

الْقُدْرَةُ التَّنبُّؤِيَّةُ لِلخَوْفِ مِنَ التَّقْيِيمِ السَّلْبِيِّ وَالضَّبْطِ الذَّاتِيِّ فِي الرِّضَا عَنِ
الحياة لدى طالبات كلية إدارة الأعمال بجامعة حفر الباطن

د/ هديل محمد شطناوي

استاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة حفر الباطن

**The Predictive Ability of Fear of Negative Evaluation and
Self-control in Life Satisfaction among Female Business
Administration Students at Hafr Al-Batin University**

Dr. Hadeel Mohammed Shatanawi

Assistant Professor of Educational Psychology

College of Education - University of Hafr Al-Batin

المستخلص:

هَدَفَت الدَّرَاسَةُ مَعْرِفَةَ القُدْرَةِ التَّنَبُّؤِيَّةِ لِلخَوْفِ مِنَ التَّقْيِيمِ السَّلْبِيِّ والضُّبْطِ الذَّاتِي فِي الرِّضَا عَنِ الحَيَاةِ لَدَى طَالِبَاتِ كَلِيَّةِ إِدَارَةِ الأَعْمَالِ بِجَامِعَةِ حَفَرِ البَاطِنِ، تَكُونَتْ عَيْنَةُ الدَّرَاسَةِ مِنْ (234) طَالِبَةٍ، تَمَّ اسْتِخْدَامُ مَقْيَاسِ الخَوْفِ مِنَ التَّقْيِيمِ السَّلْبِيِّ، وَمَقْيَاسِ الضُّبْطِ الذَّاتِي، وَمَقْيَاسِ الرِّضَا عَنِ الحَيَاةِ، أَظْهَرَتِ النَتَاجُ أَنَّ مَسْتَوَى الخَوْفِ مِنَ التَّقْيِيمِ السَّلْبِيِّ (كَكُلِّ) جَاءَ بِمَسْتَوَى مُنْخَفِضٍ، وَالضُّبْطِ الذَّاتِي (كَكُلِّ) وَالرِّضَا عَنِ الحَيَاةِ (كَكُلِّ) جَاءَتْ بِمَسْتَوَى مُتَوَسِّطٍ، وَجُودَ عِلَاقَةٌ ارْتِبَاطِيَّةٌ سَالِبَةٌ بَيْنَ المَتَنَبِّاتِ (الخَوْفِ مِنَ التَّقْيِيمِ والضُّبْطِ الذَّاتِي)، وَوُجُودَ عِلَاقَةٌ ارْتِبَاطِيَّةٌ مُوجِبَةٌ ذَاتُ دَلَالَةٍ إِحْصَائِيَّةٍ بَيْنَ الضُّبْطِ الذَّاتِي والرِّضَا عَنِ الحَيَاةِ، وَوُجِدَ أَنَّ النَّمُودَجَ التَّنَبُّؤِيَّ لِلْمَتَغِيرَاتِ المَتَنَبِّةِ بِالْمَتَغِيرِ المَتَنَبِّ بِه (الرِّضَا عَنِ الحَيَاةِ)، قَدْ كَانَ دَالًّا إِحْصَائِيًّا وَكَانَ مَتَغِيرُ (الضُّبْطِ الذَّاتِي) هُوَ المَتَغِيرُ الوَحِيدُ الَّذِي كَانَتْ نِسْبَةُ التَّبَايُنِ المَفْسَّرِ لَهُ دَالَّةً إِحْصَائِيًّا مِنَ التَّبَايُنِ المَفْسَّرِ الكُلِّيِّ لِلنَّمُودَجِ التَّنَبُّؤِيَّ، فِي حِينٍ كَانَ نِسْبَةُ التَّبَايُنِ المَفْسَّرِ لِمَتَغِيرِ الخَوْفِ مِنَ التَّقْيِيمِ السَّلْبِيِّ غَيْرَ دَالَّةٍ إِحْصَائِيًّا عِنْدَ مَسْتَوَى الدَّلَالَةِ ($\alpha=0.05$). وَبَيَّنَّ أَنَّ مَسْتَوَى الرِّضَا عَنِ الحَيَاةِ يَزِيدُ بِمَقْدَارِ (0.357) كُلَّمَا ارْتَفَعَ مَسْتَوَى الضُّبْطِ الذَّاتِي بِمَقْدَارِ وَحْدَةٍ مَعْيَارِيَّةٍ، وَقَدْ أَوْصَتِ الدَّرَاسَةُ بِأَعْدَادِ بَرَامِجٍ تَرْبُويَّةٍ وَتَأْهِيلِيَّةٍ فِي الجَامِعَاتِ مِنْ شَأْنِهَا التَّقْلِيلُ مِنَ الخَوْفِ مِنَ التَّقْيِيمِ السَّلْبِيِّ وَالَّذِي يُمْكِنُهُمْ مِنَ السَّيْطَرَةِ وَالرِّضَا الكَامِلِ عَنْ حَيَاتِهِمْ.

الكلمات المفتاحية: الضبط الذاتي - الخوف من التقييم السلبي - الرضا عن الحياة.

Abstract

The study aimed to know the predictive ability of fear of negative evaluation and self-control in satisfaction with life among female students of the College of Business Administration at the University of Hafr Al-Batin. The study sample consisted of (234) students, The fear of negative evaluation scale, the self-control scale, and the satisfaction with life scale were used, The results showed that the level of fear of negative evaluation (as a whole) came at a low level, self-control (as a whole) and satisfaction with life (as a whole) came at a medium level, There is a negative correlation between predictors (fear of evaluation and self-control), and there is a statistically significant positive correlation between self-control and life satisfaction, It was found that the predictive model of the variables predicted by the predicted variable (life satisfaction) was statistically significant, and the variable (self-adjustment) was the only variable in which the proportion of the explanatory variance had a statistical function of the total explanatory variance of the predictive model, The study recommended the preparation of educational and rehabilitation programs in universities that would reduce the fear of negative evaluation, which would enable them to control and be fully satisfied with their lives.

Keywords: self-control - fear of negative evaluation - satisfaction with life

مقدمة:

خلال المرحلة الجامعية يتم التركيز بشكل كبير على البُعد الأكاديمي، والقليل من الاهتمام بجوانب الصحة العقلية والنفسية والذي قد يفيد في حل المشاكل الصعبة مثل الخوف من التقييم السلبي للطلبة، حيث يمر الطلبة في هذه المرحلة وخصوصاً في نهايتها بمرحلة انتقالية تؤهلهم للحياة العملية، ويُعد مناقشة مثل هذه الموضوعات امر بالغ الأهمية لما له من أثر في صقل شخصيات الطلبة، وترجع أسباب الخوف من التقييم السلبي ببساطة إلى الخوف من التقييم السلبي والأحكام من قبل الآخرين، والخوف من ترك انطباعات غير مواتية للآخرين والأفكار السلبية للآخرين، والخوف من ارتكاب أخطاء لفظية، والخوف من ملاحظة أوجه القصور من قبل الآخرين، والخوف من أن يكتشفها الآخرين والخوف من عدم موافقة الآخرين.

والخوف من التقييم السلبي (Fear of Negative Evaluation) سمة مميزة للقلق الاجتماعي، وتفترض النظريات المعرفية أنَّ هذا الخوف قد ينتج عن معالجة المعلومات المتحيزة، خاصة عند توقع حدث مخيف (Clark & McManus, 2002). حيث يُظهر الأفراد القلقون اجتماعياً تقيماً غير قادر على التكيف للمواقف الاجتماعية، والذي يتميز بالاسترداد الانتقائي للمعلومات السلبية عن أنفسهم ثم يتم استخدام هذه المعلومات المتحيزة لإجراء تقييمات ذاتية سلبية (Rapee & Heimberg, 2006).

