

التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة عمر المختار

راف الله بوشعراية الدرسي*¹

¹أستاذ مشارك بقسم الارشاد وعلم النفس، كلية الآداب، جامعة عمر المختار، البيضاء، ليبيا

²فتحي الداخ طاهر، أستاذ مشارك بقسم الارشاد وعلم النفس، كلية الآداب، جامعة عمر المختار، البيضاء، ليبيا

* البريد الإلكتروني (للباحث المرجعي): rafe20072001@yahoo.com

emotional regulation among students of Omar AL-Mukhtar university

¹Rafalla Bosharay Adrsiy*

¹psychology department, Faculty of Art, Omar AL-Mukhtar University, AL-Bida, Libya

²Fathi Aldaikh,

²psychology department, Faculty of Art, Omar AL-Mukhtar University, AL-Bida, Libya.

تاريخ الاستلام: 2025-07-02، تاريخ القبول: 2025-05-17، تاريخ النشر: 2025-09-25

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة عمر المختار، وكذلك معرفة الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير النوع (ذكور / إناث) و التخصص الدراسي (علم نفس، علوم، تقنية طبية)، ولجمع بيانات الدراسة استخدم الباحثان مقياس التنظيم الانفعالي على عينة قوامها 92 طالباً من طلاب جامعة عمر المختار، للعام الجامعي 2024/2025 وقد أشارت نتائج الدراسة الحالية إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى تنظيم انفعالي جيد، كما بينت بأنه لا توجد فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير النوع، في حين وجدت الدراسة وجود فروق وفقاً لتخصص لصالح طلاب علم النفس.

الكلمات المفتاحية: الكلمة 1، الكلمة 2، الكلمة 3، الكلمة 4، الكلمة 5

Abstract

This study aimed to identify the level of emotional regulation among university students, as well as to identify the differences in emotional regulation according to gender (males/females) and academic specialization (psychology, science, medical technology). To collect the study data, the researchers used the emotional regulation scale on a sample of 92 students from Omar Al-Mukhtar University for the academic year 2024/2025. The results of the current study indicated that the study sample members enjoyed a good level of emotional regulation. It also showed no differences in emotional regulation based on gender. However, the study found differences based on major, favoring psychology students.

Keywords: Emotional regulation, university students.

المقدمة:

يشهد البحث العلمي في السنوات الاخيرة توجهاً ملحوظاً نحو تحقيق فهم أعمق للطبيعة البشرية في عصر يتعرض فيه الإنسان لعدة تغيرات تؤثر تأثيراً مباشراً على النواحي الانفعالية، والنفسية، والاجتماعية في مختلف مراحل نموه التي يواجه فيها الكثير من التحديات اليومية، الأمر الذي يتطلب منه أنماطاً مختلفة من الانفعالات للتعامل مع تلك المواقف من حيث شدة الاستجابة الانفعالية وتعبيراته وردود أفعاله إزاء تلك المواقف والتحديات والتي تؤثر على تكيفه وصحته النفسية وتوافقه النفسي [1]، [2]، وتتنوع الانفعالات التي يتعرض لها الفرد وفق لما يمر به من مواقف، الأمر الذي يدفعه لتنظيم تلك الانفعالات والاستجابة لها [3]، لذا يلجأ إلى محاولة تنظيمها وضبطها، هذا يرجع إلى كون الانفعالات تكتسب أهمية كبيرة في التفاعل الاجتماعي فهي تساعد الأفراد في فهم وإدراك الأشياء التي يريدون التعبير عنها، وباعتبارها تعكس جانباً مهماً من النمو الإنساني [4]، فهي جزء هام من عملية النمو الشاملة التي يسعى الفرد من خلالها إلى إظهار سماته الشخصية لكي يحدث تطوراً في أفكاره وآرائه وسلوكياته وانفعالاته [5]. وفي هذا السياق يشير [6] إلى أن الانفعالات تؤثر في مدي رضا الأفراد عن حياتهم، وفي الكثير من المتغيرات التي ترتبط بعملية التعلم مثل الانتباه والذاكرة، والأداء الأكاديمي، كذلك ينتج

عن الانفعالات الكثير من المشكلات التي تؤثر علي شخصية الفرد نتيجة تعرضه للكثير من الأزمات والاحباطات في محاولته لإشباع حاجاته [7] ، الأمر الذي يتطلب ضبط تلك الانفعالات وتنظيمها. لذا يحاول الفرد بشتي الطرق خلق حالة من الاتزان الانفعالي [2] ، وذلك للحفاظ على عنصر أو أكثر من عناصر الاستجابة الانفعالية، أو زيادته أو تقليله أو تعديله [8]، والتأثير على مكونات الاستجابة الانفعالية مثل التغيرات الفسيولوجية، والسلوك والافكار ،والمشاعر [2] ، وذلك لكي يتمكن الفرد من التكيف مع بيئته وفهم كيفية التعامل مع المواقف الانفعالية والتعبير عنها [9]. وفي هذا السياق تشير دراسة [10] إلي أن قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته ، أو تنظيمها يعد جانباً هاماً و أساسياً من جوانب الصحة النفسية والرفاهية.

