المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

أثر جودة الحياة الأسرية على التنظيم الانفعالي بعد العودة للتعليم الحضوري لدى طالبات الجامعات السعودية

The effect of the quality of family life on emotional regulation after returning to face-to-face education among female Saudi university students

1443هـ/2022م

اريج أحمد الرحماني

قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز

aalrhmani0004@stu.kau.edu.sa

د. فاطمة سمير الغامدي

PhD. NCC. CCTP

أستاذ الارشاد الاكلينيكي والاشراف المساعد، قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الملك عبد العزيز

fatemah.alghamdi.kau@gmail.com

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي، وأيضاً معرفة الفروق في كل من جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي وفقاً لعدة متغيرات (مستوى دخل الأسرة-مستوى تعليم الأم-مستوى تعليم الأب) لدى عينة من طالبات الجامعات في المملكة العربية السعودية أثناء العودة للتعليم الحضوري خلال جائحة كورونا (ن=390). واتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن. تم استخدام مقياس جودة الحياة الأسرية من إعداد (عبد الوهاب وشند، 2010)، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من إعداد (Bjureberg, et al. 2016) وتقنين (عبادي وآخرون، 2019). وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ضعيفة بين جودة الحياة الأسرية

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

وصعوبات التنظيم الانفعالي، وإلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة الأسرية تعزى لمستوى دخل الأسرة، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمستوى دخل الأسرة، وإلى عدم وجود فروق في مستوى جودة الحياة الأسرية حسب (مستوى تعليم الأم-مستوى تعليم الأب)، وإلى عدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمستوى تعليم الأم، وإلى وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمستوى تعليم الأب.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة الأسرية، جودة الحياة، التنظيم الانفعالي، جائحة كوفيد-19، التعليم الحضوري

Abstract: This study aims to find out the relationship between the quality of family life and emotional regulation, as well as to know the differences in both the quality of family life and emotional regulation according to several variables (family income level - mother's education level - father's education level) among a sample of university students in the Kingdom of Saudi Arabia during Returning to physical education during the Corona pandemic (n = 390). The researcher followed the descriptive, correlative, comparative approach. The family quality of life scale prepared by (Abdul-Wahhab and Chand, 2010), the Emotional Regulation Difficulties Scale prepared by (Bjureberg, et al. 2016) and rationing (Ebadi et al., 2019) was used. The results concluded that there is a weak negative correlation between the quality of family life and the difficulties of emotional regulation, and that there are statistically significant differences in the level of family quality of life due to the level of family income, and that there are no statistically significant differences in the level of emotional regulation due to the level of family income, and that there are no differences In the level of quality of family life according to (mother's education level - father's education level), and that there are no differences in the level of emotional regulation due to the level of education of the mother, and to the presence of differences in the level of emotional regulation due to the level of education of the father.

Keywords: Quality of family life, Quality of life, Emotional regulation, COVID-19 pandemic, Presence education

---

مقدمة الدراسة

يعتبر التعليم أحد الاحتياجات البشرية الأساسية للإنسان بعد توفير الغذاء والمأوى، والذي يعتبر انطلاقة له في تشكيل المعرفة وتراكمها، والتعليم ليس فقط حقاً أساسياً من حقوق الإنسان، بل هو حق تمكيني له تأثير مباشر على تحقيق جميع حقوق الإنسان، فهو منفعة مشتركة عالمية ومحّرك رئيسي للتقدم على صعيد أهداف التنمية المستدامة الـ 17 جميعها باعتباره الأساس الذي ترتكز إليه المجتمعات السلمية

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

العادلة والقائمة على المساواة والشاملة للجميع، وحينما تنهار نظم التعليم، لا يصبح بالإمكان الإبقاء على السلام وعلى مجتمعات مزدهرة ومنتجة.(الرحيل،2021).

أشارت (منظمة الصحة العالمية، 2020أ) أن جائحة كوفيد-19 أوجدت أكبر انقطاع في نظم التعليم في التاريخ، وهو ما تضرَّر منه نحو 1.6 بليون من طالبي العلم في أكثر من 190 بلداً وفي جميع القارات، وأثرت عمليات إغلاق المدارس والمؤسسات التعليمية الأخرى على 94 في المائة من الطلاب في العالم، وهي نسبة ترتفع لتصل إلى 99 في المائة في البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المتوسطة الدخل من الشريحة الدنيا.

ومن جهة أخرى، حّفزت الأزمة الابتكار داخل قطاع التعليم؛ فقد رأينا نهجاً مبتكرة دعماً لاستمرارية التعليم والتدريب من الإذاعة والتلفزيون إلى الحزم التعليمية المنزلية، وجرى تطوير الحلول القائمة على التعلم عن بعد بفضل الاستجابات السريعة من قبل الحكومات في جميع أنحاء العالم دعماً لاستمرارية التعليم، بما في ذلك التحالف العالمي للتعليم الذي دعت إليه (منظمة الصحة العالمية، 2020ب).

وبعد انخفاض عدد الحالات المصابة بفيروس كورونا في المملكة العربية السعودية بدأت الدولة في رفع الحظر جزئياً بما يتناسب مع الوضع الراهن، ومن ضمن القطاعات التي تم رفع عنها الحظر القطاع التعليمي، وعادت الأوضاع بشكل جزئي من خلال جعل التعليم 50% عن بعد و 50% حضوري، وخلال هذه التغيرات السريعة التي لحقت العملية التعليمية نشأ عنها كثير من الارتباك وعدم الاستقرار لدى الطلبة.

وحيث يعتبر التعليم امتداد طبيعي لعملية التنشئة التي يتلقاها الفرد في أسرته الأولية، فالعلاقات الأسرية المضطربة وعدم القدرة على حل المشكلات البين شخصية بين الأفراد، والصراعات بين الأفراد داخل الأسرة تؤثر في حدوث القلق والاكتئاب لدى الأبناء، كما أن ضعف البناء الشخصي المتمثل في العلاقات بين الأشخاص يعتبر من العوامل المهمة لحدوث هذه الاضطرابات لدى الأبناء، ونظراً لأن الأسرة تعمل بوصفها نسق متكامل ومتوازن للتفاعلات بين أعضائها وأن أي اضطراب في هذا النسق يخل بالتوازن القائم، وأن الأسرة مسؤولة بالدرجة الأولى عن الاضطرابات النفسية والمشكلات السلوكية التي تظهر لدى أبنائها نتيجة للتفاعلات المضطربة داخل النسق الأسري.(الصبان والكشكي، 2021).

ووفقاً إلى هذه التغيرات على النطاق العام للدولة وعلى النطاق التعليمي والأسري خاصة، فإن طلبة الجامعة خاصة في الوقت الراهن يواجهون العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الإنسانية التي تتطلب أنماطاً مختلفة من الانفعالات التي ترمي بظلالها على تكيفهم وصحتهم النفسية، الأمر الذي يستلزم منهم التصرف معها وتنظيم وضبط تلك الانفعالات وتكوين العديد من العادات والاستراتيجيات الانفعالية الصحيحة التي بمرور الوقت تصبح جزءاً من سلوكياتهم وحياتهم اليومية، وتتنوع الانفعالات التي يخبرها الفرد تبعاً لكل موقف، الأمر الذي يستلزمه المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً لتلك المواقف (Eisenberg &Fabes, 1990, P.133).

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

وتؤيد ذلك نظرية بوين لنظام الأسرةBowen Family System Theory (Bowen, 1988)، التي أشارت أن العلاقات داخل الأسرة والممتدة إلى ٣ أجيال قد تؤثر على الأسرة بأكملها حيث تعتبر هذه النظرية أن الأسرة عبارة عن وحدة واحدة وأي خلل في العلاقة بين الوالدين والأبناء تؤثر على جميع أفرادها، وكما أن جودة حياة الأسرة قد تؤثر إيجاباً على الأفراد فإن ضعف جودة الحياة الأسرية يؤثر سلباً على جميع الأفراد وفي مختلف الجوانب كالتنظيم الانفعالي.

وقد تناولت بعض الدراسات جودة الحياة الأسرية لدى الطلبة كما في دراسة (عيشاوي، 2017) التي توصلت إلى وجود علاقة بين جودة الحياة الأسرية والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، في حين توصلت بعض الدراسات إلى أن المستوى الاقتصادي للأسرة له تأثير على جودة الحياة الأسرية كما في دراسة (العمري، 2020) كما توصلت أيضاً إلى أن جودة الحياة الأسرية لها تأثير على دافعية الإنجاز لدى الطلبة، وتوصلت دراسة (بن دايل، 2020) إلى أن هناك علاقة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال، بينما توصلت دراسة (الزحراوي، 2018) إلى وجود قدرة تنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة.

وتركز الدراسة الحالية على دراسة العلاقة بين متغيري جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعة في المملكة العربية السعودية خلال جائحة كورونا أثناء العودة للتعليم الحضوري، حيث لوحظ قلة الدراسات التي ربطت بين هذين المتغيرين لدى طالبات الجامعة، حيث أن طالبات الجامعة من أهم شرائح المجتمع من حيث فاعلية التأثير الذي تقمن به لأنهن في مرحلة عمرية وعقلية ونفسية يكون الفرد فيها مؤثراً في المحيط الذي يعيش فيه ويتعامل معه بصورة أعلى مما هو عليه في المراحل الدراسية الأدنى من المرحلة الجامعية فهو يمثل أحد أعمدة المستقبل والأمل المنشود لتحقيق تطلعات أبناء المجتمع نحو التطور والرقي والمساهمة في مسيرة الحضارة الانسانية (الحسناوي، 2012).

ونظراً لما تمر به هذه الفئة من ضغوط نفسية، أو ضغوط على نطاق الأسرة، وتأثيرات نفسية أخرى كالقلق والتوتر كونهن يتعاملن مع وضع غير مستقر جراء الجائحة والقلق من الإصابة بها، وجراء التغييرات المستمرة للتعامل مع هذه الجائحة بأفضل شكل ممكن، فإنه من المهم دراسة جودة حياتهن الأسرية التي قد تؤثر على صحتهن النفسية، ودراسة تنظيمهن للانفعالات الذي قد يساهم في تجاوز هذه الضغوط والتعامل معها بطريقة صحية.

