جامعة اليرموك
كلية التربية
قسم علم النفس الإرشادي والتربوي

القُدرَةُ التنبُؤيّةُ لِلتنظِيمِ الانفعَالِي بِجَودَةِ الحيَاةِ لَدَى طَلَبةِ المَدَارِسِ الحُكُوميةِ في محافَظَةِ إربدِ

Predictability For The Emotional Regulation In Quality Of Life Among Public School Students In Irbid Governorate

إعـــداد الطالبة
إسلام محمد ذيب الزحرواي

إشـــراف
الدكتور فيصل خليل الربيع
الأستاذ الدكتور عبد اللطيف المومني

حقلُ التخصصِ: علم النفس التربوي

الفصلُ الدراسيُّ الصيفي

2018م

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

القُدرَةُ التنبُؤيّةُ لِلتنظِيمِ الانفعَالِي بِجَودَةِ الحيَاةِ لَدَى طَلَبةِ المَدَارِسِ الحُكُومِيةِ في محافَظَةِ إربدِ

إعــداد

إسلام محمد ذيب الزحرواي

(بكالوريوس اقتصاد منزلي، جامعة البلقاء التطبيقية، 2007م)

قُدّمت هذه الرسالة استكمالًا لمتطلباتِ الحصولِ على درجةِ الماجستير في تخصصِ علمِ النفسِ التربوي في جامعةِ اليرموكِ، إربد، الأردن

وافق عليها

فيصل خليل الربيع .....مشرفاً رئيسًا

أستاذ مشارك في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

عبداللطيف عبدالكريم المومني ..... مشرفًا مشاركًا

أستاذ في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

معاوية محمود أبو غزال ..... عضوًا

أستاذ مشارك في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

محمد سليمان بني خالد ..... عضوًا خارجي

أستاذ في علم النفس التربوي، جامعة آل البيت

تاريخ مناقشة الرسالة

2018 / 8/ 2

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الإهـــداء

إلى والدي الحبيبمصدر عزي وافتخاري، إلى من كلّت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة، إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى والدتي الغالية ... التي لم تألُ جهداً في تربيتي وتوجيهي، رمز الحب وبلسم الشفاء، إلى من علمتني الصمود، وأرضعتني حب العلم والمعرفة.

إلى زوجي الحبيب.....الذي كان مصدراً للعون والتشجيع

إلى أبنائي .... مصدر إلهامي

إلى مشرفيَّ الفاضلين الدكتور فيصل الربيع والأستاذ الدكتور عبداللطيف المومني ... الذين كانا وسيبقيان منارة للعلم، ومصباح الدجى لطلاب العلم والدراسين، إلى من أنار درب العلم والبحث في طريقي.

إلى إخواني وأخواتي ... القلوب الطاهرة الرقيقة، ورياحين حياتي

الباحثة

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الشكر والتقدير

أحمدُ الله تعالى على كبيرِ فضله وجزيل نعمه، وأصلي وأسلم على الحبيب المصطفى وعلى آله وصحبه أجمعين ،،،

بعد أن منَّ الله علي بإتمام هذه الدراسة لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى من قدم وبذل وأعطى من وقته وجهده الكثير ولم ينتظر العطاء إلى مشرفي الفاضل الدكتور فيصل الربيع.

كما أنني مهما بحثت في قاموس الكلمات ونثرت من عبارات الشكر فلن ولم أجد كلمات توفيك حقك وقدرك مشرفي الثاني الأستاذ الدكتور عبداللطيف المومني على جهده الكبير بالإشراف والتوجيه، وعلى ما قدمه من نصح وإرشاد ساعدني في مشوار الرسالة، وكان بينه وبين الدكتور فيصل الربيع في تقديم الملاحظات والإرشادات توافق وتناغم عجيب.

وأقدم كل شكري وتقديري إلى اللجنة العملية المنعقدة لمناقشة رسالتي والمكونة من الأستاذ الدكتور محمد بني خال، والدكتور معاوية أبو غزال فمن أي أبواب الثناء سأدخل وبأي أبيات القصيد أعبّر، وفي كل لمسة من جودكم وأكفكم للمكرمات أسطر، فأنتم كسحابة معطاءه سقت الأرض فاخضرت، كنتم ولا زلتم كالنخلة الشامخة تعطي بلا حدود، فجزاكم عنا أفضل ما جزى العاملين المخلصين.

كما أقدم شكري لكل من ساندني ووقف بجانبي، وقدم الدعم لي في مشواري العلمي زوجي العزيز، وأشكر جامعة اليرموك ممثلة برئيسها ونوابه، والكادر الإداري والتدريسي في كلية التربية على جهدهم الكبير الذي قدموه في خدمة طلبة العلم.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
الإهداء	ج
الشكر والتقدير	د
قائمة المحتويات	هـ
قائمة الجداول	ز
قائمة الملاحق	ط
الملخص باللغة العربية	ي
الفصل الأول خلفية الدراسة ومشكلتها	
المقدمة	1
التنظيم الانفعالي	3
جودة الحياة	8
مشكلة الدراسة وأسئلتها	13
أهمية الدراسة	15
المفاهيم الاصطلاحية والإجرائية للدراسة	16
محددات الدراسة	17
الفصل الثاني الدراسات السابقة	
الدراسات السابقة	18
التعليق على الدراسات السابقة	25
الفصل الثالث الطريقة والإجراءات	
منهجية الدراسة المستخدمة	28
مجتمع الدراسة	28
عينة الدراسة	29
مقياسا الدراسة	30
إجراءات الدراسة	42
متغيرات الدراسة	43
المعالجة الإحصائية	43

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الموضوع	الصفحة
الفصل الرابع نتائج الدراسة	
النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	44
النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	45
النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	46
النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع	50
النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس	54
الفصل الخامس مناقشة النتائج والتوصيات	
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول	55
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني	60
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث	64
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع	66
مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس	69
توصيات الدراسة	72
قائمة المراجع	73
الملاحق	80
الملخص باللغة الإنجليزية	89

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الجدول: 1	توزع مجتمع الدراسة في مديرية قصبة اربد حسب متغيري الصف والجنس.	28
الجدول: 2	توزع عينة الدراسة في مديرية قصبة اربد حسب متغيرات الجنس والصف والمستوى الاقتصادي	29
الجدول:3	معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية على مقياس التنظيم الانفعالي	33
الجدول: 4	معامل ثبات كرونباخ ألفا وثبات بيرسون للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي	35
الجدول: 5	معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة	39
الجدول: 6	معامل ثبات كرونباخ ألفا وثبات بيرسون للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	40
الجدول: 7	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التنظيم الانفعالي ككل وأبعاده الفرعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	44
الجدول: 8	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	45
الجدول: 9	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية على مقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية حسب متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة	46
الجدول: 10	تحليل التباين الثنائي لأثر متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي على التنظيم الانفعالي ككل	47
الجدول: 11	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المجالية لمتوسطات تقديرات أفراد العينة للدرجة الكلية عل مقياس التنظيم الانفعالي حسب متغير المستوى الاقتصادي	47
الجدول: 12	تحليل التباين الثنائي المتعدد لأثر متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي على الأبعاد الفرعية لمقياس التنظيم الانفعالي	48

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الجدول: 13	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المجالية لمتوسطات تقديرات أفراد العينة للأبعاد الفرعية للتنظيم الانفعالي حسب متغير المستوى الاقتصادي	49
الجدول: 14	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية حسب متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة	50
الجدول: 15	تحليل التباين الثنائي لأثر متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي على جودة الحياة ككل	51
الجدول: 16	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المجالية لمتوسطات تقديرات أفراد العينة للدرجة الكلية على مقياس التنظيم الانفعالي حسب متغير المستوى الاقتصادي	51
الجدول: 17	تحليل التباين الثنائي المتعدد لأثر متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي على الأبعاد الفرعية للتنظيم الانفعالي	52
الجدول: 18	نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المجالية لمتوسطات تقديرات أفراد العينة لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي حسب متغير المستوى الاقتصادي	53
الجدول: 19	نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في إربد	54

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
أ	أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم	80
ب	مقياسا التنظيم الانفعالي وجودة الحياة في صورتهما النهائية للتحكيم	81
ج	كتاب تسهيل المهمة من جامعة اليرموك	86
د	كتاب تسهيل المهمة من وزارة التربية والتعليم موجه إلى مديرية قصبة إربد	87
ه	كتاب تسهيل المهمة من مديرية قصبة إربد موجه إلى مديري ومديرات المدارس الأساسية والثانوية.	88

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملخص

الزحراوي، إسلام محمد ذيب. القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، 2018.

(المشرف: د. فيصل الربيع، أ.د عبداللطيف المومني)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد، كما هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من التنظيم الانفعالي وجودة الحياة، وفيما إذا كان هنالك فروق فيهما تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة. وتكونت عينة الدراسة من (685) طالباً وطالبة (309 ذكوراً، 376 إناث)، من الصفوف السابع والتاسع والحادي عشر في مديرية تربية قصبة اربد في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2017/ 2018م، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياس كراتز وروميز (Gratz & Roemer, 2004) للتنظيم الانفعالي، والذي تكون من (25) فقرة توزعت إلى أربعة مجالات هي: قبول الانفعالات، والتوجه نحو الهدف، والوعي الانفعالي، والتحكم الانفعالي، كما تم تطوير أداة لقياس جودة الحياة تكوّنت من (40) فقرة توزعت إلى خمسة مجالات هي: الصحة الجسدية، والصحة النفسية، والعلاقات الاجتماعية، والوضع المدرسي الأكاديمي، والوضع الأسري، وتم استخراج معاملات الصدق والثبات للمقياسين.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد جاء متوسطًا، وجاء مجال التوجه نحو الهدف بالمرتبة الأولى، بينما جاء مجال قبول الانفعالات بالمرتبة الأخيرة، كما دلت النتائج على أنّ مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد جاء متوسطًا، وجاء مجال العلاقات الاجتماعية بالمرتبة الأولى، بينما جاء مجالا الوضع الأكاديمي والوضع الأسري بالمرتبة الأخيرة. كما كشفت النتائج

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر متغير الجنس على الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي ومجالاته، ما عدا مجال "الوعي الانفعالي"، وكانت لصالح الذكور، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المستوى الاقتصادي التنظيم الانفعالي ومجالاته، وكانت الفروق لصالح المستوى الاقتصادي الأعلى (700 دينار فأكثر)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس على مقياس جودة الحياة ومجالاته ما عدا مجال "العلاقات الاجتماعية"، وكانت لصالح الذكور، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المستوى الاقتصادي على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة ومجالاته، وكانت لصالح المستوى الاقتصادي الأعلى (700 دينار فأكثر). وأخيراً كشفت نتائج الدراسة وجود قدرة تنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة، وقد بلغ التباين المفسر للتنظيم الانفعالي من التفسير الكلي ما نسبته (0.67).

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، جودة الحياة، طلبة المدارس الحكومية.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

مقدمة

تعدُّ الانفعالات جانبًا مهمًا من جوانبِ النمو لدى الفرد، وخاصةً في مرحلةِ المراهقة، فَفهمُ الفردِ لانفعالاته، وقدرته على ضبطِها وتنظيمِها حسب ما يقتضيه الحال والموقف مهارةٌ مهمةٌ للمراهق، وإنّ فهم الفرد وإدراكه لانفعالاته، وتوجيه تلك الانفعالات بطريقة مناسبة، تعد من المقومات الأساسية لتكيّفِ الفرد بشكلٍ عام، وتكيّف المراهق بشكل خاص، لا سيما وأنّ مرحلة المراهقة، مرحلةٌ يسودها الكثير من المشاكل وتظهر فيها الكثير من السلوكات التي تحددها الانفعالات.

فالانفعالاتُ (Emotions) هي مشاعر ذاتية قصيرة المدى تظهر مع المواقف الانفعالية، وتحدد الطريقة التي نمارس من خلالها مشاعر الحب، والفرح، والغضب، والقلق، والخوف، تنشأ نتيجة لعوامل بيولوجية، وذهنية معرفية، واجتماعية، أو سياقات ثقافية، وتظهر على شكل ردود أفعال شخصية، وبيولوجية، واجتماعية هادفة (أبو رياش والصافي وعمرو وشريف، 2006). وتتمثل في ردود الأفعال التي تصدر من الفرد نحو محيطه إما للحفاظ على الوضع القائم أو تغييره (Kuzucu, 2016). ويرى زيمان وكاسانو وبيري وباريش وستيغال (Zeman, Cassano, Perry-Parrish, & Stegall, 2006) أن الانفعالات تزود الأفراد بمعارف مفيدة حول أنفسهم، أو بيئتهم، أو علاقاتهم مع الآخرين.

وتنمو التعبيرات الانفعالية، ومهارات التواصل عند الأفراد خلال مرحلة الطفولة المتأخرة والمراهقة؛ حيث إنّ تكرار الانفعالات، وظهورها لدى المراهق تفوق أي مرحلة

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أخرى، لذلك فإنه من المهم للشباب اكتساب مهارات التنظيم الانفعالي، والتكيف النفسي (Steinberg & Avenevoli, 2000). وقد أشار سيلك وستينبرغ ومورس (Silk, Steinberg & Morris, 2003) إلى أن المراهقين الذين كانوا أقل قدرة على تنظيم الانفعالات خلال تجاربهم العاطفية، وخبراتهم الانفعالية كانوا يعانون من مشاكل أكثر مقارنة مع المراهقين الذين ينظمون انفعالاتهم في مواقفهم الحياتية المختلفة.

وكان للنظريات النفسية الدور الكبير في لفت الانتباه لأهمية الانفعالات الإنسانية وفهمها وإدارتها، ودورها في النجاح والتميز، حتى أنها أصبحت نوعاً من أنواع الذكاء الإنساني، فنظرية الذكاءات المتعددة لجاردنر والتي ظهرت في بداية الثمانينات كان لها الأثر الأكبر في بناء مفهوم الذكاء الانفعالي (جولمان، 2001).

وقد أوضح جولمان (Goleman, 1998) بأنه كان للعديد من الباحثين الفضل في بلورة مفهوم الذكاء الانفعالي، فقد انتشر هذا المفهوم في حقل علم النفس عندما نشر جولمان في عام 1995م كتابه الذي عنونه بالذكاء الانفعالي، ومن قبله كان لبار-أون (Bar-On) فضل في بلورة مفهوم الذكاء الانفعالي ليشير إلى الحالات الانفعالية التي ترافق الفرد في تفاعله اليومي، كما كان لإسهامات ماير وسالوفي (Mayer & Salovey) في بداية التسعينيات من القرن العشرين دورٌ كبيرٌ في تقديم أنموذج واضح للذكاء الانفعالي من خلال أبحاثهم وكتبهم الكثيرة في هذا المجال. ويشتمل الذكاء الانفعالي على العديد من المهارات التي تساعد الفرد للتعامل مع مختلف المواقف الانفعالية ومنها: الوعي الانفعالي، وتنظيم الانفعالات، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية، والتواصل.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما قسم ماير وسالوفي (Mayer & Salovey,1997) مهارات الذكاء الانفعالي وأبعاده مبتدءاً بمعرفة الانفعالات الشخصية وإدراكها، ثم إدارة الانفعالات وتنظيمها. أمّا إميرلنج وجولمان (Emmerling & Goleman, 2003) فقد قسما الذكاء الانفعالي إلى ثلاث قدرات هي: القدرة على فهم الانفعالات، والقدرة على توليد المشاعر، والقدرة على التنظيم الانفعالي.

ويعود اهتمام العلماء بالذكاء الانفعالي إلى دوره الكبير في النجاح الشخصي؛ إذ أشار مارتنز (Martinz, 1997) إلى خلاصة ما توصلت إليه الدراسات التجريبية والمسحية حول الذكاء الانفعالي، التي أشارت إلى أن التميز والنجاح الشخصي بنسبته 80% إلى القدرات والذكاءات الانفعالية التي يمتلكها الشخص، وبنسبة 20% يعزى إلى الذكاء العقلي لدى الفرد.

ويظهر من خلال ما سبق أهمية الذكاء الانفعالي لدى الفرد، واشتماله على العديد من المهارات والقدرات المتنوعة مثل الوعي الانفعالي، والتنظيم الانفعالي، والتعاطف وغيرها، وهذه الدراسة تهتم بموضوع التنظيم الانفعالي الذي يعد من أهم مهارات الذكاء الانفعالي.

التنظيم الانفعالي

أشار قاموس إكسفورد إلى أن الانفعالات (Emotions) هي: اسم لقوة المشاعر والعواطف التي تظهر في المواقف الانفعالية كمواقف الحب، والغضب، والخوف، والقلق، والغيرة، وغيرها، وعندما يُقال عن شخص انفعالي، أو عاطفي (Emotional) فهو سريع الانفعال، والتأثر بالمواقف، ويصعب عليه تنظيم انفعالاته وضبطها (Oxford Word Power, 1999).

وباستعراض الأدب التربوي نجد العديد من التعريفات التي تناولت التنظيم الانفعالي أشار ثومبسون (Thompson, 1994) إلى أن مفهوم التنظيم الانفعالي يشير إلى: العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقييم ونمذجة الاستجابات الانفعالية لتحقيق الأهداف

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والتوجهات الذاتية، وتحقيق التكيف الاجتماعي للفرد. أمّا جروس (Gross, 2003, 282) يرى أن التنظيم الانفعالي: "العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع وشدة الانفعال الذي يخبره هو، أو يخبره به الآخرون، وكيفية التعبير عن تلك الانفعالات". ويعرّف إيزنبرج وسبنراد (Eisenberg & Spinrad, 2004, 336) أنّ تنظيم الانفعالات: "قدرة الفرد في تنظيم مشاعره الذاتية كالخوف، والغضب، والحزن، والفرح، ومحاولاته لتعديل انفعالاته وضبطها، والتحكم بها من خلال ممارسة عدة أساليب هي: تعديل الانفعالات، وتقليلها، وتغيير الانفعالات السالبة إلى الموجبة؛ لتحقيق الأهداف الشخصية، والوصول إلى مرحلة التكيف، وإنجاز الأهداف"

وعرّف جرانفسكي وكراج (Garnefski & Kraaij, 2007, 142) أنّ التنظيم الانفعالي: "مجموعة من المهارات التي تساعد الفرد للتحكم بانفعالاته في المواقف الظاغطة، وتسهم في الحفاظ على توزان الفرد الانفعالي في علاقاته الانفعالية مع ذاته والآخرين، وتساعده في التحكم بعواطفه أثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد" ومن الناحية النظرية يعرّف تنظيم الانفعالات بأنّه: "قدرة فردية لتنظيم عمليات التحفيز الانفعالي؛ لتحقيق العلاقات التوافقية مع البيئة الخارجية" (Danisman, Iman, Demircan & Yaya, 2016, 538). وقد أشار بارك ويو (Park & Yoo, 2016, 327) إلى أن التنظيم الانفعالي: "نوع من التنظيم الذاتي الذي يشتمل على عمليات السيطرة، والتقييم، وردود الأفعال التكيفية الانفعالية التي تسهم في تحقيق الأهداف الشخصية". ويرى كزيكيو (Kuzucu, 2016, 850) أن التنظيم الانفعالي: "قدرة الفرد على تعديل وتكييف انفعالاته ضمن السياقات الاجتماعية" ويرى كاشويل وجيوردانو وكينغ ولانكفورد وهينسون (Cashwell, Giordano, King, Lankford & Henson, 2017, 19)

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أن تنظيم الانفعالات: "عملية لرصد وملاحظة وتقييم وتغيير ردود الفعل الانفعالية، لتحقيق أهداف الفرد الشخصية"

وترى الباحثة أن التنظيم الانفعالي لا يعبر عن كبح الانفعالات وقمعها، بل هو عملية فهم ووعي لمشاعر الفرح والحزن وكيفية إدارة ممارسات الفرد وتقييم انفعالاته بما يتناسب مع الموقف، وتحويل ردود الفعل السالبة إلى الموجبة لتحقيق الأهداف الشخصية والتكيف الإيجابي مع مختلف المواقف.

تبرز أهمية التنظيم الانفعالي من خلال ارتباطه بالمراحل النمائية للفرد، وبالأخص النمو الانفعالي لدى الفرد، ويسهم في ضبط قدرته للمحافظة على سلامة مشاعره وأحاسيسه أثناء التفاعل مع بيئته، وقدرته الذاتية للسيطرة على انفعالاته في مختلف المواقف. فانفعالاتنا تقوم بعدة أدوار نحو ردود أفعالنا، فقد تكون موجهة، وربما وقائية لسلوكياتنا (Danisman & et.al, 2016).

ويسهم التنظيم الانفعالي بشكل عام في تحديد شخصية الفرد، وطريقة تفاعله مع المواقف والأحداث والأشخاص، وتعمل على تحديد قيمة الفرد الاجتماعية، وتدفعه نحو الإنجاز والنشاط، كما تزود الفرد بالفرح والسرور، وتساعده في التخلص من التوتر والقلق؛ لذلك فلابد للفرد من عمل إدارة ذاتية لانفعالاته لتنظيمها وضبطها حسب المواقف (قطامي، 2009). كما إن التنظيم الانفعالي يعمل على تحقيق التوزان الانفعالي، والضبط الذاتي للتحكم بانفعالات الفرد في مواقف الفرح، والحب، والحزن، والخوف، والقلق، والغضب وغيرها، لتحديد السلوكيات المناسبة للموقف الانفعالي (Garnefski & Kraaij, 2007).

