



**التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الحيوية الذاتية
والازدهار النفسي لدى عينة من الطالبات
المقبلات على التخرج**

إعداد

د/ ريم سالم علي الكريديس

**أستاذ علم النفس المشارك، قسم علم النفس، كلية التربية،
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن**

التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الحيوية الذاتية والازدهار النفسي لدى عينة من الطالبات المقبلات على التخرج

ريم سالم علي الكريديس

قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

البريد الالكتروني: rsalkredes@pnu.edu.sa

مستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على تأثير العلاقة بين الحيوية الذاتية والازدهار النفسي عبر التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة المقبلات على التخرج، والتعرف على الفروق بين الطالبات في متغيرات كل من التنظيم الانفعالي والحيوية الذاتية والازدهار النفسي تبعًا للحالة الاجتماعية (متزوجة - غير متزوجة)، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، تكونت عينة الدراسة من (240) من الطالبات المقبلات على التخرج بجامعة الملك سعود بالرياض، مقسمة إلى (88) من الطالبات المتزوجات، و(152) من الطالبات غير المتزوجات، وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد/ نصار، 2018)، ومقياس الحيوية الذاتية (إعداد/ الباحثة)، ومقياس الازدهار النفسي (إعداد/ رزق، 2020)، وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير موجب ودال إحصائيًا بين الحيوية الذاتية والتنظيم الانفعالي، ووجود تأثير موجب ودال إحصائيًا في التنظيم الانفعالي والازدهار النفسي، وعدم وجود تأثير دال إحصائيًا بين الحيوية الذاتية والازدهار النفسي، كما توصلت الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائيًا بين الطالبات في متغيري التنظيم الانفعالي والحيوية الذاتية والازدهار النفسي؛ تبعًا للحالة الاجتماعية في اتجاه الطالبات المتزوجات. الكلمات المفتاحية: التنظيم الإنفعالي، الحيوية الذاتية، الازدهار النفسي، الطالبات المقبلات على التخرج.



Emotional Regulation as a Mediating Variable between Subjective Vitality and Psychological Flourishing for a sample of female students about to graduate

Reem Salem Ali Al keraidees

Department of Psychology, Faculty of Education, Princess Nourah Bint Abdulrahman University (PNU).

Email: rsalkredes@pnu.edu.sa

Abstract:

The current study aimed to identify the impact of the relationship between between subjective vitality and psychological flourishing through emotional regulation among university students, who are about to graduate and to identify the differences between female students in the variables of each of emotional regulation, subjective vitality and psychological flourishing prosperity according to the marital status (married - unmarried),the study relied on the comparative, descriptive approach, the study sample consisted of (240) female one of the students who are about to graduate from King Saud University in Riyadh, divided into (88) married students, and (152) of the unmarried female students, the emotional regulation scale (prepared by Rizk), the subjective vitality scale (prepared by the researcher), and the psychological flourishing scale (prepared by Qatami) were used. The results of the study concluded that there is a positive and statistically significant effect between subjective vitality and emotional regulation, and the presence of Positive and statistically significant effect when regulating emotion and psychological flourishing and the absence of a statistically significant effect between self-vitality and psychological flourishing. Lei, self-vitality and psychological flourishing according to social status, in the direction of married students.

Keywords: Emotional Regulation, Self Vitality, Psychological Flourishing , Female Students about to Graduate.

مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية هي الحد الفاصل بين التعلم النظري والتعلم المهني بسوق العمل؛ لذا فهي من أهم المراحل التعليمية التي تصقل الطالب في أحد التخصصات العلمية التي يتم عمله تحت مظلتها، وخاصةً السنة النهائية للمرحلة الجامعية هي السنة التي يسعى فيها الطالب جاهداً لتلقي كافة المعلومات العلمية؛ بل وقد يلتحق في بعض الكليات بالتدريب العملي، وهو ما يجعل هناك تحدياً ورغبة في الإصرار على النجاح والبعد عن الفشل الدراسي وتقليل الأخطاء، وتعد الحيوية الذاتية إحدى متغيرات علم النفس الإيجابي التي تقوم مقام التمكين من تحقيق تلك الأهداف، وتحقيق الطموحات واستخدام القدرات بأقصى فاعلية، للوصول إلى الرضا عن الذات، والازدهار النفسي الذي يعبر عن الصحة النفسية والعقلية التي تتمتع بقدر مرتفع من الإيجابية، كما يعبر الأداء البشري الأمثل؛ إذ يتوفر من خلاله الشعور بإيجابية المجال الانفعالي والنفسي والاجتماعي، كما يزيد من الشعور بمعنى الحياة. (Keyes,2002,212; seligman,2011,390)

حيث يُعد الازدهار النفسي بمفهومه شعوراً أعم وأشمل من الشعور بالرفاهية والسعادة؛ حيث يرتبط برغبة الفرد بتحقيق الرفاهية والسعادة للآخرين. (العبيدي، 2019، 40)

إذ يرتبط الازدهار النفسي بالنظرة الإيجابية نحو الذات ونحو الآخرين، تقديم الدعم للآخرين وتلقي الدعم منهم، والكفاءة الذاتية والمرونة والصمود في الشدائد. (Hone, Jarden & Schofield, 2013,134)

وهو ما يتطلب من الطلاب القدرة على ترتيب وتنظيم المشاعر الأفكار السلبية والإيجابية والتأثير في البيئة المحيطة؛ و التعامل مع الضغوط والتحديات الأكاديمية؛ مما يسهم في تنميته، وهو ما يعرف بالتنظيم الانفعالي.

ويرى (Saeinia Barjoe, & Bozorgi,2015,727) أن التنظيم الانفعالي يُعد في حد ذاته وسيلة يتخذها الفرد؛ بهدف الوصول إلى السعادة والمتعة وتكوين العلاقات الاجتماعية الناجحة والشعور بجودة الحياة.

ويضيف (Ng, Huebner, Hills & Valois.,2018,20) أن عمليات التنظيم الانفعالي هي ما يساعد على تحقيق مستويات مرتفعة من الهناء الذاتي، والهناء المعرفي، والهناء الانفعالي، والصحة النفسية.

كما يرى (Edwards,Ngcobo,Edwards&Palavar,2005,77) أن التنظيم الانفعالي يُعد عاملاً هاماً في تحقيق الازدهار النفسي للطلاب.

مشكلة الدراسة :

تتبع مشكلة الدراسة من خلال عمل الباحثة كونها عضو هيئة تدريس وملاحظتها، بأنه على الرغم من أن بعض الطالبات المقبلات على التخرج بالجامعة، دائمت على التفوق الدراسي ولديهن الحرص على المشاركة بالأنشطة والمهارات، والقدرة على التفاعل مع الآخرين، إلا أنهن دائمت الخوف من المستقبل، ولديهن شعور بعدم تحقيق النجاح المهني والأزهار، كما يتسمن عادة بالتفكير السلبي تجاه المستقبل. (عياش وفائق، 2016، 620)

وترى الباحثة أن الطالبات قد يكن بحاجة إلى التنظيم الانفعالي الذي تسهم في طريقة التفكير السلبي والإيجابي أيضاً، إذ أنه يعمل على التأثير على ديناميات الانفعالات وتعديلها؛ وفقاً للاستجابات التكيفية. (Gross,2014:533)

ومن خلال عرض المشكلة تحاول الدراسة لإجابة على التساؤلات التالية :

أسئلة الدراسة:

1. "ما مدى تأثير العلاقة بين الحيوية الذاتية والأزدهار النفسي عبر التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة المقبلات على التخرج"؟
2. "هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوجة غير متزوجة)"؟.
3. "هل يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس الحيوية الذاتية تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوجة غير متزوجة)"؟.
4. "هل يوجد فرق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس الأزدهار النفسي تبعاً للطالبات المتزوجات وغير المتزوجات"؟.

ثانياً- أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير العلاقة بين الحيوية الذاتية والأزدهار النفسي عبر التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة المقبلات على التخرج.
2. الكشف عن الفرق بين متوسطات درجات الطالبات المقبلات على التخرج على مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوجة- غير متزوجة).
3. الكشف عن الفرق بين متوسطات درجات الطالبات المقبلات على التخرج على مقياس الحيوية الذاتية تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوجة- غير متزوجة).
4. الكشف عن الفرق بين متوسطات درجات الطالبات المقبلات على التخرج على مقياس الأزدهار النفسي تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوجة- غير متزوجة).

ثالثاً- أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

- 1- تنبع أهمية الدراسة من طبيعة تناول الموضوع، إذ يُعد أسلوب النمذجة من الأساليب الحديثة بالبحث العلمي.
- 2- ندرة الدراسات التي تناولت متغيري الحيوية الذاتية والأزدهار النفسي.
- 3- لذا تعتبر الدراسة استكمالاً لدراسات التي بحث متغير التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط.
- 4- تجري الدراسة على عينة على فئة طالبات الجامعة المقبلات على التخرج اللواتي يمثل الكوادر المهنية والأسرية للمستقبل.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- 1- تسهم الدراسة في إضافة مقياس الحيوية الذاتية لدى الطالبات المقبلات على التخرج.
- 2- قد تفيد نتائج الدراسة في مساعدة القائمين المرشدين الطلاب في تدعيم استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات، وتنمية الحيوية الذاتية لدى الطالبات، وتحقيق الازدهار النفسي.

مصطلحات الدراسة:**- التنظيم الإنفعالي Emotional Regulation**

هو تلك العمليات الداخلية والخارجية المسئولة عن التحكم والسيطرة، وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية. (Jazaieri, Mc, Jinpa, Doty, Gross & Goldin, 2014, 6)

التعريف الإجرائي للدراسة: العمليات التي تحدث بهدف السيطرة على نوع وكيفية الانفعالات، وتضمن إعادة التقييم المعرفي للإنفعالات، والتعبير الإنفعالي، والضبط الإنفعالي. (نصار، 2018)

- الحيوية الذاتية: Subjective Vitality

الشعور الإيجابي بالإدراك والتيقظ والطاقة والنشاط، الذي يعكس الطاقة الذاتية التي يمكن تنظيمها وتوجيهها لتحقيق هدف. (AKIN, 2012, 406)

التعريف الإجرائي للدراسة: هو الشعور الايجابي بالمدركات الحياتية والقدرة على توظيفها وتوجيهها، من خلال الإعتماد على الضبط الانفعالي، والثقة بالنفس لشعور بالرضا عن الحياة والسعادة.

- الأزهار النفسي Psychological Flourishing

هو حالة شعور الفرد بالرفاهية بالتفاؤل والرضا عن الحياة، والشعور بالإشباع النفسي والمادي والروحي والاجتماعي، وقدرته على بناء علاقات اجتماعية مرضية مع الآخرين. (العبيدي، 2019، 40)

التعريف الإجرائي للدراسة: هو محصلة استجابات لمشاعرة الايجابية وأدائه الأمل، من خلال الجوانب الوجدانية والاجتماعية والروحية والشخصية. (رزق، 2020)

حدود الدراسة:

- تحددت الدراسة بمتغيرات كل من: التنظيم الانفعالي والحيوية الذاتية والازدهار النفسي.
- كما تحددت بالطالبات المقبلات على التخرج بجامعة الملك سعود بالرياض، للعام الهجري 1443هـ.

الإطار النظري:

أولاً- التنظيم الانفعالي:

يعرف التنظيم الانفعالي بأنه: "هو تلك العمليات الداخلية التي تختص بتنظيم مشاعر الفرد السلبية والإيجابية، والتي تتضمن أيضًا التأثير على الآخر". (Niven, 2017,90)

كما يرى مظلوم (2017، 149) أن التنظيم الإنفعالي هو حالة الوعي والفهم للأنفعالات إلى جانب تقبلها، والقدرة على التحكم في السلوكيات السلبية، والحرص على الاستخدام الإيجابي لإستراتيجيات التنظيم الانفعالي.