مشكلة الدراسة

أحصت (منظمة الصحة العالمية، 2020ج) أن أكثر من 1.5 مليار طالب في 165 دولة اضطروا للانقطاع عن الذهاب للمدارس والجامعات جراء جائحة فيروس كورونا المستجد. وأجبرت الجائحة الهيئات الأكاديمية حول العالم على اكتشاف أنماط جديدة للتعلم والتعليم، ومنها التعليم الإلكتروني، والتعليم عن بعد، وتعتبر هذه التجربة بمثابة تحدي للطلاب، الذين صاروا مضطرين للتعامل مع الصعوبات العاطفية، والجسدية، والاقتصادية، التي فرضتها الجائحة، مع التزامهم بدورهم للحد من انتشار الفيروس.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

وبينما يبدو أن إغلاق الجامعات يمثل حلاً منطقياً لفرض التباعد الاجتماعي داخل المجتمعات المحلية، فإن إغلاقها لمدة طويلة سيكون له تأثير سلبي غير متناسب على الطلاب الأكثر تضرراً (قازي-هق وشميس، 2020)، لذلك بعد انخفاض عدد المصابين في المملكة العربية السعودية توجهت وزارة التعليم إلى تحويل جزء من العملية التعليمية إلى النظام الحضوري.

إن تداعيات الظروف الحالية تضع الأسر أمام اختبار حقيقي، يقيسون به مدى صلابة علاقاتهم، ومدى نجاحهم في تكوين أسرة متماسكة ذات قيم أخلاقية متميزة، وتكشف لهم نقاط الضعف التي ينبغي لهم معالجتها في العلاقات المتنوعة داخل إطار الأسرة الواحدة، فقد أطلقت المنظمات العالمية أجراس إنذار نتيجة تفاقم العنف المنزلي الذي اجتاح بعض الأسر في أزمة كورونا، سواءً كان عنفاً نفسياً أو لفظياً أو جسدياً، وما ترتب على ذلك من الإساءة إلى النساء والأطفال، وازدياد حالات الطلاق، وارتفاع معدل العنف المتبادل بين الأشقاء (الشحي، 2020).

جراء التأثيرات النفسية في الظروف الراهنة أصبح من المهم على الأفراد أن يلتزمون بتنظيم انفعالاتهم، حيث إن شدة الانفعالات السلبية المؤلمة واستمرارها تجعل حياة الإنسان حادة ومتوترة ومضطربة وعرضة للاضطرابات النفسية، الأمر الذي يتطلب التعامل مع الانفعالات بتنظيمها بطرق ملائمة.(مظلوم، 2017)، كما أن للتنظيم الانفعالي أهمية كبيرة في الأزمات وحالات الطوارئ التي تؤثر سلباً على الصحة النفسية بشكل عام.

وتعتبر المرحلة الجامعية نقطة تحول في مسيرة الفرد وانطلاقه نحو مستقبله لتحقيق أهدافه وطموحاته المرجوة، حيث يعد طلبة الجامعة إحدى الشرائح الهامة الذين يقع على عاتقهم جانب كبير من بناء المجتمع وتقدمه، ومن الشرائح الاجتماعية الواعية والمثقفة والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة والتمكن من حلها والصمود والسيطرة في تنظيم انفعالاتهم، مما يجعلهم أقرب لتحقيق أهداف حياتهم (محدب، 2014).

ونظراً لقلة الدراسات العربية والأجنبية التي جمعت بين جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي خلال الأزمات -حسب اطلاع الباحثة-، فإن التركيز في الدراسة الحالية كان على متغير جودة الحياة الأسرية وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعات السعودية أثناء العودة الحضورية للتعليم خلال جائحة كورونا.

تساؤلات الدراسة

بناءًا على ما عرض في مشكلة الدراسة، يمكن صياغة التساؤلات التالية

1. ما العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري؟
2. ما الفرق في مستوى جودة الحياة الأسرية، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى دخل الأسرة (مرتفع-متوسط-منخفض)؟

3. ما الفرق في مستوى جودة الحياة الأسرية، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى تعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا)؟
4. ما الفرق في مستوى جودة الحياة الأسرية، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى تعليم الأب (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا)؟
5. ما الفرق في مستوى التنظيم الانفعالي، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى دخل الأسرة (مرتفع-متوسط-منخفض)؟
6. ما الفرق في مستوى التنظيم الانفعالي، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى تعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا)؟
7. ما الفرق في مستوى التنظيم الانفعالي، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى تعليم الأب (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا)؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى

1. الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري.
2. الكشف عن الفرق في مستوى جودة الحياة الأسرية، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى دخل الأسرة (مرتفع-متوسط-منخفض).
3. الكشف عن الفرق في مستوى جودة الحياة الأسرية، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى تعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا).
4. الكشف عن الفرق في مستوى جودة الحياة الأسرية، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى تعليم الأب (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا).
5. الكشف عن الفرق في مستوى التنظيم الانفعالي، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى دخل الأسرة (مرتفع-متوسط-منخفض).
6. الكشف عن الفرق في مستوى التنظيم الانفعالي، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى تعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا).

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

7. الكشف عن الفرق في مستوى التنظيم الانفعالي، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى تعليم الأب (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا).

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية

1- تعد هذه الدراسة من أوائل الدراسات العربية والأجنبية التي تفحص العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعات أثناء العودة للتعليم الحضوري خلال جائحة كورونا.
2- تستمد هذه الدراسة أهميتها نظراً لأنها تناولت فئة طالبات الجامعة خاصة أثناء العودة الحضورية للتعليم خلال جائحة كورونا كونهن يتعرضن لعدة ضغوطات من خلال مواجهتهن لهذه الجائحة وضغوطاتهن الدراسية مما قد يؤثر على صحتهن النفسية وعلى طريقة مواجهتهن لهذه الضغوطات.

الأهمية التطبيقية

1- تقديم توصيات واقتراحات للجهات ذات العلاقة عن طريق تقديم خدمات مساندة توعوية وتثقيفية لطالبات الجامعة بأهمية جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي.
2- زيادة وعي طالبات الجامعة بانفعالاتهن وأهمية تنظيمها مما يعود بالفائدة عليهن من خلال قدرتهن على تخطي الجائحة بشكل أفضل والمحافظة على استقرار صحتهن النفسية.

محددات الدراسة

يركز موضوع الدراسة على جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طالبات الجامعات في المملكة العربية السعودية، ويتمثل المجال البشري لهذه الدراسة في العينة العشوائية التي تتكون من طالبات الجامعات السعودية من عمر 18 إلى 40 سنة من مستويات مختلفة في المرحلة الجامعية. بالإضافة لذلك فإن الحدود المكانية تتمثل في تطبيق الدراسة في جامعات المملكة العربية السعودية. كما تمثلت الحدود الزمانية للدراسة الحالية في الفصل الدراسي الأول للعام الأكاديمي 2021-2022 وفقاً للتقويم الدراسي في المملكة العربية السعودية. كما يمكننا تحديد البحث الحالي وفقاً للأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة حتى تحقق أعلى استفادة وأقصى تعميم للنتائج.

مصطلحات الدراسة

جودة الحياة الأسرية : تعرف جودة الحياة الأسرية على أنها : " اعتبار العائلات أن حياتها سعيدة ومرضية، وجميع أفرادها يتمتعون بصحة جيدة، ولديهم مكان آمن للعيش فيه، ولديهم استقرار في الدخل، ويستمتعون بحياتهم معاً، ومقدرتهم على الحصول على فرص للتعلم، والاستفادة من دعم وموارد المجتمع، وتجربة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين" (Zuna & Brown, 2014).

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على تعريف (عبد الوهاب وشند، 2010) " العلاقات والممارسات الإيجابية التي يتبعها الوالدين في تنشئة الأبناء وما تتسم به من دفء وتقبل ومشاركة وتشجيع واستحسان في المواقف الحياتية المختلفة، وإدراك الأبناء ذلك، وردود أفعالهم تجاه هذه الممارسات، والعلاقات المتبادلة بين أفراد الأسرة وما تتسم به هذه العلاقات من أساليب سوية في التعامل لتحقيق الأهداف، وإنجاز الأعمال والمهام ودعم أفراد الأسرة في المواقف المختلفة ". ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها المشاركة من خلال إجابتها على فقرات مقياس جودة الحياة الأسرية في الدراسة الحالية.

التنظيم الانفعالي: يعرف التنظيم الانفعالي على أنه: "نوع من التنظيم الذاتي الذي يشتمل على عمليات السيطرة، والتقييم، وردود الأفعال التكيفية الانفعالية التي تسهم في تحقيق الأهداف الشخصية" (Park & Yoo, 2016, 327).

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على تعريف (عبادي وآخرون، 2019): "استخدام استراتيجيات مناسبة بشكل موقفي لتنظيم الانفعالات بمرونة، وتعديل الاستجابات الانفعالية للانفعالات المرغوب فيها من أجل تحقيق الأهداف الفردية والمطالب الظرفية". ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها المشاركة من خلال إجابتها على فقرات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي في الدراسة الحالية.

الدراسات السابقة

تم الاطلاع على بعض الدراسات التي تناولت المتغيرات الحالية للدراسة وفيما يلي عرض لبعضها مقسمة إلى محورين: دراسات تناولت متغير جودة الحياة الأسرية، ودراسات تناولت متغير التنظيم الانفعالي.

أولاً: دراسات تناولت متغير جودة الحياة الأسرية

هدفت دراسة (عيشاوي، 2017) إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتحصيل الدراسي وإلى الكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة الأسرية والتحصيل الدراسي تبعاً لمستوى تعليم الوالدين وإلى مستوى العائلة الاقتصادي لدى عينة مكونة من (120) من طلبة المرحلة الثانوي في الجزائر. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. وتم استخدام استبيان من إعداد الباحثة بالإضافة للمقابلات. وتوصلت النتائج إلى أن هناك علاقة بين جودة الحياة الأسرية والتحصيل الدراسي، وإلى وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة الأسرية والتحصيل الدراسي تبعاً لمستوى تعليم الوالدين ولمستوى العائلة الاقتصادي.

هدفت دراسة (عيادي و كشيشب، 2018) إلى معرفة مستوى جودة الحياة الأسرية، وإلى تحديد طبيعة الفروق الموجودة في جودة الحياة الأسرية تبعاً لمتغيري الجنس والسن لدى عينة مكونة من (100) طالب وطالبة من طلبة جامعة الشاذلي بن جديد. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي. وتم استخدام مقياس جودة الحياة. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة كان متوسطاً، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأسرية تبعاً لمتغيري الجنس والعمر.

هدفت دراسة (هبري وبشلاغم، 2018) إلى كشف الفروق في مستوى جودة الحياة الأسرية وفقاً للمستوى التعليمي للوالدين وترتيب الفرد داخل الأسرة لدى عينة مكونة من (200) من طلبة جامعة ابن خلدون في الجزائر. وتم استخدام مقياس جودة الحياة الأسرية. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق في جودة الحياة الأسرية للطالب الجامعي ترجع للمستوى التعليمي للوالدين لصالح الأولياء ذوي المستوى التعليمي الثانوي والجامعي، وإلى عدم وجود فروق في جودة الحياة الأسرية ترجع لترتيب الطالب في أسرته.

