

التنظيم المعرفي للانفعال والتفاؤل والسعادة والحكمة

أ.م.د. لؤي خزعل جبر

جامعة المثني/ كلية التربية الأساسية/ قسم العلوم العامة

luaibrhr@yahoo.com

(مُلخَصُ البَحْث)

الحكمة هي تطبيق الذكاء الناجح والإبداع - تتوسطهما القيم - من أجل تحقيق نفع عام، من خلال الموازنة بين: المصالح الشخصية (الفردية الذاتية) وبين الشخصية (الاجتماعية) وخارج الشخصية (المجتمعية السياقية)، عبر المديين القصير والطويل، من أجل تحقيق توازن بين: التكيف مع البيئة الموجودة، وتشكيل تلك البيئة، واختيار بيئة جديدة. فعملت الدراسة الحالية على استكشاف البنية العميقة للحكمة عبر تعرّف العلاقات الارتباطية والتنبؤية بين استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال والتفاؤل والسعادة والحكمة. فطبقت استبانة التنظيم المعرفي للانفعال CERQ-SV لـ Garnefski & Kraaij 2006، واختبار توجّه الحياة LOT-R لـ Scheier, Carver & Bridges 1994، ومقياس السعادة HS لـ Ardelt 2006، ومقياس الحكمة ثلاثي الأبعاد 3D-WS لـ Springer & Hauser 2006، على عينة (١٣٤) من طلبة الجامعة. فظهرت نتائج عدّة، منها: أغلب الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال - الايجابية والسلبية - ناشطة، وارتفاع التفاؤل، وارتفاع / اعتدال السعادة، واعتدال الحكمة، وارتباطات سلبية بين الاستراتيجيات السلبية وكل من السعادة والحكمة، وايجابية مع التفاؤل والسعادة، وارتبطت الحكمة بالسعادة ايجابياً، وبالتفاؤل سلبياً، وفي العلاقات التنبؤية أسهمت المتغيرات الثلاثة في التنبؤ بالحكمة: الاستراتيجيات المعرفية والوجداني، والتفاؤل بالمعرفي والوجداني، والسعادة بالمعرفي والتأملي والوجداني. وانتهت إلى استنتاج إجمالي مفاده إن الحكمة تتحقّق عند استعمال الاستراتيجيات المعرفية الايجابية لتنظيم الانفعالات، والتخفيف من التفاؤلية، والامتلاء بالمعنى والهدف وتقبل الذات والعلاقات الايجابية.

الكلمات المفتاحية تنظيم الانفعال، التنظيم المعرفي للانفعال، التفاؤل، السعادة، الحكمة .
We are not thinking machines that feel; rather, we are feeling machines that think !

لسنا آلات مُفكِّرة تشعُر ، بل آلات شاعِرة تفكِّر !

[Antonio Damasio](#)

أنطونيو داماسيو

مشكلة البحث

الانفعالات Emotions قوة غامرة في الحياة البشريّة، فالإنسان - بخلاف التصورات الأرسطيّة - كائن انفعالي بالجوهر، الخوف والقلق والحُب والحزن والأمل والكرهية والغضب هي البنيات العميقة لشخصيّته، والمُحرّكات الأساسيّة لسلوكه . وهذه القوة قد تكون بناييّة، تُساعده في إغناء حياته، وتعميق معرفته، وترشيد سلوكه، وقد تكون تدميريّة، تسلّب استقراره، وتُسلمه لليأس والبؤس، وتفتت علاقاته بذاته والآخرين والعالم . ففي السنوات الأخيرة، تم تخطي الرؤية السلبية التقليديّة الإطلاقيّة للانفعالات، إذ لم تعد المعرفة الدقيقة مشروطة بتحديد الانفعالات، حيث تمت الممايزة بين السليبي والايجابي بحسب الموقف واستراتيجيّة التنظيم، فالحُزن والغضب - مثلاً - قد يكونان سلبيين في مواقف، وإيجابيين في أخرى، كما إن تنظيم السلبية قد يكون باستراتيجيات ايجابية تكيفيّة تقلل سلبيّته، وقد يكون باستراتيجيات سلبية لا تكيفيّة تُعمّق سلبيّته .

ويتصل بذلك **التفاؤل**، فالمتفائل - نتيجة توقعاته المستقبلية الايجابية - يعيش الانفعالات الإيجابية، ويكون أصلب في مواجهة الضغوطات، وبعكسه المتشائم . ولكن ليس على نحو الإطلاق، فالتفاؤل المفرط أو الدفاعي سلبى، يعوق ويشوّه إدراك الإنسان وتفاعله مع العالم، بينما يمكن للتشاؤم المعقول أو الموضوعي أن يعمق فهمه للعالم، وتصرفه بطريقة مناسبة للموقف . وكذلك **السعادة**، تلك الحالة من السلام الداخلي، والامتلاء بالمعاني الإيجابية، المتفاعلة مع انفعالات الفرد ومعارفه، الايجابية والدقيقة، إذ يمكن التمييز بين سعادتين: وهمية وحقيقيّة، فالساذج القطيعي قد يوصّف بالسعيد، لأنّه لا يعيش الكرب الانفعالي، ولا يخبر القلق والحزن والغضب، بل هو دائم البهجة، لكن سعادته هذه زائفة وموهومة، لأنها غير مبنية على أركان عميقة في الطبيعة الجوهرية البشرية، فلا استقلالية، ولا هدف، ولا علاقات عميقة، بل مجرد استسلام للواقع، وبلا شك هذه السعادة ستوجد انفعالات سطحية، وحكمة منقوصة .

انفعالات سلبية وإيجابية، انفعالات مناسبة ومتطرفة، استراتيجيات سلبية وإيجابية، تفاؤل عقلاني ودفاعي، سعادة وهمية وحقيقيّة، كيف تتأسس الحكمة في ظل هذه **التشابكات**؟ يُلاحظ من ذلك تعقيد الموضوع، واحتماليته، وانفتاحه، وفي الوقت ذاته خطورته ومركزيته، فسؤال الحكمة يرتبط بوجود الإنسان على هذه الأرض، وهو في تفاعل جدلي محتدم مع انفعالاته وتوقعاته وسعادته . ولم يجد الباحث - رغم تتبعه - دراسة حاولت تأطير هذه العلاقة التفاعلية، واستكشاف مسارات ذلك الجدل النفسي الدينامي، فحاول التصدي لذلك، عبر الإجابة عن السؤالين الآتيين : **ما طبيعة مستوى وعلاقات استراتيجيات**

التنظيم المعرفي للانفعال والتفائل والسعادة والحكمة ؟ وما طبيعة القدرة التنبؤية لاستراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال والتفائل والسعادة بالحكمة ؟

التنظيم المعرفي للانفعال Cognitive Emotion Regulation : نظريّة Nadia Garnefski 2001

يعود مصطلح التنظيم المعرفي للانفعال إلى Thompson 1991 ، الذي عرّفه بعَدّه الطريقة الشعورية المعرفية للتعامل مع المعلومات المُستدخلة المُثيرة للانفعالات ، وهو جزء من مفهوم " تنظيم الانفعال " Emotion Regulation الأوسع ، الذي يعني - بحسب تعريف Gross 1999 - كل العمليات الخارجية والداخلية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية . فقد أظهرت سنوات من البحث أن تنظيم الانفعالات عبر المعرفة يساعد الناس على التحكم بانفعالاتهم خلال وبعد معايشة الأحداث المهددة والضاغطة (Gross, 1999, p.557 ; Garnefski & Kraaij, 2007, p.141) . وفي خطوة رائدة ، حدّدت Garnefski 2001 تسع استراتيجيات معرفية لتنظيم الانفعال ، تشير إلى ما يفكر فيه الفرد - وليس ما يفعله بالفعل - بعد معايشته أحداث حياتية مهددة وضاغطة : لوم الذات Self-Blame (الأفكار المرتبطة بلوم الفرد لذاته عما عايشه من أحداث) ، ولوم الآخرين Blaming Others (الأفكار المرتبطة بوضع اللوم عما عايشه الفرد من أحداث على الآخرين) ، والتقبل Acceptance (الأفكار المرتبطة بتقبل ما عايشه الفرد من أحداث والتسليم بما حدث) ، وإعادة التركيز على التخطيط Refocus on Planning (التفكير بخصوص الخطوات المتخذة وكيفية التعامل مع الحدث السلبي) ، وإعادة التركيز الايجابي Positive Refocusing (التفكير بخصوص المسائل الممتعة والسارة بدلاً من التفكير بالحدث الفعلي) ، والاجترارية أو التركيز على التفكير Ruminating or Focus on Thought (التفكير بخصوص المشاعر والأفكار المرتبطة بالحدث السلبي) ، وإعادة التقييم الايجابي Positive Reappraisal (الأفكار المتعلقة بالمعنى الايجابي للحدث في سياق التطور الشخصي) ، والوضع في منظور Putting into Perspective (الأفكار المرتبطة بتقليل خطورة الحدث أو تأكيد نسبيته مقايسة بالأحداث الأخرى) ، والكوارثية Catastrophizing (الأفكار المرتبطة بالتأكيد الصريح على مدى رعب الخبرة) (Garnefski et. al., 2001, 1314-1316 ; Pena & Pacheco, 2011, p.1246) .

