

الإسهام النسبي لتنظيم الانفعال وجودة الحياة
في التنبؤ بالاكْتئاب لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/ ماضي ساير المصلوخي

أستاذ علم النفس المشارك بكلية الملك خالد العسكرية

الإسهام النسبي لتنظيم الانفعال وجودة الحياة في التنبؤ بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة

د/ ماضي ساير المصلوخي

المستخلص:

هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الاكتئاب وكل من تنظيم الانفعال وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وإمكانية التنبؤ بدرجات الاكتئاب من خلال درجات تنظيم الانفعال وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٢٢٨)، واعتمد البحث على المنهج الوصفي، اشتملت أدوات البحث على مقياس تنظيم الانفعال (إعداد/الباحث)، ومقياس جودة الحياة (تأليف/ Ryff تعريب وتقنين/ حسني زكريا النجار، ٢٠١٤)، ومقياس الاكتئاب (إعداد/ Beck ترجمة/ غريب عبدالفتاح غريب، ٢٠١٥)، وتوصل البحث إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الاكتئاب وكل من تنظيم الانفعال وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، كما يمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال درجات تنظيم الانفعال وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.

Relative Contribution of Emotion Regulation and Quality of Life in Predicting Depression in University Students

Abstract:

This research aimed to detect the relationship between depression and both of Emotion Regulation and Quality of Life among university students, and the predictability of depression from Emotion Regulation and Quality of Life, the research sample consisted of (228) the research depended on the descriptive approach, the research tools included Emotion Regulation scale (prepared by/ the researcher), Quality of Life scale (prepared by/ Ryff Arabized by/ El-Nagar, 2014), and Quality of Life scale (prepared by/ Beck, translated by/ Garib, 2015), the research results revealed that there is a negative correlated statically relationship between depression and both of Emotion Regulation and Quality of Life among university students, and there is a predictability of depression by Emotion Regulation and Quality of Life among university students.

أولاً- مقدمة البحث:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة التي يمر بها شبابنا وأبنائنا، ففيها تتشكل شخصية الطالب، ويعتبر الشباب هم عماد الأمة ونواة المستقبل، ويتوقف نجاح أي أمة على سواعد شبابها، وتتميز مرحلة التعليم الجامعي بأنها مرحلة يعتمد فيها الطالب على التعلم الذاتي في الحصول على المعلومات اللازمة للنجاح في مهامه الأكاديمية وتحصيله الدراسي، ويعتمد الطالب في هذه المرحلة كثيراً على عمليات التذكر والذاكرة فهي ضرورية لاسترجاع ما تعلمه، وحين تعاني الذاكرة ضعفاً أو اضطراباً سينعكس ذلك بالضرورة على عملية تحصيله وتعلمه.

تُعد المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة في حياة الفرد الأكاديمية والنفسية والاجتماعية لأنها نهاية تلقى التعليم الرسمي وبداية تكوين علاقات اجتماعية جديدة إضافة إلى أنها تعد الطالب إلى الخروج للحياة الخارجية بكل أحداثها، والتحديات التي يواجهها الطالب الجامعي أثناء حياته الجامعية من أصعب التحديات خلال فترات النمو المتتالية نتيجة لاقترب هذه التحديات من مطالب الرشد، فيجب على الطالب الجامعي أن يتحمل المسؤولية كاملة في مختلف مجالات الحياة والتعامل بإتقان مع الظروف المحيطة بمجتمع الراشدين.

وتعد جودة الحياة عاملاً مهماً في سبيل تحقيق الفرد لصحته النفسية ومطلباً من مطالب النفس البشرية لدى جميع الأفراد، وإن اختلفت توجهاتهم في السعي نحو تحقيقه، حيث يعبر عن حسن صحة الإنسان الجسدية والنفسية، ونظافة البيئة المحيطة به، والرضا عن الخدمات التي تقدم له مثل: التعليم، والخدمات الصحية، والاتصالات والمواصلات، والممارسات، والعدالة الاجتماعية، وشيوع المحبة والتفاؤل بين الناس، فضلاً عن الإيجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن (زهران، ٢٠٠٥، ١١).

ويعرف كاظم ومنسي (٢٠٠٦، ٦٥) جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة وفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

ويعتبر الاكتئاب النفسي من أهم المشكلات التي تعوق حياة الطالب، وتؤثر على توافقه وتعامله مع من حوله ويظهر ذلك في كراهية الذات، ويؤثر ذلك على أفكاره وتحمله لتوقع الفشل وانخفاض تقدير الذات وله أعراض جسمية مثل اضطرابات النوم وفقدان الشهية، الخمول، ويكون هذا سبب في عدم قدرة الشباب على مواجهة الواقع؛ ولذلك فهم في حاجة إلى إعداد عقلي ونفسي حتى يمكنهم التعامل مع جميع الشخصيات، وأن يكون لديهم القدرة على

التحدي المحيط بهم، وإثبات الذات في ظل الظروف الصعبة المحيطة بهم، والبحث عن حلول ملائمة للواقع الذي يعيش فيه (معوض، ٢٠١٩، ٣).

وينتشر الاكتئاب لدى طلاب الجامعة بسبب الضغوط الأكاديمية والمستقبلية التي توضع على عاهلهم، وبالتالي تزداد نسبة انتشاره بين طلاب الجامعة بصفة خاصة، وتظهر خطورة هذه الظاهرة في الانتشار الواسع لها وارتفاع معدلاتها بين طلبة الجامعة، بالإضافة لما لها من آثار سلبية على تحصيل الطلاب الأكاديمي وعلى ما تسببه من آثار نفسية في شخصية الطالب من خوف ورهبة وقلق.

مشكلة البحث:

لاحظ الباحث من خلال عمله مع بعض مراكز الاستشارات الأسرية وكذلك تدريس بعض المقررات انتشار ظاهرة الاكتئاب بين الطلبة الجامعيين بصورة ملحوظة، فكان من الضروري إلقاء الضوء على هذه الظاهرة لقلّة الدراسات التي تناولتها في حدود إطلاع الباحث على الرغم من الآثار السلبية لها على الطالب من حيث تحصيله وشخصيته والآثار النفسية التي تلحق به نتيجة تأجيله للمهام المكلف بها.

ومن خلال ما سبق يمكن صياغة مشكله البحث في الأسئلة الآتية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاكتئاب وتنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاكتئاب وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بدرجات الاكتئاب من خلال درجات تنظيم الانفعال وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- ١- فهم وتوضيح العلاقة بين الاكتئاب وتنظيم الانفعال لدى الطلاب الجامعيين.
- ٢- الكشف عن العلاقة بين الاكتئاب وجودة الحياة لدى الطلاب الجامعيين.
- ٣- التنبؤ بدرجات الاكتئاب من خلال درجات تنظيم الانفعال وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

أهمية البحث:

يتمثل أهمية البحث الحالي في:

أ- الأهمية النظرية:

- ١- يتناول البحث الحالي بعض المظاهر التي يتعرض لها الطلبة الجامعيين نتيجة

الضغوط والتعرض للاضطرابات متمثلة في صعوبة التنظيم الانفعالي، وما يترتب عليها من صعوبة في جودة الحياة والشعور بالاكتئاب.

٢- قلة الدراسات العربية في حدود اطلاع الباحث والتي تناولت تنظيم الانفعال والاكتئاب.

٣- تناقض نتائج الدراسات السابقة حول متغيرات البحث الأساسية والمتمثلة في تنظيم الانفعال وجودة الحياة والاكتئاب.

ب- الأهمية التطبيقية:

١- تقديم مقياس لتنظيم الانفعالي يناسب الطلبة الجامعيين.

٢- قد تسهم نتائج هذا البحث في إعداد برامج للتغلب على الشعور بالاكتئاب.

٣- قد تسهم نتائج هذا البحث في توجيه نظر واضعي المناهج على وضع مقررات تقلل من الضغوط الأكاديمية على الطلبة تجنباً لوجود صعوبات في التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لديهم.

٤- قد تسهم نتائج هذا البحث في إلقاء الضوء على الطلاب المكتئبين، ومراعاة ذلك فيما يكفون به من تكاليفات.

المفاهيم الإجرائية لمصطلحات البحث:

١- تنظيم الانفعال:

يعرفه الباحث بأنه هو قدرة الطالب على الفهم والوعي بانفعالاته والتعامل معها بحكمه، مما يؤثر على جوانب النمو المختلفة، ويؤدي لحدوث توافق نفسي، ويساعد في تغيير نظرتهم للواقع إلى إيجابية، وكذلك إعادة التفكير في الضغوط التي يتعرض لها الطالب، وجعلها دافع للنجاح مما يساهم في تعديل استجاباته للمواقف المختلفة.

التعريف الإجرائي "الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس تنظيم الانفعالي لدى

طلاب الجامعة" (إعداد/ الباحث).