ويُعرّف الخوف من التقييم السلبي على أنه التخوف من تقييم الآخرين، والضيق بسبب تقييماتهم السلبية وتوقع أنَّ الآخرين سيقومون بشكل سلبي، وبعبارة أخرى، ان

الخوف من التقييم السلبي هو الخوف من الحكم السلبي من خلال وجود الآخرين. ويُعدّ الخوف من التقييم السلبي الناجم عن التقييم الذاتي السيئ المكون السلوكي المعرفي الأكثر رسوخًا للقلق الاجتماعي اذ أُلقت الدراسات السابقة نظرة ثاقبة على الصلة بين الخوف من التقييم السلبي والصحة العاطفية (Iqbal & Ajmal, 2018) اذ تشير الأبحاث إلى أنّ الخوف من التقييم السلبي مرتبط بالميل إلى تكريس الانتباه إلى المعلومات التي تشكل تهديدًا اجتماعيًا، بما في ذلك العصبية المرتبطة بالمشاعر والسلوكيات وعلامات عدم الموافقة من الآخرين على الذات (Anand, 2016). وبالتالي يتم تطوير الميل إلى تقييم الذات بشكل شخصي.

إنّ القدرة على الضبط الذاتي قد يلعب دوراً حيوياً في أداء الصحة العقلية لطلاب الجامعات والرضا عن الحياة (Durand, 2012; Edmondson & Lee, 2012; park, 2015; Mcneill, Harding & Dobransky, 2015) علاوة على ذلك، يميل ضعف الضبط الذاتي إلى تقليل النتائج الإيجابية والتجارب التي قد يواجهها الأشخاص القلقون اجتماعياً في السياقات الاجتماعية، مما يؤدي إلى تفاقم أعراض القلق الاجتماعي أي عندما كان الأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي يحاولون تنظيم خوفهم وكانوا ينخرطون في سلوكيات تهدف إلى منع الرفض الاجتماعي، فشلوا في تحويل انتباههم إلى الفوائد المحتملة لتلك الارتباطات الاجتماعية المثمرة. وبالتالي، شعروا بأنهم أقل ارتباطاً بالآخرين ولديهم تأثير أقل إيجابية بعد اتصال اجتماعي مُرضٍ (Kashdan, 2011; Savostyanova & Weeks). قد تغذي هذه المشاعر القلق الاجتماعي وتعززه، مما يؤدي إلى دوامة مفرغة من الإجراءات، بصرف النظر عن الدراسات التي

تستهدف القلق الاجتماعي، ولاحظ باحثون آخرون أنَّ الأفراد الذين لديهم درجة أكبر من الخوف من التقييم السلبي لديهم أيضًا مستوى أعلى من التأثير السلبي ومستوى أقل من التأثير الإيجابي (Weeks & Howell, 2012; Wolniewicz, Tiamiyu, Weeks & Elhai, 2018).

حيث أظهرت العديد من الدراسات أنَّ الأفراد الذين يتمتعون بقدرة عالية من الضبط الذاتي لديهم مجموعة متنوعة من النتائج التكيفية والمرغوبة في الحياة، بما في ذلك تحسين الصحة البدنية والنفسية والرضا الوظيفي والإنجاز الأكاديمي العالي بين طلاب الجامعات (Allemand, Job & Mroczek, 2019). ويعد موضوع الضبط الذاتي من الموضوعات الهامة التي يجب أن يهتم بها المسؤولون عن العملية التعليمية إذ يعد تحسين مستوى الضبط الذاتي مطلباً هاماً ولا بد للمؤسسات التعليمية من إيجاد الطرق المناسبة لتحسين مستوياته لدى الطلبة في ظل الثورة التكنولوجية الحديثة إذ يعد الضبط الذاتي أحد أبعاد الشخصية المؤثرة في سلوك الفرد وتكيفه مع البيئة المحيطة (صالح، 2013).

وقد يُسهِّل الضبط الذاتي أثناء الدراسة الجامعية الطلاب تحقيق أهدافهم المقصودة، وأداء الصحة العقلية، والتحول من أن يكون مضطرباً أو معرضاً للخطر أو مُحبطاً إلى أن تكون متكيفاً جيداً، وحتى مرناً في ضغوطات الحياة. علاوة على ذلك، تكمن أصالة الدراسة الحالية في تضمين الخوف من التقييم السلبي كعامل محتمل أدى إلى تنسيق مسار توسط ضبط النفس على الرضا عن الحياة.

ويعرّف الرضا عن الحياة على أنّه تقييم الشخص الشامل للجودة النسبيّة لحياته، فهي نظرة تلخيصية شاملة لحياة الفرد، تشير إلى المدى الذي يمكن أن يصل إليه الفرد للعمل بشكل إيجابي فيما يتعلق بالصحة الجسديّة والنفسية والاجتماعيّة، حيث يلعب الرضا عن الحياة دورًا حاسمًا في مقاومة السلوكيات الضارة بالصحة وأنّ انخفاض الرضا عن الحياة يعني مشاكل الصحة العقليّة أو السلوكيّة (Li, Xiang, Song, Huang & Chen, 2022).

والرضا عن الحياة هي الأسلوب العالمي للحكم الذاتي على الرفاهيّة عبر مجموعة واسعة من العوامل المتعلقة بالحياة البشريّة، بما في ذلك العمل والأسرة والصحة البدنيّة والعقليّة، حيث أظهرت الأبحاث أنّ الرضا عن الحياة هو أحد أهم مؤشرات التكيف الناجح مع الحياة، ويمكن أن يكون مفيدًا للصحة وطول العمر والعلاقات الاجتماعية، بالإضافة للعوامل المختلفة التي قد ترتبط بارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، كالدخل والرضا الوظيفي والرضا عن الاحتياجات والمرونة والعلاقات الاجتماعية والدعم على أنها عوامل تنبؤيّة إيجابيّة، في حين تبين أن البطالة والتوتر والقلق والاكتئاب تقلل من الرضا عن الحياة (Lopez-Ortega, Torres-Castro & Rosas-Carrasco, 2016).

وقد دعمت العديد من الدراسات السابقة من المنظور الإدراكي الاجتماعي الفكرة القائلة بأنّ التخوف من أن يتم تقييمك بشكل سلبي من الآخرين، والذي وجد أنه يرتفع بإطراد من الطفولة إلى البلوغ، هو السمة الأساسيّة للمجتمع القلق (Rapee & Heimberg, 2006).

اذ جاءت دراسة كل من كوكوفسكي وإندلر (Kocovski & Endler, 2000) للتحقيق في أثر القلق الاجتماعي على التنظيم الذاتي في عينة من (174) طالباً جامعياً (124 إناث؛ 50 ذكور) إذ أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الأفراد الأعلى في القلق الاجتماعي أقل في توقع تحقيق الأهداف وانخفاض في احترام الذات وانخفاض في تكرار التعزيز الذاتي، كشفت تحليلات الانحدار المتعددة أن توقع تحقيق الأهداف والخوف من التقييم السلبي والوعي الذاتي العام يمثل (33%) من التباين في القلق الاجتماعي، تم العثور على الخوف من التقييم السلبي للتوسط بين (1) احترام الذات والقلق الاجتماعي (2) التعزيز الذاتي والقلق الاجتماعي.

أما عن التأثير السلبي المتمثل بالقلق وكبت الأفكار والخوف من التقييم السلبي في التنظيم الذاتي، أجرى ماجنوا دراسته (Magno, 2010) تم استخدام أربعة مقاييس مختلفة فيها لقياس هذه العوامل، تم اختبار هيكل عامل التأثير السلبي باستخدام تحليل عامل التأكيد، وأظهرت النتائج أن جميع العناصر كمؤشرات كانت معنوية وكانت جميع العوامل الأربعة للتأثير السلبي مرتبطة بشكل كبير، وتم اختبار الوظيفة المثبطة للتأثير السلبي على التنظيم الذاتي بشكل أكبر باستخدام نمذجة المعادلات الهيكلية، وأظهرت النتائج أنه مع زيادة التأثير السلبي كان هناك انخفاض بنسبة (4%) في التباين في التنظيم الذاتي، وأن النموذج الذي يُظهر مستوى مناسب تم تحقيقه أيضاً من خلال الوظيفة المثبطة للتأثير السلبي .