© Arabic Digital Library Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إنّ التنظيم الانفعالي لا يقتصر على التكيف مع الانفعالات السالبة، إنما يشمل القدرة على الحفاظ على المشاعر الموجبة (Hyson, 2004). ووفقاً لرأي بارك ويو (Park & Yoo, 2016) لا يقتصر فقط على إدارة العمليات العصبية أثناء الإثارة العاطفية، فهو أيضاً يركز الانتباه، ويفسر المعاني الانفعالية، وهو مدخل لعمليات التكيف الانفعالي، ويرى كولي (Koole, 2009) أن التنظيم الانفعالي يعمل على إرجاء، أو تأخير الانفعالات العفوية الحادة نتيجة لحدث ما؛ لحماية الفرد من نتائج الأحداث الانفعالية المفاجئة.

كما يسهم في تحديد معايير لتكوين شخصية تحمل العديد من الصفات من أهمها: المبادرة، والدافعية، والسلوك التكيفي، والمنعة من تأثير الضغوط على الانفعالات السالبة، وحماية الفرد من سوء التكيف الاجتماعي، فالتنظيم الانفعالي مهم في كلتا حالتي الانفعالات السالبة والموجبة، وتزداد أهميته في حالات الإثارة الانفعالية، أو المواقف الانفعالية (Sobanski, Banaschewski, & Asherson, 2010).

فالأفراد الذين يمتلكون مهارة تنظيم الانفعالات يستطيعون إدارة انفعالاتهم تحت أي ضغط وفي مختلف المواقف، كما أنهم يستطيعون ضبط سلوكياتهم الخارجية، والتقليل من السلوكية المدمرة أو الضارة والتي تنتج عن الانفعالات السالبة، وهم ناجحون في العلاقات الاجتماعية والشخصية، ومميزون على المستوى المعرفي والإنجاز الأكاديمي (Luby, 2005).

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يشير كراتز ورومر (Gratz & Roemer, 2004) إلى أن مكونات التنظيم الانفعالي تشمل مجموعة من القدرات التي يتصف بها الأفراد ذوي التنظيم الانفعالي، وتتمثل بما يأتي: الوعي الانفعالي، وقبول الانفعالات، وضبط التهور، والتوجه نحو الأهداف، ممارسة استراتيجيات التنظيم الانفعالي.

ويرى كاشويل وجيوردانو وكينغ ولانكفورد وهينسون (Cashwell, Giordano, King, Lankford & Henson, 2017) أن مكونات التنظيم الانفعالي مجموعة من القدرات التي تصنف إلى إدراك وقبول وفهم الانفعالات، والعمل نحو الأهداف المحددة، مع عدم الالتفاف إلى الأحداث والانفعالات السالبة، واستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتكيف النفسي حسب السياقات المختلفة، وغرس الوعي بكون الانفعالات السالبة جزء من حياة الناس.

ويتضمن تنظيم الانفعالات مكونات داخلية وخارجية؛ حيث لا تقوم هذه المكونات فقط بالحد من الانفعالات السالبة، والطريقة التي ينظر إليها، أو الحد من توترها أو كثافتها، إنما تسهم في تكوين الاستجابة الانفعالية واستدامتها، فالمكونات الداخلية لتنظيم الانفعالات تشتمل على التنظيم الذاتي للانفعالات الذاتية، بينما المكونات الخارجية تعتمد على الظروف الخارجية لتنظيم انفعالات الفرد (Thompson, 1994)

وقد أشار بارك ويو (Park & Yoo, 2016) إلى أن التنظيم الانفعالي هو نوع من التنظيم الذاتي الذي يشتمل على عدة مكونات تنظيمية للانفعالات منها: السيطرة، والتقييم، وردود الأفعال التكيفية الانفعالية التي تسهم في تحقيق الأهداف الشخصية، وربما تسهم في تحسين نوعية الحياة لدى الفرد.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرتبط التنظيم الناجح للانفعالات بقدرة الفرد على استخلاص معاني الحياة وتحقيق مستوى من الجودة الحياتية، أو السعادة؛ فالأفراد الذين يعانون من عدم ضبط انفعالاتهم، ويعانون من مشاكل انفعالية، عادة ما يجدون صعوبة في التفكير في معنى أعمالهم، وصناعة السعادة والجودة لحياتهم، في حين إنّ الذين يستطيعون ضبط النفس لديهم قدرة على الوعي بمشاعرهم وتنظيمها وضبطها، وصناعة أسلوب في الحياة يتسم بالجودة والفعالية، والقدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة والإثارات الانفعالية (Bonanno, 2013).

جودة الحياة

ظهر مفهوم جودة الحياة؛ من أجل تحقيق السعادة والرفاهية للآخرين في ستينيات القرن العشرين، وذلك نتيجة لحركة المؤشرات الاجتماعية، كما كان لاهتمام برامج الحكومات بالتعليم والبيئة والصحة دورٌ مهم في وجود مؤشرات لقياس جودة الحياة لدى الأفراد (Badicu & Balint, 2017).

ويشير مفهوم جودة الحياة إلى مقدار أو درجة ما يحققه الفرد من رضا وسعادة ورفاه في حياته اليومية، وتعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها تصورات الأفراد لمواقفهم في سياق الثقافة ونظم القيم التي يعيشون فيها، وفيما يتعلق بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم وشواغلهم، وهذا يشمل مجموعة واسعة من التصورات التي يمكن أن تتأثر بطرق مختلفة من خلال الوضع البدني والنفسي، والمعتقدات الشخصية، والعلاقات الاجتماعية للفرد (Nota, Soresi & Perry, 2006).

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويشمل تعريف جودة الحياة كل ما يُسمى بالعافية السكانية والبيئية التي يعيش فيها النـــاس. ويعبر عن مجموعة من الرغبات التي تم إنجازها؛ لتحقيق السعادة والرضا الذاتي. كما تعــرف جودة الحياة بأنها "حالة من الصحة الجسدية والاجتماعية، والاقتصادية، والنفســية والروحيــة، بالإضافة إلى قدرة الفرد على تحقيق الإنجازات في حياته اليومية" (Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017, 95). وذهبـــت كارولينـــا وإيريـــاس وألـــزات وشـــمالبك (Carolina, Arias, Alzate & Schmalbach, 2017, 4) إلى أن جودة الحياة تعرّف علـــى أنها: "القيمة الموضوعة لمستوى الرفاهية للفرد، والتي تتـــأثر بالصـــحة والمـــرض، والفـــرص الاجتماعية المقدمة". وعرفها ويلنس (Wellness) بأنها: "الرفاهية والرخاء والصـــحة النفســـية، والمستوى الذي يعبر عن الارتياح والرضا لدى الفرد، ويشمل جميع تقييمات الجوانب المختلفــة للحياة الشخصية، والتغيرات ونتائجها، والظروف المواتية التي تكفل حيـــاة الســـعادة والرخـــاء" (Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017, 95).

وتتأثر جودة الحياة بالعديد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والصحية والتعليمية، فقــد أشارت نتائج دراسة أجرتها مارجينيان (Marginean) للمقارنة في مستويات جودة الحياة فـــي أوروبا، وتبين أن هناك اختلافات كبيرة في جودة الحياة عند مقارنة مختلــف البلــدان، فجــودة الحياة كانت الأفضل في بلدان الشـــمال الأوروبـــي والأســـوأ فـــي جنـــوب وشـــرق أوروبـــا (Badicu & Balint, 2017).

وتبرز أهمية جودة الحياة في ضوء ما ورد فـــي منظمـــة الصـــحة العالميـــة بإشـــارتها إلى أهمية الرفاه والارتياح فـــي مختلـــف جوانـــب الحيـــاة لـــدى الفـــرد والمتمثلـــة بالوضـــع الصحي والنفسي، والمعرفي، وسلامة العلاقات الاجتماعيـــة مـــع الأفـــراد المحيطـــين بـــالفرد

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Amiri, Ardekani, Farahani, Hosseinpanah, Varni, Ghofranipour,) .(Montazeri & Azizi. 2010

كما يرى يانغ ولين ووانج ولو (Yang, Lin, Wang & Lu, 2017) أن أهمية جودة الحياة مكتسبة من ارتباطها بالرفاه الذاتي المدرك من قبل الفرد في جوانب حياته، والتي من أهمها: الرفاه الصحي، والعناية الصحية، والصحة العقلية، والأنشطة اليومية والعمل، والصحة النفسية.

فيما يشير رافل وبروان ورينويك (Raphael, Brown & Renwick, 1999) إلى أنّ أفضل مراتب الرضا الحياتي التي قد يصل إليها الفرد هي جودة الحياة، والتي تبرز أهميتها في ثلاثة مجالات:

- ما هو كائن (Being): والذي يتضمن الإمكانات الأساسية والمتمثلة بالكائن البدني أو الجسدي وما يتبعه من صحة، ورفاهية، والنظافة الجسدية، والتغذية، والملابس، والمظهر الجسدي العام، والكائن النفسي ويشمل الصحة النفسية، والتكيف النفسي، والصحة العقلية، والمشاعر والاحاسيس، والتقييم الدقيق للذات الشخصية، والضبط الذاتي. والكائن الروحي ويشمل القيم والاتجاهات، والمعايير الشخصية، والمعتقدات الروحية.
- الانتماءات (Belonging): وتتعلق بالمواطن الصالح أو الفرد الصالح مع بيئته، والتي تشمل الانتماء للبيئة المادية كالبيت، والأسرة، والجيران، والمدرسة، والعمل، والمجتمع، والانتماء للبيئة الاجتماعية كالتواصل الفعال مع بيئته الاجتماعية، والأسرية، والأصدقاء، وزملاء العمل، والجيران، والمجتمع، والانتماء للمجتمع وتشمل مدى توفر الخدمات

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

لأفراد المجتمع كالرعاية الصحية، والتعليم، والمرافق الاجتماعية العامة، والوظائف، والأحداث والتفاعلات الاجتماعية.

- المناسب أو اللائق (Becoming): وتشير إلى الأنشطة المنفذة لتحقيق الأهداف الشخصية، والآمال والرغبات والطموحات، كالأمور العملية مثل الأنشطة المنزلية، والأعمال المدرسية، والأعمال التطوعية، والمدفوعة الأجر، وأنشطة الراحة كالأنشطة التي تعمل على الاسترخاء والتقليل من التوتر مثل اللعب، والمشي والرياضات المختلفة، وزيارة الأصدقاء والجيران، والأهل، وأنشطة التطور والتي تؤدي إلى تطوير مهارات الفرد وإمكاناته، وترفع من قدراته، وتلبي رغباته واحتياجاته.

وترى الباحثة أنّه من الممكن ملاحظة الفرق بين المفاهيم المختلفة في جودة الحياة من خلال أنواع مختلفة من المؤشرات التي تشير إلى جودة الحياة ومنها:

- مؤشر المستوى المعيشي، والصحة الجسدية للفرد.
- مؤشر الرفاهية الشخصية وتحقيق السعادة والصحة النفسية للفرد.
- المؤشر المتكامل الذي يربط بين مؤشرات الظروف المعيشية للفرد، والمكونات النفسية المرتبطة بالرفاهية الشخصية، والصحة النفسية، والسعادة.

تعد البيئة الأسرية من المؤشرات المهمة لجودة الحياة، حيث تشكل العائلة الأساس في توفير الحاجات الأساسية، ومنها حاجات الحياة الاجتماعية، وتوفير الأمن والسلام الأسري، وهذا بدوره يحقق البيئة الصحية للعلاقات الأسرية في العائلة الواحدة، والتي لها تأثير كبير وإيجابي على جودة الحياة لدى أفراد الأسرة، حيث تعزز العلاقة الأسرية السليمة جودة الحياة لدى أفرادها (Asadi, 2017).

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تركز بعض النماذج النظرية لجودة الحياة على أهمية مؤشر البيئة في تحسين جودة الحياة، وتقترح ستة مؤشرات للحكم على جودة الحياة لدى الناس هي: الصحة، والأمان، والتطور الذاتي، والتطور الاجتماعي، والموارد البيئية، وجودة الخدمات (Mitchell, 2000).

ويتفق العديد من الباحثين والمتخصصين على أن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد، ويتكون عادة من ثلاثة إلى ستة أبعاد، وتتكون الأبعاد الثلاثة الرئيسة من: المجال النفسي، والجسدي، والاجتماعي، كما يضاف إلى المجالات الرئيسة مجال رابع، وهو الرفاه المادي. ويتضمن المجال النفسي الانفعالات الإنسانية، ويتضمن المجال الجسدي الصحة الجسدية، والقدرة الوظيفية لأعضاء الجسم، أما المجال الاجتماعي فيشمل العلاقات الاجتماعية، والتفاعلات الاجتماعية، ويشير مجال الرفاه المادي إلى تحقيق دخل اقتصادي مرتفع (Bahi, Marcouyeux, Preau & Attia, 2013).

وقد صُنفت أبعاد جودة الحياة إلى ما يأتي: الصحة الجسدية أو صحة الوظائف، والصحة النفسية، والصحة الاجتماعية، والصحة الاقتصادية، والصحية الروحية (Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017). وقد ذكرت نعيسة (2012) ثلاثة أبعاد لجودة الحياة، وهي: جودة الحياة الموضوعية، والتي تشير إلى الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد، وما يوفره المجتمع من جوانب مادية في هذا المجال، وجودة الحياة الذاتية، وتشير إلى الرضا الشخصي عن الحياة، وشعور الفرد بجودة حياته، وجودة الحياة الوجودية، وتشير إلى الحد المثالي لإشباع الحاجات، والقدرة على العيس بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومجتمعه.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى شين ولين (Chen & Lin, 2014) أن جودة الحياة تشمل الأبعاد الآتية:

- المجال الجسدي: ويشتمل على الصحة الجسدية، والقدرة على التنقل من مكان إلى مكان بأريحية، والتغذية، واللياقة البدنية، وجمالية المظهر الخارجي للجسد.
- المجال النفسي: وتشتمل على الاستقلالية الفردية، والحكم الذاتي، وقبول الذات، والتخلص من الضغط والإجهاد، والراحة النفسية.
- المجال الروحي: القيم والمبادئ الشخصية، والقيم الروحية.
- المجال الاجتماعي: العلاقة مع العائلة، ومع الأصدقاء، والمعارف، وتوفر مصادر الدعم الاجتماعي، والخدمات.
- مجال الرفاهية: الأنشطة الداخلية والخارجية، وتوفر الموارد الترفيهية، والتطور المهني والمجتمعي والتعليمي.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

تنبثق مشكلة الدراسة الحالية بوجود مشكلة في جودة الحياة وانعدام السعادة، والاضطرابات الانفعالية، وعدم السيطرة على الانفعالات، والغضب، وذلك حسب ملاحظة الباحثة لمستويات جودة الحياة والرفاهية والسعادة، واختلاف مستويات الطلبة في التنظيم الانفعالي في مجتمع الدراسة الحالية في مدارس قصبة اربد الأساسية والثانوية.

وإنّ المسؤول عن ذلك العديد من المتغيرات والعوامل، وربما الحالة الانفعالية (تنظيم الانفعالات) واحد منها اعتماداً على ما جاء في الدراسات السابقة مثل دراسة (Kuzucu, 2016؛ Nakamichi, 2017؛ Manju & Nei & Rostami, 2014 Basavarajappa, 2016؛ Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017)، والتي تبين

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أهمية التنظيم الانفعالي في نجاح الفرد وتميزه على الصعيد الشخصي والاجتماعي، وفي مواجهة مختلف الضغوط، مما يؤدي إلى تحسن نوعية الحياة التي يعيشها الفرد، وتحقيق الجودة في حياته الشخصية والاجتماعية.

وبناءً عليه قامت الباحثة بهذه الدراسة للوقوف على دور وعلاقة تنظيم الانفعالات بجودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات.

وإنّ ندرة الدراسات السابقة في البيئة العربية – في حدود إطلاع الباحثة – التي حاولت الكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة أعطى مبرراً قوياً للقيام بإجراء الدراسة الحالية، أما في البيئة الأجنبية فقد تناولت دراسة ني وروستامي (Nei & Rostami, 2014) القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة، لكنها كانت لدى مرضى الصداع النصفي، وتناولت نيكمانيش وشيرازي وفرازينزاهد (Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017) العلاقة الارتباطية والقدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة، ولكنها كانت لدى المريضات بسرطان الثدي في إيران، وبهذا فإن ندرة الدراسات في حدود إطلاع الباحثة في البيئة العربية أعطى مبرراً للقيام بإجراء الدراسة الحالية.

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد، وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد؟
- ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد؟

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد تعزى إلى متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد تعزى إلى متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة؟
- ما القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد؟

أهمية الدراسة

تنطلق أهمية الدراسة الحالية من أهمية التنظيم الانفعالي كمتغير نفسي، وكونه مهارة ذاتية تساعد الفرد في إدارة انفعالاته والحفاظ على التوازن الانفعالي في مختلف المجالات، مما يحقق له السعادة النفسية والرضا عن ذاته وحياته وعلاقاته، والتي ربما تقوده إلى متغير مهم في الشخصية الإنسانية وهو جودة الحياة، والتي تعد هدف يسعى إليه الجميع، لذلك فإن أهمية الدراسة تظهر من خلال أهمية متغيراتها، فالدراسة الحالية لها أهمية نظرية وأخرى عملية.

- **الأهمية النظرية:** تتضح الأهمية النظرية في تسليط الضوء على المفاهيم المتعلقة بكل من التنظيم الانفعالي وجودة الحياة، والتي قد تساعد الباحثين والطلاب والدراسين في تحديد ماهيتها، كما ترفد المكتبات العربية بأسس نظرية حول مفهومين من مفاهيم علم النفس (التنظيم الانفعالي، وجودة الحياة). كما ستوفر الدراسة الحالية بيانات وصفية حول مستويات التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية، كما تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين لدراسة مفاهيم جديدة ذات علاقة بمفاهيم الدراسة الحالية.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **الأهمية العملية:** تتضح الأهمية العملية من الجوانب التطبيقية في هذه الدراسة، وتظهر من خلال ما تقدمها هذه الدراسة للعاملين في حقل التربية والتعليم، فالمرشدون التربويون يستفيدون من خلال توجيه انتباههم لمفهومين مهمين لدى طلبة المدارس الحكومية، وتعزيزهما في شخصية الطالب، لما لهما أثر في حياته الاجتماعية والأكاديمية، وتعزيز الصحة النفسية لدى الطالب. وتتضح الأهمية العملية للمعلمين من خلال ما تقدمه الدراسة من أهمية التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لمساعدة المعلمين على عمل أنشطة صفية ودراسية تنمي هذه المهارة عند الطلبة، وقيام المعلمين بتوفير بيئة صفية داعمة وراعية لتحقيق جودة الحياة لدى الطلبة في بيئتهم المدرسية، كذلك يستفيد الباحثون من هذه الدراسة فيما توفره من مقاييس (مقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس جودة الحياة)، إذ تم تطويرهما من المقاييس الأجنبية، وتكييفهما للبيئة العربية، وتوفير درجات مقبولة من الصدق والثبات لهما.

المفاهيم الاصطلاحية والإجرائية للدراسة

اشتملت الدراسة على المفاهيم الآتية:

- **التنظيم الانفعالي:** يعرّف تنظيم الانفعالات من الناحية النظرية 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). **ويعرف إجرائياً:** بأنه الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد على مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.
- **جودة الحياة:** يعرّف مفهوم جودة الحياة بأنّه: "مجموعة من الرغبات التي تم إنجازها، لتحقيق السعادة والرضا الذاتي، كما أنها حالة من الصحة الجسدية والاجتماعية، والاقتصادية، والنفسية والروحية، تساعد الفرد على تحقيق الإنجازات في حياته اليومية"

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017, 94). **وتعرّف إجرائياً:** بأنه الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

- **طلبة المدارس الحكومية:** هم طلبة المرحلتين الأساسية والثانوية الملتحقين في المدارس الحكومية في لواء قصبة إربد التابعة لوزارة التربية والتعليم الأردنية، وتم اختيار طلبة الصفوف: السابع، والتاسع، والأول الثانوي بفرعيه (الأدبي، والعلمي) لتطبيق مقياسي الدراسة الحالية عليهم.

حدود الدراسة ومحدداتها

للدراسة مجموعة من الحدود والمحددات منها:

- الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة الحالية على دراسة مستويات التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية.
- الحدود البشرية: تم تطبيق الدراسة الحالية على عينة من طلبة الصفوف: السابع، والتاسع، والأول الثانوي للفرعين الأدبي والعلمي.
- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة الحالية في المدارس الحكومية التابعة لوزارة التربية والتعليم الأردنية، وبالتحديد تم اختيار مجموعة من مدارس مديرية التربية والتعليم لواء قصبة إربد.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق مقاييس الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2018/2017م.
- محددات المقاييس، وخصائصها السيكومترية المتمثلة بالصدق والثبات. وفي ضوء الحدود والمحددات السابقة يمكن تعميم نتائج الدراسة الحالية على مجتمعها، والمجتمعات المماثلة له.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

تم الرجوع إلى قواعد البيانات الأجنبية والعربية، وجمع الدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيري الدراسة الرئيسين والعلاقة بينهما، حيث تم تنظيم الدراسات السابقة في ثلاث محاور هي:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت جودة الحياة.