هدفت دراسة (العمري، 2020) إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والدافعية للإنجاز وإلى الكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة الأسرية والدافعية للإنجاز تبعاً لمتغيري مستوى تعليم الوالدين ومصدر دخل الأسرة لدى عينة مكونة من (764) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية بمدينة جدة في المملكة العربية السعودية. واتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي. وتم استخدام مقياس جودة الحياة الأسرية، ومقياس الدافعية للإنجاز. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين جودة الحياة الأسرية والدافعية للإنجاز، وإلى وجود فروق دالة إحصائياً في جودة الحياة الأسرية والدافعية للإنجاز وفقاً لمستوى تعليم الوالدين ومصدر دخل الأسرة لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

هدفت دراسة (Bin Abdullah et al., 2021) إلى تقييم جودة الحياة الأسرية والكشف عن ارتباطها بالدعم الاجتماعي بين طلاب الجامعات خلال جائحة كوفيد-19 بعد انتهاء انغلاق الحركة لدى عينة مكونة من (316) من طلبة الجامعة في ماليزيا. وتم اتباع المنهج الوصفي المستعرض. وتم استخدام مقياس نوعية الحياة. وتوصلت الدراسة إلى انخفاض مستوى جودة الحياة بشكل عام، وإلى ارتفاع مستويات التوتر والاكتئاب لدى الطلبة، وإلى ارتباط التكيف الديني وعدد ساعات حضور الفصول الدراسية عبر الإنترنت والدعم الاجتماعي الأكبر من العائلة والأصدقاء بشكل كبير بارتفاع جودة الحياة بين الطلبة.

ثانياً: دراسات تناولت متغير التنظيم الانفعالي

هدفت دراسة (اسليم، 2017) إلى معرفة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي والفروق بينهما تبعاً لمتغير الجنس ومستوى دخل الأسرة لدى عينة مكونة من (364) من خريجي الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة لعام (2015-2016). واتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي. واستخدم الباحث مقياس التفكير الإيجابي، ومقياس التنظيم الانفعالي. وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، ولا توجد فروق في متوسط التفكير الإيجابي ومتوسط التنظيم الانفعالي يعزى للجنس ومستوى دخل الأسرة.

هدفت دراسة (البراهمة، 2017) إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى قلق الاختبار ومدى اختلافهما باختلاف الجنس لدى عينة مكونة من (507) طالب وطالبة من جامعة اليرموك بالإردن. واتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. استخدم الباحث مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس قلق

الاختبار، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى قلق الاختبار والتنظيم الانفعالي جاء بدرجة متوسطة، وإلى وجود فروق في التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

هدفت دراسة (الزحرواي، 2018) إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة، وإلى الكشف عن مستوى كل من التنظيم الانفعالي وجودة الحياة، وإلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي وجودة الحياة تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة لدى عينة مكونة من (685) طالب وطالبة في المدارس الحكومية بمحافظة إربد بالأردن. واتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم الباحث مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس جودة الحياة. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في إربد جاء متوسطاً، وإلى وجود قدرة تنبؤيه للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة، وإلى عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي وجودة الحياة تعزى للجنس، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي وجودة الحياة تعزى للمستوى الاقتصادي للأسرة.

هدفت دراسة (عفانة، 2018) إلى دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة وإلى الكشف عن الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة تعزى لمتغيري الدخل الشهري للأسرة والمستوى التعليمي للوالدين. وتكونت عينة الدراسة (612) طالب وطالبة في الجامعات الفلسطينية بغزة. واتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي. واستخدم مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس الرضا عن الحياة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، وإلى عدم وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة تعزى للدخل الشهري للأسرة ولمستوى تعليم الوالدين.

هدفت دراسة (القضاة، 2019) إلى الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي والتكيف الأكاديمي لدى عينة مكونة من (602) طالب وطالبة في كلية عجلون الجامعية بجامعة البلقاء. واتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي. واستخدمت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس التكيف الأكاديمي. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي كان مرتفعاً في حين أن مستوى التكيف الأكاديمي لدى الطلبة كان متوسطاً.

هدفت دراسة (بن دايل، 2020) إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى عينة مكونة من (242) طالبة مقبلة على التخرج من طالبات جامعات مدينة الرياض. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن. واستخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية، ومقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال. وأظهرت أهم النتائج أن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وكل من (لوم الذات- ولوم الآخرين- واجترار الأفكار السلبية- والتهويل) لدى طالبات الجامعات المقبلات على التخرج، وإلى علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وكل من (إعادة التركيز الإيجابي- والتركيز على الخطط- وإعادة التقييم الإيجابي- ووضع الأمور في نصابها)، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

طالبات الجامعات المقبلات على التخرج من المتأخرات دراسيًّا والمتفوقات دراسيًّا في استراتيجيات التنظيم الانفعالي المتعلقة بالتهويل وذلك في اتجاه الطالبات المتأخرات دراسيًّا.

التعليق على الدراسات السابقة

1- من حيث الأهداف

اتفقت معظم الدراسات في التركيز على العلاقة بين جودة الحياة الأسرية ومتغيرات أخرى، بينما اختلفت في تناولها للمتغيرات المصاحبة لها بحسب الهدف الذي سعت له، فهناك دراسات اهتمت بتناول متغير التحصيل الدراسي كدراسة (عيشاوي،2017)، بينما تناولت دراسة (العمري، 2020) الدافعية للإنجاز، وتناولت دراسة(Bin Abdullah et al., 2021) الدعم الاجتماعي، واتفقت دراسات أخرى على الكشف عن مستوى جودة الحياة الأسرية وفقاً لمتغيرات ديموجرافية مختلفة كدراسة (عيادي وكشيشب، 2018) ودراسة (هبري وبشلاغم، 2018).

واتفقت معظم الدراسات في التركيز على العلاقة بين التنظيم الانفعالي ومتغيرات أخرى، بينما اختلفت في تناولها للمتغيرات المصاحبة لها بحسب الهدف الذي سعت له، فهناك دراسات اهتمت بتناول متغير التفكير الإيجابي كدراسة (اسليم، 2017)، بينما تناولت دراسة (عفانة، 2018) الرضا عن الحياة، وتناولت دراسة (الزحراوي، 2018) جودة الحياة، وتناولت دراسة (بن دايل، 2020) الضغوط النفسية، واتفقت دراسات أخرى على الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي لكن اختلفت في تناولها للمتغير المصاحب لها، ففي دراسة (البراهمة، 2017) كشفت عن مستوى قلق الاختبار، وأخيراً تناولت دراسة (القضاة، 2019) مستوى التكيف الأكاديمي. بينما تتناول الدراسة الحالية جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي.

2- من حيث العينة

معظم الدراسات السابقة اتفقت مع الدراسة الحالية في تناولها لعينة الطلبة الجامعيين، عدا دراسة (اسليم، 2017) فقد تم إجراؤها على عينة من خريجي الجامعة، بينما اتفقت دراسة (الزحراوي، 2018) ودراسة (العمري، 2020) ودراسة (عيشاوي، 2017) على دراستها لعينة طلبة المرحلة الثانوي.

3- من حيث المنهج

اتفقت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في استخدام المنهج الوصفي باختلاف أنواعه.

المنهجية البحثية

منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (مليح والعسولي، 2020) بشقيه الارتباطي والمقارن لمناسبته مع طبيعة هذه الدراسة في مجال الدراسات النفسية وذلك لأن المنهج الوصفي الارتباطي يدرس العلاقة بين المتغيرات ويصفها كمياً لاعتماده على القياس السايكومتري للظواهر النفسية. بينما المنهج الوصفي

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

المقارن يصف مدى اختلاف المجموعات والفئات على مقياس أو متغير معين. لذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي لتحقيقه أهداف الدراسة للوصول للدقة والموضوعية والقدرة على تعميم النتائج.

المجتمع والعينة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع الطالبات اللاتي يدرسن في جامعات المملكة العربية السعودية. وقد تم جمع عينة عشوائية من طالبات الجامعات السعودية (ن=390) تتراوح أعمارهن من (19) إلى (40) عام (سَ =21.83؛ ع =3.41) من مختلف مناطق المملكة العربية السعودية من خلال إنشاء استبانة إلكترونية وإرسالها للمشاركات عبر مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، كما تم أخذ موافقة إلكترونية للمشاركات قبل البدء بالإجابة على الاستبانة. وتم تقسيم العينة الكلية إلى عينات فرعية حسب بعض المتغيرات الديموجرافية: مستوى دخل الأسرة (مرتفع-متوسط-منخفض)، مستوى تعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا)، مستوى تعليم الأب (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا). جدول (1) يوضح الخصائص الديموجرافية للمشاركين.

جدول (1) : الخصائص الديموجرافية لعينة الدراسة (ن=390)

المتغير	النوع	ن	%
مستوى دخل الأسرة	مرتفع	34	8.6
	متوسط	326	84.4
	منخفض	28	7.1
مستوى تعليم الأم	أقل من الثانوية العامة	166	41.1
	الثانوية العامة	107	27.6
	بكالوريوس	100	27.4
	دراسات عليا	16	3.9
مستوى تعليم الأب	أقل من الثانوية العامة	166	27.6
	الثانوية العامة	107	36.9
	بكالوريوس	100	29.1
	دراسات عليا	16	6.4

أدوات الدراسة

وتشمل استبانة الأسئلة الديموجرافية، مقياس جودة الحياة الأسرية (عبد الوهاب وشند، 2010)، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي إعداد (Bjureberg, et al. 2016) تقنين (عبادي وآخرون، 2019).

أولاً: استبانة الأسئلة الديموجرافية

وتضم أسئلة عن العمر، مستوى دخل الأسرة، مستوى تعليم الأم، مستوى تعليم الأب.

ثانياً: مقياس جودة الحياة الأسرية من إعداد (عبد الوهاب وشند، 2010)

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

أعد هذا المقياس (عبد الوهاب وشند، 2010) ليقدم بروفايل مختصر عن جودة الحياة الأسرية. وقد تم تعريف جودة الحياة الأسرية على أنها العلاقات والممارسات الإيجابية التي يتبعها الوالدين في تنشئة الأبناء وما تتسم به من دفء وتقبل ومشاركة وتشجيع واستحسان في المواقف الحياتية المختلفة، وإدراك الأبناء ذلك، وردود أفعالهم تجاه هذه الممارسات، والعلاقات المتبادلة بين أفراد الأسرة وما تتسم به هذه العلاقات من أساليب سوية في التعامل لتحقيق الأهداف، وإنجاز الأعمال والمهام ودعم أفراد الأسرة في المواقف المختلفة. وتكونت الصورة النهائية من (36) عبارة موزعة على أربعة أبعاد فرعية للمقياس كما يلي:

البعد الأول: التفاعل الأسري وعباراته (33-29-25-21-17-13-9-5-1).

