

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة

Emotional regulation and its relationship to psychological well-being among university students.

علي مراح*
مخبر الدراسات الفلسفية وقضايا
الانسان والمجتمع في الجزائر
(جامعة ابن خلدون تيارت)
merahh38@gmail.com

محمد عرقوب
جامعة ابن خلدون تيارت
argoubmohamed74@gmail.com

فتحي حمادي
مخبر التنمية ومشاكل
المجتمع في الجزائر (جامعة
حسيبة بن بوعلي شلف)
Fethiha91@gmail.com

تاريخ القبول: 2022/11/07

تاريخ الاستلام: 2022/02/13

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة. لتحقيق هذا الهدف، تم تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي لـ (Gross & John) (ترجمة (البراهمة، 2017) ومقياس الرفاهية النفسية لـ (Carol Ryff) (ترجمة (سلوى فهاد المري، 2018) على عينة مكونة من 147 طالبا من كلا الجنسين، تم اختيارهم عشوائيا من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة ابن خلدون. توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي. في الأخير اقترحت الدراسة ضرورة الاهتمام بموضوع التنظيم الانفعالي كونه ينظم شخصية الطالب نحو النضج خاصة في المرحلة الجامعية.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي؛ الرفاه النفسي؛ طلبة جامعة.

Abstract:

The current study aimed to identify the nature of the relationship between emotional regulation and psychological well-being among university students. To achieve this goal, the emotional regulation test of (Gross & John) translated by (Brahmin, 2017), and the psychological well-being test of (Carol Ryff) Translated by (Salwa Fahad Almari, 2018) were applied to a sample of 147 students of both sexes randomly selected from Faculty of Humanities and Social Sciences in Ibn Khaldoun University. The results of the study revealed that there was no statistically significant relationship between emotional regulation and psychological well-being. Finally, the study suggested the need to pay attention to the issue of emotional regulation, as it regulates the personality of the student towards maturity, especially at the university level.

Keywords: Emotion regulation; Well-being; Student University.

مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها الطالب في مشواره الدراسي، حيث تتشكل شخصيته في هذه المرحلة وتتجه نحو النضج من كل النواحي: النفسية، العقلية، الجسمية، الاجتماعية والانفعالية. وبالقول أن الشخصية ناضجة فإن ذلك يعني أن الشخص أصبح قادراً على التوافق مع نفسه ومع الآخرين ليتعايش مع المواقف والأحداث اليومية التي تتطلب منه أشكالاً متعددة من الانفعالات، ويتمثل ذلك من خلال الشعور التعبيري عن تلك الانفعالات، والتي يحاول أن يتعامل معها بطرق مختلفة.

تعتبر الانفعالات ركناً هاماً في حياة كل فرد، فهي تدخل في جميع جوانب حياته اليومية وتجعل منها شيئاً ممتعاً ومتنوعاً وبدونها تصبح الحياة بلا معنى، كما تعتبر جزءاً مهماً في عملية النمو الشاملة والمتكاملة، لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء شخصية سوية (كمال، 2010: 10). تصاحب الانفعالات حياتنا اليومية، لا سيما في السياقات التي توفر مجموعة من المواقف المجهدة، وغالباً ما يكون تنظيم هذه المشاعر عملاً تطوعياً وواعياً لضمان الأداء اليومي والامتثال للقواعد الاجتماعية (Katana et al; 2019).

يعد التنظيم الانفعالي استراتيجية هامة في مجالات الحياة المختلفة لأنها تمكن الانسان من النجاح في الحياة شريطة أن يكون لدى الانسان تنظيم انفعالي جيد، خصوصاً في عصرنا الحالي المليء بالضغوطات (عثمان، 2008: 80). هذا ويشير التنظيم الانفعالي إلى مجموعة من العمليات التي يسعى الفرد من خلالها إلى ضبط وتعديل الاستجابة الانفعالية وفقاً لما يتطلبه الموقف أو المحيط من استجابات مقبولة اجتماعياً أو لتحقيق جملة من الأهداف (بن قويدر، وكركوش، 2018: 01). كما يمكن القول أنه من المفاهيم الحديثة في علم النفس، ويقوم على فكرة أن الناس يفضلون الانفعالات السارة على غير السارة وينظمونها وفقاً لذلك ويشتمل على سلسلة واسعة من العمليات الشعورية والغير الشعورية المعرفية، السلوكية والفسولوجية كما يشير إلى العملية التي يستخدمها الأفراد ليعيدوا نوع وشدة ومدة التعبير الانفعالي (Cross and Thompson, 2007: 153). فغالباً ما يتضمن تنظيم الانفعالات تغييرات في الاستجابة العاطفية مثل الزيادة أو التقليل أو الحفاظ على المشاعر الإيجابية والسلبية (Aldao et al., 2010; Webb et al; 2012).