ويضيف (Pollatos & Gramann, 2012, 655): "أن التنظيم الانفعالي يعني عملية التنظيم الموجهة نحو تعبير الحالة الانفعالية السلبية".

ومن النماذج المفسرة للتنظيم الانفعالي:

- نموذج بيركينج (ACE): ويشير هذا النموذج أن مهارات التنظيم الانفعالي هي ما تختص بالقدرة على الوعي بالانفعالات، وتحديد بدقتها، وتسميتها بالاسم المناسب، وتحديد أسباب حدوث هذه الانفعالات، والقدرة على تعديلها، أو التأقلم في حال عدم إمكانية تغييرها، والقدرة على المواجهة، وتقديم الدعم الذاتي عند المواجهة، (البلاح، 2020، 188)
- نموذج لازاروس (Lazarus, 2000) ويركز هذا النموذج على المواجهة؛ حيث تُعد المواجهة أسلوب معرفي سلوكي يتخذ للتعامل مع الضغوط والمشكلات، وتتضمن المواجهة عمليتين رئيسيتين كما يلي:
 - أ- المواجهة المركزة على المشكلة: وهي تلك الاستراتيجيات التي يسلكها الفرد بهدف التحكم في المشكلة، من خلال اكتشاف مصادرها، واتخاذ إجراءات فاعلية، والتوصل للحلول الإجرائية.
 - ب- المواجهة المركزة على الانفعال: وهي تلك الاستراتيجيات التي تختص بالانفعال الناتج عن المشكلة، ومحاولة تخفيفه وتقليل التوتر، من خلال تجنب التفكير في المشكلة والإنكار أو اللجوء لبعض العلاجات الكيميائية، أو ممارسة الاسترخاء. (Lazarus, 2000, 686)
- نموذج جروس (Gross و1998) ويقوم النموذج على التمييز بين جانبيين كما يلي:
 - الجانب الأول: عمليات التنظيم الانفعالي؛ ويتضمن ما يلي:
 - أ- اختيار المواقف التي يعتقد أنها مواقف سارة وتجنب المواقف التي يعتقد أنها غير سارة وتؤدي لانفعالات سلبية.
 - ب- تعديل الموقف؛ ويعني تعديل الموقف بهدف تغير أثره الانفعالي غير المرغوب.
 - ج- تحويل الانتباه؛ ويعني صرف الانتباه عن الجوانب الانفعالية السلبية، والتركيز على جوانب إيجابية، والتأمل من خلال توجيه الانتباه إلى الانفعالات والنتائج المترتبة عليها.
 - د- التغير المعرفي؛ ويعني التغير في طريقة التفكير بهدف تغير درجة دلالة الانفعالية.
 - الجانب الثاني: تعديل الاستجابة؛ ويعني تعديل الفرد للخبرة الانفعالية عن طريق بعض الوسائل السلوكية والفسولوجية.

كما يقوم النموذج على استراتيجية:

- استراتيجية إعادة المعرفة: وهي عملية تحدث مبكراً في عملية توليد الانفعالات، كما تحتوى على إعادة الترتيب للموقف الانفعالي معرفياً، وتشمل تبديل وإعادة صياغة الفرد لطريقة تفكيره بموقف محد لتقليل الاثر الانفعالي السلبي.
- استراتيجية التعبير الانفعالي: ويكون وقت حدوثها مؤخرًا في عمل توليد الانفعال، وتتضمن السيطرة على الانفعالات وعدم التعبير عنها. (Gross & John, 2003,350)
- أبعاد التنظيم الأنفعالي: ويوردها (Gros, 2014,87) فيما يلي:
- الوعي بالانفعالات: وتشير إلى مدى أدراك الفرد لحقيقة انفعالاته، وقدرته على تحليل العلاقة بين مشاعره وأفكاره والمواقف الضاغطة.
- التحكم بالانفعالات: ويشير إلى قدرة الفرد على السيطرة على الذات أثناء المواقف التي تثير انفعالاته، وتوظيفها بما يخدم الحدث.
- التعبير عن الانفعالات: وتشير إلى قدر الفرد على التعبير عن ما يشعر به من انفعالات سواء السلبية أو الإيجابية، والقدرة على التواصل المباشر وغير مباشر مع الآخرين.

ثانياً- الحيوية الذاتية:

- وتعرف الحيوية الذاتية بأنها: "تلك الخبرة الذاتية، والشعور الداخلي الذي يوجه الفرد إلى حب الحياة، والتمتع بها، في ظل بذل الجهد والمثابرة، وتشتمل الحيوية الذاتية على عدة أبعاد: تتمثل في: الحيوية الانفعالية والاجتماعية والجسدية والعقلية والعاطفية" (أبو حلاوة والحسيني، 2016، 103).
- ويضيف (المصري، 2020، 243): "أن الحيوية الذاتية هي تلك الطاقة التي تدفع الفرد إلى السلوك الإيجابي".
- ويؤكد (Saricam, 2016, 384) أن الحيوية الذاتية هي ما يشير إلى القوة النفسية والجسمية. التي تتيح للفرد أداء مهامه بصورة سليمة وفعالة.

وتشتمل الحيوية الذاتية على عدة أبعاد تتمثل فيما يلي :

- الحيوية البدنية: وتشير إلى امتلاك الفرد للصحة البدنية، التي تساعد على أداء مهامه في مختلف الأنشطة اليومية، بغض النظر عن وجود إعاقات جسدية. (kurtus, 2012)
 - الحيوية الذهنية: وتشير إلى امتلاك الفرد الطاقة الذهنية والدافعية التي تمكنه من القدرة على التعامل مع الضغوط ومواجهتها. (المصري، 2020، 247)
 - الحيوية الانفعالية: وتشير إلى الحالة الإيجابية التي تمتد بالفرد بالطاقة والحماس والسعادة والتفاؤل، والقدرة على التعامل الإيجابي في المواقف الضاغطة. (Kurts, 2012, 4)
 - الحيوية الإجتماعية: وتشير إلى حالة الوعي والاستبصار والتفهم أثناء التفاعل الإجتماعي. (أبو حلاوة والحسيني، 2016، 230)
 - الحيوية الروحية: وتشير إلى نشاط الفرد لتأصيل قيم الحق والخير في ضوء القيم الروحية، بجانب الشعور بالطمأنينة والسكينة. (سليم، 191، 2016)
- كما قامت بعض النظريات بتفسير الحيوية الذاتية؛ ومنها:

- نظرية تقرير المصير: والتي مفادها أنه رغم قابلية الأفراد للتطور والنمو والتعلم، ورغم إتيان المهارات والتمتع بالموهبة، إلا أن الاستفادة من هذه العوامل، يستوجب تلقي الدعم الخارجي

من البيئة المحيطة، وهذا ما قد في الدوافع الذاتية للأفراد، وتهتم النظرية اهتمامًا كبيرًا بالدافع الذاتي الذي يؤثر بدوره على الطاقة والحيوية الذاتية لدى الأفراد على اختلاف مجالها؛ وما يترتب عليها من آثار في سلوكيات الفرد وأدائه وحيويته. وينبئ أنموذج الحيوية الذاتية في ضوء نظرية تقرير المصير على استقلالية التنظيم الذاتي وقلة استهلاك الطاقة، استخدام الأنشطة الفعالة.

كما أكد ريان وفريدريك (1997) على أثر الدور النفسي والدور الفيزيائي في الحيوية الذاتية، من خلال إظهار الفروق الفردية بين الأفراد. (Ryan & Deci 2000, 68 - 78)

- نظرية تاير (Thayer, 1996) التي قدمت نموذجًا يحتوي على منظور شمولي تعرف الحيوية الذاتية في ضوءه بأنها: "نتائج للعوامل النفسية والجسدية، وتقييم الحيوية من خلال استخدام نموذج دائري ثنائي القطبين، يتراوح أحدهم من الطاقة إلى التعب، والآخر من التوتر إلى الهدوء، ويرتبط الجزء الإيجابي بالحيوية الذاتية التجريبية والوصفية، وهي ما تُعد الحالة المثلى التي يسعى إليها غالبية الأفراد." (Thayer, 1996, 122)

ثالثًا- الأزدهار النفسي:

يعرف الأزدهار النفسي بأنه: "تلك الحالة من اكتمال الصحة النفسية التي تُمكن الفرد من الوصول إلى السلوك الإنساني في صورته المثلى، ويتضمن الهناء الاجتماعي، والهناء الشخصي، والهناء الوجداني." (Mesurado, Crespo, Rodríguez, Debeljuh, & Carlier, 2018, 3)

كما يعرفه بأنه: "شعور الفرد بالتفاؤل، واستعداده للارتقاء الذاتي، وقدرته على التخطيط لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية بصورة مرضية". (طه، 2021، 246)

ويرى كل من (Ryff & Singer, 2008, 73): "أن الأزدهار النفسي يعني مدى تحقيق الفرد لأهدافه، واستغلال طاقته وقدراته ومهاراته بأقصى حد".

وقد قدمت بعض التصورات التي تفسر الأزدهار النفسي؛ ومنها:

- تصور (Nussbaum 2000) التي افترض وجود عدد من المكونات التي يجب توافرها لتحقيق ازدهار النفس؛ وتتمثل في ممارسة الحياة بصورة طبيعية، الصحة الجسدية، حرية التعبير عن الانفعالات، العلاقات الاجتماعية، التكيف مع اختلاف الآخرين، الاستمتاع والترفيه، الحق في المأوى والغذاء، التأمل، التمكين البيئي، والمشاركة السياسية، حرية ممارسة الشعائر الدينية. (Jayawickreme & Pawelski, 2007, 392)

- تصور (Keyes 2002) الذي افترض أن الأزدهار النفسي يُعد أحد صور الصحة العقلية، ولا يقتصر فقط على غياب المرض العقلي؛ ويتضمن ثلاثة أبعاد كما يلي:

- الرفاهية الانفعالية: وتعني مدركات الفرد لذاته وتقييم لحالته الانفعالية، وتنطوي على العاطفة الإيجابية وجودة الحياة المدركة.

- الرفاهية النفسية: وتنطوي على تقبل الفرد لذاته، والنمو الشخصي، ومعنى الحياة، والتمكين البيئي، والاستقلالية، والعلاقات الإيجابية.

- الرفاهية الاجتماعية: وتنطوي على تقبل الآخرين، النمو الاجتماعي، المساهمة الاجتماعية، والترابط الاجتماعي، والاندماج الاجتماعي. (Keyes, 2002, 209)

- تصور (Huppert 2009) التي مفادها أن الأزدهار النفسي بنية متعددة الأبعاد، تقسم إلى خصائص أساسية يجب تحققها كلها تتمثل في: (الوجدان الموجب - الهدف من الحياة -

الاندماج)، وخصائص فرعية يحقق على الأقل ثلاثة خصائص منها، تتمثل في (تقدير الذات- تحديد الذات- الحيوية- التفاؤل – الصمود- العلاقات الإيجابية). (Claassens, 2016,12).