البعد الثاني: الوالدية وعباراته (34-30-26-22-18-14-10-6-2).

البعد الثالث: السعادة الانفعالية/ العاطفية وعباراته (35-31-27-23-19-15-11-7-3).

البعد الرابع: المقدرة المادية/ السلامة الصحية وعباراته (36-32-28-24-20-16-12-8-4).

والاستجابة على المقياس تتضمن ثلاث اختيارات وهي : "نعم" إذا كانت العبارة تنطبق على المفحوص وتعطى ثلاث درجات، و"إلى حدٍ ما" إذا كانت العبارة تنطبق بعض الشيء على المفحوص وتعطى درجتان، و"لا" إذا كانت العبارة لا تنطبق على المفحوص وتعطى درجة واحدة، وذلك للعبارات الإيجابية، وتعكس الدرجة إذا كانت العبارة سلبية والتي تتمثل في الفقرات (36-35-34-21). وتتراوح درجات الاستجابة من (108 – 36) درجة.

ثالثاً: مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من إعداد (Bjureberg, et al. 2016) تقنين (عبادي وآخرون، 2019)

أعد هذا المقياس (Bjureberg, et al. 2016) ليقدم بروفايل مختصر عن صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الفرد، وقد تم تقنين هذا المقياس من قبل (عبادي وآخرون، 2019) على طلبة الجامعة. وقد تم تعريف التنظيم الانفعالي على أنه استخدام استراتيجيات مناسبة بشكل موقفي لتنظيم الانفعالات بمرونة، وتعديل الاستجابات الانفعالية للانفعالات المرغوب فيها من أجل تحقيق الأهداف الفردية والمطالب الظرفية. وتكونت الصورة النهائية من (16) عبارة موزعة على خمسة أبعاد فرعية للمقياس كما يلي:

البعد الأول: عدم القبول ويمثل رفض الاستجابات الانفعالية، وعباراته (1-2-3).

البعد الثاني: الأهداف ويمثل صعوبات الانخراط بسلوك موجه نحو الهدف، وعباراته (4-5-6).

البعد الثالث: الاندفاع ويمثل صعوبات ضبط الاندفاع، وعباراته (7-8-9).

البعد الرابع: الاستراتيجيات ويمثل محدودية الوصول لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات، وعباراته (10-11-12-13-14).

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

البعد الخامس: الوضوح ويمثل عدم قبول الاستجابات الانفعالية، وعباراته (15-16).

والإجابة على المقياس تتم ضمن خمس مستويات (دائماً، معظم الوقت، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتتراوح درجات الاستجابة على العبارات على التوالي (5-4-3-2-1). تشير الدرجات المرتفعة على المقياس على قصور في استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

أولاً: مقياس جودة الحياة الأسرية من إعداد (عبد الوهاب وشند، 2010)

تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والمقياس كاملاً. جدول (2) يوضح هذه المعاملات بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي له. ويوضح جدول (3) معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس. بينما يوضح جدول (4) هذه المعاملات بين كل بعد والدرجة الكلية. ويتضح أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة.

جدول (2) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه

البعد 1 التفاعل الأسري (9 بنود)		البعد 2 الوالدية (9 بنود)		البعد 3 السعادة الانفعالية (9 بنود)		البعد 4 المقدرة المادية (9 بنود)	
البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر
1	0.80	2	0.70	3	0.80	4	0.70
5	0.80	6	0.60	7	0.60	8	0.60
9	0.80	10	0.80	11	0.54	12	0.60
13	0.81	14	0.81	15	0.80	16	0.61
17	0.80	18	0.81	19	0.74	20	0.64
21	0.64	22	0.80	23	0.70	24	0.72
25	0.80	26	0.71	27	0.73	28	0.71
29	0.74	30	0.73	31	0.81	32	0.51
33	0.50	34	0.60	35	0.70	36	0.60

جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01

جدول (3) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية

البعد 1 التفاعل الأسري (9 بنود)		البعد 2 الوالدية (9 بنود)		البعد 3 السعادة الانفعالية (9 بنود)		البعد 4 المقدرة المادية (8 بنود)	
البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر
1	0.71	2	0.60	3	0.74	4	0.52
5	0.70	6	0.60	7	0.60	8	0.50

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

0.32	12	0.50	11	0.73	10	0.80	9
0.53	16	0.74	15	0.74	14	0.80	13
0.52	20	0.71	19	0.74	18	0.80	17
0.60	24	0.70	23	0.74	22	0.60	21
0.60	28	0.70	27	0.70	26	0.80	25
0.44	32	0.80	31	0.70	30	0.70	29
0.53	36	0.70	35	0.60	34	0.43	33
جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01							

جدول (4) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لصعوبات التنظيم الانفعالي

	التفاعل الأسري	الوالدية	السعادة الانفعالية	المقدرة المادية
جودة الحياة الأسرية	0.90	0.90	0.90	0.80
جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01				

ثانياً: مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي من إعداد (بجوريبيرج وآخرون، 2016) تقنين (عبادي وآخرون، 2019)

تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والمقياس كاملاً. جدول (5) يوضح هذه المعاملات بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي له. ويوضح جدول (6) معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس. بينما يوضح جدول (7) هذه المعاملات بين كل بعد والدرجة الكلية. ويتضح أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات جيدة.

جدول (5) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه

البعد 1 عدم القبول (3 بنود)		البعد 2 الأهداف (3 بنود)		البعد 3 الاندفاع (3 بنود)		البعد 4 الاستراتيجيات (5 بنود)		البعد 5 الوضوح (بندين)	
البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر
1	0.83	4	0.90	7	0.93	10	0.82	15	0.95
2	0.90	5	0.90	8	0.92	11	0.83	16	0.95
3	0.90	6	0.90	9	0.90	12	0.81		
						13	0.80		
						14	0.73		
جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01									

جدول (6) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين كل عبارة والدرجة الكلية

البعد 1	البعد 2	البعد 3	البعد 4	البعد 5

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

عدم القبول (3 بنود)		الأهداف (3 بنود)		الاندفاع (3 بنود)		الاستراتيجيات (5 بنود)		الوضوح (بندين)	
البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر	البند	ر
1	0.61	4	0.60	7	0.70	10	0.74	15	0.72
2	0.72	5	0.62	8	0.71	11	0.70	16	0.70
3	0.73	6	0.61	9	0.71	12	0.72		
						13	0.72		
						14	0.72		
جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01									

جدول (7) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لصعوبات التنظيم الانفعالي

	عدم القبول	الأهداف	الاندفاع	الاستراتيجيات	الوضوح
التنظيم الانفعالي	0.81	0.84	0.91	0.90	0.90
جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01					

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها، تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for the Social Sciences SPSS). وقامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1- الإحصاء الوصفي: المتوسطات، الانحرافات المعيارية، النسب المئوية.
2- معامل ارتباط بيرسون: لقياس درجة الارتباط بين المتغيرات ودراسة العلاقة بينها.
3- تحليل التباين: للتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مفردات عينة الدراسة نحو جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي باختلاف متغيراتهن الديموجرافية التي تنقسم لأكثر من فئتين.
4- حساب حجم الأثر: للتحقق من الدلالة العملية للفروق الإحصائية بين المتوسطات.

عرض النتائج ومناقشتها

التساؤل الأول: ما العلاقة بين جودة الحياة الأسرية والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري؟

للإجابة عن هذا التساؤل قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط سبيرمان للرتب لتقييم العلاقة بين المتغيرين. أظهر الرسم البياني Scatterplot أن هناك علاقة رتيبة بين المتغيرين. وتشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ضعيفة بين جودة الحياة الأسرية وصعوبات التنظيم الانفعالي لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية؛ $r(388)= -0.34, p> .001$. ومن خلال حساب معامل التحديد اتضح أن جودة الحياة الأسرية تفسر 11% من التباين في صعوبات التنظيم الانفعالي. يوضح ذلك جدول (8)

جدول (8) معاملات ارتباط بيرسون بين جودة الحياة الأسرية وصعوبات التنظيم الانفعالي وأبعاده المختلفة (ن=390)

المتغيرات	بعد التفاعل الأسري	بعد الوالدية	بعد السعادة	بعد المقدرة المادية/	الدرجة الكلية

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

				السلامة الصحية	
بعد عدم القبول	-0.30	-0.30	-0.30	-0.30	-0.31
بعد الأهداف	-0.12	-0.12	-0.13	-0.11	-0.13
بعد الاندفاع	-0.20	-0.14	-0.20	-0.20	-0.20
بعد الاستراتيجيات	-0.40	-0.32	-0.40	-0.33	-0.40
بعد الوضوح	-0.24	-0.30	-0.30	-0.20	-0.30
الدرجة الكلية	-0.32	-0.30	-0.33	-0.30	-0.34
** وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.01					

تم استخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لذلك فإن الدرجة المرتفعة تدل على قصور في التنظيم الانفعالي، حيث توصلت الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ضعيفة بين جودة الحياة الأسرية وصعوبات التنظيم الانفعالي. وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة الدراسات السابقة كدراسة (الزحراوي، 2018) التي توصلت إلى وجود قدرة تنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة، ودراسة (Foehrkolb, 2007)التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة الأسرية و تقدير الذات عند المراهقين، حيث إن وجود خلل بدور الوالدين في تلبية احتياجات الأبناء يؤثر سلبياً على تكوين مفهوم الذات عند الابناء. لذلك فإن ارتفاع مستوى جودة حياة الأسرة يؤثر على مستوى التنظيم الانفعالي للأبناء. حيث إن الطفل يتعلم مهارات التنظيم الانفعالي خلال سنوات حياته الأولى من خلال الاقتداء بالوالدين، وبالتالي فإن انخفاض جودة حياة الأسرة يكوّن لدى الأبناء المشاعر المؤلمة في حين أن نقص تلبية احتياجهم العاطفي يضعف مهاراتهم بالتعامل مع المشاعر المؤلمة بطريقة صحية ويقلل تنظيمهم الانفعالي.

تتسق هذه النتيجة مع نظرية بوين لنظام الأسرة Bowen Family System Theory في الإرشاد الأسري التي تنظر إلى الأسرة على أساس أنها وحدة عاطفية بينها نظام للتفاعل. بحيث أن تغير طريقة عمل عنصر واحد بهذا النظام كالوالدين مثلاً يؤثر على عمل باقي أعضاء المجموعة (باقي أفراد الأسرة) وذلك بسبب الترابط القائم بين هؤلاء الأفراد. لذلك أكد بوين في نظريته على أن الأسرة يجب أن تدرس كوحدة واحدة متكاملة وليس على شكل أفراد منفصلين (Bowen, 1988) . لذلك فإن جودة حياة الأسرة كاملة تؤثر على عالم الأبناء الداخلي كالتنظيم الانفعالي والثقة بالنفس وتوكيد الذات كما تؤثر على مستوى حماية الأبناء من القلق والتوتر والصدمات الناتجة عن جائحة كوفيد-19 (Alghamdi, 2021) ومن الجدير بالذكر أن العلاقة كانت سالبة ضعيفة وذلك بسبب الظروف الاستثنائية التي طبقت بها هذه الدراسة وتأثير جائحة كوفيد-19 على العالم والآثار الاقتصادية والصحية والنفسية التي خلفتها الأزمة.