فدراسة التنظيم الانفعالي تعد ضرورة حتمية يمكن أن تساعد على صون الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، وتوجيهه نحو التعامل الجيد مع الانفعالات، وذلك بإتباع أساليب جيدة ومناسبة لتنظيمها والتعبير عنها في صورة ايجابية، فالصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطرابات والصراعات المستمرة، مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه اتجاه الشدائد والأزمات، وتجعل شخصيته متكاملة كما أنها تجعله يؤدي وظائفه بشكل متكامل ومتناسق، ليكون بذلك الهدف الأسى منها الحصول على أكبر عدد من الأفراد الأسوياء كونها رابطة أساسية للرفاهية النفسية (شافية، 2021: 939). تشير دراسة (محمد زاكي عفانة، 2018؛ عايش وفائق، 2016) نقلا عن (سوزان صدقه بسيوني، 2018) أن طلبة جامعة فلسطينية لديهم مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي وكذا الرضا عن الحياة، كما أنهم يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، مع عدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس والتخصص والصف الدراسي. أما عن الدور الذي يلعبه التنظيم الانفعالي في الصحة النفسية تشير دراسة (Hu et al; 2014) نقلا عن (سوزان صدقه بسيوني، 2018) عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية الايجابية.

فالرفاهية النفسية تعني شعور عام بالسعادة والسرور، وهي حالة عاطفية ايجابية (غياث، 2020: 07)، كونها أكثر من غياب المشاكل البدنية والنفسية والصحية أو الأمراض النفسية مثل القلق والاكتئاب، فإنها مفهوم يشمل كلا من السعادة، قناعة الحياة، الروح المعنوية، احترام الذات والإحساس بالتماسك. فالنماذج النفسية للرفاهية مختلفة، ولكنها مرتبطة وتوضح وجود تحديات لحياة النمو الشخصي التحكم والاستقلالية، الفاعلية الذاتية أو التحكم الذاتي (العجمي، 2011: 36). تعرف (Ryff and Singer, 2008:14) الرفاه النفسي بأنه: " ازدهار الفرد وتحقيقه لإمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن"، إذ لها علاقة متكاملة في إحداث تأثير على مختلف المتغيرات، وهذا ما أشارت إليه أبحاث عديدة منها دراسة كارول ريف (Ryff, 1995) التي تستدل في كتاباتها على أنها لها علاقة وطيدة بنمو وارتقاء الفرد النفسي ونمو بنيته الشخصية (Ryff and keys; 1995)، كما تدل على وجود علاقة للرفاهية النفسية بالذكاء الانفعالي، والتفاؤل حسب ما أشارت إليه (خرنوب، 2016) في الدراسة التي أجرتها على عينة مكونة من 147 طالبا وطالبة، حيث دلت على وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين درجات الطلبة على مقياس الرفاهية، وفي ذات السياق تشير دراسة (سارة عبد

الله السويلم، 2019) إلى وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى الطلبة ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث.

يبدو من خلال الدراسات والبحوث التي أجريت حول موضوع التنظيم الانفعالي، أنه كان ولا زال موضوع ملفت للانتباه، ويستدعي المزيد من الدراسات الأكاديمية التي تسعى إلى البحث في أصل وجذور الموضوع، بهدف التوصل إلى نتائج تكون إما مؤكدة أو مفنّدة لسابقتها من أجل وضع تصور موحد من طرف الباحثين في موضوع تنظيم الانفعالات. لذلك جاءت هذه الدراسة مكملة لنتائج الدراسات السابقة، حيث تسعى إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

-ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين؟

-ما مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟

-هل توجد علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي لدى الطلبة الجامعيين؟

1. الطريقة والأدوات:

1.1. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 147 طالبا وطالبة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة ابن خلدون تيارت والجدول التالي يوضح خصائصها حسب بعض المتغيرات.

