Dirasat: Human and Social Sciences, Volume 53, No. 9, 2026, 9846

Deanship of Scientific Research

Ego Depletion as a Mediating Variable in the Relationship Between Emotion Regulation and Mental Health Among Students at Tafila Technical University

Mai Ahmad Mohadat *

Department of Counseling and Mental Health, College of Educational Sciences, The World Islamic Science & Education University, Amman, Jordan.

Received: 25/11/2024
Revised: 30/12/2024
Accepted: 17/3/2025
Published online: 10/6/2026

* *Corresponding author:*
May.mohadat@wise.edu.jo

Citation: Mhaidat, M. A. (2026). Ego Depletion as a Mediating Variable in the Relationship Between Emotion Regulation and Mental Health Among Students at Tafila Technical University. *Dirasat: Human and Social Sciences*, *53*(9). https://doi.org/10.35516/Hum.2026.9846

© 2026 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

Abstract

Objectives: This study aimed to investigate the levels of emotion regulation, mental well-being, and ego depletion among a sample of students at Tafila Technical University. Additionally, it examined the relationship between emotion regulation and both mental well-being and ego depletion, while also testing the mediating role of ego depletion in the relationship between emotion regulation and mental well-being.

Methods: A sample of 300 undergraduate students from various departments at Tafila Technical University participated in the study. Data were collected using the Arabic version of the Gross & John Emotion Regulation Questionnaire (2003), the Arabic short version of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS), and the Ego-Depletion Scale developed by Salmon et al. (2014). A descriptive-predictive approach was employed for analysis.

Results: The findings revealed that students tended to use cognitive reappraisal more frequently than expressive suppression when regulating emotions. The study also identified moderate to high levels of mental well-being and a moderate level of ego depletion among students. Additionally, a significant relationship was observed between emotion regulation, mental well-being, and ego depletion. The analysis confirmed the indirect effects of both cognitive reappraisal and expressive suppression on mental well-being through ego depletion, supporting the proposed mediating model.

Conclusions: The study highlights the need for counseling programs aimed at reducing ego depletion among university students to enhance their overall mental well-being.

Keywords: Emotion Regulation, Mental Well-being, Ego Depletion, University Students.

إجهاد ضبط النفس كمتغيروسيط في العلاقة بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية

مي أحمد مهيدات*

كلية العلوم التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

ملخّص

الأهداف: هدفت الدراسة الكشف عن مستوى تنظيم الانفعالات، والصحة النفسية، وإجهاد ضبط النفس لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية، والتحقق من العلاقة الارتباطية ومستوى دلالتها الإحصائية بين تنظيم الانفعالات وكلٍّ من الصحة النفسية، وإجهاد ضبط النفس لدى عينة من طلبة الجامعة، بالإضافة إلى اختبار صحة النموذج المقترح الذي ينطوي على الدور الوسيط لإجهاد ضبط النفس في العلاقة بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية لدى عينة من الطلبة.

المنهجية: تكونت عينة الدراسة من (300) طالبٍ وطالبةٍ من طلبة جامعة الطفيلة التقنية من مختلف التخصصات، طُبقت عليهم أدوات الدراسة، واستخدمت الباحثة مقياس تنظيم الانفعالات النسخة العربية من مقياس جروس وجون (Gross & John, 2003)، ومقياس الصحة النفسية النسخة العربية المختصرة من مقياس وارويك-إدنبرة (Warwick- Edinburgh) المستخدم في دراسة مارمارا وآخرون (Marmara, et al., 2022)، ومقياس إجهاد ضبط النفس من إعداد سالمون وآخرون (Salmon, et al., 2014)، كما تم استخدام المنهج الوصفي التنبؤي.

النتائج: أظهرت النتائج أن الطلبة يميلون إلى استخدام إعادة التقييم المعرفي بشكل أكبر من القمع التعبيري في تنظيم الانفعالات، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستويات متوسطة إلى مرتفعة من الصحة النفسية، ووجود مستوى متوسط من إجهاد ضبط النفس، كما كشفت الدراسة عن وجود علاقة بين تنظيم الانفعالات وكل من الصحة النفسية، وإجهاد ضبط النفس لدى طلبة الجامعة، كما أكدت النتائج وجود تأثيرات غير مباشرة ذات دلالة إحصائية لكل من إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري على الصحة النفسية من خلال إجهاد ضبط النفس، كما أكدت أن النموذج المقترح الذي ينطوي على الدور الوسيط لإجهاد ضبط النفس يتوسط العلاقة بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية.

الخلاصة: توصي الدراسة بإقامة البرامج الإرشادية التي تسهم في الحد من إجهاد ضبط النفس لدى طلبة الجامعات.

الكلمات الدالة: تنظيم الانفعالات، الصحة النفسية، إجهاد ضبط النفس، طلبة الجامعة.

مقدمة

تُعدّ فترة الدراسة الجامعية من أكثر المراحل ديناميكية في حياة الطلبة؛ إذ يرافقها مجموعة من التغيرات والمسؤوليات التي تستدعي قدرتهم على التنظيم الذاتي، فيجد الطلبة أنفسهم مسؤولين عن تخطيط وتنظيم ذاتهم عن طريق تنظيم معارفهم وتحديد أهدافهم والتكنيكات الملائمة لهم، وكذلك تنظيم ذاتهم عن طريق تنظيم انفعالاتهم التي تؤثر في تعلمهم، فإذا كان تقييمهم غير مرضٍ، فإنه ستتولد لديهم العديد من المشاعر السلبية، والتي يتبعها سلوكات لاحقة نتيجة لهذه المفارقة ما بين الهدف والواقع.

ويتم النظر إلى الانفعالات على أنها لا تُقاوم، ولها تأثير كبير ومباشر على سلوكات الفرد؛ فالانفعالات عمليات متعددة المكونات تتكشف مع مرور الوقت في المجالات السلوكية أو التجريبية أو الفسيولوجية، ولكن هناك تأكيدات مستمرة على أن الأفراد الأكثر مرونة في التعامل مع انفعالاتهم، يستطيعون التحكم بكل جانب من جوانبها؛ كالانتباه للتقييمات المعرفية المرافقة لها وعواقبها الفسيولوجية وكيفية تنظيمها (Koole, 2009).

وأشار ويبتير وهادوين (Webter & Hadwin, 2015) إلى أنه من المهم فحص كيفية إدارة الطلبة لانفعالاتهم أثناء سعيهم لتحقيق أهدافهم وعدم الاكتفاء فقط بفحص دور هذه الانفعالات؛ لذا هناك خمس استراتيجيات تُستخدم في تنظيم هذه الانفعالات كان قد وضعها جروس (Gross)؛ وهي: 1. اختيار الموقف (الاقتراب أو تجنب الأفراد أو الأماكن أو الأشياء المعينة)، 2. تعديل الموقف (تغيير الجوانب الخارجية للموقف بشكل مباشر)، 3. الانتباه (إعادة تركيز الانتباه أو تشتت الانتباه بعيدًا عن جوانب معينة أو موقف ما)، 4. التغيير المعرفي (تعديل التقييمات أو التفسيرات للموقف)، 5. تعديل الاستجابة (تغيير الاستجابات بشكل مباشر لموقف ما).

ترتبط استراتيجيات تنظيم الانفعالات في المواقف المختلفة بالرفاه النفسي والعقلي والأداء الجيد بين الأفراد، وذلك عن طريق الإدراك الدقيق للانفعالات وتقييمها واستخدامها بشكل فعال لخدمة المعالجة المعرفية والفهم الفعال، والوصول للمفاهيم ذات الصلة بها والقدرة على تنظيم انفعالات الفرد والآخرين (Diamond & Aspinwall, 2003).

وتُعنى عملية تنظيم الانفعالات بقدرة الأفراد على تعديل انفعالاتهم بوعي أو بغير وعي بشكل مناسب لمتطلبات البيئة عن طريق تبني "استراتيجيات تنظيمية" تعمل على تعديل حجم و/أو نوع تجربتهم الانفعالية، أو الحدث المثير للانفعالات، ويختلف تنظيم الانفعالات كعملية عن توليدها، وعلى الرغم من صعوبة هذه المفارقة، إلا أن هناك تأكيدًا بأن تنظيم الانفعالات الجيد يتبعه نتائج صحية جيدة وتحسين في العلاقات والأداء الأكاديمي وأداء المهام، وبالمقابل فإن صعوبة تنظيمها ترتبط بمجموعة من الاضطرابات؛ مثل اضطراب الشخصية الحدية والاكتئاب الشديد واضطرابات الأكل واضطراب ثنائي القطب والقلق العام والاجتماعي؛ لذا فإن العلاج يكون بالتدريب على تنظيم الانفعالات بما في ذلك العلاج السلوكي الجدلي والعلاج الذي يركز على العاطفة والقبول، والعلاج القائم على اليقظة الذهنية (Diamond & Aspnwall, 2003).

