

## تتشرف كلية الدراسات العليا والعلوم الإنسانية والاجتماعية بالكلية بدعوتكم لحضور

### مناقشة رسالة الماجستير

#### العنوان

إعادة التقييم الإدراكي والكبت التعبيري: دراسة لعلاقتها بطلب الدعم الاجتماعي، الصحة النفسية والأداء الأكاديمي

#### للطالب

خالد عبد العظيم محمد أحمد

#### المشرف

د. زاهر فالي، قسم علم النفس والإرشاد  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

#### المكان والزمان

3:30 مساءً

الإثنين، 20 أبريل 2020

#### الملخص

هذه الرسالة بحثت الفروق الفردية فيما يتعلق بعمليتين بارزتين لتنظيم المشاعر -إعادة التقييم الإدراكي والكبت التعبيري- وارتباطهما بالوظيفة الاجتماعية، النفسية والأكاديمية. تماشياً مع دراسة غروس وجون (Gross & John, 2003)، تم اقتراح 12 فرضية. وقد تضمنت أن الاستخدام المتكرر لاستراتيجية إعادة التقييم الإدراكي (cognitive reappraisal) يرتبط ارتباطاً إيجابياً بطلب الدعم الاجتماعي، الصحة النفسية والأداء الأكاديمي. في حين أن الاستخدام المزمن لاستراتيجية الكبت التعبيري (expressive suppression) يرتبط سلبياً بالعوامل الثلاثة. إضافة إلى ذلك، تم افتراض أن الأفراد الأكثر استخداماً لإعادة التقييم الإدراكي لديهم مستوى أعلى من الدعم الاجتماعي، الصحة النفسية والأداء الأكاديمي مقارنة بالأفراد الأقل استخداماً لنفس الاستراتيجية. وقد افترض في المقابل أن الأشخاص الأكثر استخداماً للكبت التعبيري لديهم مستويات متدنية في جميع العوالم الثلاثة مقارنة بالأشخاص الأقل استخداماً للكبت التعبيري. تم جمع البيانات من 147 طالب في جامعة الإمارات العربية المتحدة عن طريق إجراء استطلاع عبر الإنترنت.

أظهرت النتائج أن الاستخدام المعتاد لاستراتيجية إعادة التقييم الإدراكي ارتبطت بشكل فعال بطلب الدعم الاجتماعي وتعزيز الصحة النفسية. في حين ارتبط الاستخدام المزمن لكبت التعبيري بانخفاض معدل الدعم الاجتماعي، ضعف الصحة النفسية والأداء الأكاديمي. علاوة على ذلك، فإن الأشخاص الأكثر استخداماً لإعادة التقييم الإدراكي كان طلبهم للدعم الاجتماعي أفضل وكذلك صحتهم النفسية (مشاعر إيجابية أكثر، مشاعر سلبية أقل، توازن عاطفي ورفاهية أفضل) من الأشخاص الأقل استخداماً للاستراتيجية. في المقابل، فإن الأفراد الأكثر استخداماً للكبت التعبيري كانوا أقل طلباً للدعم العاطفي من المجتمع المحيط بهم ولديهم صحة نفسية ومستوى أكاديمي أسوأ من الأشخاص الأقل استخداماً للكبت التعبيري. هذه النتائج تفيد فهمنا لكيفية تنظيم المشاعر الجوانب الإيجابية والسلبية المرتبطة بها. ويمكن تطبيقها في الحالات الإكلينيكية وغير الإكلينيكية لتطوير مهارات تنظيم المشاعر فيما يساعد على التأقلم الأمثل مع الصعوبات المحيطة في جميع جوانب الحياة.

كلمات البحث الرئيسية: تنظيم المشاعر، إعادة التقييم الإدراكي، الكبت التعبيري.