وهدفَت دراسة كل من محمد ودياب (Mohammed & Diab, 2015) إلى دراسة تأثير الخوف من التقييم السلبي (FNE) على نوعيّة الحياة بين طلاب التمريض بكلّيّة التمريض بالمنوفيّة على عينة من جميع طلاب التمريض الجامعيين من السنة الاولى والسنة الرابعة، استخدم فيها الباحثان اداتين لجمع البيانات، الاداة الاولى تتكون من جزأين الجزء (أ) لجمع البيانات الاجتماعية وبيانات التركيبة السكانية والجزء (ب) مقياس الخوف من التقييم السلبي حيث تشير أن أعلى النسب المئوية هي لطلبة السنة الرابعة في الخوف من التقييم السلبي، وعلى العكس من ذلك كان غالبية طلاب السنة الاولى معتدلي مستوى الخوف من التقييم السلبي اما بالنسبة للعلاقة المتبادلة بين مستوى خوف الطلاب العام من التقييم السلبي من جانب والمستوى العام لجودة الحياة كانت ذات دلالة إحصائية سلبية عالية، وأنّ الخوف من التقييم السلبي له تأثير على جودة حياة الطلبة، حيثُ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب السنة الأولى والرابعة فيما يتعلق بالخوف من التقييم السلبي ونوعيّة الحياة.

اما دراسة كل من دريمان، جاردنر، ويكس وهامبرج (Dryman, Gardner, Weeks & Heimberg, 2016). هدفت للتحقيق في كيفية ارتباط الخوف من التقييم السلبي والخوف من التقييم الإيجابي بمجالات جودة الحياة الأربعة بين الأفراد المصابين باضطراب القلق الاجتماعي، قاموا أيضًا بفحص علاقات الخوف من التقييم السلبي والخوف من التقييم الإيجابي بتصنيفات الرضا والأهمية على جودة الحياة على عينة من الأفراد المصابون باضطراب القلق الاجتماعي وعددهم (129) باستخدام استبيانات

الخوف من التقييم السلبي والخوف من التقييم الايجابي وجودة الحياة، أظهر النتائج وجود علاقات متميزة مع مجالات جودة الحياة الأربعة، حتى بعد التحكم في الخصائص الديموغرافية والاكتئاب المرضي المشترك، وارتبط كل من الخوف من التقييم السلبي والخوف من التقييم الايجابي بتصنيفات الرضا عن مجالات جودة الحياة، ولكن لم يتم ربط أي منهما بتصنيفات الأهمية.

وبحثت دراسة كل من شكل وفاتيما وأشرف (Shakil, Fatima & Ashraf, 2020) في الدور الوسيط للخوف من التقييم السلبي في علاقة التأثير السلبي بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة الجامعيين في لاهور باكستان، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (249) طالباً جامعياً في جامعة كومساتس في إسلام آباد، موزعين على الجنسين (126) من الذكور و(93) من الاناث، تم استخدام مقياس الخوف من التقييم السلبي بصورته المختصرة ومقياس الرفاهية الذاتية، حيث اشارت نتائج التحليل التأملي من خلال (SPSS) الإصدار (21) إلى أنَّ هذا التأثير السلبي هو مؤشر هام للتنبؤ بالخوف من التقييم السلبي، والخوف من التقييم السلبي هو مؤشر مهم للرضا عن الحياة، والخوف من التقييم السلبي يعمل كوسيط بين التأثير السلبي والرضا عن الحياة، وركزت نتائج الدراسة الضوء على أهمية فحص الخوف من التقييم السلبي لدى الطلاب مع شرح دور التأثير السلبي على رفاههم الشخصي.

في حين وضّحت دراسة كل من داوونينج، كوبر، كالا، جين وبراونيل (Downing, Cooper, Cala, Gin, & Brownell, 2020). من خلال

قيامهم بإجراء مقابلات مع (29) طالباً مسجلين في تسع كليات مجتمعية في جنوب غرب الولايات المتحدة لاستكشاف العوامل التي تزيد من قلقهم وتقليله في دورات علوم التعلم النشط، باستخدام الترميز الاستقرائي، تم تحديد مجموعة من العوامل المشتركة التي تؤثر على قلق طلاب كلية المجتمع في التعلم النشط، ووجد أن قلق طلاب كلية المجتمع انخفض عندما أدرك الطلاب أن أنشطة التعلم النشط عززت تعلمهم من خلال تزويدهم بطرق متعددة للتعلم أو فرصة التعلم من الآخرين، تم تحديد الخوف أيضاً من التقييم السلبي باعتباره العامل الأساسي الكامن وراء قلق الطلاب في التعلم النشط، وتم وصف العوامل التي توسّطت في خوف الطلاب من التقييم السلبي في الفصل الدراسي للعلوم بالكلية المجتمعية.

وبينت دراسة ازار (Ezer, 2020) للدور التنبئي للخلل والخوف من التقييم السلبي في الحزم بين المراهقين، تكوّنت العينة من (419) طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية من خلال استخدام مقاييس مثل السلوك الشخصي (SIB) ومقياس الخلل ومقياس التقييم السلبي المختصر (BFNE) ونموذج المعلومات الديموغرافية، تم إجراء تحليل الانحدار المتعدد، وكشفت نتائج الدراسة أنه تم العثور على الخلل كمؤشر سلبي مهم للتأكيد ولكن الخوف من السلبية لم يكن متنبئ مهم، ومع ذلك كشفت النتائج أيضاً وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحزم وكل من الجنس ومستوى الطلاب.

وأجرى كل من ريتشارد، ديفيد أندرو، تريشا ماري، إيلي بنيامين، فاليري آن

(Richard, David Andrew, Trisha Marie, Eli Benjamin, & Valerie)

(Ann, 2021) دراسة التأثير السلبي للسّمات والعلاقة مع الرضا عن الحياة، نظراً لأن انخفاض الرضا عن الحياة يتنبأ بالوفيات وارتفاع معدلات الانتحار، حيث اختبروا الباحثون الفرضية القائلة بأن الكفاءة الذاتية للقدرة على تنظيم المشاعر السلبية، والتحكم العام في النفس ستعمل على تعديل العلاقة بين التأثير السلبي للسّمات والرضا عن الحياة، تكونت عينة الدراسة من (191) طالباً جامعياً، كانت الكفاءة الذاتية للقدرة على تنظيم الغضب معتدلة، لكن ضبط النفس لم يكن معتدلاً، وكانت العلاقة بين التأثير السلبي والرضا عن الحياة في المستويات العالية من الكفاءة الذاتية، وكانت العلاقة بين التأثير السلبي والرضا عن الحياة غير مهمة في المستويات المتوسطة والمنخفضة من الكفاءة الذاتية، بينما كان التأثير السلبي مرتبطاً بقوة عكسية بالرضا عن الحياة.

وجاءت دراسة كل من لي وآخرون (Lee et al., 2022) إلى فحص ما إذا كانت العلاقة بين الضبط الذاتي والرضا عن الحياة قد تم توسطها من خلال التأثير الإيجابي والتأثير السلبي بالتوازي، وما إذا كان الخوف من التقييم السلبي من شأنه أن يخفف من قوة المسارات الوسيطة، تكونت العينة من (250) طالباً جامعياً في هونغ كونغ، كشف التحليل الوسيط (ME) أن كلا من التأثير الإيجابي والتأثير السلبي كانا وسطاء بين الضبط الذاتي والرضا عن الحياة، دعم تحليل الوساطة الخاضعة للإشراف اللاحق (MOME) الدور المعتدل للخوف من التقييم السلبي على المسار الوسيط من خلال التأثير الإيجابي، ولكن ليس على المسار من خلال التأثير السلبي، وعلى وجه الخصوص فإن الدرجات الأعلى في الخوف من التقييم السلبي ستضعف قوة الارتباط

بين ضبط النفس والتأثير الإيجابي، وتوجهت الدراسة لاستهداف طرق العلاج الجوانب السلوكية (أي الضبط الذاتي) والعاطفية الاجتماعية (أي التخوف من التقييم النقدي من الآخرين) لتحسين رفاة طلاب الجامعات ووظائف الصحة العقلية.

وفي دراسة (شقورة، 2012) والتي هدفت إلى التعرف إلى التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، على عينة من (600) طالب وطالبة من الطلبة الجامعيين تم اختيارهم من خلال العينة الطبقية العشوائية، تم استخدام مقياس المرونة النفسية واستبانة الرضا عن الحياة على عينة الدراسة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة وإن الطلبة الذكور لديهم مرونة نفسية أكثر من الطالبات.

أما عن دراسة (العمرات والرفوع، 2014) والتي هدفت للتعرف على مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من 302 طالبة طالبات جامعة الطفيلة، حيث استخدم الباحثان استبانة قياس مستوى الرضا عن الحياة الجامعية، واستبانة قياس درجة تقدير الذات، بعد التحقق من دلالات صدقهما وثباتهما، وتكونت عينة الدراسة فقد أشارت النتائج إلى أن درجة رضا الطالبات عن الحياة الجامعية كان متوسطاً، أما تقدير الذات لهن فقد جاء بدرجة عالية كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرضا لدى طالبات الجامعة عن الحياة الجامعية وتقدير الذات.

