

OPEN ACCESS

السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي بصفتهما منبئين بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

محمد محي الدين عساف²
m.assaf@pass.ps

رحاب عارف السعدي¹
rihab_alsadi@yahoo.com

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية والتنظيم الانفعالي والسلوك الإيجابي. وظفت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت ثلاثة مقياس، هي: مقياس الرفاهية النفسية (69) فقرة، ومقياس السلوك الإيجابي (24)، ومقياس التنظيم الانفعالي (36) فقرة. تكونت عينة الدراسة من (350) طالبًا وطالبة من الجامعات الفلسطينية (جامعة الخليل، وجامعة بيرزيت، وجامعة النجاح). أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية، كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي يسهم إسهامًا دالًا إحصائيًا في تباين الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

الكلمات المفتاحية: السلوك الإيجابي، التنظيم الانفعالي، الرفاهية النفسية، علم النفس الإيجابي، الجامعات الفلسطينية

1. أستاذ الصحة النفسية المشارك، جامعة الاستقلال، فلسطين.
2. أستاذ القياس والتقويم المساعد، جامعة الاستقلال، فلسطين.

للاقتباس: السعدي، رحاب، وعساف، محمد. «السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي بصفتهما منبئين بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية»، مجلة العلوم التربوية، العدد 22، 2023

<https://doi.org/10.29117/jes.2023.0128>

© 2023، السعدي، وعساف، الجهة المرخص لها: دار نشر جامعة قطر. تم نشر هذه المقالة البحثية وفقاً لشروط Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). تسمح هذه الرخصة بالاستخدام غير التجاري، وينبغي نسبة العمل إلى صاحبه، مع بيان أي تعديلات عليه. كما تتيح حرية نسخ، وتوزيع، ونقل العمل بأي شكل من الأشكال، أو بأية وسيلة، ومزجه وتحويله والبناء عليه، طالما يُنسب العمل الأصلي إلى المؤلف.

Positive Behavior and Emotional Regulation as Predictors of Psychological Well-Being among Students of Palestinian Universities

Rihab Aref Alsadi¹

rabeeah107048@moe.om

Mohammed M. Assaf²

m.assaf@pass.ps

Abstract

The current study aimed at uncovering the relationship between psychological well-being among students of Palestinian universities and the emotional regulation and positive behavior. The study employed the descriptive methodology. Three measures were used: the measure of psychological well-being (69) items, the measure of positive behavior (24) items, and the measure of emotional regulation (36) items. The sample of the study consisted of (350) male and female students from Palestinian universities (Hebron University, Bir Zeit University and Al-Najah University). The results of the study revealed that there is a statistically significant relationship between positive behavior and emotional regulation and psychological well-being. The results of the study also showed that the level of positive behavior and emotional regulation have a statistically significant contribution in the variance of psychological well-being among students of the Palestinian universities.

Keywords: Positive behavior; Emotional regulation; Psychological well-being; Positive psychology; Palestinian universities

1. Associate Professor of Mental Health, Al-Istiqlal University, Palestine.
2. Assistant Professor of Measurement and Evaluation, Al-Istiqlal University, Palestine.

Cite this article as: Alsadi R., & Assaf M., "Positive Behavior and Emotional Regulation as Predictors of Psychological Well-Being among Students of Palestinian Universities" *Journal of Educational Sciences*, Issue 22, 2023

<https://doi.org/10.29117/jes.2023.0128>

© 2023, Alsadi R., & Assaf M., licensee QU Press. This article is published under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0), which permits non-commercial use of the material, appropriate credit, and indication if changes in the material were made. You can copy and redistribute the material in any medium or format as well as remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited.

مقدمة

تشهد المجتمعات البشرية بمختلف مكوناتها السياسية والاجتماعية والثقافية كما هائلاً من الضغوطات في جميع نواحي الحياة؛ إذ أصبحت تؤثر في سمات الفرد الشخصية وانفعالاته وسلوكياته اليومية. وأثرت سلباً أيضاً في شعوره بالراحة النفسية وإدارة انفعالاته النفسية وأدائه الوظيفي في الحياة الاجتماعية والمهنية.

وقد ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة بتطبيق مبادئ علم النفس الإيجابي في المدارس ووجه خاص على فئة الشباب (Sun, Chan, & Chan, 2016; Wigtil & Henriques, 2015)؛ فقد حققت مفاهيم علم النفس الإيجابي تقدماً كبيراً في تعزيز مفاهيم السعادة والرفاهية للشباب (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). وتعد الرفاهية من أهم الأهداف التي يسعى الأفراد إلى تحقيقها في جميع مراحل الحياة، وخاصة فئة الشباب التي ينتمي إليها طلبة الجامعات، وفي الوقت نفسه فإنهم يواجهون تحديات وضغوطات أكاديمية ومهنية ومالية، مما يجعلهم عرضة للمشكلات النفسية (Ullah, 2017).

مفهوم الرفاهية النفسية وأبعادها

إن مفهوم الرفاهية النفسية Psychological well-being مفهوم متعدد الأبعاد استخدمه مجموعة من علماء النفس بدلاً من مصطلح الصحة العقلية؛ لأنهم يعتقدون أن هذا المصطلح له أبعاد أكثر إيجابية (Refahi, et al., 2015)، ويتطور من خلال مجموعة من النظم العاطفية، وخصائص الشخصية والهوية وتجربة الحياة (Helson & Srivastava, 2001). ويشير مفهوم الرفاهية النفسية إلى مستويات عالية من العواطف الإيجابية والرضا عن الحياة، والسعادة، وتقرير المصير، وتحقيق الأهداف ونقاط القوة للشخصية (Ryff & Keyes, 1995; Kim-Prieto, et al., 2005; Diener, Lucas, & Scollon, 2006; Ryan & Huta, 2009; Lapa, 2015). وهي أيضاً مزيج من الشعور الجيد والأداء الفعال (Huppert, 2009)، والعمليات الاجتماعية التي تتجاوز الرضا الذاتي، والسعي نحو أهداف اجتماعية أكثر عمقاً، ولها فاعلية في الحياة الشخصية والاجتماعية للفرد، وتعد دليلاً إيجابياً على الأداء النفسي (Fredrickson, et al., 2015; Deci & Ryan, 2008; Winefield, et al., 2012; García-Alandete, 2017; Ullah, 2017). كما تعمل على تحسين المهارات الاجتماعية والصحة البدنية، وتقديم أداء أكاديمي أفضل، كما أنها تُشكل أساساً لشخصية المستقبل؛ فهي مجموعة من السمات النفسية التي ينطوي عليها السلوك البشري الإيجابي (Elsayes, & Abo-elyzeed, 2021).

كما أن مفهوم الرفاهية النفسية يعكس التقويات العاطفية والمعرفية للفرد؛ إذ تتضمن هذه التقويات الحالة المزاجية وردود الفعل العاطفية على الأحداث والأحكام المتعلقة بالرضا عن الحياة. وهذا نتيجة الخبرات والتفاعلات المتعلقة بالجوانب المختلفة من وجود الفرد الذي يتأثر بأحداث الحياة وخصائصه الشخصية (Diener, Oishi, & Lucas, 2003)، ويمكن أن تزداد الرفاهية النفسية مع التقدم في العمر، والتعليم، والانبساطية، إلا أنها تنخفض مع الحالة العصائية (Keyes, Schmotkin, & Ryff, 2002). وكلما كان مستوى الرفاهية النفسية إيجابياً لدى الأشخاص، استطاع هؤلاء التعامل مع مشكلاتهم بفاعلية أكثر (Azeez, Benjamin, & Folasade, 2018).

وهناك جانبان مهمان من جوانب الرفاهية، هما: الرفاهية الذاتية مثل المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة، والرفاهية النفسية مثل قبول الذات والتمكن البيئي (Kraiss, et al., 2020)، التي يستطيع الفرد أن يدرك فيها قدراته الخاصة، والتعامل مع ضغوط الحياة العادية، والعمل على نحو منتج ومثمر وفعال بحيث يكون قادرًا على الإسهام في المجتمع إسهامًا إيجابيًا (Ruggeri, et al., 2020).

وهناك ستة أبعاد للرفاهية النفسية، هي:

- قبول الذات؛ أي التأكيد على قبول الذات والموقف الإيجابي نحو الذات والحياة الماضية.
- علاقات إيجابية مع الآخرين: وهي وجود مشاعر قوية من التعاطف مع الآخرين وإبداء المزيد من مشاعر الحب تُجاههم، ووجود صداقات عميقة ودافئة معهم.
- الاستقلالية: وهي التقويم الذاتي للفرد من خلال المعايير الشخصية له، وشعوره بالاستقلالية والتفرد، وقدرته على مواجهة الضغوط الاجتماعية والتفكير والتصرف بطرق خاصة به وتقرير المصير.
- الإمام بالبيئة: هي القدرة على إدارة الحياة الخاصة والعالم على نحو فعال، والتحكم في المواقف المعقدة والاستفادة الفعالة من الفرص.
- النمو الشخصي: وهو الشعور بالنمو المستمر والتطور، وإلى أي مدى يحقق المرء نفسه.
- الهدف من الحياة: وهو الاعتقاد بأن الحياة مفيدة وذات مغزى مما يجعلها ذات أهمية ومعنى (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1996; Sun, Chan, & Chan, 2016; Ullah, 2017; García-Alandete, 2015; Lapa, 2015; Refahi, et al., 2015; Shind, Salooma, & Haiba, 2013).

وقد عدَّ (Yadav & Chanana, 2018) الرفاهية بناءً معقدًا يهتم بالتجارب المثالية، والعمل، والتحديات الوجودية للحياة؛ إذ يعد التنظيم الانفعالي أحد العوامل الهامة في الرفاهية في الأدب الشعبي والبحث العلمي على حد سواء.