أبعاد الازدهار النفسي:

- تقبل الذات: وتمثل مدى تقبل الفرد لأفكاره واتجاهاته السلبية والإيجابية.
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتمثل في التفاعل وبناء العلاقات السادة على الود والثقة والاحترام مع الآخرين.
- الاستقلالية: وتمثل مدى تفرد الفرد في قراراته والقدرة على تقرير مصيره بنفسه، وتقييم ذاته وفق المعايير الاجتماعية الصحيحة.
- التمكين البيئي: وتمثل في القدرة مع التعامل بمرونة مع البيئة المحيطة وما يسودها من تغيرات، معتمداً على الاستفادة من الخبرات الماضية والحالية.
- الغرض من الحياة: وتمثل في قدرة الفرد على وضع أهداف موضوعية واضحة قابلة لتحقيق في ضوء التحلي بالمثابرة والاصرار.
- النمو الشخصي: ويتمثل في قدرة الفرد على تطوير وتنمية قدراته ومهارته والارتقاء بها. (Ryff, & Singer, 2008, 23):

خصائص الطلاب الجامعيون المزهرون نفسياً:

يتميز الطلاب المزهرون نفسياً بالقدرة على تحقيق الأندماج الأكاديمي، وبذل الجهد والسعي لتحصيل المعرفة، والقدرة على المشاركة الفعالة في النشاطات والتواصل والتفاعل مع الأساتذة والزملاء، كما يتسمون بمشاعر التضحية والتسامح، والاتجاه الإيجابي نحو الذات والقدرة على الصمود النفسي ومواجهة المشكلات. (Gokcen, Hefferon & Attree, 2012, 10)

دراسات سابقة:

المحور الأول- الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الإيجابية لدى الطلاب:

- دراسة السلمي وأكرم (2020) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات كل من التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، وعلاقتهما ببعضهما البعض، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، تم التطبيق على عينة مكونة من (231) طالبة بمدينة جدة، وتم تطبيق مقياسي التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، وخلصت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي لدى الطالبات، بينما تتمتع الطالبات بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين متغيري الدراسة،
- دراسة الصبان وآخرون (2020) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي واستراتيجياته لدى طالبات الجامعة، وعلاقته بدافع الإنجاز والكشف عن الفروق بدافع الإنجاز تبعاً لمستويات التنظيم الانفعالي، تم استخدام المنهج الوصفي، تم التطبيق على عينة مكونة من (147) من طالبات جامعة أم القرى، تم تطبيق مقياسي التنظيم الانفعالي ودافعية الإنجاز، وخلصت النتائج إلى حصول الطالبات على مستوى متوسط للتنظيم الانفعالي، كما جاءت نتيجة استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي على التوالي استراتيجية إعادة

التقييم، استراتيجية الكتمان، كما تبين وجود ارتباط دال موجب بين كل من التنظيم الانفعالي واستراتيجياته ودافع الإنجاز، ووجود فروق دالة إحصائية بدافع الإنجاز تبعاً لمستوى التنظيم الانفعالي في اتجاه المستوى الأعلى.

- دراسة خصاونة (2020) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى عينة من طلاب الجامعات، تم استخدام المنهج الوصفي، وتم التطبيق على عينة مكونة من (986) من طلبة جامعة اليرموك، تم تطبيق مقياسي التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي، وخلصت النتائج إلى وجود مستويات متوسطة لدى الطلاب في كل من التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى الطلاب عينة الدراسة.
- دراسة (العجمي والهملان، 2021) هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمنبئان بالرفاه النفسي لدى طلبة المدارس، تم استخدام المنهج الوصفي، تم التطبيق على عينة مكونة من (350) طالباً وطالبة من محافظة الأحمدى بالكويت، وتم تطبيق مقياس كل من التنظيم الانفعالي، والكفاءة الأكاديمية، والرفاه النفسي، وخلصت النتائج إلى ارتباط دال بين كل من التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية والرفاه النفسي، كما تبين وجود فروق بين متغيرات الدراسة الثلاثة تبعاً للنوع في اتجاه الإناث، وتوصلت الدراسة أيضاً إلى إمكانية التنبؤ بالرفاه النفسي من الكفاءة الأكاديمية والتنظيم الانفعالي لدى الطلاب عينة الدراسة.
- دراسة الجبيلي (2021) هدفت الدراسة إلى التحري عن مستوى التنظيم الانفعالي والشعور بالتماسك في المدرسة، والتعرف على العلاقة بين متغيري الدراسة والكشف عن الفروق بين الطلاب تبعاً للنوع والتخصص الدراسي، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، تم التطبيق على عينة مكونة من (280) طالباً وطالبة من المدارس الثانوية بالإحساء، وتم تطبيق مقياس كل من التنظيم الانفعالي، والتماسك في المدرسة، وخلصت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي والتماسك بالمدرسة، كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعال والتماسك بالمدرسة، وعدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات تعزي للنوع أو التخصص الدراسي.

المحور الثاني- الدراسات التي تناولت الحيوية الذاتية لدى الطلاب.

- دراسة مصطفى (2018) هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتم التطبيق على عينة مكونة من (20) طالباً من كلية التربية جامعة عين شمس قسمت إلى (10) طلاب كمجموعة تجريبية، و(10) طلاب كمجموعة ضابطة، تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية وإعداد برنامج، وخلصت النتائج إلى وجود فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما تبين وجود فروق بين مجموعتي الدراسة (تجريبية وضابطة) في اتجاه المجموعة التجريبية؛ مما يدل على فاعلية البرنامج المستخدم.
- دراسة المصري (2020) هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا تبعاً لمتغيرات (المرحلة الدراسية- المهنة - الحالة الاجتماعية)، تم استخدام المنهج الوصفي والمنهج الإكلينيكي، وتم التطبيق على عينة مكونة من (140) من الطلاب بجامعة حلوان، تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية، وخلصت النتائج إلى وجود فروق

- في الحيوية الذاتية تعزى للمرحلة الدراسية في اتجاه المرحلة الأعلى، ووجود فروق في المهنة في اتجاه الطلاب العاملين، بينما تبين عدم وجود فروق تعزى للحالة الاجتماعية، كما تبين وجود خصائص دينامية لمرتفعي ومنخفضي الحيوية الذاتية لدى الطلاب بالحيوية الذاتية
- دراسة العبيدي (2020) هدفت الدراسة إلى التحري عن الحيوية الذاتية، وكذلك التعرف على الفروق بالحيوية الذاتية بين طلاب الجامعة تبعاً للمرحلة الدراسية والتخصص، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم التطبيق على عينة مكونة من (120) من الطلاب بجامعة بغداد، تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية، وخلصت النتائج إلى تمتع الطلاب بدرجة مرتفعة من الحيوية الذاتية، كما تبين وجود فروق في الحيوية الذاتية تعزى للجنس في اتجاه الذكور، وعدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للمرحلة الدراسية.
- دراسة جاسم والسباب (2021) هدفت الدراسة إلى التعرف مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، والكشف عن الفروق بين الطلاب والطالبات في الحيوية الذاتية تبعاً للنوع، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم التطبيق على عينة مكونة من (468) من طلاب المدارس الإعدادية بمحافظة بغداد، تم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية، وتوصلت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع لدى الطلاب عينة الدراسة من الحيوية الذاتية، كما تبين عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الحيوية الذاتية ترجع للنوع.

المحور الثالث- الدراسات التي تناولت الازدهار النفسي لدى الطلاب.

- دراسة (Akin and Akin, 2015) هدفت الدراسة إلى الكشف عن النموذج السببي بين كفاءة المواجهة والازدهار النفسي واليقظة العقلية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم التطبيق على عينة مكونة من (284) من طلاب الجامعة بتركيا، تم تطبيق مقياس كفاءة المواجهة والازدهار النفسي واليقظة العقلية، وخلصت النتائج إلى وجود ارتباط دال موجب بين اليقظة العقلية والازدهار النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين اليقظة العقلية وكفاءة المواجهة، كما توصلت الدراسة لوجود دور وسيط لكفاءة المواجهة بين المتغيرين التابع والمستقل للدراسة، تبين إمكانية التنبؤ بالازدهار النفسي من خلال متغيرات كفاءة المواجهة واليقظة العقلية.
- دراسة عدوي والشربيني (2021) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم التطبيق على عينة مكونة من (329) من طلاب جامعة قطر، تم تطبيق مقياس الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية، وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة الجامعية، كما تبين وجود فروق دالة بين الطلاب تبعاً للحالة الاجتماعية في تقدير الذات والازدهار النفسي في اتجاه الطلاب المتزوجين، كما تبين إمكانية التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية من خلال الازدهار النفسي وتقدير الذات
- دراسة حلمي (2022) هدفت الدراسة إلى الكشف عن الدور الوسيط لإشباع الحاجات النفسية الأساسية في العلاقة بين التركيز التنظيمي والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتم التطبيق على عينة مكونة من (540) من طلاب كلية التربية جامعة بنها، تم تطبيق مقياس الحاجات النفسية والتركيز التنظيمي والازدهار النفسي، وخلصت النتائج إلى وجود مستوى مرتفع من التركيز التنظيمي لدى الطلاب عينة الدراسة، كما تبين وجود تأثير مباشر للتركيز التنظيمي على كل من الحاجات النفسية

الأساسية والأزدهار النفسي، ووجود تأثير مباشر للحاجات النفسية على بعض أبعاد الأزدهار النفسي.

- دراسة طه (2022) هدفت الدراسة إلى نمذجة العلاقات السببية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات والأزدهار النفسي، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم التطبيق على عينة مكونة من (294) من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، تم تطبيق مقياس الإزدهار النفسي والشفقة بالذات، كما تم استخدام القائمة المختصرة لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وخلصت النتائج إلى وجود مطابقة للنموذج البنائي المقترح، كما تبين وجود تأثير لعوامل الشفقة بالذات على عوامل الأزدهار، ووجود تأثير مباشر لعوامل الشخصية الخمسة الكبرى للشخصية على عوامل الشفقة بالذات، وكذلك تبين وجود تأثير مباشر وغير مباشر لعوامل الشخصية الخمسة الكبرى على الأزدهار النفسي من خلال توسط الشفقة بالذات.

تعقيب على الدراسات السابقة:

- تبين للباحثة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت التنظيم الانفعالي تباين الدراسات من حيث تناول الموضوع حيث تناولت دراسات (السلمي وأكرم، 2020؛ والصبان وآخرون، 2020؛ الجبيلي، 2021) التنظيم الانفعالي من حيث تحديد المستوى، بينما هدفت دراسة (خصاونة، 2020) إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة، كما هدفت دراسة (العجمي والهملان، 2021) إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمنبئان بالرفاه النفسي، كما تبين اتباع جميع الدراسات للمنهج الوصفي والتطبيق على عينة الطلاب، وقد توصلت الدراسات إلى وجود مستويات من التنظيم الانفعالي لدى الطلاب، كما تبين إمكانية التنبؤ بالرفاه النفسي من خلال التنظيم الانفعالي.

- تبين للباحثة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الحيوية الذاتية ندرة البحوث العربية التي تناولت الحيوية الذاتية لدى الطلاب، اهتمت دراسة (الجاسم والسباب، 2021) بالكشف عن مستوى الحيوية الذاتية لدى الطلاب، كما اهتمت معظم الدراسات بالتعرف على الحيوية النفسية لدى الطلاب مع التعرف على الفروق تبعًا للحالة الاجتماعية والنوع والمرحلة الدراسية كدراسات (المصري، 2020؛ العبيدي، 2020؛ الجاسم والسباب، 2021)، بينما هدفت دراسة (مصطفى، 2018) إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، وتنوعت الدراسات حسب تناول المتغير؛ حيث تم استخدام المنهج الوصفي بدراسات (المصري، 2020؛ العبيدي، 2020؛ الجاسم والسباب، 2021)، بينما استخدمت دراسة (مصطفى، 2018) المنهج التجريبي، وتوصلت الدراسات إلى تمتع الطلاب بقدر من الحيوية الذاتية، كما تبين وجود فروق بين الطلاب تبعًا للنوع والمرحلة الدراسية والحالة الاجتماعية، فيما عدا دراسة (جاسم والسباب، 2021) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بالحيوية الذاتية لدى الطلاب عينة الدراسة تعزي للنوع، كما خلصت دراسة (مصطفى، 2018) إلى فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تنمية الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.