٢- جودة الحياة:

يتبنى الباحث تعريف (Ryff et al, 2006, 85) ترجمة وتعريب النجار (٢٠١٤) على

أن جودة الحياة تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، كذلك سعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة، وذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلالته في تحديد وجهه ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين واستمراره فيها، كما ترتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة والاستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية.

التعريف الإجرائي "الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية إعداد رايف وآخرون (Ryff et al, 2006) ترجمة وتعريب حسنى زكريا النجار (٢٠١٤).

٣-الاكنتاب:

يتبنى الباحث تعريف غريب (٢٠١٥) للاكنتاب: بأنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الاكنتاب الذي يتكون من بعدين البعد الأول المعرفي-الوجداني والبعد الثاني البعد الجسدي، ويتضمنوا عدة أعراض هي: (الحزن، والتشاؤم، والفشل السابق، وفقدان الاستمتاع، ومشاعر الائم، ومشاعر العقاب، وعدم حب الذات، ونقد الذات، والأفكار أو الرغبات الانتحارية، والبكاء، والتهيج والاستثارة، وفقدان الاهتمام، والتردد، وانعدام القيمة، وفقدان الطاقة، وتغيرات في نمط النوم، والقابلية للغضب، وتغيرات في الشهية، وصعوبة التركيز، والارهاق والإجهاد، وفقدان الاهتمام بالجنس).

التعريف الإجرائي "الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الاكنتاب (إعداد/ غريب عبدالفتاح غريب، ٢٠١٥).

الإطار النظري:

أولاً- تنظيم الانفعال:

مفهوم التنظيم الانفعالي خلال الثلاثون سنة الماضية، والانفعال يصف الاستجابات المتعددة الأوجه للهدف الشخصي الممكن، والاستجابة تشمل الخبرة الذاتية، والنشاط الفسيولوجي، والسلوك، والانفعالات تسمح للأشخاص بتوجيه انتباههم للمواقف المهمة، وتحفيز الناس للاستجابة للأفعال، وبالتالي تنظيم الانفعال يؤثر على وجود أو كثافة الانفعالات لتسهيل الاستجابة، والتي من المحتمل أن تنتج الاستجابة المناسبة، كما يتخذ الإجراءات المناسبة لمحتوى الفعل، وقد يكون تنظيم الانفعال تلقائي أو متحكم فيه، وتبدأ عملية التنظيم بتحديد الموقف ثم توجيه الانتباه نحوه، وتقييمه ويتوج ذلك باستجابة سلوكية (جاد الرب، ٢٠١٧، ١٠).

مفهوم تنظيم الانفعال:

ويعرفه Shorey, Cornelius & Idema (2011, 272) بأنه بناء منظم يشير إلى مجموعة من القدرات الفردية لتنظيم الانفعالات هي: الفهم والوعي بالانفعالات الذاتية، وضبط السلوكيات الاندفاعية عند المرور بالخبرات السيئة، وتقبل الانفعالات، واستخدام الاستراتيجيات الموقفية الملائمة في ضبط الانفعالات".

ويقصد به طريقة معرفية للتعامل مع المعلومات التي تثير الانفعالات السلبية الناتجة عن الضغوط وأحداث الحياة السالبة؛ وذلك من أجل تخفيف حدة تأثير هذه الانفعالات، وتتضمن استراتيجيات إيجابية تكيفية، واستراتيجيات سلبية غير تكيفية (فتحي عبد الرحمن الضبع ويوسف محمد شلبي، ٢٠١٥، ٢٤٧).

وتم تناول تنظيم الانفعال على أنه مجموعة من المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته (Kuo, Fitzpatrick, Metcalfe & Mcmain, 2016, 53)

وعرف طلب (٢٠١٧، ٢١٤) التنظيم بأنه "قدرة الفرد على مواجهة مشاعره وانفعالاته وتنظيمها بشكل صحيح، ويساعده في ذلك وعيه بها وقبولها".

بينما أكد Kuo, et al. (2016) على أن تنظيم الانفعال هو قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته بخفض العمليات التي تؤدي للانفعالات السلبية من أجل إعادة تنظيم الوجدان، وزيادة الانفعالات الإيجابية لزيادة الشعور بالسعادة وتجنب الإحساس بالألم.

وهو بناء منظم يشير إلى مجموعة من القدرات الفردية لتنظيم الانفعالات هي: الفهم والوعي بالانفعالات الذاتية، وضبط السلوكيات الاندفاعية عند المرور بالخبرات السيئة، وتقبل الانفعالات، واستخدام الاستراتيجيات الموقفية الملائمة في ضبط الانفعالات.

فتنظيم الانفعال له دور إيجابي فعال على تكيف الشخص مع بيئته، وله تأثير جيد على تحسين الرضا الذاتي لدى الشخص عن أدائه كما أنه عامل مهم في خفض الاضطرابات النفسية المقلقة للشخص.

سمات تنظيم الانفعال:

ذكر (Jazaieri, Morrison, Goldin & Gross (2015) ثلاث سمات أساسية

لتنظيم الانفعال:

- أ- مدى تأثير تنظيم الانفعال على شدة ومدة الانفعالات.
- ب- إن تنظيم الانفعال يمكن أن يكون عملية واعية وقصدية، وتتطلب مجهوداً، أو يمكن اعتبارها عملية تحدث بدون وعي.
- ج- إن عمليات تنظيم الانفعال يجب تقييمها ضمن سياقات محددة في ضوء الهدف التنظيمي للفرد لتحديد ما إذا كانت تكيفية، أو غير تكيفية.

النموذج المفسر لتنظيم الانفعال:

من أبرز الأطر النظرية التي فسرت عملية تنظيم الانفعال هو نموذج Gross (2002) الشامل والمشروط بترتيب العمليات الانفعالية من بداية الموقف لنهايته؛ حيث يركز على النقطة

الزمنية التي يتم فيها بداية اختيار الاستراتيجيات وتطبيقها، ويحدد هذا النموذج سلسلة من العمليات المرتبطة بتوليد الانفعالات وتنظيمها وهي: (إدراك الموقف، والاستجابة للموقف، والاهتمام به والتفاعل معه)، وكل عملية منهم هي هدف محتمل لاستراتيجيات التنظيم، وهي كالتالي:

أ- إدراك الموقف: هو الإدراك المعرفي لمعنى الموقف ودلالاته المعرفية التي تبرزها أفكار الفرد.

ب- الاستجابة للموقف: هو استجابة معرفية لتفسير الموقف، واستجابة انفعالية مما قد يغير هورومونات الفرد نتيجة التفاعل الانفعالات مع الأفكار.

ج- الاهتمام بالموقف والتفاعل معه: ويظهر في هذا الجزء الانفعالات الخارجية ثم الشكل السلوكي للانفعال.

استراتيجيات تنظيم الانفعال:

تنقسم الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال تبعًا لنموذج Garnefski & Kraaij (2007) إلى نوعين:

١. الاستراتيجيات تنظيم الانفعالي التكيفية (الإيجابية)، ومنها:

- **التقبل**، وهو تقبل ما حدث ومحاولة التعايش معه
- **ضبط الاندفاع**: هو التحكم في اندفاعية السلبية غير المحكمة معرفيًا حتى لا ينتج عنه سلوك سلبي.
- **إعادة التقييم الإيجابي**: التفكير في المعنى الإيجابي ومدى الاستفادة مما حدث إعادة التخطيط الإيجابي: التفكير في الخطوات التالية لما حدث وكيفية التصرف بها.

٢. الاستراتيجيات غير التكيفية، ومنها:

- **لوم الذات**: الأفكار التي تتيح انتقاد الفرد لذاته وتأنيبه لها مثل المحاسبة والمعاتبة والتوبيخ.
- **لوم الآخرين**: الأفكار التي تضع اللوم على الآخرين (الظروف - الأشخاص).
- **القمع الذاتي**: وهو إعاقة التعبير السلوكي لانفعال ما.
- **الاجترار**: التفكير المستمر في المشاعر والأفكار التي اجتاحت الفرد في خلال الموقف السلبي.
- **الكارثية**: هي التفكير في مدى فظاعة الموقف.

ثانياً - جودة الحياة:

يُعد مفهوم جودة الحياة من الموضوعات الحيوية التي تمثل لب علم النفس الإيجابي، والذي يهدف إلى التركيز على بناء أفضل الصفات للحياة والرفي والازدهار النفسي من خلال بناء الإيجابيات على المستوى المعرفي والانفعالي والفردى والجمعي، كما يهتم بدراسة الموضوعات التي تساعد الفرد على تحقيق التوافق الجيد السوي مع نفسه ومع عناصر بيئته الطبيعية والبشرية من خلال الاهتمام بكل ما يحقق له هذا التوافق كتوفير سبل السعادة والرضا عن الحياة وتحسين ظروف الحياة وتوضيح قيمة الحياة والغرض منها (الخنجي، ٢٠٠٦، ٢٣٠).

مفهوم جودة الحياة.