1-1-1 توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس:

الجدول 01: توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
%33.33	49	ذكر
%66.66	98	أنثى
%100	147	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول توزيع الطلبة تبعاً لمتغير الجنس، حيث تكونت عينة الدراسة من 147 طالبا وطالبة. يظهر أن نسبة الإناث المقدرة بـ 66.67% تفوق نسبة الذكور والتي بلغت 33.33% من المجموع الكلي.

2-1-1 توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الدراسي:

الجدول 02: توزيع عينة الدراسة حسب المستوى الدراسي:

النسب المئوية	التكرارات	المستوى
21.8%	32	أولى ليسانس
14.97%	22	ثانية ليسانس
11%	16	ثالثة ليسانس
31.03%	46	أولى ماستر
21.2%	31	ثانية ماستر
100%	147	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن عينة طلبة السنة الأولى ماستر يمثلون الغالبية من المستجيبين بنسبة مئوية تقدر بـ 31.03%، تليهم نسبة الطلبة من السنة الثانية ماستر بـ 21.2% بعدها مباشرة باختلاف بسيط نسبة طلبة السنة الأولى ليسانس بـ 21.8%، كما أشارت النتائج أن نسبة طلبة السنة الثانية ليسانس بتكرار يبلغ 14.97% بالمئة، والثالثة ليسانس لـ 11% وذلك راجع لقلّة الطلبة المستجيبين نظراً لنظام التفويج الذي تتبعه الجامعة.

2. أدوات الدراسة:

للإجابة على تساؤلات الدراسة، تم الاعتماد على مقياس التنظيم الانفعالي للباحث "Gross&John" المعد للكشف عن التنظيم الانفعالي ترجمة نسرين البراهمة جامعة اليرموك (2017)، وتم تطويره للبيئة الفلسطينية حيث يتكون المقياس بصورته الأصلية من (10) فقرات. ومقياس الرفاه النفسي للباحث كارول رايف (Ryff) ترجمة (سلوى فهاد المري، 2018) المتكون من 30 فقرة تشمل 06 أبعاد: بعد الحكم الذاتي، بعد التمكّن من البيئة، بعد نمو الشخصية، بعد العلاقات الايجابية مع الآخرين، بعد الهدف من الحياة، وبعد قبول الذات.

2-1-2 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

للتأكد من تمتع أدوات الدراسة المستخدمة بالخصائص السيكومترية قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها 45 طالب وطالبة بكلية العلوم الإنسانية الاجتماعية جامعة ابن خلدون تيارت وكانت النتائج كالتالي:

1-1-2 صدق وثبات مقياس التنظيم الانفعالي:

أ. حساب صدق مقياس التنظيم الانفعالي:

للتأكد من صدق الأداة المستخدمة في دراستنا الحالية قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال درجات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمجموع الفقرات التابعة لها والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول 03: ارتباط الفقرات بالمجموع الكلي للمقياس ككل

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.40	0.00
2	0.63	0.00
3	0.60	0.00
4	0.64	0.00
5	0.36	0.01
6	0.77	0.00
7	0.68	0.00
8	0.60	0.00
9	0.58	0.00
10	0.39	0.00

يتضح من خلال الجدول أن معاملات الارتباط كلها دالة عند مستوى 0.01 مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي مرتفع لمقياس التنظيم الانفعالي.

ب. حساب ثبات مقياس التنظيم الانفعالي:

بعد التأكد من صدق كل فقرات المقياس قمنا بالتأكد من ثبات فقرات المقياس. من أجل ذلك اعتمدنا على معامل ألفا كرونباخ الذي بلغت قيمته 0.95، كما تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية من خلال تقسيم الاختبار إلى نصفين متساويين، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0.71، وعليه من خلال هذه النتائج يمكن القول أن المقياس يتمتع بنسبة عالية من الثبات. من خلال ما تم عرضه من نتائج حول صدق وثبات الاستبيان المستخدم في الدراسة فإن النتائج تبين تمتع الأداة بالخصائص السيكومترية الأساسية لاعتمادها في جمع المعلومات حول العينة النهائية والتأكد من تساؤلات الدراسة.