- كما تبين للباحثة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الأزدهار النفسي، تباين الدراسات من حيث تناول الأزدهار النفسي؛ حيث قامت دراستي (Akin and Akin, 2015)

و(حلي، 2022؛ طه، 2022) بدراسة الازدهار النفسي بدراسات علاقات سببية، بينما هدفت دراسة (عدوي والشريبي، 2021) إلى التعرف على العلاقة بين الازدهار النفسي وتقدير الذات والتوافق مع الحياة، استخدمت الدراسات السابقة المنهج الوصفي، وتم التطبيق على عينة الطلاب، وتوصلت الدراسات إلى مستوى من الازدهار النفسي لدى الطلاب.

أوجه التميز في الدراسة الحالية:

- الاستفادة من الدراسات العربية والأجنبية الحديثة.
- التطبيق على البيئة المحلية (المجتمع السعودي).
- تطبيق الدراسة على فئة الطالبات المقبلات على التخرج بالجامعات السعودية.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تم الاستفادة من الدراسات السابقة في التعرف على ما توصل إليه الباحثون من نتائج.
- العمل وفق التوصيات التي توصلت إليها الدراسات السابقة.
- التعرف على منهجيات البحث المناسبة لطبيعة كل دراسة.
- التعرف على أدوات البحث المناسبة لطبيعة كل دراسة.

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

- تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات الجامعات المقبلات على التخرج بمدينة الرياض.

ثالثاً: عينة الدراسة:

- العينة الاستطلاعية: تكونت من (131) من الطالبات المقبلات على التخرج؛ بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
- العينة الأساسية: تكونت من (240) من الطالبات المقبلات على التخرج (88 من الطالبات المتزوجات، و152 من الطالبات غير متزوجات)؛ بهدف التحقق من فروض الدراسة.

1- مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد نصار، 2018)

تم الاستعانة بمقياس (نصار، 2018) الذي أنتهي إلى ثلاثة أبعاد مكونة من (28) عبارة كما يلي: (يُعد إعادة التقييم المعرفي للانفعالات يحتوي على 11 عبارة، بعد التعبير الانفعالي يحتوي على 7 عبارات، ويُعد الضبط الانفعالي يحتوي على 10 عبارات)، وتتم الإجابة على المقياس من خلال مقياس استجابة خماسي النقاط (=1 بدرجة منخفضة جداً، =5 بدرجة مرتفعة جداً)، وتتراوح الدرجة على المقياس من (28:140)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى تنظيم الانفعال.

- تصحيح المقياس:

تمت الاستجابة على مقياس خماسي يتألف من خمسة استجابات كما يلي: (موافق بشدة، موافق، أحياناً، معترض، معترض بشدة)، تعطى الإجابة على الأختيار الأول "موافق بشدة" خمس

درجات، وأربع درجات للإجابة على الاختيار الثاني "موافق"، وثلاث درجات للإجابة على الاختيار الثالث "أحياناً"، ودرجتين للإجابة على الاختيار الرابع "معتراض"، ودرجة واحدة للإجابة على الاختيار الخامس "معتراض بشدة": بالنسبة للمفردات الإيجابية والعكس بالنسبة للمفردات السلبية.

الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي (بالدراسة الحالية):

مؤشرات صدق البنية لمقياس التنظيم الانفعالي:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس التنظيم الانفعالي؛ باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، ويوضح جدول (1) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي:

جدول (1)

التشبعات لمفردات أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة	البعد
11	0.44	0.32	0.04	7.36	0.01	إعادة التقييم المعرفي للانفعالات
10	0.69	0.57	0.04	13.34	0.01	
9	0.65	0.51	0.04	12.07	0.01	
8	0.89	0.95	0.04	22.66	0.01	
7	0.93	1	0.04	26.55	0.01	
6	0.89	0.91	0.04	23.01	0.01	
5	0.75	0.73	0.05	15.4	0.01	
4	0.45	0.46	0.06	7.55	0.01	
3	0.43	0.47	0.07	7.15	0.01	
2	0.42	0.55	0.08	6.95	0.01	
1	0.93	1	-	-	-	
18	0.78	1.25	0.11	11.45	0.01	التعبير الانفعالي
17	0.87	1.48	0.12	12.62	0.01	
16	0.76	1.27	0.11	11.06	0.01	
15	0.75	1.36	0.12	10.99	0.01	
14	0.75	1.21	0.11	10.98	0.01	
13	0.72	1.12	0.11	10.57	0.01	
12	0.71	1	-	-	-	

المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرية	مستوى الدلالة	البعد
28	0.85	2.04	0.34	6.03	0.01	
27	0.93	2.13	0.35	6.14	0.01	
26	0.89	2.16	0.35	6.09	0.01	
25	0.49	1.42	0.28	4.99	0.01	
24	0.67	1.41	0.25	5.65	0.01	الضبط
23	0.77	1.64	0.28	5.9	0.01	الانفعالي
22	0.69	1.78	0.31	5.71	0.01	
21	0.7	1.55	0.27	5.74	0.01	
20	0.49	1.31	0.26	5.02	0.01	
19	0.38	1	-	-	-	

أظهر جدول (1) أن كل مفردات مقياس التنظيم الانفعالي دالة عند مستوى 0.01، وتم حساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس تنظيم الانفعال. ويوضح جدول (2) مؤشرات صدق البنية لمقياس لتنظيم الانفعال:

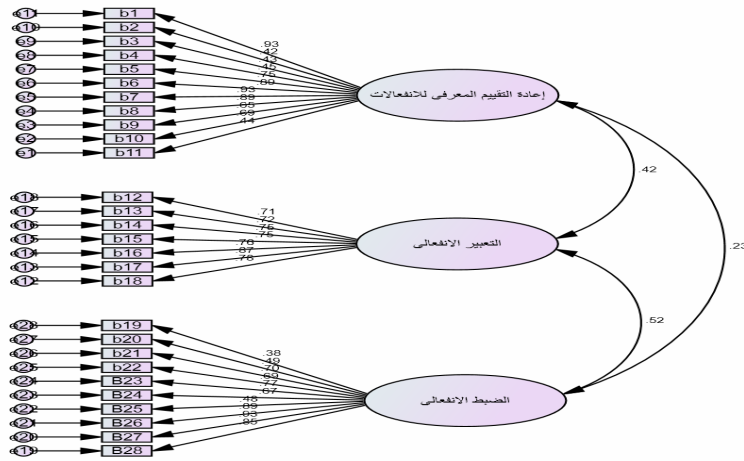
جدول (2)

مؤشرات صدق البنية لمقياس التنظيم الانفعالي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	915.47	
مستوى الدلالة	دالة إحصائية عند 0.01	
DF	347	
CMIN/DF	2.63	أقل من 5
GFI	0.91	من (0) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	0.94	
IFI	0.92	
CFI	0.94	
RMSEA	0.08	

أظهر جدول (2) أن مؤشرات النموذج مناسبة؛ وقد بلغت قيمة χ^2 للنموذج = 915.47 بدرجات الحرية = 347، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = 2.63، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.91، NFI= 0.94، IFI= 0.92، CFI= 0.94، RMSEA= 0.08)؛ مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس تنظيم الانفعال.

وبالتالي التحليل العاملي التوكيدي أظهر دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس التنظيم الانفعالي. ويمكن توضيحه من خلال الشكل التالي:



شكل (1) البناء العاملي لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي

الاتساق الداخلي:

حسب عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد المنتميه له؛ والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (3)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التنظيم الانفعالي

الضبط الانفعالي		التعبير الانفعالي		إعادة التقييم المعرفي للانفعالات	
معامل الارتباط	رقم العبرة	معامل الارتباط	رقم العبرة	معامل الارتباط	رقم العبرة
**0.57	19	**0.54	12	**0.67	1
**0.78	20	**0.48	13	**0.62	2
**0.56	21	**0.45	14	**0.41	3
**0.7	22	**0.68	15	**0.53	4
**0.77	23	**0.54	16	**0.52	5
**0.59	24	**0.51	17	**0.54	6
**0.49	25	**0.56	18	**0.51	7
**0.67	26			**0.55	8
**0.76	27			**0.7	9
**0.61	28			**0.56	10
				**0.57	11

** دالة عند 0.01

أظهر جدول (3) أن كل مفردات أبعاد المقياس دالة عند مستوى 0.01، وبالتالي هناك اتساق الداخلي للمقياس، وتم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (4)

معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**0.86	إعادة التقييم المعرفي للانفعالات
**0.82	التعبير الانفعالي
**0.81	الضبط الانفعالي

** دال عند 0.01

أظهر جدول (4) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل؛ حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (0.81 - 0.86)، وكلها دالة عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود اتساق بين كل أبعاد المقياس.

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (5)

يوضح ثبات أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي والمقياس ككل

التجزئة النصفية (سيرمان براون)	معامل ألفا كرونباخ	البعد
0.84	0.86	إعادة التقييم المعرفي للانفعالات
0.81	0.84	التعبير الانفعالي
0.75	0.77	الضبط الانفعالي
0.86	0.91	المقياس ككل

أظهر جدول (5) أن كل معاملات الثبات جاءت مرتفعة، مما يثبت ثبات المقياس، حيث أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن المقياس تتميز بالصدق والثبات.

مقياس الازدهار النفسي (إعداد رزق، 2020)

تم الاستعانة بمقياس (رزق، 2020) الذي صيغ من خلال أربعة أبعاد مكونة من (40) عبارة كما يلي: (البعد الوجداني يحتوى على 15 عبارة، البعد الاجتماعي يحتوى على 9 عبارات، والبعد الروحي يحتوى على 10 عبارات، والبعد الشخصي يحتوى على 6 عبارات)؛ وتتم الإجابة على المقياس من خلال مقياس استجابة خماسي النقاط (=1) بدرجة منخفضة جداً، =5 بدرجة مرتفعة جداً)، وتتراوح الدرجة على المقياس من (40:200)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الازدهار النفسي.

- تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على مقياس خماسي يتألف من خمسة استجابات كما يلي: (موافق بشدة، موافق، أحياناً، معترض، معترض بشدة)، تعطى الإجابة على الاختيار الأول "موافق بشدة" خمس درجات، وأربع درجات للإجابة على الاختيار الثاني "موافق" وثلاث درجات للإجابة على الاختيار الثالث "أحياناً"، ودرجتين للإجابة على الاختيار الرابع "معترض" ودرجة واحدة للإجابة على الاختيار الخامس "معترض بشدة"؛ بالنسبة للمفردات الإيجابية والعكس بالنسبة للمفردات السلبية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الازدهار النفسي في البحث الحالي:

مؤشرات صدق البنية لمقياس الازدهار النفسي:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الازدهار النفسي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، و يوضح جدول (76) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الازدهار النفسي:

جدول (6)

تشبعات مقدرات أبعاد مقياس الازدهار النفسي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الدرجة	مستوى الدلالة	البعد
40	0.52	1.74	0.19	9.15	0.01	الوجداني
37	0.56	0.99	0.13	7.7	0.01	
34	0.75	1.73	0.18	9.63	0.01	
33	0.44	1.16	0.19	6.17	0.01	
29	0.85	2.1	0.2	10.55	0.01	
27	0.67	1.34	0.15	8.86	0.01	
26	0.51	0.87	0.12	7.11	0.01	
22	0.67	1.83	0.21	8.91	0.01	
19	0.53	1.24	0.17	7.33	0.01	
18	0.84	2.06	0.2	10.49	0.01	
15	0.54	0.97	0.13	7.47	0.01	
14	0.59	1.07	0.13	8	0.01	
10	0.59	1.5	0.19	8.05	0.01	
7	0.62	1.68	0.2	8.36	0.01	
4	0.45	1	-	-	-	
35	0.58	1.05	0.17	6.2	0.01	الاجتماعي
31	0.76	1.8	0.26	7.02	0.01	
28	0.87	1.99	0.27	7.33	0.01	
24	0.55	1.35	0.22	6.02	0.01	
20	0.85	1.84	0.25	7.28	0.01	
16	0.85	1.9	0.26	7.27	0.01	
12	0.85	1.9	0.26	7.29	0.01	
5	0.46	1.07	0.2	5.47	0.01	
2	0.46	1	-	-	-	
39	0.64	0.75	0.06	11.74	0.01	الروحي
36	0.89	0.94	0.04	22.41	0.01	
32	0.56	0.64	0.07	9.8	0.01	



المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة	البعد
25	0.58	0.67	0.06	10.35	0.01	
21	0.79	0.85	0.05	16.94	0.01	
17	0.78	0.9	0.05	16.76	0.01	
13	0.85	0.84	0.04	20.03	0.01	
9	0.73	0.77	0.05	14.81	0.01	
6	0.8	0.85	0.05	17.56	0.01	
3	0.93	1	-	-	-	
38	0.56	0.48	0.05	9.52	0.01	
30	0.82	0.8	0.05	16.72	0.01	
23	0.62	0.49	0.05	10.89	0.01	
11	0.82	0.84	0.05	16.7	0.01	الشخصي
8	0.7	0.64	0.05	12.97	0.01	
1	0.9	1	-	-	-	

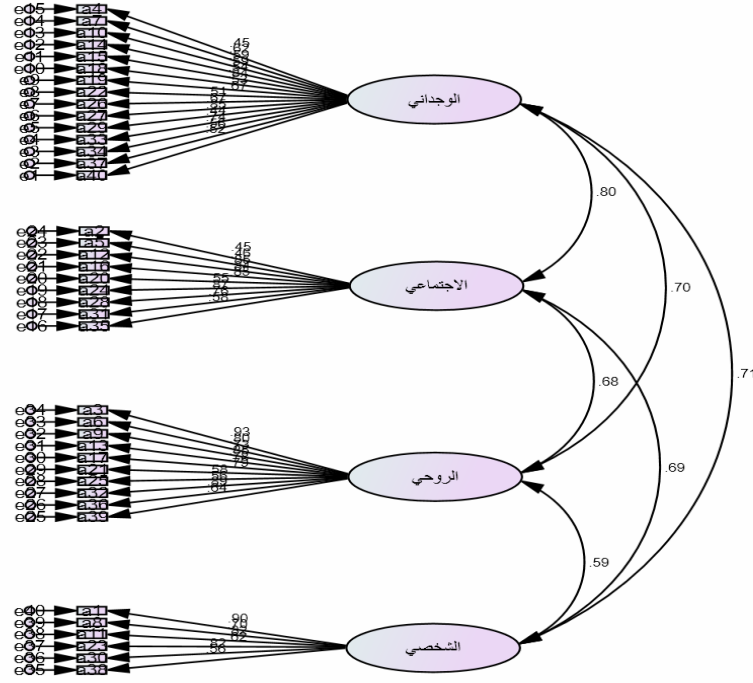
أظهر جدول (6) أن كل مفردات مقياس الازدهار النفسي كانت دالة عند مستوى 0.01، وقام بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الازدهار النفسي. ويوضح جدول (7) مؤشرات صدق البنية لمقياس الازدهار النفسي:

جدول (7)

مؤشرات صدق البنية لمقياس الازدهار النفسي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	618.23	
مستوى الدلالة	داله عند 0.01	
DF	293	
CMIN/DF	2.11	أقل من 5
GFI	0.95	من (0) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	0.93	
IFI	0.91	
CFI	0.94	
RMSEA	0.08	

أظهر جدول (7) أن مؤشرات النموذج ملائمة؛ حيث بلغت قيمة 2 للنموذج = 618.23 بدرجة حرية = 293، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = 2.11، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95، NFI= 0.93، IFI= 0.91، CFI= 0.94، RMSEA= 0.08)؛ مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الازدهار النفسي. وبالتالي التحليل العاملي التوكيدي قدم دليلًا قويًا على صدق البناء لمقياس الازدهار النفسي. ويمكن توضيحه من خلال الشكل التالي:



شكل (2) البناء العاملي لأبعاد مقياس الازدهار النفسي

الاتساق الداخلي:

تم حسابه من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:



جدول (8)

الاتساق الداخلي لبيانات مقياس الازدهار النفسي (ن = 131)

الشخصي		الروحي		الاجتماعي		الوجداني	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.64	1	**0.74	3	**0.69	2	**0.73	4
**0.58	8	**0.70	6	**0.63	5	**0.65	7
**0.59	11	**0.64	9	**0.65	12	**0.67	10
**0.61	23	**0.57	13	**0.59	16	**0.52	14
**0.58	30	**0.60	17	**0.58	20	**0.57	15
**0.61	38	**0.54	21	**0.56	24	**0.68	18
		**0.48	25	**0.68	28	**0.65	19
		**0.58	32	**0.64	31	**0.71	22
		**0.62	36	**0.61	35	**0.62	26
		**0.52	39			**0.78	27
						**0.63	29
						**0.69	33
						**0.49	34
						**0.76	37
						**0.43	40

** دالة عند 0.01

أظهر جدول (8) أن كل مفردات أبعاد المقياس دالة عند مستوى 0.01، والذي يثبت الاتساق الداخلي للمقياس، وتم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس؛ وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (9)

معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الازدهار النفسي

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**0.85	الوجداني
**0.77	الاجتماعي
**0.70	الروحي
**0.76	الشخصي

** دال عند 0.01

أظهر جدول (9) أن ابعاد المقياس تتسق مع المقياس ككل؛ حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (0.70 - 0.85)، وكلها دالة عند مستوى (0.01)؛ مما يظهر وجود أتساق بين كل أبعاد المقياس.

ثبات المقياس:

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية؛ والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (10)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس الازدهار النفسي والمقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الوجداني	0.91	0.88
الاجتماعي	0.81	0.78
الروحي	0.78	0.80
الشخصي	0.77	0.81
المقياس ككل	0.90	0.89

أظهر جدول (10) أن كل معاملات الثبات مرتفعة، مما يشير إلى ثبات المقياس، وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن المقياس يتميز بالصدق والثبات، ويمكن استخدامه.

3- مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة):

قامت الباحثة بإعداد مقياس الحيوية الذاتية بعد الاطلاع على عدد من المقاييس السابقة التي تناولت متغير الحيوية الذاتية لدى الطلاب، كدراسات (المصري، 2020)، (العبيدي، 2020)، (Ryan & Fredrick, 1997)؛ تم صياغة المقياس بلغة عربية واضحة غير مزدوجة

المعنى، وتم عرض المقياس عدد (10) من الخبراء والمتخصصين بعلم النفس للتأكد من مدى صحتها، وملاءمتها للطالبات عينة الدراسة.

الصوره النهائية للمقياس: تم عرض مقياس الحيويه الذاتية في صورته النهائية في (22) عبارة موزعة على (4) أبعاد؛ تتمثل في: (الضبط الانفعالي يحتوى على 6 عبارات - الثقة بالنفس يحتوى على 5 عبارات - الرضا عن الحياة يحتوى على 6 عبارات - السعادة يحتوى على 5 عبارات)

- تصحيح المقياس:

تمت الاستجابة على المقياس الخماسي كما يلي: (موافق بشدة ، موافق ، أحياناً ، معترض، معترض بشدة)، تعطى الإجابة على الاختيار الأول "موافق بشدة" خمس درجات، وأربع درجات للإجابة على الاختيار الثاني "موافق"، وثلاث درجات للإجابة على البديل الاختيار الثالث "أحياناً"، ودرجتين للإجابة على الاختيار الرابع "معترض" ودرجة واحدة للإجابة على الاختيار الخامس "معترض بشدة" بالنسبة للمفردات الإيجابية والعكس بالنسبة للمفردات السلبية.

- الخصائص السيكومترية لمقياس الحيوية الذاتية:

- مؤشرات صدق البنية لمقياس الحيوية الذاتية:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الحيوية الذاتية؛ باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20 ، ويوضح جدول (11) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الحيوية الذاتية:

جدول (11)

التشبعات لمفردات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة	البعد
18	0.7	1.1	0.11	9.75	0.01	الضبط الانفعالي
17	0.67	1.26	0.14	9.28	0.01	
10	0.67	1	0.11	9.28	0.01	
9	0.66	0.85	0.09	9.18	0.01	
2	0.73	1.03	0.1	10.12	0.01	
1	0.69	1	-	-	-	
19	0.46	0.56	0.08	7.3	0.01	الثقة بالنفس
12	0.6	0.87	0.09	9.56	0.01	
11	0.57	0.58	0.06	9.09	0.01	
4	0.54	0.99	0.12	8.52	0.01	

المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرية	مستوى الدلالة	البعد
3	0.71	1	-	-	-	
21	0.62	0.7	0.08	9.39	0.01	
20	0.5	0.65	0.08	7.72	0.01	
14	0.72	0.75	0.07	10.62	0.01	الرضا عن الحياة
13	0.74	0.98	0.09	10.94	0.01	
6	0.53	0.75	0.09	8.15	0.01	
5	0.66	1	-	-	-	
22	0.53	0.55	0.07	8.45	0.01	
16	0.6	0.56	0.06	9.85	0.01	
15	0.64	0.6	0.06	10.5	0.01	السعادة
8	0.77	0.89	0.07	13.49	0.01	
7	0.8	1	-	-	-	

أظهر جدول (11) أن كل مفردات مقياس الحيوية الذاتية دالة عند مستوى 0.01، وقام بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الحيوية الذاتية.

ويوضح جدول (12) مؤشرات صدق البنية لمقياس الحيوية الذاتية:

جدول (12)

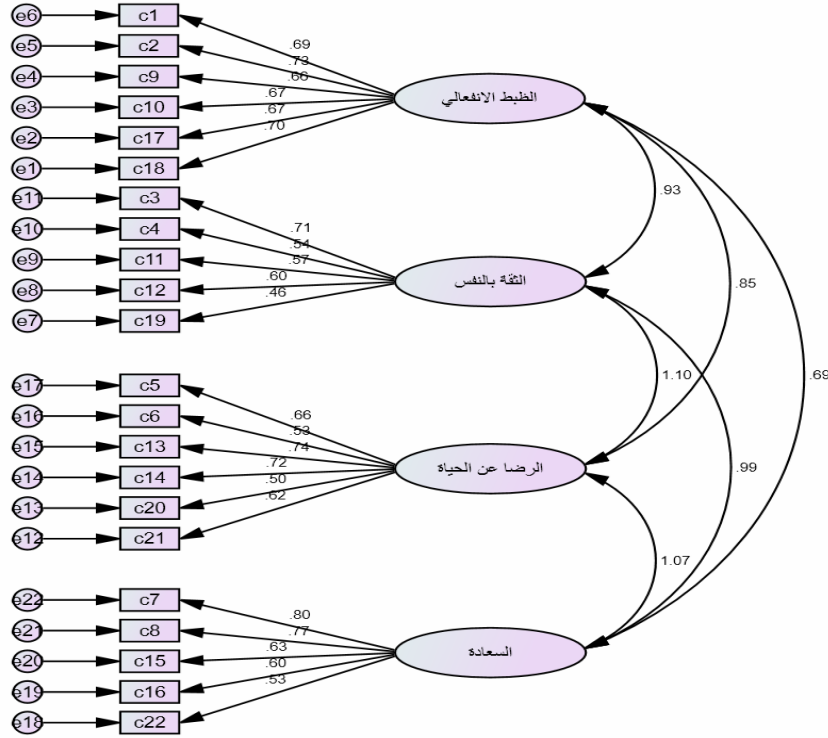
مؤشرات صدق بنية مقياس الحيوية الذاتية

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	524.17	
مستوى الدلالة	دالة عند 0.01	
DF	224	
CMIN/DF	2.34	أقل من 5
GFI	0.95	من (0) إلى (1): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي 1 صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	0.93	
IFI	0.91	
CFI	0.94	
RMSEA	0.08	

أظهر جدول (12) أن مؤشرات النموذج جيدة؛ حيث بلغت قيمة χ^2 للنموذج = 524.17 بدرجات حرية = 224، وهي دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات

الحرية = 2.34 ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95 ، NFI= 0.93 ، IFI= 0.91 ، CFI= 0.94 ، RMSEA= 0.08)؛ مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الحيوية الذاتية.

ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي كانت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس الحيوية الذاتية. ويمكن توضيحه من خلال الشكل التالي:



شكل (3) البناء العاملي لأبعاد مقياس الحيوية الذاتية

الاتساق الداخلي

حُسب من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية المنتمية له، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (13)

الاتساق الداخلي لعبارة مقياس الحيوية الذاتية (ن = 131)

السعادة		الرضا عن الحياة		الثقة بالنفس		الضبط الانفعالي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.57	7	**0.70	5	**0.77	3	**0.70	1
**0.51	8	**0.46	6	**0.55	4	**0.74	2
**0.45	15	**0.64	13	**0.54	11	**0.79	9
**0.49	16	**0.58	14	**0.65	12	**0.62	10
**0.47	22	**0.59	20	**0.63	19	**0.65	17
		**0.61	21			**0.44	18

** دالة عند 0.01

أظهر جدول (13) أن كل مفردات أبعاد المقياس دالة عند مستوى 0.01، مما يثبت الاتساق الداخلي للمقياس، حيث تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (14)

معاملات الارتباط بين ابعاد المقياس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**0.87	الضبط الانفعالي
**0.84	الثقة بالنفس
**0.88	الرضا عن الحياة
**0.81	السعادة

** دال عند 0.01

أظهر جدول (14) أن الأبعاد متسقة مع المقياس ككل؛ وان معاملات الارتباط تتراوح بين: (0.81 - 0.88)، وجميعها دالة عند مستوى (0.01)؛ مما يدل على وجود اتساق بين كل أبعاد المقياس.

ثبات المقياس:

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (15)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس الحيوية الذاتية والمقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الضبط الانفعالي	0.85	0.84
الثقة بالنفس	0.80	0.79
الرضا عن الحياة	0.83	0.82
السعادة	0.88	0.86
المقياس ككل	0.90	0.88

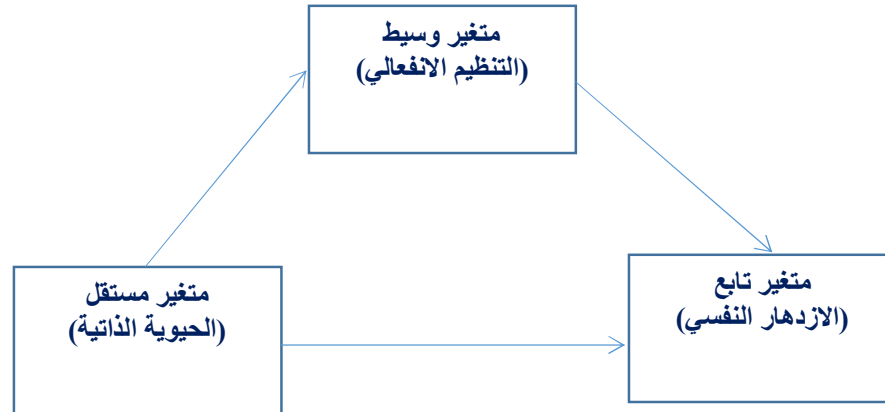
أظهر جدول (15) إلى ارتفاع معاملات الثبات ، والذي يدل على ثبات المقياس، حيث أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية جاءت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات، ويمكن استخدامها علميًا.

نتائج الدراسة:

1- نتائج الفرض الأول:

الذي ينص الفرض على: "تأثر العلاقة بين الحيوية الذاتية والأزدهار النفسي عبر التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة المقبلات على التخرج"

وبناء على ذلك يفترض الباحث النموذج السببي النظري في شكل رقم (4) وفيه المتغير التابع: الأزدهار النفسي، والمتغير المستقل: الحيوية الذاتية، والمتغير الوسيط: التنظيم الانفعالي، ويسعى الباحث من خلال البحث الحالي التحقق منه.



شكل (4)

النموذج السببي المفترض

التحقق من الفرض الأول:

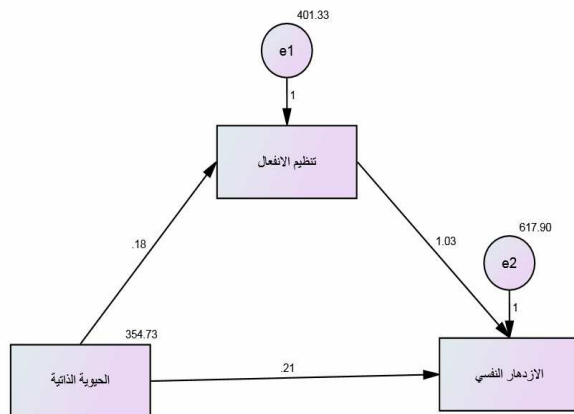
ينص الفرض الأول على أنه " تتأثر العلاقة بين الحيوية الذاتية والازدهار النفسي عبر التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة المقبلات على التخرج"، وللتحقق صحة النموذج البنائي المقترح تم استخدام اسلوب تحليل المسار Path Analysis بواسطة برنامج Amos اصدار 25 وكانت النتائج كما في جدول (16):

جدول (16)

مؤشرات حسن مطابقة بيانات العينة والنموذج المقترح (ن=240)

م	مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي	النتيجة
1	مؤشر النسبة بين قيم χ^2 ودرجات الحرية df	0	أقل من (5)	مقبول
2	مؤشر حسن المطابقة	1	0 إلى 1	مقبول
3	مؤشر المطابقة المتزايد	1	0 إلى 1	مقبول
4	مؤشر المطابقة المعياري	1	0 إلى 1	مقبول
5	مؤشر توكر لويس	0	0 إلى 1	مقبول
6	مؤشر المطابقة المقارن	1	0 إلى 1	مقبول
7	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي	0.045	0.08 فأقل	مقبول

من جدول (16) يتم قبول جميع مؤشرات المطابقة، كما أن قيمة كاي تربيع = صفر وهي قيمة غير دالة احصائياً، وبالتالي تدعم البيانات الأمبيريقية حسن مطابقة وصحة النموذج البنائي المفترض من قبل الباحث ويوضح شكل (5) نتائج اختبار النموذج البنائي المفترض ومعاملات المسار الناتجة والتأثيرات المباشرة للازدهار النفسي وكل من: الحيوية الذاتية والتنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة المقبلات على التخرج.



شكل (5) النموذج المفترض ومعاملات المسار الناتجة من التحليل

ويتضح من خلال أوزان الانحدار في معاملات المسار المحسوبة في النموذج المفترض التأثيرات كما في جدول (17):

جدول (17)

المسارات المباشرة ومعاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية لنموذج تحليل المسار للدرجة الكلية للازدهار النفسي والحيوية الذاتية والتنظيم الانفعالي

مستوى الدلالة P	معاملات الانحدار المعيارية	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	المتغيرات واتجاه التأثير من - إلى
***	0.17	2.636	0.069	0.18	من الحيوية الذاتية الى تنظيم الانفعال
***	0.63	12.847	0.080	1.13	من تنظيم الانفعال الى الازدهار النفسي
***	0.12	2.428	0.087	0.21	من الحيوية الذاتية الى الازدهار النفسي

*** دال عند مستوى 0.001

تفسر الباحثة من خلال جدول (17) النتائج التالية:

- المسار من الحيوية الذاتية الى تنظيم الانفعال = (0.17) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.001) أى أن للحيوية الذاتية تأثيرا مباشرا على تنظيم الانفعال.
- المسار من تنظيم الانفعال الى الازدهار النفسي = (0.63) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.001) أى أن لتنظيم الانفعال تأثيرا مباشرا على الازدهار النفسي.
- المسار من الحيوية الذاتية الى الازدهار النفسي = (0.12) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.001) أى أن للحيوية الذاتية تأثيرا مباشرا على الازدهار النفسي.

وبناءً على ما سبق يتم قبول النموذج المفترض، والتأكد من صحة الفرض الذي يشير إلى "تأثر العلاقة بين الحيوية الذاتية والازدهار النفسي عبر التنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة المقبلات على التخرج".

وتفسر الباحثة وجود تأثير للحيوية الذاتية كمتغير مستقل على الازدهار النفسي كمتغير تابع مع توسط تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بينهم.

- وترجع الباحثة الجزئية الأولى من الفرض الأول، التي أشارت أن للحيوية الذاتية تأثيراً مباشراً على تنظيم الانفعال؛ إلى نظرية تقرير المصير، حيث ينشأ نموذج الحيوية الذاتية على استقلالية التنظيم الذاتي وقلة استهلاك الطاقة، وترى الباحثة أن ذلك ما يتم في ضوء العمليات الداخلية والخارجية المستولة عن التحكم والسيطرة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية، وهو ما يعرف بتنظيم الانفعال؛ كما ترى الباحثة أن الطالبات المقبلات عينة الدراسة، اللاتي يصرن على النجاح والتفوق والوصول إلى أهدافهن المنشودة عقب التخرج، ويتمتعن بنظرة تفاؤلية تجاه المستقبل، من خلال الحرص على بذل الجهد، والمثابرة، من خلال استثمار طاقتهن الحيوية سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي أو الأسري أو الأكاديمي أو الروحي، هن الطالبات القادرات على التحكم والسيطرة على مشاعرهن الإيجابية والسلبية وترك المشكلات جانباً، أو أرجائها لاحقاً، وهو ما يتم من خلال بعض استراتيجيات التنظيم الانفعالي كاستراتيجية إعادة المعرفة، والتي تختص إعادة هيكلة الموقف الانفعالي معرفياً، أو استراتيجية التعبير الانفعالي والتي تختص بالسيطرة على الانفعالات وعدم التعبير عنها. (Gross & John, 2003)

- كما قد تتطلب الضغوط والمشكلات التي تواجههن القدرة على المواجهة وهو ما أورد بنموذج لازاروس (Lazarus, 2000) للتنظيم الانفعالي؛ حيث تُعد المواجهة أسلوب معرفي سلوكي يتخذ للتعامل مع الضغوط والمشكلات؛ فالتنظيم في حد ذاته هو وسيلة يتخذها الفرد بهدف الوصول إلى السعادة والمتعة وتكوين العلاقات الاجتماعية الناجحة والشعور بجودة الحياة الانفعال. (Saeinia et al., 2015, 727)