التساؤل الثاني: ما الفرق في مستوى جودة الحياة الأسرية، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى دخل الأسرة (مرتفع-متوسط-منخفض)؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى جودة الحياة الأسرية باختلاف مستوى دخل الأسرة. أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال (Boxplot). كما أظهرت نتيجة اختبار شابيرو ويلك (P<0.05) عدم اعتدالية توزيع مجموعة مرتفع ومتوسط بالنسبة لمتغير جودة الحياة الأسرية، واعتدالية توزيع مجموعة منخفض (P>0.05). لذا تم تطبيق مقياسي الالتواء والتفرطح للتأكد من اعتدالية البيانات نظراً لكبر حجم العينة، وأشارت نتيجة الالتواء (P=0.127)؛ ونتيجة التفرطح (P=3) إلى اعتدالية توزيع جميع المجموعات. وكان هناك تجانس في التباين بين المجموعات وفقاً لاختبار ليفين للتجانس (P= 0.106).

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير مستوى دخل الأسرة في جميع أبعاد جودة الحياة الأسرية. ومن خلال استخدام اختبار توكي للمقارنات البعدية اتضح وجود فروق دالة إحصائياً لبعد التفاعل الأسري بين مجموعة مرتفع و منخفض (p=0.01). وفي بعد الوالدية بين مجموعة مرتفع ومتوسط (P=0.04)؛ وبين مجموعة مرتفع ومنخفض (P>0.001)؛ وبين مجموعة متوسط ومنخفض (P>0.001). وفي بعد السعادة الانفعالية بين مجموعة مرتفع ومنخفض (P=0.002). وبين مجموعة متوسط ومنخفض (P=0.012). وفي بعد المقدرة المادية بين مجموعة مرتفع ومتوسط وبين مجموعة مرتفع ومنخفض وبين مجموعة متوسط ومنخفض (P>0.001).

جدول (9) نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في أبعاد جودة الحياة الأسرية حسب مستوى دخل الأسرة

البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف (-2 385)	مستوى الدلالة	حجم الأثر
بعد التفاعل الأسري	مرتفع	34	23.70	3.40	4.60	0.011	0.023
	متوسط	326	22.40	4.33			
	منخفض	28	20.40	4.70			
بعد الوالدية	مرتفع	34	22.90	3.90	10.62	<0.001	0.10
	متوسط	326	20.82	4.70			
	منخفض	28	17.50	4.70			
بعد السعادة الانفعالية/ العاطفية	مرتفع	34	23.50	3.82	6.20	0.002	0.031
	متوسط	326	22.13	4.22			
	منخفض	28	19.80	4.40			
بعد المقدرة المادية/ السلامة الصحية	مرتفع	34	26	2.02	22.20	<0.001	0.10
	متوسط	326	24.10	3.02			
	منخفض	28	21.11	3.80			
الدرجة الكلية	مرتفع	34	96	11.40	10.84	<0.001	0.10
	متوسط	326	89.43	14.80			
	منخفض	28	78.80	16.22			
وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05							

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (العمري، 2020) ودراسة (عيشاوي، 2017) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة الأسرية تعزى لمتغير مستوى الدخل الأسري.
إن المستوى الاقتصادي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة حياة الأسرة. وبحسب رأي بولبي وانسوورث عن أهمية الارتباط مع مقدمي الرعاية مثل الوالدين، فإن الأبناء يكوّنون ارتباطاً آمنا بهم وذلك بعد تلبية احتياجاتهم الجسمية والعاطفية، فينشأ الابن واثقاً بوالديه وبنفسه وقادراً على تكوين علاقات آمنة وصحية مع الآخرين بحياته مستقبلاً. لذلك فإن الاستقرار في الدخل المادي يؤدي إلى استقرار الوالدين النفسي بحيث يكونوا قادرين على تلبية احتياجات الأسرة ورعاية الأبناء وتأمين المستلزمات الحياتية والصحية والأكاديمية، والذي بدوره ينعكس على الارتباط الآمن مع الوالدين وعلى قدرة الأبناء على تنظيم الانفعالات والإنجاز الأكاديمي. والعكس صحيح، فحين لا يقدم الوالدان الرعاية للأبناء يكوّن الارتباط القلق عند الأبناء والذي بدوره يلعب دوراً رئيسياً في عدد من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب واضطرابات الشخصية وصعوبات بتنظيم الانفعالات والتحكم بالسلوك وتذبذب الإنجاز الأكاديمي والمهني.
ومن الجدير بالذكر أن نربط هذه النتيجة التي ركزت على دور الاستقرار المادي مع جودة حياة الأسرة والتنظيم الانفعالي مع ما قدمه ابراهام ماسلو في نظرية الاحتياجات الإنسانية(Maslow, 1943)، حيث رتب ماسلو الاحتياجات الإنسانية على شكل هرمي يبدأ من الأساس بالاحتياجات البيولوجية المهمة لبقاء الانسان، ثم يليها الحاجة إلى الأمن والسلامة، ثم الحاجات الاجتماعية كالحب والانتماء، ثم الحاجة لتقدير الذات، وعلى قمة الهرم وضع ماسلو الحاجة لتحقيق الذات. كما وضّح بأن التدرج في الانتقال بين الحاجات هو عملية ديناميكية متصاعدة لأعلى الهرم، ويشترط إشباع الحاجات بحسب ترتيب الأولوية للانتقال لأعلى الهرم. وحين الوصول للقمة يبدأ الانسان بالبحث عن هدف جديد. لذلك فإن مستوى الأسرة الاقتصادي يلعب دوراً رئيسياً في جودة حياة الأسرة والتنظيم الانفعالي.

التساؤل الثالث: ما الفرق في مستوى جودة الحياة الأسرية، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى تعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا)؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى جودة الحياة الأسرية باختلاف مستوى تعليم الأم. أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال (Boxplot). كما أظهرت نتيجة اختبار شابيرو ويلك ($P<0.05$) عدم اعتدالية توزيع جميع المجموعات. لذا تم تطبيق مقياسي الالتواء والتفرطح للتأكد من اعتدالية البيانات نظراً لكبر حجم العينة، وأشارت نتيجة مقياس الالتواء ($P=0.50$)؛ ونتيجة التفرطح ($p=0.96$). إلى اعتدالية توزيع جميع المجموعات. وكان هناك تجانس في التباين بين المجموعات وفقاً لاختبار ليفين للتجانس ($P= 0.123$)، ما عدا في بعد الوالدية ($P=0.04$). أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير مستوى تعليم الأم في جميع أبعاد جودة الحياة الأسرية.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

جدول (10) نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في أبعاد جودة الحياة الأسرية حسب مستوى تعليم الأم

البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف (2- 385)	مستوى الدلالة
بعد التفاعل الأسري	أقل من الثانوية العامة	166	22.50	4.44	1.70	0.20
	الثانوية العامة	107	22.21	4.33		
	بكالوريوس	100	22.72	3.93		
	دراسات عليا	16	20.20	5.10		
بعد الوالدية	أقل من الثانوية العامة	166	20.40	4.80	1.20	0.33
	الثانوية العامة	107	20.90	4.80		
	بكالوريوس	100	21.41	4.21		
	دراسات عليا	16	20	6.32		
بعد السعادة الانفعالية/ العاطفية	أقل من الثانوية العامة	166	22.11	4.34	0.90	0.50
	الثانوية العامة	107	21.63	4.30		
	بكالوريوس	100	22.60	4		
	دراسات عليا	16	21.80	4.90		
بعد المقدرة المادية/ السلامة الصحية	أقل من الثانوية العامة	166	23.84	3.22	0.60	0.63
	الثانوية العامة	107	24.10	3.30		
	بكالوريوس	100	24.40	2.90		
	دراسات عليا	16	24.31	3.50		
الدرجة الكلية	أقل من الثانوية العامة	166	88.90	15.50	0.80	0.50
	الثانوية العامة	107	88.80	15.10		
	بكالوريوس	100	91.10	13.40		
	دراسات عليا	16	86.30	18.60		
وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05						

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (العمري، 2020) ودراسة (عيشاوي، 2017) ودراسة (هبري وبشلاغم، 2018) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم. وقد يعزى سبب الاختلاف بين الدراسات إلى اختلاف المرحلة التعليمية التي تناولتها تلك الدراسات. حيث إن دراسة (العمري، 2020) ودراسة (عيشاوي، 2017) تناولت طلبة المرحلة الثانوية بينما الدراسة الحالية تناولت طالبات الجامعة، فالمرحلة الدراسية الثانوية تختلف عن

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

المرحلة الجامعية من حيث دور الوالدين وتحديداً دور الأم في هذه المرحلة، بحيث إن الطالب في المرحلة الثانوية يعد تحت السن القانوني ويتوجب على الأسرة اتخاذ القرارات عن الطالب، كما يقع على عاتق الأم في أغلب المجتمعات متابعة الإنجاز والتحصيل العلمي للأبناء، والبقاء على تواصل مع المدرسة لمتابعة التقدم. لذلك فإن المستوى التعليمي للأم مهم بحيث أنه كلما ارتفع مستواها التعليمي كلما كانت على وعي بأساليب التربية الحديثة، حيث ستولي أهمية بالغة للعلم والتعلم والإنجاز، بل وستكون قادرة على تعزيز الشعور بالأمن والاستقرار النفسي لدى الأبناء عند مواجهة الصعوبات وتوظيف ما تعلمته في رفع جودة حياة الأسرة.

ولكن يختلف الأمر بالنسبة للأبناء في المرحلة الجامعية. فطبقاً لمرحلة الشباب Emerging Adults التي ظهرت مؤخراً كمرحلة عمرية تقع بين مرحلة المراهقة ومرحلة النضج، وبحسب نظرية جيفري آرنيت فقد وضّح أن هذه المرحلة تمتد من عمر 18 إلى 25 سنة و تتسم بعدد من السمات مثل استكشاف الهوية، التغيرات الكبيرة، الاستقلال عن الوالدين، التطلع للاحتمالات الجديدة، الشعور بتحمل المسؤولية مع عدم الحصول على الحرية الكاملة(Arnett, 2000).

