



د/ فاطمة يحيى حسن القديمي

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالهناء النفسي لدى عينة من أعضاء...

Humanities and Educational
Sciences Journal

ISSN: 2617-5908 (print)



مجلة العلوم التربوية
والدراسات الإنسانية

ISSN: 2709-0302 (online)

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالهناء النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك خالد(*)

DOI: <https://doi.org/10.55074/hesj.vi33.824>

د/ فاطمة يحيى حسن القديمي
أستاذ الإرشاد والتوجيه النفسي المساعد
جامعة الملك خالد بأبها - قسم علم النفس

تاريخ قبوله للنشر 3/6/2023

<http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index>

(*) تاريخ تسليم البحث 2/5/2023

(*) موقع المجلة:

العدد(33)، سبتمبر 2023م

472

مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية



التنظيم الانفعالي وعلاقته بالهناء النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك خالد

د/ فاطمة يحيى حسن القديمي
أستاذ الإرشاد والتوجيه النفسي المساعد
جامعة الملك خالد بأبها - قسم علم النفس

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك خالد، كما هدف إلى التعرف على الفروق في كل من التنظيم الانفعالي والهناء النفسي لدى عينة البحث وفقاً للمتغير (الجنس - الخبرة التدريسية - التخصص العلمي)، وبلغت العينة الكلية (319) من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، واستخدمت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد (Gross, 2001) ترجمة حيدر يعقوب (2011)؛ ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد (Ryff, 1989) ترجمة مجدة كشكي (2018). كأدوات للبحث، وتوصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين كل من التنظيم الانفعالي والهناء النفسي لدى عينة البحث، كما كشف البحث عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (الجنس - الخبرة التدريسية - التخصص العلمي)، كما كشف البحث عن عدم وجود فروق في الهناء النفسي لدى عينة البحث وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (الخبرة التدريسية - التخصص العلمي)، إلا أنه توجد فروق دالة إحصائياً في الهناء النفسي لدى عينة البحث لصالح أعضاء هيئة التدريس الذكور.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي - الهناء النفسي - أعضاء هيئة التدريس.



Emotional regulation and its relationship to psychological well-being among teaching staff in the university

Dr. Fatmah Yahya Al- qadimi

Assistant Professor of Counseling Psychology College
of Education - King Khalid University - Kingdom of Saudi Arabia

Abstract:

The aim of this research is to discover the relationship between the Emotional Regulation and Psychological Well-being among a sample of teaching staff in the King Khalid University in Abha. Also, it aim to discover the differences in Emotional Regulation among demographic variables (Gender- Teaching experience- Scientific Major) Also, it aim to discover the differences in Psychological Well-being among demographic variables (Gender- Teaching experience- Scientific Major), The sample was (319) of teaching staff.

The researcher used the measure of Emotional Regulation scale which prepared by (Gross, 2001), translated by Haider Yagoub (2011), and Psychological Well-being scale which prepared (Ryff, 1989) translated by Mogeda Elkeshky (2018), The results showed there is a statistically significant positive correlation between each of the emotional regulation and psychological well-being of the research sample. The results were showed there were no statistically significant differences in Emotion Regulation among the demographic variables (Gender- Teaching experience- Scientific Major). Also. it showed there were no statistically significant differences in Psychological Well-being among the demographic variables (Teaching experience- Scientific Major), but there are differences in Psychological Well-being for male teaching staff.

Keywords: Emotional regulation - psychological well-being -teaching staff.



مقدمة البحث:

ميز الله الإنسان عن بقية المخلوقات في قدرته على التعاطي مع المثيرات والمواقف المختلفة بأشكال مختلفة من ردود الأفعال، بين ردة فعل إيجابية أو سلبية أو إهمال لتلك المثيرات، ولذا حظي موضوع دراسة الانفعالات البشرية باهتمام كبير من علماء النفس، في محاولة لتفسير هذا التنوع من ردود الأفعال، ويعد تنظيم الانفعالات واحدة من أهم وأحدث المصطلحات في هذا المجال، والذي يرتبط ارتباطاً كبيراً مع الموقف الذي يحدث فيه الانفعال وكذلك يرتبط مع البنى المعرفية للإنسان عبر الأجيال.

إن دراسة الانفعالات بشكل عام يهدف إلى إمكانية التنبؤ بسلوك الفرد داخل هذه المواقف كما يهدف إلى دراسة ما هي آثار هذه الانفعالات على الفرد، إلا أن قدرة الفرد على إدارة انفعالاته وتنظيمها تؤدي دوراً مهماً في وجود أثر انفعالي على الفرد بعد الموقف الانفعالي من عدمها، حيث قد يكون الأثر الانفعالي سلبياً عند فشله في تنظيم انفعالاته، فقد يتكون لديه العديد من مشاعر العجز وعدم التمكن داخل البيئة التي يعيش فيها ويؤثر ذلك على تقبله لذاته وعلاقاته ويغيب عنه الهدف من حياته، مما قد ينذر بعدم وجود حياة نفسية جيدة، بما يطلق عليه بعدم "الهناء النفسي".

مشكلة البحث:

تعد مهنة التدريس من المهن الأساسية والتي يعزى إليها مهمة الدعم المعرفي للثروة البشرية داخل المجتمعات، والتي تستند عليها مؤسسات التعليم العام والتعليم الجامعي في التأثير على جودة مخرجات هذه المؤسسات ومرتكزاتها، ويعد عضو هيئة التدريس في مؤسسات التعليم العالي اللبنة الأساسية بها، والذي يوكل إليه هذه المهمة العظيمة، إلا أن عضو هيئة التدريس يجب أن يشعر داخل تلك المؤسسات بالعديد من مظاهر ومؤشرات الهناء النفسي الجيدة والتي من شأنها أن تؤثر في أدائه المهني.

إن طبيعة المهن الأكاديمية تتسم ببعض المواقف الضاغطة بشكل عام، والتي تؤثر في مشاعر وانفعالات أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، إلا أن هذه المشاعر قد تتسم باختلاف بين عضو هيئة التدريس وآخر، ما قد يحدث تباين بينهم في التعاطي مع هذه المواقف انفعالياً، فقد يسعى بعض أعضاء هيئة التدريس إلى التحكم بانفعالاتهم والسيطرة عليها والعمل على تنظيمها في حين أن آخرين قد يكونوا خلاف ذلك.

إن هذه المواقف الانفعالية قد تزيد من تكون مشاعر سلبية ومنفرة لدى أعضاء هيئة التدريس نحو الجامعة، فقد تتكون لديه مشاعر بعدم الاستقلالية والتمكن داخل هذه البيئة مما ينعكس على علاقاته وتقبل ذاته فتخلو حياته المهنية من الهدف، والتي قد تشكل لدى عضو هيئة التدريس مشاعر بعدم جودة الحياة النفسية أو ما يسمى ب "الهناء النفسي" داخل الجامعة.

وفي ضوء ما تقدم، يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في التساؤلات التالية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والهناء النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس وفقاً لبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس - الخبرة التدريسية - التخصص العلمي)؟
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائية في الهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس وفقاً لبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس - الخبرة التدريسية - التخصص العلمي)؟



أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- 1- التعرف على طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والهناء النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.
- 2- الكشف عما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى أعضاء هيئة التدريس وفقاً لبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس-الخبرة التدريسية- التخصص العلمي).
- 3- الكشف عما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في الهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس وفقاً لبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس - الخبرة التدريسية - التخصص العلمي).

أهمية البحث:

تبرز أهمية هذا البحث في عدة نواحي:

1- الأهمية النظرية:

- 1- تبرز أهمية البحث في تناولها لعينة ذات أهمية وهم أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، والتي تضع الجامعة على عاتقها مركزاتها وجودة مخرجاتها، وكذلك تكسب طلابها ما تحقق به المملكة العربية السعودية رؤيتها 2030.
- 2- تبرز أهميته في متغيرات البحث ذاتها، حيث أن دراسة تنظيم الانفعالات والهناء النفسي يعدان من الموضوعات الهامة لدى أعضاء هيئة التدريس
- 3- إثراء المكتبة العربية النفسية بموضوع علمي حديث حول تنظيم الانفعالات والهناء النفسي، والعلاقة بين هذه المتغيرات.

2- الأهمية التطبيقية:

- 1- ما ستسفر عنه نتائج البحث ستساعد في تقديم العديد من التوصيات التي تساعد صناع القرار في الجامعة في تنمية العملية الوقائية والعلاجية والتطويرية، والتي تساعد عضو هيئة التدريس على أداء مهمته.
- 2- ما ستسفر عنه نتائج البحث الحالي سيساهم في تصميم البرامج الإرشادية والتدريبية لأعضاء هيئة التدريس، من قبل أخصائيين نفسيين واجتماعيين للعمل على تقديم الدعم المناسب لهم ورفع مستويات التكيف لديهم.

مصطلحات البحث:

- التنظيم الانفعالي Emotional Regulation

يعرف كروس (Gross, 1999) التنظيم الانفعالي بأنه "العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات". وتعرف الباحثة التنظيم الانفعالي إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها العضو على مقياس التنظيم الانفعالي كروس (Gross, 1999)، حيث تدل الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها العضو على وجود درجة عالية من التنظيم الانفعالي لديه.