وأجرى كل من مزباني، غصري، صداقت فرد، جومروكي ومظاهري (Mizbani, Ghasri, Sedaghat-Fard, Gomroki & Mazaheri, 2022) دراسة لتحديد العلاقة بين الصحة النفسية والضبط الذاتي والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة أصفهان للعلوم الطبية، استخدمت المنهج الوصفي التحليلي على عينة مكونة من (230) طالباً جامعياً ودكتوراه من جامعة أصفهان للعلوم الطبية، كانت أدوات البحث عبارة عن استبيان المعلومات الديموغرافية، واستبيان الصحة العامة (GHQ-28) واستبيان تانجي للضبط الذاتي، واستبيان الرضا عن الحياة لدينر، تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS بمستوى ثقة (95%)، وكان (49%) من الطلاب يتمتعون بصحة نفسية وكانت الحالة الصحية العقلية عند الرجال والمتزوجين أفضل، وكان هناك أيضاً ارتباط كبير بين الصحة العقلية وضبط النفس والرضا عن الحياة، واستنتجت بأن الصحة النفسية لها تأثير على رضا الطلاب عن الحياة وضبط النفس.

التعقيب على الدراسات السابقة:

أولاً: أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

من خلال مراجعة الادب السابق وجد اوجه تشابهه مع الدراسات السابقة من خلال التعرف التقييم السلبي والايجابي بالرضا عن الحياة كدراسة كل من كوكوفسكي وإنذر (Kocovski & Endler, 2000) والتي هدفت للتحقيق في اثر القلق الاجتماعي على التنظيم الذاتي، في حين تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة ماجنوا دراسة (Magno, 2010) من خلال التأثير السلبي المتمثل بالقلق وكبت الافكار والخوف من

التقييم السلبي في التنظيم الذاتي بالإضافة لدراسة كل من محمد ودياب (Mohammed & Diab, 2015) في تأثير الخوف من التقييم السلبي على نوعية الحياة بين طلاب التمريض بكلية التمريض بالمنوفية، ودراسة دريمان وآخرون (Dryman et al., 2016) والتي هدفت للتحقيق في كيفية ارتباط الخوف من التقييم السلبي والخوف من التقييم الإيجابي بمجالات جودة الحياة الأربعة بين الأفراد المصابين باضطراب القلق الاجتماعي، ودراسة كل من شكل وآخرون (Shakil et al., 2020) في الدور الوسيط للخوف من التقييم السلبي في علاقة التأثير السلبي بالرضا عن الحياة، ودراسة أزار (Ezer, 2020) الدور التنبؤي للخلل والخوف من التقييم السلبي في الحزم بين المراهقين، ودراسة كل من لي وآخرون (Lee et al., 2022) التي فحصت ما إذا كانت العلاقة بين الضبط الذاتي والرضا عن الحياة قد تم توسطها من خلال التأثير الإيجابي والتأثير السلبي بالتوازي، وما إذا كان الخوف من التقييم السلبي من شأنه أن يخفف من قوة المسارات الوسيطة. وتشابهت الدراسة الحالية مع دراسة كل من (شقورة، 2012) و مزباني وآخرون (Mizbani et al., 2022) في ما يخص العينة التي استهدفت الطلبة الجامعيين.

ثانياً: ما يميز الدراسة عن باقي الدراسات:

ويتضح من الدراسات السابقة محدودية ونُدرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت القدرة التنبؤية للخوف من التقييم السلبي والضبط الذاتي في الرضا عن الحياة لطلبات الجامعة، وهو ما لم تتطرق إليه أي من الدراسات العربية من حيث الموضوع.

ثالثاً: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات والبحوث السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة، وصياغة المشكلة وتحديدها، وبيان أهمية الدراسة ومبررات إجرائها، وصياغة الأسئلة المناسبة لأهداف البحث. فكانت هذه الدراسة تأكيداً على ما جاء في العديد من الدراسات السابقة، وهدفت إلى معرفة القدرة التنبؤية للخوف من التقييم السلبي والضبط الذاتي في الرضا عن الحياة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يعد الخوف من التقييم السلبي ظاهرة نفسية مهمة تؤثر على حياة الجميع وخصوصاً حياة الطالب الجامعي بسبب الظروف التي قد تُحتم عليه في بعض المواقف في إبراز قدراته التعليمية، إذ يشعر الكثير من الطلبة بالقلق عندما يتحدثون أمام الجمهور، وبالنسبة لمعظم الطلبة على وجه الخصوص تبدأ مشاعر القلق هذه قبل أن يبدأوا في الكلام وتستمر طوال الخطاب ولكنها تهدأ فور انتهاء الخطاب أو اللقاء، وقد يشعر البعض بالتوتر قليلاً بينما قد يشعر البعض الآخر بالقلق، وكما ان الخوف من التقييم السلبي هو أيضاً أحد العوامل النفسية المهمة التي تؤثر سلباً على أداء الطلبة. فقد وجدت دراسات سابقة علاقة إيجابية قوية بين الرضا عن الحياة و ضبط النفس (Lee, Wai Chan, & Chi Kit Ng, 2022). وعندما يدخل الأفراد الذين لديهم خوف من التقييم السلبي في موقف اجتماعي فإن ذلك يثير قلقه ويتركز انتباههم على الخطر المتصور مما يؤدي الى عدم التصرف بشكل مناسب وكفؤ. والاشخاص

الذين لديهم خوف من التقييم السلبي في المواقف الاجتماعية يفسرون المعلومات الاجتماعية بطرق سلبية ليس مجرد نتيجة لتصور مشوه للذات ولكن لتصور مشوه للآخر إلى أي مدى يعتقد الفرد أن الجميع سيشاهدون (أو يراقبون) ويحكمون على تصرفاته (Ledley & Heimberg, 2006). هذا يؤدي بهم إلى إصدار قراراً إيجابياً كان أو سلبياً برضاهم عن حياتهم، وطلبة الجامعة من الفئات الأكثر عرضة للحكم عن رضاهم لحياتهم كونهم ينتقلون الى مرحلة جديدة لها تأثير في حياتهم المستقبلية، سواء انتقالهم لسوق العمل أو إكمالهم لدراساتهم العليا، والرضا عن الحياة مكوناً معرفياً ومؤشراً إيجابياً للرفاهية الذاتية والتي تعمل على الضبط الذاتي للفرد، حيث يواجه الطلبة مجموعة متنوعة من الضغوط خلال فترة دراستهم خاصة عندما يواجهون موقفاً جديداً في حياتهم الجامعية، والاستمرار بالقلق لفترة طويلة يمكن أن يؤثر سلباً على نوعية حياتهم. إذ وجدت دراسة أنَّ جنس الإناث مرتبط بانخفاض مستويات الرضا عن الحياة (Kusnierz & Bokszczanin, 2020) وهنا جاءت الدراسة للبحث حول القدرة التنبؤية للخوف من التقييم السلبي والضبط الذاتي والرضا عن الحياة طالبات كلية إدارة الأعمال بجامعة حفر الباطن وهنا جاءت الدراسة للبحث بالقدرة التنبؤية للخوف من التقييم السلبي والضبط الذاتي في الرضا عن الحياة لدى طالبات كلية إدارة الأعمال بجامعة حفر الباطن والتي تتلخص من خلال الاجابة على هذه الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الخوف من التقييم السلبي لدى طالبات كلية إدارة الاعمال في جامعة حفر الباطن؟

السؤال الثاني: ما مستوى الضبط الذاتي لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن؟

السؤال الثالث: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن؟

السؤال الرابع: ما القدرة التنبؤية للخوف من التقييم السلبي والضبط الذاتي في الرضا عن الحياة لدى طالبات كلية إدارة الأعمال بجامعة حفر الباطن؟

اهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

- معرفة مستوى الخوف من التقييم السلبي لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن.
- معرفة مستوى الانضباط الذاتي لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن.
- معرفة مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن.
- معرفة القدرة التنبؤية للخوف من التقييم السلبي والضبط الذاتي في الرضا عن الحياة لدى طالبات كلية إدارة الأعمال بجامعة حفر الباطن؟