المحور الثالث: الدراسات التي تناولت العلاقة بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة.

المحور الأول: الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي لدى الطلبة

هناك مجموعة من من الدراسات تناولت مفهوم التنظيم الانفعالي منها دراسة أونشاري وكينجو (Onchwari & Keengw, 2011) دراسة تناولت العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي وسلوكيات الأطفال في المواقف الاجتماعية في ضوء متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي. اشتملت عينة الدراسة على (33) طفل وطفلة أعمارهم (3– 8) سنوات من مختلف المستويات الاقتصادية، ومن المدارس الأساسية والروضات في غرب الولايات المتحدة الأمريكية. توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستويات التنظيم الانفعالي لدى الأطفال، وأن الإناث كان لديهن مستوى تنظيم انفعالي أعلى من الذكور، كما كشفت النتائج أن الأطفال ذوي المستويات الاقتصادية الأعلى لديهم تنظيم انفعالي أعلى من الأطفال ذوي المستويات الاقتصادية المتدنية.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما دراسة فريد وجابمان (Fried & Chapman, 2012) فقد هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لكل من التنظيم الانفعالي والدافعية في قيام الطلبة بالمهمات التعليمية. ولتحقيق هدف الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (217) طالباً وطالبة ملتحقين في الصفوف السابع والثامن في استراليا، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الدافعية، وبطاقة ملاحظة للمعلمين لرصد انخراط الطلبة في المهمات التعليمية. توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى تنظيم الانفعالات لدى الطلبة كان متوسطاً. ولم تكشف نتائج الدراسة عن فروق إحصائية في التنظيم الانفعالي تعزى إلى متغيري الجنس والصف الدراسي، وكشفت نتائج الدراسة القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي والدافعية في مستوى مشاركة الطلبة للمهمات التعليمية.

أمّا دراسة سلوم (2015) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي وحل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية في دمشق، تكونت عينة الدراسة من (1282) طالباً وطالبة من الصف الأول الثانوي ملتحقين في المدارس الثانوية في مدينة دمشق، وطلبة السنة الثانية من المرحلة الجامعية في جامعة دمشق. أشارت نتائج الدراسة أن مستوى ممارسة الطلبة لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات كان بدرجة متوسطة، ولا توجد فروق إحصائية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، فيما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي وحل المشكلات لدى الطلبة.

أمّا دراسة قرمان (2016) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مستوى تنظيم الانفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة حيفا. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واختيار عينة عشوائية بسيطة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس مدينة حيفا وعددهم (134) طالباً وطالبة من طلبة الصفين السابع والثامن. توصلت الدراسة إلى إنّ مستوى تنظيم الانفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جاء متوسطاً، وعدم وجود فروق إحصائية في مستوى تنظيم الانفعالات تعزى لأثر متغير الجنس والصف الدراسي، ووجود فروق إحصائية في مستوى الغضب تعزى لمتغير الجنس، ولصالح الذكور، وعدم وجود فروق إحصائية تعزى لأثر الصف، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مستوى تنظيم الانفعالات وبين مستوى الغضب عند الطلبة.

أجرى كزيكيو (Kuzucu, 2016) دراسته التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي وإدارة الغضب وحل المشكلات الاجتماعية والعدوان لدى الطلبة المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (413) مراهق تراوحت أعمارهم بين (13–18) سنة ملتحقين في المدارس المتوسطة والثانوية الحكومية في مدينة إيدن التركية، وتم استخدام مقياس كراتز وروم (Gratz and Roemer, 2004) لقياس حل المشكلات، ومقياس العدوان، ومقياس إدارة الغضب. توصلت نتائج الارتباط وتحليل الانحدار إلى الأثر الكبير للتنظيم الانفعالي في إدارة الغضب وحل المشكلات الاجتماعية والتقليل من السلوك العدواني عند المراهقين.

أمّا دراسة هنراهان وأماندا وكيفن (Hanrahan, Amanda & Kevin, 2017) فقد هدفت إلى بيان أثر التعبير الانفعالي والتنظيم الانفعالي على الأداء الأكاديمي لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من (417) طالباً وطالبة في المرحلة الأساسية، في منطقة حضرية في غرب الولايات الامريكية المتحدة، وتم استخدام عدة مقاييس منها التعبير الانفعالي والتنظيم الانفعالي. كشفت نتائج الدراسة عن علاقة ارتباطية موجبة بين التعبير الانفعالي والتنظيم الانفعالي، كما أشارت نتائج الدراسة على وجود فروق في الأداء والإنجاز يعزى للتعبير الانفعالي والتنظيم الانفعالي.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أجرى ناكاميتشي (Nakamichi, 2017) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستويات التنظيم الانفعالي والسيطرة الكفية للسلوك وأثرها في علاقات الصداقة لدى طلبة المرحلة الأساسية. تكونت عينة الدراسة من (66) طالباً وطالبة منهم (32) طالباً، و(34) طالبة من المدارس الحكومية الأساسية في مدينة شيزوكا في اليابان، وكان جميع الطلبة يابانيين ومن الأسر ذوي الدخل المتوسط. أشارت نتائج الدراسة أن مستويات التنظيم الانفعالي والسيطرة الكفية للسلوك كانت مرتفعة لدى أفراد العينة، كما كشفت النتائج عن دور التنظيم الانفعالي الكبير في تفضيلات الأقران، وتكوين العلاقات الاجتماعية والصداقات بين الطلبة.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت مفهوم جودة الحياة عند الطلبة.

هناك مجموعة من الدراسات بحثت متغير جودة الحياة عند الطلبة مع متغيرات تربوية أخرى منها دراسة أميري وآخرون (Amiri & et.al, 2010) التي هدفت إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى عينة من المراهقين من خلال وجهة نظرهم ووجهة نظر الآباء في ضوء بعض المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من (874) مراهقاً تراوحت أعمارهم بين (13–18) عام، تم اختيارهم من المدارس الحكومية في مدينة طهران في إيران، بالإضافة إلى عائلاتهم لأخذ وجهات نظرهم ومقارنتها، ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس جودة الحياة للمراهقين تكون من (23) فقرة. كشفت نتائج الدراسة ارتفاع مستويات جودة الحياة لدى المراهقين حسب وجهة نظرهم ووجهة نظر الآباء، ووجود علاقة ارتباطية عالية وموجبة بين وجهات نظر الأبناء وآبائهم حول مستويات جودة الحياة لدى الأبناء، كما كشفت النتائج عن وجود فروق إحصائية في مستويات جودة الحياة بين الذكور والإناث، وكانت الفروق لصالح الذكور.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أمّا دراسة شين ولين (Chen & Lin, 2014) فقد هدفت إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى عينة من طلبة المرحلتين المتوسطة والثانوية تكونت من (720) طالباً وطالبة من المدارس المتوسطة والثانوية في تايوان، منهم (364) طالباً، ومنهم (308) طالبة، تم انتقائهم من مختلف المناطق الحضرية والريفية. توصلت النتائج إلى أن الطلبة لديهم مستوى متوسط من جودة الحياة، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة تعزى إلى متغيرات الجنس والمنطقة السكنية.

أجرى برون ولينـد وهيندرسون وبريجا وجوسيل وألبينو (Braun, Lind, Henderson, Brega, Quissell & Albino, 2015) دراسة هدفت لمعرفة العلاقة بين صحة الفم وجودة الحياة لدى أطفال الهنود الحمر في أمريكيا. تكونت عينة الدراسة من (928) طفلاً من الهنود الحمر في ولاية نافاجو في أمريكيا، وقد تم تطوير مقياس جودة الحياة الذي تكون من (12) فقرة لتحديد درجة جودة الحياة لدى الأطفال. كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صحة الفم وجودة الحياة لدى الأطفال.

أمّا دراسة باديسو وبالينت (Badicu & Balint, 2017) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين ممارسة الرياضة وجودة الحياة لدى عينة من المراهقين. ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة عشوائية تكونت من (500) مراهقاً ومراهقة منهم (318) يمارسون الرياضة، ومنهم (182) لا يمارسون الرياضة، وطبق عليهم مقياس جودة الحياة، أشارت نتائج الدراسة أن مستوى جودة الحياة لدى الممارسين للرياضة كان مرتفعاً مقارنة مع عينة المراهقين الذين لا يمارسون الرياضة، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ممارسة الرياضة وجودة الحياة.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أمّا دراسة ديمرسي وديمرسي وديمرسي (Demirci, Demirci, & Demirci, 2017) فقد هدفت الكشف عن أثر التمارين الرياضية المدرسية في تحسين جودة الحياة لدى الطالبات في المدارس الحكومية، وقد تكونت عينة الدراسة من (85) طالبة كمجموعة تجريبية تمارس الرياضة، و(85) طالبة كمجموعة ضابطة لا تمارس الرياضة، تم اختيار المجموعتين من مدرستين حكوميتين في مدينة كارس التركية، وتم استخدام مقياس جودة الحياة الذي تكون من (24) فقرة. كشفت نتائج الدراسة عن أثر إيجابي ودال إحصائياً للتمارين الرياضية على تحسين جودة الحياة لدى الطالبات، حيث كان مستوى جودة الحياة لدى الطالبات الممارسات للرياضة عالياً مقارنة مع الطالبات اللواتي لا يمارسن الرياضة.

هدفت دراسة هانج ووانج وتانج ويو (Huang, Wang, Tang & Yu, 2017) إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس، ولتحقيق هدف الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (711) طالباً وطالبة من المرحلة الأساسية تتراوح أعمارهم بين (10 – 12) سنة، وتم اختيارهم من (14) مدرسة أساسية في تايوان، وطبق عليهم مقياس جودة الحياة الذي تكون من (21) فقرة. كشفت نتائج الدراسة أن الطلبة يمتلكون مستوى متوسط من جودة الحياة، وأن هناك فروق في التحصيل الأكاديمي تعزى لجودة الحياة عند الطلبة.

المحور الثالث: الدراسات التي تناولت العلاقة بين تنظيم الانفعالات وجودة الحياة عند الطلبة

هناك مجموعة من الدراسات التي تناولت العلاقة ما بين تنظيم الانفعالات وجودة الحياة ومنها.

أجرى ني وروستامي (Nei & Rostami, 2014) دراسة هدفت إلى الكشف عن أبعاد سمات الشخصية ومستويات التنظيم الانفعالي، وأساليب التكيف مع الضغوط وقدرتها التنبؤية بجودة الحياة لدى عينة من مرضى الصداع النصفي في إيران، تكونت عينة الدراسة من (100)

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

شخص مريض بالصداع النصفي يراجعون مراكز العلاج في مدينة شيراز في الجمهورية الإيرانية، وطبق عليهم مقياس سمات الشخصية، ومقياس جروس وجون (Gross & John) للتنظيم الانفعالي، ومقياس استراتيجيات التكيف مع الضغوط، ومقياس جودة الحياة. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمات الشخصية الانفعالية، والانبساط مع جودة الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات التكيف مع الضغوط وجودة الحياة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الانفعالات وجودة الحياة لدى عينة الدراسة، كما كشفت النتائج أن سمات الشخصية واستراتيجيات التكيف مع الضغوط والتنظيم الانفعالي تتنبأ بما نسبته (28%) بجودة الحياة لدى عينة الدراسة.

هدفت دراسة منجو وباسافاراجابا (Manju & Basavarajappa, 2016) الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لدى المراهقين، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اختيار عينة تكونت من (538) مراهقاً ومراهقة يدرسون في المدارس الثانوية في مدينة مايسور (Mysore) في الهند، كان منهم (262) مراهقاً، و(276) مراهقة، وتم استخدام مقياسين هما: مقياس التنظيم الانفعالي المطور من قبل كروس وجون (Gross & John, 2003)، ومقياس جودة الحياة المطور من قبل الباحثين، والذي تكون من (26) فقرة. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لدى المراهقين، أما بالنسبة لمجالات التنظيم الانفعالي مع جودة الحياة، فقد كشفت نتائج معامل ارتباط بيرسون عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مجال إعادة التقييم في التنظيم الانفعالي مع جودة الحياة، ووجود علاقة سالبة بين مجال القمع والكبت الانفعالي مع جودة الحياة، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق إحصائية في كل من التنظيم الانفعالي وجودة الحياة تعزى إلى متغير الجنس.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أمّـــا دراســـة نيكمـــانيش وشـــيرازي وفرازينزاهـــد (Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017) فقد هدفت إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي في جـــودة الحياة وتصور المعاناة لدى المريضات بسرطان الثدي في إيران، تكونت عينـــة الدراســـة مـــن (42) مريضة بسرطان الثدي تم اختيارهم وفق الإحصاءات الرسمية. وقد كشفت نتائج معامـــل ارتباط بيرسون عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي وجميع مجـــالات جـــودة الحياة، كما أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن التنظيم الانفعالي توقع (0.37) مـــن التبـــاين فـــي الأبعاد الصحية العامة لنوعية الحياة.

التعليق على الدراسات السابقة

يلحظ من خلال مراجعة الدراسات السابقة اختلاف نتائج مستويات التنظيم الانفعالي في تلك الدراسات، فمنها ما أشار إلى مســـتوى متوســـط مـــن التنظـــيم الانفعـــالي مثـــل دراســـة (Fried & Chapman, 2012; Onchwari & Keengw, 2011) فـــي البيئـــة الاجنبيـــة، ودراسة (سلوم، 2015؛ قرمان، 2016) في البيئة العربية، ومنها ما أشار إلى مستوى مـــنخفض مثل دراسة أونشاري وكينجو (Onchwari & Keengw, 2011)، ومنها أشار إلـــى مســـتوى مرتفع كما في دراسة ناكاميتشي (Nakamichi, 2017) فـــي اليابـــان. كمـــا اختلفـــت نتـــائج الدراسات التي تناولت مستويات متغير جودة الحياة، فبعضها أظهر مستوى متوســـط كمـــا فـــي دراسة (Huang, Wang, Tang & Yu, 2017; Chen & Lin, 2014)، في حـــين كشـــفت نتائج دراسات أخرى مستوى مرتفع لجودة الحيـــاة مثـــل دراســـة (Demirci, Demirci, & Demirci, 2017; Badicu & Balint, 2017; Amiri & et.al, 2010).

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أما بالنسبة للفروق الإحصائية في التنظيم الانفعالي وجودة الحياة التي تعزى لمتغير الجنس، فقد كشفت نتائج بعض الدراسات وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الذكور كما في دراسة (Onchwari & Keengw, 2011; Amiri & et.al, 2010)، في حين كشفت نتائج دراسات أخرى عدم وجود فروق دالة إحصائياً كما في دراسة (Chen & Lin, 2014; Fried & Chapman, 2012) في البيئة الأجنبية، ودراسة (سلوم، 2015؛ قرمان، 2016) في البيئة العربية. وبالنسبة للفروق الإحصائية لمتغير المستوى الاقتصادي فقد كشفت نتائج دراسة أونشاري وكينجو (Onchwari & Keengw, 2011) أن الأفراد ذوي المستويات الاقتصادية الأعلى لديهم تنظيم انفعالي أعلى من ذوي المستويات الاقتصادية المتدنية. وكشفت نتائج الدراسات التنبؤية قدرة التنظيم الانفعالي على التنبؤ بجودة الحياة كما في دراسة أجرى ني وروستامي (Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017; Nei & Rostami, 2014).

كما يلحظ من الدراسات السابقة أن الدراسات التي حاولت الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة، وهي دراسة نيكمانيش وشيرازي وفرازينزاهد (Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017)، كانت على عينة من المريضات بسرطان الثدي في إيران، وكانت دراسة ني وروستامي (Nei & Rostami, 2014)، على مرضى الصداع النصفي في إيران، وكانت دراسة منجو وباسافاراجابا (Manju & Basavarajappa, 2016) لدى طلبة المرحلة الثانوية في الهند، أمّا عن الدراسة الحالية فقد تناولت طلبة المدارس.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في موضوعها الذي يبحث في العلاقة الارتباطية والقدرة التنبؤية بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة، كما تتميز الدراسة الحالية في عينتها التي تناولت طلبة المدارس الحكومية في البيئة الأردنية، حيث كانت أقرب الدراسات السابقة للدراسة الحالية دراسة كل من (Nei & Rostami, 2014؛ Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017)، وكان أحدها لدى عينة من مرضى الصداع النصفي في إيران، وطبقت الثانية على عينة من المريضات بسرطان الثدي في إيران، أمّا الدراسة الحالية فتم تطبيقها على عينة من طلبة المدارس الحكومية في البيئة الأردنية.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الثالث

الطريقـــة والإجراءات

يتضمن هذا الفصل وصفاً للطريقة والإجراءات التي تم اتباعها للوصـــول إلـــى نتـــائج الدراسة، والإجابة عن أسئلتها، إذ يتضمن تحديد أفراد مجتمع الدراسة في لـــواء قصـــبة إربـــد، وعينتها، ومقياسي الدراسة وكيفية تطويرهما، وتحقيق الصدق والثبات لهما، بالإضافة إلى تحديد متغيرات الدراسة، وتفصيل إجراءات تطبيق الدراسة، والأساليب الإحصـــائية المســـتخدمة فـــي الإجابة عن أسئلة الدراسة، وهي على النحو الآتي:

منهجية الدراسة المستخدمة

تم اتباع المنهج الوصفي الارتباطي.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الصفوف السابع، والتاسع والأول الثانوي في المـــدارس الحكومية الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم في لواء قصبة اربد في محافظة إربد في الأردن، والمنتظمين في الدراسة في العام الدراسي 2017/2016م، (وزارة التربية والتعليم، 2018)، والجدول (1) يبين توزع مجتمع الدراسة حسب متغيري الصف والجنس.

الجدول (1):

توزع مجتمع الدراسة في مديرية قصبة اربد حسب متغيري الصف والجنس

متغير الصف	متغير الجنس		المجموع
	ذكور	أنثى	
السابع	4298	4719	9017
التاسع	4238	4665	8903
الأول الثانوي	4000	4157	8157
المجموع	**12536**	**13541**	**26077**

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عينة الدراسة

تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من المدارس الأساسية والثانوية التي تشتمل على الصفوف: السابع، والتاسع، والأول الثانوي العلمي والأدبي في المدارس الحكومية في لواء قصبة إربد التابعة لمحافظة إربد، حيث قامت الباحثة بكتابة جميع أسماء المدارس في القصبة، والتي تشمل هذه الصفوف، واختيار (10) مدارس ذكور وإناث عشوائياً للتطبيق عليهم، وقد طبقت الباحثة (700) استبانة في تلك المدارس، وكان عدد الاستبانات المفقودة (5) استبانات، و(10) استبانات لم تتحقق شروط التحليل، وبهذا بلغت العينة التي تم إدخالها للتحليل من الصفوف الثلاثة (685) طالباً وطالبة، ما نسبته (3%) من مجتمع الدراسة، والجدول (2) يوضح أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات: (الجنس، والصف، والمستوى الاقتصادي).

الجدول (2)

توزع عينة الدراسة في مديرية قصبة اربد حسب متغيرات الجنس والصف والمستوى الاقتصادي

المتغير	المستوى	التكرار	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	309	45.1
	انثى	376	54.9
المجموع		**685**	**100.0**
الصف	السابع	244	35.6
	التاسع	226	33.0
	الأول الثانوي	215	31.4
المجموع		**685**	**100.0**
المستوى الاقتصادي للأسرة (الدخل الشهري)	400 دينار فما دون	146	21.3
	401 – أقل من 700	385	56.2
	700 دينار فأكثر	154	22.5
المجموع		**685**	**100.0**

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مقياسا الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس كراتز وروميـر (Gratz & Roemer, 2004) للتنظيم الانفعالي، وتطوير مقياس لجودة الحياة من خلال الرجوع إلـى الأدب النظـري والدراسات السابقة، وذلك على النحو الآتي:

1. مقياس تنظيم الانفعالات

لغـرض قيـاس مسـتوى تنظـيم الانفعـالات لـدى طلبـة المـدارس الحكوميـة، والإجابة عن أسئلة الدراسة الخاصة بهـذا المتغيـر تـم اسـتخدام مقيـاس كراتـز وروميـر (Gratz & Roemer, 2004) الـذي يقـيس صـعوبات التنظـيم الانفعـالي، وتـم عكـس الفقرات لكي تقيس التنظيم الانفعالي، وقد تم إعـداده مـن قبلهمـا بنـاء علـى ملاحظاتهمـا لانفعالات الآخرين، بالإضافة إلى رجوعهمـا إلـى الأدب النظـري، وقـد تكـون المقيـاس من (36) فقرة، وبناء على التحليل العـاملي، فقـد توزعـت الفقـرات إلـى سـتة مجـالات هي: الـوعي الانفعـالي، وقبـول الانفعـالات، وتوجيـه الأهـداف، واسـتراتيجيات تنظـيم الانفعالات الفعالة، والتحكم الانفعالي، والوضوح الانفعـالي، وتـم تحقيـق معـاملات مقبولـة من الصدق والثبات للمقياس الأصلي، وصـممّ المقيـاس لتـتم الإجابـة عليـه وفـق تـدريج ليكرت الخماسي.