وتقلل استراتيجيات تنظيم الانفعالات من آثار الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة؛ إذ إن هناك علاقة وطيدة بين الضغط الأكاديمي والصحة النفسية لطلبة الجامعة، ويصاحب ارتفاع مستويات الضغط الأكاديمي ارتفاع في مستويات الضغط النفسي، التي تزيد من احتمالية المعاناة من ضعف الصحة النفسية؛ لذلك لا بد من وضع البرامج المعنية بتعزيز آليات التكيف في المواقف الصعبة وإدارتها داخل البيئة الأكاديمية (Thomas & Zolkoski, 2020).

ويعاني الأفراد من مشكلات الصحة النفسية لفترات طويلة، والتي تؤثر على الأداء المعرفي وتنظيم الانفعالات ونوعية الحياة بشكل عام؛ لذا لا بدّ من الاهتمام بالصحة النفسية؛ كونها أساس الأداء الفعال للفرد وللمجتمع، والتي عن طريقها يدرك الأفراد قدراتهم للتعامل مع ضغوط الحياة بشكل منفتح وفعال، ويقدمون مساهمات لمجتمعاتهم، ويقيمون علاقات مُرضية، وغالبًا ما تُستخدم الصحة النفسية في الأدبيات الأكاديمية؛ كون الصحة النفسية بناءً معقدًا يغطي كلا من التأثير والأداء النفسي من خلال منظورين متميزين؛ هما منظور المتعة كالتجربة الذاتية للسعادة والرضا عن الحياة، ومنظور الحياة الجيدة وتحقيق الذات (Kun, et al., 2017).

وعلى الطالب الذي يرغب بتأدية أفضل ما لديه أن يتحكم بنفسه وأن يوظف جهده العقلي من أجل الأهداف القيمة؛ فلكي يحصل الطالب على درجات مرتفعة في الجامعة يجب عليه أن يدرس بجد، وأن يستخدم جهده العقلي للتغلب على "العوامل الداخلية"؛ كالملل، أو "العوامل الخارجية"؛ كبدائل سلوكية يقترحها الأصدقاء (Hagger, et al., 2010).

ويتعرض الطلبة الجامعيون للضغوط الأكاديمية والتوتر بشكل دائم، والتي تؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي، ويسهم إعادة التقييم في تقليل التوتر بتأثيره على المرونة؛ لذا لا بدّ أن تكون التدخلات قائمة على زيادة استخدام إعادة التقييم المعرفي، وتعزيز قدرتهم على معالجة المعلومات العاطفية، وذلك عن طريق زيادة قدرة الطالب على تغيير الإشارات الداخلية والبيئية بطريقة تدعم التنظيم العاطفي، وتعزز القدرة على مواجهة المواقف السلبية والمساهمة في الاستجابات التكيفية للتوتر؛ إذ إن الطلبة ذوي المرونة المرتفعة غالبًا ما يكونون أكثر قدرة على إدارة الضغوطات (Thomas & Zolkoski, 2020).

كما يعاني بعض الطلبة الجامعيين من مجموعة من الاضطرابات الشائعة، ويسهم اكتشاف هذه الاضطرابات وعلاجها بشكل فعّال في التقليل من مستوى إجهاد ضبط النفس لديهم، ويرفع من مستوى الأداء التعليمي والنفسي والاجتماعي لديهم (Harrer, et al., 2019).

إن طاقة الفرد للتنظيم الذاتي تأتي من الأنا وهو مورد محدود، فإذا بذل الفرد قصارى جهده في التنظيم الذاتي، فقد يكون من الصعب عليه

ممارسة التنظيم الذاتي في مهمة أخرى؛ مما يجعله يشعر بأنه لم يتبقَّ لديه الطاقة للتنظيم الذاتي لمشاعره الداخلية، ومن ثَمَّ يزيد العبء النفسي واستنزاف الموارد العقلية لديه (Gissbdel, et al., 2018).

ويؤدي استخدام موارد ضبط النفس بشكل مفرط إلى استنزافها، ومن ثَمَّ يصبح نظام الفرد مثبطًا؛ لذا يلجأ الفرد إلى الاعتماد على الحواس في اتخاذ القرارات، وتظهر الميول نحو سلوكات غير عقلانية تنطوي على المخاطرة (Fan, et al., 2024).

وأصبحت متطلبات ضبط النفس جزءًا أساسيًّا في بيئة العمل والدراسة؛ كونها تنطوي على تثبيط أو تعديل أو تجاوز ردود الأفعال العفوية والتلقائية في الرغبات التي من شأنها التعارض مع الهدف ومع السلوك الموجه، ومن ثَمَّ التأثير على الصحة النفسية؛ فالقدرة على ضبط النفس في البيئة المجهدة تُعتبر موردًا تنظيميًّا مهمًا، ولكنه يُستنزف عن طريق الاستخدام؛ أي أن حالة الاستنزاف تأتي بعد المجهود، وبالمجمل فإنه يُشار إلى إجهاد ضبط النفس بأنه استنزاف الأنا، والذي يتميز بمشاعر الإرهاق وانخفاض قوة الإرادة وانخفاض القدرة على ضبط النفس، والتي تؤدي إلى ضعف الأداء في وقت لاحق (Gombert, et al., 2020).

ويُعدّ ضبط النفس موردًا مهمًا للوفاء بمتطلبات ومعايير محددة ولتحقيق النجاح في عدة مجالات؛ كالتفوق الدراسي والوفاء بالمهام المهنية والعلاقات الإيجابية، وتعتمد القدرة على ضبط النفس على مورد محدد يشبه الطاقة، والذي عند استخدامه بشكل متكرر قد ينضب؛ لذا فإن إجهاد ضبط النفس يشير إلى حالة تضاؤل موارد ضبط النفس عندما يُخفق الطالب في ذلك (Maranges & Bawmester, 2019).

ويؤثر إجهاد ضبط النفس بشكل غير مناسب على الأنشطة الفكرية ذات المستوى المرتفع؛ فهو يضعف الإدراك والاستدلال المنطقي والاستنتاج، ويؤثر سلبًا على العمليات المعرفية عالية المستوى لدى الطلبة، كما أنه يؤثر بشكل ضار على تنظيم قلق الاختبار لديهم (Bertrams, et al., 2013).

وقد حظي كل من مفهوم تنظيم الانفعالات، والصحة النفسية، وإجهاد ضبط النفس باهتمام العديد من الباحثين والعلماء؛ إذ أجرى ويبستر وهادوين (Webster & Hadwin, 2015) دراسة في كندا، هدفت الكشف عن تقارير الطلبة الجامعيين عن الانفعالات وتنظيمها أثناء الدراسة من منظور التعلم المنظم ذاتيًّا، وقد بلغ عدد أفراد العينة (111) من الطلبة الجامعيين في السنة الأولى، واشتملت التقييمات الذاتية لتحقيق الأهداف والانفعالات تقييمات الشدة والأوصاف المفتوحة لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات، وقد أكدت النتائج أن المشاعر الإيجابية رافقها تقييمات ذاتية إيجابية لتحقيق الأهداف، والمشاعر السلبية رافقها تقييمات سلبية ذاتية لتحقيق الأهداف، وأكد الطلبة تفعيل الاستراتيجيات التي تُنظم انفعالاتهم.

وأجرى جيسبيل وآخرون (Gissubel, et al., 2018) دراسة للكشف عن أثر إجهاد ضبط النفس في المتغيرات المعرفية والانفعالية لدى الطلبة الجامعيين، وأكدت النتائج أن 92% من طلبة الجامعات معرضون لإجهاد ضبط النفس، وأنه موجود لدى الطلبة من خلال حزمة واسعة من "المتغيرات المعرفية والعاطفية"؛ مثل ضبط النفس والذاكرة المستقبلية والقلق.

وأجرى ماكدونالد وبرايس (MacDonald & Price, 2019) دراسة هدفت الكشف عن الصعوبات في تنظيم الانفعالات باعتبارها وسيطًا محتملًا للعلاقة بين التعاطف واستيعاب الأعراض لدى طلبة الجامعات، واشتملت عينة الدراسة على (616) طالبًا وطالبةً أكملوا سلسلة من استبيانات التقرير الذاتي لقياس التعاطف، والصعوبات في تنظيم الانفعالات، وأعراض الاكتئاب والقلق والتوتر، وأظهرت النتائج أن الصعوبات في تنظيم الانفعالات توسطت العلاقة بين التعاطف العاطفي واستيعاب الأعراض، كما أكدت النتائج أن تطوير مهارات تنظيم الانفعالات وممارستها لدى الطلبة قد يمثل أحد العناصر المهمة للتدخلات الوقائية الموجهة نحو المهارات وبرامج تعزيز الصحة لكبح الأعراض الداخلية لدى الطلبة الذين يميلون إلى إظهار مستويات عالية من التعاطف الذاتي.

وقام شيرفونكسكي وهنت (Chervonsky & Hunt, 2019) بدراسة هدفت الكشف عن تنظيم الانفعالات والصحة النفسية والرفاهية لدى المراهقين الشباب، إذ تناولت العلاقة بين تنظيم الانفعالات واستراتيجياته "(إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري)"، والنتائج الاجتماعية "(إيذاء الأقران، ورضا الصداقة، ورضا الأسرة)" وأثره على الصحة النفسية "(القلق والاكتئاب)" مع مراعاة متغير الجنس، وأكدت النتائج وجود "علاقة عكسية" بين استخدام القمع والرفاهية الاجتماعية، كما أكدت أن استخدام إعادة التقييم المعرفي ربما يوفر الحماية ضد الآثار الاجتماعية السلبية باستخدام استراتيجية القمع، وأن استراتيجيات تنظيم الانفعالات والصحة النفسية والنتائج الاجتماعية تعتبر أدوارًا مهمة ومترابطة في رفاهية الشباب.