أهمية الدراسة:

اكتسبت الدراسة أهميتها من الناحيتين النظرية والتطبيقية على النحو الآتي:

أولاً: الأهمية النظرية:

تستهدف الدراسة ثلاث متغيرات وهي التقييم السلبي والضبط الذاتي والرضا عن الحياة، إذ نتوقع من نتائج الدراسة الإسهام في زيادة معرفتنا بالعلاقة بين الرضا عن الحياة والضبط الذاتي والخوف من التقييم السلبي للطلبة الجامعيين، والتي قد تكون منتشرة بين الطلبة بشكل عام وطلبة الجامعة بشكل خاص كونها بيئة تعليمية جديدة يتم من خلالها التفاعل الاجتماعي مع افراد جدد والذي يؤدي بدوره إلى الخوف من التقييم السلبي من قبل الآخرين.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

قد تسهم الدراسة الحالية إلى إضافة جديدة إلى الميدان التربوي النفسي نظراً لما قد توفره من نتائج علمية تكشف عن أبرز المقاييس المستخدمة لتقييم الخوف من التقييم السلبي، الضبط الذاتي وجودة الحياة بالإضافة إلى أنها قد توفر بعض المؤشرات التي تساعد الطلبة في زيادة رضاهم عن الحياة.

مُصطلحات الدراسة:

- **الضبط الذاتي:** هو "القدرة على تجاوز أو تغيير الاستجابات الداخلية للفرد، بالإضافة إلى مقاطعة الميول السلوكية غير المرغوب فيها، والامتناع عن التصرف وفقاً له (Tangney, Baumeister & Boone, 2004). ويعرّف

إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها افراد عينة الدراسة على مقياس الضبط الذاتي المستخدم في هذه الدراسة.

- **الخوف من التقييم السلبي:** "التخوف من تقييمات الآخرين، والضيق بسبب تقييماتهم السلبية، وتجنب المواقف التقييمية، وتوقع أن سيقوم الآخرون نفسه بشكل سلبي (Watson & Friend, 1969). ويعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها افراد عينة الدراسة على مقياس الخوف من التقييم السلبي المستخدم في هذه الدراسة.

- **الرضا عن الحياة:** الرضا عن الحياة هو أحد مؤشرات الرفاهية الذاتية وهو تقييم للحياة ككل على أساس التوافق بين الأهداف الشخصية والإنجازات كما يتم النظر إليه على أنه بُعد من أبعاد الصحة العقلية (Horley, 1984). ويعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها افراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في هذه الدراسة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التنبؤي للكشف عن القدرة التنبؤية للخوف من التقييم السلبي والضبط الذاتي بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن، وذلك لمناسبته طبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن في الفصل الأول للعام الدراسي (2023/2022)، والبالغ عددهن (2226) طالبة وفقاً لإحصائيات دائرة القبول والتسجيل في الجامعة.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (234) طالبة من طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن في الفصل الثاني للعام الدراسي (2022-2021)، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة.

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الخوف من التقييم السلبي

للكشف عن مستوى الخوف من التقييم السلبي لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن؛ استخدمت الباحثة مقياس الخوف من التقييم السلبي الذي أعده كارلتون وآخرون (Carleton, Collimore & Asmundson, 2007)، بعد ترجمته إلى اللغة العربية وإجراء تعديلات عليه بما يناسب عينة الدراسة، وقد تكون المقياس بصورته الأولى من (12) فقرة.

دلالات صدق وثبات المقياس

الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ بعرضه في صورته الأولى المترجمة إلى اللغة العربية، على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في تخصصات علم النفس والارشاد النفسي في الجامعات السعودية، بلغ عددهم (7) محكمين، بهدف إبداء آرائهم حول دقة الترجمة، وضوح معنى الفقرات، وسلامة الصياغة اللغوية لها، ومدى انتماء الفقرات للمقياس، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسباً من الفقرات.

وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين، أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بإعادة صياغة بعض الفقرات لتصبح أكثر وضوحاً، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو استبعاد الفقرات، هو حصول الفقرات على إجماع المحكمين بنسبة (80%)، وبذلك تكون المقياس بعد التحكيم من (12) فقرة.

صدق البناء :

بهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، التي تراوحت قيمها بين (0.41 - 0.81)، وكانت جميع

هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (12) فقرة.

ثبات مقياس الخوف من التقييم السلبي

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الخوف من التقييم السلبي؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعيينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس (0.83)، وبلغت قيمة ثبات الإعادة للمقياس (0.86)، وتُعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس الخوف من التقييم السلبي

تكون مقياس الخوف من التقييم السلبي بصورته النهائية من (12) فقرة، يُستجاب عليها وفق تدرّج خماسي يشتمل البدائل التالية: (صفة مميزة لي تماماً وتعطى عند تصحيح المقياس (5) درجات، صفة مميزة جداً لي وتعطى (4) درجات، إلى حد ما من سماتي وتعطى (3) درجات، قليلاً من السمات لي وتعطى درجتين، ليس من سماتي على الإطلاق وتعطى درجة واحدة) في حالة الفقرات ذات الاتجاه

الموجب ويعكس التدرج في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب؛ وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، تم حساب المدى بطرح الحد الأدنى من الحد الأعلى ($4 = 1 - 5$)، ثم تقسيمه على (3) ($4 \div 3 = 1.33$)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (1)؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وبذلك أصبح طول الفئات على النحو الآتي: منخفض (أقل من 2.34)، متوسط (2.34-3.67)، مرتفع (أكثر من 3.67).

ثانياً: مقياس الضبط الذاتي

للكشف عن مستوى الضبط الذاتي لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن؛ استخدمت الباحثة مقياس الضبط الذاتي الذي أعده تانقني وآخرون (Tangney et al., 2004)، بعد ترجمته إلى اللغة العربية وإجراء تعديلات عليه بما يناسب عينة الدراسة، وقد تكون المقياس بصورته الأولى من (13) فقرة.

دلالات صدق وثبات المقياس

الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ بعرضه في صورته الأولى المترجمة إلى اللغة العربية، على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في تخصصات علم النفس والإرشاد النفسي في الجامعات السعودية، بلغ عددهم (7) محكمين، بهدف إبداء آرائهم حول دقة الترجمة وصحة محتوى المقياس من

حيث: وضوح معنى الفقرات، وسلامة الصياغة اللغوية لها، ومدى انتماء الفقرات لبعدها النظري، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرويه مناسباً من الفقرات.

وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين، أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس والتي تتعلق بإعادة صياغة بعض الفقرات لتصبح أكثر وضوحاً، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو استبعاد الفقرات، هو حصول الفقرات على إجماع المحكمين بنسبة (80%)، وبذلك تكون المقياس بعد التحكيم من (13) فقرة.

صدق البناء:

بهدف التحقق من دلالات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب دلالات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط بالبعد الذي تنتمي له وبالدرجة الكلية على المقياس، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس بين (0.44 - 0.79)، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (13) فقرة.

ثبات مقياس الضبط الذاتي

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الضبط الذاتي؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية

والبالغ عددها (30) طالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.80)، وبلغ ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.83)، وتُعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس الضبط الذاتي

تكون مقياس الضبط الذاتي بصورته النهائية من (13) فقرة، يُستجاب عليها وفق تدرج خماسي يتراوح بين (تمثلي إلى حد كبير وتعطى عند تصحيح المقياس 5 درجات، ولا تمثلي على الإطلاق وتعطى عند تصحيح المقياس درجة واحدة)، في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب ويعكس التدرج في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب، وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، تم حساب المدى بطرح الحد الأدنى من الحد الأعلى ($5 - 1 = 4$)، ثم تقسيمه على (3) ($4 \div 3 = 1.33$)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (1)؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وبذلك أصبح طول الفئات على النحو الآتي: منخفض (أقل من 2.34)، متوسط (2.34-3.67)، مرتفع (أكثر من 3.67).

ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة بصورته المختصرة

للكشف عن مستوى الرضا عن الحياة بصورته لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن؛ استخدمت الباحثة مقياس الخوف من التقييم السلبي الذي أعده دينر، إيمونز، لارسن وغريفيين Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)، بعد ترجمته إلى اللغة العربية وإجراء تعديلات عليه بما يناسب عينة الدراسة، وقد تكون المقياس بصورته الأولى من (5) فقرات.