في التعليم، تم اعتبار الانفعالات من العوامل الهامة التي تؤثر في عملية التعلم، تلك الانفعالات تأتي في أشكال عديدة مثل: الحزن، والفرح، والازعاج وغيرها الكثير، [11] ، والتي قد تساعد أو تعيق الطلبة على التكيف مع بيئتهم وتحقيق أهدافهم ومواجهة التغيرات الاجتماعية وتطور التكنولوجيا الذي حدث في السنوات الأخيرة، ونتيجة هذه التغيرات أصبحت القدرة على تنظيم ردود الفعل الانفعالية بمرونة أمراً أكثر قيمة وأهمية في الوقت الحالي لارتباطها بالصحة الجسمية والنفسية [12]. لهذا يكتسب التنظيم الانفعالي أهمية كبيرة كونه يعمل على مساعدة الطالب على السير بخطي ثابتة نحو تحقيقه لأهدافه، واتخاذ قراراته، وتطوير فاعليته الذاتية والاجتماعية والانفعالية والعمل على تعزيز المشاعر الإيجابية لديه [13] يحتاج الفرد إلى ممارسة التنظيم الانفعالي في تفاعلاته اليومية مع الآخرين لكي يستطيع التحكم في الانفعالات السلبية وزيادة مستوي الانفعالات الإيجابية وشعوره بالسعادة والسرور [14]، ويجعله يتحكم في سلوكه ويصبح أكثر مرونة تجاه المواقف والأحداث اليومية ،و التي تشكل له ضغوطاً، كما يساهم في نظراته الايجابية للحياة [15]. وفي هذا الصدد، يذكر [16] أن التنظيم الانفعالي يعد من أهم العوامل التي تؤثر في تعامل الفرد مع المواقف اليومية والتعايش معها وإدارتها، ف قدرة الفرد على إدارة الانفعالات تنعكس بشكل إيجابي على شخصيته وعلاقته وتفاعلاته الاجتماعية ونجاحه فيما يقوم به من مهام. كما أنه يلعب دوراً هاماً في تنظيم نشاط الفرد تجاه ذاته وتجاه الآخرين، وتنظيم استجاباته الانفعالية من حيث مدتها وحجمها [17] .

ويعد طلبة الجامعة من أكثر فئات المجتمع التي تتأثر بالانفعالات نتيجة تعرضهم للكثير من الضغوطات الأكاديمية والحياتية التي قد تشكل عائقاً أمام تحقيقهم لأهدافهم وتطلعاتهم المستقبلية [2]، وخاصة في بيئتهم التعليمية التي يبذلون فيها الكثير من الجهد، وإلى التفاعل مع العديد من المتغيرات ،التي تدفعهم إلى القيام بأدوار اجتماعية جديدة، والاستجابة للعديد من المتطلبات التي تجعلهم أكثر عرضة للانفعالات [18] ، والشعور بالإرهاق والاحترق الأكاديمي بسبب سعيهم لتحقيق أهدافهم الأكاديمية [19] ،ويعانون من القلق والضغوط الدراسية التي قد تجعلهم يواجهون مشكلات وصعوبات في عملية تنظيم مشاعرهم وانفعالاتهم ، والتي تؤثر بشكل كبير على تعلم الطلبة وادائهم الأكاديمي وسلوكهم [20]، وخاصة تلك الانفعالات التي ترتبط بالأداء الأكاديمي ، مثل: الرغبة في التعلم، الاهتمام والمشاركة في الأنشطة التعليمية المختلفة ، الأمل، الرضا، الفخر، الارتياح، الامتنان، الغضب، القلق، الخجل، الملل، الإحباط، اليأس، وغيرها. [21] ، لذلك يعد تنظيم الانفعالات وإدارتها والاستجابة لها بفعالية من المتطلبات الأساسية التي تساعد الطلبة في أدائهم الأكاديمي، وإنجازاتهم وجودة التعليم لديهم [8] ، [22]، ومواجهة التحديات في الحياة الجامعية و متطلباتها بما يحقق لهم أهدافهم ، وذلك لأن تنظيم الانفعالات يمكّنهم من تنظيم الاستثارة الانفعالية والتعبير عنها بمرونة وفقاً لمتطلبات البيئة ،و يجعلهم قادرين على تحديد ردود الأفعال الانفعالية المناسبة والتعبير بطريقة عقلانية عن المواقف والأحداث التي يتعرضون لها [23]، ويدفعهم إلي ضرورة خلق التوازن مع البيئة المحيطة من خلال استخدام استجابات تكيفية مع البيئة [1]. فالتنظيم الانفعالي يحدد قدرة الطلبة على الاستجابة للتوتر والقلق والانفعال كآلية تكيف تتحكم في مجموعة متنوعة من العمليات العاطفية والسلوكية والمعرفية والفسيولوجية والبيئية، كما أن التنظيم الانفعالي اكتسب اهتماماً كبيراً كعنصر يساهم في مشاكل التكيف الاجتماعي [23] .