التنظيم الانفعالي

تعد الانفعالات من أهم مظاهر حياتنا اليومية (Kemp & Kopp, 2011)، وهي تمثل حكمة العصور حسب تعبير لازورس (Lazarus, 1991) كما ورد في (Gross, 2002). ويُعدُّ تنظيم الانفعالات مصطلحًا شائع الاستخدام لتحديد قدرة الأشخاص على إدارة انفعالاتهم والرد عليها بكفاءة (Elsayes & Abo-elyzeed, 2021). وهي أيضًا جانب أساسي من جوانب الأداء الانفعالي للأفراد، الذي يؤثر في الرفاهية لديهم سلبًا أو إيجابًا في دلالة على مدى فاعلية الأفراد في إدارة انفعالاتهم استجابةً للأحداث اليومية (Aldao & Tull, 2015; Balzarotti, et al., 2014). فالانفعالات هي عمليات متعددة المكونات تظهر مع مرور الوقت؛ إذ إن تنظيم هذه الانفعالات ينطوي على تغييرات في ديناميات الانفعال (Gross, 2002). وإن عدم القدرة على تنظيم هذه الانفعالات وإدارتها يمكن أن يؤدي إلى تطوير أعراض الاضطرابات الانفعالية (Balzarotti, et al., 2014; Velotti, Zavattini, & Garofalo, 2013)، ويمكن للتدريب الفعال في تنظيم العواطف المساعدة في تخفيف الاضطرابات العاطفية وتحسين مستوى الرفاهية لدى الأفراد (Powers & LaBar, 2019).

وحاز مفهوم التنظيم الانفعالي في الآونة الأخيرة على اهتمام الباحثين؛ لأهميته في الحياة اليومية وخاصة في المجال الأكاديمي لعلم النفس المعرفي السلوكي (Nezlek & Kuppens, 2008; Brockman, et al., 2017; Sabatier, et al., 2017). وهو يشير إلى العملية التي يعدل بها الأفراد من خلالها انفعالهم الحالية أو المتوقعة، بحيث تستجيب للمشاعر أو المواقف التي تثير الانفعال من أجل الاستجابة على نحو مناسب للمطالب البيئية (Brockman, et al., 2017; Yadav & Chanana, 2018; McLaughlin, et al., 2011; Zimmermann & Iwanski, 2014). كما يشير إلى العمليات التلقائية والمعرفية التي تتفاعل معها، وتؤثر في مدة التعبير عن الانفعال وشدته (Inwood & Ferrari, 2018; Zimmermann & Iwanski, 2014).

ويعد التنظيم الانفعالي مجموعة من العمليات الداخلية والخارجية، المسؤولة عن تقويم الاستجابات الانفعالية وتعديلها، في عمليات مكوناتها الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية؛ بهدف تحقيق الأهداف الشخصية وتحقيق القبول الاجتماعي (Verzeletti, Zammuner, Galli, & Agnoli, 2016; Balzarotti, et al., 2014; Waters & Thompson, 2014; Cole, Martin, & Dennis, 2004)، ويستخدمها الأشخاص لإدارة التفاعلات العاطفية التي يتعرضون لها عند الاستجابة للتهديدات والأعباء والمخاوف (Fisher, et al., 2018)، وكذلك من أجل تعديل مدة الحالات العاطفية وشدتها، سواء بوعي أو غير وعي لتحقيق هدف معين (Kraiss, et al., 2020).

وقد أظهرت الأبحاث أن الأفراد يختلفون في استخدامهم لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وهذه الاختلافات تؤثر في مجالات التكيف النفسي لهم (John & Gross, 2004). إن استخدام هذه الاستراتيجيات يعزز من التنظيم العاطفي الإيجابي ويعمل أيضًا على تخفيف الأعراض النفسية المرضية التي يمكن أن يتعرض لها الفرد (Yen, et al., 2018).

ورغم أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي قد تكون مختلفة، فإنها فعالة في تعزيز رفاهية الفرد (Balzarotti, et al., 2014).

ويطلب تنظيم الانفعالات مجموعة من السلوكيات الموجهة إلى تحديد المواقف المؤثرة وتعديلها؛ إذ تعد هذه الاستراتيجيات السلوكية جزءًا من الأداء النفسي والتكيفي؛ إذ يرتبط تنظيم المشاعر بتجربة الرفاهية وأداء المهام في مجالات عدة، ومن ضمنها العواطف والمواقف والسلوك (Madrid, 2020). ويعد تقديم المساعدة للآخرين من السلوكيات التي تعمل على التخفيف من مشاعر الضيق والتوتر لدى الفرد والشعور بالسعادة (Al-Anani, 2007).

السلوك الإيجابي

يعد السلوك الإيجابي أحد المفاهيم المهمة من مفاهيم علم النفس الإيجابي، الذي تضمن عدة مظاهر مثل سلوك المعاونة الاجتماعية، والسلوك الغيري، وسلوك الإيثار، إلا أن جميع هذه المسميات تشير إلى رغبة الفرد ودافعيته لتقديم المساعدة للآخرين دون أن تعود عليه فائدة شخصية (Almariqhy, 2015).

وذكر زيان (2001) الوارد في (Alyan & Alnawajih, 2013) أن أصل تسمية السلوك الإيجابي تعود إلى ويسبة (Wispé, 1972)، ويعني بها السلوكيات التي يقوم بها الفرد تجاه غيره من الأفراد بغرض استمرار المساعدة الإيجابية لهم.

وهناك من عرف السلوك الإيجابي بأنه اهتمام بالآخرين من غير مكافأة، وهذا التعريف قريب جدًا من تعريف الإيثار الذي يقصد به السلوك المؤدي إلى إفادة الآخرين دون أي مكافأة من مصادر خارجية (Tahoon, 2009). في حين أن السلوك الإيجابي يبدو واضحًا في الأعمال الظاهرة، مثل المساعدة، والمشاركة، والتعاون، وهنا يكون الدافع غير محدد، وربما لا ينطوي على الرغبة في مساعدة الآخرين (Almariqhy, 2015)، إلا أن الدافع للإيثار يتأثر بعدد من العوامل الاجتماعية والثقافية والشخصية أيضًا؛ فهناك أفراد يعملون على أن تكون قيمهم الداخلية منسجمة مع قراراتهم الخارجية وأعمالهم، مما يعزز لديهم الدافع لتحقيق رؤيتهم الإيثارية (Al-Anani, 2007).

والسلوك الإيجابي سلوك مكتسب، يتشكل من خلاله لدى الفرد اتجاهات إيجابية تجاه الجماعة (Migdady, 2015). وهو يحمي تقدير الذات لدى الفرد، بحيث يكون أكثر صلابة وقوة في مواجهة الضغوطات الحياتية، وأقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية، مما يؤدي إلى أن تكون نظرة الفرد إلى الحياة أكثر إيجابية، وهذا يساهم في تحسين صحته النفسية والجسدية (Alyan & Alnawajjha, 2013).

ويتميز الأشخاص ذوو السلوك الإيجابي بالثقة بالنفس، والتفاؤل، والاستقلالية، والإيثار (Barbakh, 2015). كما أن هؤلاء الأشخاص لديهم فلسفة في الحياة، تمكنهم من الاستفادة من خبرات الماضي وأخطائه، واستخلاص العبر في الحياة، وتجاوز كل التعقيدات التي يتعرضون لها في الحياة (Shaqqura, 2014). ويصبحون قادرين على تطوير سلوكيات اجتماعية مقبولة وبنائها، تتصف بالمسؤولية والقيم الاجتماعية (Migdady, 2015). ولعل أماكن العمل بحاجة إلى اتباع نهج أكثر توازنًا يأخذ بعين الاعتبار النقاط الإيجابية والسلبية كافة، فيعمل على تعزيز نقاط القوة وتصحيح نقاط الضعف، ومما لا شك فيه أن السمات الإيجابية لها دور كبير في تعزيز الأداء البشري في أماكن العمل (Luthans & Youssef, 2007).

وقد كان هناك العديد من الدراسات التي هدفت إلى الكشف عن الرفاهية النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات، إلا أنه لم تكن هناك أي دراسة تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالي والسلوك الإيجابي والرفاهية النفسية.

الدراسات السابقة

أجرى السائيس وأبو اليزيد (Elsayes & Abo-elyzeed, 2021) دراسة هدفت إلى تقويم صعوبات التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية والكشف عن العلاقة بينهما، لطلبة التمريض الوافدين إلى كلية التمريض في جامعة طنطا. تكونت عينة الدراسة من (387) من طلبة السنة الأولى في كلية التمريض. استخدم الباحثان في الدراسة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، ومقياس ريف (Ruff) للرفاهية النفسية. توصلت الدراسة إلى أن طلبة التمريض الوافدين لديهم صعوبات في التنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية بدرجة متوسطة، وأن هناك ارتباطًا سلبيًا بين الرفاهية النفسية وصعوبات التنظيم الانفعالي.

وقامت عبد الكريم (Abdelkarim, 2021) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب جامعة جنوب الوادي بقنا، ومعرفة مدى إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية. تكونت عينة الدراسة من (180) طالبًا وطالبة تابعين لكليات علمية ونظرية. استخدمت الباحثة

مقياسي كفاءة الذات والرفاهية النفسية. أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائية بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية، كما أظهرت نتائج الدراسة عن إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

في حين أجرى أدياكامور وإيلانجو (Udhayakumar & Illango, 2018) دراسة هدفت إلى تقويم الرفاهية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في مقاطعة ثيروفار/ تاميل نادو. تكونت عينة الدراسة من (100) من الطلبة الجامعيين. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة لديهم درجة عالية من الرفاهية النفسية، وأن الطالبات الإناث كان لديهن درجة عالية من الرفاهية مقارنة بالذكور، في حين أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين يعيشون في الحضر أكثر رفاهية من الطلبة الريفيين.

في حين أجرى كارنيكر وكالدروم وستتاسا (Carnicer, Calderón, & Santacana, 2017) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفاؤل والتشاؤم لدي عينة مكون من (291) من طلبة الكلية. توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين التفاؤل والرفاهية النفسية، وعلاقة سلبية بين الرفاهية النفسية والضغط النفسية.