دلالات صدق وثبات المقياس

الصدق الظاهري

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس؛ بعرضه في صورته الأولى المترجمة إلى اللغة العربية، على مجموعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص من أعضاء هيئة التدريس في تخصصات علم النفس والارشاد النفسي في الجامعات السعودية، بلغ عددهم (7) محكمين، بهدف إبداء آرائهم حول دقة الترجمة، وضوح معنى الفقرات، وسلامة الصياغة اللغوية لها، ومدى انتماء الفقرات للمقياس، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يرونه مناسباً من الفقرات.

وفي ضوء ملاحظات وآراء المحكمين، أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، والتي تتعلق بإعادة صياغة بعض الفقرات لتصبح أكثر وضوحاً، وكان المعيار الذي تم اعتماده في قبول أو استبعاد الفقرات، هو حصول الفقرات على إجماع المحكمين بنسبة (80%)، وبذلك تكون المقياس بعد التحكيم من (5) فقرات.

صدق البناء :

وبهدف التحقق من مؤشرات صدق البناء، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وتم حساب مؤشرات صدق البناء باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)؛ لإيجاد قيم ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، التي تراوحت قيمها بين (0.44 - 0.77)، وكانت جميع هذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)، وبذلك تكون المقياس بصورته النهائية من (5) فقرات.

ثبات مقياس الرضا عن الحياة بصورته المختصرة

لتقدير ثبات الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة بصورته المختصرة؛ تم استخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، كما تم التحقق من ثبات الإعادة للمقياس؛ من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية السابقة، بفارق زمني مقداره أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني، ومن ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني على العينة الاستطلاعية، حيث بلغت قيمة ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.79)، وبلغت قيمة ثبات الإعادة للمقياس ككل (0.84)، وتُعد هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح مقياس الرضا عن الحياة بصورته المختصرة

تكون مقياس الرضا عن الحياة بصورته النهائية من (5) فقرات، يُستجاب عليها وفق تدرج سباعي يشتمل البدائل التالية: (موافق بشدة وتعطى عند تصحيح المقياس 7 درجات، موافق وتعطى 6 درجات، موافق قليلاً وتعطى 5 درجات، محايد وتعطى 4 درجات، غير موافق بدرجة قليلة وتعطى 3 درجات، غير موافق وتعطى درجتين، غير موافق بشدة وتعطى درجة واحدة) حيث كانت جميع الفقرات ذات اتجاه موجب؛ وللوصول إلى حكم موضوعي على متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة، تم حساب المدى بطرح الحد الأدنى من الحد الأعلى ($6 = 1 - 7$)، ثم تقسيمه على (3) ($2 = 3 \div 6$)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (1)؛ لتحديد الحد الأعلى لهذه الفئة، وبذلك أصبح طول الفئات على النحو الآتي: منخفض (أقل من 3)، متوسط (3-5)، مرتفع (أكثر من 5).

المعالجات الإحصائية:

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للكشف عن مستوى كل من الخوف من التقييم السلبي والضبط الذاتي والرضا عن الحياة لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن. كما استخدم تحليل الانحدار الخطي المتعدد بطريقة (stepwise) في إدخال المتغيرات المتنبئة (الخوف من التقييم السلبي، والضبط الذاتي) على النموذج التنبؤي للمتغير المتنبئ به (الرضا عن الحياة) لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن.

عرض النتائج

أولاً. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول الذي نصّ على: " ما مستوى الخوف من التقييم السلبي لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن؟" للإجابة عن سؤال الدراسة الأول؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الخوف من التقييم السلبي لدى أفراد عينة الدراسة، كما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الخوف من التقييم السلبي لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن مرتبةً تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية.

الرتبة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	أخشى كثيراً أن أقول أو أفعل أشياء خاطئة	2.56	1.39	متوسط
2	يزعجني عندما يشكل الناس انطباعاً سلبياً عني	2.53	1.32	متوسط
3	أنا قلق بشأن نوع الانطباع الذي أتركه على الناس	2.53	1.32	متوسط
4	إذا علمت أن هناك من يحكم علي ، فهذا يزعجني	2.35	1.40	متوسط
5	أنا عادة قلق بشأن نوع الانطباع الذي أتركه	2.19	1.28	منخفض
6	أخشى في كثير من الأحيان من أن يلاحظ الآخرون عيوبي	2.12	1.23	منخفض
7	أعتقد أحياناً أنني مهتم جداً بما يعتقد الآخرون عني	2.04	1.22	منخفض
8	عندما أتحدث إلى شخص ما، أشعر بالقلق بشأن ما قد يفكرون فيه بشأنني	1.89	1.21	منخفض
9	أنا قلق بشأن ما سيفكر فيه الآخرون عني حتى عندما أعلم أنه لا يحدث أي فرق	1.87	1.10	منخفض
10	خشى أن يعيبي الآخرون	1.82	1.19	منخفض
11	أنا قلق بشأن آراء الآخرين عني	1.82	1.14	منخفض
12	أخشى أن الآخرين لن يوافقوا علي	751.	1.12	منخفض
الخوف من التقييم السلبي (ككل)		12.2	92.0	منخفض

يتضح من الجدول (1) أن مستوى الخوف من التقييم السلبي (ككل) لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن كان منخفضاً بمتوسط حسابي (2.12) وانحراف معياري (0.92)، وتراوح المتوسطات الحسابية لفقرات

بين (2.56) و(1.75) وتراوح مستواها بين المتوسط والمنخفض، حيث جاءت الفقرة التي نصت على (أخشى كثيراً أن أقول أو أفعل أشياء خاطئة) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (2.56) وبانحراف معياري (1.93)، وبمستوى متوسط، وجاءت الفقرة التي نصت على (أخشى أن الآخرين لن يوافقوا علي) في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (1.75) وبانحراف معياري (1.12)، وبمستوى منخفض. وقد تعزى هذه النتيجة الى ان الأفكار الإيجابية التي يتصف بها الطالب في هذه المرحلة كون هذه المرحلة من المراحل التي تعمل على صقل شخصيته في جميع جوانب الحياة يمكن أن تساعده في تقليص الشعور السلبي تجاه أدائه أمام الجمهور والتخلص من بعض القلق من التقييم السلبي، وقد تعزى الى ان الطلبة في هذه المرحلة يقومون بتقديم انفسهم لعرض محتوى لمادة معينة والتي تؤدي الى تقوية شخصية الطالب في مواقف حياتية متنوعة. وقد تتشابه هذه النتيجة مع دراسة كل من محمد ودياب (Mohammed & Diab, 2015) والتي اظهرت غالبية طلاب السنة الاولى معتدلي مستوى الخوف من التقييم السلبي اما بالنسبة للعلاقة المتبادلة بين مستوى خوف الطلاب العام من التقييم السلبي من جانب والمستوى العام لجودة الحياة كانت ذات دلالة إحصائية سلبية عالية.

ثانياً. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني الذي نصّ على: " ما مستوى الانضباط الذاتي لدى طالبات كلية ادارة الاعمال في جامعة حفر الباطن؟" للإجابة عن سؤال

الدراسة الثاني؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الانضباط الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة، كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات ومجالات الانضباط الذاتي لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن مرتبةً تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية.