الهناء النفسي Psychological Well-being -

يعرف رايف وسينجر (Ryff & Singer, 2008) الهناء النفسي بأنه "مجموعة المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام".
وتعرف الباحثة الهناء النفسي إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها العضو على مقياس الهناء النفسي رايف وسينجر (Ryff & Singer, 2008)، حيث تدل الدرجة المرتفعة التي يحصل عليها العضو على وجود درجة عالية من الهناء النفسي لديه.

حدود البحث:

- 1- الحدود الموضوعية: يتحدد بالموضوع الذي يبحثه بالتنظيم الانفعالي وعلاقته بالهناء النفسي.
- 2- الحدود البشرية: يقتصر البحث على أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك خالد.
- 3- الحدود المكانية: جامعة الملك خالد بجميع فروعها داخل مدينة أبها وخارجها.
- 4- الحدود الزمانية: تم جمع بيانات البحث خلال العام الدراسي 1444هـ-2023م.

الإطار النظري:

المحور الأول: تنظيم الانفعال

يحاول الفرد في العديد من المواقف في الحياة اليومية تنظيم انفعالاته من خلال تنظيم ما يتسبب في انفجارها، فتناول مراهق ما الطعام بنهم عندما يشعر بالوحدة والاكتئاب، ويجري مدير بنك لساعات كل صباح حتى ينشغل عن التفكير في طلاقه الوشيك، ويكافح السياسي إخفاء فرحته بسقوط منافسه إرضاء أثناء المؤتمر الصحفي، ويمارس المدير التنفيذي لأحدى الشركات رياضة اليوجا حتى يستطع التعامل مع ضغط متطلبات العمل، ويتعامل الطالب مع صدمة نفسية في مرحلة الطفولة بالاحتفاظ بسجل يومي عن مكنون مشاعره، كل ذلك وأكثر ما هي إلا محاولات للتنظيم إما للفعل أو للانفعال.

تعريف تنظيم الانفعال:

ستحاول الباحثة إيراد هذه بعض المفاهيم المرتبطة بالتنظيم الانفعالي من خلال ما يرى منظريه:

- مفاهيم ركزت على الجانب الخارجي:

ركز دودج (Dodge, 1989, 340) على التنظيم الانفعالي من منظور خارجي، حيث عرف تنظيم الانفعال بأنه "العملية التي بواسطتها يعمل التنشيط في مجال استجابة واحدة على تغيير التنشيط وتحديد نسبه وتعديله في مجال استجابة أخرى"، ومن خلال هذا التعريف يمكن القول إنه من خلال فهم الفرد لنسق هذه الاستجابات فإنه يبدأ في تنظيم انفعالاته.

- مفاهيم ركزت على الهدف من تنظيم الانفعال:

يعرف ايسنبرج وسبنرد (Eisenberg & Spinrad, 2004, 23) تنظيم الانفعال بأنه "قدرة الفرد في تنظيم مشاعره الذاتية كالخوف والغضب والحزن والفرح ومحاولات تعديلها وضبطها والتحكم بها من خلال ممارسة



عدة أساليب: تعديل الانفعالات، وتقليلها، وتغيير الانفعالات السلبية إلى إيجابية، لتحقيق الأهداف الشخصية، والوصول إلى مرحلة التكيف وإنجاز الأهداف" ويتضح من هذا التعريف أن تركيزه على دينامية الانفعال بالتقليل أو زيادة، ويكون في موقف محدد ومعين.

- مفاهيم تركز على جانب مرضي وصحي والشخصية:

طبقا لكروس ومانوز (Gross & Munoz, 1995) فإن تنظيم الانفعال هو "عامل موحد للتنوع في الأعراض والسلوكيات سيئة التكيف"، ففي اضطراب الشخصية الحدية تعتقد لاين هان Linehan أن الخاصية الأساسية لاضطراب الشخصية الحدية هو عدم القدرة على تنظيم الانفعال، وان السلوكيات العامة المتضمنة دائما في الاضطراب مثل إيذاء الذات هي وسيلة لتنظيم الانفعال لدى هؤلاء الأفراد، فهم غير قادرين على تنظيم أنفسهم بأسلوب صحي (John & Gross, 2004, 1303).

- مفاهيم ركزت على الجانب الداخلي:

يعرف سنو وآخرون (Snow et al., 2013, 149) تنظيم الانفعال بأنه "الوعي الذاتي بالانفعالات الفردية، وقدرة الفرد على التحكم والسيطرة بالانفعالات السلبية".

- مفاهيم ركزت على جانب المهارة:

عرف جرانفسكي وكرايج (Garnefski & Kaaij, 2001, 142) تنظيم الانفعال بأنه "المهارات التي تحفظ توازن الفرد الانفعالي في علاقاته وانفعالاته مع ذاته والآخرين، وتساعد في التحكم بعواطفه أثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد".

- مفاهيم ركزت على عملية تنظيم الانفعال:

في حين عرف كروس (Gross, 1999) تنظيم الانفعال بأنه "كل العمليات الداخلية أو الخارجية المسؤولة عن مراقبة، وتقوم، وتعديل، ردود الفعل الانفعالية وتحديدًا خصائص الشدة والتوقيت" (Gross, 2001, 44).

نظريات التنظيم الانفعالي:

نظرية التحليل النفسي:

عرفت هذه النظرية بتكيزها على الصراع بين الدوافع القائمة على أساس بيولوجي وعمليات الكبح، ولعل ما قدمه صاحب هذه النظرية العالم النمساوي فرويد Freud من خلال دراسته للقلق كمصطلح عام للانفعالات السلبية، محاولا العمل على تنظيم هذا القلق والتحكم به، إنما هو محاولة أولى لدراسة تنظيم الانفعال (Gross, 1999, 552). حيث اقترح في نموذج البناءي للشخصية، أن فشل مكون الأنا، يعمل على توليد القلق من خلال علاقتها مع كلا من الهو والانا الأعلى، حيث أن القلق الواقعي يكون مرتبطا مع المتطلبات الموقفية، وفي هذه الحالة يتولد القلق لتجنب هذه المواقف في المستقبل (Gross, 1999, 553).

إن تنظيم القلق يلعب دورًا كبيرًا في نظرية التحليل النفسي، حيث تعمل الأنا على تنظيم دوافع الهو ودوافع الأنا الأعلى والتي تنعكس على تنظيم القلق (الانفعال)، وفي حال عدم الوصول إلى حالة منتظمة فإنها تطلق بعض الميكانزمات الدفاعية والتي ينظر إليها على أنها عمليات تنظيم للقلق، وهذه العمليات تكون لا شعورية تعمل على تعديل الواقع وإضعاف السلوك واستهلاك للطاقة ولا تحقق إشباعًا للدوافع.

التنظيم المعرفي للانفعال من المنظور الاجتماعي المعرفي الانفعالي:

إن من مبادئ العلوم الاجتماعية المعرفية الانفعالية لدراسة الدماغ تركيزها على العمليات السلوكية والعقلية، حيث يجب تفسيرها باستخدام نماذج متعددة المستويات ترتبط بعدة أمور هي:

- قياسات الاستجابات السلوكية والفسولوجية والمرتبطة بالخبرات.
- توظيفات ميكانزمات معالجة المعلومات.
- الأسس العصبية لدى الأفراد.

وهذا يجعل من هذا النموذج مفسرا عمقا لظاهرة تنظيم الانفعال، فتحليل المستويات الثلاث السابقة يقدم أدق في الوصف والتفسير والتنبؤ في تنظيم الانفعال. كما أن مثل هذه النماذج المتعددة تعمل على تحديد وتضييق البيانات التي يستدل منها في تفسير الظواهر، فالبيانات السلوكية مثلا تعمل على تحديد وتضييق المعلومات التي نستخلصها من عمل الدماغ.

كما أن هذا النموذج يوضح أن بيانات علم الدماغ تكمل البيانات السلوكية في تفسير تنظيم الانفعال، وذلك على النحو التالي:

الدراسات السلوكية للتنظيم المعرفي للانفعال:

يبين هذا النموذج كيف أن الانفعالات ذات منشأ من أنظمة الدماغ، أي أنها تعمل على تقييم المثير الانفعالي وأهميته والأهداف والحاجات التي توابكها، ويتم ذلك على مراحل متفرقة تتحكم في الانتباه للمثيرات وعمليات تقييمه والاستجابة له.

وافترض هذا النموذج أن استراتيجية التعامل مع تنظيم الانفعال تتأثر بطريقة المعالجة لهذه المواقف، وأشارت هذه الدراسات إلى أنه يجب ملاحظة المرحلة ونوع المعالجة التي تولد الانفعال للوصول إلى النتائج السلوكية المتعددة، ويتضح ذلك عندما يطلب من الأفراد إعادة تقييم التصورات المزعجة حول أحداث الفيلم معرّفيا، فإن هذا يقلل من الانفعال السلبي نحو الفيلم، في حين أن الطلب منهم أن يقوموا هذه التصورات دون تغييرها معرّفيا يجعل الاستجابة التلقائية تظهر في المواقف الأخرى (Ochsner & Gross, 2008, 155).

ومما يميز فكرة كروس وزملائه (Gross & Colleges) هو تركيزهم على أهمية العامل المعرفي في تنظيم الانفعال، كونه يعمل على تقييد وتقليل الخبرات السلبية، دون أن يضعف الذاكرة أو عملية الاستشارة، بخلاف التنظيم السلوكي للانفعال كقمع السلوك التعبيري، والذي يضعف الذاكرة ويزيد من فاعلية الجهاز العصبي السمبثاوي (Ochsner & Gross, 2005, 242).