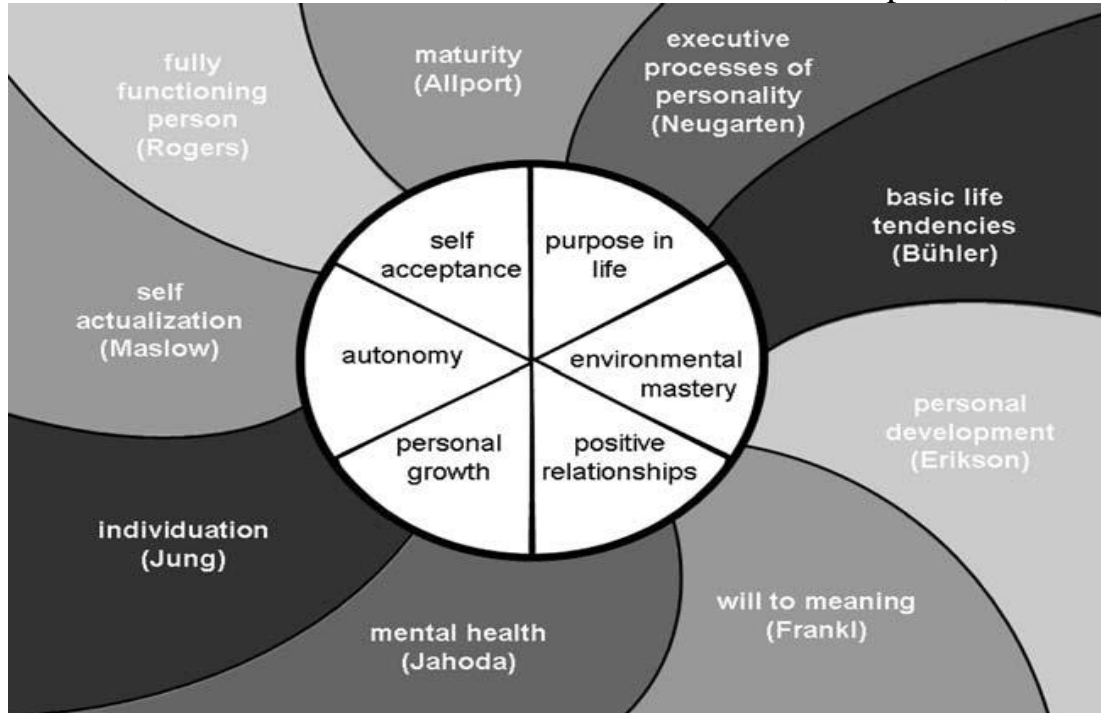
وعلى الرغم من شمولية القدرة على تنظيم الانفعال عبر المعرفة ، فإن هناك فروقات فردية واسعة في كمية النشاط المعرفي ، وفي محتوى الأفكار ، المستعملة لتنظيم الانفعالات استجابة لخبرات وأحداث وضغوط الحياة (Garnefski & Kraaij, 2007,

(p.141). وقد تم تصنيف الاستراتيجيات إلى نمطين : **تكيفية** Adaptive ، ترتبط بالصحة النفسية ، من قبيل إعادة التقييم الايجابي والتقبل ، و**لا تكيفية** Maladaptive ، ترتبط بالاضطرابات والمشكلات النفسية ، من قبيل الكوارثية والاجترارية . وكان تركيز الدراسات - بشكل يكاد يكون مطلق - على الصلات بالظروف والحالات النفسية السلبية ، كالاكتئاب والقلق واضطرابات الشخصية ؛ (Garnefski et. al. 2001, 2004 ; Garnefski & Kraaij 2006 , 2007; Omran 2011, Pena & Pacheco 2011 ; Backus 2013, Besharat & Shahidi 2014 ; Lotfi et. al. 2014). ولعل ذلك من الواضحات، فالاستراتيجيات السلبية تُعمق الانفعالات السلبية ، وإن كان ذلك ليس بالمطلق، وإنما ضمن حدود ، تتسع وتضيق بحسب الموقف والحالة ، إلا أن منطقهُ مفهوم، ولكن تبقى هناك مساحة شاسعة ومهمة وخطيرة أخرى لم تُلفت - إلى حد ما وبحسب التتبع الدقيق والواسع للباحث - انتباه الباحثين ، وهي علاقة الاستراتيجيات - السلبية والايجابية - بالمتغيرات النفسية الايجابية ، كالتفاؤل والسعادة والحكمة .

التفاؤل Optimism : نظرية 1985 **Charles S. Carver & Michael F. Scheier** يرتبط التفاؤل بالتوقعات المستقبلية للناس ، ولذلك تُشكّل نماذج **التوقع - القيمة** (Expectancy-value) أفضل مقاربات لأسسه المنطقية . ترى تلك النماذج أن السلوك يسعى لتحقيق أهداف مرغوبة، والأهداف هي أفعال أو غايات أو قيم يراها الناس إما مرغوبة أو غير مرغوبة ، فيحاولون توجيه السلوك نحو ما يعتقدونه مرغوباً، ويتعدون عما يرونه غير مرغوب ، فبدون هدف قيم لا يحدث الفعل، هذا إلى جانب التوقعات، بمعنى الثقة أو الشك بخصوص تحقيق الهدف، فإذا انعدمت الثقة لن يحدث الفعل كذلك. فعندما يواجه الفرد تحدياً ، سيكون **المتفائلون** واثقين وصامدين، حتى إن كان التقدم صعباً وبطيئاً، بينما يكون **المتشائمون** مرتابين ومتمردين. والمحنة تضخم هذا الفارق، فالمتفائلون يعتقدون بأن المحنة يُمكن أن تُعالج بنجاح، بينما يتوقع المتشائمون كارثة. وذلك يؤدي إلى فروقات في مجالات الأفعال، وفي طبيعة الاستجابات التعاملية المُحسّدة لمواجهة التهديد. والاستجابات السلوكية مهمة، لكن السلوك ليس هو الاستجابة الوحيدة عند مواجهة المحنة ، إذ هناك **الانفعالات**، فالصعوبات تثير مشاعر كثيرة، مشاعر تعكس كلاً من الضغط والتحدي، والتوازن بين هذه المشاعر يختلف بين المتفائلين والمتشائمين، **فالمتفائلين** - لكونهم يتوقعون نواتج جيدة - سيعيشون خليطاً ايجابياً أكثر من المشاعر، بينما يعيش **المتشائمون** - لكونهم يتوقعون نواتج سيئة - مشاعر سلبية أكثر، كالقلق والحزن واليأس ؛ (Carver, 2017, p.1-2 ; Carver et. al.,2010, p.879-889).