مصطلح جودة الحياة يحمل بعدين (الذاتي والموضوعي) أو ما يطلق عليه الخبرة الذاتية للفرد، ولا يكون لهذا المفهوم معنى إلا بتقييمات الفرد الذاتية لكلاً من المؤشرات الذاتية والموضوعية أي لذاته وظروف حياته (باطة، ٢٠١٢، ٣).

كما أن جودة الحياة عملية نسبية، تختلف من شخص لآخر، حسب احتياجاته النفسية والروحية والعقلية والجسدية في إطار النواحي الاجتماعية والصحية والاقتصادية. ويمكن الأخذ بالاعتبار عدة عوامل ضرورية تتحكم في مفهوم جودة الحياة منها: العلاقات الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي، والصحة الجسدية، والصحة العقلية، والقدرة على التفكير والتحكم، والقيم الثقافية والحضارية، والأوضاع الاقتصادية، وتوصيل المشاعر (الجوالده، ٢٠١٣، ١٧).

ويشير (Hilderley, 2015, 240) إلى أنه بالرغم من عدم وجود اتفاق موحد بين الباحثين والمتخصصين لمفهوم جودة الحياة، إلا أنها عادة ما يشار في أدبيات هذا المجال إلى التعريف الذي حددته منظمة الصحة العالمية WHO سنة ١٩٩٥م بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر فيه إلى جودة الحياة بوصفها أن يدرك الفرد وضعه في الحياة ضمن سياقات الثقافة وأتساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع توقعاته، وقيمه، واهتماماته حول صحته البدنية، وأهدافه ومعايير ومستوى استقلاليته، وحالته النفسية، واعتقاداته الشخصية، وعلاقاته الاجتماعية، وأيضاً علاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته، ومن هنا يلاحظ أن هذا التعريف يركز على الجوانب الذاتية أكثر من الجوانب الموضوعية.

مبادئ جودة الحياة:

أشار المشاقبة (٢٠١٤، ٣٦) أن هناك مجموعة من المبادئ التي تعتمد عليها جودة الحياة، وهي كما يلي:

١. إن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسة للإنسان، وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة.

٢. إن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية، بمعنى أنها تختلف من شخص إلى آخر، ومن عائلة إلى أخرى، ومن برنامج إلى آخر.

٣. إن مفهوم جودة الحياة له علاقة قوية ومباشرة بالبيئة التي يعيش فيها الإنسان.

٤. إن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان وللأشخاص المحيطين به.

٥. إن هذه المبادئ مشتركة بين الشخص الطبيعي والشخص المعاق.

ويتضح من خلال ما سبق أنه بالرغم من الاختلاف بين الباحثين على مفهوم جودة الحياة إلا أنه يتضح بأن هناك اتفاق على وجود مبادئ مشتركة لجودة الحياة يمكن أن تكون بين الأشخاص الأسوياء والمعاقين، حيث إن صعوبات التعلم تمثل إعاقات تعليمية.

• معوقات جودة الحياة:

تشير رضوان (٢٠٠٥، ١٠١-١٠٢) إلى أن لجودة الحياة عراقيل تعوق الفرد في تحقيق آماله وطموحاته منها:

١. **ضغوط الحياة:** تسبب ضغوط الحياة التي يواجهها الإنسان وخاصة ضغط العمل العديد من الأمراض منها أمراض القلب، القرحة، وغيرها من الأمراض الأخرى، وينشأ ضغط العمل من:

أ- **قيادة العمل:** وتتمثل في علاقة الرئيس بمروسيه وتنشأ الصراعات في حالة اتباع سياسات مجحفة لحقوق العاملين إلى جانب افتقار وسائل الاتصال بين الرؤساء ومروسيهم.

ب- **المسئولية:** وهي المسئولية تجاه الزملاء أو المصروفات، أو الافتقار إلى المسئولية ذاتها.

ج- **الصراع الداخلي:** ينجم من الصراع الداخلي الذي يشعر به الفرد ضعف في إنجاز الأعمال وعدم معرفة المهام بوضوح، وتوافر المعلومات غير الصحيحة والصراع الداخلي ينجم أيضاً من وجود أكثر من رئيس واحد للعمل، وكذا ساعات العمل الإضافية من أجل التعويض المادي بالإضافة إلى عدم انتظام أوقات العمل.

٢. الضغوط الاقتصادية والنفسية كالحروب، فمهما كانت طبيعتها عرقية أم سياسية تؤثر بالسلب على جودة حياة الإنسان فهو الذي يدمر نفسه وصحته فيما يخترعه من أسلحة يقتل بها نفسه ويلوث من خلالها البيئة التي يحبها.
٣. الأمراض، القهر، الجهل، التعصب الديني، التميز ضد الأقليات، عقم أساليب التخطيط، قصور وسائل الثقافة وضعف الوعي بأهميتها، التسلط والاحتكار، البيروقراطية، قصور التشريعات.

ثالثاً- الاكتئاب:

بالرغم من الانتشار الواسع لكلمة اكتئاب إلا أنه يعتبر مصطلح فضفاض الجوانب يتسم بشعور عام بالضيق والضرر وتقلب المزاج العام، ونقص الاهتمام الاجتماعي، والدافعية للتعلم، أو الإنجاز، والشعور بالوحدة والعزلة النفسية ونقص الرغبة في التواصل مع الآخرين.

مفهوم الاكتئاب:

يعتبر رد فعل على خسارة معينة، وكيفما تكن طبيعة الخسارة أو فقدان فإن الشخص المكتئب يكون له رد فعل عليها بشكل حاد، وذلك لأن الموقف الحالي يعيد إلى الأذهان كل المخاوف والمشاعر حول الخسارة القديمة التي حدثت في الطفولة، وعلى المغالاة في الاعتماد على الاستحسان الخارجي، فالشخص المكتئب يعتمد على إطرء الآخرين في شكله وسلوكه، فكلما حصل على الاستحسان من المحيطين به ازدادت ثقته بنفسه، وكلما كان يعاني من التهميش وعدم الاهتمام من الآخرين تعرض للحزن والاكتئاب (ي عدس وتوق، ٢٠٠٧).

يعرف Gilmour(2008,8) الاكتئاب بأنه شعور بالحزن والكآبة وفقدان الاهتمام في أغلب الأنشطة الحياتية، وذلك لمدة أسبوعين أو أكثر، مع وجود أعراض أخرى مثل انخفاض الطاقة والنشاط، واضطراب الشهية والنوم، وصعوبة التركيز، وسيطرة مشاعر انعدام القيمة.

ويشير إبراهيم (٢٠١٥، ٥٢٤) أن الاكتئاب عبارة عن خبرة سيئة ومولمة تتسحب على الجانب الجسمي والمعرفي والوجداني والسلوكي فتعزري الفرد حالة نفسية عامة تعيق الجسم عن اتزانه الطبيعي وتشوه التفكير وتملأ الوجدان بمشاعر كدرة فيظهر السلوك بطريقة غير اعتيادية، مما يهدد الكيان الكلي للفرد، فيصبح أقل قدرة على مجابهة الحياة.

يستخلص الباحث مما سبق أن الاكتئاب شعور بالحزن وإحباط واليأس ينتاب الطالب نتيجة للضغوط المستمرة مهما كانت أكاديمية أو أسرية أو مستقبلية، يصاحبه أعراض نفسية وجسمية ومن ضمنها الإحساس بالفشل والتشاؤم والميول الانتحارية، وفقدان الميل الاجتماعي.

تشخيص الاكتئاب في DSM_5:

وعند تشخيص الاكتئاب يجب توافر النقاط التالية:

١. توجد خمسة أو أكثر من الأعراض التالية لمدة أسبوعين متتاليين والتي تمثل تغيراً في الأداء الوظيفي السابق للفرد، كما يجب أن يكون المزاج المنخفض أو فقد الاهتمام أحد الأعراض ليتم تشخيص الحالة بالاكتئاب.

أ. مزاج منخفض معظم اليوم، كل يوم تقريباً، ويُعبر عنه ذاتياً (مثل الشعور بالحزن أو الفراغ أو اليأس) أو يُلاحظ من قبل الآخرين (مثل أن يبدو دامعاً).

ب. انخفاض واضح في الاهتمام أو الاستمتاع في كل الأنشطة أو معظمها، وذلك معظم اليوم في كل يوم تقريباً (ويستدل على ذلك بالتعبير الشخصي أو بملاحظة الآخرين).

ج. فقد وزن بارز بدون حمية عن الطعام، أو كسب وزن (التغير في الوزن لأكثر من ٥% في الشهر)، أو انخفاض الشهية أو زيادتها كل يوم تقريباً.

د. أرق أو فرط نوم كل يوم تقريباً.

هـ. هياج نفسي حركي أو خمول، كل يوم تقريباً (ملاحظة من الآخرين، وليس مجرد أحاسيس شخصية بالتململ).

و. تعب أو فقد الطاقة كل يوم تقريباً.