أما خرنوب (Kharnoop, 2016)، فقد أجرت دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل، وتحديد إسهام كل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية من جهة، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (147) طالباً من طلبة قسم الإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقات إيجابية دالة إحصائية بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل. كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية) والذكاء الانفعالي والتفاؤل. كذلك أظهرت نتائج الدراسة أن الذكاء الوجداني والتفاؤل أسهما إسهاماً دالاً في التباين في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية).

وأجرى كومساجز وجندوز (Kumcağiz & Gündü, 2016) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين مستويات الرفاهية النفسية وإدمان الهواتف الذكية. تكونت عينة الدراسة من (408) طالباً (303 من الإناث، 105 من الذكور)، اختيروا بالطريقة العشوائية من كلية التربية من عدة تخصصات (التعليم الابتدائي، والعلوم، والفنون والحرف، وتدرّس اللغة الفرنسية والإرشاد النفسي والاجتماعي). أظهرت نتائج الدراسة أن الطالبات كان لديهن مستوى أعلى من الرفاهية النفسية مقارنة بالطلبة الذكور. كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الطلبة في مستوى الرفاهية النفسية، تبعاً لمتغير السنة الدراسية. وأن العلاقة بين الرفاهية النفسية وإدمان الهواتف الذكية علاقة سلبية؛ أي كلما انخفض إدمان الهواتف الذكية زاد مستوى الرفاهية النفسية.

أما دراسة جندي وتلاحمة (Jondi & Talahmeh, 2017)، فقد هدفت إلى استقصاء درجات الشعور بالعافية النفسية لدى الطلبة الجامعيين في محافظة الخليل، وكذلك تقنين مقياس رايف للسعادة النفسية في البيئة الفلسطينية. تكونت عينة الدراسة من (200) من طلبة الجامعات (جامعة الخليل، وجامعة القدس المفتوحة، وبولتكينيك فلسطين). أسفرت نتائج الدراسة عن أن درجات الشعور بالعافية النفسية كان متوسطاً، وأن هناك فروقاً في درجات

الشعور بالعافية النفسية تبعاً للجنس لصالح الإناث، وأن هناك فروقاً أيضاً وفقاً لنوع التخصص لصالح الطلبة في الكليات الإنسانية، وعن وجود فروق أيضاً وفقاً للمستوى الاقتصادي لصالح ذوي الدخل المرتفع، ووجود فروق تبعاً لمكان السكن لصالح الطلبة القرويين، في حين لم تسفر نتائج الدراسة عن أية فروق تعزى إلى متغير الجامعة.

في حين قام حسنين ووازيد وحسن (Hasnain, Wazid, & Hasan., 2014) بدراسة هدفت إلى التأكد من إسهام كل من التفاؤل، والأمل، والسعادة في الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، وعددها (100) طالباً وطالبة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهية النفسية لصالح الإناث.

كما تناولت بعض الدراسات العلاقة بين التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات؛ فقد أجرى السلمي وأكرم (Al-Sulami & Akram, 2020) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بينهما بصفتها متغيرين أساسيين، بالإضافة إلى معرفة الفروق بينها وفقاً لمتغيري (الصف، والتخصص). تكونت عينة الدراسة الأساسية من (231) طالبة. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي وفي الدرجة الكلية تبعاً لمتغير التخصص.

وقامت خصاونة (Khasawneh, 2020) بدراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (986) طالباً وطالبة. أظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف متغيرات الجنس والتخصص والسنة الدراسية، ووجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى الطلبة.

في حين أجرى عبد المهادي (Abdelhadi, 2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن درجة تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح في دبي، وبيان أثر متغيرات الجنس والتخصص والسنة الدراسية في درجة تنظيم الانفعال بين الأشخاص. تكونت عينة الدراسة من (230) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى إلى الجنس والتخصص والسنة الدراسية في مستوى تنظيم الانفعال.

وأجرى العاسمي وبدرية (AL-Asemi & Badriya, 2018) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، بالإضافة إلى معرفة الفروق وفقاً لمتغيري السنة الدراسية والجنس. تكونت عينة الدراسة من (40) طالباً وطالبة من طلبة الصف الحادي عشر في محافظة السويداء. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمرونة النفسية. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء الطلبة على مقياس التنظيم الانفعالي في أبعاد التنظيم المعرفي، والسياق الاجتماعي، والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي تعزى إلى متغير الجنس لصالح الذكور.

وأجرى عياش وفائق (Ayyash & Fayiq, 2016) دراسة هدفت إلى التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، والتعرف على دلالة الفروق الإحصائية للتنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيرات (الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية). تكونت عينة الدراسة من (400) طالباً وطالبة من طلبة كليات جامعة بغداد للدراسات الصباحية، اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية. أظهرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، إلا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيرات (الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية).

وقام كوي، وموريس، وكريس، وهولتبيرغ، وسيلك (Cui, et al., 2014) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين التحكم النفسي الأسري والسلوك العدائي وأعراض الاكتئاب، بين المراهقين من العائلات ذوات الدخل الضعيف والفقيرة. تكونت عينة الدراسة من (206) من المراهقين من قسم التنمية البشرية وعلم الأسرة في كلية العلوم الإنسانية في جامعة ولاية أوكلاهوما في الولايات المتحدة الأمريكية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط غير مباشرة بين التحكم النفسي والأسري، وكل من السلوك العدائي وأعراض الاكتئاب والتكيف لدى المراهقين، ولا سيما الذين يعانون من صعوبة تنظيم الانفعالات. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيري العمر والجنس.

كما أجرى المدهون (Al-Madhoun, 2017) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى السلوك الإيجابي لدى طلبة كليات جامعة فلسطين، وكشف الفروق في السلوك الإيجابي وتفسيرها في ضوء متغيرات (الجنس، والكليات، والمستوى الدراسي). تكونت عينة الدراسة من (247) طالباً وطالبة من كليات جامعة فلسطين. أسفرت نتائج الدراسة عن أن بعد الإيثار حصل على المرتبة الأولى، يليه بعد التعاطف. كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق في أبعاد السلوك الإيجابي تعزى إلى متغير الجنس ما عدا بعد قوة الأنا، وكانت الفروق لصالح الذكور، في حين لم توجد فروق في أبعاد السلوك الإيجابي تعزى إلى متغيري الكلية والمستوى الدراسي.

أما مقدادي (Migdady, 2015)، فقد هدفت دراسته إلى التعرف على علاقة التفكير الخلقى بكل من الوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى عينة مكونة من (237) طالباً وطالبة من كلية التربية في جامعة الباحة بالسعودية، منهم (98) من الذكور و (139) من الإناث، اختيروا عشوائياً. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفكير الخلقى والوجود النفسي الممتلئ والسلوك الإيجابي لدى الطلبة كان متوسطاً، وأن مستوى السلوك الإيجابي كان متوسطاً في جميع أبعاد المقياس.

أما دراسة بربخ (Barbakh, 2015)، فقد هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين عادات العقل ومظاهر السلوك الإيجابي لدى طلبة الجامعة، وكشف الفروق بين كل من عادات العقل والسلوك الإيجابي تبعاً لمتغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص). تكونت عينة الدراسة من (515) من طلبة الجامعة. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة وموجبة بين أبعاد عادات العقل والدرجة الكلية لمقياس السلوك الإيجابي. كما أظهرت نتائج الدراسة فروقاً دالة إحصائياً على بعد السلوك الإيجابي الأكاديمي بين الكليات العلمية والأدبية، لصالح الكليات العلمية.

في حين أجرى عليان والنواجحة (Alyan & Alnawajiha, 2013) دراسة هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية بعض أشكال السلوك الاجتماعي الإيجابي. قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين: الأولى تجريبية، والثانية ضابطة، واشتملت كل مجموعة على (20) طالباً. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس السلوك الإيجابي، لصالح القياس البعدي.

وقام بيتجيم، وكريمس، والترمان، وروسييل (Petegem, et al., 2008) بدراسة هدفت إلى بيان أهمية توفير مناخ إيجابي في الفصل بين الطلاب والمعلم، مما يساهم في تحقيق السعادة والتكيف النفسي للطلبة. تكونت عينة الدراسة من (594) طالباً من (55) فصلاً دراسياً من (13) مدرسة ثانوية مهنية. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة

الذين التحقوا بالمدارس ولديهم حافز إلى التعلم كانوا أكثر شعورًا بالسعادة والتكيف النفسي، على عكس الطلبة الذين التحقوا وليس لديهم دافع إلى التعلم، كما أشارت الدراسة إلى أن السلوك الإيجابي بين الطالب والمدرس القائم على التسامح والانضباط أسهم في شعور الطلبة بالإيجابية وقدر كاف من التكيف النفسي.

يلاحظ من عرض نتائج الدراسات السابقة أن هناك تباينًا في الأهداف والعلاقة مع بعض المتغيرات؛ فقد كان هناك دراسات تناولت الرفاهية النفسية مع عدد من المتغيرات مثل التفاؤل والتشاؤم، كدراسة (Carnicer, Calderón, & Santacana, 2017)، ودراسة علي (Ali, 2018)، التي تناولت العلاقة بين الرفاهية النفسية والتفاؤل، ودراسة (Kharnoop, 2016) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل، ودراسة (Abdelkarim, 2021) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين كفاءة الذات والرفاهية النفسية. ويلاحظ من هذا العرض عدم وجود دراسة واحدة تناولت متغيري التنظيم الانفعالي والسلوك الإيجابي وعلاقتهما بالرفاهية النفسية، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات الأخرى، في حين تشابه هذه الدراسة مع الدراسات الأخرى في أن معظمها أجريت على طلبة الجامعات.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة من المقاييس المستخدمة ومنهجية البحث، والاطلاع على النتائج والاستفادة منها في إثراء تفسير نتائج الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

لاحظ الباحثان من خلال عملهما الجامعي أن البيئة الجامعية تؤدي دورًا أساسيًا في تنمية شخصية الطلبة، من خلال توفير العوامل المناسبة التي تساعدهم على تعزيز التفاعل الإيجابي القائم على المحبة والتسامح والتعاضد، وتحقيق ذواتهم في إطار نفسي جيد، يجعلهم قادرين على مواجهة هذه التحديات؛ لذا كان لا بد من الاهتمام بالرفاهية النفسية للطلبة من أجل إدارة انفعالاتهم إدارة جيدة، مما ينعكس إيجابًا على سلوكهم الاجتماعي الإيجابي.