السعادة Happiness : نموذج 1989 **Carol D. Ryff**

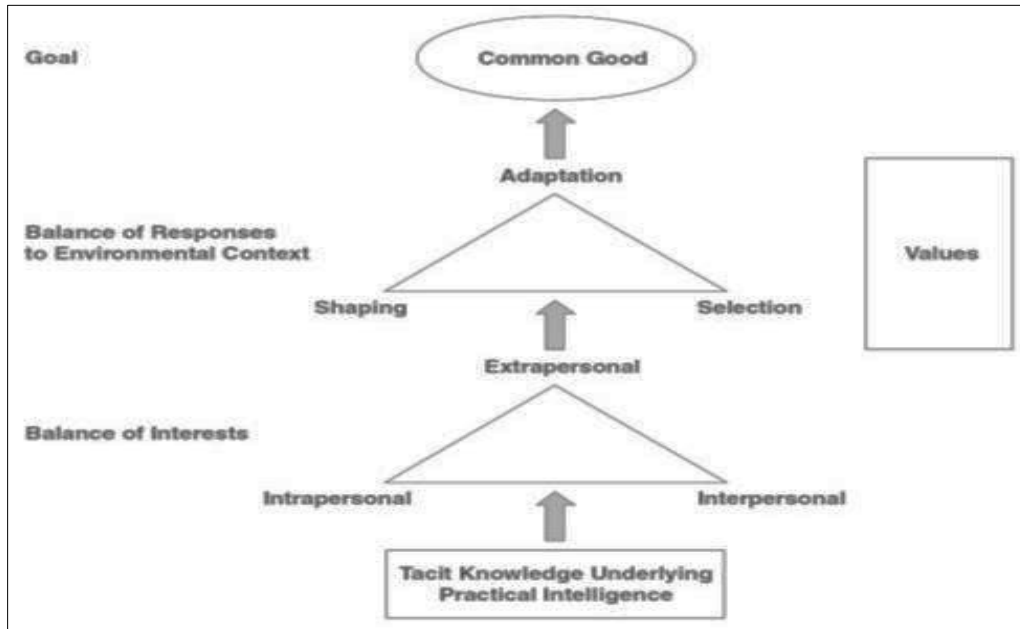
انتقدت Ryff 1989 التصور السائد للسعادة ، كنزعة مُتعيّة hedonia تتضمن مُجرّد الشعور الجيد والطمأنينة والقناعة، وقامت بمراجعة تحليليّة شاملة للفلسفات الأرسطيّة والوجوديّة والمنفعيّة ، والتنظيرات النفسيّة الإكلينيكيّة والنمائيّة والإنسانيّة ، وارتكزت - بشكل خاص على مفاهيم : المراحل النفسية الاجتماعية Erikson 1959 ونزعات الحياة الأساسية Buhler 1935 وعمليات الشخصية الإجرائية Neugarten 1973 وتحقيق الذات Maslow 1968 والنضج Allport 1961 والشخص المتكامل الوظائف Rogers 1961 والفردية Jung 1933 والصحة النفسية Jahoda 1958 وإرادة المعنى Frankl 1959 (Ryff & Keyes, 1995, p.720 ; Ryff & Singer, 1998, p.1-28 ; 2008, p.13-20) لتقدّم مقارنة خيريّة eudaimonia ، وتؤسّس إنموذجاً متعدد الأبعاد للجودة النفسية Psychological Well-Being PWB ، يحدد ستة أبعاد أساسيّة للسعادة الحقيقيّة (الشكل ١) : تقبّل الذات Self-acceptance، العلاقات الايجابية مع الآخرين Positive relations with others، التطور الشخصي Personal growth، الهدف في الحياة Purpose in life، السيطرة البيئية Environmental mastery، الاستقلاليّة (Ryff & Keyes, 1995, p.720,727 ; Ryff & Singer, 2008, Autonomy p.20-23,25-26).



الشكل (١) الأبعاد الجوهرية والأسس النظرية لأنموذج Ryff (Ryff & Singer, 2008, p.20)

الحكمة Wisdom : نظرية 1985 Robert J. Sternberg

يعتقد Sternberg 1985 إن الحكمة هي تطبيق الذكاء الناجح والإبداع - تتوسطهما القيم - من أجل تحقيق نفع عام، من خلال الموازنة بين : المصالح الشخصية (الفردية الذاتية) وبين الشخصية (الاجتماعية) وخارج الشخصية (المجتمعية السياقية)، عبر المديين القصير والطويل، من أجل تحقيق توازن بين : التكيف مع البيئة الموجودة، وتشكيل تلك البيئة، واختيار بيئة جديدة (الشكل ٢) . ولا تكمن في الوصول بمصلحة الشخص إلى أقصى حد ممكن، بل في الموازنة بين مصالحه ومصالح الآخرين والسياق الذي يعيش فيه . فعندما يطبق الفرد الذكاء الناجح والإبداع قد ينشأ نتائج مفيدة له وضارة بغيره، أما الحكيم فإنه يسعى بالتأكيد لتحقيق منفعه الذاتية، ولكنه كذلك يسعى إلى ما هو خير للآخرين . فالإرهابي - مثلاً - قد يكون ذكياً أكاديمياً وعملياً، ولكنه لا يمكن أن يكون حكيماً (ستيرنبرج، ٢٠١٠، ص ٢٦٤-٢٦٥) (Sternberg, 1985, p.607-727) .



الشكل (٢) نظرية التوازن في الحكمة لـ Sternberg

منهج البحث

العينة

تألفت عينة البحث من (134) طالباً وطالبة، اختيرت بطريقة عشوائية من طلبة الدراسة الأولية الصباحية في كلية التربية الاساسية - جامعة المثلى، للسنة الدراسية (٢٠١٧-٢٠١٨) .

المقاييس

- مقياس التنظيم المعرفي للانفعال : بعد أن أطلع الباحث على الاستبانة الأصلية للتنظيم المعرفي للانفعال (٣٦ فقرة) (Garnefski & Kraaij , 2001 , Garnefski et. al. 2001)

بينت جملة من الدراسات تمتعه بخصائص سايكومترية عالية . وعمد أبو هاشم (٢٠١٠) لتعريبه والتحقق من خصائصه السايكومترية ، فحلل فقراته ، وأخضعه للتحليل العاملي التوكيدي (أثبت صدق بنيته السُداسية) ، وتعرّف ثباته بالاتساق الداخلي (تراوحت معاملات ألفا كرونباخ بين ٠,٦١-٠,٧٨) (أبو هاشم، ٢٠١٠، ص ٣٠٦-٣٠٩) . ولذلك اعتمد الباحث هذه النسخة ، مع اعتماد البدائل الخماسية، بأوزان (١-٥) للإيجابية ، و(٥-١) للسلبية .

الجدول (١) توزيع فقرات مقياس السعادة على أبعاده الستة

الفقرات (الفقرات المظلمة هي السلبية)									البُعد
٤٩	٤٣	٣٧	٣١	٢٥	١٩	١٣	٧	١	تقبُّل الذات
٥٠	٤٤	٣٨	٣٢	٢٦	٢٠	١٤	٨	٢	العلاقات الايجابية
٥١	٤٥	٣٩	٣٣	٢٧	٢١	١٥	٩	٣	التطور الشخصي
٥٢	٤٦	٤٠	٣٤	٢٨	٢٢	١٦	١٠	٤	الهدف في الحياة
٥٣	٤٧	٤١	٣٥	٢٩	٢٣	١٧	١١	٥	السيطرة البيئية
٥٤	٤٨	٤٢	٣٦	٣٠	٢٤	١٨	١٢	٦	الاستقلالية

• **مقياس الحكمة** : عمل الباحث على ترجمة مقياس الحكمة ثلاثي الأبعاد Three- dimensional wisdom scale 3D-WS لـ Ardelt 2003 ، المؤلف من (٣٩) فقرة، لقياس ثلاثة أبعاد للحكمة : المعرفي Cognitive (١٤ فقرة: ١-١٤، كلها سلبية)، والتأملي Reflective (١٢ فقرة: ١٥-٢٦، ٧ سلبية و ٥ ايجابية: ١٧-١٨-١٩-٢٠-٢٢)، والوجداني Affective (١٣ فقرة: ٢٧-٣٩، ١٠ سلبية و ٣ ايجابية : ٣٠-٣٣-٣٩)، ببدائل خماسية (موافق بشدة - أرفض بشدة) ، بأوزان (١-٥) للإيجابية، و(٥-١) للسلبية ، بالاتساق مع النظريات الضمنية للحكمة ؛ (Ardelt, 2003, p.316-318) (Bang, 2009, p.44-46 ; Hu, 2016, p.5) . وبعد التحقق من صدق الترجمة، تحقق الباحث من صدقه البنائي بالتحليل العاملي الاستكشافي، الذي أكد بنيته الثلاثية، وحلّل فقراته بعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية، فكانت كل معاملات ارتباط بيرسون دالة بالاتجاه الايجابي، وتعرّف ثباته بمعامل ألفا كرونباخ، فكانت قيمته : (٠,٦٤ ، ٠,٥٤ ، ٠,٦٥) على التتابع، وهي مؤشرات سايكومترية عالية .