ز. أحاسيس بانعدام القيمة أو شعور مفرط أو غير مناسب بالذنب (والذي قد يكون توهيمياً) كل يوم تقريباً، وليس مجرد لوم الذات أو شعور بالذنب كونه مريضاً.

ح. انخفاض القدرة على التفكير أو التركيز، أو عدم الحسم، كل يوم تقريباً (إما بالتعبير الشخصي، أو بملاحظة الآخرين).

ط. أفكار متكررة عن الموت (وليس الخوف من الموت فقط)، أو تفكير انتحاري متكرر دون خطة محددة أو محاولة انتحار أو خطة محددة للانتحار.

٢. تسبب الأعراض انخفاضاً واضحاً في الأداء الاجتماعي أو المهني أو مجالات الأداء الهامة الأخرى.

٣. لا ترجع هذه الأعراض لتأثيرات فسيولوجية لتعاطي مواد كيميائية أو أدوية أو حالة طبية أخرى (A.P.A., 2015, 61).

أعراض الاكتئاب:

تتميز نوبة الاكتئاب بالإعياء والتعب، والحزن الشديد، والنظرة السوداوية للحياة، وفقد الاهتمام بالملذات الخاصة، مع الشعور بعدم جدوى الحياة، وظهور الأعراض الانتحارية، مع

الاحساس بتأنيب الضمير، والشعور بالإثم، وعدم الأحقية بالحياة، وتزيد هذه الأعراض في الصباح، ويتحسن نوعاً في المساء، ويصاحبها أعراض جسمية مختلفة مثل الأرق الشديد، والاستيقاظ قبل الفجر، وفقد الشهية للأكل، وفقد الكثير من الوزن، والصداع، ومع هذه الأعراض يبدأ الشخص في الانعزال ويتخلف عن عمله ودراسته، ويهمل في نظافته اليومية، ويصبح في حالة يرثي لها (عكاشة وعكاشة، ٢٠١٧، ٣١٠: ٣١١).

تشمل أعراض الاكتئاب المزاج المضطرب ومشاعر الحزن الشديدة واجترار الخسارة واضطرابات النوم، واضطرابات الطعام، واضطرابات الحركة، والشعور بانعدام القيمة والشعور بالذنب، وانخفاض في الأداء الوظيفي الجسدي والاجتماعي والمهني، والتفكير في الانتحار وقد يصل إلى الإقدام على الانتحار فعلاً. (A.P.A., 2015, 60).

هناك أدلة متزايدة على أن الاكتئاب اضطراب مرتبط بفقدان المكانة الاجتماعية والشعور بالدونية والعار والخجل والخنوع والشعور بالهزيمة، لذلك يجب تحسين ميكانيزمات دفاعية لكي يحافظ الإنسان على صحته النفسية من هذه التهديدات، لأنه إن لم يكن جاهزاً لمواجهتها سوف تظهر تأثيرات سلبية متعددة على شخصيته وصحته. (Mello, Monte, McIntyre, Soczynska, Custódio, Cordeiro & Macêdo, 2013, 1522).

الدراسات السابقة:

١ - العلاقة بين تنظيم الانفعال والاكتئاب:

هدفت دراسة Lin, Peng, Zhong & Yi (2014) إلى فحص القيمة التنبؤية لاستراتيجيات تنظيم الانفعال لأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعات، حيث أكمل ٨٢٤ طالباً جامعياً مقياس الاكتئاب التابع لمركز الدراسات الوبائية (CES-D) واستبيان أعراض المزاج والقلق - النموذج القصير (MASQ-SF) ومقياس تنظيم الانفعال المعرفي (CERQ). أظهرت النتائج: ارتبطت استراتيجيات الضغط النفسي وتنظيم الانفعال المعرفي بشكل كبير مع القياس الأول ومتابعة قياس أعراض الاكتئاب، وبعد السيطرة على آثار أعراض الاكتئاب والقلق عند خط الأساس، وكان من أهم الاستراتيجيات المنبئة بالاكتئاب الكارثية والاجترار وإعادة التركيز الإيجابي.

هدفت دراسة Vargahan, Gharraee, Atef Vahid, & Habibi (2014) هو التحقيق في إمكانية التنبؤ بأبعاد الكمالية واستراتيجيات تنظيم الانفعال في شدة أعراض الاكتئاب والقلق لدى طلاب الجامعات. تم اختيار ٢٨٠ طالباً من جامعة طهران للعلوم الطبية وجامعة أمير كبير للتكنولوجيا وتطبيق مقياس الكمالية متعدد الأبعاد، واستبيان تنظيم الانفعال المعرفي (CERQ) والاكتئاب والقلق ومقياس الإجهاد ٢١ (DASS-21) أظهرت النتائج: أن

استراتيجيات الكمالية وتنظيم الانفعال شكلت ٣٦٪ من التغييرات في شدة أعراض الاكنتاب لدى الطلاب و ٣٠٪ من التغييرات في شدة أعراض القلق لدى الطلاب، لذا يمكن اعتبار استراتيجيات الكمالية وتنظيم الانفعال من منبئات شدة أعراض الاكنتاب والقلق.

هدف بحث أسماء عثمان دياب (٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التفكير الانتحاري والقصور في التنظيم الانفعالي والتنبؤ بهذه العلاقة والكشف عن الأنظمة الأسرية لدى الأفراد ذوي التفكير الانتحاري والقصور في التنظيم الانفعالي من خلال اختبار تفهم الأسرة، تكونت عينة البحث من (١٧٦) طالبًا بالفرقة الثالثة بكلية التربية جامعة الوادي الجديد. تم استخدام مقياس احتمالية الانتحار إعداد عبد الرقيب أحمد البحيري (٢٠١٣) ومقياس القصور في التنظيم الانفعالي إعداد (Kaufman, et al., 2016) ترجمة وتعريب الباحثة)، واختبار تفهم الأسرة إعداد عبد الرقيب أحمد البحيري. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيًا بين الدرجة الكلية للانتحار وبين القصور في التنظيم الانفعالي، وأن القصور في التنظيم الانفعالي يسهم في التنبؤ بالتفكير الانتحاري، كما كشف اختبار تفهم الأسرة عن وجود عوامل وأسباب كامنة ساهمت في القصور في التنظيم الانفعالي والتفكير الانتحاري منها الصراع الأسري والصراع الزوجي وسيطرة الغضب والقلق والاكنتاب والحزن على نظام أسر الأفراد ذوي القصور في التنظيم الانفعالي والانتحار، ويعد الوالدان عوامل ضغط أكثر منهم حلفاء، وتعرض الحالات لإساءة بدنية ووجدانية.

٢- العلاقة بين جودة الحياة والاكنتاب:

اهتمت دراسة Hofmann, Curtiss, Carpenter & Kind (2017) بالتحليل التلوي للدراسات التي اهتمت بتأثير علاج الاكنتاب النفسي على جودة الحياة لدى الشباب، حيث بحثت حوالي (٤٧) بحثًا حازوا على معايير الجودة للبحث العلمي، منهم (٢٤) بحثًا استخدموا الإرشاد المعرفي السلوكي وفنياته، واشتملت هذه الأبحاث على (١٩٦٩) مريضًا بالاكنتاب، و(٢٣) بحثًا استخدموا مثبتات امتصاص السيروتونين الانتقائية، واشتملت على (٤٢٨٦) مريضًا بالاكنتاب، وأظهرت نتائج جميع الأبحاث أن انخفاض الاكنتاب يؤدي إلى تحسين جودة الحياة لدى الشباب.

اهتمت دراسة Alsubaie, Stain, Webster & Wadman (2019) بالكشف عن العلاقة بين الدعم الاجتماعي وتأثيره على الاكنتاب وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، تكونت العينة من (٤٦١) طالبًا وطالبة، واشتملت الأدوات مقياس الاكنتاب والدعم الاجتماعي وجودة

الحياة، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاكتئاب وجودة الحياة، وأن الدعم الاجتماعي يلعب دورًا وسيطاً بين الاكتئاب وجودة الحياة.

سعت دراسة (Jenkins, Ducker, Gooding, James & Rutter-Eley (2021) إلى تقدير مدى انتشار الاكتئاب والقلق لدى طلاب الجامعات البريطانية ودراسة الارتباط بين أعراض الصحة النفسية وجودة الحياة، كان عدد العينة ٢٨٦ من إحدى جامعات المملكة المتحدة، وتم إكمال مقاييس للاكتئاب والقلق وجودة الحياة، وأظهرت النتائج: أن معدلات الانتشار متوافقة مع التقديرات العالمية وارتبطت شدة أعراض الاكتئاب مع ضعف جودة الحياة.

يستنتج الباحث من استقراء نتائج الدراسات السابقة انتشار واسع وملحوظ لظاهرتي الاكتئاب وضعف جودة الحياة وتنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة، وتأثير تلك الظواهر على تحصيلهم الدراسي وصحتهم النفسية، لذا من دواعي البحث العلمي دراسة تطورات تلك المتغيرات في محاولة لرسم خريطة للأسباب والنتائج المترتبة عليها، مما يعني محاولة تحسين الوضع الأكاديمي والنفسي والمستقبلي لطلاب الجامعة.