الرتبة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي	3.75	0.97	مرتفع
2	أجد صعوبة في التركيز	3.65	1.25	متوسط
3	أجد صعوبة في الإقلاع عن العادات السيئة	3.64	1.26	متوسط
4	غالباً ما أتصرف دون التفكير في جميع البدائل	3.62	1.22	متوسط
5	أحياناً لا أستطيع منع نفسي من فعل شيء ما، حتى لو كنت أعلم أنه خطأ	3.47	1.31	متوسط
6	أنا كسول	3.41	1.30	متوسط
7	أرفض ما هو سيء بالنسبة لي	3.40	1.51	متوسط
8	انشغالي بالمتعة والتسلية تمنعني أحياناً من إنجاز العمل	3.35	1.33	متوسط
9	أنا قادر على العمل بفعالية نحو الأهداف طويلة المدى	3.26	1.32	متوسط
10	أنا جيد في مقاومة المغريات	2.91	1.29	متوسط
11	قد يقول الناس أن لدي انضباط ذاتي حديدي	2.83	1.22	متوسط
12	أفعل أشياء معينة سبباً بالنسبة لي، إذا كانت ممتعة	20.2	1.29	منخفض
13	أقول أشياء غير لائقة	172.	1.41	منخفض
	الانضباط الذاتي (ككل)	293.	0.60	متوسط

يتضح من الجدول (2) أن مستوى الانضباط الذاتي (ككل) لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن كان متوسطاً، بمتوسط حسابي (3.29) وبانحراف معياري (0.60)، وتراوح المتوسطات الحسابية للفقرات بين (3.75)

و(2.17) وتراوح مستواها بين المرتفع والمتوسط، حيث جاءت الفقرة التي نصت على (أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.75) وبانحراف معياري (0.97)، وبمستوى مرتفع، وجاءت الفقرة التي نصت على (أقول أشياء غير لائقة) في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.17) وبانحراف معياري (1.41)، وبمستوى منخفض. وقد تعزى هذه النتيجة الى ان الانضباط الذاتي هي السمة الأساسية التي تقوم عليها حياة الإنسان العملية والعلمية، في حين عدم وجود ضبط ذاتي للأفراد قد لا يستطيعون أن يحققوا أي نجاح في كل من الحياة العلمية والعملية، فالانضباط وضبط النفس و السيطرة عليها من أجلها تحقق النجاح في الحياة، حيث يعد التهاون والتراجع عن الأخطاء وضبطها من السمات الأساسية للأفراد. واختلفت هذه النتيجة مع دراسة كل من كوكوفسكي وإنذرلر & Kocovski (Endler, 2000) والتي اظهرت أن الأفراد الأعلى في القلق الاجتماعي أقل في توقع تحقيق الأهداف وانخفاض في احترام الذات وانخفاض في تكرار التعزيز الذاتي، وتشابهت مع دراسة ماجنو (Magno, 2010) والتي اظهرت ان الزيادة في التأثير السلبي كان هناك انخفاض في التباين في التنظيم الذاتي.

ثالثاً. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث الذي نصّ على: " ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات كلية ادارة الاعمال في جامعة حفر الباطن؟" للإجابة عن سؤال الدراسة الثالث؛ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، كما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الرضا عن الحياة لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن مرتبةً تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية.

الرتبة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	حتى الآن حصلت على الأشياء المهمة التي أريدها في الحياة	4.86	1.88	مرتفع
2	أنا راضٍ عن حياتي	4.85	1.88	مرتفع
3	ظروف حياتي ممتازة	4.64	1.87	مرتفع
4	في معظم النواحي حياتي قريبة من الحياة المثالية	4.62	1.89	مرتفع
5	إذا تمكنت من عيش حياتي مرة أخرى ، فلن أغير شيئاً تقريباً	4.38	2.10	مرتفع
	الرضا عن الحياة (ككل)	4.67	1.46	مرتفع

يتضح من الجدول (3) أن مستوى الرضا عن الحياة (ككل) لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن كان متوسطاً بمتوسط حسابي (4.67) وانحراف معياري (1.46)، وتراوح المتوسطات الحسابية للفقرات بين (4.86) و(4.38) وجاءت جميعها في المستوى المتوسط، حيث جاءت الفقرة التي نصت على (حتى الآن حصلت على الأشياء المهمة التي أريدها في الحياة) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.86) وانحراف معياري (1.88)، وبمستوى متوسط، وجاءت الفقرة التي نصت على (إذا تمكنت من عيش حياتي مرة أخرى ، فلن أغير شيئاً تقريباً) في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (4.38) وانحراف معياري (2.10)، وبمستوى متوسط.

وقد تعزى هذه النتيجة الى ان احساس الطلبة وشعورهم بشأن خياراتهم وتوجهاتهم المستقبلية هي الطريقة الصحيحة التي يفكرون بها الطالبات والرضا عن الاهداف المحققة سواء في حياتهم اليومية او الجامعية، وقد تعزى الى ان المستوى الاقتصادي المريح والخبرات الحياتية جعلتهن ذو مستوى متوسط في الرضاء عن الحياة. وقد تتشابه مع دراسة شكل وآخرون (Shakil et al., 2020) والتي ركزت نتائجها على أهمية فحص الخوف من التقييم السلبي لدى الطلاب مع شرح دور التأثير السلبي على رفاههم الشخصي. ودراسة دريمان وآخرون (Dryman et al., 2016) والتي ربطت كل من الخوف من التقييم السلبي والخوف من التقييم الايجابي بتصنيفات الرضا عن مجالات جودة الحياة، ولكن لم يتم ربط أي منهما بتصنيفات الأهمية.

رابعاً. النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الرابع الذي نصّ على: " ما القدرة التنبؤية للخوف من التقييم السلبي والانضباط الذاتي بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية ادارة الاعمال في جامعة حفر الباطن؟" للإجابة عن هذا السؤال؛ تم حساب قيم معاملات الارتباط الخطية البينية للمتغيرات المُتنبئة (الخوف من التقييم السلبي، والانضباط الذاتي) والمتغير المتنبأ به (الرضا عن الحياة) لدى طالبات كلية ادارة الاعمال في جامعة حفر الباطن، كما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4): مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين المتنبئات وبين المتنبئات والمحك

الانضباط الذاتي	الخوف من التقييم السلبي	المتغير
	-0.361^*	الانضباط الذاتي
0.357^*	-0.232^*	الرضا عن الحياة

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

يتضح من الجدول (4) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين المتنبئات بلغت قيمتها (-0.361) ، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الخوف من التقييم السلبي والرضا عن الحياة بلغت قيمتها (-0.232) ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين الانضباط الذاتي والرضا عن الحياة بلغت قيمتها (0.357) . وللكشف عن نسبة التباين التي فسرتها المتغيرات المتنبئة؛ تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب الخطوة (Stepwise) في إدخال المتغيرات المُتنبئة إلى المعادلة الانحدارية في النموذج التنبؤي، كما هو مبين في الجدول (5).

جدول (5): نتائج اختبار تحليل الانحدار المتعدد لأثر المتغيرات المتنبئة على الرضا عن

الحياة

النموذج	R	R2	الخطأ	
الفرعي			المعدل	المعياري
			للتقدير	
1	0.357	0.127	0.123	1.367
إحصاءات التغير				
التغير	F	درجة	درجة	الدلالة الإحصائية
في R2	التغير	حرية	حرية	F ↓
		البسط	المقام	
0.127	33.815	1	232	0.000*

1:المتنبئات: ثابت الانحدار)، الانضباط الذاتي

*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (5) أن النموذج التنبئي للمتغيرات المتنبئة بالمتغير المتنبأ به (الرضا عن الحياة)، قد كان دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) مُفسراً ما مقداره (12.70%)؛ حيث كان متغير (الانضباط الذاتي) هو المتغير الوحيد الذي كانت نسبة التباين المفسر له دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) مُفسراً ما مقداره (12.70%) من التباين المُفسر الكلي للنموذج التنبئي، في حين كان نسبة

التباين المفسر لمتغير الخوف من التقييم السلبي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$.

كما تم حساب أوزان الانحدار اللامعيارية والمعيارية وقيم اختبار (t) المحسوبة للمتغيرات المستقلة (المتنبئة) بالمتغير المتنبأ به (التابع) لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن في النموذج التنبؤي، كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6): الأوزان اللامعيارية والمعيارية للمتغيرات المتنبئة بالرضا عن الحياة لدى طالبات كلية إدارة الأعمال في جامعة حفر الباطن.

المتنبئات	الأوزان اللامعيارية		الأوزان المعيارية	T	الدلالة الاحصائية
	B	الخطأ المعياري			
(ثابت الانحدار)	1.718	0.516		3.330	*0.001
الانضباط الذاتي	0.864	0.149	0.357	5.815	*0.000

*دالة إحصائية على مستوى (0.05)

يتضح من الجدول (6) أن مستوى الرضا عن الحياة يزداد بمقدار (0.357) من الوحدة المعيارية كلما ارتفع مستوى الانضباط الذاتي بمقدار وحدة معيارية

(انحراف معياري) واحدة، وبالتالي تكون معادلة الانحدار للتنبؤ بالرضا عن الحياة كما يلي :

$$\hat{y} = 1.718 + 0.864x_1$$

حيث: $\hat{y}$: الرضا عن الحياة, x_1 : الانضباط الذاتي.