نتائج البحث

• **قياس المتغيرات** : لتعرف مستوى المتغيرات عند العينة، استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة، والجدول (٢) يبين النتائج، ومنه يتضح ارتفاع تواجد كل استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال، باستثناء اعتدال لوم الذات، وارتفاع التفاؤل، واعتدال تقبل الذات

والعلاقات الايجابية والتطور الشخصي، وارتفاع الهدف في الحياة والسيطرة البيئية والاستقلالية، واعتدال أبعاد الحكمة . فالعينة تستعمل أغلب استراتيجيات التنظيم الانفعالي، الايجابية والسلبية، كما تتصف بالتفاؤل، وبانقسام السعادة، وبمتوسطة الحكمة. **الجدول (٢) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمتغيرات البحث (القيم المضللة دالة)**

القيمة التائية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغير	
٠,٩	١,٥	٦,١	لوم الذات	التنظيم المعرفي للانفعال
٣,٥	١,٤	٦,٤	التقبل	
٦,٧	١,٥	٦,٩	الاجترارية	
٣,١	١,٥	٦,٤	اعادة التركيز الايجابي	
٨,٢	١,٨	٧,٣	اعادة التركيز على التخطيط	
١١,٥	١,٥	٧,٥	اعادة التقييم الايجابي	
٨,٠	١,٦	٧,١	الوضع في منظور	
٢,٧	٢,٠	٦,٤	الكوارثية	
١,١	١,٦	٦,١	لوم الآخرين	
٥,٧	٣,٤	١٩,٧	التفاؤل	
١,٦	٣,٧	٢٧,٥	تقبل الذات	السعادة
١,٢	٣,٦	٢٧,٣	العلاقات الايجابية	
١,٩	٣,٠	٢٧,٥	التطور الشخصي	
٢,٣	٤,٤	٢٧,٩	الهدف في الحياة	
٥,٦	٤,٣	٢٩,٠	السيطرة البيئية	
٥,٢	٤,١	٢٨,٨	الاستقلالية	
١,٣-	٦,٧	٤١,٢	المعرفي	
١,٥-	٤,٢	٣٥,٤	التأملي	
١,٠	٥,٠	٣٩,٤	الوجداني	

الجدول (3) معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات البحث (القيم المخرقة دالة)

	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1 لوم الذات	0,29	0,1-	0,29	0,1	0,18	0,0-	0,0-	0,0-	0,0	0,13	0,19	0,31	0,3	0,0	0,27	0,0	0,1	0,31		
2 التنقل	0,21	0,0-	0,1-	0,23	0,0	0,0	0,0	0,18	0,0	0,28	0,0	0,0	0,31	0,19	0,21	0,0	0,45			
3 الاجتزائية	0,1-	0,1-	0,0-	0,22	0,0	0,0	0,0	0,1	0,19	0,21	0,18	0,21	0,27	0,23	0,28	0,1				
4 اعادة التركيز الاجتياحي	0,0-	0,0-	0,0-	0,0	0,1-	0,0-	0,0	0,19	0,1	0,1	0,1	0,21-	0,19	0,34	0,1					
5 اعادة التركيز على التخطيط	0,1-	0,1-	0,1-	0,26	0,27	0,1	0,0	0,23	0,25	0,17	0,1	0,21	0,32	0,39						
6 اعادة التقييم الاجتياحي	0,0	0,0-	0,1	0,36	0,1	0,17	0,1	0,19	0,17	0,17	0,0	0,0	0,42							
7 الوضوح في منظور	0,0	0,0	0,1-	0,23	0,1	0,30	0,0	0,1	0,21	0,24	0,0	0,23								
8 الكوارثية	0,1-	0,1-	0,20	0,1	0,1	0,0-	0,1-	0,1-	0,1	0,1	0,36									
9 لوم الآخرين	0,1-	0,1-	0,29	0,0-	0,0-	0,1-	0,23	0,27	0,0-	0,29										
10 التفاؤل	0,19	0,1-	0,38	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0											
11 تقبل الذات	0,0	0,24	0,0-	0,1	0,29	0,23	0,0-	0,24												
12 العلاقات الاجتياحية	0,19	0,0	0,26	0,35	0,43	0,28	0,0													
13 التطور الشخصي	0,28	0,1	0,23	0,0	0,8	0,0-														
14 الهدف في الحياة	0,22	0,1	0,1	0,52	0,34															
15 السيطرة النفسية	0,19	0,1-	0,19	0,30																
16 الاستقلالية	0,1	0,1	0,21																	
17 المعرفي	0,49	0,27																		
18 التألمي	0,17																			
19 الوجداني																				

• **العلاقات الارتباطية** : تم حساب العلاقات الارتباطية الداخلية والبيئية لمتغيرات البحث باستعمال معامل ارتباط بيرسون، والجدول (٣) يبين النتائج، ومنه يتضح وجود (٧٤) علاقة دالة : (٦٣) ايجابية، و(١١) سلبية، من مجموع (١٧١) . ومن هذه النتائج، يلاحظ **الارتباطات السلبية** للاستراتيجيات السلبية (لوم الذات والكوارثية ولوم الآخرين) بالسعادة (السيطرة البيئية والعلاقات الايجابية والتطور الشخصي) والحكمة (المعرفي والوجداني)، و**الارتباطات الايجابية** للاستراتيجيات الايجابية (التقبل والتخطيط والتقييم والمنظور) بالتفاؤل والسعادة (تقبل الذات والعلاقات الايجابية والسيطرة البيئية والهدف في الحياة والاستقلالية) . كما يلاحظ **الارتباط السلبى** بين التفاؤل والحكمة (المعرفي والوجداني) . وفي السعادة، تظهر **ارتباطات ايجابية** مع الاستراتيجيات الايجابية (التقبل والتخطيط والتقييم والمنظور) والحكمة (المعرفي والوجداني)، و**سلبية** مع الاستراتيجيات السلبية (لوم الذات ولوم الآخرين) . وأما الحكمة فقد ارتبط المعرفي والوجداني سلبياً بالاستراتيجيات السلبية (لوم الذات ولوم الآخرين والكوارثية)، و**ايجابياً** بالسعادة (العلاقات والتطور والهدف والسيطرة والاستقلالية) . وبشكل خاص، ارتبطت الاستراتيجيات السلبية (**لوم الذات ولوم الآخرين والكوارثية**) - جميعها - سلبياً ببعد الحكمة المعرفي، واختصت الأولى بعلاقة سلبية مع البعد الوجداني وبعد السيطرة من السعادة، والثانية بعلاقة سلبية مع بعدي العلاقات والتطور، الثالثة بعلاقة سلبية مع استراتيجية إعادة التركيز الايجابي .

ولاختزال هذه العلاقات، والكشف عن الترابطات العميقة، تم اخضاع كل المتغيرات لتحليل عاملي استكشافي، بطريقة المكونات الرئيسية، والتدوير الفارماكسي، والجدول (٤) يبين النتائج بعد التدوير (١١) مرة، ومنه يتضح وجود (٧) **عوامل كامنة**، حيث انفرد **التفاؤل** بعامل مستقل (٧)، وأغلب استراتيجيات **التنظيم المعرفي للانفعال** (٢ و ٥ و ٦)، وتوزعت **أبعاد السعادة** على ثلاثة عوامل (١ و ٣ و ٤)، اثنان مشتركان (١ و ٤)، وواحد مستقل (٣)، و**أبعاد الحكمة** توزعت على عاملين مشتركين (١ و ٤)، فالتأملي اشترك مع استراتيجية الوضع في منظور وأبعاد العلاقات الايجابية والهدف في الحياة والاستقلالية في العامل (١)، وبعدي المعرفي والوجداني اشترك مع بعد التطور الشخصي في العامل (٤) .