2-1-2 صدق وثبات مقياس الرفاه النفسي:

أ. صدق مقياس الرفاه النفسي:

للتأكد من صدق مقياس الرفاه النفسي، قمنا بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال درجات ارتباط العبارات بالدرجات الكلية للأبعاد التابعة لها والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول 04: نتائج ارتباط الأبعاد والمجموع الكلي للمقياس ككل

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التحكم الذاتي	0.62	0.00
التمكن من البيئة	0.31	0.03
نمو الشخصية	0.77	0.00
العلاقات الايجابية	0.64	0.00
الهدف من الحياة	0.73	0.00
قبول الذات	0.22	0.13

من خلال الجدول أعلاه، نلاحظ أن معاملات الارتباط للأبعاد (الحكم الذاتي، نمو الشخصية العلاقات الايجابية، الهدف من الحياة) كلها دالة عند مستوى دلالة 0.01، و بعد التمكن من البيئة دال عند مستوى الدلالة 0.05، أما بعد قبول الذات فقد أشار إلى مستوى أكبر من 0.05، وعليه يتم حذفه من المقياس الكلي. مما يمكن الإشارة إلى أن المقياس يتمتع بنسبة مرتفعة من الاتساق الداخلي.

ب. ثبات مقياس الرفاه النفسي:

بعد حذف عبارات فقرات بعد قبول الذات من المقياس والتي لم تشير إلى معنوية الارتباط مع مجموع فقرات المقياس ككل للرفاه النفسي، قمنا بحساب ثبات أداة الدراسة من خلال استخدام معامل ألفا كرونباخ الذي بلغت قيمته 0.70، كما تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0.64، وعليه يمكن القول أن أداة الدراسة المستخدمة تتمتع بدرجة ثبات عالية.

من خلال ما تم عرضه من نتائج حول صدق وثبات الاستبيان المستخدم في الدراسة بمختلف أبعاده الخمسة فإن النتائج تبين تمتع الأداة بالخصائص السيكومترية الأساسية لاعتمادها في جمع المعلومات حول العينة النهائية والتأكد من تساؤلات الدراسة.

3. عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول: والذي جاء نصه على النحو التالي:

ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين؟
للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لتحديد مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول 05: نتائج مستوى التنظيم الانفعالي

التنظيم الانفعالي				
مستوى الدلالة	قيمة ت	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	الجنس
0.01	6.76	43.27	40	الذكور
		46.53	40	الاناث
		45.43		المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه، أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة بلغ 45.43، وبمقارنته بالمتوسط النظري للمقياس والذي بلغ 75، نلاحظ أن هناك مستوى منخفض من التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة، وأشارت النتائج لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث بمستوى دلالة يبلغ 0.01 لكلا العينتين: إذ تبين أن عامل الجنس لا يمثل فارقا كبيرا بين أفراد العينة، حيث لا يشكل عامل الجنس عاملا مهما للتنظيم الانفعالي بين الطلبة وذلك ما نلاحظه في الاختلاف الطفيف في المتوسطات الحسابية بين أفراد العينتين الذكور والإناث، وهذا لا يتناسب مع الدراسة التي جاء بها كل من (Carlson, 2015) التي أشارت نتائجها بأن الذكور أكثر استخداما لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية مقارنة بالإناث، وأظهرت بإمكانية اختلاف التنظيم الانفعالي لدى الطلبة باختلاف الجنس، كما أكدت نتائج دراستنا على أن مستوى التنظيم الانفعالي متوسط حيث جاءت مخالفة مع النتائج التي أشارت إليها دراسة (محمد زكي عفانة، 2018؛ عايش وفائق، 2016). أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي.

3-2 عرض نتائج السؤال الثاني: والذي جاء نصه على النحو التالي:

ما مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة؟
للإجابة على هذا التساؤل، تم استخدام المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لتحديد مستوى الرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة، وكانت النتائج كما يلي:

الجدول 06: نتائج مستوى الرفاه النفسي

الرفاه النفسي				
الجنس	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	قيمة ت	مستوى الدلالة
الذكور	90	76.19	0.18	0.66
الإناث	90	75.64		
المجموع		75.83		

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي لمستوى الرفاهية أقل من المتوسط النظري للمقياس ككل. كما جاءت نتائج الفروق بين الجنسين تدل على عدم وجود فروق في مستوى الرفاه النفسي لدى الطلبة (الإناث والذكور). هذه النتائج جاءت متعارضة مع دراسة (سارة عبد الله السويلم، 2019) والتي أكدت وجود مستوى مرتفع من الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة. كما تؤكد دراسة (الهملان والعجمي، 2021) عن وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الرفاه النفسي لصالح الإناث، مما يدل على أن عامل الجنس قد يكون عاملاً مهماً من حيث التغيرات والعوامل المؤثرة التي يمكن أن تؤثر في الرفاه النفسي لدى الطلبة.