وقد قامت الباحثة بترجمة مقيـاس كراتـز وروميـر (Gratz & Roemer, 2004)، وإعادة صياغة وتطوير فقراته بما يتناسب مع بيئة الدراسة الحالية وعينتها ثم إعـادة ترجمتهـا عكسياً من اللغة العربية إلى اللغة الأنجليزية، وذلك للتأكد من دقة الترجمة، وبالتالي تم الوصول إلى مقياس تنظيم الانفعالات بصورته الأولية، والذي تكون من (36) فقرة توزعـت إلـى سـتة مجالات هي: قبول الانفعالات وفقراته (1 – 6)، والتوجه نحـو الهـدف وفقراتـه (7 – 11)،

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

والتحكم الانفعالي وفقراته (12– 17)، والوعي الانفعالي وفقراته (18 – 23)، واستراتيجيات فعالة لتنظيم الانفعالات وفقراته (24 – 31)، والوضوح الانفعالي وفقراته (32 – 36).

صدق المقياس الأصلي (التنظيم الانفعالي)

قام كراتز وروميز (Gratz & Roemer, 2004) بحساب صدق البناء لمقياس تنظيم الانفعالات من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية تكونت من (357) فرداً، ثم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين مجالات المقياس، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.26 – 0.63)، وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$).

صدق المقياس بالدراسة الحالية (التنظيم الانفعالي)

لغايات تحقيق صدق مقياس التنظيم الانفعالي في هذه الدراسة تم اتباع طريقتين لتحقيق الصدق، وهما الطريقة الصدق الظاهري، وطريقة صدق البناء وهي الطريقة الإحصائية، وهما على النحو الآتي:

- **الصدق الظاهري**

تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس التنظيم الانفعالي، من خلال عرض المقياس بصورته الأولية على (21) محكماً من أعضاء هيئة التدريس والمتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي في جامعة اليرموك، وجامعة الإسراء، وجامعة عمان العربية، وجامعة عمان الأهلية، وأكاديمية الملكة رانيا في الأردن، وجامعة حائل، وجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل في السعودية، وتم اعتماد ما نسبته (80%) لاتفاق المحكمين على بقاء الفقرة ضمن المقياس، كما تم التعديل في صياغة الفقرات حسب ما اتفق عليه (20%) من المحكمين، وكانت أبرز التعديلات التي أشار المحكمون إليها في المقياس ما يأتي:

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- تحويل اتجاه الفقرة (33) من المجال السادس "الوضوح الانفعالي" من سلبي إلى إيجابي.
- دمج الفقرة (2) مع الفقرة (3) من المجال الأول "قبول الانفعالات" في فقرة واحدة لتكرار المعنى.
- دمج الفقرة (7) مع الفقرة (8) من المجال الثاني "التوجه نحو الهدف" في فقرة واحدة لتكرار المعنى.
- حذف الفقرة (13) و(14) و(15) (16) و(17) من المجال الثالث "التحكم الانفعالي" لأنها مكررات مع فقرات من المجال نفسه.
- حذف الفقرة (25) والفقرة (30) من المجال الخامس "استراتيجيات فعالة لتنظيم الانفعالات" لأنها مكررة مع الفقرة (27) من المجال نفسه.
- حذف الفقرة (32) و(34) من المجال السادس "الوضوح الانفعالي".
- دمج المجال السادس "الوضوح الانفعالي". بالمجال الرابع "الوعي الانفعالي" لتشابه مضمون فقراتهما، تحت مسمى "الوعي الانفعالي"
- دمج المجال الثالث "التحكم الانفعالي" مع المجال الخامس "استراتيجيات فعالة لتنظيم الانفعالات" تحت مجال واحد وهو "التحكم الانفعالي".
- تصحيح الاخطاء الإملائية والنحوية.
- إعادة صياغة بعض الفقرات والمصطلحات، لتناسب المرحلة العمرية المستهدفة.
- إعادة ترجمة بعض الفقرات.

وبناء على ما تم تعديله على فقرات المقياس ومجالاته فقد تم إعداد مقياس التنظيم الانفعالي بصورته النهائية للتطبيق واعتماد تدريج ليكرت الخماسي للإجابة عن فقرات المقياس، الذي تكون بصورته النهائية من (25) فقرة توزعت إلى أربعة مجالات هي: قبول الانفعالات وفقراته (1 – 5)، والتوجه نحو الهدف وفقراته (6 – 9)، والوعي الانفعالي وفقراته

© Arabic Digital Library Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(10 – 18)، والتحكم الانفعالي وفقراته وفقراته (19 – 25). أما عن اتجاه الفقرات، فقد جاءت باتجاهين هما:

- الفقرات الموجبة وعددها (11) فقــرة، وهــي: (9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 24).
- الفقرات السالبة وعددها (14) فقــرة، وهــي : (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 19، 20، 21، 22، 23، 25).

صدق البناء

للتحقق من صدق الفقرات تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونــة مــن (45) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم بعد ذلك تــم حســاب معامــل ارتبــاط بيرسون بين الفقرات ومجالها، وبين الفقرات والدرجة الكلية، وهذه المعاملات الارتباطية تشــير إلى صدق البناء للمقياس، وتم الإبقاء على الفقرات لدلالتها الإحصائية، وقوة ارتباطها، والجــدول (3) يوضح معاملات الارتباط بين الفقرة وبعدها والدرجة الكلية:

الجدول (3)

معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية على مقياس التنظيم الانفعالي

ارتباطات المجال الأول (قبول الانفعالات)			ارتباطات المجال الثاني (التوجه نحو الهدف)			ارتباطات المجال الثالث (الوعي الانفعالي)			ارتباطات المجال الرابع (التحكم الانفعالي)		
الفقرة	مع المجال	مع الكلي	الفقرة	مع المجال	مع الكلي	الفقرة	مع المجال	مع الكلي	الفقرة	مع المجال	مع الكلي
1	.52*	.47*	6	.77*	.42*	10	.75*	.72*	19	.52*	.39*
2	.77*	.58*	7	**.92***	.77*	11	.57*	.65*	20	.53*	.40*
3	.84*	.71*	8	**.92***	.84*	12	.91*	.86*	21	.40*	.39*
4	.83*	**.93***	9	.76*	.75*	13	.51*	.32*	22	.71*	.33*
5	.55*	**.30***				14	.49*	.37*	23	**.35***	.54*
						15	.85*	.69*	24	.36*	.59*
						16	.55*	.42*	25	.43*	.44*
						17	.87*	.82*			
						18	.65*	.71*			

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يظهر من خلال الجدول (3) أن معاملات الارتباط فقرات مقياس التنظيم الانفعالي مع أبعادها جاءت مرتفعة وذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال (0.35 – 0.92)، وبين الفقرة والدرجة الكلية (0.30 – .093)، وجاءت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0.05)، مما يدل على مستوى مقبول من صدق البناء لجميع فقرات المقياس.

ثبات المقياس الأصلي (التنظيم الانفعالي)

قام كل من كراتز ورومير (Gratz & Roemer, 2004) بحساب ثبات مقياس تنظيم الانفعالات من خلال تطبيقه على عينة تكونت من (357) فرداً، وتم حساب الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا، حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.93)، أما بالنسبة للمجالات، فقد تراوح ثبات المجالات بين (0.80 – 0.89)، وتعد معاملات ثبات المقياس قوية وتعطي مؤشر لصلاحية تطبيق المقياس.

ثبات المقياس في الدراسة الحالية (التنظيم الانفعالي)

للتحقق من ثبات مقياس التنظيم الانفعالي تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (45) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم إعادة التطبيق مرة ثانية بعد اسبوعين من التطبيق الأول وحساب الثبات بين التطبيقي من خلال معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الثبات الكلي بهذه الطريقة (0.92)، كما بلغت معاملات الثبات للأبعاد بين (0.80 – 0.88)، كما تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا على التطبيق الأول، وقد بلغ معامل الثبات الكلي بهذه الطريقة (0.94)، وبلغت معاملات الثبات للأبعاد بين (0.83 – 0.86)، والجدول (4) يوضح ذلك.

© Arabic Digital Library Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (4)

معامل ثبات كرونباخ ألفا وثبات بيرسون للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي

المجال	معامل ثبات بيرسون	معامل ثبات كرونباخ ألفا
قبول الانفعالات	.084	.086
التوجه نحو الهدف	0.80	0.86
الوعي الانفعالي	0.88	0.86
التحكم الانفعالي	0.81	0.83
التنظيم الانفعالي ككل	**0.92**	**0.94**

تصحيح مقياس التنظيم الانفعالي

تم اعتماد سلم التدريج الخماسي وفقاً لنظرية ليكرت لتدريجات الإجابة، حيث طُلب من المفحوص اختيار واحد من التدريجات الآتية للإجابة: دائماً ويقابله الرقم (5)، وغالباً ويقابله الرقم (4)، وأحياناً ويقابله الرقم (3)، ونادراً ويقابله الرقم (2)، وأبداً ويقابله الرقم (1)، هذا في حال الفقرات الموجبة، أما في حال الفقرات السالبة فتم عكس التدريج، ولتفسير المتوسطات الحسابية التي حصل عليها أفراد الدراسة على فقرات المقياسين وفق التدريج الخماسي تم تقسيمها إلى ثلاث مستويات هي: المستوى المنخفض، والمستوى المتوسط، والمستوى المرتفع، وذلك على حسب المعادلة الآتية:

طول الفئة = الحد الأعلى – الحد الأدنى (للتدرج) / عدد الفئات المفترضة = 5−1 / 3 = 4 / 3 = 1.33

فكانت المستويات ثلاثة كالتالي:

- 1+1.33= 2.33، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (1− وأقل من 2.33)، تشير إلى مستوى منخفض من التنظيم الانفعالي.

© Arabic Digital Library Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- 2.34+ 1.33 =3.67، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (2.34–وأقل من 3.67)، تشير إلى مستوى متوسط من التنظيم الانفعالي.
- 3.67 فأكثر، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (3.67– 5)، تشير إلى مستوى مرتفع من التنظيم الانفعالي.

2. مقياس جودة الحياة

لغرض قياس مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية، والإجابة عن أسئلة الدراسة الخاصة بهذا المتغير تم الرجوع إلى الدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بهذا المتغير مثل (Amiri & et.al, 2010؛ Chavez & et.al, 2015؛ Chiu & et.al, 2017؛ Chou & et.al, 2017؛ Huang & et.al, 2017؛ الموسوي، 2017). وبعد الرجوع إلى تلك الدراسات، وترجمة المقاييس التي اعتمد عليها في قياس جودة الحياة تم ترجمة فقرات المقاييس جميعها، وإعادة ترجمتها عكسياً من اللغة العربية إلى اللغة الأنجليزية، وذلك للتأكد من دقة الترجمة، ثم قامت الباحثة باختيار الفقرات التي تتناسب مع عينة الدراسة الحالية، وتتوافق مع بيئتها العربية الأردنية، كما تم توزيع تلك الفقرات إلى مجالات تتناسب مع موضوعها، وبالتالي تم الوصول إلى مقياس جودة الحياة بصورته الأولية، والذي تكون من (55) فقرة توزعت إلى خمسة مجالات هي: الصحة الجسدية وفقراته (1 – 10)، والصحة النفسية وفقراته (11 –20)، والعلاقات الاجتماعية وفقراته (21 – 28)، والوضع المدرسي الأكاديمي وفقراته (29 – 41)، والوضع الأسري وفقراته (42 – 55).

© Arabic Digital Library Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

صدق مقياس جودة الحياة

لغايات تحقيق صدق مقياس جودة الحياة تم اتباع طريقتين لتحقيق الصدق، وهما الطريقة الصدق الظاهري، وطريقة صدق البناء وهي الطريقة الإحصائية، وهما على النحو الآتي:

- **الصدق الظاهري**

للتحقق من الصدق الظاهري تم عرض المقياس بصورته الأولية على (21) محكماً من أعضاء هيئة التدريس والمتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي في جامعة اليرموك، وجامعة الإسراء، وجامعة عمان العربية، وجامعة عمان الأهلية، وأكاديمية الملكة رانيا في الأردن، وجامعة حائل، وجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل في السعودية، وتم اعتماد ما نسبته (80%) لاتفاق المحكمين على بقاء الفقرة ضمن المقياس، كما تم التعديل في صياغة الفقرات حسب ما اتفق عليه (20%) من المحكمين، وكانت أبرز التعديلات التي أشار المحكمون إليها في المقياس ما يأتي:

- إعادة صياغة بعض الفقرات.
- تصحيح الأخطاء الإملائية.
- اقتصار الفقرة على فكرة واحدة.
- إعادة صياغة بعض الفقرات والمصطلحات لتناسب المرحلة العمرية المستهدفة بالدراسة.
- حذف فقرتان من المجال الأول "الصحة الجسدية" وهي: الفقرة (10) لأنها غير ملائمة، والفقرة (5) لأنها مكررة مع الفقرة (3) من المجال نفسه.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- حذف (4) فقرات من المجال الثاني "الصحة النفسية" وهي: الفقرة (18) لأنها مكررة مع الفقرة "17" في المجال نفسه، والفقرة (11) لأنها غير ملائمة، والفقرة (12) لأنها غير ملائمة، والفقرة (28) لأنها مكررة مع الفقرة (26) من المجال نفسه.
- حذف فقرة واحدة من المجال الثالث "العلاقات الاجتماعية" وهي: الفقرة (22) من المجال الثالث مكررة مع الفقرة (21) من المجال نفسه
- حذف (5) فقرات من المجال الرابع "الوضع الاكاديمي" وهي: الفقرة (35) مكررة مع الفقرة (41) من المجال نفسه، والفقرة (32) مكررة مع الفقرة (31) من المجال نفسه، والفقرة (30) مكررة مع الفقرة (29) من المجال نفسه، والفقرة (36) مكررة مع الفقرة (29) من المجال نفسه، والفقرة (39) مكررة مع الفقرة (40) من المجال نفسه.
- حذف (3) فقرات من المجال الخامس "الوضع الأسري" وهي: الفقرة (42) مكررة مع الفقرة (53) من المجال نفسه، والفقرة (51) مكررة مع الفقرة (44) من المجال نفسه، والفقرة (46) لأنها غير ملائمة.

وبناء على ما تم تعديله على فقرات المقياس ومجالاته فقد تم إعداد مقياس جودة الحياة بصورته النهائية للتطبيق واعتماد تدريج ليكرت الخماسي للإجابة عن فقرات المقياس، الذي تكون بصورته النهائية من (40) فقرة توزعت إلى خمسة مجالات هي: الصحة الجسدية وفقراته (1 – 8)، والصحة النفسية وفقراته (9 –15)، والعلاقات الاجتماعية وفقراته (16 – 21)، والوضع المدرسي الأكاديمي وفقراته (22 – 29)، والوضع الأسري وفقراته (30 – 40). وقد تم صياغة الفقرات باتجاهين السلبي والإيجابي، وهما كما يأتي:

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- **الفقرات الموجبة** وعددها (32) فقرة هـــي: (1، 2، 3، 4، 5، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 22، 23، 24، 27، 28، 30، 31، 32، 33، 34، 35، 37، 38، 39، 40).
- **الفقرات السالبة** وعددها (8) فقرة وهي : (6، 7، 8، 21، 25، 26، 29، 36).

صدق البناء

للتحقق من صدق الفقرات تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (45) طالبـــاً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم بعد ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرات ومجالها، وبين الفقرات والدرجة الكلية، وهذه المعاملات الارتباطية تشير إلـــى صـــدق البناء للمقياس، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

معاملات الارتباط بين الفقرات والمجال الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة

ارتباطات المجال الأول (الصحة الجسدية)			ارتباطات المجال الثاني (الصحة النفسية)			ارتباطات المجال الثالث (العلاقات الاجتماعية)			ارتباطات المجال الرابع (الوضع الأكاديمي)			ارتباطات المجال الخامس (الوضع الأسري)		
الفقرة	مع المجال	مع الكلي	الفقرة	مع المجال	مع الكلي	الفقرة	مع المجال	مع الكلي	الفقرة	مع المجال	مع الكلي	الفقرة	مع المجال	مع الكلي
1	.64*	.72**	9	.75*	.77**	16	.58*	.52**	22	.48*	.52**	30	.59*	.57**
2	.79*	.69**	10	.89*	.89**	17	.56*	.65**	23	.62*	.65**	31	.42*	.30**
3	.90*	.85**	11	.53*	.87	18	.54*	.67**	24	.70*	.66**	32	.77*	.32
4	.83*	.79**	12	.90*	.81**	**19**	**.30***	.43**	25	.50*	.43**	33	.83*	.89**
5	.77*	.73**	13	.89*	**.93****	20	.81*	.77**	26	.60*	.53**	34	.81*	.82**
6	.78*	.65**	41	**.94***	.84**	21	.82*	.89**	27	.84*	.81**	35	.77*	.81**
7	.81*	.66**	15	.85*	.72**				28	.90*	.81**	36	.61*	.61**
8	.67*	.43**							29	.53*	.33**	37	.79*	.82**
												38	.77*	.63
												39	.77*	.69**
												40	.61*	.52**

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يظهر من خلال الجدول (5) أن معاملات الارتباط لفقرات مقياس جودة الحياة مع أبعادها جاءت مرتفعة وذات دلالة إحصائية، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والمجال (.30 – .94)، وبين الفقرة والدرجة الكلية (.30 – .93)، وجاءت جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α= 0.05)، مما يدل على مستوى مقبول من صدق البناء لجميع فقرات المقياس.

ثبات مقياس جودة الحياة

للتحقق من ثبات مقياس جودة الحياة تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (45) طالباً وطالبة من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، ثم إعادة التطبيق مرة ثانية بعد اسبوعين من التطبيق الأول وحساب الثبات بين التطبيقي من خلال معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الثبات الكلي بهذه الطريقة (0.93)، كما بلغت تراوحت الثبات للأبعاد بين (0.77 – 0.85)، كما تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا على التطبيق الأول، وقد بلغ معامل الثبات الكلي بهذه الطريقة (0.96)، وتراوحت قيم معاملات الاتساق الداخلي للأبعاد بين (0.81 – 0.90)، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

معامل ثبات كرونباخ ألفا وثبات بيرسون للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

المجال	معامل ثبات بيرسون	معامل ثبات كرونباخ ألفا
الصحة الجسدية	0.77	0.90
الصحة النفسية	0.85	0.88
العلاقات الاجتماعية	0.85	0.82
الوضع الأكاديمي	0.84	0.87
الوضع الأسري	0.83	0.81
جودة الحياة ككل	**0.93**	**0.96**

© Arabic Digital Library Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

تصحيح مقياس جودة الحياة

تم اعتماد سلم التدريج الخماسي وفقاً لنظرية ليكرت لتدريجات الإجابة، حيث طُلب من المفحوص اختيار واحد من التدريجات الآتية للإجابة: دائماً ويقابله الرقم (5)، وغالباً ويقابله الرقم (4)، وأحياناً ويقابله الرقم (3)، ونادراً ويقابله الرقم (2)، وأبداً ويقابله الرقم (1)، هذا في حال الفقرات الموجبة، أما في حال الفقرات السالبة فتم عكس التدريج، ولتفسير المتوسطات الحسابية التي حصل عليها أفراد الدراسة على فقرات المقياسين وفق التدريج الخماسي تم تقسيمها إلى ثلاث مستويات هي: المستوى المنخفض، والمستوى المتوسط، والمستوى المرتفع، وذلك على حسب المعادلة الآتية:

طول الفئة = الحد الأعلى – الحد الأدنى (للتدرج) / عدد الفئات المفترضة = 5−1 / 3 = 4 / 3 = 1.33

فكانت المستويات ثلاثة كالتالي:

- 1+1.33= 2.33، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (1− وأقل من 2.33)، تشير إلى مستوى منخفض من جودة الحياة.
- 2.34+ 1.33 =3.67، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (2.34−وأقل من 3.67)، تشير إلى مستوى متوسط من جودة الحياة.
- 3.67 فأكثر، وبذلك تكون الفقرات التي يتراوح متوسطها الحسابي بين (3.67− 5)، تشير إلى مستوى مرتفع من جودة الحياة.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

إجراءات الدراسة

تم السير وفق إجراءات علمية واضحة ومحددة للتوصل إلى نتائج الدراسة، والإجابة عن أسئلتها، وتتلخص تلك الإجراءات بما يأتي:

- تكييف مقياس كراتز ورومير (Gratz & Roemer, 2004) للتنظيم الانفعالي، وتطوير مقياس جودة الحياة من خلال الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة، وتحقيق معاملات مقبولة من الصدق والثبات لهما.
- حصر مجتمع الدراسة من طلبة الصفوف السابع والتاسع والأول الثانوي في المدارس الحكومية في لواء قصبة إربد في الأردن، وذلك بعد الرجوع إلى قسم التخطيط التربوي في مديرية قصبة اربد.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة من عمادة البحث العلمي في جامعة اليرموك، وبناء عليه تم الحصول على كتاب آخر من وزارة التربية والتعليم الأردنية، ثم إحضار كتاب تسهيل المهمة من الوزارة للحصول على كتاب تسهيل مهمة آخر من مديرية قصبة اربد موجه إلى مديري ومديرات المدارس الأساسية والثانوية في مديرية قصبة اربد، وذلك لتسهيل مهمة تطبيق مقاييس الدراسة على طلبة المدارس الحكومية في إربد.
- تم التعاون مع معلمي ومعلمات المدارس الحكومية بتطبيق مقاييس الدراسة على طلبتهم، حيث قامت الباحثة بزيارة تلك المدارس، وتقديم شرح موجز عن أهداف الدراسة الحالية، وضرورة الجدية والصدق في تقديم الاستجابة على فقرات المقياسين، والتعاون مع معلمي ومعلمات المدارس في عملية التطبيق.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- جمع الاستبانات التي تمت تعبئتها والتأكد منها جميعاً، ثم إدخالها على برنامج الرزمة الإحصائية في الدراسات الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج.