كما تؤيد نظرية إريك إريكسون للنمو النفسي الاجتماعي (Erikson, 1950) على أن مرحلة الشباب هي مرحلة البحث عن الهوية وفهم الذات، ولا يمكن تحقيق هذه الحاجة إلا بالاستقلال عن الوالدين. وضح إريكسون من أنه إذا حرم الشاب من مساحة للنمو والاستكشاف سيواجه أزمة الهوية وبالتالي صعوبة بالتنظيم الانفعالي وانخفاض بجودة الحياة. وحين يعتمد الطالب على نفسه باتخاذ القرارات، يصبح أكثر قدرة على إدارة الوقت والمهام الموكلة له من قبل الأستاذ الجامعي، كما يكون أكثر قدرة على تعلم مهارات التنظيم الانفعالي.

لذلك فإن النظريات الأساسية في علم النفس تؤيد النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية في عدم وجود علاقة بين المستوى التعليمي للأم وجودة الحياة الأسرية.

وقد يعود سبب الاختلاف أيضاً إلى اختلاف المنطقة الجغرافية فدراسة (هبري وشلاغم، 2018) تناولت طلبة الجامعة في الجزائر بينما الدراسة الحالية تناولت طالبات الجامعة في المملكة العربية السعودية. حيث إن نسبة الأمية انخفضت بشكل ملحوظ خلال الخمسين عاماً بين الإناث في المملكة العربية السعودية. كما وضحت إحصائية وزارة التعليم أن نسبة الأمية انخفضت من 5.6٪ في عام 2019 إلى 3.7٪ في عام 2021.(وزارة التعليم، 2022). لذلك فإنه من الشائع عند الأسرة السعودية أن تولي الاهتمام لتعليم الفتيات قبل الزواج وحثهن على إكمال الدراسات العليا بعكس دول عربية أخرى. لذلك فإن مستوى عينة الدراسة من الطالبات الجامعيات لم يتأثرن بمستوى تعليم الأم.

وقد يعود سبب الاختلاف أيضاً إلى الظروف التي تم إجراء الدراسة فيها فدراسة كل (العمري، 2020) و(عيشاوي، 2017) و(هبري وبشلاغم، 2018) تم إجراؤها في ظروف طبيعية. بينما طبقت هذه الدراسة بوقت استثنائي خلال جائحة كوفيد-19. فقد امتد تأثير الجائحة السريع والشديد ليس على الصحة والاقتصاد فحسب بل إنما تجاوزه للتأثير على الصحة النفسية والعقلية للأسرة، بحيث لوحظ ارتفاع القلق والتوتر وكرب ما بعد الصدمات واضطرابات المزاج وصعوبات التنظيم الانفعالي بين مختلف الأعمار. (Alghamdi, 2021)

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

التساؤل الرابع: ما الفرق في مستوى جودة الحياة الأسرية، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى تعليم الأب (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا)؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى جودة الحياة الأسرية باختلاف مستوى تعليم الأب. أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال (Boxplot). كما أظهرت نتيجة اختبار شابيرو ويلك (P<0.05) عدم اعتدالية توزيع جميع المجموعات بالنسبة لمتغير جودة الحياة الأسرية. لذا تم تطبيق مقياسي الالتواء والتفرطح للتأكد من اعتدالية البيانات نظراً لكبر حجم العينة، وأشارت نتيجة مقياس الالتواء (P=0.70)؛ ونتيجة التفرطح (p=0.50)، إلى اعتدالية توزيع جميع المجموعات. وكان هناك تجانس في التباين بين المجموعات وفقاً لاختبار ليفين للتجانس (P= 0.94). أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير مستوى تعليم الأب في جميع أبعاد جودة الحياة الأسرية.

جدول (11) نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في أبعاد جودة الحياة الأسرية حسب مستوى تعليم الأب

البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف (2- 385)	مستوى الدلالة
بعد التفاعل الأسري	أقل من الثانوية العامة	112	22.50	4.42	0.24	0.90
	الثانوية العامة	141	22.30	4.34		
	بكالوريوس	113	22.24	4.20		
	دراسات عليا	23	23	4.54		
بعد الوالدية	أقل من الثانوية العامة	112	20.70	4.84	0.70	0.60
	الثانوية العامة	141	20.44	4.71		
	بكالوريوس	113	21.03	4.60		
	دراسات عليا	23	21.74	4.51		
بعد السعادة الانفعالية/ العاطفية	أقل من الثانوية العامة	112	22.20	4.50	0.40	0.80
	الثانوية العامة	141	21.84	4.10		
	بكالوريوس	113	22.14	4.24		
	دراسات عليا	23	22.80	4.61		
بعد المقدرة المادية/ السلامة الصحية	أقل من الثانوية العامة	112	23.70	3.20	2.21	0.10
	الثانوية العامة	141	23.84	3.14		

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

	بكالوريوس	113	24.60	3.12		
	دراسات عليا	23	24.83	2.92		
الدرجة الكلية	أقل من الثانوية العامة	112	89.04	15.50	0.60	0.63
	الثانوية العامة	141	88.40	15		
	بكالوريوس	113	90	14.50		
	دراسات عليا	23	92.30	15.21		
وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05						

وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (العمري، 2020) ودراسة (عيشاوي، 2017) ودراسة (هبري وبشلاغم، 2018) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين. إن سبب الاختلاف قد يعود إلى اختلاف المرحلة التعليمية فدراسة (العمري، 2020) ودراسة (عيشاوي، 2017) تناولت طلبة المرحلة الثانوية بينما الدراسة الحالية تناولت طالبات الجامعة.

إن ما يرفع جودة حياة الأسرة هو الاستقرار الاقتصادي للأسرة كما ذكرنا سابقاً. صحيح بأن رؤية المملكة العربية السعودية 2030 تسعى لتمكين المرأة ورفع جودة الحياة، إلا إن الاعتماد الاقتصادي الرئيسي للأسرة السعودية مازال يقع على دخل الأب لتلبية الاحتياجات. ومن المؤكد بأن ارتفاع المستوى التعليمي للأب مهم لتسخير العلوم والمهارات لتربية الأبناء، إلا إنه ليس بالضرورة أن يحدد المستوى الاقتصادي للأسرة. فمثلاً قد يعمل الأب ببعض المجالات التي لا تحتاج تعليماً عالياً كأن يعمل في مجال التجارة أو الطيران أو الطوافة وغيرها من المهن ذات الدخل المادي المرتفع. وبذلك فإن جودة حياة الأسرة ترتفع بسبب الاستقرار الاقتصادي بحيث تلبى كل الاحتياجات الحياتية والصحية والتعليمية والترفيهية للأسرة دون أن تتأثر بالمستوى التعليمي للوالدين.

وقد يعود سبب الاختلاف أيضاً إلى اختلاف المنطقة الجغرافية فدراسة (هبري وشلاغم، 2018) تناولت طلبة الجامعة في الجزائر بينما الدراسة الحالية تناولت طالبات الجامعة في المملكة العربية السعودية. حيث إن ارتفاع الدخل القومي في المملكة العربية السعودية جعل من الأسرة السعودية تعيش حياة ذات جودة عالية مقارنة بالدول الأخرى. بحيث يتم تلبية الاحتياجات كحقوق الصحة والتعليم والاستقرار في منزل آمن، كما يتم تلبية رغبات الأبناء كالحصول على الالكترونيات والترفيه مما يعزز الشعور بالأمن والاستقرار. لكن انخفاض الدخل في الدول الأخرى يجعل من الأسرة تعيش حياة قاسية يشعر فيها الأبناء بالحرمان من الكثير من الاحتياجات الأساسية كالصحة والتعليم والسكن والعمل، مما يوّلد لديهم مشكلات تؤثر على استقرار حياتهم وجودة علاقتهم الأسرية.

وقد يعود سبب الاختلاف أيضاً إلى الظروف التي تم إجراء الدراسة فيها فدراسة كل (العمري، 2020) و(عيشاوي، 2017) و(هبري وبشلاغم، 2018) تم إجراؤها في ظروف طبيعية على النقيض من الدراسة الحالية التي تم إجراؤها في ظل جائحة كوفيد-19. حيث إن آثار الجائحة قد أثرت على اقتصاد

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

العالم أجمع، لكن ما شهده العالم من قيادة المملكة العربية السعودية للخروج من الأزمة العالمية بأقل الأضرار أثرت على جودة حياة الأسرة السعودية.

التساؤل الخامس: ما الفرق في مستوى التنظيم الانفعالي، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى دخل الأسرة (مرتفع-متوسط-منخفض)؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى التنظيم الانفعالي باختلاف مستوى دخل الأسرة. أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال (Boxplot). كما أظهرت نتيجة اختبار شابيرو ويلك اعتدالية المجموعتين (مرتفع-منخفض) (P>0.05)، وعدم اعتدالية توزيع المجموعة (متوسط) (P=0.02) بالنسبة لمتغير التنظيم الانفعالي. لذا تم تطبيق مقياسي الالتواء والتفرطح للتأكد من اعتدالية البيانات نظراً لكبر حجم العينة، وأشارت نتيجة مقياس الالتواء لمجموعة (متوسط) (P=0.20)؛ ونتيجة التفرطح (p=0.60) إلى اعتدالية توزيع المجموعة (متوسط). وكان هناك تجانس في التباين بين المجموعات وفقاً لاختبار ليفين للتجانس (P= 0.80). أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمستوى دخل الأسرة عدا في بعد الاستراتيجيات (P=0.043). ومن خلال استخدام اختبار توكي للمقارنات البعدية اتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً لجميع أبعاد التنظيم الانفعالي.

جدول (12) نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في أبعاد التنظيم الانفعالي حسب مستوى دخل الأسرة

البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف (2- 385)	مستوى الدلالة	حجم الأثر
بعد عدم القبول	مرتفع	34	11.10	2.90	2.80	0.10	
	متوسط	326	9.80	3.50			
	منخفض	28	9.21	3.70			
بعد الأهداف	مرتفع	34	7.21	3.30	1.60	0.21	
	متوسط	326	7.20	2.90			
	منخفض	28	6.20	2.70			
بعد الاندفاع	مرتفع	34	9.40	3.40	0.80	0.50	
	متوسط	326	8.70	3.32			
	منخفض	28	8.71	3.40			
بعد الاستراتيجيات	مرتفع	34	18.80	5.02	3.20	0.04	0.02
	متوسط	326	16.70	5.40			
	منخفض	28	15.60	5.30			
بعد الوضوح	مرتفع	34	6.03	2.70	1	0.40	
	متوسط	326	5.81	2.52			
	منخفض	28	5.18	2.70			
الدرجة الكلية	مرتفع	34	52.50	13.23	2.40	0.10	

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

	متوسط	326	48.10	14.03			
	منخفض	28	44.90	14.50			
وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05							

تم استخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لذلك فإن الدرجة المرتفعة تدل على قصور في التنظيم الانفعالي، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمستوى دخل الأسرة، وتختلف النتيجة التي توصلت لها الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (اسليم، 2017) ودراسة(عفانة، 2018) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تعزى لمستوى دخل الأسرة. قد يرجع سبب الاختلاف إلى أن عينة الدراسة الحالية ركزت على الطالبات الجامعيات، بحيث تحصل الطالبة الجامعية في المملكة العربية السعودية على مكافأة شهرية من الجامعة مما يساهم في تحمل تكاليف الدراسة، إلا أن الاختلاف في متطلبات الحياة يؤدي إلى تباين تحقيقها حسب المستوى الاقتصادي لكل طالبة، حيث إن المكافأة الشهرية قد تغطي احتياجات الفتيات اللاتي ينحدرن من أسر ذات مستوى اقتصادي جيد، أما الفتيات اللاتي ينحدرن من أسر ذات دخل اقتصادي غير جيد قد يساهمن من مكافأتهن الخاصة في تلبية احتياجات أسرهن مما يؤثر على تلبيتهن لاحتياجاتهن الخاصة.