من هنا تكمن أهمية دور الجامعة في تقديم البيئة المناسبة للطلبة لمساعدتهم على تطوير أنفسهم وخلق حياة مستقلة وذات مغزى (Smithikrai, 2016)؛ فالرفاهية النفسية مزيج من الشعور الإيجابي والعمل الجيد، وتجربة المشاعر الإيجابية مثل السعادة والرضا، والقدرة على تطوير الإمكانيات الذاتية، والتحكم في حياة المرء، والقدرة على تحقيق الأهداف، ونسج العلاقات الإيجابية (Ruggeri, et al., 2020). وفي هذا الصدد أشار (Carnicer, Calderón, & Santacana, 2017) إلى أن هناك علاقة إيجابية بين التفاؤل والرفاهية النفسية، وعلاقة سلبية بين الرفاهية النفسية والضغط النفسية.

ويمثل السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي أهمية خاصة لطلبة الجامعات الفلسطينية؛ إذ يظطلع هؤلاء الطلبة بدور ريادي في المجتمع، ويمثلون شريحة عريضة في المجتمع الفلسطيني؛ لذلك فإن شعورهم بالرفاهية النفسية يؤدي إلى الشعور بالرضا والسعادة وتقدير الذات والتفاؤل، مما يجعلهم قادرين على القيام بأعبائهم الذاتية والمجتمعية.

من هنا تتلخص مشكلة الدراسة من خلال الإجابة عن السؤال الرئيس: هل توجد علاقة دالة إحصائية بين الرفاهية النفسية لطلبة الجامعات الفلسطينية والتنظيم الانفعالي والسلوك الإيجابي؟

وينبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- هل توجد فروق دالة إحصائية على درجة الرفاهية النفسية والتنظيم الانفعالي والسلوك الإيجابي، تعزى إلى متغيري (التخصص، ومكان السكن)؟
- هل يتنبأ متغيرا التنظيم الانفعالي والسلوك الإيجابي بدرجة دالة إحصائية على الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

أهداف الدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى العلاقة بين الرفاهية النفسية والتنظيم الانفعالي والسلوك الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة.
2. معرفة الفروق في درجة كل من الرفاهية النفسية، والتنظيم الانفعالي، والسلوك الإيجابي لدى أفراد عينة الدراسة في ضوء متغيري (التخصص، ومكان السكن).
3. معرفة القوة التنبؤية لمتغيري التنظيم الانفعالي والسلوك الإيجابي بالرفاهية النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

أهمية الدراسة

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من خلال تناولها موضوعات هامة تؤثر في سلوك الطلبة من حيث القدرة على إدارة انفعالاتهم جيداً وكيفية مواجهتهم الظروف الضاغطة، مما ينعكس على سلوكهم الاجتماعي وعلاقاتهم بالآخرين ومدى تحقيق الصحة النفسية لهم. وتتحدد هذه الأهمية من خلال الأهمية النظرية والتطبيقية.

الأهمية النظرية:

1. تحاول الدراسة الحالية تسليط الضوء على مفاهيم السلوك الاجتماعي الإيجابي، والتنظيم الانفعالي، والرفاهية النفسية وإثراء الجانب النظري في هذه الموضوعات.
2. تسهم الدراسة الحالية في التطرق إلى أهم الجوانب لتحقيق الرفاهية النفسية للطلبة، التي تساعد في تطوير السلوك الإيجابي للطلبة في الحياة الجامعية.

الأهمية التطبيقية:

1. قد تدفع نتائج هذه الدراسة المسؤولين وأصحاب القرار في الجامعة إلى اتخاذ المزيد من الإجراءات التي تحسّن من الرفاهية النفسية للطلبة في البيئة الجامعية.
2. قد تشجع نتائج هذه الدراسة على إجراء دراسات مشابهة ضمن متغيرات أخرى.
3. قد تسهم نتائج هذه الدراسة في التأكيد على ضرورة وضع البرامج الإرشادية والخطط المناسبة التي تلبّي احتياجات الطلبة؛ لترفع من مستوى العلاقات الإيجابية والناجحة بالآخرين، مما يرفع من مستوى الرفاهية النفسية لديهم.

حدود الدراسة

الحدود المكانية: طُبقت هذه الدراسة في جامعة الخليل، وجامعة بيرزيت، وجامعة النجاح الوطنية في الضفة الغربية من فلسطين.

الحدود الزمانية: طُبقت هذه الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي 2021/2020.

الحدود البشرية: طلبة الجامعات الفلسطينية.

التعريفات الإجرائية

التنظيم الانفعالي Emotion Regulation: هو مجموعة من العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن المراقبة والتقويم وتعديل ردود الفعل الانفعالية لتحقيق أهداف الفرد (Sabatier, et al., 2017). أما التعريف الإجرائي للتنظيم الانفعالي، فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من أفراد العينة على مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة.

الرفاهية النفسية Psychological Well-Being: مجموعة من السمات النفسية التي تؤثر في الأداء الإنساني الإيجابي، مثل: المرونة، والهدف من الحياة، والفاعلية الذاتية، والعلاقات الإيجابية بالآخرين والمرتبطة بالقدرة على التعبير عن مشاعر قوية من المودة والتعاطف معهم، وقبول الذات الذي يعد سمة أساسية في الصحة النفسية (Sagone & Caroli, 2014). أما التعريف الإجرائي للرفاهية النفسية، فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من أفراد العينة على مقياس الرفاهية النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

السلوك الإيجابي Positive Behavior: «هو سلوك تفاعلي إيجابي يتصف صاحبه بشخصية مؤثرة تفضل المصلحة العامة على الخاصة، والتعاون والشعور بالتعاطف والشفقة على الغير، وقبول الآخرين واحترامهم وتقديرهم، والتخلي عن مشاعر التعصب والكراهية» (Alyan & Alnawajjha, 2014, 150). أما التعريف الإجرائي للسلوك الإيجابي، فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من أفراد العينة على مقياس السلوك الإيجابي المستخدم في هذه الدراسة.

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي منهجًا للدراسة؛ وذلك لملاءمته لطبيعتها؛ إذ تُجمع في هذا المنهج البيانات كما هي موجودة في الوضع الراهن، ويُجرى التحليل الإحصائي لاستخراج النتائج المطلوبة، وتعد هذه الدراسة من الدراسات الارتباطية الاستكشافية؛ إذ تهدف إلى استكشاف العلاقة ما بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع، ومدى إسهام المتغيرات المستقلة بالتنبؤ بالمتغير التابع.

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من طلبة الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية البالغ عددها (12) جامعة، وقد بلغ عدد الطلبة في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية (192317) طالبًا وطالبة، وفقًا لإحصاءات وزارة التعليم العالي للعام (2020/2019).

عينة الدراسة

لاختيار عينة الدراسة اتبع الباحثان الأسلوب العنقودي، بتقسيم الجامعات الفلسطينية إلى ثلاثة عناقيد حسب المنطقة الجغرافية (الشمال، والوسط، والجنوب)، وعليه اختارا جامعة من كل عنقود، ومن ثم وزَّعا أداة الدراسة على الطلبة في ثلاث جامعات بطريقة العينة العشوائية البسيطة، استعاد الباحثان (350) استبانة، وجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها الديمغرافية.

جدول (1): توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها

المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
الجامعة		
جامعة النجاح الوطنية	128	36.6 %
جامعة بيرزيت	124	35.4%
جامعة الخليل	98	28%
المجموع	350	100%
الجنس		
ذكر	238	68%
أنثى	112	32%
المجموع	350	100%
التخصص		
إنساني	244	69.7%
علمي	106	30.3%
المجموع	350	100%
مكان السكن		
مدينة	126	36%
قرية	130	37.1%
خيم	94	26.9%
المجموع	350	100%

أدوات الدراسة

لأغراض تحقيق هدف الدراسة، وهو الكشف عن العلاقة ما بين السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي بصفتها منبئاً بالرفاهية النفسية، استخدم الباحثان ثلاثة مقاييس، وتيقناً من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات من صدق وثبات.

1. مقياس السلوك الإيجابي

أعد الباحثان مقياس السلوك الإيجابي، في ضوء الاطلاع على مجموعة من المصادر والدراسات والأطر النظرية الخاصة بالسلوك والصحة النفسية والسلوك الإيجابي والقياس والتقويم التربوي والنفسى؛ لبناء المقياس الحالي واستخراج خصائصه السيكمترية، وفي ضوء ذلك أعدَّ المقياس ليتكون من (24) فقرة، ولتصحيح المقياس استخدم التدرج الثلاثي: دائماً وتعطى (3) درجات، وأحياناً وتعطى درجتان، وأبداً وتعطى درجة واحدة، وهذا لل فقرات الموجبة، في حين عكس التدرج لل فقرات السلبية.

2. مقياس التنظيم الانفعالي

استخدم الباحثان مقياس التنظيم الانفعالي المترجم بصورته النهائية من دراسة عفانة (2018, Afaneh)، التي استخرجت الخصائص السيكمترية من معاملات صدق وثبات للمقياس، واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة، وأن المقياس مناسب للاستخدام، ويتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات. وقد تكون المقياس من (36) فقرة، ولتصحيح المقياس استخدم التدرج الخماسي: تنطبق تماماً وتعطى (5) درجات، وتنطبق وتعطى (4) درجات، وبين وتعطى (3) درجات، ولا تنطبق وتعطى درجتان، ولا تنطبق أبداً وتعطى درجة واحدة، وهذا لل فقرات الموجبة، في حين عكس التدرج لل فقرات السلبية.