وفي هذا السياق يذكر [13] أنَّ التنظيم الانفعالي يساعد الطلبة على تحقيق أهدافهم وإِتخاذ قراراتهم والشعور بالفاعلية الذاتية، وتطوير كفاءتهم الاجتماعية، وتعزيز خصائصهم الايجابية، مثل: التفاؤل ومهارة حل المشكلات، بما يمكنهم من تعزيز مشاعرهم الايجابية وإدارة المواقف السلبية بطريقة منطقية تساعدهم في تحقيق التفوق الأكاديمي، وتخطي العثرات والتحديات الدراسية التي تفرضها عليهم الحياة الجامعية. كذلك يُعدُّ التنظيم الانفعالي عامل هام يسهم بشكل واضح في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والدراسي للطلبة، وفي التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهونها داخل الجامعة أو خارجها، فالطلبة الذين لديهم القدرة على تنظيم انفعالاتهم تبعاً لكل موقف يمرون به هم أكثر فهماً لبيئتهم، ولديهم فرص أكبر لتحقيق أهدافهم وأقل عرضه للمشكلات النفسية والدراسية [25]، وأكثر قدرة على تجاوز وحل التأثيرات السلبية للأزمات الدراسية اليومية مما يمكنه من تحقيق الاندماج الأكاديمي في البيئة الجامعية، مما ينعكس بشكل إيجابي على إنجازهم الأكاديمي، ويجعلهم قادرين على تحقيق النجاح في حياتهم العلمية والمهنية [13]. وفي هذا السياق، أشارت نتائج دراسة [26] إلى أنَّ الطلبة ذوي المستوي المرتفع من التنظيم الانفعالي يتميزون بفعالية ذاتية عالية، وأدائهم الأكاديمي عالي، كما أنهم أكثر انضباطاً في سلوكهم مقارنة بغيرهم من الطلبة، كما تشير دراسة [27] إلى أنَّ الطلبة ذوي التنظيم الانفعالي المتزن لديهم القدرة على إشباع احتياجاتهم النفسية ولديهم فاعلية مرتفعة في التعامل ومواجهة الضغوط الدراسية. وفي المقابل فإنَّ أولئك الطلبة الذين يجدون صعوبة في التنظيم الانفعالي يكونون أكثر انطوائية وأقل كفاءة، وغالباً ما يستخدمون أساليب غير تكيفية لمواجهة مشكلاتهم النفسية والدراسية وأقل مشاركة في الأنشطة الأكاديمية [25]. وفي هذا الصدد تشير دراسة [28] إلى أنَّ الطلبة من ذوي التنظيم الانفعالي المنخفض يواجهون مشكلات في صحتهم النفسية، حيث تظهر لديهم مستويات مرتفعة من القلق والاكتئاب، كما أشارت نتائج الدراسة إلى أنَّ هؤلاء الطلبة أقل مهارة في التحكم في المشاعر والانفعالات، وهذا يجعلهم يجدون صعوبة في فهم الاختلاف والتباين بين الانفعالات والمشاعر الايجابية والسلبية [21] مما يؤدي إلى ظهور تأثيرات نفسية ذات طابع سلبي [29]، أكثر عرضة لاضطرابات النفسية وللمشكلات السلوكية والانفعالية والأكاديمية في البيئة التعليمية [5]، ويكون لديهم انخفاض في الثقة بالآخرين، وضعف في إيجاد علاقات اجتماعية تفاعلية مع الطلبة الآخرين داخل الجامعة [21]، وصعوبة في التكيف الاجتماعي [30]، وتدني في مستوي تحصيلهم الأكاديمي [31]، كذلك فإن ضعف مستوي التنظيم الانفعالي قد يتسبب في انطوائهم ويجعلهم أكثر ميلاً لاستخدام أساليب غير منطقية في مواجهة الضغوط والمشكلات [4]، علاوة على ذلك، فإنَّ تدني مستوي التنظيم الانفعالي له تأثير كبيراً على الحياة اليومية للطلبة، نظراً لكونه عاملاً هاماً وأساسياً في تطور الحياة [37].

وتأسيساً على ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤل الآتي: ما مستوي التنظيم الانفعالي لدي طلبة جامعة عمر المختار؟

أهمية الدراسة

تتبع أهمية الدراسة الحالية من كونها تناولت متغير في غاية الأهمية وهو التنظيم الانفعالي، الذي يكشف عن قدرة الفرد في تنظيم انفعالاته كما يكشف المقدرة الشخصية والوجدانية التي تجعله ينظم انفعالاته وسط محيطه وما يمر به من تغيرات وتقلبات وصعوبات في حياته اليومية. كما تستمد هذه الدراسة أهميتها مما ذهبت إليه بعض الدراسات مثل دراسة [33] والتي توصي بضرورة معرفة التنظيم الانفعالي للطلبة، وخاصة عند انتقالهم من المرحلة الثانوية إلى المرحلة الجامعية وذلك لأهمية التنظيم الانفعالي في الكيفية التي يتعامل بها الطلبة مع المخاوف في بيئات انتقلوا إليها حديثاً مثل البيئة الجامعية، وكذلك فيما إذا كانت تعمل ولو جزئياً من خلال عمليات نفسية معينة مثل تنظيم العواطف الأمر الذي يتطلب إجراء المزيد من الأبحاث. فقد يختار الطلاب حلاً قصيراً المدى مفيدة في التعامل مع مخاوفهم الآن، ولكنها قد تكون مُدمرة على المدى الطويل. أضف إلى ذلك فإنَّ هذه الدراسة تكتسب أهمية خاصة في ضوء ما ذكره [4] بالقول إنَّ دراسة التنظيم الانفعالي له