فروض البحث:

مما سبق وفي ضوء نتائج الدراسات والبحوث السابقة يمكن صياغة الفروض التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب وتنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.
- تتنبئ درجات طلاب الجامعة على مقياس تنظيم الانفعال وجودة الحياة بدرجاتهم على مقياس الاكتئاب.

منهجية البحث وإجراءاته:

[١] منهج البحث: المنهج الوصفي.

[٢] عينة البحث:

- العينة الاستطلاعية: تكونت من (٥٠) طالباً واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.
- العينة الأساسية: فتكونت من (٢٢٨) من طلبة السنة الأولى المشتركة - بجامعة الملك سعود. تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٢٠) عام، بمتوسط عمر زمني قدره (١٩,١٠) عاماً، وانحراف معياري قدره (٠,٤٧٦) عاماً، وقد استخدمت درجات أفراد العينة في التحقق من فروض البحث الحالي.

[٣] أدوات البحث:

استخدم البحث الأدوات التالية:

- ١- مقياس تنظيم الانفعال (إعداد/ الباحث).
- ٢- مقياس جودة الحياة (إعداد/ حسني زكريا النجار، ٢٠١٢).
- ٣- مقياس الاكْتئاب (إعداد/ غريب عبد الفتاح غريب، ٢٠١٥).

وفيما يلي عرض لكل منهم بالشرح:

١- مقياس تنظيم الانفعال (إعداد/ الباحث)

وصف المقياس وطريقة تقدير درجاته

يتكون المقياس من (٦٠) عبارة مقسمة على (٦) أبعاد بالتساوي، ٣ منهم استراتيجيات تكيفية وهي (إعادة التقييم الإيجابي، النقل، ضبط الاندفاع)، و ٣ منهم استراتيجيات لا تكيفية وهي (لوم الذات، ولوم الآخرين، الاجترار)، يخض المقياس لتدرج ليكرت الخماسي (دائماً وغالبا وأحيانا ونادراً وأبداً)، ويتم تقدير درجاتهم بطريقة تسلسلية بحيث (دائماً = ٥، وبالتدرج إلى أبداً = ١) في الاستراتيجيات التكيفية، والعكس في الاستراتيجيات اللا تكيفية.

الكفاءة السيكو مترية للمقياس.

صدق المقياس:

صدق المحكمين: تم حساب الصدق بعرض المقياس وعباراته (٧٠) عبارة على خمسة من أساتذة علم النفس التربوي، وتم استبعاد (١٠) عبارات تم الاتفاق على استبعادها في مقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة؛ وبذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٦٠) عبارة مقسمة على ٦ أبعاد.

صدق المحك الخارجي: قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات طلاب الجامعة (عينة الكفاءة السيكومترية = ٥٠) على مقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة (إعداد/ الباحث) ودرجاتهم على مقياس تنظيم الانفعال (إعداد/ سهام عبدالغفار عليوة، ٢٠١٤) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم ٠,٨٦٩ وهو معامل ارتباط موجب ودال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية.

صدق المفردات: قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق صدق المفردات (الاتساق الداخلي) بحساب معامل الارتباط بين درجات العبارات ودرجات الأبعاد التي تنتمي إليها على

مجموعة الكفاءة السيكمترية (ن=٥٠)، وقد وجد الباحث أن معاملات الارتباط تتراوح ما بين (٠,٧١٣-٠,٨٩٥)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة وموجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وتدل على تمتع مفردات المقياس بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية.

ثبات المقياس:

إعادة التطبيق: قام الباحث بحساب ثبات المقياس على (عينة الكفاءة السيكمترية ن=٥٠) بطريقتين هما: **إعادة التطبيق** بفاصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني، و**طريقة ألفا- كرونباخ**، وجدول (١) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (١) قيم معاملات الارتباط (الثبات) لأبعاد مقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة.

الأبعاد	إعادة التطبيق (معاملات الارتباط)	معاملات ألفا- كرونباخ
التقبل	٠,٨٣٥	٠,٧٣٤
ضبط الاندفاع	٠,٨٤٢	٠,٧٤٢
إعادة التقييم الإيجابي	٠,٨١٤	٠,٧٤٥
لوم الذات	٠,٨٥٦	٠,٧٣٨
لوم الآخرين	٠,٨٧٣	٠,٧٦٠
الاجترار	٠,٨٣٢	٠,٧٣٣

يتضح من جدول (١) إن جميع قيم معاملات الارتباط (الثبات) سواءً للأبعاد الفرعية للمقياس أو الدرجة الكلية موجبة ومرتفعة مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.

الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وجدول (٢) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٢) قيم معاملات الارتباط الداخلية بين درجات الأبعاد الفرعية

لمقياس تنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة

الأبعاد	البعد ٢	البعد ٣	البعد ٤	البعد ٥	البعد ٦
البعد ١	*٠,٧٤٢	*٠,٧٥٣	*٠,٧٦٢	*٠,٧٦٣	*٠,٧٥٨
البعد ٢	-	*٠,٧٦٢	*٠,٧٣٦	*٠,٧٥٢	*٠,٧٧٣
البعد ٣		-	*٠,٧٤٣	*٠,٧٤٥	*٠,٧١٤
البعد ٤			-	*٠,٧٥٢	*٠,٧٤٢
البعد ٥				-	*٠,٧٥٧

(* دالة عند مستوى ٠,٠١)

من جدول (٢) نجد أن معاملات الارتباط موجبة وبديل هذا على الاتساق الداخلي للمقياس.

٢- مقياس (د-٢) للاكتئاب (BDI-II). (إعداد/ غريب عبدالفتاح غريب، ٢٠١٥) قام مترجم المقياس بترجمة بنود مقياس بك الثاني للاكتئاب (BDI-II)، وتعليماته إلى اللغة العربية معتمداً على خبراته في دراسة الاكتئاب، ثم عرض الترجمة على مجموعة من أساتذة علم النفس في مصر والولايات المتحدة، وتلقى اقتراحات بالتعديلات، ثم تم إعداد الصورة المنقحة وعرضها مرة أخرى على أساتذة علم النفس للتأكد من الوصول للصورة المثلى لورقة أسئلة المقياس والتي تعبر بقدر الإمكان عما تتضمنه الصورة الأصلية من معان.

هدف المقياس:

يعتبر مقياس بك الثاني للاكتئاب (BDI-II) هو أحدث صورة مطورة لمقياس بك للاكتئاب (BDI)، وتعتمد على التقرير الذاتي لدى طلاب الجامعة والبالغين بدءاً من عمر ١٣ عام، وتتميز الصورة الحالية بأنه تم بناؤها وتصميمها بغرض تقييم الأعراض المتضمنة في محك تشخيص الاضطرابات الاكتئابية في الدليل الرابع التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية والصادر عن الجمعية الأمريكية للطب النفسي DSM-IV.

وصف المقياس:

يتكون مقياس بك الثاني للاكتئاب (BDI-II) في صورته النهائية من (٢١) بند تقيس أعراض الاكتئاب وهي: (١) الحزن، (٢) التشاؤم، (٣) الفشل السابق، (٤) فقدان الاستماع، (٥) مشاعر الإثم، (٦) مشاعر العقاب، (٧) عدم حب الذات، (٨) نقد الذات، (٩) الأفكار أو الرغبات الانتحارية، (١٠) البكاء، (١١) التهيج والاستثارة، (١٢) فقدان الاهتمام، (١٣) التردد، (١٤) انعدام القيمة، (١٥) فقدان الطاقة، (١٦) تغييرات في نمط النوم، (١٧) القابلية للغضب أو الانزعاج، (١٨) تغييرات في الشهية، (١٩) صعوبة التركيز، (٢٠) الإرهاق أو الإجهاد، (٢١) فقدان الاهتمام بالجنس.

عينة تقنين المقياس في البيئة المصرية:

تضم مجموعة المفحوصين (١١٤) من طلاب الجامعة (٤٤ إناث، ٧٠ ذكور)، كانت الإناث من (كلية البنات الإنسانية، جامعة الأزهر، تخصص اجتماع)، والذكور من (كلية التربية، جامعة الأزهر تخصص تكنولوجيا تعليم) بمتوسط عمري (٢٢.٣٣) عام، وانحراف معياري (١.٤٢).

تقدير درجات المقياس:

يتم تقدير درجات مقياس (BDI-II) بجمع تقديرات البنود الـ (٢١) التي يتكون منها المقياس، ويتم تقدير كل بند على مقياس يتكون من ٤ نقاط من (٠-٣)، ويعطى تقدير صفر للعبارة الأولى بكل بند، ثم تأخذ العبارة الثانية تقدير (١)، والثالثة تقدير (٣)، والرابعة تقدير (٣)، وإذا قام المفحوص باختيار متعدد لأحد البنود الـ (٢١)، أي إذا اختار أكثر من عبارة داخل البند، فإنه يتم حساب قيمة العبارة الأعلى.