وأجرى ثوماس وكالسكازكسي (Thomas & Zolkoski, 2020) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين الذكاء العاطفي وميول التنظيم العاطفي والمرونة والإجهاد لدى الطلبة الجامعيين في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد تكونت العينة من (277) طالبًا وطالبةً، واستُخدم مقياس الذكاء العاطفي الموجز، واستبيان تنظيم العاطفة، ومقياس المرونة الموجز، ومقياس الإجهاد المتصور، وبينت النتائج أن استخدام إعادة التقييم المعرفي كان له تأثير غير مباشر على التوتر المتصور من خلال المرونة، كما قدمت الدراسة دليلًا على أن الذكاء العاطفي يمارس تأثيرًا غير مباشر على التوتر عن طريق إعادة التقييم المعرفي والمرونة لدى الطلبة الجامعيين.

وقام كاكون وآخرون (Chacoon, et al., 2021) بدراسة هدفت إلى تطوير نموذج المعادلة الذي يدمج "الاحتياجات النفسية الأساسية" لدى الطلبة، وقد أُستخدم مقياس الاحتياجات النفسية الأساسية، ومقياس تنظيم الانفعالات، واستبيان الضغط الأكاديمي، وأكدت النتائج على وجود "علاقة

إيجابية" بين الحاجة إلى الاستقلالية وبعدي التنظيم العاطفي- إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري، وكانت احتياجات الاستقلالية والكفاءة مرتبطة بشكل إيجابي بإعادة التقييم المعرفي، وترتبط بشكل سلبي بالقمع التعبيري، وأكدت النتائج أن الطلبة استفادوا بشكل أفضل من تنظيم الانفعالات بهدف السيطرة على التوتر الأكاديمي.

وأجرى الحربي وربابعة (Al-harbi & Rababaa, 2021) دراسة في الأردن هدفت التعرف إلى درجة استنزاف الأنا وقلق المستقبل والعلاقة بينهما بين طالبات الجامعة، تم تصميم مقياس استنزاف الأنا وقلق المستقبل، وقد تشكلت عينة الدراسة من (560) طالبة، وأظهرت النتائج أن استنزاف الأنا وقلق المستقبل جاءا بدرجة متوسطة، كما أكدت وجود علاقة ارتباطية بين استنزاف الأنا وقلق المستقبل، وأن استنزاف الأنا يعتبر مؤشرًا جيدًا لقلق المستقبل.

وقام براندو وآخرون (Brando, et al., 2022) بدراسة في البرتغال هدفت الكشف عن الفروق الفردية ودورها بالارتباط بالأهداف العاطفية واختيار استراتيجية تنظيم الانفعالات والصحة النفسية، وقد تكونت العينة من (400) شاب بالغ، وأظهرت النتائج أن الشباب يميلون إلى استخدام إعادة التقييم المعرفي أكثر من القمع التعبيري، وأن إعادة التقييم المعرفي أكثر إيجابية، ويرتبط بالصحة النفسية، كما أن الأهداف العاطفية ترتبط بالصحة النفسية للأفراد من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعالات.

وأجرى فان وآخرون (Fan, et al., 2024) دراسة لبحث العلاقة بين القلق كحالة والتسويف الأكاديمي بين طلاب الجامعات مع التركيز على إجهاد ضبط النفس كتغير وسيط والدور المعتدل للجنس، وقد تم تطبيق مقياس إجهاد ضبط النفس ومقياس قلق الحالة ومقياس المماطلة غير العقلانية، واشتملت عينة الدراسة على (3370) طالبًا جامعيًّا، وأكدت النتائج أن القلق كحالة يرتبط بشكل إيجابي مع إجهاد ضبط النفس والتسويف الأكاديمي، في حين يرتبط إجهاد ضبط النفس بشكل إيجابي بالتسويف الأكاديمي، ويعتبر القلق بوصفه سمة بمثابة مؤشر إيجابي للتسويف الأكاديمي، بالإضافة لذلك فإن إجهاد ضبط النفس يتوسط جزئيًّا في العلاقة بين قلق السمة والتسويف الأكاديمي.

وبالاطلاع على ما سبق من دراسات، يلحظ بأنها تناولت عدة متغيرات، إذ تم دراسة تنظيم الانفعالات مع التعاطف والتسويف الأكاديمي وغيرها من المتغيرات، كما تم دراسة الصحة النفسية ومستواها لدى طلبة الجامعة وإجهاد ضبط النفس ومستواه لدى طلبة الجامعة وعلاقته بقلق المستقبل، إلا أنه حسب علم الباحثة لم تتم دراسة العلاقة بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية عندما يكون إجهاد ضبط النفس كمتغير وسيط؛ لذا جاءت الدراسة الحالية لدراسة هذه المتغيرات مجتمعة والخروج بنموذج من الممكن اعتماده في الأوساط الأكاديمية والبحثية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

إن قدرة الطلبة الجامعيين على تنظيم استجاباتهم الانفعالية للأحداث اليومية، واختبار "الاستجابات المناسبة" لتنظيم انفعالاتهم يرتبط بالصعوبات النفسية، وبمشكلات الصحة الجسدية، ومن ثَمَّ تراجع مستويات المرونة؛ الأمر الذي يؤدي إلى انهيار القدرة على مواجهة الضغوط المختلفة نتيجة لاستنزاف الطاقة النفسية، ومن ثَمَّ استنزاف الموارد والطاقات النفسية والذاتية؛ الأمر الذي يقود إلى إجهاد ضبط النفس بصورة واضحة (Gissuble, et al., 2018).

وقد توصلت العديد من الدراسات إلى وجود "علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية" لدى الأفراد، إذ أشار براندو وآخرون (Brando, et al., 2022) إلى أن الانفعالات ترتبط بالصحة النفسية للأفراد من خلال استراتيجيات تنظيم هذه الانفعالات، كما أكد كاكون وآخرون (Chacoon, et al., 2021) وجود "علاقة إيجابية ارتباطية بين تنظيم الانفعالات والسيطرة على التوتر الأكاديمي".

وبالرغم من أن الدراسات السابقة أثبتت أن القدرة على إدارة العواطف بشكل فعّال أمر بالغ الأهمية للصحة والنمو النفسي والاجتماعي للطلبة الجامعيين، إلا أن الدراسة الحالية حاولت تقديم نموذج افتراضي نظري لإجهاد ضبط النفس كمتغير وسيط في العلاقة بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية، وبالتحديد تحاول "الدراسة الحالية" الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1- ما مستوى تنظيم الانفعالات والصحة النفسية وإجهاد ضبط النفس لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟

2- ما نوع العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعالات وكل من الصحة النفسية وإجهاد ضبط النفس لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟

3- ما طبيعة الدور الوسيط الذي يؤديه ضبط النفس في العلاقة بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟

فروض الدراسة

- الفرض الأول: "إن مستوى شيوع كل من تنظيم الانفعالات والصحة النفسية وإجهاد ضبط النفس منخفض لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية".
- الفرض الثاني: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية وإجهاد ضبط النفس لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية".
- الفرض الثالث: "يمكن للنموذج المقترح من الدراسة أن يكون إجهاد ضبط النفس كمتغير وسيط ومعدل للعلاقة بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية".

أهداف الدراسة

حاولت الدراسة الحالية التحقق من الأهداف الآتية:

- "التعرف إلى مستوى تنظيم الانفعالات، والصحة النفسية، وإجهاد ضبط النفس لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية".
- "التحقق من العلاقة الارتباطية بين تنظيم الانفعالات، والصحة النفسية وإجهاد ضبط النفس لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية".
- "اختبار صحة النموذج المقترح لتأثير إجهاد ضبط النفس كمتغير وسيط في العلاقة بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية".

أهمية الدراسة

أولًا: "الأهمية النظرية"

تكمن أهمية الدراسة الحالية في محاولتها تقديم دراسة بحثية يمكن الاعتماد عليها لمعرفة طبيعة العلاقة بين تنظيم الانفعالات، والصحة النفسية، وإجهاد ضبط النفس لدى الطلبة، مما يسلط الضوء على تلك المتغيرات والاهتمام بها، كما أن هذه المتغيرات والبحث فيها تعتبر إضافة للمكتبة العربية.