دراسات التصوير العصبي للتنظيم المعرفي للانفعال:

في ضوء دراسات الدماغ درست مراكز الاستشارة والسيطرة على الاستجابة الانفعالية، وكذلك تم دراسة الذاكرة والانتباه، وبما أن إعادة التقييم المعرفي Cognitive reappraisal في تنظيم الانفعال يعتمد إعادة التفكير حول معنى المثيرات وكذلك الأهداف والحاجات فهي تعمل على تغيير الانفعال (Ochsner & Gross, 2008, 154).



وتشير الدراسات التي تناولت إعادة التقييم المعرفي ، إلى أن عملية إعادة التقييم المعرفي تعتمد على التفاعل بين مناطق ما قبل الجبهيّة Prefrontal والمناطق الحزامية Cingulate regions، وهذه المناطق تشمل على نشاطات الضبط المعرفية والتي تؤثر على مناطق أخرى كاللوزتين وجزيرة رايل في الدماغ والتي تتضمن الاستجابات الانفعالية، فعند تعمد التأثير على إعادة التقييم فهذا يؤثر على العمل السلوكي، فنشاط اللوزتين (زيادة أو نقصان) يكون مقترنا باتخاذ الهدف بعد التفكير في المثير (معرفي) بطريقة انفعالية، كما أن نشاط (زيادة أو نقصان) منطقة قبل الجبهيّة واللوزة المخية يؤثر على التغييرات في الخبرة الانفعالية وكذلك الاستجابة التلقائية.

تنظيم الانفعال في نموذج الذاكرة المزروجة:

يعتمد التنشيط الانفعالي في هذه النظرية على المخطط Schema، حيث يقوم البناء المعرفي للفرد بتزويده بأساليب استجابة تلقائية تعمل على تهيئة مواقف التحدي في البيئة، وتتميز هذه الاستجابات بكونها ذات طابع قوي وسريع وتلقائي، وهذه الاستجابات تعمل على تعطيل الاستجابات العميقة التفكير والبطيئة إلى حد كبير، وهنا ينشأ لدى الفرد صراع بين أسلوب الاستجابة (السريعة أو البطيئة)، وفي ضوء هذا النموذج يعمل تنظيم الانفعال على تعديل أو تغيير في فاعلية المخطط، وهنا يظهر تساؤلان، الأول: متى يمكن تعطيل المخطط اذا كانت أسلوب الاستجابة عميق التفكير أكثر فاعلية في الموقف الانفعالي؟ وكيف يمكن السيطرة من خلال التغذية الراجعة العديدة على المخطط الدائم ذاتياً؟

يقول فيليبوت Philippot أنه يمكن ذلك من خلال ثلاث طرق:

1- التنظيم الهامشي للتغذية الراجعة:

عندما يغير الفرد من الحالة الجسمية فإن هذا يعمل على تغيير الحالة الانفعالية، وهي ما يطلق عليها التغذية الراجعة، فقد أثبتت الدراسات أن التحكم بتعبير الوجه يؤثر على حالة الشعور، بل يمتد ذلك التأثير ليشمل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم، وقد أشار ستير وستراك (Stepper & Strack, 1993)، إلى أن التحكم بأوضاع الجسم له تأثير على حالات الشعور الذاتية أو الداخلية، وقد أظهرت الدراسات الموسعة لدوكلاس وآخرون (Duclos et al, 1989) أن وضع الجسم يؤثر على المزاج ، كما أثبتت دراسات فلبوت وآخرون (Philippot et al, 2002) أن التلاعب بأنماط التنفس له تأثير قوي على حالة الشعور، فالتنفس المتحكم به، واسترخاء العضلات، تعرف على أنها وسائل قوية لتخفيف الانفعالات السلبية الحادة مثل القلق أو الغضب.

2- إعادة توجيه الانتباه:

يرتبط المخطط مع المدخل الإدراكي، فكلما كانت مكونات المخطط منسجمة معه فإن ذلك يعمل على خفض المدخل الإدراكي، فالمكونات الإدراكية والمفاهيمية المرتبطة بالمخطط تتهياً عند ما يكون المخطط مفعلاً، كما أن الانحياز يكون تلقائياً نحو المفاهيم والمدركات التي تنسجم مع المخطط، ولهذا تزداد حلقات التغذية الراجعة الإيجابية التي تعمل على تعزيز وتفعيل المخطط، فالخائف مثلاً لديه استعداد إلى إدراك المثيرات المخيفة أكثر من الحيادية والإيجابية.



ويجدر الإشارة إلى أن المكونات التي لا تنسجم مع المخطط يتم معالجتها عقليا ومعرفيا، وبالتالي فالعمليات التلقائية يمكن التغلب عليها من خلال عمليات تدريب الأفراد على توجيه انتباههم إلى المكونات غير المنسجمة مع المخطط مع عدم تفسيرها سلبا مما يجعل النظر إلى الموقف أكثر اتزاناً وموضوعية.

3- توسيع المعلومات الانفعالية:

يتعمد هذا التوسع في المعلومات على صرف الانتباه المتعمد نحو أفكار وتصورات أخرى ذات علاقة، فالتركيز على جميع الجوانب التي تكون في الموقف الانفعالي يعمل على تقليل التركيز على الجوانب السلبية فيه، أي أن الإسهاب المتعمد للمعلومات الانفعالية باستخدام العمليات التنفيذية له يكون فعل وظيفي لعملية كبح العمليات التلقائية التي تنشط عن المخطط والتغذية الراجعة لها (Philippot et al., 2002, 18-22). وختاماً يمكن القول بأن نموذج الذاكرة المزدوجة، يقوم في المقام الأول على مسألة تغيير المخطط المعرفي من أجل تسهيل تكيف الفرد وإشباع حاجاته، ومن ضمن ذلك تنظيم الفرد لانفعالاته، حيث أن هذا النموذج يزود الفرد بإطار نظري يفيد في استكشاف عمليات معرفية تنظم انفعالاته.

نموذج سلسلة عمليات تنظيم الانفعال:

تعتبر دراسة استراتيجيات تنظيم الانفعال من الصعوبات التي تواجه المهتمين في دراسة تنظيم الانفعال بشكل عام، وهذا النموذج هو تطوير لنموذج عمليات تنظيم الانفعال الذي قدمه كروس، حيث يبين حدوث الاستجابة الانفعالية غير الظاهرة، والافتراض الرئيسي لهذا النموذج هو أن استراتيجيات تنظيم الانفعال تختلف في وقت حيازتها للتأثير الرئيسي على العمليات المولدة لانفعال (Gross, 2002, 282).

ولقد ميز كروس بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المركزة على الأحداث السابقة، واستراتيجيات الانفعال المركزة على الاستجابة، حيث تشير الاستراتيجيات المركزة على ما قبل الاستجابة على أن تصبح ميول الاستجابة الانفعالية مفعلة تماماً وتكون قد غيرت من السلوك أو الاستجابة الانفعالية، فالذي ينظر إلى موقف ما على أنه موقف تعليمي يجعله أقل انفعال من نظره إلى ذات الموقف على أنه اختبار (نجاح أو فشل)، أما الاستراتيجيات المركزة على الاستجابة، فتشير إلى الأشياء التي تلي حدوث الانفعال، أي بعد أن تكون الميول الانفعالية قد أظهرت تصورا في الحدث كرد على المثير الانفعالي (Gross, 2007, 500).

وهذه الاستراتيجيات كما ذكرها ابوبت (Abbott, 2005) كالتالي:

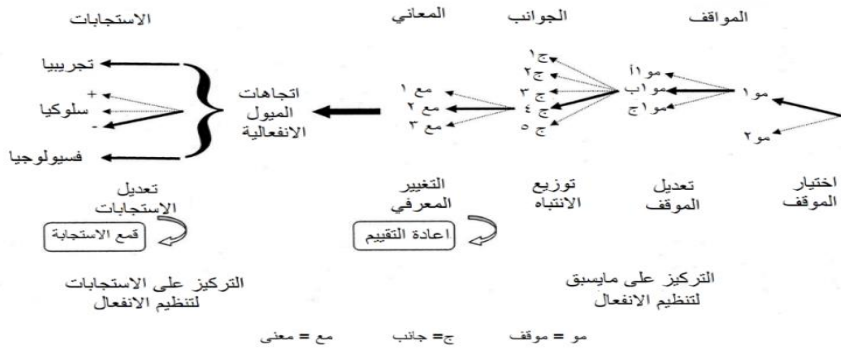
1- اختيار الموقف:

تعتبر هذه الاستراتيجية محدداً أولياً لمسار الانفعال، حيث تتضمن اتخاذ أفعال تحتمل أن تكون ضمن الموقف الانفعالي أو لا، وفي الشكل (8) يلاحظ أن اختيار الموقف يشير إلى اختيار الموقف الأول (مو1) وليس الموقف (مو2)، أي أنه يشير إلى تجنب الموقف أو التأكيد عليه وفقاً للاستجابة الانفعالية على المثير للمرة الأولى (In: Gross, 2007, 282).