الجدول (٤) التحليل العاملي للمتغيرات مجتمعة

العامل ٧	العامل ٦	العامل ٥	العامل ٤	العامل ٣	العامل ٢	العامل ١	
					٠,٧٣٧		لوم الذات
					٠,٦٧٠		التقبل
					٠,٥٦٩		الاجترارية
		٠,٨٣٤					اعادة التركيز الايجابي
					٠,٤٢٩		اعادة التركيز على التخطيط
		٠,٦٨٧					اعادة التقييم الايجابي
						٠,٤٣٥	الوضع في منظور
	٠,٧٥٧						الكوارثية
	٠,٧١٧						لوم الآخرين
٠,٨٥٨							التفاؤل
				٠,٧٠٤			تقبل الذات
						٠,٤٠٩	العلاقات الايجابية
			٠,٨١٦				التطور الشخصي
						٠,٨٥٠	الهدف في الحياة
				٠,٥٩١			السيطرة البيئية
						٠,٧٤٥	الاستقلالية
			٠,٥٥٧				المعرفي
						٠,٣٤٧	التأملي
			٠,٥٨٣				الوجداني
١,٠٢	١,١٧٥	١,١٧٧	١,٣	١,٥	٢,٩	٣,٤	الجذر الكامن
٥,٣	٦,١٥	٦,١٩	٦,٨	٨,٠	١٥,٣	١٨,٠	التباين المفسر

- **العلاقات التنبؤية** : لتعرف مدى تنبؤ استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال والتفائل وأبعاد السعادة بأبعاد الحكمة تم استعمال الانحدار المتعدد التدريجي، والجدول (٥) يبين النتائج، ومنه يتضح وجود ستة نماذج تنبؤية بالبعد المعرفي: ١ (التفائل)، ٢ (التفائل والتطور الشخصي)، ٣ (التفائل والتطور الشخصي والاستقلالية)، ٤ (التفائل والتطور الشخصي والاستقلالية ولوم الذات)، ٥ (التفائل والتطور الشخصي والاستقلالية ولوم الذات والعلاقات الايجابية)، ٦ (التفائل والتطور الشخصي والاستقلالية ولوم الذات والعلاقات الايجابية وإعادة التركيز على التخطيط)، وإنموذجان بالبعد التأملي: ١ (تقبل الذات)، ٢ (تقبل الذات والهدف في الحياة)، وأربعة بالبعد الوجداني: ١ (لوم الذات)، ٢ (لوم الذات والتطور الشخصي)، ٣ (لوم الذات والتطور الشخصي والهدف في الحياة)، ٤ (لوم الذات والتطور الشخصي والهدف في الحياة). ويلاحظ أن كل المتغيرات تسهم في التنبؤ بالحكمة، بنسب وأنماط متفاوتة، فاستراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال دخلت في التنبؤ بالبعد المعرفي (لوم الذات وإعادة التركيز على التخطيط) والوجداني (لوم الذات)، والتفائل - كذلك - بالبعد المعرفي والوجداني، والسعادة بالبعد المعرفي (التطور الشخصي والاستقلالية والعلاقات الإيجابية) والتأملي (تقبل الذات والهدف في الحياة) والوجداني (التطور الشخصي والهدف في الحياة).

الجدول (٥) نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للتنبؤ بالحكمة

البُعد	المتغيرات	معامل الانحدار	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية
المعرفي	١	٠,٣٨٠	الانحدار	١	٨٧٦,٥٤٤	٢٢,٣٣٦
			الراسب	١٣٢	٥١٨٠,١٨٠	
			الكلي	١٣٣	٦٠٥٦,٧٢٤	
٢	٢	٠,٤٧٤	الانحدار	٢	١٣٥٩,٤٤٣	١٨,٩٥٦
			الراسب	١٣١	٤٦٩٧,٢٨١	
			الكلي	١٣٣	٦٠٥٦,٧٢٤	
٣	٣	٠,٥٣٩	الانحدار	٣	١٧٥٧,٣٢٣	١٧,٧١٢
			الراسب	١٣٠	٤٢٩٩,٤٠١	
			الكلي	١٣٣	٦٠٥٦,٧٢٤	
٤	٤	٠,٥٩٩	الانحدار	٤	٢١٧٠,٩٥٨	١٨,٠١٨
			الراسب	١٢٩	٣٨٨٥,٧٦٥	
			الكلي	١٣٣	٦٠٥٦,٧٢٤	

القيمة الفائية	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات		معامل الانحدار	المتغيرات	التباعد
١٥,٥٣٠	٤٥٧,٤٠٨	٥	٢٢٨٧,٠٤٠	الانحدار	٠,٦١٤	٥	
	٢٩,٤٥١	١٢٨	٣٧٦٩,٦٨٤	الراسب			
		١٣٣	٦٠٥٦,٧٢٤	الكلي			
١٣,٩٠٩	٤٠٠,٢٨٥	٦	٢٤٠١,٧٠٧	الانحدار	٠,٦٣٠	٦	
	٧٨٠,٢٨	١٢٧	٣٦٥٥,٠١٧	الراسب			
		١٣٣	٦٠٥٦,٧٢٤	الكلي			
٨,١٨٦	١٤٢,٠٧٤	١	١٤٢,٠٧٤	الانحدار	٠,٢٤٢	١	التأملي
	١٧,٣٥٦	١٣٢	٢٢٩٠,٩٤٨	الراسب			
		١٣٣	٢٤٣٣,٠٢٢	الكلي			
٧,٦٧٤	١٢٧,٥٨٥	٢	٢٥٥,١٦٩	الانحدار	٠,٣٢٤	٢	
	١٦,٦٢٥	١٣١	٢١٧٧,٨٥٣	الراسب			
		١٣٣	٢٤٣٣,٠٢٢	الكلي			
١١,٩٩٨	٢٨٢,٨٨١	١	٢٨٢,٨٨١	الانحدار	٠,٢٨٩	١	الوجداني
	٢٣,٥٧٧	١٣٢	٣١١٢,١٤٢	الراسب			
		١٣٣	٣٣٩٥,٠٢٢	الكلي			
١٢,٠٣٧	٢٦٣,٥١٧	٢	٥٢٧,٠٣٣	الانحدار	٠,٣٩٤	٢	
	٢١,٨٩٣	١٣١	٢٨٦٧,٩٧٩	الراسب			
		١٣٣	٣٣٩٥,٠٢٢	الكلي			
١١,٤٢٠	٢٣٦,٠٥٥	٣	٧٠٨,١٦٤	الانحدار	٠,٥٤٧	٣	
	٢٠,٦٦٨	١٣٠	٢٦٨٦,٨٥٩	الراسب			
		١٣٣	٣٣٩٥,٠٢٢	الكلي			
١٠,٨٢٧	٢١٣,٣٢٢	٤	٨٥٣,٢٨٧	الانحدار	٠,٥٠١	٤	
	١٩,٧٠٣	١٢٩	٢٥٤١,٧٣٥	الراسب			
		١٣٣	٣٣٩٥,٠٢٢	الكلي			

