

تنظيم المشاعر والمعنى في الحياة: مفتاح الصمود الأكاديمي للطلاب الجامعيين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 11, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تنظيم المشاعر والمعنى في الحياة: مفتاح الصمود الأكاديمي للطلاب الجامعيين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119592>

كم مرة شعرت بالإرهاق الشديد خلال دراستك الجامعية؟ ليس بسبب صعوبة المادة الدراسية فحسب، بل بسبب الضغوط المتراكمة، والقلق بشأن المستقبل، والشعور العام بفقدان الهدف؟ هذه المشاعر ليست استثنائية، بل هي جزء طبيعي من تجربة الطالب الجامعي. لكن، ما الذي يميز الطلاب الذين يتمكنون من تجاوز هذه العقبات بنجاح، والحفاظ على حماسهم الأكاديمي؟ سؤال يحاول الباحثون الإجابة عليه باستمرار.

منهجية البحث

قام الباحث محمد أصفاري وفريقه بإجراء دراسة شاملة شملت 405 طالباً جامعياً (211 أنثى و 194 ذكراً) خلال العام الدراسي 2023-2024. ركزت الدراسة على مفهوم "المرونة الأكاديمية" (Academic Buoyancy)، وهو قدرة الطالب على التعامل بفعالية مع التحديات الأكاديمية والعقبات التي تواجهه، والحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء والتحفيز. لم يكتفِ الباحثون بتقييم المرونة الأكاديمية، بل تعمقوا في فهم العوامل النفسية التي تساهم في بنائها. استخدم الباحثون استبيانات لتقييم ثلاثة متغيرات رئيسية: "تنظيم المشاعر الإدراكي" (Cognitive Emotion Regulation)، والذي يشير إلى الطرق التي يستخدمها الأفراد لتنظيم استجاباتهم العاطفية للمواقف المختلفة؛ و"المعنى في الحياة" (Meaning in Life)، وهو الشعور بأن حياة الفرد لها هدف وقيمة؛ وأخيراً، المرونة الأكاديمية نفسها.

لتحليل البيانات، استخدم فريق البحث تقنية "النمذجة المعادلة الهيكلية" (Structural Equation Modeling - SEM)، وهي أداة إحصائية متطورة تسمح بفحص العلاقات المعقدة بين المتغيرات المختلفة. كما استخدموا طريقة "التمهيد" (Bootstrap method) لتعزيز دقة النتائج الإحصائية. هذه المنهجية سمحت للباحثين بفهم ليس فقط ما إذا كانت هناك علاقة بين هذه المتغيرات، ولكن أيضاً *كيف* تتفاعل مع بعضها البعض.

نتائج البحث

أظهرت النتائج علاقة قوية بين الجانب التكيفي من تنظيم المشاعر الإدراكي (أي استخدام استراتيجيات إيجابية للتعامل مع المشاعر) والبحث عن المعنى في الحياة. بمعنى آخر، الطلاب الذين يميلون إلى التفكير بشكل إيجابي والتركيز على الجوانب الجيدة في المواقف الصعبة، هم أكثر عرضة للشعور بأن حياتهم لها معنى وهدف. والأكثر أهمية، اكتشف الباحثون أن المعنى في الحياة يلعب دوراً وسيطاً (Mediator) في العلاقة بين تنظيم المشاعر الإدراكي والمرونة الأكاديمية. وهذا يعني أن تنظيم المشاعر الإدراكي لا يؤثر بشكل مباشر على المرونة الأكاديمية، بل يؤثر عليها من خلال تعزيز الشعور بالمعنى في الحياة.

ولكن، لم تتوقف النتائج عند هذا الحد. أظهرت الدراسة أيضاً أن الجنس (الذكور والإناث) يلعب دوراً معدلاً (Moderator) في تأثير تنظيم المشاعر الإدراكي على المرونة الأكاديمية. وهذا يعني أن العلاقة بين تنظيم المشاعر والمرونة الأكاديمية تختلف بين الذكور والإناث. على وجه التحديد، وجد الباحثون أن تنظيم المشاعر الإدراكي له تأثير أقوى على المرونة الأكاديمية لدى الذكور مقارنة بالإناث.

دلالات البحث

تشير هذه النتائج إلى أن تعزيز الشعور بالمعنى في الحياة يمكن أن يكون استراتيجية فعالة لتحسين المرونة الأكاديمية لدى الطلاب. ويقترح الباحثون أن المؤسسات التعليمية يمكن أن تلعب دوراً هاماً في هذا الصدد من خلال تشجيع الطلاب على التواصل مع الطبيعة والمشاركة في الأنشطة الفنية، والتي يمكن أن تساعد في تعزيز الشعور بالهدف والقيمة. وهذا الأمر يبدو أكثر أهمية بالنسبة للطلاب الذكور، حيث أظهرت الدراسة أنهم يستفيدون بشكل أكبر من هذه الاستراتيجيات.

تضيف هذه الدراسة قيمة كبيرة إلى مجال علم النفس التربوي، حيث تقدم فهماً أعمق للعوامل النفسية التي تساهم في نجاح الطلاب الجامعيين. كما أنها توفر أساساً لتطوير تدخلات مستهدفة تهدف إلى تعزيز المرونة الأكاديمية والرفاهية النفسية للطلاب، مع الأخذ في الاعتبار الاختلافات بين الجنسين. إن فهم هذه الديناميكيات المعقدة يمكن أن يساعدنا في بناء جيل من الطلاب القادرين على مواجهة تحديات المستقبل بثقة وتفاؤل.

Reference

Asghari M. (2026). *The effects of cognitive emotion regulation on academic buoyancy among undergraduate students: the mediating role of meaning in life and the moderating role of gender*. BMC Psychology, 14(1), 173-173.

DOI: [10.1186/s40359-025-03950-z](https://doi.org/10.1186/s40359-025-03950-z)