أهمية كبيرة كونه يؤثر في عدة متغيرات مثل القبول الاجتماعي والفاعلية الذاتية الاجتماعية والسلوك والاخلاق، أضف الي ذلك تأثيره الإيجابي في الجوانب النفسية والصحية ، هذا علاوة علي ما ذكره [15] مِنْ أنَّ أهمية دراسة التنظيم الانفعالي تتضح من خلال تناول العديد من الباحثين له بوصفه متغيراً وسيطاً للكثير من المتغيرات النفسية وارتباطه بمواضيع اهتمت بعدة فئات من المجتمع أبرزها الطلبة، بالإضافة إلى أهمية هذا المتغير في حد ذاته والذي يؤثر على طريقة ردود الفرد تجاه المثيرات التي يمر بها ويوجهها.

وقد تناولت الدراسة عينة لا تقل أهمية عن متغيرها وهي فئة طلاب الجامعة والتي تمثل الشباب عماد المجتمع ومستقبل بنائه وأعمارهم وتقدمه وبالتالي فإن دراسة هذه المرحلة الدراسية تُعد مهمة للمجتمع، حيث إنَّ هؤلاء الشباب هم من سيتولون زمام الأمور في الدولة ويقع على عاتقهم الكثير من المسؤوليات والمحكات، والاختبارات التي سوف يقابلونها وتتطلب ردود أفعال وقرارات قد يتوقف عليها مصيرهم ومستقبلهم، وفي أحيانٍ أخرى هذه الردود قد يتوقف عليها مستقبل آخرين أو المجتمع بأكمله، مما يتطلب توازناً و تنظيمياً انفعالياً يتناسب مع حجم المسؤوليات التي تقع على عاتقهم، سواء كانت اجتماعية كتنكوين أسرة وتربية أطفال وعلاقات اجتماعية أو قرارات اقتصادية او سياسية بحكم الوظائف التي سيتولونها بعد تخرجهم، كما أنَّ النتائج التي ستفسر عنها هذه الدراسة يمكن الاستفادة منها في بناء برامج إرشادية ونفسية لمساعدة هذه الفئة على كيفية التنظيم الانفعالي السليم المتوافق، بالإضافة إلى أن هذه الدراسة قد تكون نواة لدراسات أخرى من خلال مقترحاتها، ومن خلال توصياتها قد تلفت انتباه المسؤولين في مؤسسات التعليم العالي الى المشكلات الوجدانية للطلاب.

أهداف الدراسة

- 1- التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
 - 2- الكشف عن الفروق في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير النوع (ذكور، اناث).
 - 3- الكشف عن الفروق في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي (علم نفس، تقنية طبية، علوم).
- تحديد مصطلحات الدراسة
- التنظيم الانفعالي: يقصد به مجموعة العمليات التي تحدث عندما يقوم الفرد بمحاولة التأثير على قدر الانفعال أو نوعه، سواء الذي يمر به هو أو المحيطون به، وكيف يعبر عن تلك الانفعالات [34].
- التعريف الاجرائي للتنظيم الانفعالي: يقصد به ما يتحصل عليه المبحوثين من درجات خلال استجابتهم لأداة الدراسة، وهو مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد عبادي، وآخرون [17] .

طلاب الجامعة:

يقصد بهم في الدراسة الحالية طلاب جامعة عمر المختار البيضاء للعام الجامعي 2023-2024م. حدود الدراسة : تتحد الدراسة بعينيتها وهم طلاب جامعة عمر المختار، والفترة الزمنية التي تم فيها التطبيق وهي العام الجامعي 2023-2024م، ومتغيراتها وهو التنظيم الانفعالي والأدوات المستخدمة لجمع بياناتها والنتائج التي تم التوصل إليها.

الدراسات السابقة

سيتم عرض بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت متغير الدراسة. وأجرى كل من عياش وفائق [35] دراسة عن التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة بغداد، تضمنت معرفة الفروق في التنظيم الانفعالي تبعا للنوع، والتخصص، والمرحلة الدراسية، وقد استخدم في الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي على 400 طالب وطالبة، وكشفت هذه الدراسة عن مستوى جيد من التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، في حين لم تتوصل الدراسة الى وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعا للمتغيرات الديموغرافية للدراسة.