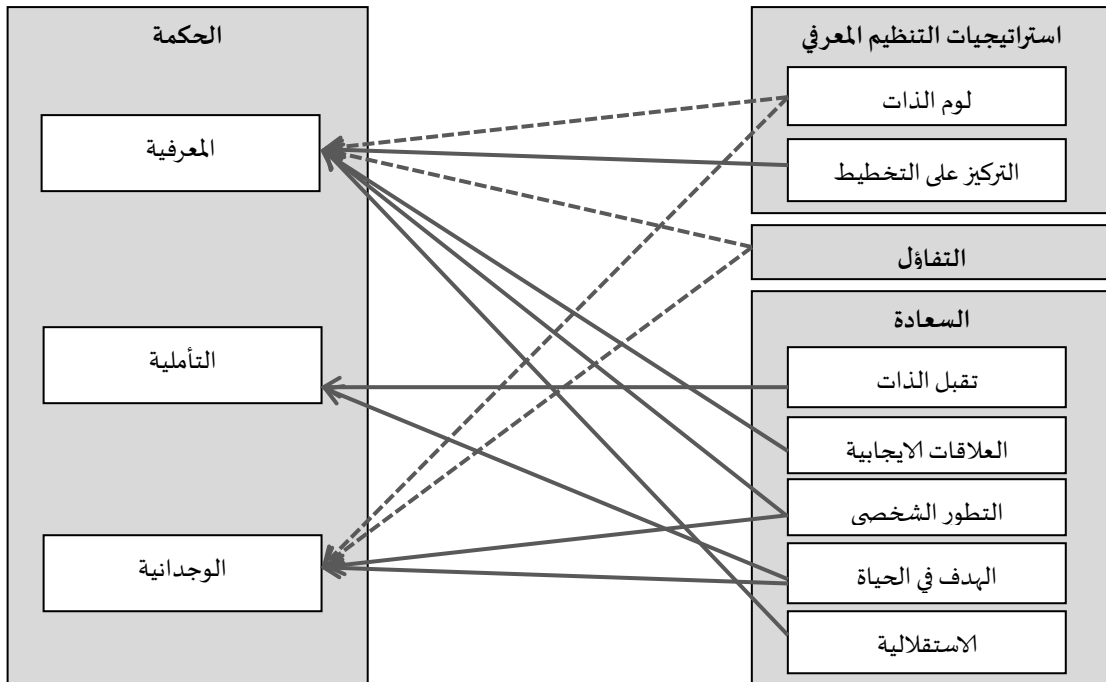
تفسير ومناقشة النتائج

يتضح من النتائج أن أغلب الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال - الايجابية والسلبية - ناشطة عند العينة، ولعل ذلك يرجع إلى طبيعة البيئة الاجتماعية العراقية المترعة بالمشيرات الانفعالية التي تتطلب حشدَ وتفعيل كل الاستراتيجيات، والتدقيق في النتائج (ملاحظة الأوساط الحسابية للاستراتيجيات) قد يكشف عن النزوع الإيجابي لذلك التحشيد، إذ تأتي الاستراتيجيات الايجابية في المواقع الأولى (التقييم والتخطيط والمنظور)، تليها السلبية (الاجترارية والكوارثية ولوم الذات ولوم الآخرين) . وبالانساق مع ذلك يأتي ارتفاع التفاؤل، وارتفاع / اعتدال السعادة، وإلى حد ما اعتدال الحكمة . إذ تشير هذه النتائج - إجمالاً - إلى نزعة مقاومة عميقة للضغوط الخارجية السلبية .

وجاءت الارتباطات لتؤكد المنطق النظري للدراسة، وكذلك النزعة المذكورة، إذ الارتباطات سلبية بين الاستراتيجيات السلبية وكل من السعادة والحكمة، وإيجابية مع التفاؤل والسعادة، فكلما كان الشخص يستعمل الاستراتيجيات السلبية قلَّت سعادته وحكمته، وكلما كان يستعمل الاستراتيجيات الايجابية ارتفع تفاؤله وسعادته . كما ارتبطت الحكمة بالسعادة ايجابياً، وبالتفاؤل سلبياً، وهذه مفارقة تستحق التوقف، فكلما كان الشخص سعيداً كان حكيماً، بينما كلما كان أقل تفاؤلاً كان أكثر حكمة، ففي البيئة المعقدة السلبية يصبح التفاؤل نوع من البساطة المعرفية والتفكير الرَّغبي، كآلية دفاعية، لكن تكون على حساب الإدراك الدقيق الحكيم للواقع، وبذلك تكون قلَّته مطلوبة للحكمة، إلا أنه لتجاوز معطياته النفسية السلبية ترتفع السعادة وتترابط مع الحكمة لتحقيق نمط من التوازن . ويدعم ذلك ما لوحظ في التحليل العاملي، إذ تشبعت الاستراتيجيات والتفاؤل والسعادة على عوامل مستقلة، إلا الحكمة حيث تشاركت مع السعادة، فجاء البعد التأملي مع العلاقات الايجابية والهدف في الحياة والاستقلالية، والبعد المعرفي والوجداني مع التطور الشخصي .

ويتعمق ذلك المنطق في العلاقات التنبؤية (الشكل ٣)، إذ أسهمت المتغيرات الثلاثة في التنبؤ بالحكمة : الاستراتيجيات بالمعرفي والوجداني، والتفاؤل بالمعرفي والوجداني، والسعادة بالمعرفي والتأملي والوجداني . فإذا تذكرنا إن البعد المعرفي يشير إلى الفهم والمعرفة والتفكير العميق بالعالم والمجتمع والأحداث، والبعد التأملي يشير إلى الذاتية والتفهم والانفعالية، والبعد الوجداني يشير إلى الاجتماعية والتعاطف مع الآخرين، يمكن أن نستوعب طبيعة تلك العلاقات بدقة . فالتأملي الذاتي يُتَوَقَّع عند ارتفاع تقبل الذات وامتلاك هدف في الحياة، لما لهذين المتغيرين من طابع شخصي ذاتي، يحددان موقف الذات الايجابي من حاضرها ومستقبلها، بينما المعرفي يُتَوَقَّع عند انخفاض التفاؤل وانخفاض لوم الذات وارتفاع التركيز على التخطيط وارتفاع التطور الشخصي والعلاقات الايجابية

والاستقلالية، لما لهذه المتغيرات من طبيعة تفسيرية مباشرة أو سياقية، تتمثل بالواقعية والموضوعية والتخطيطية والنضج والفردية، والبعد الوجداني يُتَوَقَّع عند انخفاض لوم الذات والتقاؤل وارتفاع التطور الشخصي والهدف في الحياة، لما لهذه المتغيرات من أهمية سياقية للتعاطف . وبالتركيز على المنتبئ الأقوى نجد إن انخفاض التقاؤل هو الأهم للحكمة المعرفية، وارتفاع تقبل الذات هو الأهم للحكمة التأملية، وانخفاض لوم الذات هو الأهم للحكمة الوجدانية . وبرؤية اجمالية، يمكن استنتاج إنَّ الحكمة تتحقَّق عند استعمال الاستراتيجيات المعرفية الايجابية لتنظيم الانفعالات، والتخفيف من التفاؤلية، والامتلاء بالمعنى والهدف وتقبل الذات والعلاقات الايجابية .



الشكل (٣) العلاقات التنبؤية بالحكمة

المراجع

أبو هاشم ، السيد محمد (٢٠١٠) النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية ، ٨١ ، ٢٦٩-٣٥٠ .
ستيرنبرج، روبرت (٢٠١٠) *الحكمة والنكاء والإبداعية : رؤية تركيبية* . ترجمة : هناء سليمان . القاهرة : المركز القومي للترجمة .

Ardelt, M. (2003). "Assessment of a Three-Dimensional Wisdom Scale". In *Research Aging*, V.25, pp.275-327 .

Bang, H. (2009). *The Relationship of Wisdom and Ego-Identity for Korean and American Adolescent*. Ph.D. Dissertation, Oklahoma State University.