3-3 عرض نتائج التساؤل الثالث : والذي جاء نصه على النحو التالي:

هل توجد علاقة بين التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة؟ للإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام اختبار معامل بيرسون لمعرفة العلاقة بين التنظيم الانفعالي وأبعاد الرفاه النفسي ككل، حيث جاءت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول 07: نتائج معامل بيرسون للعلاقة بين التنظيم الانفعالي وأبعاد الرفاه النفسي ككل

العينة (ن)	قيمة معامل بيرسون	مستوى الدلالة
147	0.54	0.53

من خلال الجدول يتضح أن قيمة معامل بيرسون بلغت 0.54 عند مستوى دلالة أكبر من 0.05، مما يعني عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي لدى الطلبة.

يمكن تفسير ذلك إلى طبيعة استجابة الطلبة مع المقاييس التي تضمنت كثير من الصعوبات في توزيعها والإجابة عنها بموضوعية تامة تخدم البحث العلمي ومجرياته، إذ يمر الطلبة بمرحلة التدريس بالأفواج نظراً للظروف الوقائية الحالية، كما أننا نجد تداخل للعديد من الموضوعات التي يمكن أن يكون لها أثر في طبيعة الاستبيان نظراً لطول فقراته وهو ما لمسناه من ملاحظات عامة من طرف

الطلبة، كما أنه يمكن أن يكون للعوامل البيئية بالغ الأثر إذ ينتهي الطلبة لمجتمع يمتاز بإيعاز الحوادث العامة، وعليه فإن تنظيمهم لانفعالاتهم يختلف باختلاف الوضع الذي يكونون عليه، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات التي تشير إلى وجود معتقدات دينية تؤثر على الرفاه النفسي (Marko; katana & all 2019)، الذين ركزوا في دراستهم على كيفية اختلاف استراتيجيات التنظيم الانفعالي داخل الشخص وكيف ترتبط هذه الاستراتيجيات بالرفاهية النفسية والإجهاد الشخصي للحياة اليومية المتصورة، فتسير الصورة الإجمالية التي قدموها من نتائجهم إلى أن الانفعال المنظم ونوع الإستراتيجية مهم للتنظيم الانفعالي، فزيادة تنظيم الانفعالات الايجابية ترتبط بشكل مختلف بمؤشرات الرفاهية الذاتية، فكان للتقييم الايجابي دور مهم، في حين أن التنظيم عن طريق القمع لم يكن إيجابيا، وهو ما يطلق عليه بتعدد أبعاد التنظيم الانفعالي لـ "Gross" في صورته المختصرة الذي يعتمد على إعطاء درجة كلية للمقياس دون الأخذ بباقي المتغيرات الأخرى للتنظيم الانفعالي عند الطلبة

كما أننا نحتاج لفهم كيفية عمل الانفعالات ومجمل الضوابط التي تحكمها، المتمثلة في الضوابط العامة مثلما تم إجراء الدراسة التي قام بها صفية السلي وهديل أكرم (2020) التي هدفت لمعرفة العلاقة بين الضوابط الانفعالية وعلاقتها بالرضا عن الحياة في ضوء متغيرات الفصول الدراسية وطبيعة التخصص وهو ما كان متعذرا علينا بسبب الإجراءات الاحترازية جراء انتشار كوفيد 19 مما صعب من الحصول على المعلومات الأولية.

ومن النقاط التي يجب الإشارة إليها في طبيعة الرفاهية النفسية لدى الطلبة، اليقظة الذهنية التي لم يتم التركيز عليها في مقياسنا الحالي، إذ أنها تساهم في الرفع من الرفاهية النفسية كما أشار إليه (Ivan nikich et all; 2011) أنها مفهوم لا يناقش كثيرا ضمن استراتيجيات التنظيم الانفعالي كآلية يمكن من خلالها أن يمارس اليقظة، ويوضح بأن لها ارتباطا ايجابيا بمقاييس مختلفة من الرفاه النفسي وسلبيا مع الأعراض النفسية للضيق، مما يشير إلى ضرورة الأخذ بمتغيرات عديدة تتداخل ضمن مفهوم التنظيم الانفعالي التي يمكن أن يكون لها آثار مختلفة على الرفاهية النفسية والتنظيم الانفعالي في علاقاتها الوسيطة أو الدخيلة.