وقد تعزى هذه النتيجة الى ان الانضباط الذاتي من اسباب السعادة والرضا عن الحياة لدى الافراد، كما وقد يرتبط بنجاح الفرد سواء في حياتهم الشخصية او المهنية وهذا كله يتعلق بالتحكم والضبط الذاتي للفرد، وإذا كان الفرد ذو طابع ايجابي في انضباطه الذاتي فهذا قد ترتبط بإيجابية الرضا عن حياته، كما ومن اجل ان يتمكن الفرد من الرضا عن حياته لا بد له ان يتحكم بتصرفاته الذاتية بطريقة مميزة. وتتشابه هذه النتيجة مع دراسة ريتشارد وآخرون (Richard et al., 2021) والتي اظهرت ان العلاقة بين التأثير السلبي والرضا عن الحياة كانت بمستويات عالية من الكفاءة الذاتية، ودراسة مزباني وآخرون (Mizbani et al., 2022) والتي اظهرت بإرتباط كبير بين الصحة العقلية وضبط النفس والرضا عن الحياة، واستنتجت بأن الصحة النفسية لها تأثير على رضا الطلاب عن الحياة وضبط النفس.

التوصيات والمقترحات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها، انبثقت توصيات عدة، وهي كالآتي:

- 1- اعداد برامج تربوية وتأهيلية في الجامعات من شأنها التقليل من الخوف من التقييم السلبي المنبثق من الآخرين ليصبحوا افراد لديهم رضا كامل عن حياتهم.
- 2- تعزيز السلوكيات المرغوب فيها لدى الطلبة الجامعة من خلال اطفاء السلوكيات غير المرغوب فيها من خلال برامج ارشادية وتوعوية من قبل الجهات المختصة في الجامعات تجعل الفرد قادر على تخطي كافة العقبات التي قد يواجهها .
- 3- اجراء المزيد من الدراسات بالعلاقة بين التقييم السلبي وقدرة الفرد على المراقبة الذاتية او التقييم الذاتي او التعزيز الذاتي.
- 4- اجراء المزيد من الدراسات لربط الرضا عن الحياة والعلاقة بين التقييم السلبي والضبط الذاتي لمتغيرات الجنس او التخصص او المستوى الاكاديمي.
- 5- تفعيل دور الارشاد الجامعي للتعرف على المشاكل والضعفوات النفسية التي تواجه طلبة الجامعة.

قائمة المراجع:

صالح، عواطف حسين (2013). قياس النظرية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، دار الكتاب الحديث.

العمرات، محمد و الرفوع ، محمد.(2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الاردن. المجلة الدولية التربوية المتخصصة

شقور، يحيى.(2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير منشورة جامعة الازهر: غزة.

References:

Al-Amrat, Muhammad & Al-Rufu, Muhammad. (2014). The level of satisfaction with university life and its relationship to self-esteem among female students at Tafila Technical University in Jordan. The specialized international educational journal.

Allemand, M., Job, V., & Mroczek, D. K. (2019). Self-control development in adolescence predicts love and work in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(3), 621.

Anand, P. (2016). Happiness Explained: Human Flourishing and Global Progress. Oxford University Press.

- Carleton, R. N., Collimore, K. C., & Asmundson, G. J. G. (2007). Social anxiety and fear of negative evaluation: Construct validity of the BFNE-II. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 131-141. doi:10.1016/j.janxdis.2006.03.010.
- Clark, D. M., & McManus, F. (2002). Information processing in social phobia. *Biol. Psychiatry* 51, 92–100. doi: 10.1016/S0006-3223(01)01296-3.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Downing, v., Cooper, k., Cala, j., Gin, l., & Brownell, s.(2020).Fear of Negative Evaluation and Student Anxiety in Community College Active-Learning Science Courses ,CBE—Life Sciences Education. 19, 2.
- Dryman, M., Gardner, S., Weeks, J., & Heimberg, R. (2016).Social anxiety disorder and quality of life: How fears of negative and positive evaluation relate to specific domains of life satisfaction, *Journal*38: 1-8.
- Durand-Bush, N., McNeill, K., Harding, M., & Dobransky, J. (2015). Investigating stress, psychological well-being, mental health functioning, and self-regulation capacity among university undergraduate students: is this population optimally functioning? *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 49(3).

- Ezer, S. I. (2020). Shyness and Fear of Negative Evaluation as predictors of Assertiveness. The graduate school of social sciences of Middle east technical university.
- Horley J.(1984). Lifesatisfaction, happiness, and morale: two problems with the use of subjective well-being indicators. *Gerontologist* 24:124–127.
- Iqbal, A., & Ajmal, A. (2018). Fear of negative evaluation and social anxiety in young adults. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioural Sciences (PJPBS)*, 4(1), 45–53.
- Kashdan, T. B., Weeks, J. W., & Savostyanova, A. A. (2011). Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and events: A self-regulatory framework and treatment implications. *Clinical Psychology Review*, 31(5), 786–799.
- Kocovski, N., & Endler, N.(2000). Social Anxiety, Self-Regulation, and Fear of Negative Evaluation. *European Journal of Personality* ,14:347-358.
- Ledley, D. R., & Heimberg, R. G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 755-779.
- Lee, A., Chan, W., & Chi Kit Ng, J.(2022). The role of fear of negative evaluation on the effects of self-control on affective states and life satisfaction: a moderated mediation analysis,

Current Psychology: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04130-7>.

Li, Q., Xiang, G., Song, S., Huang, X., & Chen, H. (2022). Examining the associations of trait self-control with hedonic and eudemonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 667–687.

Lopez-Ortega M, Torres-Castro S, Rosas-Carrasco O.(2016). Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale (SWLS): secondary analysis of the Mexican Health and Aging Study. *Health Qual Life Outcomes*.14(1):170. <https://doi.org/10.1186/s12955-016-0573-9>.

Magno, C. (2010). Integrating Negative Affect Measures in a Measurement Model: Assessing the Function of Negative Affect as Interference to Self-Regulation. *The International Journal of Educational and Psychological*. 4:48-67.

Mizbani, S., Ghasri, Z., Sedaghat-Fard, F., Gomroki, H., & Amidi-Mazaheri, M. (2022). Investigating the Relationship between Mental Health with Self-Control and Life Satisfaction in Students of Isfahan University of Medical Sciences, *Journal of Health System Research*. 17 (4) :275-281

Mohammed, S., & Diab, G. (2015). Impact of fear of negative evaluation among undergraduate nursing students on quality of

- life. International Journal of Current Research. 7(6):16944-16950.
- Park, C. L., Edmondson, D., & Lee, J. (2012). Development of self-regulation abilities as predictors of psychological adjustment across the first year of college. *Journal of Adult Development*, 19(1), 40–49.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (2006). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behav. Res. Ther.* 35, 741–756. doi: 10.1016/S0005-7967(97)00022-3.
- Richard, L.O., David Andrew, M., Trisha Marie, N., Eli Benjamin, R., Valerie & Ann, M.(2021).Self-Control and Self-Efficacy for Affect Regulation as Moderators of the Negative Affect–Life Satisfaction Relationship, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25,2, DOI: 10.1891/0889-8391.25.2.142.
- Rogowska A, Kusnierz C, Bokszczanin A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychol Res Behav Manag*.13:797–811. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>.
- Saleh, Awatef Hussain (2013). *Measuring Theory Between Theory and Application*, Cairo, Dar Al-Kitab Al-Hadith.
- Shakil, M., Fatima, Z., & Ashraf, F. (2020). The mediating Role of fear of negative evaluation between negative and affect and

life satisfaction among university students , Pakistan Journal of Clinical Psychology, 19(2): 3-15.

Shakour, Yehia (2012). Psychological resilience and its relationship to life satisfaction among Palestinian university students in Gaza governorates. Master's thesis published, Al-Azhar University: Gaza.

Tangney, JP., Baumeister, RF., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality, 72, 271–324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004. 00263.x.

Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. J. Consult. Clin. Psychol. 33, 448–457. doi: 10.1037/h0027806.

Weeks, J. W., & Howell, A. N. (2012). The bivalent fear of evaluation model of social anxiety: Further integrating findings on fears of positive and negative evaluation. Cognitive Behaviour Therapy, 41(2), 83–95.

Wolniewicz, C. A., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., & Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone uses and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. Psychiatry Research, 262, 618–623.