- Besharat, M. A. & Shahidi, V. (2014). "Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Attachment Styles and Alexithymia." In *Europe's Journal of Psychology*, 10(2), 352–362 .
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Segerstrom, S. C. (2010). "Optimism". In *Clinical Psychology Review*, 3, 879–889 .
- Carver, C. S. (2007). *Optimism* . Available Online : https://cancercontrol.cancer.gov/brp/research/constructs/dispositional_optimism.pdf .
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006a). "Cognitive emotion regulation questionnaire : Development of a short 18-item version (CERQ-short)". In *Personality and Individual Differences* , 41 , 1045-1053.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006b). "Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms : A comparative study of five specific samples". In *Personality and Individual Differences* , 40 , 1659-1669.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). "The cognitive emotion regulation questionnaire : Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults." In *European Journal of Psychological Assessment* , 23 (3) , 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). "Negative life events , cognitive emotion regulation and emotional problems." In *Personality and Individual Differences* , 30 ,1311-1327 .
- Garnefski, N., Teerds, J. , Kraaij, V., Legerstee, J. & Kommer, T. (2004) . "Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms : Differences between males and females." In *Personality and Individual Differences* , 36 , 267-276 .
- Gross, J.J. (1999). "Emotion regulation: Past, present, future". In *Cognition and Emotion*, 13, 551–573.
- Hu, C. (2016) *Measurement of Wisdom among Mainland Chinese*. Ph.D. Dissertation, University of Toronto.
- Lotfi, M., Amini, M., Fathi, A., Karami, A. & Ghiasi, S. (2014). "Personality traits, emotion regulation and impulsive behaviors in patients with borderline personality disorder". In *Practice in Clinical Psychology*, 2 (1), 27-33 .
- Pena, L. R. & Pacheco, N. E. (2012). "Physical-Verbal Aggression and Depression in Adolescents : The role of cognitive emotion regulation strategies". *Universitas Psychologica* , 11 (4) , 1245-1254 .
- Ryff, C.D. & Keyes, C. L. M. (1995). "The Structure of psychological well-being." In *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- Ryff, C.D. & Singer, B. H. (2008). "Know thyself and becoming what you are : A eudaimonic approach to psychological well-being." In *Journal of Happiness studies*, 9, 13–39.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). "Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem) : A re-evaluation of the Life Orientation Test" .In *Journal of Personality and Social Psychology*, 67,1063-1078.
- Sternberg, R. (1985). "Implicit Theories of Intelligence, Creative, and Wisdom". In *Journal of Personality and Social Psychology*, V.49, pp.607-627 .

الملحق

مقاييس البحث

أختي العزيزة .. أخي العزيز

يختلف الناس في خصائصهم وسلوكياتهم الشخصية . وفي هذه الدراسة يود الباحث استكشاف ذلك . فيرجى تعاونكم عبر التأمل الدقيق في العبارات التالية ، وتحديد مدى موافقتكم أو رفضكم لمضمونها ، من خلال وضع أمام كل عبارة درجة من الدرجات الخمسة. مثلاً، إذا كنت " موافق بشدة " على مضمون العبارة الأولى، فضع في الفراغ الذي أمامها: ٥ ، وإذا كنت " موافق " ولكن ليس بشدة ، فضع : ٤ ، وإذا كنت " وسط " بين الموافقة والرفض، فضع: ٣، وإذا كنت " ترفضها " ولكن ليس بشدة ، فضع : ٢، وإذا كنت " ترفضها بشدة "، فضع: ١.

٥	موافق
		بشدة
٤	موافق
٣	وسط
٢	أرفض
١	أرفض
		بشدة

مقياس التنظيم المعرفي للانفعال

عندما تمر بحدث سلبي يولد في داخلك الحزن والقلق والخوف والألم .. كيف تشعر وتفكر بخصوص ذلك الحدث ؟

- ١ أشعر إنني المسؤول عن ما حدث . _____
- ٢ أعتقد أنني اتقبل ما حدث . _____
- ٣ غالباً ما أفكر بكيفية إحساسي بخصوص ما عشته من حدث . _____
- ٤ أفكر بأنه لا يمكن فعل شيء لجلب الأشياء السارة . _____
- ٥ أفكر بكيفية تغيير الموقف . _____
- ٦ أفكر بأنني يمكن أن أتعلم شيئاً ما من الموقف . _____
- ٧ أفكر بأنه ليس سيئاً جداً إذا ما قارناه بأشياء أخرى . _____
- ٨ أستمر بالتفكير في مدى فظاعة ما عشته من حدث . _____
- ٩ أشعر بأن الآخرين مسؤولين عن ما حدث . _____
- ١٠ أعتقد إن سبب ما حدث يكمن - بالأساس - في . _____

- ١١ أعتقد إنني أتقبل الموقف .
- ١٢ ينشغل بالي بتفكيري وشعوري بخصوص ما عشته من حدث .
- ١٣ أفكر بشيء جميل بدلاً من التفكير بما حدث .
- ١٤ أفكر بخطة عن كيف أستطيع أن أقوم بالأفضل .
- ١٥ أعتقد أنني يمكن أن أصبح شخصاً أقوى نتيجة ما عشته من حدث .
- ١٦ أقول لنفسي هناك أشياء أسوأ من هذا في الحياة .
- ١٧ افكر باستمرار في بشاعة الموقف الذي عشته .
- ١٨ أعتقد إن سبب ما حدث يكمن - بالأساس - في الآخرين .

مقياس التفاؤل

- ١ في الأوقات الصعبة المضطربة ، عادةً ما أتوقع الأفضل .
- ٢ من السهل عليّ أن أسترخي .
- ٣ إذا كان يمكن أن يحصل لي شيء سيء ، فإنه سيحصل .
- ٤ أنا متفائل غالباً بمستقبلي .
- ٥ أستمتع مع أصدقائي كثيراً .
- ٦ من المهم عندي أن أكون مشغولاً .
- ٧ من الصعب جداً أن أتوقع أن تجري الأشياء بالطريقة التي أريد .
- ٨ أنا لا أقلق بسهولة .
- ٩ نادراً ما أعتمد على أن تحدث لي أشياء جيدة .
- ١٠ بشكل عام ، أتوقع أن تحدث معي أشياء جيدة أكثر من السيئة .

مقياس السعادة

- ١ اتخذ قراراتتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية .
- ٢ أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني إنجاز الأشياء .
- ٣ لست مهتماً بالأنشطة التي تحسن من خبراتي .
- ٤ لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم .
- ٥ أستمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع .
- ٦ أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرف هم قد استفادوا من الحياة أكثر مما استفدت .
- ٧ أثق في آرائ ، حتى إن كانت مخالفة لرأي الأغلبية .
- ٨ أشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما أتحملة من مسؤوليات .

- ٩ أشعر بأنى تطورت وتحسنت كثيراً بمرور الوقت .
- ١٠ أستمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي .
- ١١ تبدو أنشطتي اليومية تافهة وغير مهمة لي .
- ١٢ عموماً أشعر بالثقة في نفسي وبالإيجابية عن نفسي .
- ١٣ أشعر بالقلق بخصوص ما يعتقدونه الآخرون تجاهي .
- ١٤ أدير معظم مسئوليات حياتي اليومية بشكل جيد .
- ١٥ عندما أفكر في الأمر أجد إنني لم أتحسن كثيراً كشخص بمرور السنين .
- ١٦ أشعر بالوحدة لوجود القليل من الأصدقاء المقربين الذين يمكن أن اعبر لهم عن همومي واهتماماتي.
- ١٧ أعمل جاهداً لتنفيذ الخطط التي أضعتها لنفسي .
- ١٨ عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي .
- ١٩ أغير قرارتي إذا اعترض عليها أصدقائي أو أفراد أسرتي .
- ٢٠ لا أشعر براحة مع الناس والمجتمع من حولي .
- ٢١ أعتقد أنه من المهم المرور بخبرات جديدة تغير من الطريقة التي أفكر بها في ذاتي .
- ٢٢ يبدو لي أن معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر منى .
- ٢٣ أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي مشكلات .
- ٢٤ تقديري لذاتي ليست إيجابياً كشعور معظم الناس نحو أنفسهم .
- ٢٥ أعبر عن آرائي بصراحة ، وإن كانت مخالفة لآراء معظم الأشخاص
- ٢٦ أواجه صعوبة في ترتيب أمور حياتي بطريقة ترضيني .
- ٢٧ لا أريد أن أجرب طرقاً جديدة في عمل الأشياء فحياتي جميلة بحالتها الراهنة.
- ٢٨ يصفني الناس بأنني شخص معطاء وعلى استعداد أن أشارك بوقتي مع الآخرين.
- ٢٩ ليس لدى إحساس جيد عما أحاول إنجازه في الحياة .
- ٣٠ ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي ، ولكنني أشعر بأن كل الأمور سارت على أفضل صورة.
- ٣١ الشعور بالسعادة مع نفسي أكثر أهمية بالنسبة لي عن قبول الآخرين.