ثانيًا: "الأهمية التطبيقية"

تتضح الأهمية التطبيقية للدراسة فيما تسعى إلى تحقيقه، من خلال النتائج التي سيتم الوصول إليها والتي ترتكز فيما يلي:

- توجيه أنظار المهتمين بالعمل مع الطلبة كأساتذة الجامعات والإدارات المتنوعة إلى أهمية مراعاة الاستراتيجيات التي تسهم في تنظيم الانفعالات مثل إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري.
- لفت أنظار المهتمين برعاية الصحة النفسية للطلبة إلى مراعاة المعايير المهمة واللازمة للمحافظة على الصحة النفسية لديهم ضمن أعلى المستويات.
- حث الباحثين في مجال الصحة النفسية إلى ضرورة البحث في طبيعة العلاقة ما بين تنظيم الانفعالات، والصحة النفسية، وإجهاد ضبط النفس.
- توجيه الباحثين في العلوم الإنسانية إلى ضرورة تنويع المداخل البحثية للكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات المختلفة، والتي تكون على علاقة وثيقة بالطلبة الجامعيين.

مصطلحات الدراسة

- **تنظيم الانفعالات:** هو مرونة ديناميكية في الانفعالات والخبرة والقدرة على متابعة الأهداف المختلفة، وتحديد أولوياتها والقدرة على تعبئة العواطف والمعارف بشكل انتقائي واستباقي في خدمة أهداف محددة السياق ومحددة تنمويًا ((Gross, 1998). "ويُعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس تنظيم الانفعالات ببعديه إعادة التقييم العاطفي والقمع التعبيري".
- **الصحة النفسية:** هي حالة من الرفاهية الذاتية والرفاه النفسي، التي يدرك عن طريقها الفرد إمكاناته الخاصة التي تمكنه من مواجهة ضغوط الحياة ومصاعبها، بحيث يكون منتجًا في مجتمعه، ويصبح عاملًا وقائيًا ضد الأفكار المتطفلة والضيق النفسي (Arslam, et al., 2020). "ويُعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصحة النفسية".
- **إجهاد ضبط النفس**: هو انخفاض مؤقت في القدرة على ضبط النفس؛ كالتحكم بالسلوك واتخاذ الخيارات والبدء بإجراء ما بسبب مجهود سابق لضبط النفس أدى إلى استنفاد مورد مشترك، ويمكن تفسيرها بأنها حالة من ضعف النفس يمكن أن تتطور (Baumeister, 1998). "ويعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس إجهاد ضبط النفس".

محددات الدراسة

تتضمن "محددات الدراسة" ما يأتي:

- استخدام عينة من جامعة واحدة؛ مما قد يحد من تعميم النتائج.
- الاعتماد على أدوات التقرير الذاتي؛ مما قد يؤدي إلى تحيز الاستجابة.

منهجية الدراسة

تصميم الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية المنهج "الوصفي التحليلي"، ويُعدّ هذا المنهج مناسبًا لدراسة العلاقات بين المتغيرات وفحص النماذج النظرية في العلوم الاجتماعية والسلوكية (Hair, at al., 2017).

مجتمع الدراسة وعينته

تكوَّن مجتمع الدراسة من "جميع طلبة جامعة الطفيلة التقنية" المسجلين في العام الدراسي 2023/2022 والبالغ عددهم 9212 طالبًا وطالبةً. وتم اختيار عينة "عشوائية طبقية" مكونة من (330) طالبًا وطالبةً، تمثل (3.6%) من مجتمع الدراسة. والجدول (1) يوضح التوزيعات التكرارية للبيانات الديموغرافية للطلبة.

جدول (1): التوزيعات التكرارية للبيانات الديموغرافية

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	135	45%
	أنثى	165	55%
العمر	18-20 سنة	90	30%
	21-23 سنة	150	50%
	24 سنة فأكثر	60	20%
الكلية	العلوم الإنسانية	105	35%
	العلوم الطبيعية	75	25%
	الهندسة	60	20%
	إدارة الأعمال	60	20%
المستوى الدراسي	السنة الأولى	75	25%
	السنة الثانية	90	30%
	السنة الثالثة	75	25%
	السنة الرابعة	60	20%

أدوات الدراسة

تم استخدام استبانة إلكترونية تتكون من الأدوات الآتية:

- مقياس إجهاد ضبط النفس (11 فقرة): تم تطويره استنادًا إلى دراسة سالمون وآخرون (Salmon, et al., 2014)، ويتمتع بموثوقية جيدة، إذ تبلغ قيمة ألفا كرونباخ (0.83).
- مقياس تنظيم الانفعالات (10 فقرات): النسخة العربية من مقياس جروس وجون (Gross & John, 2003)، ويتكون من عاملين بتدرج سباعي، العامل الأول إعادة التقييم المعرفي وله (6) فقرات بموثوقية ألفا (0.79)، والعامل الثاني القمع التعبيري وله (4) فقرات، بموثوقية ألفا (0.73).
- مقياس الصحة النفسية (7 فقرات): النسخة العربية المختصرة من مقياس وارويك-إدنبرة (Warwick- Edinburgh) المستخدم في دراسة مارمارا وآخرون (Marmara, et al., 2022)، إذ تكونت النسخة الأصلية للمقياس من (14) فقرة، وفي عام 2009 قام ستيوارت وآخرون بتطوير نسخة مختصرة من مقياس وارويك-إدنبرة للصحة النفسية، وتكون هذا الإصدار من سبعة عناصر من WEMWBS الأصلي، وهي العناصر (1، 2، 3، 6، 7، 9، 11)، بمعامل ألفا كرونباخ (0.89).

وقد تم التحقق من صدق الأدوات وثباتها باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ومعامل ألفا كرونباخ.

إجراءات جمع البيانات

بعد الحصول على الموافقات اللازمة، تم توزيع الاستبانة "إلكترونيًا" على عينة الدراسة، واستمرت عملية جمع البيانات مدة أربعة أسابيع، مع إرسال تذكير أسبوعي للمشاركين. بلغ معدل الاستجابة 91% (300 استبانة مكتملة).

التحليل الإحصائي

تم استخدام برنامجي SPSS (الإصدار 26)، و SmartPLS (الإصدار 4) لتحليل البيانات. وتضمنت الأساليب الإحصائية ما يأتي:

1. الإحصاءات الوصفية: باستخدام SPSS لحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والتكرارات.
2. تحليل الاعتمادية: باستخدام معامل ألفا كرونباخ ومعامل الثبات المركب (CR) في SmartPLS .
3. تحليل الصدق، ويتضمن:

- الصدق التقاربي: باستخدام متوسط التباين المستخلص (AVE) في SmartPLS .
- الصدق التمايزي: باستخدام معيار Fornell-Larcker ونسبة HTMT في SmartPLS .

4. تقييم النموذج البنائي:

- معاملات المسار وقيم :T لتحديد قوة العلاقات واتجاهها بين المتغيرات.
- معامل التحديد :(R^2) لتقييم القدرة التفسيرية للنموذج.
- حجم التأثير :(f^2) لتقييم الأهمية العملية للتأثيرات.
- الصلة التنبؤية :(Q^2) لتقييم القدرة التنبؤية للنموذج.

5. تحليل الوساطة: باستخدام إجراء bootstrapping في SmartPLS لاختبار التأثيرات غير المباشرة.

وتم استخدام طريقة Consistent PLS Algorithm لتقدير النموذج، وإجراء bootstrapping مع 5000 عينة لتقييم دلالة المعاملات.

نتائج الدراسة ومناقشتها

الفرض الأول: "إن مستوى شيوع كل من تنظيم الانفعالات والصحة النفسية وإجهاد ضبط النفس منخفض لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية".

للتعرف على مستوى تنظيم الانفعالات ببعديه إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري وإجهاد ضبط النفس، تم "حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية" الموضحة نتائجها في الجدول (2).

جدول (2): المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري
إجهاد ضبط النفس	3.75	0.92
إعادة التقييم المعرفي	4.82	1.15
القمع التعبيري	3.41	1.08
الصحة النفسية	3.93	0.87

تشير النتائج إلى مستوى متوسط من إجهاد ضبط النفس لدى الطلبة، أما فيما يتعلق باستراتيجيات تنظيم الانفعالات، يبدو أن الطلبة يميلون إلى استخدام إعادة التقييم المعرفي بشكل أكبر من القمع التعبيري، وهذا قد يشير إلى أن أنهم يفضلون "استراتيجيات التنظيم المعرفي" على "استراتيجيات كبت التعبير العاطفي"، وفيما يتعلق بالصحة النفسية، أظهر المشاركون مستوى متوسطًا إلى مرتفع؛ مما يشير إلى حالة نفسية إيجابية نسبيًا بين الطلبة.

كما يتبين من الجدول أعلاه أن مستوى إجهاد ضبط النفس لدى الطلبة جاء متوسطًا، بمتوسط حسابي (3.75). وقد تُعزى هذه النتيجة إلى أن فترة الحياة الجامعية أشبه بفترة تحدٍّ يمر بها الطلبة، إذ يرافقها العديد من التحديات والصعوبات الاجتماعية والانفعالية والمعرفية، التي تستدعي قدرة الطالب على تنظيم ذاته للوفاء بهذه المهام والمتطلبات على أكمل وجه، وأمام هذه المحاولات المستمرة قد يمر الطالب بفترات من القصور، بحيث يقيم نفسه بأنه قد فقد قواه للمتابعة والاستمرار أو حتى البدء بمهام جديدة، عندها يدرك بأن الأنا ليست على ما يرام، فيكون عرضة لإجهاد ضبط النفس.