ولابد من توجيه عناية خاصة للتصحيح السليم لبند التغييرات في نمط النوم وبند التغييرات في الشهية، وذلك لأن كل بند من البندين السابقين يتكون من سبع اختيارات منتظمة وهي (٠)، (١- أ)، (١- ب)، (٢- أ)، (٢- ب)، (٣- أ)، (٣- ب)، وذلك بهدف التفرقة بين الزيادة والنقصان في السلوك والدافعية، إذا ما اختار المفحوص الاختيار الأعلى، فإن وجود الزيادة والنقصان في أي من العرضين لابد من ملاحظته إكلينيكياً وذلك للأعراض التشخيصية.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:**ثبات المقياس:**

وصل معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق على مجموعة المفحوصين من طلاب الجامعة (ن=١١٤) بفاصل زمني مقداره أسبوعين إلى ٠.٧٤، بينما كان معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ إلى ٠.٨٣ وهو معامل دال عند مستوى ٠.٠٠١.

علاوة على ذلك أظهر التحليل الإحصائي معاملات الارتباط المصححة للبنود الفرعية للمقياس-٢١ بند- بالدرجة الكلية على المقياس بأنها دالة وتتعدى مستوى (٠.٠٥)، وتراوحت معاملات الارتباط بين درجات البنود الفرعية للمقياس والدرجة الكلية ما بين (٠.١٨) لنقد الذات، و(٠.٥٦) لصعوبة التركيز) وكانت أعلى الارتباطات بالترتيب التنازلي، البنود: صعوبة التركيز (٠.٥٦)، فقدان الطاقة (٠.٥٢)، ومشاعر العقاب (٠.٥٢)، انعدام القيمة (٠.٥١)، البكاء (٠.٤٩)، والحزن (٠.٤٨).

وكانت أقل هذه الارتباطات البنود: نقد الذات (٠.١٨)، تغييرات في الشهية (٠.٢٤)، وفقدان الاهتمام بالجنس (٠.٢٤)، ومشاعر الإثم (٠.٢٥)، والتشاؤم (٠.٣٢)، والأفكار أو الرغبات الانتحارية (٠.٣٥).

صدق المقياس:

تم دراسة صدق المفهوم لمقياس بك الثاني للاكتئاب بتقدير الصدق التقاربي والصدق التمييزي، وقد تم دراسة الصدق التقاربي بتطبيق كلا من الصورة الأولى المعدلة لمقياس بك للاكتئاب " الصورة المختصرة" ومقياس بك الثاني للاكتئاب على مجموعة المفحوصين من

طلاب الجامعة (ن=١١٤) وكان معامل الارتباط بينهما (٠.٧٦) وهو معامل دال عند ٠.٠١، بينما كان الصدق لتقاربي بين قياس بك الثاني للاكتئاب ومقياس القلق (A) وصل به معامل الارتباط بينهما إلى ٠.٤٢، حيث يمثل معامل الارتباط المنخفض بين مقياس بك الثاني للاكتئاب ومقياس القلق (A) نوع من الصدق التمييزي، كما تم دراسة الارتباط بين الدرجات على مقياس بك الثاني وبين الدرجات على مقياس تأكيد الذات وقد أظهرت النتائج ارتباط سالب ودال بين المقياسين مقداره (-٠.٣٧) وهو معامل دال عند مستوى ٠.٠١، وهذه النتيجة تتفق مع معاملات الارتباط في الدراسات السابقة التي تذهب لوجود علاقة عكسية بين كلا من الاكتئاب وتأكيد الذات.

الكفاءة السيكومترية للمقياس في البحث الحالي:

صدق المقياس:

صدق المحك الخارجي: قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة حساب صدق المحك الخارجي عن طريق التأكد من معامل الارتباط بين درجات طلاب عينة الكفاءة السيكومترية (ن=٥٠) على مقياس (د-٢) للاكتئاب (BDI-II) (إعداد/ غريب عبدالفتاح غريب، ٢٠١٥) ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب (إعداد / أحمد محمد عبدالخالق، ١٩٩٨) كمحك خارجي وقد بلغ معامل الارتباط بينهم ٠.٧٨٤ وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠١، مما يدل على أن هذا المقياس في صورته الحالية يتمتع بمعاملات صدق عالية ذات دلالة إحصائية.

ثبات المقياس:

إعادة التطبيق: قام الباحث بحساب ثبات المقياس على طلاب عينة الكفاءة السيكومترية (ن=٥٠) بطريقتين هما: **إعادة التطبيق** بفواصل زمني قدره (١٥) يوماً بحساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني وقد كان معامل الثبات ٠.٨١٦، و**طريقة ألفا-كرونباخ** وقد كان معامل الثبات ٠.٧٥٩، وهما دالان عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى ثبات الدرجة في المقياس.

مقياس جودة الحياة:

٣- مقياس جودة الحياة: ترجمة وتقنين/ حسنى زكريا النجار (٢٠١٢)

قام حسنى زكريا النجار (٢٠١٢) بترجمة وتعريب مقياس جودة الحياة لرايف وكيز Ryff, Keyes، وقد تم تعديل صياغة بعض العبارات لتتفق مع الثقافة في البيئة العربية.

٠,٩٨، ٠,٩٧، ٠,٩٨، ٠,٩٩) على الترتيب، ومن ثم فإن جميع معاملات الارتباط مرتفعة وموجبة ودالة مما يثبت صدق وكفاءة المقياس.

ثانياً- ثبات المقياس:

قامت معدة المقياس بالتحقق من الثبات باستخدام طريقتين:

طريقة إعادة التطبيق على عينة قوامها (٢٣٣) طالباً وطالبة بفاصل زمني قدره (١٥) يوم وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين للأبعاد والدرجة الكلية بين (٠,٨١-٠,٩٢) وهي قيم تشير إلى ثبات المقياس.

طريقة ألفا-كرونباخ على نفس المجموعة من الأفراد وقد تراوحت قيمة معاملات الثبات (ألفا) للأبعاد والدرجة الكلية بين (٠,٨١-٠,٨٨) وهي قيم مرتفعة وتشير إلى ثبات المقياس.

الكفاءة السيكومترية للمقياس في البيئة العربية:

قام معرب المقياس بالتأكد من صدق المقياس باستخدام طريقتين هما:

صدق المحك الخارجي:

حيث قام معرب المقياس الحالي بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن = ١١٠) طالباً وطالبة وتطبيق مقياس جودة الحياة إعداد/ حسن مصطفى (٢٠٠٧) على نفس العينة وبحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٧٨ - ٠,٩٢) للأبعاد والدرجة الكلية وهي قيم مرتفعة وموجبة وتشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الصدق.

الصدق العاملي:

استخدم معرب المقياس طريقة الصدق العاملي للمقياس لحساب الصدق باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج والتدوير المتعامد Varimax باستخدام الحاسب الآلي وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن = ١١٠) طالباً وطالبة، وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود ستة عوامل تشبعت عليها عبارات المقياس، وقد تم تحديد مدى دلالة التشبعات على العوامل بما أشار إليه كل من (آمال صادق وفؤاد أبو حطب، ١٩٩٦، ٦٤٠) من أنه يمكن اعتبار التشبعات دالة إذا كانت قيمة هذه التشبعات تزيد عن $\pm 0,3$ ، وهذا يشير إلى صدق البناء العاملي للمقياس .

التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي: صدق المقياس:

اعتمد الباحث الحالي في تقدير صدق المقياس على طريقة صدق المحك الخارجي، حيث قام بتطبيق المقياس الحالي على عينة حساب الكفاءة السيكومترية التي تكونت من (٥٠) طالبًا، وتطبيق مقياس جودة الحياة النفسية إعداد/ حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٧) على نفس العينة وبحساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب على المقياسين، كان معامل الارتباط بينهما (٠,٨٤٨) وهي قيمة مرتفعة تكفي للثقة في صدق هذا المقياس.

ثبات المقياس:

اعتمد الباحث الحالي في حساب معامل ثبات المقياس على طريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (١٥) يوم على عينة الكفاءة السيكومترية (ن = ٥٠) طالبًا، كان معامل الارتباط بينهما (٠,٨١٩)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى أن مقياس جودة الحياة يتمتع بدرجة مناسبة ومرتفعة من الثبات في البحث الحالي.

نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

١- نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب وتنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للكشف عن العلاقة بين الاكتئاب وتنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة، وجدول (٣) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجات الاكتئاب وتنظيم الانفعال لدى طلاب الجامعة (ن=٢٢٨)

الاكتئاب	تنظيم الانفعال
**٠,٩٣٦-	التقبل
**٠,٩٣٦-	ضبط الاندفاع
**٠,٩٣٥-	إعادة التقييم الإيجابي
٠,٩٣٣	لوم الذات
٠,٩٢٧	لوم الآخرين
٠,٩٢٧	الاجترار

* دالة عند مستوى ٠,٠٥ ** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من خلال جدول (٣) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الاكنتاب واستراتيجيات تنظيم الانفعال التكيفية لدى طلاب الجامعة (التقبل وضبط الاندفاع وإعادة التقييم الإيجابي)، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الاكنتاب واستراتيجيات تنظيم الانفعال اللاتكيفية لدى طلاب الجامعة (لوم الذات ولوم الآخرين والاجترار) عند مستوى ٠,٠١، وهذه النتيجة تشير إلى قبول الفرض الأول.