- ٣٢ أستطيع خلق أسلوب حياة لنفسى يتفق كثيراً مع ما أحبه .
- ٣٣ لا أستمتع بوجودى فى مواقف جديدة تتطلب منى تغيير طرقى القديمة والمألوفة فى أداء الأشياء .
- ٣٤ يرى معظم الناس أنى محب وعطوف .
- ٣٥ أشعر بالرضا عند التفكير فيما حققته فى حياتى .
- ٣٦ للماضى تقلباته من خير وشر ولكنى لا أريد تغييره عموماً .
- ٣٧ من الصعب إبداء آرائى حول الموضوعات الجدلية .
- ٣٨ أؤدى بشكل جيد فى بالأمر المالية والشؤون الشخصية .
- ٣٩ يوجد صدق فى المثل القائل " لا يمكن تعليم الشخص الكبير حياً جديدة .
- ٤٠ أثق فى أصدقائى ، وأعلم أن هم أيضاً يتقون بى .
- ٤١ أرى ان وضع أهداف لحياتى مضيعة للوقت .
- ٤٢ أشعر بخيبة الأمل عن إنجازاتى فى الحياة .
- ٤٣ أتأثر بالأشخاص ذوي الآراء القوية .
- ٤٤ بشكل عام ، أشعر بالضغط والإجهاد لعدم قدرتى على مواصلة أعمالى اليومية.
- ٤٥ الحياة بالنسبة لى عملية تعلم وتغير ونمو مستمر .
- ٤٦ المحافظة على العلاقات الطيبة مع الآخرين صعب ومحبط لى .
- ٤٧ بعض الناس لا أهداف لهم فى الحياة ولكنى لى واحداً منهم .
- ٤٨ عندما أنظر إلى حياتى، أشعر بالسعادة لسير الأمر على النحو الذى سارت عليه.
- ٤٩ أحكم على نفسى وفق ما اعتقد أنه م هم ، وليس وفق ما يتفق مع قيم الآخرين .
- ٥٠ متطلبات الحياة اليومية تصيبني بكثير من الضغوط والإحباط .
- ٥١ لقد توقفت عن عمل تغيير فى حياتى منذ وقت طويل .
- ٥٢ لم أعش علاقات كثيرة تتسم بالدفء العاطفى والثقة مع الآخرين .
- ٥٣ أفكر فى اليوم الذى أعيش فيه ، و لا أشغل نفسى بالتفكير فى المستقبل .
- ٥٤ أشعر بالرضا عن مظهري الشخصى .

مقياس الحكمة

- ١ الجهل نعمة .
- ٢ من الأفضل أن لا تعرف الكثير بخصوص الأشياء التي لا يمكنك تغييرها .
- ٣ في عالمنا المعقد هذا ، الطريقة الوحيدة لنعرف ما يجري هي الاعتماد على القادة والخبراء الموثوقين .
- ٤ هناك طريقة صحيحة واحدة لفعل أي شيء .
- ٥ الشخص إما أن يعرف الإجابة عن السؤال أو لا يعرف .
- ٦ يمكن تصنيف الأغلبية الساحقة من الناس إلى إما نزيهون أو فاسدون .
- ٧ الناس إما جيّدون أو سيئون .
- ٨ الحياة لا تتغير بالأساس في أغلب الأحيان .
- ٩ المشكلة لا تثير اهتمامي اذا لم اعتقد أنها قابلة للحل .
- ١٠ أحاول توقع وتجنب المواقف التي تتطلب أن أفكر بعمق بخصوص الموضوع .
- ١١ أفضل ترك الأشياء تحدث بدلاً من أن أحاول فهم لماذا حدثت بهذه الطريقة
- ١٢ يناسبني أن أعرف الجواب ببساطة أكثر من محاولة فهم الأسباب لتحديد المشكلة .
- ١٣ أتردد بخصوص اتخاذ قرارات مهمة بعد التفكير بها .
- ١٤ أنا غالباً لا أفهم سلوك الناس .
- ١٥ الأشياء غالباً ما تحدث معي بشكل سيء بلا ذنب مني .
- ١٦ سأشعر بتحسن كبير إذا ما تغيرت ظروفي الحالية .
- ١٧ أحاول أن أنظر إلى وجهة نظر أي شخص مختلف معي قبل اتخاذ قرار .
- ١٨ عندما أغضب من شخص ما ، عادة ما أحاول وضع نفسي في مكانه لبرهة من الزمن
- ١٩ أحاول غالباً أن أنظر إلى كل جوانب المشكلة .
- ٢٠ قبل نقد شخص ما ، أحاول تخيل كيف سأشعر إذا كنت في مكانه .
- ٢١ أجد أحياناً من الصعب رؤية الأشياء من وجهة نظر الشخص الآخر

- ٢٢ عندما ارتبك بسبب مشكلة ، أول شيء أفعله دراسة الموقف وملاحظة كل المعلومات ذات الصلة به .
- ٢٣ أحياناً ما أشتعل انفعالياً فأكون غير قادر على ملاحظة الطرق الكثيرة للتعامل مع مشكلتي .
- ٢٤ عندما أراجع ما حدث لي لا أستطيع تجنب الشعور بالاستياء .
- ٢٥ عندما أراجع ما حدث لي أشعر بأنني خُذعت .
- ٢٦ أصبح إما غاضباً أو مكتئباً إذا حدثت الأشياء بشكل خاطئ .
- ٢٧ يزعجني الناس التعساء الذين لا يكفون عن الشعور بالأسف على أنفسهم .
- ٢٨ الناس يسببون الكثير من المشاعر والحساسية للحيوانات .
- ٢٩ هناك بعض الناس الذين أعرفهم لم أحبهم أبداً .
- ٣٠ أستطيع الارتياح مع كل أنواع الناس .
- ٣١ ليست مشكلتي أن يكون الآخرين يواجهون صعوبة وبجاجة للمساعدة
- ٣٢ أحياناً لا أشعر بالأسف كثيراً على الآخرين الذين لديهم مشاكل .
- ٣٣ أحياناً أشعر بالشفقة على كل شخص .
- ٣٤ عادة ما لا أساعد الشخص عندما يحتاج لذلك .
- ٣٥ لا أحب الانشغال بالاستماع إلى متاعب شخص آخر .
- ٣٦ هناك أناس معينين لا أحبهم كثيراً وأكون مسروراً عندما يعاقبون على فعلهم لشيء ما .
- ٣٧ أحياناً عندما يتحدث الناس معي، أتمنى لو أنهم يغادرون .
- ٣٨ اغضب بسهولة من الناس الذين يجادلونني .
- ٣٩ عندما أجد أناساً بجاجة للمساعدة ، أحاول مساعدتهم بطريقة أو أخرى .

Cognitive Emotion Regulation, Optimism, Happiness and WisdomAss. Prof. **Luai K. Ghabr. Ph.D.**

Al-Muthanna University, College of Basic Education, General

Sciences Department

Email : luaibrhr@yahoo.com**Abstract**

Wisdom is applying successful intelligence and creativity, values mediate them, for common good, by balancing among : personal interests, interpersonal interests and intrapersonal interests, through sort and long times, to accomplish balancing among : adapt with existence environment, shape this environment and select neo environment . This study attempt exploring it's deep structure by identifying correlational and predictive relationships among Cognitive Emotion Regulation, Optimism, Happiness and Wisdom . 134 student complement CERQ-SV (Garnefski & Kraaij 2006), LOT-R (Scheier, Carver & Bridges 1994), HS (Springer & Hauser 2006) and 3D-WS (Ardelt 2003). Results found out that most cognitive emotion regulation strategies are high, moderate optimism, moderate/ high happiness and moderate wisdom, negative correlations between negative strategies and happiness and wisdom, positive correlations between positive strategies and happiness and optimism, wisdom correlate positively with happiness and negatively with optimism, and, in predictive relationships, all three variables predict wisdom : strategies predict cognitive and affection wisdom, optimism predict cognitive and affection wisdom, and happiness predict cognitive, reflection and affection wisdom . These results suggest that the wisdom exist when us positive cognitive emotion regulation strategies, reduce optimism and actualizing meaning, goal, self-accept and positive relations .

Key words: Emotion Regulation, Cognitive Emotion Regulation, Optimism, Happiness, Wisdom .