وعلى الرغم من توجهات المملكة العربية السعودية الأخيرة خلال رؤية ٢٠٣٠ التي تسعى لتمكين المرأة وفتح مجالات العمل المختلفة لها والتي تسهم لتحقيق المرأة الاستقلال المالي والاعتماد على الذات إلا أن الفتيات في المجتمع السعودي مازلن يعتمدن على أسرهن بالاستقرار المادي والحصول على الدعم من الوالدين والزوج. وهذا يفسر وجود فروق في مستوى التنظيم الانفعالي وفقاً لمستوى دخل الأسرة.

وطبقاً للموجة الثالثة من المنظور المعرفي السلوكي، فقد ركزت مارشا لانهان في العلاج الجدلي السلوكي على تنظيم الانفعالات واعتبرت أنها نتيجة لتفاعل الأفكار والسلوك والأعراض الفسيولوجية لجسم الانسان. حيث اعتبرت أن تنظيم الانفعالات من الأركان الرئيسية للعلاج الجدلي السلوكي والذي يدرب الفرد على الانتباه للمشاعر ثم تقبلها دون إطلاق أحكام ثم التعبير عنها بطريقة صحية للحصول على نتائج إيجابية من الموقف. لذلك فإن تنظيم الانفعالات يعد من أهم المهارات الاجتماعية للمحافظة على العلاقات والتي يتعلمها الفرد من مراحل عمرية مبكرة (Linehan, 2014).

وقد يعود سبب الاختلاف أيضاً إلى الظروف التي تم إجراء الدراسة فيها فدراسة كل (اسليم، 2017) ودراسة (عفانة، 2018) تم إجراؤها في ظروف طبيعية على النقيض من الدراسة الحالية التي تم إجراؤها في ظل جائحة كوفيد-19. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (الزحراوي، 2018) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمستوى دخل الأسرة. حيث إنّ من آثار الجائحة على الصحة النفسية هي الصعوبات التي واجهت العالم بالتكيف مع التغير الشامل لنمط الحياة. لذلك فإن الكثير من الشباب وخصوصاً طالبات الجامعة قد واجهن صعوبات في التكيف بسبب الصدمات والفقد والاكتئاب خلال الجائحة.

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

التساؤل السادس: ما الفرق في مستوى التنظيم الانفعالي، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى تعليم الأم (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا)؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى التنظيم الانفعالي باختلاف مستوى تعليم الأم. أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال (Boxplot). كما أظهرت نتيجة اختبار شابيرو ويلك (P>0.05) اعتدالية توزيع جميع المجموعات ما عدا مجموعة (الثانوية العامة) (P=0.03) بالنسبة لمتغير التنظيم الانفعالي. لذا تم تطبيق مقياسي الالتواء والتفرطح للتأكد من اعتدالية البيانات نظراً لكبر حجم العينة، وأشارت نتيجة مقياس الالتواء لمجموعة (الثانوية العامة) (P=0.40)؛ ونتيجة التفرطح (p=0.54) إلى اعتدالية توزيع جميع المجموعات. وكان هناك تجانس في التباين بين المجموعات وفقاً لاختبار ليفين للتجانس (P= 0.95). أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير مستوى تعليم الأم في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي.

جدول (13) نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في أبعاد التنظيم الانفعالي حسب مستوى تعليم الأم

البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف (2- 385)	مستوى الدلالة
بعد عدم القبول	أقل من الثانوية العامة	166	1	3.44	1.50	0.22
	الثانوية العامة	107	10.21	3.50		
	بكالوريوس	100	9.40	3.40		
	دراسات عليا	16	8.94	3.61		
بعد الأهداف	أقل من الثانوية العامة	166	7.10	2.94	0.24	0.90
	الثانوية العامة	107	7.10	2.90		
	بكالوريوس	100	7.14	2.90		
	دراسات عليا	16	7.70	2.90		
بعد الاندفاع	أقل من الثانوية العامة	166	8.84	3.42	0.50	0.70
	الثانوية العامة	107	8.70	3.50		
	بكالوريوس	100	8.50	3.11		
	دراسات عليا	16	9.40	2.90		
بعد الاستراتيجيات	أقل من الثانوية العامة	166	17	5.50	1.13	0.34
	الثانوية العامة	107	17.18	5.60		

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

	بكالوريوس	100	15.93	4.91		
	دراسات عليا	16	17.13	5		
بعد الوضوح	أقل من الثانوية العامة	166	6	2.60	0.90	0.44
	الثانوية العامة	107	5.70	2.54		
	بكالوريوس	100	5.54	2.50		
	دراسات عليا	16	6.31	2.50		
الدرجة الكلية	أقل من الثانوية العامة	166	48.82	14.53	0.73	0.54
	الثانوية العامة	107	48.80	14.60		
	بكالوريوس	100	46.50	12.80		
	دراسات عليا	16	49.44	13.51		
وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05						

تم استخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لذلك فإن الدرجة المرتفعة تدل على قصور في التنظيم الانفعالي، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمستوى تعليم الأم، وتختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (عفانة، 2018) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمستوى تعليم الوالدين. وقد يعود سبب الاختلاف إلى الظروف التي تم إجراء الدراسة فيها فدراسة (عفانة، 2018) تم إجراؤها في ظروف طبيعية على النقيض من الدراسة الحالية التي تم إجراؤها في ظل جائحة كورونا.

ووفقاً لنظرية الارتباط لبولبي وانسورث (Ainsworth & Bowlby, 1991) ، فإن الفرد يتعلم تنظيم الانفعالات والارتباط بين العالم الداخلي والمجتمع عن طريق الارتباط مع الأم. حيث إن الأم بغريزتها ترتبط بالطفل لتقدم له الاحتياجات الأساسية وحاجات الحب والانتماء والأمان، لينشأ الطفل ذو ارتباط آمن يخلو من الاضطرابات النفسية. وباعتبار أن التنظيم الانفعالي والشعور بالأمن عاملان مهمان فإنه من الجدير بالذكر أن نورد تجربة العالم إدوارد ثورندايك (Thorndike, 1913) في مطلع السبعينيات عن أثر التفاعل بين الأم والطفل. فقد أظهرت التجربة بأن الطفل يحاول إشراك الأم بالتفاعل، لكنه يبتعد جسدياً ثم عاطفياً حين لا يجد استجابة للتفاعل. لهذا فإن المستوى التعليمي للأم يؤثر على مدى إدراكها لأهمية التفاعل والترابط مع أبنائها ومعرفة النتائج المترتبة على هذا التفاعل لدى الأبناء، لذلك تكمن أهمية مستوى تعليم الأم في تفاعلها مع أبنائها وفي نضجها الانفعالي مما يؤثر على تنظيم الانفعالات لدى أبنائها وفي مقدرتها على تقديم الاحتياجات الأساسية لتشكل ارتباط آمن. حيث إن المستوى التعليمي للأم يحدد نوع هذا الارتباط ويحدد أيضاً أنماط التفاعل بين الأم والأبناء.

التساؤل السابع: ما الفرق في مستوى التنظيم الانفعالي، لدى عينة من طالبات الجامعات السعودية بعد العودة للتعليم الحضوري تعزى لمستوى تعليم الأب (أقل من الثانوية العامة-الثانوية العامة-بكالوريوس-دراسات عليا)؟

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

للإجابة عن هذا التساؤل تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي لتحديد إذا كان هناك اختلاف في مستوى التنظيم الانفعالي باختلاف مستوى تعليم الأب. أظهرت نتائج التحليلات الأولية عدم وجود قيم متطرفة في البيانات كما تم تقييمها من خلال (Boxplot). كما أظهرت نتيجة اختبار شابيرو ويلك (P>0.05) اعتدالية توزيع جميع المجموعات. وكان هناك تجانس في التباين بين المجموعات وفقاً لاختبار ليفين للتجانس في بعد الأهداف وبعد الاندفاع وبعد الوضوح (P> 0.05)؛ وعدم وجود تجانس بين المجموعات في بعد عدم القبول (P=0.02)؛ وبعد الاستراتيجيات (P=0.44). أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي وجود فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير مستوى تعليم الأب في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي ما عدا بعد الأهداف. ومن خلال استخدام اختبار توكي للمقارنات البعدية اتضح وجود فروق دالة إحصائياً لبعد الاندفاع بين مجموعة أقل من الثانوية العامة والثانوية العامة (P=0.02)؛ ووجود فروق في بعد الوضوح بين مجموعة أقل من الثانوية العامة والثانوية العامة (P=0.03)؛ وبين مجموعة أقل من الثانوية العامة والبكالوريوس (P=0.01). ومن خلال استخدام اختبار جيمس هاول اتضح وجود فروق دالة إحصائياً لبعد عدم القبول بين مجموعة أقل من الثانوية العامة والثانوية العامة (P=0.003)؛ وبين مجموعة أقل من الثانوية العامة والبكالوريوس (P=0.01)؛ واتضح وجود فروق في بعد الاستراتيجيات بين مجموعة أقل من الثانوية العامة والثانوية العامة (P=0.013)؛ وبين مجموعة أقل من الثانوية العامة والبكالوريوس (P=0.02).