- الإجابة عن أسئلة الدراسة وصياغة النتائج من خلال الإجابة عن كل سؤال، ثم مناقشة النتائج الوخروج بتوصيات ومقترحات مستنبطة من نتائج الدراسة.

متغيرات الدراسة

تضمنت الدراسة الحالية المتغيرات الآتية:

- التنظيم الانفعالي: وله ثلاثة مستويات هي: (مرتفع، متوسط، متدنٍ).
- جودة الحياة: وله ثلاثة مستويات هي: (مرتفع، متوسط، متدنٍ).
- متغير الجنس وله فئتان: (ذكر، أنثى).
- متغير المستوى الاقتصادي: وله ثلاثة مستويات هي: (أقل من 400، 400 – أقل من 800، 800 فأكثر).

المعالجة الإحصائية

- للإجابة عن السؤالين الأول والثاني تم حساب الأوساط الحسابية، الانحرافات المعيارية.
- للإجابة عن السؤالين الثالث والرابع تم استخدام تحليل التباين الثنائي المتعدد للأبعاد، وتحليل التباين الثنائي للدرجة الكلية، واختبار شيفيه للمقارنات المجالية.
- للإجابة عن السؤال الخامس تم حساب معامل الانحدار الخطي البسيط للكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي في جودة الحياة.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة الكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة والتوصل إلى النتائج، وفي هذا الفصل تم عرضها حسب أسئلة الدراسة، وهي على النحو الآتي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: الذي نص على "ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد على مقياس التنظيم الانفعالي ككل وأبعاده الفرعية، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التنظيم الانفعالي ككل وأبعاده الفرعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
.1	2	التوجه نحو الهدف	3.45	.44	متوسط
.2	3	الوعي الانفعالي	3.31	.53	متوسط
.3	4	التحكم الانفعالي	3.26	.32	متوسط
.4	1	قبول الانفعالات	3.12	.38	متوسط
		التنظيم الانفعالي ككل	**3.29**	**.28**	**متوسط**

يبين الجدول (7) أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد جاء متوسطًا، حيث كان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي (3.29)، وقد تراوحت المتوسطات الحسابية للأبعاد (3.12 – 3.45)، وجميعها جاء بدرجة متوسطة، وجاء

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مجال التوجه نحو الهدف بالمرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.45)، وبمستوى تقدير متوسط، بينما جاء مجال قبول الانفعالات بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.12)، وبمستوى تقدير متوسط.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: الذي نص على "ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد"؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة على مقياس جودة الحياة ككل وأبعاده الفرعية لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد، والجدول (8) يوضح ذلك.

الجدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
.1	3	العلاقات الاجتماعية	3.50	.37	متوسط
.2	2	الصحة النفسية	3.40	.49	متوسط
.3	1	الصحة الجسدية	3.29	.51	متوسط
.4	4	الوضع الأكاديمي	3.15	.30	متوسط
.5	5	الوضع الأسري	3.15	.41	متوسط
		جودة الحياة ككل	**3.30**	**.37**	**متوسط**

يبين الجدول (8) أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد جاء متوسطاً، حيث كان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لجودة الحياة (3.30)، وقد تراوحت المتوسطات الحسابية للأبعاد (3.15 – 3.50)، وجميعها جاء بدرجة متوسطة، وجاء مجال العلاقات الاجتماعية بالمرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (3.50)، وبمستوى تقدير متوسط، بينما جاء مجالا الوضع الأكاديمي والوضع الأسري بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.15).

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: الذي نص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد تعزى إلى متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة"؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية لمستوى التنظيم الانفعالي على مقياس التنظيم الانفعالي ككل وأبعاده الفرعية لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد، والجدول (9) يوضح ذلك

الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية على مقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده الفرعية حسب متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة

المتغير	المستوى	قبول الانفعالات	التوجه نحو الهدف	الوعي الانفعالي	التحكم الانفعالي	التنظيم الانفعالي الكلي
الجنس	ذكر	3.19	3.50	3.44	3.24	3.34
	أنثى	3.07	3.42	3.21	3.29	3.25
المستوى الاقتصادي (دخل الأسرة)	400 دينار فما دون	2.90	3.19	2.96	3.20	3.06
	410 – أقل من 700	3.06	3.43	3.21	3.37	3.27
	700دينار فأكثر	3.49	3.77	3.92	3.07	3.56

يبين الجدول (9) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد تعزى إلى متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية على مقياس التنظيم الانفعالي تم استخدام تحليل التباين الثنائي، والجدول (10) يوضح ذلك.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (10)

تحليل التباين الثنائي لأثر متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي على التنظيم الانفعالي ككل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	.10	1	.10	1.87	.17
المستوى الاقتصادي	17.17	2	8.58	163.64	.00
الخطأ	35.62	679	.05		
الكلي	7464.76	685			

*دال عند مستوى الدلالة (α = 0.05)

يتبين من الجدول (10) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثر متغير الجنس في الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي. حيث بلغت قيمة ف (1.87)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.17).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثر متغير المستوى الاقتصادي في الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي، حيث بلغت قيمة ف (163.64)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.00)، ولبيان اتجاه الفروق الإحصائية حسب متغير المستوى الاقتصادي للدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول (11) يوضح ذلك.

الجدول (11)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المجالية لمتوسطات تقديرات أفراد العينة للدرجة الكلية عل مقياس التنظيم الانفعالي حسب متغير المستوى الاقتصادي

الأبعاد	المستوى	المتوسط الحسابي	400 دينار فما دون	410 – أقل من 700	700دينار فأكثر
التنظيم	400 دينار فما دون	3.06	1	.20*	.50*
الانفعالي	410 – أقل من 700	3.27	.20*	1	.30*
ككل	700دينار فأكثر	3.56	.50*	.30*	1

*دال عند مستوى الدلالة (α = 0.05)

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من الجدول (11) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائي ($\alpha = 0.05$) في الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي تعزى إلى المستوى الاقتصادي للأسرة، وجاءت الفروق لصالح المستوى الاقتصادي الأعلى (700 دينار فأكثر)، بمعنى أنه كلما زاد المستوى الاقتصادي للأسرة يرتفع مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية لأبعاد التنظيم الانفعالي تم استخدام تحليل التباين الثنائي المتعدد على الأبعاد، والجدول (12) يوضح ذلك.

الجدول (12)

تحليل التباين الثنائي المتعدد لأثر متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي على الأبعاد الفرعية لمقياس التنظيم الانفعالي

مصدر التباين	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	قبول الانفعالات	.160	1	.16	1.63	.20
هوتلنج (Hotelling's Trace)	التوجه نحو الهدف	.05	1	.05	.30	.59
القيمة: 0.012	الوعي الانفعالي	1.14	1	1.14	6.89	.01
الدلالة :0.083	التحكم الانفعالي	.00	1	.00	.00	.99
المستوى الاقتصادي	قبول الانفعالات	25.95	2	12.98	132.34	.00
(دخل الأسرة)	التوجه نحو الهدف	23.89	2	11.94	76.92	.00
ويلكس لامبادا (Wilks' Lambda)	الوعي الانفعالي	69.80	2	34.90	210.98	.00
القيمة: 0.473	التحكم الانفعالي	9.53	2	4.77	55.96	.00
الدلالة:0.000						
الخطأ	قبول الانفعالات	66.58	679	.10		
	التوجه نحو الهدف	105.44	679	.16		
	الوعي الانفعالي	112.32	679	.17		
	التحكم الانفعالي	57.82	679	.09		
الكلي	قبول الانفعالات	6774.00	685			
	التوجه نحو الهدف	8306.94	685			
	الوعي الانفعالي	7718.61	685			
	التحكم الانفعالي	7368.94	685			

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من الجدول (12) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر متغير الجنس في جميع أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي باستثناء مجال "الوعي الانفعالي"، حيث ظهر فيه فروق إحصائية وكانت الفروق لصالح الذكور، حيث كان متوسطهم الحسابي أعلى من متوسط الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر متغير المستوى الاقتصادي في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية لأبعاد التنظيم الانفعالي تم استخدام اختبار شيفيه للمقارنات المجالية، والجدول (13) يوضح ذلك.

الجدول (13)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المجالية لمتوسطات تقديرات أفراد العينة للأبعاد الفرعية للتنظيم الانفعالي حسب متغير المستوى الاقتصادي

الأبعاد	المستوى	المتوسط الحسابي	400 دينار فما دون	410 – أقل من 700	700دينار فأكثر
قبول الانفعالات	400 دينار فما دون	2.90	1	.16*	.59*
	410 – أقل من 700	3.06	.16*	1	.43*
	700 دينار فأكثر	3.49	.59*	.43*	1
التوجه نحو الهدف	400 دينار فما دون	3.19	1	.24*	.58*
	410 – أقل من 700	3.43	.24*	1	.34*
	700دينار فأكثر	3.77	.58*	.34*	1
الوعي الانفعالي	400 دينار فما دون	2.96	1	.25*	.97*
	410 – أقل من 700	3.21	.25*	1	.72*
	700 دينار فأكثر	3.92	.97*	.72*	1
التحكم الانفعالي	400 دينار فما دون	3.20	1	.17*	.13*
	410 – أقل من 700	3.37	.17*	1	.30*
	700 دينار فأكثر	3.07	.13*	.30*	1

- *دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من الجدول (13) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائي ($\alpha = 0.05$) في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي لدى الطلبة تعزى إلى المستوى الاقتصادي للأسرة، وجاءت الفروق لصالح المستوى الاقتصادي الأعلى (700 دينار فأكثر)، بمعنى أنه كلما زاد المستوى الاقتصادي للأسرة ارتفع مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: الذي نص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد تعزى إلى متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة"؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية لمستوى جودة الحياة على مقياس جودة الحياة ككل والأبعاد الفرعية، والجدول (14) يوضح ذلك

الجدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية حسب متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة

المتغير	المستوى	الصحة الجسدية	الصحة النفسية	العلاقات الاجتماعية	الوضع الأكاديمي	الوضع الأسري	جودة الحياة ككل
الجنس	ذكر	3.38	3.41	3.53	3.19	3.22	3.35
	أنثى	3.22	3.39	3.48	3.12	3.09	3.26
المستوى الاقتصادي (دخل الأسرة)	400 دينار فما دون	3.04	3.05	3.32	2.96	2.90	3.05
	410 – أقل من 700	3.17	3.39	3.42	3.09	3.03	3.22
	700دينار فأكثر	3.84	3.76	3.89	3.49	3.70	3.73

يبين الجدول (14) وجود فروق ظاهرية في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد تعزى إلى متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لجودة الحياة تم استخدام تحليل التباين الثنائي، والجدول (15) يوضح ذلك.

جدول (15): تحليل التباين الثنائي لأثر متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي على جودة الحياة ككل

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس	.18	1	.18	2.74	.10
المستوى الاقتصادي	37.74	2	18.87	283.02	.00
الخطأ	45.27	679	.07		
الكلي	7540.82	685			

*دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

يتبين من الجدول (15) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر متغير الجنس في الدرجة الكلية لجودة الحياة، حيث بلغت قيمة ف (2.74)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.10).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر المستوى الاقتصادي في الدرجة الكلية لجودة الحياة، حيث بلغت قيمة ف (283.10)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.00)، ولبيان اتجاه الفروق الإحصائي حسب متغير المستوى الاقتصادي تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول (16) يوضح ذلك.

الجدول (16)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المجالية لمتوسطات تقديرات أفراد العينة للدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي حسب متغير المستوى الاقتصادي

الأبعاد	المستوى	المتوسط الحسابي	400 دينار فما دون	410 – أقل من 700	700دينار فأكثر
جودة الحياة ككل	400 دينار فما دون	3.05	1	.16*	.68*
	410 – أقل من 700	3.22	.16*	1	.52*
	700دينار فأكثر	3.73	.68*	.52*	1

*دال عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من الجدول (16) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائي ($\alpha = 0.05$) في الدرجة الكلية لجودة الحياة لدى الطلبة تعزى إلى المستوى الاقتصادي للأسرة، وجاءت الفروق لصالح المستوى الاقتصادي الأعلى (700 دينار فأكثر)، بمعنى أنه كلما زاد المستوى الاقتصادي للأسرة يرتفع مستوى جودة الحياة لدى الطلبة.

ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي المتعدد على أبعاد مقياس جودة الحياة، والجدول (17) يوضح ذلك.

الجدول (17)

تحليل التباين الثنائي المتعدد لأثر متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي على الأبعاد الفرعية للتنظيم الانفعالي

مصدر التباين	الأبعاد	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
الجنس هوتلنج: (Hotelling's Trace) القيمة: 0.013 الدلالة: 0.114	الصحة الجسدية	.00	1	.00	.00	.99
	الصحة النفسية	.61	1	.61	3.24	.07
	العلاقات الاجتماعية	.63	1	.63	7.03	.01
	الوضع الأكاديمي	.12	1	.12	2.24	.14
	الوضع الأسري	.05	1	.05	.69	.41
المستوى الاقتصادي (دخل الأسرة) ويلكس لامبادا (Wilks' Lambda) القيمة: 0.415 الدلالة: 0.000	الصحة الجسدية	55.43	2	27.71	167.40	.00
	الصحة النفسية	36.13	2	18.07	96.28	.00
	العلاقات الاجتماعية	29.03	2	14.52	162.30	.00
	الوضع الأكاديمي	23.12	2	11.56	221.22	.00
	الوضع الأسري	56.01	2	28.00	376.51	.00
الخطأ	الصحة الجسدية	112.41	679	.17		
	الصحة النفسية	127.41	679	.19		
	العلاقات الاجتماعية	60.73	679	.09		
	الوضع الأكاديمي	35.48	679	.05		
	الوضع الأسري	50.50	679	.07		
الكلي	الصحة الجسدية	7595.94	685			
	الصحة النفسية	8073.20	685			
	العلاقات الاجتماعية	8500.53	685			
	الوضع الأكاديمي	6865.53	685			
	الوضع الأسري	6908.01	685			

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من الجدول (17) الآتي:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثر متغير الجنس في جميع أبعاد جودة الحياة باستثناء مجال "العلاقات الاجتماعية"، حيث ظهر فيه فروق إحصائية وكانت الفروق لصالح الذكور، حيث كان متوسطهم الحسابي أعلى من متوسط الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثر المستوى الاقتصادي في جميع أبعاد جودة الحياة، ولبيان اتجاه الفروق الإحصائي حسب متغير المستوى الاقتصادي تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe)، والجدول (18) يوضح ذلك.

الجدول (18)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات المجالية لمتوسطات تقديرات أفراد العينة لأبعاد التنظيم الانفعالي حسب متغير المستوى الاقتصادي

الأبعاد	المستوى	المتوسط الحسابي	400 دينار فما دون	410 – أقل من 700	700دينار فأكثر
الصحة الجسدية	400 دينار فما دون	3.04	1	.12*	.80*
	410 – أقل من 700	3.17	.12*	1	.67*
	700دينار فأكثر	3.84	.80*	.67*	1
الصحة النفسية	400 دينار فما دون	3.05	1	.34*	.71*
	410 – أقل من 700	3.39	.34*	1	.37*
	700دينار فأكثر	3.76	.71*	.37*	1
العلاقات الاجتماعية	400 دينار فما دون	3.32	1	.10*	.57*
	410 – أقل من 700	3.42	.10*	1	.47*
	700دينار فأكثر	3.89	.57*	.47*	1
الوضع الأكاديمي	400 دينار فما دون	2.96	1	.12*	.53*
	410 – أقل من 700	3.09	.12*	1	.41*
	700دينار فأكثر	3.49	.53*	.41*	1
الوضع الأسري	400 دينار فما دون	2.90	1	.13*	.80*
	410 – أقل من 700	3.03	.13*	1	.67*
	700دينار فأكثر	3.70	.80*	.67*	1

*دال عند مستوى الدلالة (α = 0.05)

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

يتبين من الجدول (16) وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائي ($\alpha = 0.05$) في جميع أبعاد جودة الحياة لدى الطلبة تعزى إلى المستوى الاقتصادي للأسرة، وجاءت الفروق لصالح المستوى الاقتصادي الأعلى (700 دينار فأكثر)، بمعنى أنه كلما زاد المستوى الاقتصادي للأسرة يرتفع مستوى جودة الحياة لدى الطلبة.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: الذي نص على "ما القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد؟

للإجابة عن هذا السؤال وتحديد نسبة القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد تم حساب معامل الانحدار الخطي البسيط، بطريقة (Stepwise) والجدول (19) يوضح القيم.

الجدول (19)

نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في إربد

المتنبئ	معامل الانحدار المعياري Beta	معامل الانحدار غير المعياري B	St. Error	معامل الارتباط R	التباين المفسر R2	T	مستوى الدلالة
المقدار الثابت		-.07	.09			-.72	.47
التنظيم الانفعالي	.82	1.02	.03	.82	.67	36.91	.00

*المتغير التابع: جودة الحياة

*المتنبئ: التنظيم الانفعالي

يظهر من الجدول (19) أن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة علاقة ارتباطية موجبة، ودالة إحصائياً، حيث بلغ معامل الارتباط (.82)، بدلالة إحصائية بلغت (.00)، وهي دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، أما بالنسبة لقدرته التنبؤية، فقد ظهر من جدول تحليل الانحدار الخطي البسيط وجود قدرة تنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة، حيث بلغ التباين المفسر للتنظيم الانفعالي من التفسير الكلي ما نسبته (0.67)، وكانت قيمة (ت) (36.91)، وبدلالة إحصائية (0.00)، مما يشير إلى قوة الدلالة الإحصائية.

© Arabic Digital Library Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

هدفت هذه الدراسة الكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد، وقد تم عرض النتائج، وفيما يلي مناقشتها وتفسيرها، وذلك حسب ترتيب الأسئلة:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: الذي نص على "ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد؟"

كشفت نتائج هذا السؤال أنّ مستوى التنظيم الانفعالي ككل جاء متوسطًا، وجاء مجال التوجه نحو الهدف بالمرتبة الأولى، بينما جاء مجال قبول الانفعالات بالمرتبة الأخيرة، وجاءت الأبعاد (قبول الانفعالات، والتوجه نحو الهدف، والوعي الانفعالي، التحكم الانفعالي) بدرجة متوسطة.

يظهر من نتائج السؤال الأول أن الطلبة لم يظهروا درجات عالية من التنظيم الانفعالي، فتنظيمهم الانفعالي لم يكن بالمستوى المقبول، كما أنه لم ينخفض لدرجة كبيرة، حيث كان في حدود المتوسط، مما يدل على أن الطلبة يمارسون مهارات التنظيم الانفعالي ولكن ليس بالمستوى المرتفع والمطلوب.

وربما يعود السبب في ذلك إلى أن مهارات التنظيم الانفعالي تحتاج إلى تدريب وممارسة مستمرة للأساليب والوسائل السليمة لتحقيق التوازن الانفعالي خاصة في المواقف الضاغطة، فهذه المهارة قدرة فردية ذاتية وتحتاج إلى تدريب، وخبرات موجبة من الآخرين لحصول عملية النمذجة والتقليد لمهارات التنظيم الانفعالي، وربما لم يجد الطلبة الأنموذج المناسب لتقليد مهاراته في التنظيم الانفعالي سواء في المدرسة أم في البيت، لذلك يوجد

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

محاولات من الطلبة لتنظيم الانفعالات ولكنها ليست بالمستوى المطلوب. وما يدل على هذا التفسير ما ذهب إليه إيزنبرج وسبنراد (Eisenberg & Spinrad, 2004, 336) إلى أن تنظيم الانفعالات قدرة فردية في تنظيم الفرد لمشاعره الذاتية كالخوف والغضب والحزن والفرح، ومحاولاته لتعديل انفعالاته وضبطها، والتحكم بها من خلال ممارسة عدة أساليب لتحقيق التكيف وإنجاز الأهداف.