- كما تفسر الباحثة الجزئية الثانية من الفرض الأول، التي أشارت أن لتنظيم الانفعال تأثيراً مباشراً على الازدهار النفسي. في ضوء طبيعة الازدهار النفسي الذي يرتبط بالنظرة الإيجابية نحو الذات ونحو الآخرين، تقديم الدعم للآخرين وتلقي الدعم منهم، والكفاءة الذاتية والمرونة والصمود في الشدائد. (Hone et al., 2013, 134)، وهو ما يتم من خلال التنظيم الانفعالي الذي يساهم في طريقة التفكير سواء السلبي أو الإيجابي (عياش وفائق، 2016، 620)، كما يتفق مع دراسة (خصاونة، 2020) التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي. كما يساعد على التأثير على ديناميكيات الانفعالات وتعديلها وفقاً للاستجابات التكيفية. (Gross, 2014: 533)؛ وترى الباحثة أن الطالبات المقبلات على التخرج عينة الدراسة واللاتي لديهن نظرة تفاؤلية وإيجابية نحو الغد، ولديهن الرغبة في النجاح والوصول إلى أعلى مستويات الرفاهية والهناء والاندماج في المجتمع المهني وتكوين علاقات اجتماعية ومهنية مرضية وإيجابية هن اللواتي لديهن القدرة على فهم الانفعالات وإدارتها وتقبلها والقدرة على ترك السلوكيات السلبية واستخدام السلوكيات الإيجابية، وهو ما يُعد أحد أشكال التنظيم الانفعالي (مظلوم، 2017، 149)

- وتفسر الباحثة الجزئية الثالثة من الفرض الأول، التي أشارت أن للحيوية الذاتية تأثيراً مباشراً على الازدهار النفسي، في ضوء شمولية الازدهار النفسي الذي يُعد حالة من اكتمال الصحة النفسية التي تُمكن الفرد من الوصول إلى السلوك الإنساني في صورته المثلى، كما يتمثل الازدهار النفسي وفقاً لتصور (Nussbaum, 2000) في ممارسة الحياة بصورة طبيعية،

والصحة الجسدية، وحرية التعبير عن الانفعالات، والعلاقات الاجتماعية، والتكيف مع اختلاف الآخرين، والاستمتاع والترفيه، والحق في المأوى والغذاء، والتأمل، والتمكين البيئي والمشاركة السياسية، وحرية ممارسة الشعائر الدينية. (Jayawickreme & Pawelski, 2007, 329)؛ وهو ما يُعد أشمل وأعم من مجرد الشعور بالحيوية الذاتية: حيث تختص الحيوية الذاتية بالفرد ذاته، في حين يقدم الازدهار النفسي التفاعل والتكيف مع الآخرين رغم الاختلافات، وعلى الرغم من أن الحيوية الذاتية تعد مناهضةً للشعور بالهزيمة والاستنزاف الانفعالي وعدم الثقة بالنفس، إلا أنه كما ترى الباحثة أن الطالبات المقبلات على التخرج اللواتي يتمتعن بالحيوية الذاتية ولديهن الطاقة النفسية والجسمية وقادرات على بذل الجهد والمثابرة لتحقيق أهدافهن، هن الطالبات المكتفيات بهدف التخرج من الجامعة والالتحاق بسوق العمل، بينما يُعد الازدهار النفسي حالة من السعي للوصول لأقصى درجات الكمال في النجاح والعمل وهو متغير استمراري لا يتوقف عند مرحلة أو فترة معينة كما يُعد متغير شمولي يشتمل على جميع المجالات الحياتية لديهن، كما أن الازدهار النفسي يتضمن الشعور بالبناء نفسياً واجتماعياً ووجدانياً. (Mesurado, et al., 2018, 3)

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: " لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس التنظيم الانفعالي لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة- غير متزوجة) ".

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس التنظيم الانفعالي لكل من الطالبات غير المتزوجات والمتزوجات، وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول(18)

يوضح الفروق بين الطالبات غير المتزوجات والمتزوجات في أبعاد التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية

البعد	المجموعة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
إعادة التقييم المعرفي للانفعالات	غير المتزوجات	152	42.33	9.02	2.91	0.01
	المتزوجات	88	38.66	10.08		
التعبير الانفعالي	غير المتزوجات	152	28.19	6.13	2.52	0.01
	المتزوجات	88	25.93	7.54		
الضبط الانفعالي	غير المتزوجات	152	36.99	9.13	2.08	0.05
	المتزوجات	88	34.31	10.48		
الدرجة الكلية	غير المتزوجات	152	107.51	19.47	3.22	0.01
	المتزوجات	88	98.90	20.83		

أظهر جدول (18) وجود فرق دال إحصائياً بين غير المتزوجات والمتزوجات في إعادة التقييم المعرفي للانفعالات؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 2.91، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى، وتوجد فرق دال إحصائياً بين غير المتزوجات والمتزوجات في التعبير الانفعالي؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 2.52، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين غير المتزوجات والمتزوجات في الضبط الانفعالي؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 2.08، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى، ويوجد فرق دال إحصائياً بين غير المتزوجات والمتزوجات في الدرجة الكلية؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 3.22، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى.

ويعني عدم صحة الفرض الصفري، وصحة الفرض البديل الذي يشير إلى "وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوجة- غير متزوجة)

وتفسر الباحثة ذلك في ضوء ما تعانيه الطالبات المتزوجات من أعباء أسرية وعائلية إضافية، قد تجعلها تصر على تحقيق أحلامها واكتمال حلم التخرج دون التفكير الواعي والإدراك بماهية قدراتها، وفرصة تحقيقها، فقد تتجاهل مواجهة الضغوط واكتشاف مصادرها والعمل على حلها (العديني، 2019، 143)؛ كما قد تبدي بعض السلوكيات السلبية أثناء الانفعالات دون محاولة إبدائها لانفعالات إيجابية، وترجع الباحثة ذلك لكثرة المسؤوليات التي تقع على الطالبات المتزوجات مع عامل عدم استقلالية اتخاذ القرار.

- نتائج التحقق من الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس الحيوية الذاتية لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوجة- غير متزوجة)". وللتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس الحيوية الذاتية لكل من الطالبات غير المتزوجات والمتزوجات، وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (19)

بوضوح الفروق بين الطالبات غير المتزوجات والمتزوجات في أبعاد الحيوية الذاتية والدرجة الكلية

المجموعة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة	البعد
غير المتزوجات	152	23.76	5.17	4.29	0.01	الضبط الانفعالي
المتزوجات	88	20.25	7.47			
غير المتزوجات	152	20.01	4.22	3.72	0.01	الثقة بالنفس
المتزوجات	88	17.72	5.20			
غير المتزوجات	152	24.28	4.63	3.56	0.01	الرضا عن الحياة
المتزوجات	88	21.86	5.69			
غير المتزوجات	152	20.73	3.91	3.33	0.01	السعادة
المتزوجات	88	18.85	4.67			
غير المتزوجات	152	88.78	16.37	4.12	0.01	الدرجة الكلية
المتزوجات	88	78.68	21.17			

أظهر جدول (19) أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين غير المتزوجات والمتزوجات في الضبط الانفعالي؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 4.29، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى، ويوجد فرق دال إحصائياً بين غير المتزوجات والمتزوجات في الثقة بالنفس؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 3.72 وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين غير المتزوجات والمتزوجات في الرضا عن الحياة؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 3.56، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين غير المتزوجات والمتزوجات في السعادة؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 3.33، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين غير المتزوجات والمتزوجات في الدرجة الكلية؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 4.12، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى.

ويعني عدم صحة الفرض الصفري، وصحة الفرض البديل الذي يشير إلى "وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس الحيوية الذاتية لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة- غير متزوجة)"

وتفسر الباحثة ذلك في ضوء طبيعة أهداف وطموح الطالبات المقبلات على التخرج، والتي قد تختلف باختلاف طبيعة الفتيات وأحلامهن ومدى احتياجهن للانتهاء من المرحلة الجامعية سواء

كان للالتحاق بسوق العمل وتحقيق الاستقلال المادي والمعنوي، أو باستكمال مراحل الدراسات العليا، وقد تكون الظروف العائلية والاجتماعية بالنسبة للطالبات غير المتزوجات عاملاً مساعداً في السعي لهذه الأهداف؛ حيث تكون لديهن القدرة التيقظ والطاقة والنشاط وبذل الجهد من خلال توظيف طاقتهن الحيوية الانفعالية والاجتماعية والجسدية والعقلية والعاطفية. (أبو حلاوة والحسيني، 2016).

بينما يظل لدى الطالبات المقبلات على التخرج المتزوجات بعض الالتزامات والمسئوليات التي تخفف من الشعور بالحيوية الذاتية، فقد تكون الطالبات المتزوجات هن الأقل في الضبط الانفعالي لما يتطلبه طبيعة وضعهن الأسري وعدم التحكم والسيطرة واتخاذ القرارات المنفردة في جميع الأوقات، كما قد تعاني الطالبات المتزوجات من عدم الثقة بالنفس نظراً لعدم توافر الوقت الكافي لإتمام عمليات الاستذكار بالكيفية التي تتاح للطالبات غير المتزوجات، كما أن الضغوط والمسئوليات الأسرية والالتزامات التي تقع على عاتقهن قد يقلل من الشعور بجودة الحياة والشعور بالسعادة.

وهذا ما يختلف مع دراسة (العبيدي، 2020) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في الحيوية الذاتية لدى الطلاب تبعاً للحالة الاجتماعية.

بينما تتفق الدراسة في تمتع طالبات الجامعة بالحيوية الذاتية مع دراسات كل من (مصطفى، 2018)، و(المصري، 2020)

نتائج التحقق من الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: " لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات مقياس الازدهار النفسي لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة- غير متزوجة) ".

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس الازدهار النفسي لكل من الطالبات غير المتزوجات والمتزوجات، وكذلك حساب قيم "ت"، وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (20)

يوضح الفروق بين الطالبات غير المتزوجات والمتزوجات في أبعاد الازدهار النفسي والدرجة الكلية

البيد	المجموعة	ن	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة
الوجداني	غير المتزوجات	152	59.26	10.77	3.4	0.01
	المتزوجات	88	53.83	13.67		
الاجتماعي	غير المتزوجات	152	33.69	8.22	2.78	0.01
	المتزوجات	88	30.44	9.49		
الروحي	غير المتزوجات	152	37.12	10.84	2.66	0.01
	المتزوجات	88	33.17	11.46		
الشخصي	غير المتزوجات	152	23.63	5.43	3.51	0.01
	المتزوجات	88	20.80	6.95		
الدرجة الكلية	غير المتزوجات	152	153.70	29.86	3.55	0.01
	المتزوجات	88	138.24	36.54		

أظهر جدول (20) أنه يوجد فرق دال إحصائياً بين غير المتزوجات والمتزوجات في البعد الوجداني؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 3.4، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات، حيث كان متوسطها أعلى، ويوجد فرق دال إحصائياً بين غير المتزوجات والمتزوجات في البعد الاجتماعي؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 2.78، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين غير المتزوجات والمتزوجات في الروحي؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 2.66، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين غير المتزوجات والمتزوجات في الشخصي؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 3.51، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين غير المتزوجات والمتزوجات في الدرجة الكلية؛ حيث بلغت قيمة "ت" = 3.55، وهي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 في اتجاه مجموعة غير المتزوجات؛ حيث كان متوسطها أعلى.