2- تعديل الموقف:

المواقف المزعجة التي يمر بها الفرد لا تحتم عليه الانفعال السلبي نحوها، فبعض الأحيان يعكس الفرد هذه المواقف المزعجة إلى مواقف انفعالية أخرى كنوع من تنظيم الانفعال، فعند سقوط الفرد أمام جماعة من الناس

(يستدعي منه استجابة انفعالية سلبية)، ويقوم الفرد بإضفاء عامل المرح على الموقف كتنظيم لانفعالاته، وهو ما أطلق عليه كروس بالتنظيم المتعامل مع مركز المشكلة، أو الضبط الأولي (Gross, 2007, 502). حيث أشار كروس إلى أن الفرد قد يعدل على تأثير الانفعال من خلال الموقف المختار على ذات المثير، حيث أشار إلى ذلك في الشكل (8) حيث أن الفرد قد يختار بين الموقف (مو1أ) أو (مو1ب) أو (مو1ج) في محاولة تنظيم لانفعال، ولعل هذا النوع من تنظيم الانفعال يكون مع المثيرات الخارجية فقط، أما المثيرات الداخلية فيتم التعامل معها وفق لتغيير المعرفي (Gross, 2007, 503; Gross, 2007, 17).



شكل (1) نموذج سلسلة تنظيم الانفعال عند كروس (Gross, 2008, 500)

3- توزيع الانتباه:

يعتبر توزيع الانتباه منظماً انفعالياً لا يعمل على تعديل أو اختبار فعلي على بيئة المثير كما في تعديل الموقف أو اختيار الموقف، فالموقف الواحد (مو1ب مثلاً) له العديد من الأوجه (ج1، ج2، ج3، ج4، ج5) (Gross, 2008, 503)، حيث يعمل توزيع الانتباه إلى اختار أحد هذه الأوجه يتم التركيز عليه، فعندما يمر الفرد بموقف محادثة مع شخص غير مرحب به فإنه ينشغل بمشاهدة المكان الذي يحيط به (Gross, 2008, 283). ولتوزيع الانتباه طريقتين أساسيتين هما:

أ- الإلتفاء: وهو تحويل الانتباه عن الجوانب الانفعالية في الموقف أو عن الموقف كليا.
ب- الاجترار: ويعمل على النقيض من الإلتفاء، حيث يزيد الفرد من التركيز على الأفكار والمشاعر المرتبطة مع الأحداث التي تجعله يصل إلى انفعالات محددة، فالتأمل في الأحداث الحزينة والغاضبة يزيد مدة وشدة الانفعال السلبي ويرتبط مع مستويات اعلى من الأعراض الاكتئابية (Gross, 2008, 503).

4- التغيير المعرفي:

ليس من الضرورة أنه بعد الوصول إلى الانفعال المحدد، أن ينحرف الفرد وراء هذا الانفعال، بل يتطلب منه أن يصغ الفرد عليها نوعاً معيناً من القياسات المعرفية، حيث يشير المهتمون بدراسة الانفعالات إلى تقييم الفرد للموقف الانفعالي يؤدي إلى اختلاف الانفعالات التي يبدئها الفرد، فالتغيير المعرفي قد يشمل تقييماً أو عدة تقييمات للموقف، عن طريق تفكير الإنسان بالموقف ذاته أو متطلبات الموقف أو المتطلبات التي يثيرها الموقف.



ومن التطبيقات الاجتماعية على التغيير المعرفي، ما يسمى بالمقارنة الاجتماعية نحو الأدنى، حيث يقارن الفرد نفسه مع آخر أقل حظاً، وبهذا يتغير الانفعال السلبي لديه من خلال التناقض، وهذا ينطبق على المثبرات الداخلية أو الخارجية على حد سواء، فالفرد قد يفسر استثارته الانفعالية الفسيولوجية نحو موقف ضاغط على أنها زيادة لكفاءته مما يجعله أكثر قدرة على تدبير انفعالاته (Gross, 2007, 20).

ومن أشكال التغيير المعرفي والتي حظيت بالاهتمام البالغ، ما يسمى "إعادة التقييم المعرفي"، وتهدف إلى تغيير معنى الموقف بطريقة تغير فيها استجابته الانفعالية، فإهمال شخص آخر لتحسيننا له في مكان مكتظ، يستدعي عادة انفعال سلبي كالغضب مثلاً، ولكن مع إعادة تقييم الموقف معرفياً بأن الشخص لم ينتبه للتحية بسبب اكتظاظ المكان، يؤثر على نوعية وكمية وشدة انفعالنا في ذلك الموقف (Gross, 2008, 503).

5- تعديل الاستجابة:

يعتبر تعديل الاستجابة هو آخر ما اقترحه كروس في تنظيم الانفعالات، وهو آخر ما يحدث في عملية توليد الانفعال بعد الانتهاء من ميول الاستجابة في المراحل السابقة، حيث يشير إلى التأثيرات في الاستجابات الفسيولوجية والاختبارية والسلوكية بشكل مباشر وبشكل نسبي، فالتدريب على الاسترخاء يقلل من الجوانب الفسيولوجية والاختبارية للانفعالات السلبية، كما أن الأدوية تستخدم أيضاً في توجيه الاستجابات الفسيولوجية مثل أدوية ارتخاء العضلات وأدوية الجهاز العصبي، كما أن الكحوليات وبعض الأطعمة يمكن أن تؤثر على الخبرة الانفعالية (Gross, 2007, 22).

ويعتبر القمع التعبيري Expressive suppression من أشكال تعديل الاستجابة، والذي يعمل على تقليل السلوكيات التعبيرية عن الانفعال بشكل مستمر، ويمارس الفرد أساليب عديدة للقمع التعبيري في حياته اليومية، فعندما يحاول الفرد إخفاء غضبه في موطن الغضب يعتبر شكلاً من أشكال القمع التعبيري، وكذلك إخفائه للقلق عند إجراء مقابلة عمل.

كما أن القمع التعبيري يقوم على مبدأ أن التعبيرات السلوكية ما هي إلا وسيلة لتفريغ الانفعالات، في ضوء ذلك يعمل القمع التعبيري وفق فكرتين تتعارضان مع بعضهما: الأولى، كلما منع الفرد الانفعالات من التعبير فإنها تتسرب إلى مكان آخر (فقد تتجه نحو الجوانب الفسيولوجية). والثانية، إن الانفعالات تسبب نتائج معاكسة في تأثير القمع عند الاستمرار (قد يحدث نوع عالي من الانفعال أو يحدث مقاومة للقمع ذاته) (Gross, 2007, 503).

محور الثاني: الهناء النفسي. Psychological Well-being.

إن التوجه الجديد في علم النفس يؤكد على دراسة علم النفس الإيجابي الذي يهتم بجوانب في الشخصية كمواجهة الضغوط ومهارات الحياة الاجتماعية وكذلك اهتمت بدراسة متغيرات إيجابية كثيرة كالسعادة والرضا والهناء والتسامح والإيثار والفضيلة وغيرها من المتغيرات التي تؤثر في الصحة النفسية وذلك بدلا من التوجه القديم الذي يركز على دراسة الأمراض والاضطرابات النفسية مما جعل الدراسات النفسية في ذلك الحين تنفتقر إلى دراسة السمات الإيجابية للإنسان والتي تجعل الحياة تستحق العيش فيها.



ويعد مفهوم الهناء النفسي بصفة خاصة أحد المفاهيم الرئيسية في علم النفس الإيجابي حيث يصنف ضمن بحوثه الذي تهمّت بدراسة ما يعرف بالحياة السارة أو الطيبة وتعطي أهمية لدراسة الخبرات الإيجابية والسلبية التي يمر بها الفرد وقدراته ومدى رضاه عن حياته وكيفية تحقيق النمو هو تعامله مع الآخرين للوصول إلى أعلى درجات الهناء (باشا، وعبد الستار، 2015)

إن هذا التحول في مسار أبحاث علم النفس ما هو إلا لأجل سعادة الإنسان وراحته، حيث يرى رواد هذا التوجه أن دراسة هذه الخصال والعوامل الإيجابية هي في حد ذاتها، هي معالجة للجوانب السلبية في حياة الإنسان وسلوكياته.

ويرى العبلبكي (2008) أن مفهوم الهناء يرمز إلى الخير والسعادة والصحة والرخاء والرفاهية على أن تكون متوافقة مع ذات الفرد. ويرى عبد الخالق (2010) في أن الهناء النفسي هو الشعور بأن كل شيء على ما يرام من النواحي النفسية والجسدية والاجتماعية وبالتالي فهو ليس نوعية الحياة، بل هي جودتها.

ويرى السحيمي (2021) أن مفهوم الهناء النفسي يتميز عن غيره من المفاهيم الأخرى في دراسة علم النفس الإيجابي بأنه يتناول العديد من الجوانب المعرفية والوجدانية لدى الفرد فهي لا تعني السعادة النفسية بحد ذاتها، بل إنما هي أشمل وأعم من ذلك.

ويعود بداية استخدام هذا المصطلح إلى العالم (Diener, 1984) حيث يعتبر هذا المصطلح أعم وأشمل من مفهوم السعادة، حيث يرى أن السعادة ما هي إلا خبرة انفعالية وجدانية، أما الهناء النفسي فيشمل الجانب المعرفي والوجداني للفرد، فالجانب المعرفي يشمل عملية التقييم المعرفية لدى الفرد من حيث تكون مشاعر السعادة والرضا عن الحياة والثقة بالنفس والتوجه نحو المستقبل، أما الجانب الوجداني فيركز على تكون الوجدانيات الإيجابية وتخفيف الوجدانيات السلبية في حياة الفرد.