وقد يجد الطالب نفسه أمام مورد ذاتي يقتضي منه تنظيم ذاته وبذل قصارى جهده للمحافظة على ثباته أمام هذه التحديات، ومن ثَمَّ فقد يواجه صعوبة في ممارسة التنظيم الذاتي في مهمات لاحقة؛ الأمر الذي يجعله يشعر بأنه لم يتبق لديه أي طاقة للتنظيم الذاتي، ومن ثَمَّ تتأثر الذات سلبًا وتُستنزف (Gissubel, et al., 2018).

وقد تُعزى النتيجة أيضًا إلى أنه يُعتقد أن ضبط النفس هو مورد محدود، بمعنى أنه مورد ينفد بعد الاستخدام وهو نوع من الوقود العقلي، وأن ممارسة ضبط النفس يستهلك هذا المورد الداخلي ويستنزفه جزئيًا؛ مما يترك الفرد في حالة من إجهاد ضبط النفس (Baumeister, 2014).

واختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة جيسبيل وآخرون (Gissubel, et al., 2018)، التي أكدت أن (92%) من طلبة الجامعات يعانون من إجهاد ضبط النفس، وأنه ينتشر عبر مجموعة واسعة من المتغيرات المعرفية والعاطفية مثل ضبط النفس والذاكرة والقلق.

كما هو واضح في الجدول أعلاه إن طلبة الجامعة يميلون إلى إعادة التقييم المعرفي بدرجة أكبر من القمع التعبيري، وذلك ضمن متغير تنظيم الانفعالات، وقد تُعزى النتيجة إلى الوعي والميل لدى الطلبة بضرورة تغيير طريقة تفكيرهم في الأحداث المحيطة بهم نظرًا لطبيعة المرحلة العمرية وطبيعة البيئة الجامعية التي تستوجب منهم أن يستعملوا المنطق في تفكيرهم، كما أن البيئة الجامعية تعتبر بيئة محفزة للتفكير، يتبنى فيها الطلبة أهدافًا

يسعون إلى تحقيقها، لذا من الممكن أن يتبنى فيها الطلبة نمطًا من توجيه التفكير والانفعالات والتصرف بطريقة صحيحة.

ومن الممكن عزو النتيجة أيضًا إلى أن الطلبة الجامعيين يمكن أن يلاحظوا الآثار النفسية والاجتماعية الإيجابية التي تعود عليهم نتيجة إعادة التقييم المعرفي، لذا فإنهم يحرصون عليه أكثر من القمع التعبيري الذي يشير إلى التثبيط النشط للعروض الخارجية للتجربة الانفعالية الذاتية، ويرى جروس (Gross, 1998) أن ذلك يترافق مع نتائج غير تكيفية تضعف من قدرتهم على الاستجابة بشكل مناسب للمتطلبات البيئية والاجتماعية وغيرها.

وترى الباحثة أن الثقافة السائدة تلعب دورًا كبيرًا؛ إذ يميل الأفراد في البيئة العربية إلى التقليل من التعبير عن انفعالاتهم أو عن تجربة التعبير؛ في ضوء ما هو متعارف عليه في الثقافة العربية سواءً أكان هذا التقليل في الانفعالات الإيجابية أم السلبية، وكلا الأمرين يعود على الفرد بنتائج مفادها ضعف التكيف وضعف العلاقات الاجتماعية، وقد أكد جروس وجون (Gross & John, 2003) الأثر الذي تتركه الثقافة التي يتبناها الفرد فيما يتعلق بالقمع التعبيري.

وأشارت النتائج إلى أن مستوى الصحة النفسية من متوسط إلى مرتفع لدى طلبة الجامعات، ويمكن عزو النتيجة إلى ارتفاع مستوى قدرتهم على التعرف على الاضطرابات النفسية والمواقف المولدة لهذه الاضطرابات، ومن ثَمَّ تجنبها أو تقليل تأثيرها السلبي عليهم والتقليل من عواقبها الوخيمة، أيضًا من الممكن عزو النتيجة إلى التخصص الجامعي؛ إذ إن إقبال الطلبة على دراسة التخصصات التي يرغبون بها يعزز الصحة النفسية لديهم؛ إذ إن هنالك تأكيدات على العلاقة الوثيقة بين اختيار التخصص المفضل والصحة النفسية (Sahlan, et al., 2021).

كما يمكن عزو النتيجة إلى قدرة الطلبة على الوفاء بمتطلبات المرحلة الجديدة، والسلاسة في الانتقال من المراهقة إلى البلوغ؛ إذ إن هذا الانتقال سواء أكان بالمرحلة العمرية أم الدراسية لم يصاحبه صعوبات شديدة، وإنما تبين بأن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة من متوسط إلى مرتفع؛ فوجود حرم جامعي داعم وبيئات جامعية آمنة وواضحة أدى إلى تعامل جيد مع الحياة الأكاديمية؛ الأمر الذي له الأثر الجيد على الصحة النفسية لطلبة جامعة الطفيلة التقنية.

واختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة أسيف وآخرون (Asif, et al., 2020)، التي أشارت إلى تدني مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، كما اختلفت مع نتيجة دراسة أوسوالت وليدرار (Oswalt & Lederer, 2020)، التي أكدت أن معدل انتشار الأمراض النفسية لدى طلبة الجامعة تقدر بنسبة (26%).

الفرض الثاني: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية وإجهاد ضبط النفس لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية".

للتعرف على طبيعة "العلاقة الارتباطية" بين تنظيم الانفعالات ببعديها والصحة النفسية وإجهاد ضبط النفس، تم تقييم اعتمادية نموذج القياس باستخدام برنامج SmartPLS 4 وتم حساب معامل ألفا كرونباخ والثبات المركب (CR) لكل متغير كامن في الدراسة. وفقًا لـ(2019) .Hair et al ، وتعتبر القيم التي تتجاوز 0.70 لكل من ألفا كرونباخ والثبات المركب مقبولة؛ مما يشير إلى اتساق داخلي كافٍ. والجدول (3) يوضح نتائج تحليل الاعتمادية.

جدول (3): نتائج تحليل الاعتمادية لمتغيرات الدراسة

المتغير الكامن	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	الثبات المركب (CR)
إجهاد ضبط النفس	11	0.889	0.912
إعادة التقييم المعرفي	6	0.876	0.908
القمع التعبيري	4	0.793	0.866
الصحة النفسية	7	0.921	0.937

تشير النتائج إلى أن جميع المتغيرات الكامنة في الدراسة تتمتع بمستويات مقبولة من الاعتمادية. وتراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ بين 0.793 و0.921، وهي أعلى من الحد الأدنى البالغ 0.70. أما فيما يتعلق بالثبات المركب(CR) ، تراوحت القيم بين 0.866 و0.937، وهي أيضًا تتجاوز الحد الأدنى البالغ 0.70، ويعتبر الثبات المركب مقياسًا أكثر دقة للاتساق الداخلي مقارنة بمعامل ألفا كرونباخ؛ إذ إنه يأخذ في الاعتبار الأوزان المختلفة للفقرات.

وتُشير النتائج إلى أن إعادة التقييم يعمل على تعزيز الصحة النفسية؛ إذ إن من أهم مكونات إعادة التقييم التقليل من المشاعر السلبية الناجمة عن الشدائد والأحداث الصعبة وما يرافقها من استجابات سلبية لهذه التحديات والخسائر، كما أن إعادة التقييم يجب أن يكون له تأثير وقائي ضد أعراض الاكتئاب، وفي ضوء النتائج الإيجابية المرتبطة بإعادة التقييم؛ فإن الأفراد الذين لديهم إعادة تقييم معرفي يتمتعون بقدر أكبر من الرضا عن الحياة وارتفاع احترام الذات نظرًا لنجاحاتهم العاطفية والاجتماعية في مواجهة التحديات الصعبة وتنظيم الانفعالات، فهم أكثر تفاؤلاً ولديهم إحساس بالفاعلية والمرونة (Gross & John, 2003).

ويمكن عزو طبيعة هذه العلاقة الارتباطية إلى أن ارتباط الاستخدام المزمن للقمع المزمن بالمزيد من النتائج السلبية إذ يشعر الأفراد بالمزيد من المشاعر السلبية؛ مما يجعلهم يتعاملون بشكل أقل فاعلية، ويكونون أقل اجتماعية، ومن ثَمَّ انخفاض الرضا عن الحياة وانخفاض احترام الذات وعدم التفاؤل بشأن المستقبل، ويكونون أقل دعمًا، كما يرتبط القمع بزيادة مستويات أعراض الاكتئاب.

يخضع الأفراد لاستنزاف قدرات ضبط النفس بعد الانخراط في أنشطة تتطلب موارد ضبط النفس، وهذا الاستنزاف يظهر عن طريق استنزاف ضبط النفس، كذلك فإن العوامل الذاتية؛ كالإدراك والعواطف والسمات الشخصية تؤدي إلى إجهاد ضبط النفس، كما يعمل القلق على إجهاد ضبط النفس كونه عاطفة سلبية، إذ إن الأفراد الذين يعانون من ارتفاع القلق يميلون إلى التركيز على مشاعرهم الداخلية، ومن ثَمَّ رفع العبء النفسي واستنزاف الموارد العقلية (Pricea & Yatesa, 2010).