وفي دراسة عطا الله [36] والتي استهدفت معرفة التأثير المباشر وغير المباشر لصعوبات التنظيم الانفعالي على خداع الذات، واليقظة العقلية متغير وسيط، على عينة من طلبة الجامعة عددها (414) طالباً وطالبة واستخدم مقياس اليقظة العقلية، ومقياس خداع الذات ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وبينت النتائج انخفاض التنظيم الانفعالي لدى افراد عينة الدراسة، كما وجدت تأثير مباشر للتنظيم الانفعالي على خداع الذات عن طريق اليقظة الذهنية

كما درس الندابي [37]. العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة، والفروق في متغيرات الدراسة تبعاً للنوع والبيئة الجغرافية (عمان، المغرب)، وتم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس قلق الاختبار على عينة تكونت من (419) طالباً منهم (223) من جامعة السلطان قابوس و(196) من جامعة محمد الأول، وكشفت الدراسة عن وجود علاقة دالة بين كل من قلق الاختبار، والتنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة، كذلك أشارت إلى وجود فروق في متغيرات الدراسة تبعاً للنوع والبيئة الجغرافية.

ودرس صالح [7] مستوى كل من الاستقرار النفسي والتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة العراقية، والفروق تبعاً للنوع، والتخصص، واستخدم لجمع البيانات مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ومقياس الاستقرار النفسي، على عينة قوامها 300 طالب، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى كلا المتغيرين كان جيداً لدى أفراد العينة، وإنه توجد فروق في المتغيرين تبعاً للتخصص لصالح العلوم الإنسانية، في حين لم تتوصل إلى وجود فروق تبعاً لمتغير النوع.

كما درس الزبيدي [3] العلاقة بين الرأفة بالذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة المستنصرية، والفروق في هذه المتغيرات تبعاً للنوع، والتخصص، وتم استخدام مقياس الرأفة بالذات ومقياس التنظيم الانفعالي إعداد الباحث وتم تطبيقهما على 200 طالب وجاءت النتائج مشيرة إلى أنَّ طلاب الجامعة لديهم رأفة بالذات وتنظيم انفعالي جيد، كما بينت وجود فروق في متغيرات الدراسة تبعاً للنوع لصالح الاناث، وتبعاً للتخصص لصالح التخصصات الانسانية.

وهدف محمد [38] الى التنبؤ بالتسويق الأكاديمي من خلال صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة المنيا، وكذلك الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً للنوع (ذكور واثاث)، على عينة مكونه من (648) طالباً، وتم استخدام مقياس التسويق الأكاديمي، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين التسويق الأكاديمي وصعوبات التنظيم الانفعالي، كما أشارت إلى وجود فروق في صعوبات التنظيم الانفعالي تبعاً للنوع لصالح الاناث.

في حين درس بسيوني واخرون [39] صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة، والفروق وفقاً للمستوى الاجتماعي والثقافي، وضمت العينة (413) من طلبة جامعة عين شمس، وقد استخدمت في الدراسة مقياس (صعوبات التنظيم الانفعالي، و التعاطف الذاتي) من اعداد الباحثون، واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة، كشفت الدراسة عن وجود علاقة عكسية بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي، بالإضافة الى وجود اختلافات في الدرجة الكلية لصعوبات التنظيم الانفعالي باختلاف المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة.

دراسة الجمعات وعلى [2] والتي هدفت إلى التعرف على علاقة التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة دمشق، وكذلك الفروق تبعاً لمتغيري (النوع والتخصص)، وضمت الدراسة (180) طالباً من كليتي (القانون و التربية) وطبق مقياس التعاطف مع الذات، ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التعاطف مع الذات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، كذلك وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير النوع لصالح الاناث، و في التخصص لصالح طلاب كلية التربية.

وهدفت دراسة عبد الامير [40] إلى استكشاف مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وتم تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي على عينة قوامها 100 طالب من طلاب الجامعة وظهرت النتائج أنَّ عينة الدراسة تتمتع بمستوى تنظيم انفعالي يقع في المستوى المتوسط.

وفي دراسة الكفاوين[16] والتي كان هدفها معرفة مستوى التنظيم الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم حيث طبق الباحث كل من مقياس التنظيم الانفعالي ، ومقياس التفاؤل والتشاؤم ، على (412) من طلبة جامعة الطفيلة التقنية، وبينت نتائج تحليل البيانات التي تم جمعها بأن مستوى التنظيم الانفعالي لأفراد عينة الدراسة جاء متوسطاً، وان مستوى التشاؤم كان منخفضاً، والتفاؤل جاء مرتفعاً، كما بينت وجود فروق دالة احصائية في التنظيم الانفعالي لصالح الذكور.

الإجراءات المنهجية

منهج الدراسة :اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي التحليلي وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف الدراسة. مجتمع الدراسة: شملت الدراسة جميع طلاب جامعة عمر المختار البيضاء من كليات (الآداب والعلوم والتقنية الطبية) للعام الجامعي 2023-2024م.

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة في صورتها النهائية 92 طالب وطالبة من طلاب جامعة عمر المختار بمدينة البيضاء من كلية الآداب، وكلية العلوم، وكلية التقنية الطبية، ثم اختياريهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية النسبية.