وقد تناولت العديد من الدراسات مفهوم الهناء النفسي لدى فئات المجتمع المختلفة وخاصة الفئات التعليمية كطلاب التعليم العام وكذلك التعليم الجامعي، وأشارت دراسة خزام (2016) إلى أن الهناء النفسي في البيئة التعليمية له أهمية كبيرة حيث أن الطلبة عندما يتمتعون بالهناء النفسي فإن ذلك يؤثر إيجاباً على التعليم والتعلم في حين ترى دراسة (Li & Wang, 2019) أن الأداء الأكاديمي لطلاب المراحل التعليمية المختلفة ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن الحياة وسلبا مع تكون المشاعر السلبية وأن الهناء الشخصي يساعدهم على تحسين أدائهم الأكاديمي.

وقد نالت مهنة التعليم الأكاديمي جزء من اهتمام الباحثين في مفهوم الهناء النفسي، لما لهذه الفئة من أهمية في بناء المجتمعات، حيث عرفت عليوة (2019) مفهوم الهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بأنه "تلك المشاعر الإيجابية التي تظهر في سلوكيات عضو هيئة التدريس والتي تنعكس في تقبله ورضاه عن ذاته واستقلاليتيه في إصدار قراراته وقدرته على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين وقدرته على تحديد أهدافه والسعي لتحقيقها نجاح واستغلال مصادر البيئة اللي حل مشكلاتها بكفاءة البحث عن مصادر التعلم باستمرار للنمو الشخصي".



أبعاد الهناء النفسي:

- 1- تقبل الذات Self-acceptance: وهو الاتجاه الإيجابي نحو الذات وهي تعبر عن تحقيق الذات والشعور الإيجابي تجاه الحياة الماضية.
- 2- العلاقات الإيجابية مع الآخرين positive relations with others: وتعني القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين يسودها الدفء والمحبة والحميمية فهي علاقة تعبر عن الصحة النفسية للفرد داخل تلك العلاقات كما يهتم الفرد في هذه العلاقات برفاهيته مع رفاهية الآخرين، وتتكون لديه مشاعر القلق تجاه عدم تحققها.
- 3- الاستقلالية Autonomy: وتعني قدرة الفرد على تحديد مصيره والقدرة على التقييم الذاتي الداخلي وفق معايير الشخصية.
- 4- التمكين البيئي Environmental mastery: وتعني قدرة الفرد على اختيار وإدارة وتطوير البيئة التي هو موجود فيها بما يتناسب مع ظروفه وبالتالي فهو قادر على التحكم في بيئته بدرجات متفاوتة بين المعقد والبسيط، حتى يستطيع أن ينظمها ويتكيف معها ويواجه تحدياتها.
- 5- الهدف من الحياة Purpose of life: ويعني إعطاء الحياة معنى وهدف بمعنى أن يكون للفرد هدفه في حياته ولديه إصرار ومثابرة وقدرة على تحقيق هذه الأهداف.
- 6- النمو الشخصي Personal growth: حيث يكون الفرد راغباً في استمرارية وتطوير ذاته، فيكون مجتهداً في تطويرها ومنفتحا على الخبرات الأخرى.

أنواع الرفاهية النفسية:

- تشمل الرفاهية النفسية على عدة أنواع من الرفاهية والتي تعمل مع بعضها بشكل متكامل من أجل الصحة النفسية للفرد وهذه الأنواع هي:
- الرفاهية الذاتية: وتشير إلى قدرة الفرد على تقرير مصيره وضبط أفكاره وتصرفاته دون اللجوء للتدخل الخارجي إلا أن العوامل الثقافية تلعب دوراً مهماً في بعض الثقافات فبعضها تسمح بالحرية بدرجة كبيرة في حين تبقى الأخرى محجمة لهذه الحرية.
 - الرفاهية الاجتماعية: وهي قدرة الفرد على التفاعل والاندماج مع الآخرين فيكون علاقات إيجابية وتعتبر ركائز أساسية للصحة النفسية حيث يعبر الفرد في هذه العلاقات بمشاعر الحب والتعاطف مع الآخرين.
 - الرفاهية الشخصية: وتعني قدرة الفرد على تطوير إمكانياته والسعي المستمر لتطويرها حتى يحقق درجة مرتفعة من النضج الذاتي، عبر خوض العديد من التجارب والخبرات التي تنمي قدراتها.
 - الرفاهية المعنوية: حيث يمتلك الفرد في هذه الرفاهية أهدافاً يسعى إلى تحقيقها وتجعل من حياته الحاضرة والماضية ذات معنى.
 - الرفاهية البيئية: حيث يكون الفرد قادراً على السيطرة على بيئته المحيطة به، وكذلك يستطيع أن يستغل فرصها بشكل فعال، وكذلك يكون قادراً على التعامل مع البيئات المعقدة ويستطيع أن يغيرها بما يتناسب مع حاجاته (معمرية، 2012؛ شند وآخرون، 2013).

دراسات سابقة:

المحور الأول: التنظيم الانفعالي

هدفت دراسة محمد (2018) الى التعرف على مستوى التنظيم الذاتي المعرفي ومستوى الإجهاد الانفعالي لدى تدريسي الجامعة، وكذلك التعرف على دلالة الفروق وفق متغير النوع (ذكور - إناث)، فضلاً عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، ومن أجل التحقق من ذلك فقد قام الباحث ببناء مقياس التنظيم الذاتي المعرفي، وأيضاً بناء مقياس الإجهاد الانفعالي، وتم تطبيق الأداتين على عينة بلغت (120) تدريسي وتدرسية، تم اختيارهم من ثلاث كليات في جامعة بغداد وثلاث كليات في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2017 - 2018 وأظهرت نتائج الدراسة أن عينة الدراسة من تدريسي الجامعة ليس لديهم تنظيم ذاتي معرفي. في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في التنظيم الذاتي المعرفي. كما كشفت أن عينة الدراسة من تدريسي الجامعة لديهم إجهاد انفعالي. في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في الإجهاد الانفعالي. كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين متغيري الدراسة التنظيم الذاتي المعرفي والإجهاد الانفعالي تبعاً للعينة ككل.

وهدفت دراسة ين وهوانج ووانج (Yin, Huang & Wang, 2016) إلى التعرف على العلاقة بين مكونين في بيئة العمل (متطلبات العمل، والثقة بين زملاء العمل) وبين مؤشرين للرفاهية (الرضا عن التدريس، والإرهاق العاطفي)، حيث ركزت الدراسة على استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم، القمع التعبيري) كمتغير وسيط بين هذه العلاقات، واشتملت عينة الدراسة على (1115) معلماً من معلمي المرحلة الابتدائية، وكشفت نتائج الدراسة أن متطلبات العمل تؤثر سلباً على رفاهية المعلم، في حين كانت الثقة بين الزملاء تؤثر إيجاباً عليه، توسطت استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعادة التقييم، والقمع التعبيري) العلاقة بين مكونات بيئة العمل والرفاهية للمعلم، كما أظهرت النتائج أن المعلمين الذين يقومون بإعادة التقييم كاستراتيجية لتنظيم انفعالاتهم، هو أكثر صحة نفسية من الذين يستخدمون القمع التعبيري.

المحور الثاني: الهناء النفسي:

هدفت دراسة السحيمي (2021) إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالهناء النفسي من خلال الشفقة بالذات، والضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات بالجامعة. وقد تكونت عينة الدراسة من (180) عضوة من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بالجامعات المصرية من السيدات المتزوجات، بواقع (97) مدرس مساعد، و(83) مدرس، واستخدمت الباحثة مقياس الهناء النفسي (Ryff, 2014)، ومقياس الشفقة بالذات (Neff, 2003)، ومقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)، وباستخدام معاملات الارتباط لبيرسون، واختبار (ت)، وتحليل الانحدار المتعدد، كشفت النتائج أنه توجد علاقات دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الهناء النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)، وكل من الضغوط النفسية والشفقة بالذات (الأبعاد والدرجة الكلية)، كذلك لا يوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم من السيدات المتزوجات في كل من الهناء النفسي، والشفقة بالذات، والضغوط النفسية طبقاً لـ (الدرجة الوظيفية، والتخصص)، ولكن وجدت فروق على بعدي الضغوط الشخصية، والضغوط الاجتماعية والدرجة الكلية طبقاً (للتخصص) في اتجاه الكليات النظرية، كما أن كلا من الضغوط النفسية والشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالهناء النفسي لدى عينة الدراسة.