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن تنظيم المشاعر السلبية والتعامل مع التوتر قد يستنزف الحالة النفسية وموارد الأفراد؛ مما يزيد من خطر السلوكات المنحرفة، وإن استنفاد ضبط النفس يلعب دورًا وسيطًا في الكثير من المهام، وهذا ما أكده كاستالا وآخرون (Castalla, et al., 2018).

الفرض الثالث: "يمكن للنموذج المقترح من الدراسة أن يكون إجهاد ضبط النفس كمتغير وسيط ومعدل للعلاقة بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية".

تم اختبار النموذج المقترح عن طريق:

تقييم الصدق التقاربي

تم تقييم الصدق التقاربي لنموذج القياس باستخدام برنامج SmartPLS 4 وفقًا لـ(Hair et al. (2019 ، ويتم تقييم الصدق التقاربي عن طريق فحص متوسط التباين المستخلص (AVE) وتشبعات الفقرات.

متوسط التباين المستخلص(AVE)

يوضح الجدول 4 قيم متوسط التباين المستخلص (AVE) لكل متغير كامن في الدراسة.

جدول (4): متوسط التباين المستخلص (AVE) لمتغيرات الدراسة

المتغير الكامن	متوسط التباين المستخلص (AVE)
إجهاد ضبط النفس	0.563
إعادة التقييم المعرفي	0.624
القمع التعبيري	0.618
الصحة النفسية	0.68

تشير النتائج إلى أن جميع قيم AVE تتجاوز الحد الأدنى البالغ 0.50 .(Fornell & Larcker, 1981) ، وهذا يشير إلى أن كل متغير كامن يفسر أكثر من 50% من تباين فقراته؛ مما يدل على صدق تقاربي مقبول.

تشبع الفقرات

تم فحص تشبع الفقرات لكل متغير كامن. يوضح الجدول (5) تشبع الفقرات لجميع المتغيرات.

جدول (5): تشبع الفقرات لمتغيرات الدراسة

المتغير الكامن	الفقرة	التشبع
إجهاد ضبط النفس	EA1	0.742
	EA2	0.768
	EA3	0.718
	EA4	0.755
	EA5	0.781
	EA6	0.739
	EA7	0.726
	EA8	0.772
	EA9	0.748
	EA10	0.733

المتغير الكامن	الفقرة	التشبع
	EA11	0.755
إعادة التقييم المعرفي	CR1	0.812
	CR2	0.789
	CR3	0.801
	CR4	0.776
	CR5	0.795
	CR6	0.776
القمع التعبيري	ES1	0.803
	ES2	0.775
	ES3	0.791
	ES4	0.769
الصحة النفسية	MH1	0.834
	MH2	0.819
	MH3	0.825
	MH4	0.808
	MH5	0.83
	MH6	0.817
	MH7	0.822

وفقًا لـ(2017) .Hair et al، يجب أن تكون تشبعات الفقرات أكبر من 0.70 لتكون مقبولة. وتظهر النتائج أن جميع تشبعات الفقرات تتجاوز هذا الحد، إذ تتراوح بين 0.718 و0.834. وهذا يشير إلى أن كل فقرة ترتبط بشكل كافٍ بالمتغير الكامن الذي تقيسه. بناءً على نتائج متوسط التباين المستخلص (AVE) وتشبعات الفقرات، يمكن استنتاج أن نموذج القياس يتمتع بصدق تقاربي مقبول. وهذا يعني أن الفقرات التي تقيس نفس المفهوم تتقارب أو تشترك في نسبة عالية من التباين.

تقييم الصدق التمايزي

تم تقييم الصدق التمايزي لنموذج القياس عن طريق معيارين للتقييم هما : معيار Fornell-Larcker ونسبة.Heterotrait-Monotrait (HTMT)

- معيار Fornell & Larcker

وفقًا لـ(1981) Fornell & Larcker ، يتحقق الصدق التمايزي عندما يكون الجذر التربيعي لمتوسط التباين المستخلص (AVE) لكل متغير كامن أكبر من ارتباطاته مع المتغيرات الكامنة الأخرى. يوضح الجدول (6) نتائج معيار.Fornell-Larcker

جدول (6): نتائج معيار Fornell-Larcker

المتغير	إجهاد ضبط النفس	إعادة التقييم المعرفي	القمع التعبيري	الصحة النفسية
إجهاد ضبط النفس	0.750			
إعادة التقييم المعرفي	-0.312	0.790		
القمع التعبيري	0.425	-0.186	0.786	
الصحة النفسية	-0.538	0.479	-0.345	0.825

تشير النتائج إلى أن الجذر التربيعي لـ AVE لكل متغير أكبر من ارتباطاته مع المتغيرات الأخرى؛ مما يدل على تحقق الصدق التمايزي وفقًا لمعيار Fornell-Larcker.

نسبة Heterotrait-Monotrait (HTMT)

تم استخدام نسبة HTMT كمعيار إضافي لتقييم الصدق التمايزي. وفقًا لـ(2015) .Henseler et al ، ويجب أن تكون قيمة HTMT أقل من 0.85 لتحقيق الصدق التمايزي. يوضح الجدول (7) نتائج نسبة.HTMT

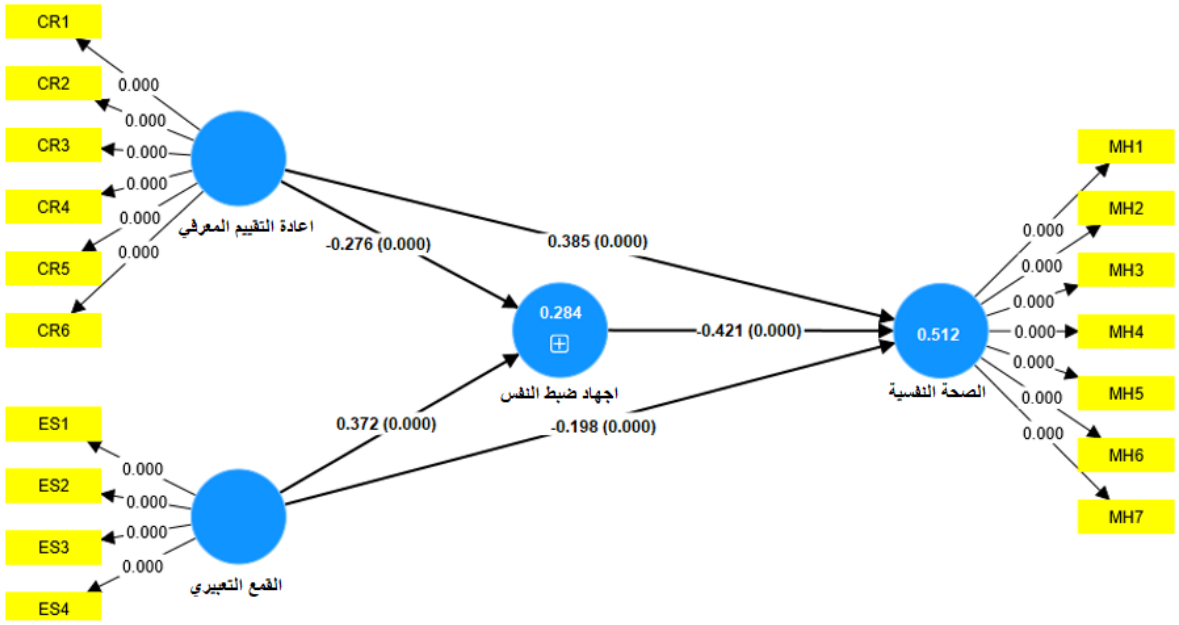
جدول (7): نتائج نسبة Heterotrait-Monotrait (HTMT)

المتغير	إجهاد ضبط النفس	إعادة التقييم المعرفي	القمع التعبيري	الصحة النفسية
إجهاد ضبط النفس	-			
إعادة التقييم المعرفي	0.341	-		
القمع التعبيري	0.476	0.215	-	
الصحة النفسية	0.572	0.513	0.389	-

تشير النتائج إلى أن جميع قيم HTMT أقل من الحد الأقصى البالغ 0.85. وهذا يؤكد تحقق الصدق التمايزي وفقًا لمعيار HTMT . وبناءً على نتائج كل من معيار Fornell-Larcker ونسبة HTMT ، يمكن استنتاج أن نموذج القياس يتمتع بصدق تمايزي مقبول. وهذا يعني أن كل متغير كامن يقيس مفهومًا مختلفًا عن المتغيرات الكامنة الأخرى في النموذج.

تقييم النموذج البنائي

يعرض الشكل (1) نتائج النموذج البنائي لهذه الدراسة، والذي يوضح علاقة إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري بكل من إجهاد ضبط النفس والصحة النفسية والدور الوسيط لإجهاد ضبط النفس في العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعالات والصحة النفسية.