4. خاتمة:

في الأخير يمكن القول أن دراسة موضوع الرفاه النفسي من الأهمية بما يكون من موضوع يستحق الإثراء وزيادة الاطلاع والبحث لما له من الأثر على مختلف جوانب الحياة الصحية والنفسية لدى الطالب الجامعي، وتنوع تأثيراتها مع المواضيع والمتغيرات يكون باختلاف طبيعة الإلمام والاهتمام الذي قد يندرج ضمنه التنظيم الانفعالي للطالب، وهو ما انطلقت منه دراستنا بالبحث عن طبيعة العلاقة بين متغيري التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي لدى الطالب الجامعي، وقد وجدنا في دراستنا الحالية أنه لا يوجد علاقة بين التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي لدى الطالب، حيث كانت نتائج تتعارض مع دراسات أخرى تولينا انتباهها لضرورة البحث المتعمق أكثر في طبيعة العلاقة بين المتغيرين نظرا لاتساع الموضوع وتشعبه كما أننا نوصي بإدراج موضوع التنظيم الانفعالي كعامل مهم قد يكون له آثار مع عوامل أخرى وسيطة أو متداخلة مع موضوع الرفاه النفسي، ولأن موضوع طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي موضوع عام فإننا نوصي بإجراء بحوث مع مختلف الفئات الأخرى من المجتمع التي قد تمكننا من فهم أفضل لموضوع الدراسة، إذ يتداخل كلا الموضوعين في كثير من القضايا النفسية التي لها تأثير بالغ على صحة الأفراد النفسية.

قائمة المراجع:

- بن قويدر، أمينة وكركوش، فتيحة. (2018). دور الضبط الانفعالي في الصحة والمرض، مجلة حقائق الدراسات النفسية والاجتماعية، جامعة دمشق. العدد 10. ص ص:257-263.
- خرنوب، فتون. (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة البليدة. العدد 01. ص ص:218-242.
- سارة سليمان، عبد الله السويلم. (2019). الرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات جامعات الحدود الشمالية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة الملك عبد العزيز. العدد 20. ص ص:503-533.
- عثمان. (2008). درجة القلق لدى طلبة جامعات الضفة الغربية في فلسطين وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة في الارشاد التربوي، المركز الفلسطيني للإرشاد.
- العجمي، الهملان. (2011). التنظيم الانفعالي والكفاءة الأكاديمية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الاحمدي بدولة الكويت، مجلة أكاديمية شمال أوروبا المحكمة. العدد11. ص ص: 141-168.
- غياث، بوفلجة. (2020). دور الرفاه النفسي في تدعيم الحصانة النفسية والجسدية لمواجهة وباء كورونا كوفيد19 ، المجلة الدولية للدراسات النفسية والتربوية، جامعة وهران. العدد 10. ص ص:285-305 .
- محمد كمال، محمد حمدان. (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرارات لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير في علم النفس – إرشاد نفسي -، الجامعة الإسلامية، غزة.
- سوزان، صدقه بسيوني. (2018). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى الطالبات الموهوبات في مدينة جدة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، العدد 04. ص ص: 51 – 98.
- شافيه، غليظ. (2021). واقع الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي حسب التوجه الزماني، مجلة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية، قسنطينة. العدد34، ص: 933-964.
- صفية، محمد السلمي وهديل، عبد الله أكرم (2020). مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة وعلاقته بالرضا عن الحياة، مجلة العلوم التربوية والنفسية جامعة الملك عبد العزيز جدة. العدد36، ص ص: 120- 144.
- Aldao, A, Nolen-Hoeksema, S, Schweitzer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review, Clin. Psychol. Rev. 30, 217–237. Doi: (10.1016/j.cpr.2009.11.004.
- Gross, J & Thompson, R.A (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. European psychologist, 10 (03):209 – 217.
- Ryff, C, lee, C., Keyes, M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited, journal of personality and social psychology, university of Wisconsin – Madison . 69(4), 719–727.
<https://www.researchgate.net/publication/321610731>
- Katana, M. Rock, C. Spain, S.M., Allemand, M. (2019). Emotion regulation, subjective well-being, and perceived stress in daily life of geriatric nurses. Frontiers in psychology. Volume 10: 1-11. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.01097.
- Ryff, C. Singer. (2008). Know they self and become what you are: Eudaimonia Approach to psychological well-being, Journal of happiness studies, 9, 13.
- Webb, T. L., Miles, E., Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. Psychol. Bull. 138, 775–808. doi: 10.1037/a0027600.