وهدفت دراسة يوسف والمستكاوي (2021) إلى التعرف على علاقة التسامح، بالهناء النفسي، والتعرف على الفروق في كل من التسامح، والهناء النفسي لدى الهيئة المعاونة بالجامعة وفقا لاختلاف متغيري النوع، ونوع الدراسة، والتفاعل بين المتغيرين، وذلك على عينة قوامها (310) من معاوي أعضاء هيئة التدريس بجامعة أسبوت، طبق عليهم مقياس هارتلاند للتسامح، ومقياس الهناء النفسي، وأظهرت نتائج البحث: ارتباط الدرجة الكلية للتسامح وأبعاده بالدرجة الكلية للهناء النفسي وأبعاده ارتباطاً موجباً ودالاً لدى الهيئة المعاونة بالجامعة، فيما عدا بعد التسامح مع الذات، فلم يرتبط ارتباطاً دالاً ببعده (الاستقلالية)، كما لم يرتبط بعد التسامح مع الآخر ارتباطاً دالاً بأبعاد (الاستقلالية، والعلاقات الإيجابية، وتقبل الذات) من الهناء النفسي، وأنه لا يختلف التسامح وأبعاده لدى الهيئة المعاونة بالجامعة باختلاف متغيري: النوع (ذكر/ أنثى)، ونوع الدراسة (نظري/ عملي)، ولا بالتفاعل بين المتغيرين، بينما تختلف الدرجة الكلية للهناء النفسي والأبعاد (الاستقلالية، والنمو الشخصي، والهدف في الحياة) لدى الهيئة المعاونة بالجامعة، باختلاف متغير نوع الدراسة (نظري/ عملي)، ولم تختلف الدرجة الكلية للهناء النفسي وأبعاده باختلاف متغير النوع (ذكر/ أنثى)، أو في التفاعل بين متغيري: النوع، ونوع الدراسة.

وفي دراسة إسماعيل وطه (2019) التي اهتمت بتحديد نوع وقوة العلاقة بين السمعة التنظيمية والأداء الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس بجامعة مدينة السادات، والتعرف على الدور الوسيط للرفاهية النفسية في العلاقة بين السمعة التنظيمية والأداء الوظيفي، ولتحقيق ذلك تم الاعتماد على قائمة الاستقصاء لجمع البيانات الأولية باستخدام عينة قوامها 245 مفردة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة مدينة السادات، وقد أظهرت النتائج تمتع جامعة مدينة السادات بسمعة متوسطة بين الجامعات المصرية، وانخفاض إحساس وشعور أعضاء هيئة التدريس بجامعة مدينة السادات بالرفاهية النفسية، وكان الأداء الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس بجامعة مدينة السادات متوسطاً، ووجود علاقة ارتباط بين أبعاد السمعة التنظيمية ومستوى الأداء الوظيفي، ووجود علاقة ارتباط بين أبعاد السمعة التنظيمية ومستوى الرفاهية النفسية لأعضاء هيئة التدريس بجامعة مدينة السادات، ووجود علاقة ارتباط بين الرفاهية النفسية ومستوى الأداء الوظيفي، ووجود درجة توافق بين أبعاد السمعة التنظيمية والأداء الوظيفي، وأن غالبية معاملات الانحدار عالية المعنوية مما يؤكد على أن الرفاهية النفسية بأبعادها الستة لها تأثيراً وسيطاً على العلاقة بين السمعة التنظيمية والأداء الوظيفي، كما دعم وجود الرفاهية النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين السمعة التنظيمية والأداء الوظيفي من تأثير أبعاد السمعة التنظيمية كمتغيرات مستقلة على مستوى الأداء الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس بجامعة مدينة السادات، وتوصل الباحثان إلى مجموعة من التوصيات والتي تم تصنيفها إلى مجموعتين، الأولى تتعلق بالجانب الأكاديمي، بينما تتعلق الثانية بكيفية تحسين مستوى الأداء الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس من خلال الاهتمام بالسمعة التنظيمية والرفاهية النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يرتبط التنظيم الانفعالي غالباً من المتغيرات السلبية التي ترتبط بالعمل في حين يرتبط الهناء النفسي مع المتغيرات الإيجابية، في حين كان المنهج الوصفي الارتباطي المقارن الأكثر استخداماً في الدراسات السابقة، كما



كان متغير (الجنس) أكثر المتغيرات الديموغرافية التي ركزت عليها، كما تباينت الأدوات التي تقيس متغير التنظيم الانفعالي، في حين كان مقياس رايف Ryff الأكثر استخدامًا لقياس الهناء النفسي، كما يلاحظ أن الدراسات السابقة أشارت إلى وجود ارتباطات سلبية بين التنظيم الانفعالي ومتغيرات العمل (الإجهاد الانفعالي، ومتطلبات العمل، والثقة بين زملاء العمل) لدى أعضاء هيئة التدريس في حين ارتبط الهناء النفسي إيجابًا مع (الشفقة بالذات، والتسامح، والأداء الوظيفي).

فروض البحث:

- 1- لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التنظيم الانفعالي والهناء النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة.
- 2- لا توجد فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وفقًا لبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس - الخبرة التدريسية - التخصص العلمي).
- 3- لا توجد فروق دالة إحصائية في الهناء النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وفقًا لبعض المتغيرات الديموغرافية (الجنس - الخبرة التدريسية - التخصص العلمي).

منهجية البحث وإجراءاته:

أولاً: منهج البحث:

المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج الوصفي السببي المقارن لملائمته لطبيعة البحث الحالي، حيث يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويسهم بوصفها وصفًا دقيقًا ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها.

ثانيًا: مجتمع البحث

يعد أعضاء هيئة التدريس المنتسبون إلى جامعة الملك خالد مجتمعًا أصليًا للبحث الحالي، حيث يبلغ عددهم حوالي (3588) من أعضاء وعضوات هيئة التدريس بالجامعة، حيث يتوزع المجتمع الأصلي على (26) كلية داخل مدينة أبها وخارجها.

ثالثًا: العينة الاستطلاعية

قامت الباحثة بتطبيق الأدوات على عينة أولية استطلاعية من غير عينة البحث الأساسية، تكونت من (35) من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في البحث، للاطمئنان على نفعيتها وقدرتها على قياس ما وضعت لقياسه.

رابعًا: عينة البحث:

اعتمدت الباحثة في حصولها على عينة البحث على الطريقة العشوائية واشتملت عينة البحث على عينة إجمالية قدرها (319) من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، بمتوسط عمري 44.21 وانحراف معياري 4.65، وتوزعت عينة البحث وفقًا للمتغيرات الديموغرافية المستخدمة في البحث الحالي، كما يلي:



جدول (1) التوزيع التكراري لعينة البحث وفقا لمتغيرات البحث الديموغرافية

المتغير	الفئة	التكرارات	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	101	31.7%
	إناث	218	68.3%
الخبرة التدريسية	اقل من 10 سنوات	62	19.4%
	من 10 سنوات الى اقل من 20 سنة	137	42.9%
	من 20 سنوات الى اقل من 30 سنة	107	33.5%
	أكثر من 30 سنة	13	4.1%
التخصص العلمي	تخصصات شرعية وإدارية	72	22.6%
	تخصصات علمية	92	28.8%
	تخصصات تربوية	102	32%
	تخصصات هندسية	32	10%
	تخصصات طبية	21	6.6%
المجموع الكلي		319	100%

أدوات البحث:

استخدمت الباحثة عدد من الأدوات لجمع بيانات عينة البحث، لتحليلها إحصائياً واختبار صحة فروض

البحث، وتشمل:

أولاً: مقياس التنظيم الانفعالي:

وهو من إعداد جيمس كروس (Gross, 2001)، ترجمة حيدر يعقوب في عام (2011)، وقد تضمن مقياس التنظيم الانفعالي في صورته الأصلية على (10) عبارات تتوزع على بعدي المقياس: بعد القمع الانفعالي (2-4-6-9)، بعد إعادة التقييم المعرفي (1-3-5-7-8-10)، وقد كانت عبارات المقياس إيجابية الاتجاه.

الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي في البحث الحالي:

تراوحت قيم معاملات صدق الاتساق الداخلي للعبارات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.521-0.810) عند 0.01، في حين تراوحت قيم الصدق البنائي للأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس (0.753-0.834) عند 0.01، وهي قيم معاملات ارتباط تتراوح بين الجيدة والمرتفعة. مما يدل على أن عبارات المقياس تنتمي للمقياس وتقيس المراد منها قياسه.

في حين أن قيمة معامل ثبات الفا كرونباخ الكلي للمقياس (0.857)، كما أن معامل الارتباط لثبات التجزئة النصفية (ر=0.657)، وقيمة معامل سيرمان - براون 0.886 وقيمة معامل جتمان 0.881، وهي قيم مرتفعة تدل على تمتع مقياس التنظيم الانفعالي بدرجة عالية من الخصائص السيكومترية جعلت الباحثة تظمن لاستخدامه في البحث الحالي.



ثانياً: مقياس الهناء النفسي:

من إعداد كارول رايف (1989) Carol Ryff، ترجمة: مجدة كشكي (2018)، ويتكون المقياس من (42) عبارة موزعة على ست أبعاد فرعية وهي: (الاستقلالية-التمكين البيئي- النمو الشخصي- العلاقات الإيجابية - الهدف من الحياة- تقبل الذات)، واستخدمت الباحثة ست بدائل للاستجابة هي (غير موافق بشدة - غير موافق إلى حد ما - غير موافق- موافق- موافق إلى حد ما- موافق بشدة) وقد أعطيت قيمة للاستجابات على عبارات المقياس (1-2-3-4-5-6) على ذات الترتيب للعبارات الإيجابية، في حين أعطيت (6-5-4-3-2-1) على ذات الترتيب للعبارات السلبية، وتتراوح درجات المقياس بين (42-252) درجة.