أداة الدراسة

لجمع بيانات الدراسة تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي اعداد بجوربييرج وآخرون تقنين عبادي [17] ، ويتكون المقياس من (16) عبارة، والإجابة على المقياس تتم من خلال اختيار أحد الخمس بدائل (دائماً-معظم الوقت-أحياناً-نادراً-أبداً) تعطي الدرجات (1-2-3-4-5). ويعد الفرد من ذوي التنظيم الانفعالي المنخفض إذا حصل على درجة أقل من (50)، ويعد الفرد من ذوي التنظيم الانفعالي إذا حصل على درجة تتراوح ما بين (50-62)، أما ذوي التنظيم الانفعالي المرتفع فمن درجة (62) وأكثر. ولتحقق من الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة، تم التحقق من صدق المحتوي للمقياس بعرضه على مجموعة من أساتذة قسم الارشاد وعلم النفس بكلية الآداب جامعة عمر المختار وقد اتفق المحكمون على صلاحية فقرات المقياس لما أعده لقياسه ووضوحها مما شجع الباحثين على تطبيق الأداة، كما تم استخراج الثبات بطريقة الفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات (0.79)، وهذا يشير الى ان المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات ويمكن الوثوق بنتائج تطبيقه.

عرض النتائج ومناقشتها

ينص الهدف الأول على: التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام (t-test one sample) والجدول الاتي يبين ذلك:

يبين الجدول (1) دلالة الفروق بين المتوسط الفعلي والفرضي لدرجات أفراد العينة على مقياس التنظيم الانفعالي.

المتغير	ن	المتوسط الفعلي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوي الدلالة
التنظيم الانفعالي	92	47.60	14.03	32	10.66	91	.000

يتضح من السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس في الدرجة الكلية لصالح المتوسط الفرضي، هذا يشير إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي جيد لدى عينة الدراسة، وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من [3]، [7]، [16]، [35]، [40]. ويمكن تفسير ما توصلت إليه هذه الدراسة بأن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب

جامعة عمر المختار جيد، و هو نتيجة طبيعية للتعليم الجامعي الذي يتلاقاه الطالب خلال مسيرته الدراسية، إذ تُعدُّ السيطرة على الانفعالات وتنظيمها قدرة قابلة للتطور والنمو شأنها شأن بقية من المهارات التي يمكن أن يكتسبها الفرد من خلال التدريب والتعليم، كما أن ما يواجهه الطالب الجامعي من ضغوط نفسية وأكاديمية نتيجة المتطلبات والواجبات الدراسية خلال العام الدراسي تتطلب منه قدرة على التنظيم الانفعالي تساعد على مواجهة تلك المطالب والضغوط وإلا فإنه سيتعثر في دراسته ويتعرض للكثير من المشكلات النفسية كالانطواء والعزلة، وهذا يؤيد ما أشار إليه [8]، [22] بأن تنظيم الانفعالات وإدارتها والاستجابة لها بفعالية يعتبر من المتطلبات الأساسية التي تساعد الطلبة في أدائهم الأكاديمي، وإنجازاتهم وجودة التعليم لديهم، ومواجهة التحديات في الحياة الجامعية ومتطلباتها بما يحقق لهم أهدافهم.

ينص الهدف الثاني على: التعرف على الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع. ولتحقيق هذا الهدف، تم استخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين، والجدول الآتي يبين ذلك:

(الجدول 2)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي.

المتغير	النوع	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التنظيم الانفعالي	ذكور	7	54.71	13.48	1.4	90	0.16
	إناث	85	47.02	13.99			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع (الذكور والإناث)، وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسات سابقة [7]، [35]، ويرجع الباحثان هذه النتيجة، وهي عدم اختلاف الذكور والإناث عينة الدراسة في مستوى التنظيم الانفعالي إلى الظروف المتشابهة التي يتعرض لها كل منهما بغض النظر عن النوع، كما أن البيئة الجامعية لا تفرق بينهما من حيث المتطلبات والواجبات، وكذلك الموارد المتاحة والمنافسة بينهما، إضافة إلى ذلك فإن أساليب المعاملة والنظرة إلى كل منهما سواء في البيت أو الوسط الجامعي تكاد تكون متقاربة مما نتج عنه مستوى متقارب من قدرتهم على تنظيم وإدارة انفعالاتهم بشكل متشابه.

ينص الهدف الثالث على: التعرف إلى الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير التخصص ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) والجدول الآتي يبين ذلك:

(الجدول 3)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التنظيم الانفعالي تبعا للتخصص

التخصص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ف	مستوى الدلالة
علم النفس	33	51.60	12.74	89		