3. مقياس الرفاهية النفسية

استخدم الباحثان مقياس الرفاهية النفسية بصورته النهائية من دراسة شند وسلومة وهيبه (Shind, Salooma, & Haiba, 2013)، الذين استخرجوا الخصائص السيكمترية من معاملات صدق وثبات للمقياس، واتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة، وأن المقياس مناسب للاستخدام، ويتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات. وقد تكون المقياس من (69) فقرة، ولتصحيح المقياس استخدم التدرج الخماسي: موافق جداً وتعطى (5) درجات، وموافق وتعطى (4) درجات، ومتردد وتعطى (3) درجات، ومعترض وتعطى (2) درجة، ومعترض جداً وتعطى درجة واحدة، وهذا لل فقرات الموجبة، ويراعى عكس الدرجة في حالة الفقرات السلبية.

صدق الأدوات

الصدق الظاهري: للتأكد من صدق الأدوات، عرض الباحثان المقياس على مجموعة من المحكمين، يبلغ عددهم (6) محكمين من أساتذة في علم النفس والقياس والتقويم التربوي والنفسى، للتأكد من تحقق معايير صدق المحتوى، كإتناء الفقرات للمقياس، وشموليتها في تغطيتها موضوعات المقياس، وملاءمتها لقياس الغرض الذي وجد من أجله، وسلامة اللغة ووضوحها في الفقرات، وقد أخذ بأراء أغلبية المحكمين للتأكد من صدق الأدوات.

صدق الاتساق الداخلي: ولحساب صدق الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة، ومدى ارتباط هذه الفقرات المكونة لكل مقياس بعضها مع بعض، أُوجد معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

جدول (2): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

مقياس الرفاهية النفسية				مقياس التنظيم الانفعالي				مقياس السلوك الإيجابي			
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	**0.305	0.00	37	**0.536-	0.000	1	**0.189-	0.001	1	**0.177	0.001
2	**0.414	0.00	38	*0.134	0.012	2	**0.308	0.00	2	**0.487	0.00
3	**0.829	0.00	39	**0.413	0.00	3	**0.554	0.00	3	**0.443	0.00
4	**0.744	0.00	40	**0.431	0.00	4	**0.680	0.00	4	**0.454	0.00
5	**0.630	0.00	41	**0.290	0.00	5	**0.624	0.00	5	**0.361	0.00
6	**0.828	0.00	42	**0.710	0.00	6	**0.158-	0.003	6	**0.440	0.00
7	**0.423	0.00	43	**0.596	0.00	7	**0.452	0.00	7	**0.808	0.00
8	**0.474	0.00	44	**0.424	0.00	8	**0.806	0.00	8	**0.754	0.00
9	**0.334	0.00	45	**0.663	0.00	9	**0.522	0.00	9	**0.436	0.00
10	**0.836	0.00	46	**0.412	0.00	10	**0.496	0.00	10	**0.250-	0.00
11	**0.262	0.00	47	**0.514	0.00	11	**0.519	0.00	11	**0.497	0.00
12	**0.354	0.00	48	**0.516	0.00	12	**0.246-	0.004	12	**0.152	0.004
13	**0.578	0.00	49	**0.208	0.00	13	**0.374	0.00	13	**0.616	0.00
14	**0.597	0.00	50	**0.341	0.00	14	**0.679	0.00	14	**0.616	0.00
15	**0.451	0.00	51	**0.341	0.00	15	**0.276	0.00	15	**0.428	0.00
16	*0.112	0.036	52	**0.780	0.00	16	**0.543	0.00	16	**0.207-	0.00
17	**0.571	0.00	53	**0.751	0.00	17	**0.639	0.00	17	**0.659	0.00
18	**0.528	0.00	54	**0.474	0.00	18	**0.556	0.00	18	**0.659	0.00
19	**0.752	0.00	55	**0.307	0.00	19	**0.429	0.00	19	**0.568	0.00
20	**0.220	0.00	56	**0.916	0.00	20	**0.588-	0.00	20	**0.532	0.00
21	**0.829	0.00	57	**0.403	0.00	21	**0.499	0.00	21	**0.808	0.00
22	**0.292	0.00	58	*0.121-	0.024	22	**0.568	0.00	22	**0.616	0.00
23	**0.758	0.00	59	**0.596	0.00	23	**0.519	0.002	23	**0.166	0.002
24	**0.540	0.00	60	**0.398	0.00	24	**0.203	0.00	24	**0.277	0.00
25	**0.356	0.00	61	**0.314	0.00	25	**0.564	0.00	25		
26	**0.213-	0.00	62	**0.350	0.00	26	**0.862	0.00	26		
27	**0.262-	0.00	63	**0.353	0.00	27	**0.867	0.00	27		

مقياس السلوك الإيجابي			مقياس التنظيم الانفعالي			مقياس الرفاهية النفسية		
رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
28	**0.383	0.00	28	**0.534	0.00	64	**0.410	0.00
29	**0.450	0.00	29	**0.314	0.00	65	**0.459	0.00
30	**0.399	0.00	30	**0.654	0.00	66	**0.371	0.00
31	**0.541	0.00	31	**0.599	0.00	67	**0.760	0.00
32	*0.111	0.037	32	**0.288	0.00	68	**0.383	0.00
33	**0.614	0.00	33	**0.553	0.00	69	**0.821	0.00
34	**0.643	0.00	34	*0.105	0.05			
35	**0.715	0.00	35	**0.430	0.00			
36	**0.422	0.00	36	**0.232	0.00			

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

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)

يَتَضَحُّ منَ الجدول رقم (2) أنَّ معاملات الارتباطِ بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، وبذلك تعدُّ فقرات كل مقياس صادقةً فيما وُضِعَتْ لقياسه.

ثبات الأدوات: للتأكد من ثبات الأدوات استخرج الباحثان معاملات الثبات للمقاييس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، وجدول (3) يبين معاملات الثبات لكل مقياس.

جدول (3): معاملات الثبات لأدوات الدراسة

عدد الفقرات	معامل الثبات	المقياس
24	0.616	السلوك الإيجابي
36	0.803	التنظيم الانفعالي
69	0.883	الرفاهية النفسية

يلاحظ من الجدول (3) أن جميع معامل الثبات تتمتع بثبات جيد وضمن المدى المناسب والمقبول؛ فقد بلغ ثبات مقياس السلوك الإيجابي (0.616)، وبلغ ثبات مقياس التنظيم الانفعالي (0.803)، في حين بلغ ثبات مقياس الرفاهية النفسية (0.883)، وجميعها تفي بأغراض الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة

أُجريت هذه الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- الاطلاع على الأدبيات والدراسات وجمع المصادر المتعلقة بموضوع الدراسة.
- اختيار أدوات الدراسة المناسبة لغرض الدراسة، ومن ثم عرضها على اختصاصيين للتأكد من مدى ملاءمة الفقرات، واستخراج مؤشرات صدقها وثباتها.
- تحديد أفراد عينة الدراسة.
- توزيع الباحثين للأداة على عينة الدراسة، واسترجاعها جميعها.
- إدخال البيانات إلى الحاسب ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
- استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها، ومقارنتها بالدراسات السابقة، واقتراح التوصيات المناسبة.

متغيرات الدراسة

تضمنت الدراسة المتغيرات الآتية:

- المتغيرات المستقلة: (السلوك الإيجابي، والتنظيم الانفعالي).
- المتغير التابع: الرفاهية النفسية.

المعالجة الإحصائية

جرت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)؛ فاستُخرجت الأعداد، والأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة لكل المقاييس، واستُخدمت الاختبارات الإحصائية التحليلية التالية: اختبار (ت) لعيتين مستقلتين (Independent t-test)، واختبار تحليل التباين الأحادي (One - Way Analysis of Variance)، كما استخدم الباحثان معامل الثبات كرونباخ ألفا لحساب ثبات الأداة، واختبار شيفيه (Scheffe) لمعرفة الفروق البعدية، واستخدما معامل ارتباط بيرسون، وتحليل الانحدار البسيط والمتعدد.

نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول

هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الرفاهية النفسية والتنظيم الانفعالي والسلوك الإيجابي تعزى إلى متغيري (التخصص، ومكان السكن)؟

أولاً: متغير التخصص

لفحص الفروق في مستوى السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى الطلبة، تبعاً لمتغير طبيعة التخصص، استخدم الباحثان اختبار «ت» لمجموعتين مستقلتين (Independent T-test). ونتائج الجدول (4) تبين ذلك.

جدول (4): نتائج اختبار «ت» لمجموعتين مستقلتين لفحص دلالة الفروق تبعاً لمتغير طبيعة التخصص

المقياس	إنسانية (ن = 244)		علمية (ن = 106)		قيمة t	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
مقياس السلوك الإيجابي	2.503	0.209	2.491	0.074	0.599	0.549
مقياس التنظيم الانفعالي	3.612	0.422	3.458	0.229	3.52	0.000
مقياس الرفاهية النفسية	3.987	0.372	3.951	0.114	0.98	0.328

يتضح من نتائج الجدول (4) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في مستوى السلوك الإيجابي والرفاهية النفسية لدى الطلبة، تعزى إلى متغير طبيعة التخصص، في حين تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة، تعزى إلى متغير طبيعة التخصص، ولصالح التخصصات الإنسانية.