ويفسر الباحث وجود علاقة سلبية بين الاكنتاب والاستراتيجيات التكيفية لتنظيم الانفعال، لأن الشخص مرتفع الاستراتيجيات التكيفية لتنظيم الانفعال (التقبل وضبط الاندفاع وإعادة التقييم الإيجابي)، منخفض الاستراتيجيات اللاتكيفية لتنظيم الانفعال (لوم الذات ولوم الآخرين والاجترار) يواجه مشكلاته بتفكير منطقي إيجابي محاولاً عدم التأثر سلبياً بالمواقف المختلفة التي تحدث حوله، وعدم الاندفاعية في الحكم على الأمور المختلفة، والالتزان النفسي والتريث في الحكم على الأحداث والتصرف بوعي في المواقف المفاجئة والتصرف بحكمة في المواقف الطارئة، التي تحتاج إلى التريث في الحكم على الطريقة المثلى للتصرف فيها، والقدرة على وضع خطط واقعية مع اتخاذ كافة الإجراءات لتنفيذها، والنظرة الإيجابية للذات مع الثقة في الإمكانيات والقدرات، ومهارات الاتصال وحل المشكلات، والقدرة على ضبط وتنظيم المشاعر والانفعالات والتحكم فيها.

وهو ما يخالف اتصافه بالاكنتاب لذا جاءت العلاقة سلبية ذات دلالة إحصائية، وهو ما اتفق مع نتائج دراسة (Lin, et al. (2014 التي أشارت إلى ارتباط استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي بشكل سلبي وكبير مع القياس الأول ومتابعة قياس أعراض الاكنتاب، ودراسة (Vargahan, et al. (2014 التي أشارت إلى أن استراتيجيات الكمالية وتنظيم الانفعال شكلت ٣٦٪ من التغييرات في شدة أعراض الاكنتاب لدى الطلاب، ودراسة أسماء عثمان دياب (٢٠٢٠) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للانتحار وبين القصور في التنظيم الانفعالي.

٢- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الاكنتاب وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة".

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للكشف عن العلاقة بين الاكنتاب وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وجدول (٤) يوضح النتائج التي تم التوصل إليها.

جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجات الاكتئاب وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة (ن=٢٢٨)

الاكتئاب	جودة الحياة
**٠,٨٥٩-	الاستقلال الذاتي
**٠,٨٥٦-	الكفاءة البيئية
**٠,٨٦٤-	النمو الشخصي
**٠,٨٥٧-	العلاقات الإيجابية مع الآخرين
**٠,٨٦٧-	الهدف من الحياة
**٠,٨٦٦-	تقبل الذات
**٠,٨٦٦-	الدرجة الكلية

* دالة عند مستوى ٠,٠٥ ** دالة عند مستوى ٠,٠١

يتضح من خلال جدول (٤) أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الاكتئاب وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة (الاستقلال الذاتي، الكفاءة البيئية، النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الهدف من الحياة، تقبل الذات، والدرجة الكلية) عند مستوى ٠,٠١، وهذه النتيجة تشير إلى قبول الفرض الثاني.

يفسر الباحث وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة والاكتئاب بوجود تناقض بين الصفتين، فالشخص الذي يمتاز بجودة الحياة لديه تفكير إيجابي وقادر على مواجهة المواقف والأحداث من حوله بشكل يسهل عليه عدم التأثر سلبياً به وهو ذو بصيرة في التعامل مع الأحداث؛ حتى وإن كانت مفاجئة أو طارئة، كما يمتاز بالتفاؤل ومحاولة تحقيق أهدافه. وعلى العكس فإن الشخص الذي يتسم تكوينه النفسي بارتفاع الاكتئاب فإنه شخص يغلب على نظره المستقبلية السلبية والتشاؤم ويتوقع الشر ويهين نفسه له، ويتسم بالانطواء وظهور علامات الحزن والشك والتردد، ويصل به الأمر في بعض الأحيان إلى البكاء لأسباب تافهة، وظهور الانفعالات لأدنى سبب، وعدم الشعور بالأمن والنكوص والهروب الواضح من الواقع، وعدم الثقة، وعدم القدرة على مواجهة المستقبل، والخوف من التغيرات المتوقعة حدوثها في المستقبل، وصلابة الرأي والانسحاب.

وهو ما يتفق مع نتائج Hofmann, et al. (2017) التي حللت عدداً يصل إلى ٤٧ بحثاً يدرسون تأثير علاج الاكتئاب على جودة الحياة وأظهرت نتائجها تحسن جودة الحياة مع انخفاض الاكتئاب، ودراسة Alsubaie, et al. (2019) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاكتئاب وجودة الحياة، وأن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً وسيطاً بين

الإسهام النسبي لتنظيم الانفعال وجودة الحياة
في التنبؤ بالاكْتئاب لدى طلاب الجامعة

الاكْتئاب وجودة الحياة، فيما أظهرت نتائج دراسة (Jenkins, et al. (2021) ارتباط شدة أعراض الاكْتئاب مع ضعف جودة الحياة.

٣- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض على أنه: " تتنبئ درجات الطلبة على مقياس تنظيم الانفعال وجودة الحياة بدرجات الاكْتئاب لدى طلاب الجامعة ".
ولاختبار هذا الفرض استخدم الباحث أسلوب تحليل الانحدار المتعدد المتدرج لدرجات

الطلبة في تنظيم الانفعال وجودة الحياة بدرجات الاكْتئاب لدى طلاب الجامعة، ويوضح جدول (٥) نتائج تحليل الانحدار المتعدد.

جدول (٥) نتائج تحليل الانحدار المتعدد

لدرجات الاكْتئاب من خلال درجات الطلبة في تنظيم الانفعال وجودة الحياة

المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	قيمة B	الخطأ المعياري	قيمة Beta	قيمة " ت "	مستوى الدلالة	معامل التحديد R ²	قيمة " ف "
الثابت	الاكْتئاب	٤١,٠٣٢	٢,٢٤٩	-	١٧,٨٨٥	٠,٠١	٠,٩٤٢	** ٢٨٩,٩٦٧
التقبل		-٠,٤٧٣	٠,٦١٢	-٠,٥٣٧	٠,٧٧٣	غير دالة		
ضبط الاندفاع		-١,١٤٥	١,٠٨٢	١,٢٩٩	١,٠٥٨	غير دالة		
إعادة التقييم الإيجابي		١,٢٦٧	٠,٩٩١	١,٤٣٦	١,٢٧٨	غير دالة		
لوم الذات		٠,٤١٥	٠,١٣٨	٠,٤٨٣	٣,٠٠٥	٠,٠١		
لوم الآخرين		-٠,٧٧٨	٠,٣٣٨	-٠,٩٠٦	٢,٣٠٠	٠,٠٥		
الاجترار		٠,٨٠٣	٠,٣٠٦	٠,٩٢٩	٢,٦٢٥	٠,٠١		
الاستقلال الذاتي		-١,٦١٢	٠,٥٢٠	-٢,٠٩٠	٣,١٠٠	٠,٠١		
الكفاءة البيئية		٢,٠٧١	٠,٨٣٥	٢,٧٤١	٢,٤٨٢	٠,٠٥		
النمو الشخصي		-٠,١٧٤	٠,٤٧٤	-٠,٢٢٩	٠,٣٦٦	غير دالة		
العلاقات الإيجابية مع الآخرين		١,٧٥٤	٠,٥٠٤	٢,٢٦٤	٣,٤٨٢	٠,٠١		
الهدف من الحياة		١,١١٢	٠,٤٢٢	١,٤٦٨	٢,٦٣٦	٠,٠١		
تقبل الذات		-٠,٩٩٦	٠,٥٧٨	-١,٣١٦	١,٧٢٣	غير دالة		

** دالة عند مستوى ٠.٠١ * دالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل التحديد (R2) = ٠,٩٤٢، وهذا يعني أن المتغيرات مجتمعة تفسر حوالي ٩٤% من التغيرات الحادثة في الاكْتئاب لدى طلاب الجامعة؛ حيث بلغت قيمة " ف " للنموذج ٢٨٩,٩٦٧، وهي دالة عند مستوى ٠,٠١، وبذلك فإن حوالي

٩٤ % من التباين في درجات الاكتئاب لدى طلاب الجامعة يمكن تفسيره في ضوء هذه أبعاد تنظيم الانفعال وجودة الحياة لديهم، ويمكن كتابة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

الاكتئاب لدى طلاب الجامعة = $٠,٣٢ + ٠,٤١٥$ لوم الذات - $٠,٧٧٨$ لوم الآخرين + $٠,٨٠٣$ الاجترار - $١,٦١٢$ الاستقلال الذاتي + $٢,٠٧١$ الكفاءة البيئية + $١,٧٥٤$ العلاقات الإيجابية مع الآخرين + $١,١١٢$ الهدف من الحياة.