العلوم	7	51.14	3.07	89	2.87	0.06
الطبية	52	44.59	15.07	89		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير التخصص (علم النفس، علوم، تقنية طبية)، إلا أن الدلالة تميل إلى أن تكون دالة، مما دعا الباحثان إلى القيام بالتحليل (Multiple Comparisons) متعمق لمعرفة هل توجد فروق ولصالح أي تخصص تكون هذه الفروق، وبالمقارنة يتضح أن هناك فروق بين تخصص علم النفس والتقنية الطبية، حيث كانت الفروق لصالح عينة علم النفس، في حين لم تتوصل الدراسة إلى فروق بين علم النفس وتخصص العلوم، وكذلك لم تكن هناك فروق بين تخصصي التقنية الطبية والعلوم، وقد جاءت هذه النتيجة متوافقة إلى حد ما مع ما توصلت إليه دراسة [2]، [3]، [7]، ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن التخصص كان له تأثير في قدرة أفراد العينة على التنظيم الانفعالي، ويرى الباحثان أن هذه النتيجة منطقية إلى حد ما، حيث إن تخصص علم النفس وما يحتويه من تدريب ومعرفة ومعلومات زوّد أفراد عينة الدراسة من المتخصصين في علم النفس بمعلومات ومهارات مكنتهم من القدرة على تنظيم انفعالاتهم بشكل إيجابي، كنتيجة لمخزونهم المعرفي والعملي، وتحقيق نمو نفسي وضبط انفعالي متوازن وهذا ما أشار إليه [4] بأن الانفعالات وضبطها تعتبر انعكاساً لجانب مهم من جوانب النمو النفسي.

التوصيات

- وضع برامج إرشادية وتوعوية للطلبة الجامعة حول أهمية الانفعالات الإيجابية، والاستراتيجيات التي تمكنهم من عملية تنظيم الانفعالات.
 - العمل بصورة مستمرة على معرفة مستوي التنظيم الانفعالي للطلبة ليسني معرفة نقاط والضعف ووضع الحلول لمعالجتها.
 - تضمين المناهج الدراسية مفردات تسهم في إكساب الطلبة لمهارات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي.
- المقترحات
- إجراء دراسات حول التنظيم الانفعالي لدى عينات أخرى.
 - إجراء دراسة للتنظيم الانفعالي وعلاقته بمتغيرات مثل: المعالجة الانفعالية الأساليب المعرفة، واليقظة العقلية، والمرونة النفسية، واستراتيجيات حل المشكلات وفاعلية الذات، والاتزان الانفعالي، والتسويق الأكاديمي.
 - إجراء دراسة مقارنة للفروق بين الطلبة وفقاً لمتغيرات مثل: التحصيل الدراسي والمستوي التعليمي للوالدين والترتيب الأسري.

المراجع

- [1] - الباج، خالد عوض (2020). استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي وعلاقتها بالاستثارة الانفعالية الفائقة والذكاء الروحي لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد (21)، العدد (10)، ص ص 181-214.
- [2] - الجمعات، يمامة أيمن؛ علي، بشرى (2023). التعاطف مع الذات وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كليتي التربية والحقوق بجامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، المجلد (45)، العدد (16)، ص ص 131 - 172.
- [3] - الزبيدي، رحيم عبد الله (2021). علاقة الرأفة بالذات بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة واسط، العدد (44)، الجزء (2)، ص ص 263-286.
- [4] - السلمي، صفية محمد؛ أكرم، هديل عبد الله (2020). مستوي التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة، مجلة العلوم التربوية، المجلد (4)، العدد (30)، ص ص 120-144.

[5] - العجمي، راشد مانع راشد؛ المهملان، أمل فلاح فهد (2021). التنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية كمؤشر تنبؤي للرفاه النفسي لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الأحمدية بدولة الكويت، مجلة أكاديمية شمال أوربا المحكمة للدراسات والبحوث، المجلد (3)، العدد (11)، ص ص 141-168.

[6]- Enguñados, D., Aroztegui, J., Iglesias-Soilán, M., Sánchez-San-José, I., & Fernández, J. (2023). Academic emotions and regulation strategies: Interaction with higher education dropout ideation. *Education Sciences*, 13(11), 1152.

[7] - صالح، أفرح إبراهيم سعيد (2021). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة العراقية، المجلد (28)، العدد (114)، ص ص 451 – 476.

[8]- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), pp 1–26.

[9] - حماد، علا فؤاد عيسى (2021). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتعلق بالرفاق لدى طلبة مرحلة المراهقة المتوسطة في محافظة عمان، مجلة جرش للبحوث والدراسات، المجلد (23)، العدد (1)، ص ص 1119-1153.

[10]- Barik, R., & Das, S. (2023). Emotional Regulation Among Psychology and Non-Psychology Studying College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 11(3). <https://ijip.in/articles/emotional-regulation-among-psychology>

[11]- Shrestha, M. (2024). The Influence of Mindfulness on Academic Anxiety and Emotional Regulation Among Students. *International Journal of Indian Psychology*, 12(2). <https://ijip.in/articles/mindfulness-on-academic-anxiety/>.

[12]- Kozubal, M., Szuster, A., & Wielgopolan, A. (2023). Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice. *Frontiers in Psychology*, 14, pp 1-9.

[13] - محمد، عبير أحمد عبد الحميد؛ زكي، أمل عبد المحسن؛ جودة، محمد إبراهيم؛ عبد السمیع، ماجدة علي (2024). الخصائص السيكمترية لمقياس التنظيم الانفعالي لطلاب الجامعة، مجلة بنها للعلوم الانسانية، العدد (3)، الجزء (5)، ص ص 135-190.

[14] - الخطيب، هناء؛ التل، شادية أحمد (2022). التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي لدى طلبة جامعة حيفا في داخل الخط الاخضر، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (30)، العدد (6)، ص ص 474-450.