ويفسر الباحثان نتيجة السؤال السابق بأن الطلبة يتمتعون بمستوى جيد من النمو الشخصي الإيجابي، بغض النظر عن طبيعة التخصص، وهو ما تمثل في الشعور الإيجابي والرضا عن الحياة، والاستقلالية في الشخصية، والتمتع بالتجارب الذاتية التي تتسم بالسعادة والقدرة على تحقيق الذات والأهداف، وقبول الذات، والقدرة على تنظيم السلوك؛ وهذا انعكس على سلوكهم الاجتماعي، وعلاقاتهم بالآخرين، وقدرتهم على إقامة العلاقات الناجحة والفعالة المتسمة بالحب والتسامح والتعاون والتعاقد مع الآخرين، وفسرها كذلك بأن البيئة التعليمية لها أثر في الصفات النفسية والعاطفية للطلبة، مثل التفاؤل ومستوى الطموح واحترام الذات الأكاديمية. وفي هذا الصدد أشار (Petegem, et al., 2008) إلى أن السلوك الإيجابي بين الطالب والمدرس، القائم على التسامح والانضباط، أسهم في شعور الطلبة بالإيجابية وقدرة كاف من التكيف النفسي، كما أشار (De-Juanas, Romero, & Goig, 2020) إلى أن الرفاهية النفسية لها ارتباطات بتجارب الحياة والذكاء العاطفي وسمات الشخصية ومستوى التعليم. وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Jondi & Talahmeh, 2017) التي كانت فيها فروق في الرفاهية النفسية لصالح الكليات الإنسانية. أما بالنسبة إلى السلوك الإيجابي، فقد اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Barbakh, 2015)، التي كانت لصالح التخصص العلمي (Al-Madhoun, 2017)؛ إذ لم يكن هناك فروق حسب طبيعة التخصص بالنسبة إلى السلوك الإيجابي.

ويفسر الباحثان الفروق في التنظيم الانفعالي لصالح التخصصات الإنسانية بأن الطلبة لديهم اهتمامات اجتماعية وإنسانية تتعلق بمجتمعاتهم، ولديهم الوقت الكافي للتفاعل مع الآخرين ونسج العلاقات الإيجابية، ويتمتعون بمستوى جيد من الذكاء الاجتماعي الذي يجعلهم أكثر قرباً من الآخرين ودفناً في علاقاتهم بهم، وربما يساعدهم على هذا طبيعة تخصصاتهم التي لها علاقة مباشرة بالخدمات الإنسانية، مما يجعلهم أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها، بعكس التخصصات العلمية التي تتطلب منهم جهداً أكبر وانهاكاً في البيئة العلمية، مما يجعلهم عرضة للضغوط والاضطرابات النفسية، التي تؤثر في مستوى تنظيم انفعالاتهم والسيطرة عليها على نحو إيجابي.

وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Ayyash & Fayiq, 2016)، ودراسة (Al-Sulami & Akram, 2020)، ودراسة (Khasawneh, 2020) التي لم يكن فيها فروق في التنظيم الانفعالي حسب طبيعة التخصص.

ثانياً: متغير مكان السكن

لفحص الفروق في مستوى السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى الطلبة، تبعاً لمتغير مكان السكن، استُخرجت نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لفحص دلالة الفروق، تبعاً لمتغير مكان السكن

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
مقياس السلوك الإيجابي	بين المجموعات	1.769	2	0.884	32.498	0.000
	خلال المجموعات	9.443	347	0.027		
	المجموع	11.212	349			
مقياس التنظيم الانفعالي	بين المجموعات	1.34	2	0.67	4.73	0.009
	خلال المجموعات	49.135	347	0.142		
	المجموع	50.474	349			
مقياس الرفاهية النفسية	بين المجموعات	0.018	2	0.009	0.088	0.915
	خلال المجموعات	35.019	347	0.101		
	المجموع	35.037	349			

يتضح من نتائج الجدول (5) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في مستوى الرفاهية النفسية لدى الطلبة، تعزى إلى متغير مكان السكن، في حين تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في مستوى السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى الطلبة، تعزى إلى متغير مكان السكن.

ولمعرفة لصالح من كانت الفروق، استُخدم اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين الأوساط الحسابية، كما هو مبين في الجدول رقم (6).

جدول (6): نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية لمتغير مكان السكن

المقياس	مكان السكن	المتوسط الحسابي	مدينة	قرية	مخيم
مستوى السلوك الإيجابي	مدينة	2.54		*0.000	0.346
	قرية	2.41			*0.000
	مخيم	2.57			
مستوى التنظيم الانفعالي	مدينة	3.54		0.074	0.758
	قرية	3.64			*0.017
	مخيم	3.5			

* دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$.

يتضح من نتائج الجدول (6) أن الفروق في مستوى السلوك الإيجابي كانت لصالح المخيم، في حين لم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائية. أما الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي فكانت لصالح القرية، في حين لم تكن المقارنات الأخرى دالة إحصائية.

ويفسر الباحثان عدم وجود فروق دالة إحصائية على الرفاهية النفسية تعزى إلى متغير مكان السكن، بأن طلبة الجامعات الفلسطينية يعيشون في بيئة اجتماعية متشابهة من حيث العادات والتقاليد والثقافة؛ فالمجتمع الفلسطيني لا يزال يعيش في أجواء من العلاقات الاجتماعية التي تسودها المشاركة الوجدانية؛ ونتيجة لذلك يتمتعون بمستوى جيد من العواطف الإيجابية والقدرة على تحقيق الأهداف رغم الضغوطات التي يمرون بها، وأصبح لديهم العديد من الخبرات والتجارب التي ساعدتهم على تحقيق النمو الشخصي وإيجاد المعنى في حياتهم، وهذا يدل أيضًا على الأداء النفسي الإيجابي الذي يجعلهم يسعون إلى تحقيق أهداف اجتماعية أكثر عمقًا، وهذا له أثر إيجابي في فاعلية الحياة الشخصية والاجتماعية التي يعيشونها، ويدل على أن مكان السكن لا يؤثر في هذه الفاعلية. وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Udhayakumar & Illango, 2018)، التي أظهرت أن الطلبة الذين يعيشون في الحضر أكثر رفاهية من الطلبة الريفيين، في حين أظهرت دراسة (Jondi & Talahmeh, 2017) أن الرفاهية النفسية كانت لصالح الطلبة القرويين.

ويفسر الباحثان الفروق في مستوى السلوك الإيجابي، التي كانت لصالح المخيم، بأن الطلبة الجامعيين من سكان المخيم يعيشون في ظروف اجتماعية متشابهة منذ بداية سنوات اللجوء؛ إذ لا يزال المخيم يعيش في ظروفه القديمة رغم بعض التقدم الذي طرأ في بعض الجوانب؛ لذلك تتسم علاقاتهم الاجتماعية بالإيجابية والهدوء والعمق مع الآخرين؛ فهم ولدوا في ظروف المخيم نفسها، وتربوا ونشأوا على حب المساعدة والتضحية والإيثار لأجل الآخرين، والمعاودة الاجتماعية وتقديم المساعدة دون الحصول على منفعة شخصية، وهذا يبدو واضحًا عندما يتعرض المخيم لأي أزمة اجتماعية أو سياسية، فإياهم يهرعون إلى تقديم المساعدة والمساندة، وهذا يدل على الإيجابية في سلوكياتهم ونظرتهم الإيجابية إلى الآخرين. ويرى ماكيلاند (McClelland, 1987) أن السلوك الاجتماعي يمكن فهمه من خلال التفاعل بين الدوافع الأساسية وسمات البيئة، مثل تقديم الخدمات ومساعدة الآخرين (Yagil, 2006)؛ فإن تقديم المساعدة

للآخرين يعمل على التخفيف من مشاعر الضيق والتوتر لدى الفرد ويزيد شعوره بالسعادة (Al-Anani, 2007). ولم يتوفر للباحثين دراسات في هذا المجال خاصة بالمخيم.

وفسر الباحثان أيضاً الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي التي كانت لصالح القرية، بأن القرية الفلسطينية لا تزال تعيش في أجواء هادئة بعيدة عن تعقيدات المدينة وضوضائها، ولا تزال تحافظ على النسق القيمي والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، مما يؤثر إيجابياً في نموهم وبنائهم النفسي من حيث الشعور بالرضا عن الحياة، والتفاؤل، والتعامل بهدوء مع الآخرين، والقدرة على التكيف، وإدارة الانفعالات والسيطرة عليها جيداً، خاصة أن القرية الفلسطينية ما زالت تتمتع بالمناظر الجميلة والطبيعة الهادئة التي تبعث على الهدوء النفسي.

ولم يتوصل الباحثان إلى دراسات مشابهة تتعلق بمتغير السكن، خاصة أن البيئة العمرانية الفلسطينية تتميز عن غيرها من حيث وجود القرية والمدينة والمخيم.

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثاني

هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، بين متغيرات السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية؟

وللإجابة عن هذا السؤال استخدمت معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة، كما هو مبين في الجدول (7).

جدول (7): مصفوفة معاملات ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة

العدد	مقياس الرفاهية النفسية	مقياس التنظيم الانفعالي	مقياس السلوك الإيجابي	المقياس
350	**0.750 0.000	**0.406 0.000	1	مقياس السلوك الإيجابي قيمة الارتباط مستوى الدلالة
350	**0.720 0.000	1	**0.406 0.000	مقياس التنظيم الانفعالي قيمة الارتباط مستوى الدلالة
350	1	**0.720 0.000	**0.750 0.000	مقياس الرفاهية النفسية قيمة الارتباط مستوى الدلالة

** دال عند مستوى الدلالة (0.01).

يلاحظ من الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين متغيري الدراسة المستقلين؛ فقد بلغت قيمة الارتباط بين مقياس السلوك الإيجابي ومقياس التنظيم الانفعالي (0.406)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، كما تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين متغيري الدراسة المستقلين والمتغير التابع؛ فقد بلغت قيمة الارتباط بين مقياس السلوك الإيجابي ومقياس الرفاهية النفسية (0.750)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، وبلغت قيمة الارتباط بين مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الرفاهية النفسية (0.720)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

ويفسر الباحثان ذلك بأن الخصائص الإيجابية للشخصية في ذاتها وسلوكها مع الآخرين، مثل المساندة، والسعادة، والإيثار، والثقة بالنفس والآخرين، والتفاؤل، والقدرة على تنظيم الذات وانفعالاتها؛ تمكن الإنسان من الأداء الإيجابي والقوة والشعور بالرفاه، ومن ثم يستطيع مواجهة التحديات اليومية، وتحقيق مستوى أفضل من التوافق النفسي والاجتماعي، مما يؤدي إلى إقامة علاقات ناجحة بالآخرين، والانفتاح على المستقبل، والتسامح، وهو ما يؤدّد الشعور بالرفاهية النفسية، والطمأنينة، والرضا عن الحياة، وتعزيز نوعية الحياة لدى الأفراد. وأشار في هذا الصدد (Yadav & Chanana, 2018) إلى أن الرفاهية والتنظيم الانفعالي متشابكان في إدراك الإنسان وسلوكه؛ ومن ثمّ يؤديان دوراً حيويًا في التواصل بين الأشخاص والعواطف، التي تعد اللبنة الأساسية لوجود الإنسان؛ إذ يعد تنظيم المشاعر عاملاً لا يتجزأ من الرفاهية، كما أشارا إلى أن تنظيم العواطف ضروري للأداء التكيفي.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Yadav & Chanana, 2018)، التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين الرفاهية النفسية والتنظيم الانفعالي، ودراسة (Al-Asemi & Badriya, 2018)، التي أظهرت وجود علاقة دالة إحصائيًا بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية، ودراسة (Kharnoop, 2016)، التي أظهرت وجود علاقات إيجابية دالة إحصائيًا بين درجات الرفاهية النفسية وأبعادها وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، ودراسة (Carnicer, Calderón, & Santacana, 2017)، التي كشفت عن علاقة إيجابية بين التفاؤل والرفاهية النفسية، وعلاقة سلبية بين الرفاهية النفسية والضغط النفسي.

النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الثالث

ما القدرة التنبؤية للسلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي بمستوى الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية عند مستوى الدلالة الإحصائية $(\alpha \geq 0.05)$ ؟

وللإجابة عن هذا السؤال استُخدم تحليل الانحدار البسيط، باعتبار متغيري السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي متغيرين مستقلين (متنبئين)، واعتبار متغير مستوى الرفاهية النفسية متغيرًا تابعًا (محك)، وجدول (8) يبين نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد:

جدول (8): تحليل الانحدار البسيط والمتعدد للكشف عن القدرة التنبؤية للسلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي بمستوى الرفاهية النفسية للطلبة

المتغيرات المتنبئة	معامل الارتباط R	التباين المفسر	قيمة التغير في التباين المفسر	معامل الانحدار المعياري (بيتا)	قيمة "t"	الدلالة الإحصائية Sig.
السلوك الإيجابي	0.75	0.563	-	0.75	21.168	0.000
التنظيم الانفعالي	0.72	0.519	-	0.72	19.361	0.000
السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي	0.877	0.77	0.207	0.548 0.498	17.664	0.000

يظهر الجدول (8) إمكانية التنبؤ بالرفاهية النفسية من خلال متغيري السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي؛ فقد

كانت قيم معامل الانحدار المعياري وقيم (t) للنماذج كافة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)، وهذا يدل على أن مستوى السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي يسهمان إسهاماً دالاً إحصائياً في تباين الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

وكما يتضح من الجدول، فإن مستوى السلوك الإيجابي فسّر (56.3%) من التباين في مستوى الرفاهية النفسية وكانت هذه القيمة دالة إحصائياً، أما مستوى التنظيم الانفعالي فسّر (51.9%) من التباين في مستوى الرفاهية النفسية وكانت هذه القيمة دالة إحصائياً، في حين فسّر المتغيران معاً (السلوك الإيجابي والتنظيم الانفعالي) ما نسبته (77%) من التباين في مستوى الرفاهية النفسية، وقد تبين أن قيمة التغير في التباين المفسر عند إدخال متغير التنظيم الانفعالي في مستوى الرفاهية النفسية (20.7%)، وكانت هذه القيم دالة إحصائياً.

ويفسر الباحثان ذلك بأن السلوك الإيجابي القائم على المشاعر الصادقة مع الآخرين والعلاقات الناجحة معهم، والتعاون والمساندة وحب المساعدة دون النظر إلى المنفعة الشخصية، والتسامح وإيجاد المعنى في الحياة، والقدرة على تحقيق الأهداف - بأن كل ذلك يؤدي ذلك إلى ضبط الإنسان لانفعالاته والتحكم بها، وتعديل الانفعالات والمشاعر والمواقف لتناسب مع المطالب البيئية، وتشكيل الهوية الذاتية الإيجابية التي تنعكس من خلال السلوك الاجتماعي الإيجابي؛ فترى المحبة والتعاطف، ومشاعر التضحية والإيثار لأجل الآخرين، وتقديم المساعدة للغير، مما يزيد من أواصر المحبة بين أفراد المجتمع. وهذا يؤدي إلى شعور الإنسان بالسعادة والرفاهية النفسية.

وهذا ما أكدته (Yen et al., 2017) من أن استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي يمكن أن تعزز التنظيم العاطفي الإيجابي، مما يؤثر في الأعراض النفسية المرضية المصاحبة له إيجاباً بتخفيفها. وهذا ما أشارت إليه دراسة (Balzarotti, et al., 2014) من أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي يمكن أن تكون فعالة في تعزيز رفاهية الفرد. في حين أشار (Aldao & Tull, 2015) إلى أن تنظيم الانفعالات يعد جانباً أساسياً من جوانب الأداء الانفعالي للأفراد، يؤثر في الرفاهية لديهم سلباً أو إيجاباً.

كما أشارت دراسة (Ali, 2018) إلى وجود علاقة متبادلة بين الرفاهية النفسية والتفاؤل؛ أي إن الرفاهية النفسية تسبب التفاؤل، والتفاؤل يسبب الرفاهية النفسية. ودراسة (Kharnoop, 2016) أظهرت أن الذكاء الوجداني والتفاؤل أسهما إسهاماً دالاً في التباين بالرفاهية النفسية. كما أظهرت دراسة (Abdelkarim, 2021) إسهام كفاءة الذات في التنبؤ بالرفاهية النفسية.

التوصيات

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن اقتراح التوصيات الآتية:
- إعداد برامج تدريبية تربوية خاصة بطلبة الجامعات لتحسين مستوى الرفاهية النفسية لديهم.
 - تنظيم ورش عمل وبرامج تدريبية للطلبة في الجامعات لمساعدة الطلبة على كيفية التحكم بانفعالاتهم وتنظيمها.
 - إعداد الخطط والبرامج اللازمة التي تسهم في التفاعل الاجتماعي للطلبة وتعزيز علاقاتهم الإنسانية الناجحة بالآخرين، مما يترك أثراً إيجابياً في الحياة الجامعية للطلبة.
 - إجراء دراسات أخرى لمعرفة أكثر المتغيرات التي لها علاقة بالرفاهية النفسية ومع فئات مختلفة.

المراجع

أولاً: العربية

- بكير، أحمد. (2013). الاتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالسلوك الإيجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة الوسطى. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- بربخ، إلهام. (2015). عادات العقل وعلاقتها بمظاهر السلوك الإيجابي لدى طلبة جامعة الأزهر - غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- جندي، نبيل وتلاحمة، جبارة. (2017). درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل. مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس، 11(2)، 337-351.
- خصاونة، آمنة. (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11(30)، 30-46. Doi: 10.33977/1182-011-030-003
- خرنوب، فتون. (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل (دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق). مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 14(1)، 217-242.
- السلمي، صفية وأكرم، هديل. (2020). مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة وعلاقته بالرضا عن الحياة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4(36)، 120-144. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.S020520ur>
- شقورة، ضياء. (2014). السلوك الإيجابي وعلاقته بالتفكير المنتج لدى طلبة الكليات التقنية في محافظات غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- شند، سميرة وسلومة، حنان وهيبة، حسام. (2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، 36(36)، 673-694.
- طاحون، حسين. (2009). الذكاء الاجتماعي وعلاقته ببعض متغيرات السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات عربية في علم النفس، 8(3)، 469-531.
- العاسمي، رياض وبدرية، علي. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة السويداء. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 40(3)، 61-82.
- عبد الكريم، منى. (2021). كفاءة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بقنا، 52(2)، 437-456. Doi: 10.21608/qarts.2021.62437.1052
- عبد الهادي، سامر. (2019). مستوى تنظيم الانفعال بين الأشخاص لدى طلبة مرحلة البكالوريوس في جامعة الفلاح في دبي. مجلة دراسات العلوم التربوية، 46(2) ملحق 1، 238-259.
- عفانة، محمد جاسر. (2018). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- علي، إسراء. (2018). العلاقة السببية بين الرفاهية النفسية والتفاؤل لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، 24(100)، 869-888.
- عليان، محمد والنواجحة، زهير. (2014). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية بعض أشكال السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى عينة من طلاب مرحلة التعليم الأساسي بمحافظات غزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 2(5)، 141-175.
- العناني، حنان. (2007). المساعدة والإيثار لدى عينة من معلمي الأطفال في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 21(4)، 1055-1078.
- عياش، ليث وفائق، صبا. (2016). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، 22(95)، 613-638.
- المدهون، عبد الكريم. (2017). السلوك الإيجابي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كليات جامعة فلسطين بغزة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية، 6(19)، 119-130.

المرنجي، عبد الله. (2015). فاعلية برنامج لتنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي للأطفال المعوقين عقليا في المملكة العربية السعودية. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، 4(3)، 20-58.

مقدادي، يوسف. (2015). التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الإيجابي. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 11(3)، 269-284.

