (2021). Al-tawjuh nahw al-hayat wa-'alaqatuhu bi-al-sumud al-akadimi wa-mi'dar al-ada' al-akadimi lada tulabat al-dirasat al-'ulya fi jamiat Jazan [Life orientation and its relationship to academic resilience and academic performance among graduate students at Jazan University] (In Arabic). Al-'Ulum Al-Insaniyyah، 11، 175–204.

Tavakoly Sany، S. B.، Aman، N.، Jangi، F.، Lael-Monfared، E.، Tehrani، H.، & Jafari، A. (2021). Quality of life and life satisfaction among university students: Exploring، subjective norms، general health، optimism، 85(2)، 348–362.

Gross، J. J.، & Thompson، R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual and practical issues. Handbook of Emotion Regulation، 3- 24

Kahneman، D.، Frederick، S.، Fredrickson، B.L.، Gibson، L.، & Laibson، D. (2023). Experienced Utility and Objective Happiness: A Moment-Based Approach. The Psychology of Economic Decisions: Rationality and Well-Being، 124.

Kimhy، David. Vakhrusheva، Julia. Jobson-Ahmed، Lauren. Tarrier، Nicholas. Malaspina، Dolores. Gross، James J.، (2012). Emotion awareness and regulation in individuals with schizophrenia: Implications for social functioning. Psychiatry Research. pp: 1- 9.

Kupcewicz، E.، Szypulska، A.، & Doboszynska، A. (2019). Positive Orientation as a Predictor of Health Behavior during Chronic Diseases. *International Journal of Environmental Research and Public Health*، 16، 1- 14. DOI:10.3390/ijerph16183408

Lincoln، T.M.، Schulze، L. & Renneberg، B. (2022). The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. Nat Rev Psychol 1, 272–286.

Malinowska-Cieślik، M.، Mazur، J.، Nałęcz,H,& Małkowska-Szkutnik, A. (2019). Social and Behavioral Predictors of Adolescents' Positive Attitude towards Life and Self. *International Journal of Environmental Research and Public Health*، 16(22), 4404.

Marroquín، B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. Clinical Psychology Review، 31(8)، 1276–1290.

Martínez-Miranda، J.، & Alvarado، M. (2017). Modelling Personality-Based Individual Differences in the Use of Emotion Regulation Strategies. In M. Mahboub، & P. Langlais (Eds.)، Advances in Artificial Intelligence (pp. 361- 372). Springer International

and attitude as potential mediators. *Journal of American College Health*، 71(4),1045–1052.

Tull، M. T.، & Aldao، A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. Current Opinion in Psychology، 3، iv–x. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.009Van Bockstaele، B.، Atticciati، L.، Hiekkaranta، A. P.، Larsen، H.، & Verschuere، B. (2019). Choose change: Situation modification، distraction، and reappraisal in mild versus intense negative situations. Motivation and Emotion، 44(4), 583–596.

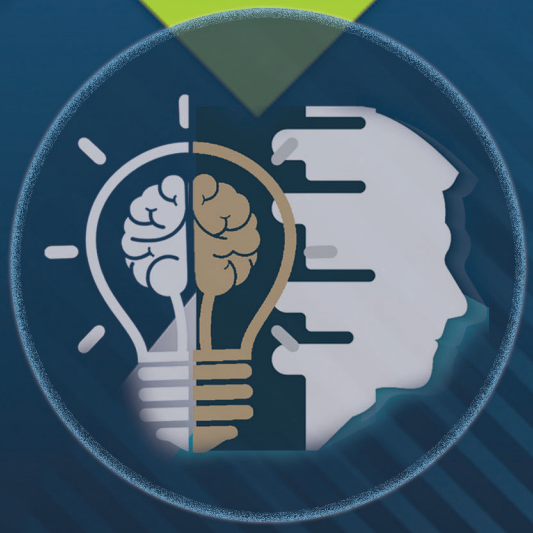
Watkins، E. R.، Teasdale، J. D.، & Williams، J. M. G. (2005). The mental synthesis of rumination and self-focus in depression. Psychological Science، 16(11)، 947- 957.

Journal of Human Sciences
At Hail University

جامعة حائل
University of Ha'il

Journal of Human Sciences

A Scientific Refereed Journal Published by University of Hail



Ninth year, Issue 29
Volume 3, March 2026

Arcif Analytics

Print ISSN:1658-788X
Online E-ISSN:1658-8819