شكل (1): النموذج البنائي للدراسة

تقييم القدرة التفسيرية للنموذج

لتقييم "القدرة التفسيرية" للنموذج البنائي، تم حساب معامل التحديد (R^2) لكل متغير تابع باستخدام SmartPLS 4 وفقًا لـ Hair et al. (2011) ، ويمكن تصنيف قيم R^2 بالآتي: 0.25 (ضعيف)، 0.50 (متوسط)، و0.75 (قوي). الجدول 8 يوضح نتائج تحليل R^2

جدول (8): معاملات التحديد (R^2) للمتغيرات التابعة

المتغير التابع	R^2	R^2المعدل	التقييم
إجهاد ضبط النفس	0.284	0.279	ضعيف
الصحة النفسية	0.512	0.507	متوسط

تشير النتائج إلى أن النموذج يفسر 28.4% من التباين في إجهاد ضبط النفس و51.2% من التباين في الصحة النفسية. ووفقًا لمعايير Hair et al. (2011)، فإن القدرة التفسيرية للنموذج تعتبر ضعيفة بالنسبة لإجهاد ضبط النفس ومتوسطة بالنسبة للصحة النفسية.

تقييم حجم التأثير

لتقييم الأهمية العملية للتأثيرات في النموذج، تم حساب قيم f^2 لكل علاقة. ووفقًا لـ(1988) Cohen ، يمكن تصنيف قيم f^2 بالآتي: 0.02 (صغير)، 0.15 (متوسط)، و0.35 (كبير). والجدول (10) يوضح نتائج تحليل f^2

جدول (10): قيم f^2 للعلاقات في النموذج

العلاقة	f^2	التقييم
إعادة التقييم المعرفي -> إجهاد ضبط النفس	0.092	صغير
إعادة التقييم المعرفي -> الصحة النفسية	0.201	متوسط
القمع التعبيري -> إجهاد ضبط النفس	0.168	متوسط
القمع التعبيري -> الصحة النفسية	0.054	صغير
إجهاد ضبط النفس -> الصحة النفسية	0.238	متوسط

تشير النتائج إلى أن معظم التأثيرات في النموذج تتراوح بين صغيرة ومتوسطة من حيث الأهمية العملية.

تقييم الصلة التنبؤية

لتقييم الصلة التنبؤية للنموذج، تم استخدام إجراء blindfolding لحساب قيم Q^2 (Geisser, 1974; Stone, 1974). القيم الموجبة لـ Q^2 تشير إلى صلة تنبؤية للنموذج. الجدول 11 يوضح نتائج تحليل Q^2

جدول (11): قيم Q^2 للمتغيرات التابعة

المتغير التابع	Q^2
إجهاد ضبط النفس	0.158
الصحة النفسية	0.342

تشير القيم الموجبة لـ Q^2 إلى أن النموذج يتمتع بصلة تنبؤية لكلا المتغيرين التابعين. ووفقًا لـ(2019) Hair et al. ، تعتبر قيم Q^2 أكبر من 0.0 و0.25 و0.50 مؤشرًا على صلة تنبؤية صغيرة ومتوسطة وكبيرة على التوالي. ومن ثمَّ، فإن الصلة التنبؤية للنموذج تعتبر صغيرة بالنسبة لإجهاد ضبط النفس ومتوسطة بالنسبة للصحة النفسية.

يبين الجدول (12) معاملات المسار لأبعاد المتغير المستقل؛ إذ تم اختبار التأثيرات المباشرة في النموذج باستخدام إجراء bootstrapping مع 5000 عينة في برنامج SmartPLS 4 (Ringle et al., 2015). ، والجدول (12) يوضح نتائج اختبار الفرضيات للتأثيرات المباشرة.

جدول (12): نتائج اختبار الفرضيات للتأثيرات المباشرة

الفرضية	المسار	معامل المسار (β)	قيمة T	قيمة P	فترة الثقة 95%	النتيجة
H1	إعادة التقييم المعرفي -> إجهاد ضبط النفس	-0.276	4.892	< 0.001	[-0.386, -0.166]	مدعومة
H2	إعادة التقييم المعرفي -> الصحة النفسية	0.385	7.231	< 0.001	[0.281, 0.489]	مدعومة
H3	القمع التعبيري -> إجهاد ضبط النفس	0.372	6.754	< 0.001	[0.264, 0.480]	مدعومة
H4	القمع التعبيري -> الصحة النفسية	-0.198	3.876	< 0.001	[-0.298, -0.098]	مدعومة
H5	إجهاد ضبط النفس -> الصحة النفسية	-0.421	8.123	< 0.001	[-0.521, -0.321]	مدعومة

تشير النتائج الموضحة في الجدول أعلاه أن هنالك أثرًا واضحًا بين إعادة التقييم المعرفي والصحة النفسية، وقد بلغ (0.385) وهي قيمة موجبة بفترة ثقة تقدر ب 0.281, 0.489 ، ومن ثمَّ بالإمكان القول إن إعادة التقييم المعرفي يؤثر إيجابًا على الصحة النفسية، وهذا الارتباط دال إحصائيًّا، وكذلك إذا تناولنا العلاقة بين إعادة التقييم المعرفي وإجهاد ضبط النفس، إذ بلغ معامل المسار (0.276-)، وهي قيمة سالبة، ويمكن القول إن إعادة التقييم المعرفي يرتبط

سلبًا بإجهاد ضبط النفس، وبالنظر إلى باقي النتائج، نجد أن قيمة T دالة إحصائيًا، وهذا يدل على وجود علاقة بين المتغيرين بالسلب والإيجاب.

اختبار التأثيرات غير المباشرة (الوساطة)

لاختبار التأثيرات غير المباشرة (الوساطة)، تم استخدام إجراء bootstrapping مع 5000 عينة لحساب التأثيرات غير المباشرة وفترات الثقة المقابلة لها .(Preacher & Hayes, 2008) ، والجدول (13) يوضح نتائج اختبار الوساطة.

جدول (13): نتائج اختبار الوساطة

الفرضية	المسار غير المباشر	التأثير غير المباشر	قيمة T	قيمة P	فترة الثقة 95%	نوع الوساطة
H6	إعادة التقييم المعرفي -> إجهاد ضبط النفس -> الصحة النفسية	0.116	4.273	< 0.001	[0.063, 0.169]	جزئية
H7	القمع التعبيري -> إجهاد ضبط النفس -> الصحة النفسية	-0.157	5.184	< 0.001	[-0.216, -0.098]	جزئية

تشير النتائج إلى وجود تأثيرات غير مباشرة ذات دلالة إحصائية لكل من إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري على الصحة النفسية من خلال إجهاد ضبط النفس.

لتحديد نوع الوساطة، تم استخدام معايير:(2010) .Zhao et al

- للفرضية H6: نظرًا لأن التأثير المباشر (0.385) والتأثير غير المباشر (0.116) كلاهما ذو دلالة إحصائية ولهما نفس الاتجاه (إيجابي)، فإن هذا يشير إلى وساطة جزئية تكميلية.
- للفرضية H7: نظرًا لأن التأثير المباشر (-0.198) والتأثير غير المباشر (-0.157) كلاهما ذو دلالة إحصائية ولهما نفس الاتجاه (سلبي)، فإن هذا يشير إلى وساطة جزئية تكميلية.

هذه النتائج تدعم الفرضيات H6 وH7، مشيرة إلى أن استنزاف الأنا يتوسط جزئيًا العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعالات (إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري) والصحة النفسية.

تبدو نتائج الفرض الثالث متسقة في جزء منها مع نتائج الفرض الثاني من وجود علاقة ارتباطية بين تنظيم الانفعالات ببعديه إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري مع الصحة النفسية؛ الأمر الذي يهيئ البيئة المناسبة لإجهاد ضبط النفس أن تعمل كمتغير وسيط للعلاقة بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية، كما أن وجود ارتباط إيجابي دال إحصائيًا بين إجهاد ضبط النفس وتنظيم الانفعالات، وبين إجهاد ضبط النفس والصحة النفسية تشير إلى وجود علاقات بين المتغيرات، ولكن لا يعني بالضرورة أن إجهاد ضبط النفس يؤثر بشكل مباشر على العلاقة بين تنظيم الانفعالات والصحة النفسية، كما أن هناك احتمالًا لوجود عوامل أخرى سواء أكانت داخلية أم خارجية تؤثر على العلاقة بشكل أكبر من إجهاد ضبط النفس؛ لذا فإنه من المفيد إجراء المزيد من الأبحاث لفهم آليات العلاقة بين هذه المتغيرات بشكل أعمق، والبحث عن متغيرات أخرى قد تلعب دورًا في هذه العلاقة.

التوصيات

- إقامة البرامج الإرشادية التي تسعى إلى التخفيف من إجهاد ضبط النفس لدى طلبة الجامعات.
- عقد الندوات والمؤتمرات لتفعيل دور المرشدين النفسيين في عرض مفاهيم تحديد الفعل وإجهاد ضبط النفس وتثقيف الطلبة وتوعيتهم بها.
- وضع أنشطة ترفيهية هدفها تحسين الصحة النفسية لدى الطلبة، وتوعيتهم بأهمية المحافظة على صحتهم النفسية.
- إجراء دراسات بعينات أخرى من المجتمع؛ كالباحثين النفسيين والمعلمين والعاملين في القطاع الصحي.
- إجراء دراسات أخرى توضح العلاقة بين إجهاد ضبط النفس ومتغيرات أخرى؛ كالاحتراق الوظيفي لدى المعلمين أو الموظفين.