جدول (2) أبعاد مقياس الهناء النفسي وعبارات كل بعد

م	البعد	العبارات	
		إيجابية	سلبية
1	الاستقلالية	1-7-25-37	13-19-31
2	التمكين البيئي	2-8-20-38	14-26-32
3	النمو الشخصي	9-21-33	3-15-27-39
4	العلاقات الإيجابية	4-22-28-40	10-16-34
5	الهدف من الحياة	11-29-35	5-17-23-41
6	تقبل الذات	6-12-24-42	18-30-36

الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء النفسي في البحث الحالي:

تراوحي قيم معاملات صدق الاتساق الداخلي للعبارات مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.497-0.710) عند 0.01، في حين تراوحت قيم معاملات الصدق البنائي للأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.573-0.642) وهي قيم معاملات ارتباط تتراوح بين الجيدة والمرتفعة. مما يدل على أن عبارات المقياس تنتمي للمقياس وتقيس المراد منها قياسه.

في حين أن قيمة معامل ثبات الفاكرونباخ الكلي للمقياس (0.832)، كما أن معامل الارتباط لثبات التجزئة النصفية (R=0.887)، وقيمة معامل سبيرمان-براون 0.840 وقيمة معامل جتمان 0.828، وهي قيم مرتفعة تدل على تمتع مقياس الهناء النفسي بدرجة عالية من الخصائص السيكومترية جعلت الباحثة تطمئن لاستخدامه في البحث الحالي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- 1- التكرارات والنسب المئوية
- 2- معامل ارتباط بيرسون لحساب الصدق والتحقق من صحة فروض الارتباط.
- 3- معامل ألفاكرونباخ للتحقق من ثبات الأدوات المستخدمة في البحث.
- 4- اختبار (ت) للعينتين المستقلتين.
- 5- تحليل التباين الأحادي.

نتائج الفروض ومناقشتها وتفسيرها:

عرض نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والهناء النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة".

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين كلا من التنظيم الانفعالي والهناء النفسي لدى عينة البحث، وكانت نتائج التحقق كما يلي:

جدول (3) معاملات الارتباط بين كلاً من التنظيم الانفعالي والهناء النفسي وأبعادها

الدرجة الكلية للهناء النفسي	أبعاد الهناء النفسي						
	تقبل الذات	الهدف من الحياة	العلاقات الإيجابية	النمو الشخصي	التمكن البيئي	الاستقلالية	
0.470**	0.202**	0.177**	0.165**	0.228**	0.525**	0.431**	أبعاد
0.641**	0.599**	0.317**	0.323**	0.460**	0.290**	0.396**	التنظيم
0.707**	0.524**	0.318**	0.315**	0.445**	0.499**	0.517**	الدرجة الكلية لتنظيم الانفعالي

**دالة عند 0.01

يلاحظ من الجدول (3) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائية عند 0.01 بين التنظيم الانفعالي والهناء النفسي، حيث كان معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين ($r = 0.707$)، أي انه كلما ارتفعت درجة عضو هيئة التدريس بالجامعة على مقياس التنظيم الانفعالي زادت درجته على مقياس الهناء النفسي.

كما يلاحظ أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الهناء النفسي والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي كانت دالة إحصائية عند 0.01، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد الهناء النفسي والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي بين (0.315-0.524)، في حين كانت قيم معاملات ارتباط بعدي: القمع الانفعالي وإعادة التقييم المعرفي؛ كأبعاد للتنظيم الانفعالي مع الدرجة الكلية لمقياس الهناء النفسي (0.470-0.641) على التوالي.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن ما يمر به عضو هيئة التدريس من مواقف (إدارية أو أكاديمية) أثناء عمله، وكذلك التعامل مع أبنائه الطلبة، قد تؤثر نفسياً واجتماعياً عليه، وقد تتطلب تلك المواقف ردود أفعال انفعالية تجاهها، إلا أن عضو هيئة التدريس قد يحاول التحكم تكراراً ومراراً في انفعالاته، عبر تنظيمها وإدارتها، حيث يذكر جروس (Gross, 1999) أن الإنسان في مواضع الانضغاط والمواقف الحرجة يحاول التحكم في انفعالاته والإفصاح عنها، وقد يستخدم بعض الاستراتيجيات لتنظيمها، والبعض يحاول قمع التعبير عن انفعالاته والابتعاد عن الأسباب التي تثير انفعالاته، وقد يلجأ عضو هيئة التدريس الى إعادة تقييم الموقف معرفياً عبر البحث عن المثبرات وتوقع النتائج.



إن كل ذلك ما هو إلا محاولة لأن يبقى عضو هيئة التدريس في درجة مرتفعة من الهناء النفسي داخل الجامعة ويحافظ على استقلاليته في قراراته، وقادر على التحكم في بيئته الجامعية التي يسعى أن يحقق أهداف حياته من خلالها محققاً النمو الشخصي الذي يتطلع إليه.

عرض نتائج الفرض الثاني:

- ينص الفرض الثاني على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وفقاً لبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس - الخبرة التدريسية - التخصص العلمي)".

- (الفروق في التنظيم الانفعالي في ضوء متغير الجنس)

وللتحقق من نتائج الفرض استخدم الباحث اختبار (ت) للعينتين المستقلتين للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث في ضوء متغير الجنس، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (4-أ) نتائج اختبار (ت) الفروق في التنظيم الانفعالي وفقاً للجنس (ن=319)

الدلالة	درجة الحرية	اختبار(ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	الجنس
0.101	317	1.644	5.724	35.7030	101	ذكر
			5.936	34.541	218	أنثى

يتضح من الجدول (4-أ) أن قيمة اختبار (ت) بلغت (1.644) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس.

وتفسر الباحثة أن ما يمر به عضو هيئة التدريس أثناء تفاعله مع العمل الأكاديمي، يضع كلاً من أعضاء وعضوات هيئة التدريس تحت نفس ظروف العمل، وإن ما يتطلبه أعضاء وعضوات هيئة التدريس من محاولة لضبط وتنظيم انفعالهم لا يختلف باختلاف جنسهم.

- (الفروق في التنظيم الانفعالي في ضوء متغير الخبرة التدريسية)

وللتحقق من نتائج الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA One-Way للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث في ضوء متغير الخبرة التدريسية، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (4-ب) نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغير الخبرة التدريسية (ن=319)

مستوى الدلالة	اختبار (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	التنظيم الانفعالي
0.995	0.025	0.868	3	2.604	بين المجموعات
		34.971	315	11015.759	داخل المجموعات
			318	11018.364	المجموع

يتضح من الجدول (4-ب) أن قيمة اختبار (ف) بلغت (0.025) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغير الخبرة التدريسية.



وتفسر الباحثة أن طبيعة العمل الأكاديمي لا تختلف كثيراً مع اختلاف مدة الخبرة التدريسية، حيث أن العمل الأكاديمي يتسم بنوعية العمل، حيث يكون عضو هيئة التدريس متجدداً دوماً في عمله لتقديم خدمة التعليم للطالب، وهذا ما يجعل الخبرة التدريسية لديه متجددة دوماً، مما يتطلب منه ذات المستوى من تنظيم انفعالاته، مهما اختلفت مدة الخبرة التدريسية.

- (الفروق في التنظيم الانفعالي في ضوء متغير التخصص العلمي)

وللتحقق من نتائج الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحاد ANOVA One-Way للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث في ضوء متغير التخصص العلمي، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (4-ج) نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في التنظيم الانفعالي وفقاً للتخصص العلمي (ن=319)

مستوى الدلالة	اختبار (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	التنظيم الانفعالي
0.081	2.100	71.777	4	287.108	بين المجموعات
		34.176	314	10731.256	داخل المجموعات
			318	11018.364	المجموع

يتضح من الجدول (4-ج) أن قيمة اختبار (ف) بلغت (2.100) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغير التخصص العلمي.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن عضو هيئة التدريس يسعى دوماً إلى تقديم مستوى معرفي ومهاري عالي من تخصصه العلمي للطالب، وحرصه على ذلك يجعل منه متفاعلاً مع تخصصه العلمي مهما اختلفت التخصصات العلمية، ولتحقيق ذلك فإنه يستخدم مستويات متقاربه من تنظيم انفعالاته، لا تختلف باختلاف التخصص.

مناقشة الفرض الثالث:

- ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائياً في الهناء النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وفقاً لبعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس - الخبرة التدريسية - التخصص العلمي)".

- (الفروق في الهناء النفسي في ضوء متغير الجنس)

وللتحقق من نتائج الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينتين المستقلتين للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في الهناء النفسي لدى عينة البحث في ضوء متغير الجنس، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (5-أ) نتائج اختبار (ت) الفروق في الهناء النفسي وفقاً للجنس (ن=319)

الدلالة	درجة الحرية	اختبار (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	الجنس
0.041	317	2.053	15.3554	155.1980	101	ذكر
			18.3557	150.7982	218	أنثى



يتضح من الجدول (5-أ) أن قيمة اختبار (ت) بلغت (2.053) وهي قيمة دالة إحصائياً عند 0.05، مما يدل على وجود فروق في مستوى الهناء النفسي وفقاً لمتغير الجنس، حيث كانت الفروق في اتجاه أعضاء هيئة التدريس الذكور.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن عضو هيئة التدريس لديه من التمكين البيئي داخل العمل الأكاديمي، والاستقلالية بالرأي والقرار، ما يحقق له درجة مرتفعة من أهدافه داخل الجامعة، كما أن وجود العلاقات والصدقات بين أعضاء هيئة التدريس تجعل العمل الأكاديمي إيجابياً لديه، كما أن وضوح إجراءات العمل وتكون مشاعر الإنجاز يجعله متقبلاً لذاته، ساعياً إلى نموها، وهذا ما يتعكس على وجود مشاعر ومستويات مرتفعة من الهناء النفسي لديه. في حين أن إجراءات العمل تكون لدى عضوات هيئة التدريس أكثر تعقيداً، ولعل ارتباط تمكينها في العمل الأكاديمي واستقلاليتها بالرأي واتخاذها للقرارات وغموض الدور، والتي ترتبط إجرائياً بأعضاء هيئة التدريس من شطر الطلاب يكون مسبباً في انخفاض مشاعر الهناء النفسي لديها.