جدول (14) نتائج اختبار (ف) لتحديد دلالة الفروق في أبعاد التنظيم الانفعالي حسب مستوى تعليم الأب

البعد	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ف (2- 385)	مستوى الدلالة	حجم الأثر
بعد عدم القبول	أقل من الثانوية العامة	112	10.90	3.10	5.10	0.003	0.04
	الثانوية العامة	141	9.43	3.42			
	بكالوريوس	113	9.40	3.80			
	دراسات عليا	23	9.80	2.91			
بعد الأهداف	أقل من الثانوية العامة	112	7.50	2.90	0.82	0.50	
	الثانوية العامة	141	7.03	3			
	بكالوريوس	113	6.90	2.72			
	دراسات عليا	23	7.17	2.90			
بعد الاندفاع	أقل من الثانوية العامة	112	9.44	3.30	3.44	0.02	0.03
	الثانوية العامة	141	8.21	3.33			
	بكالوريوس	113	8.50	3.40			
	دراسات عليا	23	9.43	2.50			
بعد الاستراتيجيات	أقل من الثانوية العامة	112	18.20	4.73	4.14	0.01	0.03
	الثانوية العامة	141	16.20	5.60			
	بكالوريوس	113	16.11	5.51			

المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية (MECSJ)
العدد السادس والخمسون (كانون الأول) 2023
ISSN: 2617-9563

			4.90	16.90	23	دراسات عليا	
0.03	0.01	4.30	2.43	6.50	112	أقل من الثانوية العامة	بعد الوضوح
			2.60	5.62	141	الثانوية العامة	
			2.60	5.40	113	بكالوريوس	
			2.50	5.50	23	دراسات عليا	
0.04	0.002	4.93	12.71	52.41	112	أقل من الثانوية العامة	الدرجة الكلية
			14.50	46.50	141	الثانوية العامة	
			14.50	46.22	113	بكالوريوس	
			11.51	48.74	23	دراسات عليا	
وجود دلالة إحصائية عند مستوى 0.05							

تم استخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لذلك فإن الدرجة المرتفعة تدل على قصور في التنظيم الانفعالي، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمستوى تعليم الأب، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (عفانة، 2018) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لمستوى تعليم الوالدين.

إن الانفعالات البشرية تنشأ من خلال التفاعل بين الأفكار والأعراض الفسيولوجية كردة فعل في المواقف المختلفة. ويعرف تنظيم الانفعالات بأنه القدرة على إدارة الأفكار والانفعالات للتمكين من تحقيق هدف ما. لذلك فإن تنمية تنظيم الانفعالات أمر أساسي بل ويمّكن من التنبؤ بالنجاح الاجتماعي والمهني والاقتصادي، كما يقلل من احتمالية وقوع الفرد بمشكلات مثل السلوكيات المتهورة كالإدمان والعدوان وخصوصاً وقت الأزمات كجائحة كوفيد-19. ولهذا فإن تدريب المراهقين والشباب على مهارات التنظيم الانفعالي تساعدهم على تحمل الضغوط في الحياة الاجتماعية والمهنية، كما أنها تساعد على التعاطف والعمل على تحقيق الأهداف.

توصيات الدراسة

في ضوء ما أسفرت به نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بما يلي

1- تفعيل دور مراكز الإرشاد الجامعي لما لها دور كبير في تقديم الرعاية النفسية والوقائية لطلبة الجامعات والعمل على تطوير الخدمات المقدمة للطلبة، بحيث تشمل الجلسات الإرشادية الفردية والجماعية وورش عمل تطوير المهارات الاجتماعية في بيئة آمنة.
2- القيام بالبرامج الإرشادية التي تعمل على تحسين التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة خصوصاً في حالات الطوارئ كجائحة كوفيد-19 حيث إن تلك الفئة في مرحلة هامة تحتاج إلى التوجيه وتطوير المهارات الحياتية والاجتماعية، وأيضاً العمل على تقديم الخبرات اللازمة للأستاذ الجامعي للتعامل مع الضغوط التي يمر بها الطالب.
3- دعم البرامج الوقائية الوطنية التي تهتم بتدريب الأسر على استخدام التربية الإيجابية لتنشئة الأبناء توافقاً مع رؤية المملكة العربية السعودية 2030 لرفع جودة حياة المواطن.

4- إنشاء البرامج التوعوية التي تشمل على الدورات والندوات التي تقدم الرعاية الميدانية للأسر للتعريف بأهمية السعي والمحافظة على جودة حياتهم الأسرية مع تفعيل دور الأخصائي النفسي لتقديم الاستشارات التي تحتاجها الأسرة.

البحوث المقترحة

١- إجراء دراسة ذات منهج تجريبي لتطبيق مهارات التنظيم الانفعالي وقياس جودة حياة الطلاب الجامعيين.

٢- إجراء دراسة عن التنظيم الانفعالي للمقارنة بين أبناء الأمهات العاملات وغير العاملات.

٣- إجراء دراسة عن أثر الصحة النفسية للأم وعلاقتها بجودة حياة الأسرة.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية

- اسليم، يوسف فهمي. (2017). *التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية*[رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية]. قاعدة معلومات آسك زاد.
- البراهمة، نسرين خالد. (2017). *التنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلب جامعة اليرموك*[رسالة ماجستير، جامعة اليرموك]. قاعدة معلومات آسك زاد.
- الحسناوي، موفق عبد العزيز. (2012، ديسمبر 20). الطلبة والحياة الجامعية. *شبكة أخبار الناصرية*. https://cutt.us/pv0lQ
- بن دايل، أفنان فهد. (2020). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لدى طالبات الجامعات المقبلات على التخرج بمدينة الرياض. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*. *8*(2)، 430-409.
- الرحيل، لبنى محمود خليفة. (2021). *الواقع الاجتماعي والتربوي للتعليم الأساسي في ظل جائحة كورونا: دراسة أنثربولوجية ميدانية في مدينة إربد الأردن*[رسالة ماجستير، جامعة اليرموك]. قاعدة معلومات آسك زاد.
- الزحرواي، إسلام محمد ذيب. (2018). *القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة إربد*[رسالة ماجستير، جامعة اليرموك]. قاعدة معلومات آسك زاد.
- الشحي، أحمد محمد. (2020، أبريل 25). الحياة الأسرية في ظل كورونا. *العين الإخبارية*. https://al-ain.com/article/family-corona
- الصبان، عبير، والكشكي، مجده. (2021). جودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط في العلاقة بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية لدى عينة من طلاب الجامعات السعوديين. *مجلة كلية التربية*. *37*(4)، 459-410.

- عبادي، عادل سيد، عبدالناصر، عبدالحليم أمين، وسفيان، نبيل صالح. (2019). تقنين مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ل"بجوريبيرج وآخرون" على طلبة الجامعة. *مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية*. *6*(21)، 176-199.
- عبد الوهاب، أماني، وشند، سميرة. (2010). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين، *المؤتمر السنوي الخامس عشر مركز الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس.
- عفانة، محمد جاسر زكي. (2018). *التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة*[رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية]. قاعدة معلومات آسك زاد.
- العمري، عزيزة أحمد. (2020). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمدينة جدة. *المجلة الالكترونية الشاملة متعددة المعرفة لنشر الأبحاث العلمية والتربوية*، *1*(21)، 1-52.
- عيادي، نادية، وكشيشب، مراد. (2018). جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة. *الزجلة العربية في العلوم الإنسانية والاجتماعية*، *10*(4)، 538-546.
- عيشاوي، وهيبة. (2017). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. *مجلة التراث*، *2*(26)، 215-227.
- قازي-هق، كاليوبي، وشميس، تيغران. (2020، مارس 18). إدارة تأثير فيروس كورونا المستجد على الزنظمة التعليمية في أنحاء العالم. *مدونات البنك الدولي*. https://cutt.us/GGemi
- القضاة، حنين أحمد. (2019). *القدرة التنبؤية لعوامل الشخصية الخمس الكبرى والتنظيم الانفعالي بالتكيف الأكاديمي لدى طلبة كلية عجلون الجامعية*[أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة اليرموك]. قاعدة معلومات آسك زاد.
- محدب، رزيقة. (2014). الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي. *قاعدة معلومات شمعة*، *2014*(14)، 93-104.
- مظلوم، مصطفى علي رمضان. (2017). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلبة الجامعة. *رابطة التربويين العرب*، *1*(82)، 143-212.
- مليح، يونس، والعسولي، عبد الصمد. (2020). *المنهج الوصفي التحليلي في مجال البحث العلمي*. دار المنارة للدراسات القانونية والإدارية.
- منظمة الصحة العالمية. (2020). *التعليم أثناء جائحة كوفيد – 19 وما بعدها*. تم الاسترجاع 3 ديسمبر 2021 من https://cutt.us/hQBDN
- منظمة الصحة العالمية. (2020). كوفيد-19 والتعليم العالي. تم الاسترجاع 22 ديسمبر 2021 من https://www.un.org/ar/115986

- هبري، منال، وبشلاغم، يحي. (2018). جودة الحياة الأسرية لدى الطالب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، 7(11)، 123-133.
- وزارة التعليم. (2022). وزارة التعليم تشارك في الاحتفاء باليوم العربي لمحوِ الأمية وتواصل جهودها في خفض نسبة الأمية من 5.6% في 2019 إلى 3.7٪ 2021 . تم الاسترجاع 10 يناير 2022 من https://cutt.us/YCqKD

ثانياً- المراجع بالإنجليزية

- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist, 46*(4), 333–341. https://psycnet.apa.org/record/1991-23791-001
- Alghamdi,F. S.(2021).COVID – 19 : Trauma, resilience and posttraumatic reconnection A mixed method study in Saudi Arabia. *The Arab Journal of Educational and Psychological*, 5(23), 565-598. https://cutt.us/PwNw0
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://content.apa.org/record/2000-15413-004
- Bin Abdullah, M., Mansor, N., Mohamad, M., & Teoh, S. (2021). Quality of life and associated factors among university students during the COVID-19 pandemic : a cross-sectional study. *BMJ journal. 11*(1), 1-12. https://bmjopen.bmj.com/content/11/10/e048446
- Bjureberg, J., Ljotsson, B., Tull, M.T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of psychopathology and behavioral assessment, 38*(2), 284-296. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27239096/
- Bowen, M., & Kerr, M. (1988). *Family evaluation : an approach based on Bowen theory*. New York Norton.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1990). Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. Motivation and Emotion. *Advances in journalism and communication, 14*(1), 131-149. https://cutt.us/t5DW0
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York Norton.
- Foehrkolb, C. (2007). Quality of family life as afactor of self- esteem. *American Psychologist*. *46*(1), 333- 341.
- Linehan, M. M. (2014). *DBT Skill Training Manual* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396. https://doi.org/10.1037/h0054346

- Park, c. & Yoo, S. (2016). Meaning in life and it's relationships with intrinsic religiosity, deliberate rumination, and emotional regulation. *Asian journal of social psychology*. *19*(1), 325-335. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ajsp.12151
- Thorndike, E. L. (1913). *Educational Psychology* (3rd ed.). University of California Libraries.
- Zuna, N. I., Brown, I., & Brown, R. I. (2014). Family quality of life in intellectual and developmental disabilities: A support-based framework to enhance quality of life in other families. In R. I.