وتشير نتائج الفرض على أنه يمكن التنبؤ الاكتئاب لدى طلاب الجامعة من خلال بعض أبعاد تنظيم الانفعال وجودة الحياة لديهم؛ ويعني ذلك أنه كلما ارتفع مستوى تنظيم الذات التكيفي وجودة الحياة وانخفاض استراتيجيات تنظيم الانفعالي اللاتكيفي انخفض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة، وبذلك فقد تحقق صحة الفرض الثالث.

ويفسر الباحث مدى إمكانية تنظيم الانفعال وجودة الحياة مجتمعين من الإسهام بمقدار مرتفع في التنبؤ بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الاكتئاب وكل من تنظيم الانفعال وجودة الحياة.

كما أن الشخص القادر على مواجهة الاكتئاب وعدم تماديه في التأثير على طريقة تفكيره واتخاذ قرارات حياته، بالتالي هو قادر على تنظيم الانفعال في مواقف حياته المستقبلية ولديه نظرة إيجابية للحياة ولا تؤثر به أحداث الحياة الضاغطة بشكل سلبي بل يتخذ منها موطاً في محاولة تحسين قراراته المستقبلية ويأخذ منها دروساً وعبراً يبني بها شخصيته وسماتها الإيجابية مما يجعله يتسم بجودة الحياة، لذا فإن جودة الحياة وتنظيم الانفعال التكيفي وضعف تنظيم الانفعال اللاتكيفي يؤدون بالتبعية إلى انخفاض الشعور بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة، مما يؤثر على تحصيلهم الأكاديمي وحياتهم الأسرية والمستقبلية والمهنية .

ومن خلال ما سبق عرضه من نتائج يمكن قبول الفرض بأنه تنبئ درجات تنظيم الانفعال وجودة الحياة بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة..

التوصيات:

- ١- توجيه نظر القائمين على وضع المناهج مراعاة ما يتعرض له الطالب الجامعي من ضغوط أكاديمية ونفسية.
- ٢- إلقاء مزيد من الضوء على الطلاب المكتئبين للوقوف على أهم أسباب الاكتئاب ومعالجتها.
- ٣- العمل قدر الإمكان على تحسين استراتيجيات تنظيم الانفعال المنتشرة بين شباب الجامعة بصورة كبيرة.

الإسهام النسبي لتنظيم الانفعال وجودة الحياة
في التنبؤ بالاكنتاب لدى طلاب الجامعة

- ٤- إجراء المزيد من الأبحاث حول جودة الحياة ونسب انتشارها وأسبابها لندرة الدراسات التي تناولتها.
- ٥- إجراء المزيد من البرامج الإرشادية والتوعوية والعلاجية للحد من الاكنتاب وتحسين جودة الحياة لدى الطالب الجامعي.

البحوث المقترحة:

- ١- فعالية برنامج قائم على التفكير الإيجابي لتخفيف الاكنتاب لدى طلبة الجامعة.
- ٢- جودة الحياة وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والانفعالية لدى طلبة الجامعة.
- ٣- التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقتهم بتنظيم الانفعال لدى طلبة الجامعة.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- عكاشة، أحمد، وعكاشة، طارق (٢٠١٧). علم النفس الفسيولوجي، ط١٢، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- طلب، احمد علي (٢٠١٧). تنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين أنماط التعلق والسعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ٢٧(٢)، ٢٥٣ - ٢٥٥.
- جاد الرب، أحمد محمد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥١)، ج١، ٦٨-١.
- دياب، أسماء عثمان (٢٠٢٠). التفكير الانتحاري وعلاقته بالقصور في التنظيم الانفعالي وبعض الأنظمة الأسرية" دراسية سيكو مترية كينيكية". المجلة المصرية للدراسات النفسية. كلية التربية، جامعة الوادي الجديد، (١٠٩)، ٢٢-٤٨.
- باطة، أمال عبد السميع (٢٠١٢). جودة الحياة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ٥، القاهرة: عالم الكتب.
- النجار، حسني زكريا (٢٠١٢). البناء العاملي لجودة الحياة وعلاقته بكل من الذكاءات المتعددة ومفهوم الذات الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية، جامعة كفرالشيخ، مصر، (٦)، ٦١-١٣٣.
- الخنجي، خالد محمد (٢٠٠٦). علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة، الندوة الثانية لقسم علم النفس بعنوان: "علم النفس وجودة الحياة" في الفترة من ١٧ - ١٩ ديسمبر، مجلة كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، ٢٢٩ - ٢٥٤.
- عدس، عبد الرحمن وتوق، محي الدين (٢٠٠٧). المدخل إلى علم النفس. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- إبراهيم/ عبد الستار محمد (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي بالواقع في تخفيف أعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢ (١٦٦)، ٥١٢-٥٧٦.

الإسهام النسبي لتنظيم الانفعال وجودة الحياة
في التنبؤ بالاكئاب لدى طلاب الجامعة

- كاظم، علي مهدي و منسي، محمود عبد الحليم (٢٠٠٦). مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان، ١٧-١٩ ديسمبر، ٦٣-٧٨.
- غريب، عبد الفتاح غريب (٢٠١٥). مقياس الاكئاب (د-٢) BDI-II، ط٢، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الضبع، فتحى عبد الرحمن وشلبي، يوسف محمد (٢٠١٥). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٥ (٣)، ٢٣١-٣٠٥.
- الجوالده، فؤاد عيد (٢٠١٣). فاعلية برنامج تربوي قائم على نظرية العقل في تحسين جودة الحياة للأطفال ذوي الإعاقات التطورية والفكرية، دراسات العلوم التربوية، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، ٤٠ (١)، ١-٤١.
- رضوان، فوقية حسن (٢٠٠٥). علم النفس التطبيقي وجودة الحياة، المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، في الفترة من ١٥-١٦ مارس، ٩٥-١٠٤.
- المشاقبة، محمد أحمد خدام (٢٠١٤). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والآداب في جامعة الحدود الشمالية، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، المملكة العربية السعودية، ١٠ (١)، أبريل، ٣٣-٤٩.
- معوض، مروة نشأت (٢٠١٩). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية لدى طلاب الجامعة المكتئبين. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر، ٧٤ (٢)، ٤٧-٢.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484-496.
- American Psychiatric Association (2015). *Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorder* (5th edition), (DSM-5): Washington.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships

- with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Gilmour, H. (2008). Depression and risk of heart disease. *Health Reports*, 19(3), 7.15.
- Gross, J. J. (2002). *Handbook of emotion regulation*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Hilderley, L (2015). *Quality of Life the Rhode is Island cancer council*, Pawtucket: Inc.
- Hofmann, S. G., Curtiss, J., Carpenter, J. K., & Kind, S. (2017). Effect of treatments for depression on quality of life: a meta-analysis. *Cognitive behaviour therapy*, 46(4), 265-286.
- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2015). The role of emotion and emotion regulation in social anxiety disorder. *Current psychiatry reports*, 17(1), 1-9.
- Jenkins, P. E., Ducker, I., Gooding, R., James, M., & Rutter-Eley, E. (2021). Anxiety and depression in a sample of UK college students: a study of prevalence, comorbidity, and quality of life. *Journal of American college health*, 69(8), 813-819.
- Kuo, J. R., Fitzpatrick, S., Metcalfe, R. K., & McMMain, S. (2016). A multi-method laboratory investigation of emotional reactivity and emotion regulation abilities in borderline personality disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 50, 52-60.
- Lin, Y., Peng, J., Zhong, M., & Yi, J. (2014). Predictive value to depressive symptoms of stress and emotion regulation strategies in college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 22(3), 504-507.
- Mello, B. S. F., Monte, A. S., McIntyre, R. S., Soczynska, J. K., Custódio, C. S., Cordeiro, R. C., ... & Macêdo, D. S. (2013). Effects of doxycycline on depressive-like behavior in mice after lipopolysaccharide (LPS) administration. *Journal of Psychiatric Research*, 47(10), 1521-1529.

- Shorey, R. C., Cornelius, T. L., & Idema, C. (2011). Trait anger as a mediator of difficulties with emotion regulation and female-perpetrated psychological aggression. *Violence and victims*, 26(3), 271-282.
- Vargahan, F. A., Gharraee, B., Atef Vahid, M. K., & Habibi, M. (2014). The Role of Perfectionism Dimensions and Emotion Regulation Strategies in Predicting the Severity of Depressive and Anxiety Symptoms of University Students. *Iranian Journal of Psychiatry & Clinical Psychology*, 20(2).