- (الفروق في الهناء النفسي في ضوء متغير الخبرة التدريسية)

وللتحقق من نتائج الفرض استخدمت الباحثة اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA One-Way للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في الهناء النفسي لدى عينة البحث في ضوء متغير الخبرة التدريسية، وكانت النتائج كما يلي:

جدول (5-ب) نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في الهناء النفسي وفقاً لمتغير الخبرة التدريسية

(ن=319)

مستوى الدلالة	اختبار (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الهناء النفسي
0.965	0.090	29.225	3	87.674	بين المجموعات
		323.085	315	101771.661	داخل المجموعات
			318	101859.335	المجموع

يتبين من الجدول (5-ب) أن قيمة اختبار (ف) بلغت (0.090) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى الهناء النفسي وفقاً لمتغير الخبرة التدريسية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن ما يمر به عضو هيئة التدريس أثناء عمله وخبرته التدريسية من استقلالية وتمكين أثناء عمله يحقق له نمواً إيجابياً في عمله وعلاقاته ليصل به إلى تحقيق أهدافه، وتقبله لذاته، مما يشكل مشاعر للهناء النفسي لديه، مهما اختلفت الخبرة التدريسية.

- (الفروق في الهناء النفسي في ضوء متغير التخصص العلمي)

وللتحقق من نتائج الفرض استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي ANOVA One-Way للمقارنة بين المتوسطات والكشف عن الفروق في الهناء النفسي لدى عينة البحث في ضوء متغير التخصص العلمي، وكانت النتائج كما يلي:



جدول (5-ج) نتائج تحليل التباين الأحادي للكشف عن الفروق في الهناء النفسي وفقا للتخصص العلمي (ن=319)

مستوى الدلالة	اختبار (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الهناء النفسي
0.540	0.778	249.992	4	999.967	بين المجموعات
		321.208	314	100859.368	داخل المجموعات
			318	101859.335	المجموع

يتبين من الجدول (5-ج) أن قيمة اختبار (ف) بلغت (0.778) وهي قيمة غير دالة إحصائيًا عند 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى الهناء النفسي وفقا لمتغير التخصص العلمي. وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن ما يقدم لعضو هيئة التدريس داخل الجامعة من إجراءات وخدمات وتمكين وظيفي، لا يختلف باختلاف تخصصاتهم العلمية، ففرص تحقيق أهدافه ونموه الوظيفي والشخصي تكوّن لديه مستوى متقارب من الهناء النفسي دون النظر الى تخصصه العلمي.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي تتقدم الباحثة بعدد من التوصيات وهي كما يلي:

- 1- تخصيص وحدات نفسية داعمة لأعضاء هيئة التدريس داخل الكليات.
- 2- توضيح إجراءات العمل ومتطلباته للفتات التي يتعامل معها عضو هيئة التدريس.
- 3- تقديم الحوافز الإدارية والأكاديمية لأعضاء هيئة التدريس لرفع مستوى الهناء النفسي لديهم.

المقترحات:

استكمالاً للجهود الذي بدأها الباحثة في هذا البحث وما توصل إليه من نتائج، ومن خلال ما اطلعنا عليه من بحوث ودراسات في هذا المجال، أدركت الباحثة وجود مجالات بحثية متعلقة بطبيعة هذا البحث تحتاج إلى البحث والتقصي، ومنها:

- 1- برنامج إرشادي معرفي سلوكي في رفع مستويات الهناء النفسي لدى عضوات هيئة التدريس.
- 2- التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس.
- 3- استراتيجيات التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الرضا الوظيفي والتدفق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس.

قائمة المراجع:

- أحمد عبد الخالق (2010). التدين والحياة الطيبة والصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة الكويتيين. دراسات نفسية، 20(3)، 503 - 520.
- إسماعيل، عمار فتحي موسى، وطه، منى حسنين السيد. (2019). دور الرفاهية النفسية كمتغير وسيط في العلاقة بين السمعة التنظيمية والأداء الوظيفي: دراسة تطبيقية على أعضاء هيئة التدريس بجامعة مدينة السادات. مجلة الدراسات التجارية المعاصرة، ع(8)، 480-526.
- باشا، شيماء؛ عبد الستار، رشا. (2015). علم النفس الإيجابي رؤية معاصرة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.



- البعلبكي، رمزي. (2008). قاموس المورد الحديث: إنجليزي- عربي. لبنان: دار العلم للملايين.
- خزام، نجيب ألفونس (2016). الخصائص السيكومترية لمقاييس المساندة الاجتماعية المدركة ومواجهه الضغوط المحتملة وإشباع الاحتياجات الأساسية والهناء الذاتي لدى عينة من الشباب الجامعي، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس-مركز الإرشاد النفسي. مج (46)، ع (1)، ص 579 - 604.
- السحيمي، علياء رجب. (2021). الضغوط النفسية والشفقة بالذات كمنبئات بالهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم المتزوجات بالجامعة. مجلة كلية التربية، مج (32)، ع (126)، 135 - 374.
- يعقوب، حيدر مزهر (2011). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين "الموهبة والإبداع منعطفات هامة في حياة الشعوب" من 15-16 أكتوبر، المجلد الثاني، ص 449-467.
- شند، سميرة محمد إبراهيم، سلومة، حنان سلامة، وهيبة، حسام إسماعيل. (2013). مقياس الرفاهة النفسية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، ع (36)، 673-694.
- عليوة، سهام علي عبد الغفار. (2019). حرية الإرادة والحس الفكاهي والعفو كمنبئات بالرفاهة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية. مجلة كلية التربية، مج (29)، ع (4)، 21-78.
- عليوي، نوال. (2022). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالرضا المهني لدى الأستاذ الجامعي: دراسة ميدانية. دراسات نفسية، مج (13)، ع (1)، 330-341.
- كشكي، مجدة السيد (تحت الطبع). مقياس جودة الحياة النفسية لراف. القاهرة: مكتبة الانجلو.
- محمد، محمد عباس. (2018). التنظيم الذاتي المعرفي وعلاقته بالإجهاد الانفعالي لدى تدريسي الجامعة. مجلة الآداب، ملحق، 504-475.
- معمرية، بشير. (2012). علم النفس الإيجابي، - اتجاه جديد لدراسة القوى والفضائل الإنسانية. الجزائر: دار الخلدونية.
- يوسف، هاجر جمال الدين أحمد، والمستكاوي، طه أحمد حسانين. (2021). التسامح وعلاقته بالهناء النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة أسيوط في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة كلية التربية، مج (18)، ع (110)، 511-564.

- Abbott, Brain V. (2005). Emotion Dysregulation and Reregulation: predators of relationship intimacy and distress. Unpublished doctor thesis, Texas A&M University ProQuest Dissertations Publishing
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Dodge, K. A. (1989). Coordinate responses the aversive stimuli: introduction to a special section on the development of emotion regulation, *Development psychology*, 25, 339-342.



- Duclos, S. E.; Laird, J. D.; Schneider, E.; Sexter, M.; Stem, L., & Van Lighten, O. (1989). Emotion-specific effects of facial expressions and postures on emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 100-108.
- Eisenberg, N. & Spinrad T. L. (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-39
- Garnefski, N.; Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. (maybe)
- Gross, J. J. (1999). *Emotion regulation: Past, present, future. Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 6214-219.
- Gross, J. J. (2002): Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J. (2007): *Emotion regulation, personality issues*, handbook of Emotions, third edition, New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 497-512). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- John, O. P. & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1333.
- Li, Juan & Wang, Ting (2019). The Relationship Between Subjective Well-Being and Academic Achievement of Primary and Middle School Students, *10th International Conference on Information Technology in Medicine and Education (ITME)*.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9, 242-249.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science*, 17(2), 153-158.
- Philippot, P.; Chappelle, C. & Blariy, S. (2002). Respiratory feedback in the generation of emotion, *Cognition and Emotion*, 16, 605-627.
- Ryff, C & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudemonic Approach to Psychological Well- Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1339.



- Ryff, C. & Singer, B. (1996). Psychological well-Being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy psychosomatics*, 65, 14-23.
- Snow, N., Ward, R., Becker, S. & Raval, V. (2013). Measurement Invariance of the Difficulties in Emotion Regulation Scale in India and the United States. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 147-157.
- Stepper, S., & Strack, F. (1993). Proprioceptive determinants of emotional and non-emotional feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 211-220.
- Yin, Hongbiao; Huang, Shenghua & Wang, Wenlan. (2016). Work Environment Characteristics and Teacher Well-Being: The Mediation of Emotion Regulation Strategies, *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 13, 907.