.

References

AlHarbi, B., Ibrahim, K., Al-Rababaah, J., & Al-Mehsin, S. (2021). The ego depletion and its relationship with future anxiety among university female students. *International Journal of Higher Education, 10*(2), 128–139.

Arslan, G., Yıldırım, M., Karataş, Z., Kabasakal, Z., & Kılınç, M. (2020). Meaningful living to promote complete mental health among university students in the context of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–13.

Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety, and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences, 36*(5), 971.

Bertrams, A., Englert, C., Dickhäuser, O., & Baumeister, R. (2013). Role of self-control strength in the relation between anxiety and cognitive performance. *Emotion, 13*(4), 668–680.

Brandão, T., Brites, R., Hipólito, J., & Nunes, O. (2023). Emotion goals, emotion regulation, and mental health: A mediational hypothesis. *Clinical Psychologist, 27*(3), 290–301.

Byrd, D., & McKinney, K. (2012). Individual, interpersonal, and institutional level factors associated with the mental health of college students. *Journal of American College Health, 60*(3), 185–193.

Carlson, E., Dalenberg, C., & McDade-Montez, E. (2012). Dissociation in posttraumatic stress disorder part I: Definitions and review of research. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4*(5), 479.

Chacón-Cuberos, R., Olmedo-Moreno, E., Lara-Sánchez, A., Zurita-Ortega, F., & Castro-Sánchez, M. (2021). Basic psychological needs, emotional regulation and academic stress in university students: A structural model according to branch of knowledge. *Studies in Higher Education, 46*(7), 1421–1435.

Chervonsky, E., & Hunt, C. (2019). Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: A concurrent and longitudinal investigation. *Emotion, 19*(2), 270.

Cohen, J. (1988). *Statistical power for the behavioural sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

De Castella, K., Platow, M., Tamir, M., & Gross, J. (2018). Beliefs about emotion: Implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. *Cognition and Emotion, 32*(4), 773–795.

Diamond, L., & Aspinwall, L. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion, 27*, 125–156.

English, T., Lee, I., John, O., & Gross, J. (2017). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and Emotion, 41*(2), 230–242.

Fan, J., Cheng, Y., Tang, M., Huang, Y., & Yu, J. (2024). The mediating role of ego depletion in the relationship between state anxiety and academic procrastination among university students. *Scientific Reports, 14*(1), 15568.

Forestier, C., De Chanaleilles, M., Boisgontier, M., & Chalabaev, A. (2022). From ego depletion to self-control fatigue: A review of criticisms along with new perspectives for the investigation and replication of a multicomponent phenomenon. *Motivation Science, 8*(1), 19.

Fornell, C., & Larcker, D. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39–50.

Friese, M., Loschelder, D., Gieseler, K., Frankenbach, J., & Inzlicht, M. (2019). Is ego depletion real? An analysis of arguments. *Personality and Social Psychology Review, 23*(2), 107–131.

Fung, S. (2019). Psychometric evaluation of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) with Chinese university students. *Health and Quality of Life Outcomes, 17*, 1–9.

Geisser, S. (1974). A predictive approach to the random effect model. *Biometrika, 61*(1), 101–107.

Giboin, L., & Wolff, W. (2019). The effect of ego depletion or mental fatigue on subsequent physical endurance performance: A meta-analysis. *Performance Enhancement & Health, 7*(1-2), 100150.

Gissubel, K., Beiramar, A., & Freire, T. (2018). The ego depletion effect on undergraduate university students: A systematic review. *Motivation and Emotion, 42*, 334–347.

Gombert, L., Rivkin, W., & Schmidt, K. (2020). Indirect effects of daily self-control demands on subjective vitality via ego

depletion: How daily psychological detachment pays off. *Applied Psychology, 69*(2), 325–350.

Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299.

Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348.

Hagger, M., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 136*(4), 495.

Hair Jr, J., Matthews, L., Matthews, R., & Sarstedt, M. (2017). PLS-SEM or CB-SEM: Updated guidelines on which method to use. *International Journal of Multivariate Data Analysis, 1*(2), 107–123.

Hair, J., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2011). PLS-SEM: Indeed a silver bullet. *Journal of Marketing Theory and Practice, 19*(2), 139–152.

Hair, J., Risher, J., Sarstedt, M., & Ringle, C. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review, 31*(1), 2–24.

Harrer, M., Adam, S., Baumeister, H., Cuijpers, P., Karyotaki, E., Auerbach, R., … & Ebert, D. (2019). Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 28*(2), e1759.

Henseler, J., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science, 43*, 115–135.

Huang, J., Nigatu, Y., Smail-Crevier, R., Zhang, X., & Wang, J. (2018). Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research, 107*, 1–10.

Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4–41.

Kraiss, J., Ten Klooster, P., Moskowitz, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry, 102*, 152189.

Kun, Á., Balogh, P., & Krasz, K. (2017). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences, 25*(1), 56–63.

MacDonald, H., & Price, J. (2019). The role of emotion regulation in the relationship between empathy and internalizing symptoms in college students. *Mental Health & Prevention, 13*, 43–49.

Maranges, H., & Baumeister, R. (2016). Self-control and ego depletion. In *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed., pp. 42–61).

Marmara, J., Zarate, D., Vassallo, J., Patten, R., & Stavropoulos, V. (2022). Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Measurement invariance across genders and item response theory examination. *BMC Psychology, 10*(1), 31.

Mohammed, A., Kosonogov, V., & Lyusin, D. (2021). Expressive suppression versus cognitive reappraisal: Effects on self-report and peripheral psychophysiology. *International Journal of Psychophysiology, 167*, 30–37.

O'Connor, D., Thayer, J., & Vedhara, K. (2021). Stress and health: A review of psychobiological processes. *Annual Review of Psychology, 72*(1), 663–688.

Oliveira, J., Pedras, S., Inman, R., & Ramalho, S. (2024). Latent profiles of emotion regulation among university students: Links to repetitive negative thinking, internet addiction, and subjective wellbeing. *Frontiers in Psychology, 15*, 1272643.

Oswalt, S., Lederer, A., Chestnut-Steich, K., Day, C., Halbritter, A., & Ortiz, D. (2020). Trends in college students' mental health diagnoses and utilization of services, 2009–2015. *Journal of American College Health, 68*(1), 41–51.

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry, 39*, 503–511.

Preacher, K., & Hayes, A. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879.

Price, D., & Yates, G. (2010). Ego depletion effects on mathematics performance in primary school students: Why take the hard road? *Educational Psychology, 30*(3), 269–281.

Pu, J., Schmeichel, B., & Demaree, H. (2010). Cardiac vagal control predicts spontaneous regulation of negative emotional expression and subsequent cognitive performance. *Biological Psychology, 84*, 531–540.

Ringle, C., Da Silva, D., & Bido, D. (2015). *Structural equation modeling with SmartPLS*.

Sahlan, F., Hamidi, F., Misrat, M., Adli, M., Wani, S., & Gulzar, Y. (2021). Prediction of mental health among university students. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing, 7*(1), 85–91.

Salmon, S., Adriaanse, M., De Vet, E., Fennis, B., & De Ridder, D. (2014). "When the going gets tough, who keeps going?" Depletion sensitivity moderates the ego-depletion effect. *Frontiers in Psychology, 5*, 647.

Smith, N., Suldo, S., Hearon, B., & Ferron, J. (2020). An application of the dual-factor model of mental health in elementary school children: Examining academic engagement and social outcomes. *Journal of Positive School Psychology, 4*(1), 49–68.

Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J., & Weich, S. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes, 7*, 1–8.

Stone, M. (1974). Cross-validatory choice and assessment of statistical predictions. *Journal of the Royal Statistical Society: Series B (Methodological), 36*(2), 111–133.

Tharaldsen, K., Tvedt, M., Caravita, S., & Bru, E. (2023). Academic stress: Links with emotional problems and motivational climate among upper secondary school students. *Scandinavian Journal of Educational Research, 67*(7), 1137–1150.

Thomas, C., & Zolkoski, S. (2020, June). Preventing stress among undergraduate learners: The importance of emotional intelligence, resilience, and emotion regulation. In *Frontiers in Education*. Frontiers Media SA.

Troy, A., Shallcross, A., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion, 18*(1), 58.

Webster, E., & Hadwin, A. (2015). Emotions and emotion regulation in undergraduate studying: Examining students' reports from a self-regulated learning perspective. *Educational Psychology, 35*(7), 794–818.

Yang, H., Lin, Z., Chen, X., & Peng, J. (2023). Workplace loneliness, ego depletion and cyberloafing: Can leader problem-focused interpersonal emotion management help? *Internet Research, 33*(4), 1473–1494.

Yu, G., Zeng, J., & Kang, Y. (2011). Illegitimate tasks and workplace procrastination: The effect of ego depletion and proactive personality. *Journal of Psychological Science, 45*(1), 164–167.

Zhao, X., Lynch Jr., J., & Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research, 37*(2), 197–206.