يمكن تفسير نتيجة هذا السؤال في محدودية دور المدرسة في تنشئة الجيل، واقتصارها على الاهتمام بالجانب المعرفي، والتحصيل الدراسي لدى الطلبة، وإهمال الجوانب الانفعالية لدى الطلبة، حيث أصبح دور المدرسة يقتصر على الحفظ والتلقين، والنظر إلى الطالب على أساس أنه متلقي يقوم بعملية التخزين والاسترجاع فقط، وإهمال جوانب الشخصية الإنسانية الأخرى، وهذا أثّر على قدرات الطالب الانفعالية والاجتماعية. وللتأكيد على ضرورة شمول التنشئة الأسرية والمدرسية لجميع جوانب الإنسان فقد أشار عناسوة والرشدان (2011) إلى أن التربية يجب ألا تقتصر على جانب واحد فقط، كالجانب المعرفي أو التحصيلي؛ بل يجب التركيز على جميع الجوانب الخلقية، والعقلية، والاجتماعية، والانفعالية، والجسمية.

كما قد يعود السبب إلى طبيعة السياقات الاجتماعية التي يعيشها الفرد في المدرسة والشارع والمجتمع والبيت، والتي ينتشر فيها الانفعال وقلة الاتزان والضبط، فتجد الطلبة في المدرسة خاصة المرحلة الأساسية العليا والثانوية وهي مرحلة المراهقة يبحثون عن إثبات ذواتهم من خلال الانفعال والصراخ وإثبات القوة الجسدية، مما يقلل من مستوى ضبطهم لانفعالاتهم، كما أنهم في هذه المرحلة ينجرون خلف عواطفهم ومشاعرهم الذاتية ويقلّ مستوى وعيهم الذاتي بخطورة الانفعالات على أنفسهم وذواتهم.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومما يدل التفسير السابق ما ذهبت إليه اليامي (2014) إلى أن البيئة التي يعيش فيها الفرد لها أهمية كبيرة في بناء الشخصية، حيث تتيح له مختلف الفرص والمواقف التي تحقق حاجاته، وتنمي ميوله واستعدادته، والمدرسة إحدى تلك البيئات التربوية، نظراً لأن الطالب يقضي فيها جزءاً كبيراً من يومه، ومن ثم تقع على المدرسة مسؤولية كبيرة في تنمية شخصيته في مختلف جوانبها المعرفية، والنفسية، والاجتماعية، والدينية، والفكرية.

كما قد يعود السبب في هذه النتيجة إلى التناقض الذي يعيشه الطالب في حياته المدرسية والاجتماعية، فالمدرسة تبحث عن المثالية، وتحاول تنمية الطالب معرفياً، وتساعده على تنمية مهاراته المختلفة، وتكوين اتجاهات موجبة، ولكن عندما يخرج إلى المجتمع يجد الصخب والانفعال خاصة في الشوارع، والنوادي، والتجمعات، وانخفاض قدرة المجتمع على ضبط انفعالاته، فيعيش في حيرة وارتباك بين ما الصورة المثالية في المدرسة، وما يجده في المجتمع والشارع.

كما قد يسهم الإعلام ووسائله المرئية والمسموعة وخاصة الأفلام والمسلسلات التي تغرس في نفس الطالب صورة لشخصية البطل الذي يترك العنان لانفعالاته وأهوائه، ولا يستطيع السيطرة على نفسه في مواقف الغضب والانزعاج، فتجده يفقد التركيز في مثل هذه المواقف، ويعود إليه وعيه بعد ساعات، فهذه الصورة النمطية للبطولة في الأفلام تعمل على خفض مستويات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة، وتبقى في حدود المتوسط لوجود قوة جذب موجبة أخرى تدعو الطالب إلى ضبطه لانفعالاته ووعيه بها، وتساعده على التركيز في مهماته للتوجه نحو أهدافه، فهذه القوى المتصارعة التي يواجهها الطالب في حياته تؤدي إلى توسط قدرته على التنظيم الانفعالي. حيث ترى الدويكات (2016) أنّ وسائل الإعلام بكافّة أنواعها وأشكالها من أخطر المؤثّرات التي قد تؤثر على حياة أبنائنا؛ وذلك لأنّها سهلة الوصول إليهم، فلم تعد هناك

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

أي حدودٍ أو حواجز لعبور هذه الوسائل، وهي سلاحٌ ذو حدين، واستخدام الفرد لها هو من يُحدّد مدى نفعها أو ضررها، وتؤثر على الأبناء بشكلٍ إيجابي وسلبي معاً. كما ترى العوامي (2011) إنّ وسائل الإعلام تشكل تحدّيًا لدور الأسرة ودور المربين، وتكاد تسحب البساط من الوسائل التربوية التعليمية الأخرى؛ إذ تشير إحدى الإحصائيات إلى أنّ الطالب يقضي وقتاً يعادل الوقت الذي يقضيه في المدرسة.

وأحياناً تسهم قوى الجذب الإيجابي في المجتمع والمدرسة والأسرة لتعليم الطلبة بعض مهارات التنظيم الانفعالي، والتي تكوّن لدى الفرد إدراك بأهمية التنظيم الانفعالي لتحقيق التكيف الاجتماعي مع المدرسة ومع جماعات الرفاق في المدرسة والمجتمع، بالإضافة إلى أن التنظيم الانفعالي يساعد الفرد لفهم انفعالاته ووعيه بها، وارتفاع قدرته على التركيز بأهدافه، مما يساعده في تحقيق طموحاته وتركيز قواه وجهده نحو تحقيق الأهداف التي يسعى إليها، وهذا بدوره يؤدي إلى ارتفاع مستوى التنظيم الانفعالي ليحدث توازن مع قوى الجذب السالبة ويصل الفرد إلى درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي.

وجاء مجال التوجه نحو الهدف بالمرتبة الأولى، بينما جاء مجال قبول الانفعالات بالمرتبة الأخيرة، وجميعها جاءت بتقدير متوسط، وربما يعود السبب في ذلك إلى إلى طبيعة المرحلة الدراسية لعينة الدراسة التي تم التطبيق عليها، حيث شملت طلبة الصفوف السابع والتاسع والحادي عشر، وهذه المرحلة عادة يكون فيها تقرير مصير للطالب، وتحتاج إلى بذل مجهود أكبر لتحقيق الهدف الذي يطمح له الطالب سواء في التصنيف الأكاديمي في المرحلة الثانوية أم التجهيز لمرحلة التوجيهي وتقرير المصير في المرحلة الجامعية أو المهنية، لذلك عادة ما يرتفع مستوى تركيز الطلبة وتوجههم نحو أهدافهم حتى في المواقف المزعجة والضاغطة.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما كشفت النتائج أن مستوى مجال قبول الانفعالات لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد جاء متوسطًا، وقد يعود السبب في ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية لعينة الدراسة، حيث تساعدهم على تحديد انفعالاتهم وقبولها، وتحديد شعورهم نحوها، فالخجل مفهوم يدركه المراهقون، وقد يخجلون من أنفسهم عندما تظهر عليهم مشاعر الإنزعاج وعدم القدرة على تنظيم انفعالاتهم خاصة أمام رفاقهم.

وأن مستوى مجال الوعي الانفعالي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة إربد جاء متوسطًا، وربما يعود السبب في وضوح مشاعر الفرد تجاه الآخرين إلى أن مرحلته العمرية والنمائية تساعده على الوعي بانفعالاته ومشاعره نحو الآخرين، كما أن الطلبة في هذه المرحلة عادة ما يفصحون عن مشاعرهم نحو غيرهم، وهذا متطلب مهم لتكوين جماعات الرفاق في هذه المرحلة، وبنائها على اتفاق المشاعر الموجبة بين الرفاق ووضح مشاعرهم تجاه غيرهم، بالإضافة إلى التوافق الأكاديمية والاجتماعي والميول والرغبات بينهم مما يؤدي إلى توافقهم في المشاعر تجاه بعضهم لتكوين جماعات رفاق في المدرسة والمجتمع، لذلك هذه الفقرة جاءت بالمرتبة الأولى.

وأن مستوى مجال التحكم الانفعالي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة إربد جاء متوسطًا، وقد يعود السبب في ذلك إلى تعلم الطلبة من المدرسين والأهل في البيت إلى ضرورة تحسين المزاج واتباع وسائل متنوعة لتحسين المزاج، وتحقيق الاتزان الانفعالي لتحقيق الأهداف الدراسية والشخصية، كما أن الطلبة قد يتعلمون من بعضهم وسائل تحسين المزاج ويتبادلون هذه الخبرات بين بعضهم البعض.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة فريد وجابمان (Fried & Chapman, 2012)، ومع نتائج دراسة سلوم (2015)، ونتائج دراسة قرمان (2016) التي توصلت نتائجها إلى أن مستوى تنظيم الانفعالات لدى الطلبة كان متوسطاً،

واختلفت نتائج الدراسة الحالية في هذا السؤال مع نتائج دراسة أونشاري وكينجو (Onchwari & Keengw, 2011)، ومع نتائج دراسة ناكاميتشي (Nakamichi, 2017) التي كشفت عن ارتفاع مستويات التنظيم الانفعالي لدى الأطفال، وربما يعود الاختلاف في النتائج إلى طبيعة العينة، حيث إن عينة تلك الدراسات الأطفال، في حين عينة الدراسة الحالية المراهقين، وهذا السبب الذي كان سبباً للاختلاف في النتيجة، فالعمر له علاقة قوية في التنظيم الانفعالي.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: الذي نص على "ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد"؟

كشفت نتائج السؤال الثاني أنّ مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد جاء متوسطًا، وجاء مجال العلاقات الاجتماعية بالمرتبة الأولى، بينما جاء مجالا الوضع الأكاديمي والوضع الأسري بالمرتبة الأخيرة.

إنّ عينة الدراسة الحالية لم تحصل على تقديرات مرتفعة من جودة الحياة، كما أنها لم تنخفض إلى المستوى المتدني، مما يدل على وجود مستويات من جودة الحياة، ولكنها دون المستوى المطلوب. وترى الباحثة أن جودة الحياة قد تتأثر بالعديد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والصحية والتعليمية، وبما أن مجتمع الدراسة الذي تم اختياره عادة ما يتركز في الوسط في تحقيق الخدمات الاجتماعية والاقتصادية والصحية فمن المنطقي أن يأتي مستوى جودة الحياة في المستوى المتوسط، ومما يدلل على هذا التفسير ما ذهب إليه ميتشل

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(Mitchell, 2000) في أن النماذج النظرية لجودة الحياة اقترحت ستة مؤشرات للحكم على جودة الحياة لدى الناس هي: الصحة، والأمان، والتطور الذاتي، والتطور الاجتماعي، والموارد البيئية، وجودة الخدمات، فارتفاع هذه المؤشرات يدل على ارتفاع مستوى جودة الحياة والعكس أيضاً.

ومن الأدلة التي أكدت على هذه التفسير السابق نتائج دراسة مارجينيان (Marginean) المشار إليها في (Badicu & Balint, 2017) والتي قارنت مستويات جودة الحياة في أوروبا، وتبين أن هناك اختلافات كبيرة في جودة الحياة عند مقارنة مختلف البلدان، فجودة الحياة كانت الأفضل في بلدان الشمال الأوروبي، وهي الدول الأفضل في المستويات الاقتصادية والاجتماعية، والأسوأ في جنوب وشرق أوروبا وهي الدول الأدنى في المستويات الاجتماعية والاقتصادية

إنّ مستوى مجال العلاقات الاجتماعية لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة إربد جاء بالمرتبة الأولى، بمستوى متوسط، وقد يعود السبب إلى أن الطلبة في هذه المرحلة يميلون إلى تكوين صداقات وجماعات رفاق، ويتبادلون مشاعر الرضا والمحبة عند تكوين صداقاتهم؛ لذلك يشعرون بالقبول والمحبة بين أصدقائهم، كما أنهم يحافظون على صداقاتهم لفترة طويلة.

ومن الأدلة النظرية التي تدعم هذه النتيجة ما ذهبت إليه عدنان وبسام (2005) إلى أن أهم خصائص النمو الاجتماعي في هذه المرحلة العمرية اندماج الطلبة مع جماعات الأصدقاء والرفاق، واتساع دائرته الاجتماعية، والبدء بالشعور والولاء لجامعات الرفاق، كما أن التفاعل الاجتماعي يصبح على أشده، ويشوبه التعاون والولاء والتنافس، لذلك فمن الطبيعي أن يأتي مستوى مجال العلاقات الاجتماعية بالمرتبة الأولى في جودة الحياة.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وأنّ مستوى مجال الصحة الجسدية لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة إربد جاء متوسطًا، وقد يعود السبب في ذلك إلى أن طبيعة المرحلة العمرية، وهي مرحلة المراهقة لأفراد عينة الدراسة تميل إلى ممارسة الرياضة وحبها بدرجة كبيرة، مما يؤدي إلى شعورهم بالمتعة عند ممارستهم الرياضة.

وأنّ مستوى مجال الصحة النفسية لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة إربد جاء متوسطًا، وقد يعود ذلك إلى ثقة الطلبة في هذه المرحلة بقدراتهم الزائدة، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات تفاؤلهم بالمستقبل.

وجاء مجال الوضع الأكاديمي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة إربد بالمراتب الأخيرة، وبمستوى متوسط، وربما يعود السبب في ذلك إلى طبيعة الثقافة المدرسية في بعض المدارس، والتي تهمل ميول الطلبة ورغباتهم، وتتجاهل شخصيتهم، وتتبع النظم التقليدية التي تقلل من مساحات الطلبة في العملية التعليمية، مما يؤدي إلى تدني الشعور بالرضا عن المدارس ومحاولة التغيب عنها لعدم شعورهم بالرضا، كما قد يعود السبب إلى التدني العام في مستويات التحصيل الدراسي لدى الطلبة في المدارس الحكومية في مختلف الجوانب الأكاديمية، وعدم قدرتهم للوصول إلى مستوى التوقعات التي يضعها الآباء لأبنائهم؛ مما يؤدي إلى شعورهم بعدم التميّز في مدارسهم.

وأنّ مستوى مجال الوضع الأسري لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة إربد جاء بالمرتبة الأخيرة وبمستوى متوسط، وقد يعود ذلك إلى تدني مستويات إشراك الوالدين للأبناء في القرارات الأسرية، مما يؤدي إلى شعورهم بفقدان التعاون في الأسرة، فالآباء تقع عليهم جميع المسؤوليات في الأسرة.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ومما يدل على التفسير السابق لحصول المجالين الأكاديمي والأسري بالمرتبة الأخيرة ما أشارت إليه العوامي (2011) في أنّ وسائل الإعلام المرئي والاجتماعي تكاد تسحب البساط من الوسائل التربوية التعليمية الأخرى كالمدرسة والأسرة، وتشكل تحدِّيًا لدور الأسرة ودور المربين في المدرسة، إذ تشير إحدى الإحصائيات إلى أنّ الطالب يقضي وقتاً في وسائل الإعلام يعادل الوقت الذي يقضيه في المدرسة. وهناك دليل آخر على التفسير السابق أشار إليه عثمان (2006) وهو أن الطلبة في هذه المرحلة العمرية يتأثرون بجماعات الرفاق أكثر من تأثرهم بالمدرسة أو البيت، لذلك تُعد جماعة الرفاق من أشد الجماعات تأثيراً في تكوين أنماط السلوك الأساسية لدى الطالب.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية في هذا السؤال مع نتائج دراسة شين ولين (Chen & Lin, 2014)، ومع نتائج دراسة هانج ووانج وتانج ويو (Huang, Wang, Tang & Yu, 2017) التي توصلت نتائجها إلى حصول طلبة المدارس على مستوى متوسط في جودة الحياة.

واختلفت نتائجها مع نتائج دراسة أميري وآخرون (Amiri & et.al, 2010)، ومع نتائج دراسة باديسو وبالينت (Badicu & Balint, 2017)، ونتائج دراسة ديمرسي وديمرسي وديمرسي (Demirci, Demirci, & Demirci, 2017) التي كشفت نتائجها عن ارتفاع مستويات جودة الحياة لدى الطلبة المراهقين، وربما يعود السبب في الاختلاف بين نتائج الدراسة الحالية ونتائج تلك الدراسات إلى اختلاف البيئة مع بيئة الدراسة الحالية، وما يترتب عليه من اختلاف في الثقافة، والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، ومستوى الرفاهية بين تلك البيئات، مما أدى إلى اختلاف مستوى جودة الحياة.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: الذي نص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد تعزى إلى متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة"؟

- دلالة متغير الجنس في التنظيم الانفعالي

كشفت نتائج هذا السؤال عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر متغير الجنس في الدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي، وجميع الأبعاد باستثناء مجال "الوعي الانفعالي"، حيث ظهر فيه فروق إحصائية وكانت الفروق لصالح الذكور، حيث كان متوسطهم الحسابي أعلى من متوسط الإناث.

وربما تعزى هذه النتيجة إلى أن الطلبة الذكور والإناث يدرسون في مدارس متقاربة من حيث الأساليب التربوية والتدريسية، وأن المعلمين والمعلمات يتوافقون في مستويات تأهليهم التربوي والأكاديمي؛ لذلك فإنّ توجيههم التربوي للطلبة في هذه الجوانب تكون في العادة متوافقة، مما يؤدي إلى اتفاقهم في القدرة على التنظيم الانفعالي، كما أن أسرة الطلبة من مستويات اجتماعية وثقافية واقتصادية متقاربة إلى حدٍ ما، مما يؤدي إلى توافقهم في مستويات وأنماط التنشئة الأسرية، وهذا بدوره يؤدي إلى توافقهم في القدرة على التنظيم الانفعالي، وأخيراً إن المرحلة العمرية والنمائية للطبة متوافقة، لذلك فقدراتهم الشخصية على تنظيم الانفعالات متقاربة بناء على مرحلتهم العمرية ومتطلباتها النمائية.

وقد يعود السبب في عدم وجود فروق إحصائية بين الذكور والإناث إلى طبيعة التنشئة الأسرية في هذا العصر، والتي تعطي اهتمامًا للإناث كما هو لدى الذكور، وتقدم لهنّ فرص متساوية لبناء شخصياتهم، مما أدى إلى تقليص الفجوة بين الذكور والإناث في قدرتهم على التنظيم الانفعالي.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة فريد وجابمان (Fried & Chapman, 2012)، ومع نتائج دراسة سلوم (2015)، ونتائج دراسة قرمان (2016)، ومع نتائج دراسة منجو وباسافاراجابا (Manju & Basavarajappa, 2016) التي توصلت نتائجها إلى أنه لا يوجد فروق إحصائية في التنظيم الانفعالي تعزى إلى متغير الجنس.

واختلفت نتائج الدراسة الحالية في هذا السؤال مع نتائج أونشاري وكينجو (Onchwari & Keengw, 2011) التي كشفت نتائجها أنّ الإناث كان لديهن مستوى تنظيم انفعالي أعلى من الذكور، وقد يعود السبب في اختلاف النتائج مع الدراسة الحالية إلى اختلاف المرحلة العمرية في تلك الدراسات، حيث تمت على فئة الأطفال، أما الدراسة الحالية فتمت على عينة المراهقين، وهذا أدى إلى اختلاف النتائج في الفروق الإحصائية حسب متغير الجنس.

- **دلالة متغير المستوى الاقتصادي في التنظيم الانفعالي**

وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر المستوى الاقتصادي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي، وجاءت الفروق لصالح المستوى الاقتصادي الأعلى (700 دينار فأكثر)، بمعنى أنه كلما زاد المستوى الاقتصادي للأسرة يرتفع مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة.

وربما يعود السبب في ذلك إلى أن المستويات الاقتصادية قد تؤثر في التنظيم الانفعالي لدى الفرد، فالوضع الاقتصادي المرتفع يؤدي إلى تحقيق ارتياح نفسي لدى الفرد، ويبعده عن الضغوط النفسية والاضطرابات، ويساعده على تحقيق متطلباته الشخصية والاجتماعية، لذلك يبقى الفرد بعيداً عن المشكلات والاضطرابات الناتجة عن المستوى الاقتصادي، ويعيش في بيئة مادية وأسرية واجتماعية آمنة، مما يؤدي إلى اتزانه الانفعالي، وارتفاع قدرته على التنظيم الانفعالي.

© Arabic Digital Library Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

اتفقت نتائج الدراسة الحالية في هذا السؤال مع نتائج أونشاري وكينجو (Onchwari & Keengw, 2011) التي كشفت نتائجها أنّ الأطفال ذوي المستويات الاقتصادية الأعلى لديهم تنظيم انفعالي أعلى من الأطفال ذوي المستويات المتدنية. ولا يوجد دراسات اختلفت في نتائجها مع نتائج السؤال الحالي وذلك لقلة الدراسات التي تناولت متغير المستوى الاقتصادي.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: الذي نص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في مستوى جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد تعزى إلى متغيري الجنس والمستوى الاقتصادي للأسرة"؟

- **دلالة متغير الجنس في جودة الحياة**

لم تكشف نتائج الدراسة فروق ذات دلالة إحصائية (α = 0.05) تعزى لأثر متغير الجنس في الدرجة الكلية لجودة الحياة، وجميع الأبعاد باستثناء مجال "العلاقات الاجتماعية"، حيث ظهر فيه فروق إحصائية وكانت الفروق لصالح الذكور، حيث كان متوسطهم الحسابي أعلى من متوسط الإناث.