ويعني عدم صحة الفرض الصفري، وصحة الفرض البديل الذي يشير إلى "وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الازدهار النفسي؛ لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة- غير متزوجة)"

وتفسر الباحثة ذلك في ضوء الطموح الذي يعتلي الطالبات غير المتزوجات سواء كان طموح مهني أو تعليمي أو طموح مزدوج بالعمل واستكمال الدراسات العليا، إلى جانب طموح الزواج

وتكوين أسرة، وهو ما ينتج عن الشعور بالرفاهية والتفاؤل والرضا عن الحياة، والشعور بالإشباع النفسي والمادي والروحي والاجتماعي، وقدرته على بناء علاقات اجتماعية مرضية مع الآخرين (العبيدي، 2019)؛ كما أن الطالبات غير المتزوجات يكن الأكثر تطلعًا وتفاؤلاً بتحقيق النجاحات؛ مما يزيد من قدرتهن على التخطيط لإشباع حاجتهن النفسية والاجتماعية. (طه، 2021، 246)

التوصيات والمقترحات :

- إعداد برامج إرشادية لتنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعات.
- اهتمام المرشدين التربويين بتنمية الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعات.
- اهتمام المرشدين التربويين بتوعية الطلاب على أهمية تحقيق الازدهار النفسي.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- البلاح، خالد عوض (2020). استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي وعلاقتها بالاستثارة الفائقة والذكاء الوحي لدى المهوبين بالمرحلة الثانوية. *مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس*، 21(10)، 181-214.
- أبو النور، محمد عبد التواب (2010). *الدافعية للبحث التربوي في علاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية-جامعة الفيوم- المؤتمر العلمي العاشر: البحث التربوي في الوطن العربي، بكلية التربية جامعة الفيوم*، 2(10)، 347-402.
- أبو حلاوة، محمد سعيد؛ والحسيني، عاطف (2016). *علم النفس الإيجابي: نشأته وتطوره، ونماذج من قضاياها. القاهرة: عالم الكتب.*
- جاسم، ضياء نمر؛ والسباب، أزهار محمد (2021). *الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي، مجلة الآداب، كلية الآداب جامعة بغداد*، 138(1)، 203-228.
- الجبيلي، محمد عبدالله (2021). *تنظيم الانفعال وعلاقته بالتماسك في المدرسة لدى طلبة المرحلة الثانوية، المجلة العربية للعلوم التربوية*، 5(19)ن 21-50.
- حلبي، أمينة حسن (2022). *الدور الوسيط لإشباع الحاجات النفسية الأساسية في العلاقة بين التركيز التنظيمي والازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس*، 23(2)، 181-128.
- خصاونة، أمنة حكمت (2020). *التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 11(30)، 30-46.
- رزق، زينب شعبان (2020). *بنية الازدهار النفسي لدى الطالب المعلم في ضوء المستوى الاقتصادي المدرك والنوع. المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 107(30)، 295-351.
- السلي، صفية محمد؛ وأكرم هديل عبد الله (2020). *مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة وعلاقته بالرضا عن الحياة. مجلة العلوم التربوية والنفسية (AJSRP)*، 34(4)، 120-144.
- سليم، عبد العزيز إبراهيم (2016). *الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الايجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الارشاد النفسي بمركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس*، 1(47)، 171-262.
- الصبان، عبير؛ والسلي سماح وعبد الحي، هبه (2020). *التنظيم الانفعالي وعلاقته بدافع الانجاز لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية*، 28(3)، 217-248.
- طه، رياض سليمان (2021). *النموذج البنائي لغلاقة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشفقة بالذات بالازدهار النفسي لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية النفسية للدراسات النفسية*، 31(110)، 231-292.

- العبيدي، عفراء إبراهيم (2019). الازدهار النفسي لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات*، 2(8)، 37-55.
- عدوي، طه ربيع؛ والشريبي، عاطف مسعد (2021). الازدهار النفسي وتقدير الذات كمؤشرين للتنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة قطر. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس*، 15(3)، 382-402.
- العديني، ماجدة محمد (2019). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على اليقظة العقلية لتحسين تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة. *المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة اسيوط*، 35(11)، 132-184.
- عياش، ليث محمد؛ و فائق صبا دريد (2016). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية الأساسية*، 22(95)، 613-638.
- مزاور، نسيم؛ وبن يحيى، أسماء (2021). الكفاءة الذاتية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة مقارنة على عينة من طلبة جامعة غرداية قسم العلوم الاجتماعية. *مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة*، 13(2)، 253-264.
- المصري، فاطمة الزهراء (2020). الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا في كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية: دراسة سيكومترية كلينكية. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 30(106)، 237-286.
- مصطفى، سارة حسام (2018). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي. *مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس*، 56، 33-112.
- مظلوم، مصطفى على (2017). "تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية-كلينكية)". *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب (ASEP)*، 143، 82-212.
- نصار، عدي ناصيف (2018). التسويق الأكاديمي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة حيفا، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

ثانياً: المراجع العربية المترجمة:

- Abu Al-Nour, M. (2010). *Motivation for educational research in its relationship to some psychological variables among a sample of graduate students at the Faculty of Education - Fayoum University - The Tenth Scientific Conference: Educational Research in the Arab World*, Faculty of Education, Fayoum University, 2 (10), 347-402.
- Abu Halawa, M., & Al-Hussaini.(2016). *Positive psychology: its origins and development, and models of its issues*. Cairo: Alam AL Kotop.



- Adawi, T., & Al-Sherbiny, A.(2021). Psychological well-being and self-esteem as predictors of compatibility with university life among Qatar University students. *Journal of Educational and Psychological Studies, Sultan Qaboos University*, 15 (3), 382-402.
- Al-Balah, K. (2020). Cognitive emotional regulation strategies and their relationship to super arousal and inspirational intelligence among gifted students at the secondary stage. *Journal of Scientific Research in Education, Girls' College of Arts, Sciences and Education, Ain Shams University*, 21 (10), 181-214.
- Al-Jubaili, Muhammad Abdullah (2021). Emotion regulation and its relationship to school cohesion among secondary school students. *Arab Journal of Educational Sciences*, 5 (19), pp. 21-50.
- Al-Masry, F. (2020). The subjective vitality of graduate students at the Faculty of Education, Helwan University in the light of some demographic variables: a clinical psychometric study. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 30(106), 237-286.
- Al-Obaidi.(2019).Psychological prosperity among university students in the light of some variables. Algerian. *Journal of Research and Studies*, 2(8), 37-55.
- Al-Odini, M. (2019). The effectiveness of a cognitive-behavioral program based on mental alertness to improve emotion regulation among university students. *The Scientific Journal of the Faculty of Education, Assiut University*, 35(11), 132-184.
- Al-Sabban., A., Al-Salmi, S., & Abdel-Hay, H. (2020). Emotional regulation and its relationship to achievement motivation among a sample of Umm Al-Qura University female students. King Abdulaziz University. *Journal of Arts and Humanities*, 28(3), 217-248.
- Al-Salami, S., & Akram H.(2020). The level of emotional regulation among a sample of secondary school students in Jeddah and its relationship to life satisfaction. *Journal of Educational and Psychological Sciences (AJSRP)*, 34(4), 120-144.
- Ayyash, L., & Faeq S. (2016). Emotional regulation among university students. *Journal of the College of Basic Education*, 22(95), 613-638.

- Helmy, A. (2002). The mediating role of satisfying basic psychological needs in the relationship between organizational focus and psychological prosperity among university students. *Journal of Scientific Research in Education, Girls' College of Arts, Sciences and Education, Ain Shams University*, 23(2), 128-181.
- Jassem, D., & AL- Sabab, A. (2021). Self vitality among sixth preparatory students. *Journal of Arts, College of Arts, University of Baghdad*, 138 (1), 228-203.
- Khasawneh, A. (2020). Emotional regulation and its relationship to positive thinking among Yarmouk University students. *Al-Quds Open University Journal of Educational and Psychological Research and Studies*, 11(30), 30-46.
- Mazawer, N., & Bin Yahya, A. (2021). Self-efficacy and its relationship to coping strategies among students who are about to graduate, a comparative study on a sample of students of the University of Ghardaia, Department of Social Sciences. *Journal of the researcher in the humanities and social sciences, University of Kasdi Merbah, Ouargla*, 13(2), 253-264.
- Mazloum, M. (2017). Emotion regulation and its relationship to alexithymia among a sample of university students (a psychometric-clinical study). *Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Association of Arab Educators (ASEP)*, 82,143-212.
- Mostafa, S. (2018). The effectiveness of a selective counseling program for the development of personal vitality among a sample of university youth. *Psychological Counseling Journal, Ain Shams University*, 56, 112-33.
- Nassar, U. (2018). *Academic procrastination and its relationship to emotional regulation strategies among Haifa University students*, published Master's Thesis, Faculty of Educational and Psychological Sciences, Amman Arab University.
- Rizk, Z.(2020). The structure of psychological prosperity for the student teacher in light of the perceived economic level and gender. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 107 (30), 295-351.
- Taha, R. (2021). The structural model of the closing of the five major factors of personality and compassion in particular to psychological prosperity among university students. *The Egyptian Journal of Psychological Studies, Psychological Association for Psychological Studies*, 31 (110), 231-292.



ثالثاً: المراجع الأجنبية:

- Akin, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Journal of Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410.
- Akin, A., & Akin, U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Journal of Suma Psicológica*, 22, 37-43.
- Edwards, S., Ngcobo, H., Edwards, D., & Palavar, K. (2005). Exploring The Relationship Between Physical Activity, Psychological Well-being and Physical Self-Perception in Different Exercise Groups, South Africa. *Journal for Research in Sport, Physical Education eation*, 27(1) 60-99.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012). University students constructions of flourishing in British higher education: An inductive content analysis. *Journal of Internationa Wellbeing*, 2(1), 1- 21.
- Gross, J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical oundations*. In J. (Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation 3–20. The Guilford Press
- Gross, J., & John, O. (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.
- Hone, L., Jarden, A., & Schofield, G. (2014). Psychometric properties of the Flourishing Scale in a New Zealand sample. *Journal of Social Indicators Research*, 119(2), 1031-1045.
- Jayawickreme, E., & Pawelski, J. (2007). Can Nussbaum Capabilities Approach Be Integrated Within a Complete Positive Psychological Theory of Happiness?. *Journal of Philosophical Psychology*, 26(3), 383-400.
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 207-222.
- Kurtus, R. (2012). What is Vitality? Retrieved fro <https://www.school-for-champions.com>
- Lazarus, R. (2000). Toward better research on stress and coping. *Journal of American Psychologist*, 55(6), 665-673.

- Mesurado, B., Crespo, F., Rodríguez, O., Debeljuh, P., & Carlier, S. (2018). The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. *Journal of Current Psychology*, 1-10.
- Ng, J., Huebner, S., Hills, J., & Valois, F. (2018). Mediating effects of emotion regulation strategies in the relations between stressful life events and life satisfaction in a longitudinal sample of early adolescents. *Journal of school psychology*, 70, 16-26
- Niven, K. (2017). The four key characteristics of interpersonal emotion regulation. *Journal of Current Opinion in Psychology*, 17, 89-93.
- Pollatos, O., & Gramann, K. (2012). Attenuated modulation of brain activity accompanies emotion regulation deficits in alexithymia. *Journal of Psychophysiology*, 49(5), 651-658
- Ryan, M., & Deci, L. (2000). "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being," *Journal of American Psychologist*, 1(55), 68-78
- Ryan, R., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*. 65(3), 529-565
- Ryff, C., & Singer. (2008): Know Thyself and Become what you are: A Eudemonic Approach to psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Saeinia, M., Barjoe, K., & Bozorgi, D. (2015). The effect of Self-Compassion Training on the Emotion Regulation of married women who referred to counseling center. *international journal of humanities and cultural studies*, 2356-5926.
- Saricam, H. (2016). Examining the relationship between self-rumination and happiness: The mediating and moderating role of subjective. *Journal of Universities Psychological*, 15(2), 383-397.
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: Free Press
- Thayer, R. (1996). *The origin of everyday moods*. New York: Oxford University
- Thompson, A. (1994). Emotion regulation: A theme in search for definition, In N.A. Fox, The development of emotion regulation: behavioral and biological consideration. *Journal of Monographs of The Society for Research in Clinical Development*, 59, 25-52.