ثانياً: الأجنبية

References:

- Abdelhadi, S. (2019). Level of interpersonal emotion regulation among undergraduate students at Al Falah University in Dubai, (in Arabic). *Dirasat: Educational Sciences*, Appendix (1), 46(2), 238- 259.
- Abdelkarim, M. (2021). Self-efficacy and its relationship to psychological well-being among a sample of university students, (in Arabic). *Journal of the Faculty of Arts in Qena*, 52(2), 456- 473. Doi: 10.21608/qarts.2021.62437.1052
- Afaneh, M. (2018). *Emotional regulation and its relation with life satisfaction among the Palestinian University students in Gaza Governorates*. Master Thesis, (in Arabic). Master Community Mental Health, The Islamic University of Gaza.
- Aldao, A., & Tull, M. T. (2015). Putting emotion regulation in context. *Current Opinion in Psychology*, 3, 100-107. doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.022.
- Al-Anani, H. (2007). Altruism and helping for a sample of children's teachers in Jordan, (in Arabic). *An-Najah University Journal for Research - B, Humanities*, 21(4), 1055- 1078.
- Ali, I. (2018). The causal relationship between psychological well-being and optimism among university students, (in Arabic). *Journal of the College of Basic Education*, 24(100), 869- 888.
- Al-Madhoun, A. (2017). Positive behavior and its relationship with some variables among students of University Of Palestine in Gaza, (in Arabic). *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological*, 6(19), 119 - 130.
- Almariqhy, A. (2015). The effectiveness of a program for the development of positive social behavior of children with mental disabilities in Saudi Arabia, (in Arabic). *Specialized International Educational Journal*. 4(3), 20- 58.
- AL-Asemi, R. & Badriya, A. (2018). Emotional regulation and its relationship with resilience in a sample of secondary school, (in Arabic). *Tishreen University Journal of Research and Scientific Studies*, 40(3), 61-82.
- Al-Sulami, S. & Akram, H. (2020). The level of emotional regulations among a sample of secondary school students in Jeddah and its relation with life satisfaction, (in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 4(36), 120- 144. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.S020520uran>
- Alyan, M. & Alnawajiha, Z. (2014). The effectiveness of a counseling programme for developing some forms of positive social behavior: Primary education students in Gaza as a case study. *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*, 2(5), 140-175.
- Ayyash, L. & Fayiq, S. (2016). Emotional regulation among university students, (in Arabic). *Journal of the College of Basic Education*. 22(95), 613-638.
- Azeez, F., Benjamin, E. & Folasade, A. (2018). Influence of stages of pregnancy on the psychological well-being of pregnant women in Ibadan, Nigeria. *International Journal of Caring Sciences*, 11(2), 719-724. www.internationaljournalofcaringsciences.org

- Balzarotti, S., et al. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143. doi: 10.1007/s10902-014-9587-3.
- Barbakh, I. (2015). *Habits of mind and their relationship with positive behavior manifestations among the students of Al-Azhar University - Gaza*. Master Thesis, (in Arabic). Al-Azhar University - Gaza.
- Brockman, R., et al. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91-113. doi: 10.1080/16506073.2016.1218926.
- Carnicer, J.G., Calderón, C. & Santacana, M. F. (2017). Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R) and its relationship with psychological well-being and academic progress in college students. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 49, 19-27. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2016.05.001>.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333. doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x
- Cui, L., et al. (2014). Parental psychological control and adolescent adjustment: The role of adolescent emotion regulation. *Parent Sci Pract*. 14(1), 47-67. doi: 10.1080/15295192.2014.880018.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- De-Juanas, Á., Bernal, R. T. & Goig, R. (2020) The relationship between psychological well-being and autonomy in young people according to age. *Front. Psychol*, 11, 559976. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.559976
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314. <http://dx.doi.org/10.1037/0003066X.61.4.305>.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Elsayes, H. & Abo-elyzeed, S. (2021). Emotional regulation and psychological well-being of newcomer nursing students. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(3), 26-37.
- Fisher, L, et al. (2018). Emotion regulation contributes to the development of diabetes distress among adults with type 1 diabetes. *Patient Education and Counseling*, 101, 124-131. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2017.06.036>
- Fredrickson, B.L., et al. (2015). Psychological well-being and the human conserved transcriptional response to adversity. *PLoS ONE*, 10(3). doi: 10.1371/journal.pone.0121839.
- García-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being? An analysis using the spanish versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89-98. doi: 10.5964/ejcop.v3i2.27.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. Cambridge University Press. Printed in the USA, doi: 10.1017.S0048577201393198.
- Hasnain, N.; Wazid, S. & Hasan, Z. (2014). Optimism, hope, and happiness as correlates of psychological well-being among young adult assamese males and females. *Journal of Humanities and Social Science (IOSR-JHSS)*, 19(2), 44-51.

- Helson, S. & Srivastava, S. (2001) Three paths of adult development: Conservers, seekers, and achievers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 995- 1010.
- Huppert, F.A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164.
- Inwood, E. & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *The International Association of Applied Psychology*, 3-21, doi: 10.1111/aphw.12127
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
- Jondi N. & Talahmeh J. (2017). Degrees of psychological well-being among students of Palestinian universities in Hebron Governorate, (in Arabic). *Journal of Educational and Psychological Studies-Sultan Qaboos University*, 11(2), 337-351.
- Khasawneh, A. (2020). Emotional regulation and its relationship with positive thinking among Yarmouk University students, (in Arabic). *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*, 11(30), 30- 46. doi: 10.33977/1182-011-030-003.
- Kharnoop, F. (2016). Psychological well-being and its relationship with emotional intelligence and optimism: Field study on a sample of the students of faculty of education in Damascus University, (in Arabic). *Journal of the Association of Arab Universities for Education and Psychology*, 14(1), 217- 242.
- Kim-Prieto, C., et al. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261-300. doi: 10.1007/s10902-005-7226-8.
- Kemp, E.& Kopp, S. (2011). Emotion regulation consumption: When feeling better is the aim. *Journal of Consumer Behaviour*, 10, 1-7. doi: 10.1002/cb.341
- Keyes, C.L.M., Schmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 87, 1007-1022.
- Kraiss, J., et al. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152189. Doi: 10.1016/j.comppsy.2020.152189
- Kumcağiz, H. & Gündüz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156. doi: 10.5430/ijhe.v5n4p144
- Lapa, T. (2015). Physical activity levels and psychological well-being: A case study of university students, 5th World Conference on Learning, Teaching and Educational Leadership, WCLTA 2014. *Social and Behavioral Sciences*, 186, 739-743.
- Luthans F, Youssef CM. (2007). Emerging positive organizational behavior. *Journal of Management*, 33, 321-349.
- Madrid, H P. (2020). Emotion regulation, positive affect, and promotive voice behavior at work. *Front. Psychol*, 11, 1739. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01739
- McLaughlin, K., et al. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 544-554. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>.

- Migdady, Y. (2015). Moral reasoning development and its relationship to eudemonic well-being and positive social behavior, (in Arabic). *Jordan Journal of Educational Sciences*, 11(3), 284-269.
- Nezlek, JB. & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561-80. doi: 10.1111/j.14676494.2008.
- Petegem, K., et al. (2008). The importance of pre-measurements of wellbeing and achievement for students' current wellbeing. *Social Indicators Research*, 85(2), 279-291. doi: 10.1007/s11205-007-9093-7.
- Powers, J. & LaBar, K. (2019). Regulating emotion through distancing: A taxonomy, neurocognitive model, and supporting meta-analysis. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 96, 155-173. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.04.023>.
- Refahi, Z., et al. (2015). The relationship between attachment to God and identity styles with Psychological well-being in married teachers. *Social and Behavioral Sciences*, 174, 1922-1927. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.01.856.
- Ruggeri, et al., (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health Qual Life Outcomes*, 18, 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069 Corpus ID: 29135711
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. <http://dx.doi.org/10.1159/000289026>.
- Ryan, R. M., & Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking (response to the Kashdan et al. and Waterman discussion). *The Journal of Positive Psychology*, 4, 202-204. doi: 10.1080/17439760902844285
- Sabatier, C., et al. (2017). Emotion regulation in children and adolescents: Concepts, processes and influences. *Psicología desde el Caribe*, 34(1). ISSN 2011-7485 (on line).
- Sagone, E. & Caroli, M. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.05.154.
- Shaqqura, D. (2014). *Positive behavior and its relationship with productive thinking of the technical colleges students in Gaza Strip*. Master Thesis, (in Arabic). Al-Azhar University, Gaza.
- Shind, S., Salooma, H. & Haiba, H. (2013). Psychological well-being scale for university youth. (in Arabic). *Journal of Psychological counseling*, (36), 673-694.
- Smithikrai, C. (2016). Effectiveness of Teaching with Movies to Promote Positive Characteristics and Behaviors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 522-530. doi: 10.1016/j.sbspro.2016.02.033.

- Sun, X.; Chan, D. & Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 10, 288-292. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>.
- Tahoon, H. (2009). Social intelligence and its relationship to some variables of positive social behavior among university students, (in Arabic). *Journal of Arab Studies in Psychology*, 8(3), 469- 531.
- Udhayakumar, P. & Illango, P. (2018). Psychological Wellbeing among College Students. *Journal of Social Work Education and Practice*, 3(2), 79-89. ISSN: 2456-2068.
- Ullah, F. (2017). Personality factors as determinants of psychological well-being among university students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 5-16.
- Velotti, P., Zavattini, G. & Garofalo, C. (2013). The study of emotion regulation: Future directions. *Giornale Italiano di Psicologia*, 40(2), 247-262.
- Verzeletti, C., et al. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1). Article ID 1199294.
- Wigtill, C. & Henriques, G. (2015). The relationship between intelligence and psychological well being in incoming college students. *Psych Well-Being*, 5(4), 2-19. doi 10.1186/s13612-015-0029-8.
- Winefield, H., et al. (2012). Psychological well-being and psychological distress: Is it necessary to measure both?. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(3), 2-14.
- Waters, S. F., & Thompson, R. A. (2014). Children's perceptions of the effectiveness of strategies for regulating anger and sadness. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 174-181. doi: 10.1177/0165025413515410.
- Yadav, E. & Chanana, S. (2018). Emotional regulation and well-being among elderly. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 8(2), February, 196-200.
- Yagil, D. (2006). The relationship of service provider power motivation, empowerment and burnout to customer satisfaction. *International Journal of Service Industry Management*, 17(3), 258-270. doi 10.1108/09564230610667104.
- Yen, J. Y., et al. (2017). Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 30. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010030>
- Zimmerman, P. & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194. doi: 10.1177/0165025413515405

تاريخ التسليم: 2021/10/3

تاريخ استلام النسخة المعدلة: 2022/1/24

تاريخ القبول: 2022/1/31