يظهر من نتيجة هذا السؤال أن الطلبة لا يختلفون في جودة الحياة بناء على جنسهم، فالذكور والإناث يتوافقون في مستويات جودة الحياة، وربما يعود السبب في ذلك إلى اتفاق الذكور والإناث في تحقيق العوامل والمؤشرات التي تؤدي إلى تحقيق جودة الحياة، ومن أهم هذه المؤشرات الجوانب الاقتصادية والاسرية الاجتماعية، والنفسية، والمدرسية، والصحية وغيرها، فطلبة عينة الدراسة من بيئة متقاربة في التركيب السكاني، والتركيب الأسري، والمستويات الاقتصادية، وجميعهم من المدارس الحكومية، لذلك فإن هذا التوافق في المؤشرات يؤدي إلى توافقهم في مستويات جودة الحياة.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما قد يعود السبب في ذلك إلى الوعي الاجتماعية والأسري والتربوي لدور كل من الذكور والإناث في المجتمع، وأهميتهم في تحقيق النمو الاجتماعي والاقتصادي، لذلك فالمجتمع بحاجة لكل من الذكور والإناث، وهذا ساهم في إعطاء الأنثى جميع المكتسبات التي قد يحصل عليها الذكر سواء في التعليم أم التربية الأسرية أم التخصصات الأكاديمية والجامعية، أم الوظائف والمهن، وهذا بدوره يؤدي إلى شعور المرأة بالعدالة الاجتماعية، وتحقيق مستويات من جودة الحياة قريبة من مستويات الذكور.

أما من ناحية وجود فروق إحصائية للذكور في مجال العلاقات الاجتماعية مقارنة مع الإناث، فقد يعود ذلك إلى اتساع حجم المساحة التي تعطى للذكور وحرية الحركة والخروج من البيت مقارنة مع الأنثى، وهذا بدوره يؤدي إلى توطيد علاقاته الاجتماعية مع زملائه في المدرسة وأفراد المجتمع المحلي، ويؤدي إلى تميز الذكور في هذا الجانب مقارنة مع الإناث.

اتفقت نتائج الدراسة الحالية جزئياً في مع نتائج دراسة شين ولين (Chen & Lin, 2014)، ومع نتائج دراسة منجو وباسافاراجابا (Manju & Basavarajappa, 2016) التي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة تعزى إلى متغير الجنس.

اختلفت نتائج الدراسة الحالية في هذا السؤال مع نتائج دراسة أميري وآخرون (Amiri & et.al, 2010).

- **دلالة متغير المستوى الاقتصادي في جودة الحياة**

ووجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha = 0.05$) تعزى لأثر المستوى الاقتصادي في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لجودة الحياة، وجاءت الفروق لصالح المستوى الاقتصادي الأعلى

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(700 دينار فأكثر)، بمعنى أنه كلما زاد المستوى الاقتصادي للأسرة يرتفع مستوى جودة الحياة لدى الطلبة.

عند النظر في هذه النتيجة يتبين توافقها مع واقع الحال، وطبيعة المؤشرات والعوامل المؤثرة في جودة الحياة لدى الأفراد، حيث يعد المؤشر الاقتصادي من أهم المؤشرات التي تؤثر في جودة الحياة لدى الفرد، لذلك فإن الطلبة ذوي المستوى الاقتصادي المرتفع مستوى جودة الحياة لديهم أعلى من الطلبة الأقل في مستواهم الاقتصادي. ومن الأدلة التي أكدت على هذه التفسير السابق نتائج دراسة مارجينيان (Marginean) المشار إليها في (Badicu & Balint, 2017) والتي قارنت مستويات جودة الحياة في أوروبا، وتبين أن هناك اختلافات كبيرة في جودة الحياة عند مقارنة مختلف البلدان، فجودة الحياة كانت الأفضل في بلدان الشمال الأوروبي، وهي الدول الأفضل في المستويات الاقتصادية، والأسوأ في جنوب وشرق أوروبا وهي الدول الأدنى في المستويات الاقتصادية.

وعندما نقول أن جودة الحياة ترتبط بمستويات الرفاه لدى الفرد سواء في العناية الصحية، أم المستوى المعيشي، والسكن المميز، وتوفير الخدمات العامة، والاحتياجات الشخصية، وتوفير الأنشطة اليومية والوسائل والأساليب الخاصة بالرفاه الشخصي، وغيرها من خدمات فإنها مرتبطة بشكل رئيس بالجانب الاقتصادي ومستوى الدخل لدى الفرد، فمن يملك القدرة الاقتصادية يوفر هذه الخدمات، ويحقق مستويات مقبولة من جودة الحياة، ومن لا يستطيع توفيرها فإنه سيعاني من توفير مستوى مقبول من جودة الحياة، لذلك فإنه من الطبيعي أن يرتفع مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ذوي الدخل الأسري الأعلى مقارنة مع الطلبة ذوي الدخل الأسري الأقل.

© Arabic Digital Library- Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

وقد دلّ على هذا التفسير ما ذهب إليه يانغ ولين ووانج ولو (Yang & et.al, 2017) إلى أن أهمية جودة الحياة مكتسبة من ارتباطها بالرفاه الذاتي المدرك من قبل الفرد في جوانب حياته، والتي من أهمها: الرفاه الصحي، والعناية الصحية، والصحة العقلية، والأنشطة اليومية والعمل، والصحة النفسية.

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: الذي نص على "ما القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي في جودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد؟

كشفت نتائج هذا السؤال أن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة علاقة ارتباطية موجبة، ودالة إحصائياً، حيث بلغ معامل الارتباط (.86)، بدلالة إحصائية بلغت (.00)، وهي دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، أما بالنسبة لقدرته التنبؤية، فقد ظهر من جدول تحليل الانحدار الخطي البسيط وجود قدرة تنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة، حيث بلغ التباين المفسر للتنظيم الانفعالي من التفسير الكلي ما نسبته (0.67)، وكانت قيمة (ت) (36.91)، وبدلالة إحصائية (0.00)، مما يشير إلى قوة الدلالة الإحصائية.

يظهر من خلال نتائج السؤال الخامس العلاقة الارتباطية القوية والموجبة بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لدى الطلبة، كما أن التنظيم الانفعالي يتنبأ بمستوى مرتفع وقدرة عالية على جودة الحياة لدى الطلبة، وأن مستوى التباين المفسر للتنظيم الانفعالي في جودة الحياة كانت نسبته مرتفعة وبدلالة إحصائية، وباقي النسب الأخرى تعود لعوامل أخرى قد تكون جوانب مادية وغيرها.

وقد يعود السبب في ذلك إلى أن متغير جودة الحياة لدى الناس يعتمد على جانبين مهمين هما الجانب المادي والجانب النفسي، ويعد التنظيم الانفعالي من الجانب النفسي الانفعالي المهم في التنبؤ بجودة حياة عالٍ لدى الفرد، ويدل على ذلك ما أشار إليه ني وروستامي

© Arabic Digital Library-Yarmouk University
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

(Nei & Rostami, 2014) في أن التنظيم الانفعالي يعد متغير مهم في التنبؤ بجودة الحياة لدى الأفراد، وما أشار إليه نيكمانيش وشيرازي وفرازينزاهد (Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017) إلى أن التنظيم الانفعالي توقع ما نسبته (0.37) من التباين في الأبعاد الصحية العامة لنوعية الحياة.

ويرتبط التنظيم الناجح للانفعالات بقدرة الفرد على استخلاص معاني الحياة وتحقيق مستوى من الجودة الحياتية، أو السعادة، فالأفراد الذين يعانون من عدم ضبط انفعالاتهم، ويعانون من مشاكل انفعالية، عادة ما يجدون صعوبة في التفكير في معنى أعمالهم، وصناعة السعادة والجودة لحياتهم، في حين إنّ الذين يستطيعون ضبط النفس لديهم قدرة على الوعي بمشاعرهم وتنظيمها وضبطها، وصناعة أسلوب في الحياة يتسم بالجودة والفعالية، والقدرة على مواجهة الأحدث الضاغطة والإثارات الانفعالية.

ومن الأدلة على هذا التفسير ما ذهب إليه بارك ويو (Park & Yoo, 2016) في أن التنظيم الانفعالي هو نوع من التنظيم الذاتي الذي يشتمل على عدة مكونات تنظيمية للانفعالات منها: السيطرة، والتقييم، وردود الأفعال التكيفية الانفعالية التي تسهم في تحقيق الأهداف الشخصية، وربما تسهم في تحسين نوعية الحياة لدى الفرد.

واتفقت نتائج هذا السؤال كلياً مع نتائج دراسة ني وروستامي (Nei & Rostami, 2014) التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تنظيم الانفعالات وجودة الحياة لدى عينة الدراسة، وأنّ التنظيم الانفعالي يتنبأ بما نسبته (28%) بجودة الحياة لدى.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

كما اتفقت كلياً مع نتائج دراسة نيكمانيش وشيرازي وفرازينزاهد (Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي وجميع مجالات جودة الحياة، وأنّ نتائج تحليل الانحدار للتنظيم الانفعالي توقع (37%) من التباين في نوعية الحياة. واتفقت النتائج مع نتائج دراسة منجو وباسافاراجابا (Manju & Basavarajappa, 2016) التي الكشف عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التنظيم الانفعالي وجودة الحياة لدى المراهقين.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية جزئياً في مجال واحد وهو الوضع الأكاديمي مع نتائج دراسة فريد وجابمان (Fried & Chapman, 2012) التي توصلت نتائجها إلى أن التنظيم الانفعالي يتنبأ في مستوى مشاركة الطلبة للمهمات التعليمية. كما اتفقت جزئياً في مجال العلاقات الاجتماعية مع نتائج دراسة كزيكيو (Kuzucu, 2016) حيث كشفت نتائج الارتباط وتحليل الانحدار إلى الأثر الكبير للتنظيم الانفعالي في حل المشكلات الاجتماعية عند المراهقين، واتفقت نتائج الدراسة الحالية جزئياً في مجال العلاقات الاجتماعية مع نتائج دراسة ناكاميتشي (Nakamichi, 2017) التي كشفت عن دور التنظيم الانفعالي الكبير في تفضيلات الأقران، وتكوين العلاقات الاجتماعية والصداقات بين الطلبة.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

توصيات الدراسة:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يأتي:

- في ضوء المستوى المتوسط للتنظيم الانفعالي ينبغي اهتمام المرشدين والمعلمين والمديرين بمهارات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة، وتدريبهم على هذه المهارات سواء في المنهاج الدراسي أم من خلال أنشطة إثرائية ولاصفية.
- بناء على المستوى المتوسط لجودة الحياة من المفروض توجيه أنظار التربويين للاهتمام بجودة الحياة ومؤشراتها في المدارس الأردنية في مختلف الجوانب المادية والنفسية، ووضع البرامج التربوية والإرشادية، والاهتمام بالأنشطة التدريبية التي تزيد من مستوى هذا المتغير لدى الطلبة
- اعتماد على نتائج القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي في جودة الحياة، لا بد من مراعاة الجوانب الانفعالية الخاصة بتنظيم وإدارة الطلبة لانفعالاتهم وتأهيلهم في هذا الجانب لتحقيق جودة الحياة لديهم.
- إجراء دراسات تربوية لبحث علاقة التنظيم الانفعالي بمتغيرات أخرى ذات علاقة مثل المرحلة النمائية، والتحصيل الدراسي، والمهارات الاجتماعية، والعنف، وغيرها.
- إجراء دراسات تربوية لبحث علاقة جودة الحياة بمتغيرات أخرى ذات علاقة مثل المستوى الثقافي للأسرة، وأثر الحروب واللجوء السوري على جودة الحياة لدى الطلبة الأردنيين، وغيرها.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

أبو رياش، حسين والصافي، عبدالحكيم وعمرو، أميمة وشريف، سليم. (2006). *الدافعية والذكاء العاطفي*. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

جولمان، دانييل. (2001). *الذكاء الانفعالي*. ترجمة: ليلى الجبالي، الطبعة الأولى، سلسلة عالم المعرفة، الكويت: مطابع الوطن.

الدويكات، سناء. (2016). دور وسائل الإعلام في تربية الأبناء. تم استرجاعه من موقع موضوع بتاريخ 2018/7/10م. من الموقع: http://mawdoo3.com.

سلوم، هناء. (2015). *استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات: دراسة مقارنة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة دمشق، دمشق، سوريا.

عثمان، إبراهيم. (2006). *سيكولوجية النمو عند الأطفال*. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع، ودار المشرق الثقافي.

عدنان، رانيا وبسام، رشا. (2005). *التنشئة الاجتماعية*. دار البداية، عمان.

عناسوة، سالم والرشدان، عبدالله. (2011). دور الأسرة والمدرسة الإسلامية في تكوين شخصية الطفل المسلم. *دراسات، العلوم التربوية، 38*، (6): 2112 – 2126.

العوامي، ثريا. (2011). الإعلام وأثره في التربية. *مجلة الواحة، 60*، (16)، تم استرجاعه من موقع المجلة على الأنترنت: http://www.alwahamag.com

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

قرمان، لينا. (2016). *العلاقة بين مستوى تنظيم الانفعالات ومستوى الغضب لدى طلبة المرحلة الإعدادية في منطقة حيفا*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمـــان، الأردن.

قطامي، يوسف. (2009). *مدخل إلى علم النفس*. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

نعيسة، رغداء. (2012) جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. *مجلة جامعة دمشـــق*، *28*، (1): 145- 181.

وزارة التربية والتعليم. (2018). *قسم التخطيط التربوي*. مديرية تربية اربد الأولى.

اليامي، مها. (2014). *دور المدرسة في تنمية الشخصية القيادية لتلميذ المرحلة الإبتدائيـــة مـــن منظور التربية الإسلامية دراسة استطلاعية من وجهة نظر المعلمات بمدينـــة نجـــران*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود، الرياض، السعودية.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المراجع الأجنبية:

Amiri, P., Ardekani, E., Farahani, S., Hosseinpanah, F., Varni, Ghofranipour, F., Montazeri, A & Azizi, F. (2010). Reliability and validity of the Iranian version of the Pediatric Quality of Life Inventory 4.0 Generic Core Scales in adolescents. *Quall Life Res, (19),* 1501- 1508.

Asadi, M. (2017). The role of family health and psychological well-being in the prediction of the students' quality of life. *Indian Journal of Positive Psychology, 8,* (1), 51- 54.

Badicu, G & Balint, L. (2017). The impact of leisure sports activities on the index of quality of life in adults. *Journal plus education*. *17*, (1): 286-299.

Bahi, G., Marcouyeux, A., Preau, M & Attia, T. (2013). Development and Validation of an Environmental Quality of Life Scale: Study of a French Sample. *Soc Indic Res*. 113: 903–913.

Bonanno, G. (2013). Meaning making, adversity, and regulatory flexibility. *Memory*, *21,* (1), 150-156.

Braun, P., Lind, K., Henderson, W., Brega, A., Quissell, D & Albino, J. (2015). Validation of a pediatric oral health-related quality of life scale in Navajo children. *Qual Life Res*. 24: 231–239.

Carolina, A., Arias, A., Alzate, J & Schmalbach, E. (2017). Construct and Criterion Validity of the PedsQL™ 4.0 Instrument (Pediatric Quality of Life Inventory) in Colombia. *International Journal of Preventive Medicine 8*, (57): 1- 8.

Cashwell, C., Giordano, A., King, K., Lankford, C & Henson, R. (2017). Emotion Regulation and Sex Addiction among College Students. *Int J Ment Health Addiction*. 15: 16–27.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Chen, S & Lin, S. (2014). The Latent Profiles of Life Domain Importance and Satisfaction in a Quality of Life Scale. *Soc Indic Res*, 116: 429–445.

Chou, C., Huang, C., Huang, Y., Lin, G., Huang, S., Lee, S., Hsieh, C. (2017). Comparison of construct validity of two short forms of Stroke-Specific Quality of Life scale. *Journal of Plos One, 6*, 1- 13.

Danisman, S., Iman, E., Demircan, Z & Yaya, D. (2016). Examining the psychometric properties of the Emotional Regulation Checklist in 4- and 5-year-old preschoolers. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, *14,* (3), 534-556.

Demirci, N., Demirci, P & Demirci, E. (2017). The Effect of School-based Exercise Practices of 9-11Year Old Girls Students on Obesity and Health-related Quality of Life. *Universal Journal of Educational Research 5,* (8): 1323-1331.

Eisenberg, N & Spinrad, T. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, *75*, (2): 334-339.

Emmerling, J & Goleman, D. (2003). *Emotional intelligence: Emotional in organization*.www.eiconsottium.org

Fried, L & Chapman, E. (2012). An investigation into the capacity of student motivation and emotion regulation strategies to predict engagement and resilience in the middle school classroom. *Australian Educational Researcher***,** *39*, (3), 295-311.

Garnefski, N & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*. *23,* (3), 141–149.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and deregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*, 41-54.

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*, 348-362.

Gross, J. (2003). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Society for Psychophysiological Research*. (*39*): 281-291.

Hanrahan, K., Amanda, H & Kevin, K. (2017). Emotional Expressivity and Emotion Regulation: Relation to Academic Functioning among Elementary School Children. *School Psychology Quarterly, 32*, (1), 75-88.

Huang, C., Wang, T., Tang, F & Yu, C. (2017). Development and validation of a Quality of Life Scale for elementary school students. *International Journal Of Clinical and Health Psychology*, 17, 180-191

Hyson, M. (2004). *The emotional development of young children: Building an emotion centered curriculum.* New York. Teachers College Press.

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

Kuzucu, K. (2016). Do Anger Control and Social Problem-Solving Mediate Relationships Between Difficulties in Emotion Regulation and Aggression in Adolescents? *Educational Sciences: theory & practice*, 16, (3), 849-866.

Luby, J. (2005). Depression. In C. H. Zeanah (Ed.), *Handbook of infant mental health* (2nd ed., pp. 382-396). New York: Guilford Press.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

Manju, H & Basavarajappa, K. (2016). Role of Emotion Regulation in Quality of Life. *The International Journal of Indian Psychology*. *4*, (1), 153- 160.

Martinz, M. (1997). The relation of emotional intelligence with selected areas of personal functioning imagination, *cognition & personality*, 17, 3-13.

Mayer, J & Salovey, P. (1997). *Emotional IQ Test*. Needham, MA: Virtual Knowledge.

Mitchell, G. (2000). *Indicators as tools to guide progress on the sustainable development pathway*. In R. J. Lawrence (Ed.), Sustaining human settlement: a challenge for the new millennium (pp. 55–104). North Shields, UK: Urban International Press.

Nakamichi, K. (2017). Differences in Young Children's Peer Preference by Inhibitory Control and Emotion Regulation. *Psychological*, 120, (5), 805–823.

Nei, R & Rostami, M. (2014). Role of honesty-humility, emotionality, extraversion, agreeableness conscientiousness and openness to experience personality dimensions, emotion regulation and stress coping strategies in predicting the quality of life in migraine peoples. *J Mazand Univ Med Sci. 24*, (112), 2- 11.

Nikmanesh, Z, Shirazi, M & Farazinezhad, F. (2017). Examining the Predictive Role of Emotional Self-Regulation in Quality of Life and Perception of Suffering among Patients with Breast Cancer. *Middle East Journal of Cancer*, *8,* (2), 93-101

Nota, L., Sores, S & Perry, J. (2006). Quality of life in adults with an intellectual disability: The Evaluation of Quality of Life Instrument. *Journal of Intellectual Disability Research*, *50*, (5), 371- 385.

Onchwari, G & Keengw, J. (2011). Examining the Relationship of Children's Behavior to Emotion Regulation Ability. *Early Childhood Educ*. 39, 279–284

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

Oxford Word Power. (1999). Oxf*ord University. Trade Marks of Oxford University*. New York: Oxford University Press.

Park, C & Yoo, S. (2016). Meaning in life and its relationships with intrinsic religiosity, deliberate rumination, and emotional regulation. *Asian Journal of Social Psychology*. *19*, 325–335.

Raphael, D., Brown, I & Renwick, R. (1999). Psychometric Properties of the Full and Short Versions of the Quality of Life Instrument Package: results from the Ontario province-wide study. *International Journal of Disability, Development and Education*. *46*, (2), 157- 158.

Silk, J., Steinberg, L & Morris, A. (2003). Adolescents emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74, 1869–1880.

Sobanski, E., Banaschewski, T., Asherson, P. (2010). Emotional lability in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): Clinical correlates and familial prevalence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 51*, 915-923.

Steinberg, L & Avenevoli, S. (2000). The role of context in the development of psychopathology: A conceptual framework and some speculative propositions. *Child Development*, 71, 66–74.

Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society* for *Research in Child Development, 59* (2-3)*,* 25-52.

Yang, W., Lin, C., Wang, F & Lu, M. (2017). Factors related to the improvement in quality of life for depressed inpatients treated with fluoxetine. *Yang et al. BMC Psychiatry*. *17*, (309), 2- 9.

Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics. 27*, (2), 155–68.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات

www.manaraa.com

الملحق (أ)

أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	الاسم	التخصص	الرتبة الأكاديمية	الجامعة
.1	أ.د محمد صوالحة	علم النفس التربوي	أستاذ	جامعة اليرموك
.2	أ.د فراس الحموري	علم النفس التربوي	أستاذ	جامعة اليرموك
.3	أ.د صباح العجيلي	علم نفس الطفل	أستاذ	جامعة الأسراء
.4	أ.د نزيه حمدي	الإرشاد النفسي والتربوي	أستاذ	جامعة عمان العربية
.5	أ.د هناء حسين الفلفلي	علم نفس الطفل	أستاذ	جامعة الأسراء
.6	أ.د بسام موسى قطّوس	اللغة العربية وآدابها	أستاذ	جامعة اليرموك
.7	أ.د شذى العجيلي	الإرشاد النفسي والتربوي	أستاذ	جامعة عمان العربية
.8	د. عمر شواشرة	علم النفس التربوي	أستاذ مشارك	جامعة اليرموك
.9	د. علي جروان	علم النفس التربوي	أستاذ مشارك	جامعة اليرموك
.10	د. سهيلة بنات	الإرشاد النفسي والتربوي	أستاذ مشارك	جامعة عمان العربية
.11	د. عبدالرؤوف اليماني	علم النفس التربوي	أستاذ مشارك	جامعة الإسراء
.12	د. علاء الدين عبيدات	علم النفس التربوي	أستاذ مساعد	جامعة اليرموك
.13	د. محمد علي بني خالد	علم نفس الطفل	أستاذ مساعد	جامعة الأسراء
.14	د. حنان جميل هلسه	علم النفس الاجتماعي	أستاذ مساعد	جامعة الأسراء
.15	د. خلدون ابراهيم الدبابي	علم النفس التربوي	أستاذ مساعد	جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل/ السعودية
.16	د. وسام الحساسنة	الإرشاد النفسي والتربوي	أستاذ مساعد	أكاديمية الملكة رانيا لتدريب المعلمين
.17	د. وسام بريك	علم النفس إكلينكي	أستاذ مشارك	جامعة عمان العربية
.18	د. جوزيف بوالصة	التربية الخاصة	أستاذ مشارك	جامعة عمان الأهلية
.19	د. بسمة الشريف	الإرشاد النفسي والتربوي	أستاذ مشارك	جامعة عمان الأهلية
.20	أ.عماد القبلان	ماجستير أساليب تدريس اللغة الانجليزية	مدرس	جامعة حائل/ السعودية
.21	أ.هيا محمد الزحراوي	ماجستير اللغة العربية وآدابها	مدرسة	وزارة التربية والتعليم

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق (ب)

مقياسا التنظيم الانفعالي وجودة الحياة في صورتهما النهائية للتحكيم

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد ،،،

تقوم الباحثة بدراسة حول "**القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد**". استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي من جامعة اليرموك.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم إعداد مقياسين، يقيس الأول مستوى التنظيم الانفعالي، والثاني جودة الحياة، وأرجو منكم قراءة الفقرات جيداً والإجابة عن كل فقرة بما يتناسب مع حالتك الخاصة، حيث لا يوجد إجابة صحيحة أو خاطئة، إنما تكون الإجابة الصحيحة التي تعبر عن حالتك ووضعك، كما لن يطلع على نتائج الدراسة أحد، ولن يتم استخدامها إلا لأغراض الدراسة الحالية، وامتنى عدم كتابة الاسم والاكتفاء بتعبئة البيانات الآتية:

متغيرات الدراسة:

الجنس: ( ) ذكر ( ) أنثى.

الصف: ( ) السابع ( ) التاسع ( ) الحادي عشر

المستوى الاقتصادي للأسرة :

( ) 400 دينار فما دون

( ) 401 – أقل 700 دينار

( ) 700 دينار فأكثر

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير

الباحثة: إسلام محمد ذيب الزحراوي

إشراف: الدكتور فيصل الربيع، والدكتور عبداللطيف المومني

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فقرات مقياس التنظيم الانفعالي

الرقم	مضمون الفقرة	مستوى التنظيم الانفعالي				
		دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
المجال الأول: قبول الانفعالات						
.1	عندما أكون منزعجًا، أشعر بالذنب لإحساسي بهذه الطريقة.	سلبي				
.2	عندما أكون منزعجًا، أشعر بالخجل من نفسي لإحساسي بهذه الطريقة.	سلبي				
.3	عندما أكون منزعجًا، أغضب من نفسي لإحساسي بهذه الطريقة.					
.4	عندما أكون منزعجًا، أكون غير راضٍ عن نفسي للشعور بهذه الطريقة.					
.5	عندما أكون منزعجًا، أشعر بالضعف.					
المجال الثاني: التوجه نحو الهدف						
.6	عندما أكون منزعجًا، أجد صعوبة في التركيز على مهمات متعددة.					
.7	عندما أكون منزعجًا، أجد صعوبة في إنجاز العمل.					
.8	عندما أكون منزعجًا، أجد صعوبة في القدرة على التفكير في أية أمور أخرى.					
.9	عندما أكون منزعجًا، أستطيع القيام بالأعمال الأخرى.					
المجال الثالث: الوعي الانفعالي						
.10	أنا يقظ لانفعالاتي.					
.11	أنا انتبه لمشاعري.					
.12	عندما أكون منزعجًا، أعي انفعالاتي.					
.13	عندما أكون منزعجًا، تكون مشاعري حقيقية وذات أهمية.					
.14	أنا حريص ومهتم بشأن ما أشعر به.					
.15	عندما أكون منزعجًا، أحتاج لوقت قصير لمعرفة ما أشعر به حقا.					
.16	أحس بمشاعري بدقة.					
.17	أنا أعرف بالضبط ما يفرحني وما يحزنني.					
.18	أنا واضح بمشاعري تجاه الآخرين.					

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الرقم	مضمون الفقرة	مستوى التنظيم الانفعالي				
		دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
المجال الرابع: التحكم الانفعالي						
.19	عندما أكون منزعجًا، تنتهي انفعالاتي باكتئاب شديد.					
.20	عندما أكون منزعجًا، أفقد القدرة على التحكم في سلوكياتي.					
.21	عندما أكون منزعجًا، التخبط هو أفضل ما يمكنني القيام به.					
.22	عندما أكون منزعجًا، فإنني أحتاج لوقتٍ طويل للشعور بالتحسن.					
.23	عندما أكون منزعجًا، لا يوجد ما يمكنني القيام به للشعور بالتعافي الانفعالي.					
.24	عندما أكون منزعجًا، اتبع وسائل متعددة لتحسين مزاجي.					
.25	عندما أكون منزعجًا، أشعر بالسلبية تجاه نفسي.					

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

فقرات مقياس جودة الحياة

الرقم	مضمون الفقرة	مستوى جدودة الحياة				
		دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
المجال الأول: الصحة الجسدية						
.1	أتمتع بصحة جسمية ممتازة.					
.2	أنام ساعات كافية ومريحة في النهار والليل.					
.3	أشعر بالمتعة عند ممارسة الرياضة.					
.4	أتبع نظاماً غذائياً صحياً.					
.5	استحم بشكل منتظم ودوري.					
.6	بيئتي المحيطة بي ملوثة.					
.7	بيئتي المحيطة بي مزعجة.					
.8	أشعر بالتعب في جميع أوقاتي.					
المجال الثاني: الصحة النفسية						
.9	أنا راضٍ عن حياتي.					
.10	أنا سعيد في حياتي.					
.11	لدي القدرة على إدارة انفعالاتي.					
.12	أتقبل ذاتي بغض النظر عن رأي الآخرين.					
.13	لدي ثقة بقدراتي.					
.14	أعرف كيف أتعامل مع مشكلاتي.					
.15	أنا متفائل بالمستقبل.					
المجال الثالث: العلاقات الاجتماعية						
.16	لدي العديد من الأصدقاء المقربين.					
.17	لدي رغبة بمشاركة زملائي في النشاطات الممتعة والشيقة.					
.18	أقدم المساعدة والإرشاد لزملائي في المدرسة.					
.19	أشعر بالفخر لإنجازاتي على صعيد العلاقات الاجتماعية.					
.20	أنا محبوب بين أصدقائي في المدرسة.					
.21	من الصعب عليّ الحفاظ على صداقاتي مع زملائي.					

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

المجال الرابع: الوضع الاكاديمي						
.22	أجد المتعة في الدراسة وحل الواجبات المدرسية.					
.23	أجد الدعم من المعلمين..					
.24	أنا متميز على زملائي في المدرسة.					
.25	من الصعب عليّ تركيز انتباهي في الحصة.					
.26	أتغيب عن المدرسة لعدم شعوري بالرضا عنها.					
.27	لديّ قدرة على تحقيق أهدافي الدراسية.					
.28	أحصل على علامات عالية في المدرسة.					
.29	أواجه مشكلة في تذكر الأحداث والمعلومات.					
المجال الخامس: الوضع الأسري						
.30	أفراد عائلتي يتحدثون مع بعضهم بأريحية وبدون حواجز.					
.31	أفراد عائلتي يعملون على حل المشكلات بطريقة تعاونية.					
.32	أفراد عائلتي يدعمون بعضهم لتحقيق الأهداف.					
.33	توفر عائلتي لنا المواصلات لأي مكان نرغب الذهاب إليه.					
.34	توفر عائلتي الرعاية الطبية المناسبة.					
.35	أفراد عائلتي يظهرون الحب والرعاية لبعضهم البعض.					
.36	أنا عبءٌ على أفراد أسرتي.					
.37	عائلتي تمضي أوقاتًا معًا خارج البيت.					
.38	أستمتع بمشاركة أفراد عائلتي أوقاتهم.					
.39	يوفر لنا والدايَ جوًا مريحًا للنجاح والتميز المدرسي.					
.40	والداي يستمعان إلي بسعة صدر وصبر عالية.					

© Arabic Digital Library Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق (ج)

كتاب تسهيل المهمة من جامعة اليرموك موجه إلى وزارة التربية والتعليم

جامعة اليرموك دائرة رئاسة الجامعة
YARMOUK UNIVERSITY Presidency Dept.

Reference: الرقم: رقم ١٤/١٢٥ / ٩٥٤

Date: التاريخ: ٢ / رجب / ١٤٣٩ هـ

الموافق: ٢٠ / آذار / ٢٠١٨ م

معالي وزير التربية والتعليم الأكرم

الموضوع: تسهيل مهمة الطالبة إسلام محمد الزحراوي

تحية طيبة وبعد،،،

تقوم الطالبة إسلام محمد الزحراوي، ورقمها الجامعي (٢٠١٥٤٠٢٠٣٧) بدراسة بعنوان" القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد"، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، تخصص علم نفس تربوي، ويستدعي ذلك تطبيق أداة الدراسة المرفقة على عينة من طلبة الصف السابع والتاسع والأول الثانوي (العلمي والادبي) في المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم للواء قصبة اربد التابعة للوزارة.

أرجو التكرم بالاطلاع والموافقة على تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

رئيس الجامعة

أ.د. زيدان كفافي

المملكة الأردنية الهاشمية
وزارة التربية والتعليم
مديرية التربية والتعليم للواء قصبة اربد
٢٠ آذار ٢٠١٨
الديوان / الوارد
الرقم: ٧٠٧

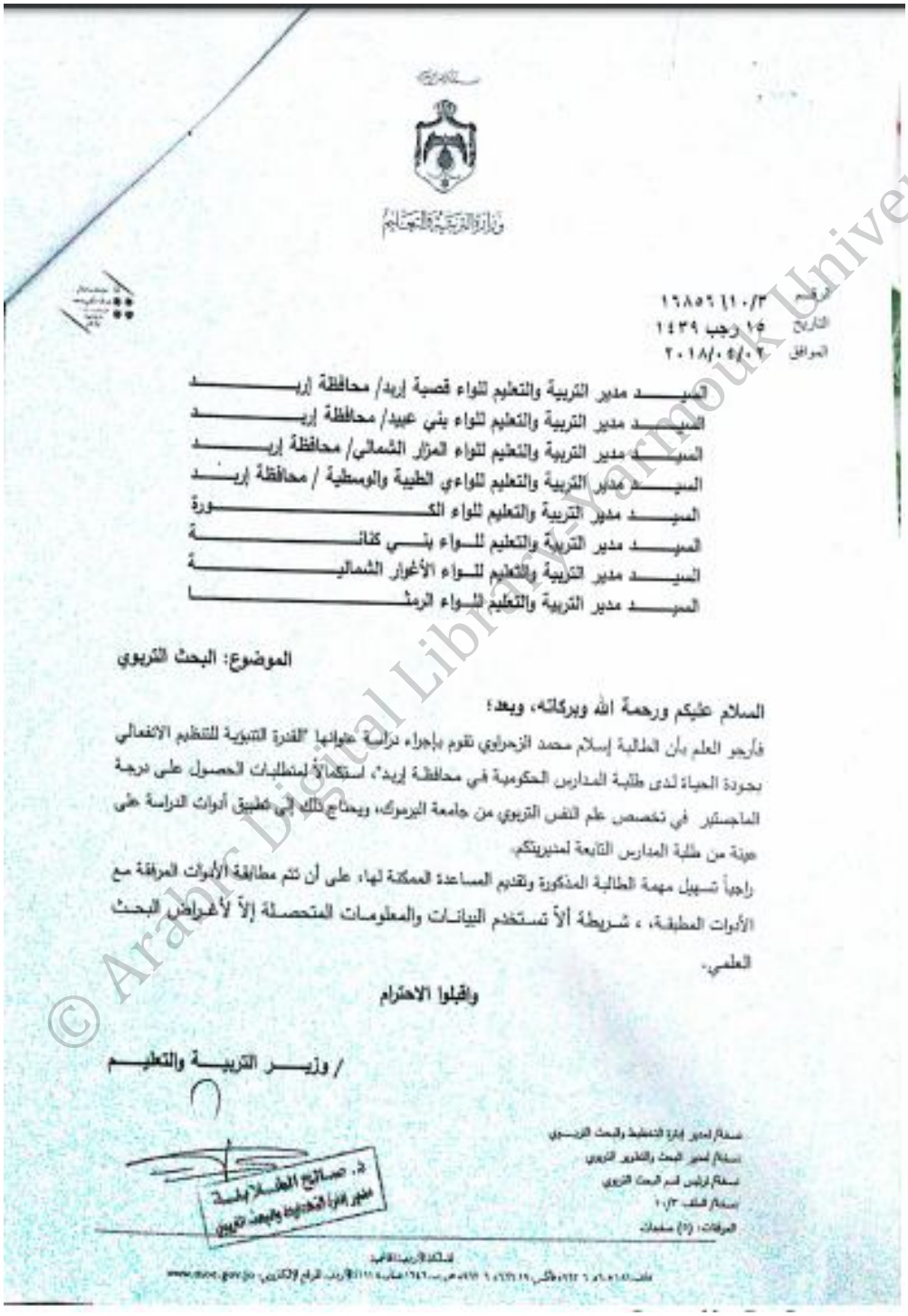
اربد - الأردن
هاتف: ٧٢١١١١١ - ٢ - ٩٦٢+ فاكس: ٧٢٧٤٧٢٥ - ٢ - ٩٦٢+
www.yu.edu.jo P.O. Box 566, Irbid, Jordan P: +962 - 2 - 7211111 F: +962 - 2 - 7274725 E-mail: yarmouk@yu.edu.jo, president@yu.edu.jo

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق (د)

كتاب تسهيل المهمة من وزارة التربية والتعليم موجه إلى مديرية قصبة إربد



وزارة التربية والتعليم

الرقم ١٦٨٥٩/١٠/٣
التاريخ ١٥ رجب ١٤٣٩
الموافق ٢٠١٨/٠٤/٠٢

السيد مدير التربية والتعليم لواء قصبة إربد/ محافظة إربد
السيد مدير التربية والتعليم لواء بني عبيد/ محافظة إربد
السيد مدير التربية والتعليم لواء المزار الشمالي/ محافظة إربد
السيد مدير التربية والتعليم للواءي الطيبة والوسطية / محافظة إربد
السيد مدير التربية والتعليم للواء الكورة
السيد مدير التربية والتعليم للواء بني كنانة
السيد مدير التربية والتعليم للواء الأغوار الشمالية
السيد مدير التربية والتعليم للواء الرمثا

الموضوع: البحث التربوي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد؛

فأرجو العلم بأن الطالبة إسلام محمد الزحراوي تقوم بإجراء دراسة عنوانها "القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة إربد"، استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص علم النفس التربوي من جامعة اليرموك، ويحتاج ذلك إلى تطبيق أدوات الدراسة على عينة من طلبة المدارس التابعة لمديريتكم.

راجياً تسهيل مهمة الطالبة المذكورة وتقديم المساعدة الممكنة لها، على أن تتم مطابقة الأدوات المرفقة مع الأدوات المطبقة، ، شريطة ألاّ تستخدم البيانات والمعلومات المتحصلة إلاّ لأغراض البحث العلمي.

وتقبلوا الاحترام

/ وزير التربية والتعليم

د. صالح العلمان
مدير إدارة التخطيط والبحث التربوي

نسخة/ مدير إدارة التخطيط والبحث التربوي
نسخة/ مدير البحث والتطوير التربوي
نسخة/ رئيس قسم البحث التربوي
نسخة/ الملف ٣/١٠
المرفقات: (٨) صفحات

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الملحق (ه)

كتاب تسهيل المهمة من مديرية قصبة إربد موجه إلى مديري ومديرات المدارس الأساسية والثانوية

وزارة التربية والتعليم
مديرية التربية والتعليم للواء قصبة اربد

الرقم و م .....
التاريخ ٢٠١٨
المرفق .....

مدير / مديرة مدرسة.....

الموضوع/البحث التربوي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

فإشارة إلى كتاب معالي وزير التربية والتعليم رقم 16856/10/3، تاريخ ٢٠١٨/٤/٢ م . يقوم الطالب/ إسلام مهد الزحراوي بإجراء دراسة عنوانها " القدرة التنبؤية للتنظيم الإنفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد" وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير تخصص علم النفس التربوي من جامعة اليرموك،ويحتاج ذلك تطبيق أداة الدراسة" استبانة" وتوزيعها على عينة من طلبة مدرستكم.

يرجى التكرم بتسهيل مهمة الطالب المذكور وتقديم المساعدة الممكنة له على أن تتم مطابقة الأدوات المرفقة مع الأدوات المطبقة شريطة ألا تستخدم البيانات والمعلومات المتحصلة إلا لأغراض البحث العلمي.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مدير التربية والتعليم

مدير الشؤون التعليمية والفنية
الدكتور
حسن احمد العباسنة

نسخة للسيد / مدير الشؤون التعليمية والفنية
نسخة للسيد / رئيس الاشراف والاسناد التربوي

ص.ب (1483)

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ABSTRACT

Al- Zahrawi, Islam Mohammad, Predictability for the emotional regulation in quality of life among public school students in Irbid governorate. MA thesis, Yarmouk University, 2018.
(Supervisor: Dr. Fisal Al- Rabeea & Prof. Abd Allateef- Al-Momane).

The aim of this study was to reveal the predictability for the emotional regulation of the quality of life among the students in the public schools in Irbid governorate. It also aims at revealing the level of emotional regulation and quality of life, and whether there are differences between them. The sample of the study consisted of (685) students (309 males, 376 females), from the seventh, ninth and eleventh grades in the directorate of Education of province of Irbid in the second semester of the academic year 2017/2018. in order to achieve the objectives of the study (Gratz & Roemer, 2004) for emotional regulation, which consisted of (25) paragraphs divided into four areas: acceptance of emotions, orientation towards goal, emotional awareness, emotional control, and to developed quality of life scale that consists of (40) paragraphs divided into five fields: physical health, mental health, social relations, academic school status, and family status. reliability and consistency coefficients were achieved.

The results of the study showed that the level of emotional Regulation among the students in the public schools in Irbid governorate was average, followed by the trend towards the goal in the first place, while the acceptance of emotions came last, and the quality of life among the students in public schools in Irbid governorate was average. Social status in the first place, while the academic status and family status came last. The results revealed no statistically significant differences due to the effect of sex in the overall degree of emotional regulation. All dimensions except after "emotional awareness" showed statistical differences. Differences were in favor of males and there were statistically significant differences due to the effect of economic level in all dimensions and degrees (700 JOD and more), and there were no statistically significant differences due to the impact of sex in the total degree of quality of life, and all dimensions except after "social relations", where there were statistical differences and differences were in favor of And the existence of differences of statistical significance attributed to the impact of economic level in all dimensions

© Arabic Digital Library Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

and the overall degree of quality of life, and the differences came in favor of the higher economic level (700 JOD and more). The results revealed a predictive capacity for emotional regulation of quality of life. The explanatory difference of the emotional regulation from the total interpretation was (0.67).

In the light of the results of the current study, the researcher recommends the attention of mentors, teachers and managers with the skills of emotional Regulation of the students, and training them on these skills, and directing the attention of educators to take care of the quality of life and indicators in Jordanian schools in various aspects of physical and psychological, and conducting educational studies to discuss the relationship of emotional regulation and quality of life with other variables.

Key Words: Emotional Regulation, Quality Of Life, Public School Students.

© Arabic Digital Library-Yarmouk University

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com