[15] - صالحی، فطيمه الزهرة (2024). التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين الكفاءة الذاتية والطموح الأكاديمي لدى عينة من الطلبة مرتفعي التحصيل الدراسي، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر-بسكره.

[16] - الكفاوين، عطا محمد (2024). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية، العدد (38)، ص ص 569 – 590.

[17] - عبادي، عادل سيد؛ سفيان، نبيل صالح؛ أمين، عبد الناصر عبد الحليم (2019). تقنين مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لـ "بجوربييرج وآخرون" على طلبة الجامعة، مجلة الاندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (6)، العدد (6)، المجلد ص ص 176-199.

[18]- Landa, I. (2018). *Emotion Regulation Variability and Adjustment Among College Students*. (Master's thesis, Washington/ https://openscholarship.wustl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2712&context=art_sci_etds

[19] - محاسنه، احمد؛ العلون، احمد؛ العظامات، عمر (2022). الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بتنظيم الذات والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة الهاشمية، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، المجلد (18)، العدد (2)، ص ص 217-242.

[20]- Pellisson, S., & Boruchovitch, E. (2022). Emotion regulation strategies for university students: a systematic literature review. *Educação & Formação*, 7.

- [21]- Larsen, R. (2009). The contributions of positive and negative affect to emotional well-being. *Psihologijske Teme*, 18(2), pp 247–266.
- [22]- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- [23]- حسن، عزت عبد الحميد محمد (2017). الخصائص السيكمترية لمقياس صعوبات في تنظيم الانفعالات لدى طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (27)، العدد (95)، ص ص 23-47.
- [24]- Albagawi, B. S., Alsalamah, Y. S., Nashwan, A. J., Rawili, R. M. A., Babkair, L. A., Alkharji, S. A., & Fawaz, M. (2024). The mediating role of learning motivation in the relationship among perceived stress and emotional regulation among Saudi nursing students in clinical practice. *BMC Nursing*, 23(1), pp 1-10. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38627769/>
- [25]- حسين، بوذراع (2023). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس (كلية العلوم النفسية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف-المسيلة، الجزائر.
- [26]- Usán Supervía, P., & Quílez Robres, A. (2021). Emotional regulation and academic performance in the academic context: The mediating role of self-efficacy in secondary education students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), <https://doi.org/10.3390/ijerph18115715>.
- [27]- Chiu, H. T., Yee, L. T. S., Kwan, J. L. Y., Cheung, R. Y. M., & Hou, W. K. (2020). Interactive association between negative emotion regulation and savoring is linked to anxiety symptoms among college students. *Journal of American College Health*, 68(5), pp 494–501.
- [28]- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(4). <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>
- [29]- Gruber, J. (2011). Can feeling too good be bad? Positive emotion persistence (PEP) in bipolar disorder. *Current Directions in Psychological Science*, 20(4), pp 217–221.
- [30]- Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2007). A question of belonging: race, social fit, and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 82–96. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.1.82>.
- [31]- Marincas, A. D. E. L. A., & David, O. A. (2011). Psycho-social Predictors of Baccalaureate Performance of Romanian Students: what makes the difference between Students who Fail and those who succeed. *Department of Clinical Psychology and Psychotherapy*, pp 210–228.
- [32]- Hafiz, N. H. A. H. (2015). Emotion regulation and academic performance among IIUM students: A preliminary study. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 29(2), pp 81-92
- [33]- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 11, 841. pp 1-11 <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00841/full>.
- [34]- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. 7. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), pp 1–26.

- [35] - عياش، ليث محمد؛ فائق، صبا دريد. (2016) التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة .مجلة كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية، العراق، مجلد (22)، العدد (95)، ص ص 613-638.
- [36] - عطا الله، مصطفى خليل. (2019) اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعة، المجلة العلمية كلية التربية جامعة أسيوط، المجلد(35)، العدد(2) ص ص 248 – 284.
- [37] - الندابي، يوسف سالم سيف. (2019) استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية وعلاقتها بقلق الاختبار لدى طلبة الجامعة "دراسة مقارنة بين طلبة جامعتي السلطان قابوس ومحمد الأول"مجلة اكاديمية شمال اوربا الدنمارك، الإصدار الرابع، ص ص 34-58. [https:// neac- ademys.com/externalUploads/2SA4.pdf](https://neac-ademys.com/externalUploads/2SA4.pdf)
- [38]- محمد، زينب منصور. (2021) صعوبات تنظيم الانفعال كمنبئي بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب جامعة المنيا، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 36، العدد1، ص ص 301-340.
- [39]- بسيوني، هاجر أسامة عبد الرازق؛ سليمان، سناء محمد؛ إبراهيم، أسماء محمد. (2022) صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة، مجلة بحوث، كلية البنات للاداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، المجلد 2، العدد 6، الجزء 1، ص ص 102-147.
- [40] - عبد الأمير، علاء رياض. (2023) مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة .مجلة الدراسات المستدامة، وقائع المؤتمر العلمي الرابع المتغيرات الحديثة في ضوء التنمية المستدامة .ص136-148. <https://www.joss-iq.org/categor>